

絆をつむぐ

まちづくり協議会の取り組み紹介
笠縫東学区まちづくり協議会

問 まちづくり協働課(2階)
☎561-2324、☎561-2482

健康で生きがいを育むまちづくり

誰もが健やかで幸せに暮らし続けられる健幸のまちづくりを進めるため、笠縫東学区まちづくり協議会では、草津市モデル事業として、立命館大学の協力のもと「健康ウォーキング教室」を8月から実施しています。

この事業は、市民を対象とした「歩いてもらうための仕掛けづくり」の事業を検討するため、特定の地域でウォーキングを行い、一定の期間、歩行運動を増やすことで、体力などの身体機能がどの程度向上するのかを研究するもので、当学区からは約40人の皆さんにご協力いただいています。

健康ウォーキング教室では最初に、ウォーキングを始める前の健康状態や体力測定、1マイル(約1.6km)を歩く時間の測定をします。その後、参加者に距離や



歩数などの活動量を計測する機器が貸与され、いよいよウォーキングのスタートです。しっかりした歩行をする人や、ゆっくりした歩行をする人など参加者の身体状況に応じたウォーキングを3カ月間継続した後、より良い歩行運動の助言や検証が行われる予定です。



ウォーキングは、誰でもできる運動です。健康で快適な生活を送るためには、一人一人の体力や健康状態に合った無理のない運動を、気軽に楽しく続けていくことが大切です。笠縫東学区の美しい自然に誘われ、まちを感じながら歩き、人や自然と交流することで身体の活動量が増加し、健康で生きがいを育むまちが実現できるのではないのでしょうか。



救急診療のお知らせ

受診の際は、必ず事前に電話で症状を伝えてください

急病のときは

●医療ネット滋賀 <https://www.shiga.iryu-navi.jp>
診療が受けられる医療機関を24時間お知らせ
電話自動音声案内(☎553-3799)



●小児救急電話相談(短縮ダイヤル#8000 か ☎524-7856)
ケガや急病で病院へ行った方がよいか判断に迷ったときにアドバイス
対 県内在住の15歳以下の子ども
相談日時 平日、土曜日(18:00~翌8:00)
日曜日、祝日、年末年始(12月29日(金)~来年1月3日(水)、9:00~翌8:00)



日曜・祝日の急診

湖南広域休日急病診療所(栗東市、済生会滋賀県病院前)
(☎551-1599、☎551-1600)
この診療所は、翌日まで診療が待てない急病患者に、応急的な診療を行います。薬は原則1日分かつ休日分のみ処方します。
診療日時 日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)
(10:00~22:00 ※受付は9:30~21:30)
診療科目 主に内科・小児科



夜間・休日の急診(重症患者を診療する医療機関)

入院などが必要な重症患者を診療する医療機関です。
二次小児救急の診療は済生会滋賀県病院です。

11月二次救急(内科・外科系)							12月二次救急(内科・外科系)						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2
			守	淡	近	淡						済	淡
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
済	野	済	守	淡	済	淡	済	野	済	守	淡	近	済
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
淡	県	済	守	淡	淡	済	淡	県	済	守	淡	淡	県
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
済	県	済	守	淡	淡	済	淡	野	済	守	淡	淡	済
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
淡	野	済	守	淡			済	県	済	守	淡	近	済
							31						
							淡						

問い合わせ(当番病院)

淡 淡海医療センター(☎563-8866) 守 済生会守山市民病院(☎582-5151)
済 済生会滋賀県病院(☎552-1221) 野 市立野洲病院(☎587-1332)
近 近江草津徳洲会病院(☎567-3610) 県 県立総合病院(☎582-5031)

診療時間 土・日曜日、祝日、年末年始(9:00~翌9:00)
平日(18:00~翌9:00)



休日・夜間の薬に関するお困りごとは右の二次元コードをご覧ください

第65回 草津俳句会

兼題句 兼題「花火」

特選
花火師の技の結晶間に咲く
松田誠子(草津市)

入選
手花火や平成生れも人の親
多賀信子(草津市)

大輪で結ぶ花火や結ぶ縁
佐藤風舞(草津市)

花火観る幼き日々を思いつつ
吉田洋三(草津市)

自由句
絵日記にはみだしている兜虫
大條啓子(草津市)

入選
句と遊ぶ事もしあわせ敬老日
福井節子(草津市)

敗戦日辛さも懐かし八十路かな
山本洋一郎(草津市)

唐破風の城に秋津の戯れり
近江蓮花(大津市)

第66回 ふるさと草津俳句会

兼題句と自由句、それぞれ1人5句まで、未発表の作品に限ります。どなたでも気軽に投句ください。
●兼題「冬の朝」 ●選者 石倉政苑さん

他 入賞句は、広報くさつ来年2月号や市ホームページで発表
用 11月30日(木)まで(消印有効)に、俳句・住所・氏名・年齢・電話番号を書き、市役所や図書館、草津クレアホール、渋川福複センターに設置の投句箱か、生涯学習課へ郵送かファクス、Eメールで

申・問 生涯学習課「ふるさと草津俳句会」係(6階) ☎561-2428、☎561-2488、✉shogaku@city.kusatsu.lg.jp

俳諧の祖「山崎宗鑑」生誕の地にちなみ、年4回開催しています。応募のあった140句から、入賞句を紹介します。

高齢者肺炎球菌感染症予防接種は令和6年3月31日(日)まで!

医療機関により、実施の最終日は異なります。対象者には4月にハガキを送付しています。令和6年3月31日(日)で対象者経過措置(各年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる人)が終了予定です。
対 令和5年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる人
※過去に一度でも接種された人は対象外です
¥2,600円



予防接種料が免除になる人はこちら

対 上記の対象者のうち、生活保護世帯、市民税非課税世帯の人
他 ・申請には本人確認書類が必要です(顔写真の無いものは2点)。郵送の場合は、本人確認書類のコピーを同封してください
・代理人が申請する場合は、ご連絡ください
申 接種1週間前まで(最終受付は来年3月22日(金)(必着))※接種後の申請はできません

申・問 健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

令和5年度さわやか健康だより 年間保存版 変更のお知らせ

4ページ: 南草津ミライエ歯科おとな&こども矯正(南草津、☎599-6200)が節目歯科健康診査・妊婦歯科健康診査を実施
問 健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180



これからお母さんになる人へ 知ってほしい「さい帯血」のこと

11月15日(水)は「世界さい帯血デー」です。さい帯血は、赤ちゃんのへその緒(さい帯)と胎盤の中の血液です。血液をつくるもととなる細胞(造血幹細胞)がたくさん含まれていて、それを移植することで、白血病などの患者の命を救うことができます。造血幹細胞は、人工的につくることができず、さい帯血は出産時にしか採取できません。詳しくは、ホームページをご覧ください。



問 健康増進課(2階) ☎561-2323、☎561-0180

