

## 家族介護教室&家族介護なんでも相談会



### 「明るく楽しく脳活教室」リーダー養成講座



- 1部 家族介護教室  
～高齢者の栄養と食事介助・口腔ケアを学ぼう～

食べやすくするための工夫や介助の仕方を学びます。

#### ● 2部 家族介護なんでも相談会

介護の悩みを共有・相談することで、日々のストレスをリフレッシュしませんか。

- ④ 11月 7日(木) 13:00～15:30  
所 市役所 2階 特大会議室  
対・申・問 家族などの介護に携わっている人や関心のある人  
• 1、2部どちらも参加できる人  
定 30人(先着順)  
申 10月 7日(月)～28日(月)  
申・問 長寿いきがい課(1階)  
☎ 561-2372、FAX 561-2480

#### ●高齢者の交通事故防止

高齢者の重傷事故の多くが、歩行中や自転車乗用中に発生しています。道路の横断には横断歩道を利用し、安全確認を確実に行いましょう。自転車を利用する際には、交通ルール・マナーを遵守して運転しましょう。

#### ●交差点事故を防ぎましょう

市の交通事故は、半数以上が交差点付近で発生しています。運転時は、十分な車間距離をとり、スピードを控えめにして、交差点への無理な進入はやめましょう。歩行者や自転車利用者が道路を横断するときには、いったん止まって十分に安全確認をしましょう。

#### ●自転車用ヘルメットを着用しましょう

自転車乗用中に亡くなった人の半数以上が、頭部損傷によるものです。自転車を利用する際には、ヘルメットを着用しましょう(昨年4月1日から努力義務化)。

- 問 交通政策課(5階)  
☎ 561-2343、FAX 561-2487

### いきいき百歳体操交流会



頭と体を使ったゲームを取り入れ、脳を活性化させる「脳活教室」のリーダーを養成する講座です。地域で脳活リーダーとして一緒に活動してみませんか。

- ④ 10月17日(木)、22日(火)、24日(木)

(全3回)13:30～16:30  
(最終日は16:45まで)

- 所 キラリエ草津4階402会議室  
(大路二)

対 市内の地域で活動でき、全ての講座に参加できる人

- 定 40人(先着順)  
他 託児あり

- 申 10月4日(金)～15日(火)(必着)  
申・問 長寿いきがい課(1階)

☎ 561-2372、FAX 561-2480

### 介護予防教室 ～インフロニア草津 アクアティクスセンター でレッツ介護予防♪～



同センターの健幸ステーションやスタジオ・プールを活用して、栄養・食事に関する講話などで健幸について学び、ストレッチや筋力トレーニング、水中運動を体験して介護予防をしてみませんか。

- ④ 11月20日～来年2月12日の水曜日  
(来年1月1日(水・祝)を除く)  
14:00～15:00〔全12回〕

- 所 インフロニア草津アクアティクスセンター(西大路町)

- 対 市内在住の65歳以上の高齢者  
※要支援・要介護認定者を除く  
・当介護予防教室を初めて受講する人に限る

- 定 30人(先着順)

- 申 10月7日(月)9:00～18日(金)に、同センターに電話で(木曜日を除く)

- 申・問 インフロニア草津  
アクアティクスセンター(西大路町)

☎ 596-3775

- 長寿いきがい課(1階)  
☎ 561-2372、FAX 561-2480

### 第5回 草津市地球冷やしたいセミナー



JAF滋賀支部からセーフティアドバイザー廣瀬隆一さんを招いて、「エコドライブ・安全運転」についての話を聞きます。参加者には「スマートドライブ取組宣言」をしてもらいます。ふんわりアクセラなどのエコドライブに取り組み、車から排出される二酸化炭素の削減や、交通安全を心掛けましょう。

草津市エコ・アクション・ポイント対象事業です。

- ④ 10月29日(火) 14:00～15:00

- 所 キラリエ草津5階501会議室  
(大路二)

- 対 市内在住か通勤している人  
定 30人(先着順)

- 申 10月8日(火)～25日(金)に、住所・  
氏名・電話番号・参加人数を書いて、電話かファックス、Eメールで

- 申・問 温暖化対策室  
(馬場町、クリーンセンター2階)

