

## 山県市民大大交流会

3月7日に、山県市民限定のイベントを実施します。  
(この日は終日、利用を山県市民に限らせていただきます。)

### ○乳幼児教室同窓会

乳幼児教室に通っていたけど、保育園や幼稚園に入ってなかなか児童館に行かなくなった人や、一緒に遊んだお友達・スタッフに会いたいなという人など、皆で集まってお話しませんか。懐かしい手遊びやパネルシアターも登場するかも。懐かしい映像も流します。  
スタッフも、大きくなったこどもたちにぜひぜひ会いたいです。

### ○児童館デビューしよう

気になっていたけど行ったことがない人、この機会に児童館デビューしてみませんか。  
平日はお仕事で行けなくても、児童館は土曜日もやってます。ぜひ一度来てみてください。ご近所さんに出会えるかもしれませんよ。

### ○ポッチャで遊ぼう

大人もこどもも楽しく遊べるポッチャをします。

### 山県市民大大交流会

行事	乳幼児教室 同窓会	児童館 デビューしよう	ポッチャで 遊ぼう
日時	3月7日(土) 10時～正午	3月7日(土) 9時～17時の間 いつでも	3月7日(土) 13時30分～ 15時
場所	高富児童館 2階集会室	高富児童館 2階遊戯室	高富児童館 1階遊戯室
申し込み	不要、当日来館してください。		



# 地域包括支援センターだより

閭南部地域包括支援センター TEL22-6886  
閭北部地域包括支援センター TEL52-3340

## 生活の困り事 ～買い物編～

「お店まで行くのが大変」「車を手放すと買い物に行けない」など、たびたび耳にする買い物に対する不安の声。  
今回は、市で利用できる買い物手段を紹介します。

### 食と買い物の支援

- ・移動販売
- ・宅配サービス
- ・配食サービス など



### 店への移動手段

- ・路線バス
- ・美山地域デマンド型交通
- ・ハーバス ・タクシー
- ・福祉有償運送 など

### 介護保険サービス

訪問介護  
(ホームヘルプサービス)

### 地域・家族の支え

- ・家族
- ・近所の人や友人の車



上記には介護申請など、手続きや利用条件のあるものも含まれます。  
具体的な相談は市役所や各地域包括支援センター、担当のケアマネジャーに連絡してください。



自分の目で見  
て買い物を  
する楽しさ  
に加え、近  
所の人たち  
と会って話  
すことも皆  
さんの楽し  
みになっ  
ています。



載  
きらっと輝く！

## さくらカンパニー



市では、ワーク・ライフ・バランスや女性活躍推進に積極的な事業所を山県市さくらカンパニーとして認定しています。ここでは、認定企業の取り組みを紹介します。

企画財政課 Tel.22-6825

27

さくらステップ3

## 九重化成株式会社

### ＊ここがさくらカンパニー＊

- ・全社員が働きやすく対応できるよう、随時社内の環境を整えている。
- ・職務内容などの方向性について、トップダウンのみではなく、皆で意見を出し合っている。

・令和8年4月1日に、「KOKONOE株式会社」に社名変更する予定。全社員（パート含む）の投票で決定した。

### ＊わが社のなつみ＊

「社内の風通しがよく、仕事も自分のライフスタイルも大切にできる会社」と語る森夢叶さんに話を聞きました。

私たちの会社は、顆粒食品や粉末食品の原料ブレンドからスティック、小袋への充填包装、製品検査まで自社工場内で行っています。その中で私は、経理事務、人事などを担当しています。職場では、社長や管理職と社員の関係が



▲森 夢叶さん

近く、自分の意見が職場に生かされることで、自信につながっています。また、各高等学校での企業説明会に参加した際、生徒の皆さんが興味深く聞いてくださり、やりがいを感じています。

繁忙期は、現場スタッフとしても対応しています。皆でフォローし合う体制が構築されており、休みが取得しやすく、プライベートも充実しています。

これからも、皆で助け合いながら、やりがいを感じられるこの職場で働いていきたいです。

## 教えて！元気君～健康のひけつ～file.35

健康介護課 Tel.22-6838

### バランスの良い食事で冬を元気に乗り切ろう

気温の低さや空気の乾燥は、ウイルスや細菌による感染症の流行を引き起こします。

感染症にかかりにくい身体づくりをするためには、免疫力をつけることが重要です。免疫には多くの栄養素が関わっており、特定の栄養素や食品だけでウイルスに打ち勝つことはできません。

#### 免疫力とは

免疫とは、細菌やウイルスなどの病原菌から身体を守る仕組みのことです。その働きを免疫力といい、免疫力が下がると身体のバリア機能が低下し風邪などの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めることは、さまざまな病気を予防し健康に過ごすために重要です。



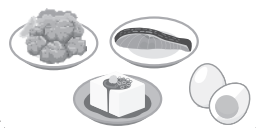
主食、主菜、副菜を揃えてバランス良く食べることが大切だね。

#### 免疫力を高める食事のポイント

##### 免疫細胞を活性化させるための栄養と食品

##### 免疫細胞を作る

たんぱく質の多い食材  
(魚・肉・卵・大豆製品)



##### 免疫機能の活性化

主に野菜  
(ビタミンA・C・Eが豊富)



##### 腸内環境を良くして免疫力を高める栄養と食品

##### 免疫力を高める

##### 発酵食品

(乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。)



##### 食物繊維

(腸内の免疫細胞を活性化させます。)

