

初心者向けスマホ
相談会(1対1)



「スマートフォンの使い方が分からなくて困っている」「もっと便利に活用してみたい」。そんな悩みを持っている人に向けて、相談会を実施します。

④ 12月10日(水)
12:30～15:30(受付15:00まで)
※1人当たり最大30分程度

所 アル・プラザ草津 2 階
ヤシの木広場(西渋川一)

対 スマートフォンの操作や活用方法に、疑問や不安がある高齢者など

他 ・スマートフォンを持っている人は持参してください
・混雑時は待ち時間がある場合があります

問 経営戦略課(7階) 561-2326、561-2489



専用車両でのスマホ教室



申 12月10日(水)～、スマホ教室予約窓口(561-111-9442、9:00～17:00)に、希望する日程の前日までに電話で

スマートフォンの操作に不慣れな人・スマートフォンを持っていない人を対象に講座を開催します。

- 講座内容
各講座を自由に組み合わせて、機種問わず誰でも参加できます。

講座①	スマホの画面の見方、電話、文字入力、メールの利用
講座②	地図アプリの基本操作・ルート検索、カメラの撮影、動画の撮影、二次元コード読み取り
講座③	インターネットの調べ方・音声操作、アプリの追加方法・移動方法
応用講座①②	①LINEを使ってみよう ②生成AIを体験してみよう

- 開催スケジュール
貸し出し用のスマホを用意しています。応用講座①のみ自身のスマホで受講します。

日程	来年1月15日(木)	1月26日(月)	1月27日(火)
10:30～11:30	講座①	講座①	講座②
12:00～13:00	講座②	講座②	講座③
14:00～15:00	講座③	講座③	応用講座①
15:30～16:30	応用講座①	応用講座①	応用講座②

所 市役所 正面玄関前(アクアプラザ)専用車両内
対 市内在住の人 定 各講座3人(先着順)
他 専用の大型車両内で受講します。スペースには限りがあるため、付き添いの人は車内に入れない場合があります

問 経営戦略課(7階) 561-2326、561-2489

家族介護教室&家族介護なんでも相談会

- 1部 家族介護教室「みんなで変える！介護の未来！～抱え上げない介護で腰痛予防～」
車椅子やトイレへの移乗の仕方など、実技を通じて、腰痛を予防する抱え上げない介護方法を学びませんか。
 - 2部 家族介護なんでも相談会
介護の悩みの共有や相談をすることで、日々のストレスをリフレッシュしませんか。
- ④ 来年1月14日(水) 13:00～15:30 所 市役所 8 階 大会議室
- 対 家族などの介護に携わっている人や関心のある人 定 30人(先着順) 申 12月8日(月)～来年1月7日(水)
- 申・問 長寿いきがい課(1階) 561-2362、561-2480



滋賀レイクス草津市民招待デー



市内在住の皆さんをホームゲームに無料で招待します。日頃からレイクスを応援している人も、初めて観戦する人も、ぜひこの機会に家族や友人を誘って来場ください！申し込み方法などは、市ホームページをご覧ください。

- ④ 来年1月3日(土) 17:05～、4日(日) 14:05～ 所 滋賀ダイハツアリーナ(大津市) 定 各300人(抽選)
- 他 ・アリーナエンド、2階エンド席(1申し込み4人まで) ※1人当たり1試合に限る
・座席はチケット発券時に自身で選択できます
- 申 12月21日(日)までに、滋賀レイクス公式LINEから
- 問 ・株式会社滋賀レイクスターズチケット係(大津市) 527-6419、ticket@lakestars.net
- ・スポーツ推進課(6階) 561-2432、561-2488



12月1日(月)～7日(日)は精神保健福祉普及運動期間です

地域社会での精神保健や精神障害者の福祉への理解を深め、精神障害者の早期治療や社会復帰、自立と社会参加を促進します。また、精神障害の発生を予防し、精神的健康の保持、増進を図り、精神障害者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的に定められています。

図書館や南草津図書館で、こころの健康に関する啓発ブースを設けています。まずは「知る」ことから始めてみませんか。

困ったときは誰かに話してみよう

気持ちが楽になったり、話すことで自分の中で解決策が見つかったりすることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人や家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

市では各種相談窓口を掲載したリーフレットを作成し、配布しています。一人で悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。



電話相談

相談窓口	電話番号	開設時間
健康増進課	561-2323	平日★ 9:00～16:45
県草津保健所	562-3534	平日★ 9:00～16:00
こころの電話	567-5560	10:00～12:00、13:00～21:00 (年末年始を除く)
滋賀いのちの電話	553-7387	金～月曜日 10:00～20:30
いのちの電話	0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間

★祝日、年末年始を除く

LINE相談

「こころのサポートしが」(毎日16:00～24:00)
LINE公式アカウント「こころのサポートしが」を友だち登録してご利用ください。



問 健康増進課(2階) 561-2323、561-0180

12月4日(木)
～
10日(水)は
人権週間

みんなで築こう 人権の世紀 ～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

今年は、国連で「世界人権宣言」が採択されて77年。明るく暮らせる社会をつくるために、一人一人が人権について正しく理解し、お互いに人権を尊重する意識を持つことが大切です。

● 人権尊重と部落解放をめざす県民のつどい

- ④ 12月7日(日) 10:00～15:15(9:30～受付)
- 所 県立文化産業交流会館(米原市)
- ・ 特別企画
滋賀県人権センター50周年記念映画「蓮如とその母」の上映
 - ・ 意見発表
人権作文『「特攻隊」を通して』大谷名月さん(彦根市立西中学校)
第43回全国中学生人権作文コンテスト滋賀県大会【滋賀県教育委員会教育長賞】

● 記念講演

『「はて？」を投げかけ、透明化された人たちを描く～みんなが翼を得られる社会へ～』
吉田恵里香さん(脚本家・小説家)
連続テレビ小説「虎に翼」などの脚本を執筆

● 他

- ・ 手話通訳、託児あり
- ・ ロビーで人権啓発パネル展示や物産展を行います
- ・ 県立文化産業交流会館と米原学びあいステーションでは「じんけんわくわく冬まつり」を開催(さまざまな国の料理を販売するキッチンカーあり)

12月10日(水)～16日(火)は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

拉致問題や、その他北朝鮮当局による人権侵害問題などについて、関心と認識を高めましょう。

問 人権政策課(6階) 561-2335、561-2488