☎ 561-6581、FAX 561-6584

✉ ondanka@city.kusatsu.lg.jp

### 10月は骨髄バンクと臓器移植普及の推進月間です

骨髄移植や臓器移植について理解を深め、マイナンバーカードなどで意思表示をしましょう。

- 問 健康増進課(2階)  
☎ 561-2323、FAX 561-0180

### 70周年エコライフフェア 草津2024



ごみの減量と資源の有効利用について、楽しく学べるイベントを開催します。

- ④ 10月20日(日) 10:00～14:00

- 所 キラリエ草津1階プロムナード他  
(大路二)

- 申・問 資源循環推進課  
(馬場町、クリーンセンター1階)

☎ 562-6361、FAX 566-1694



### ごみ問題を考えるセミナー2024



マザーレイクゴールズ広報大使(元モデル日本代表)伊藤みきさんを招き、ごみ問題について学べるセミナーを開催します。

- ④ 10月19日(土) 13:30～16:00

- 所 市民交流プラザ  
(野路一、フェリエ南草津5階)

- 定 50人(先着順)  
申 10月15日(火)17:00までに、氏名・  
参加人数・連絡先を書いて

- 申・問 資源循環推進課  
(馬場町、クリーンセンター1階)

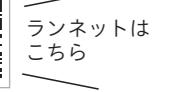
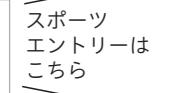
☎ 562-6361、FAX 566-1694



### 70周年元JAXA宇宙飛行士 野口聰一さん講演会



### 健幸都市くさつランフェスティバル 申込締め切りが間近です



誰もが気軽に参加し、楽しめるランニングイベントです。

- ④ 11月9日(土)開会 9:10～(受付7:50～)

- 所 草津川跡地公園ai彩ひろば(北山田町)

- 対 ①10kmラン：高校生以上

- ②2kmファミリーランニング：小学生とその保護者  
③2時間、4時間耐久リレーマラソン：小学生以上(小・中学生は保護者と同一グループ)

- 定 ①300人 ②100組(200人) ③各100チーム

- 申 10月14日(月祝)までに、スポーツエントリー([www.sportsentry.ne.jp](https://www.sportsentry.ne.jp))かランネット([runnet.jp/](https://runnet.jp/))で

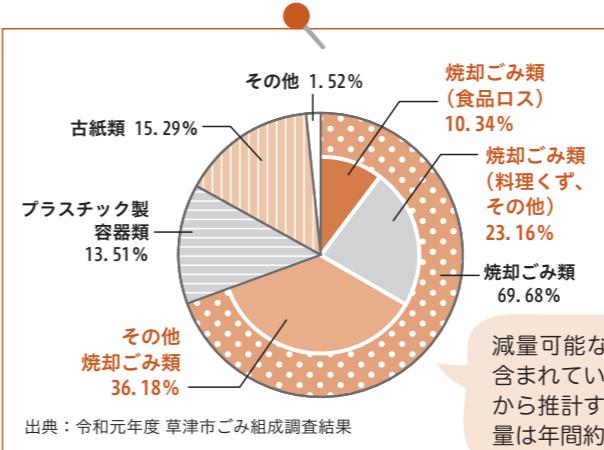
- 問 くさつランフェスティバル大会事務局(大阪市)  
☎ 06-7163-9332、FAX 06-4560-5118  
・スポーツ推進課(6階)☎ 561-2432、FAX 561-2488



### 10月は「3R推進月間」「食品ロス削減月間」です

市でごみの組成調査を行ったところ、家庭から出るごみの中には、まだ減量可能な食品ロスがたくさん含まれていることが分かりました。食品ロスを減らすためには、一人一人の行動が大切です。買い過ぎない、作り過ぎないなど、できることから始めてみませんか。

- 問 資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター1階)☎ 562-6361、FAX 566-1694



減量可能な食品ロスが調査結果全体の10.34%含まれていました。これを昨年度の焼却ごみ量から推計すると、市の令和5年度の食品ロスの量は年間約1,970tです。

### 3キリ運動

- ～食品ロスを減らすためにできること～  
● 食材は無駄なく購入して 使いキリ  
● 料理は残さず、おいしく楽しく 食ベキリ  
● 水気を切って、ごみを出す 水キリ

食品ロス0に取り組もう！

