

# ほけん だより

長浜市保健センター(健康推進課)

保健センター高月分室(北部健康推進センター)

小堀町32番地3(ながはまウェルセンター1階)  
☎65-7751(子育て、成人の相談)  
☎65-7759(保健予防事業について)  
☎65-7779(その他)

高月町渡岸寺160(高月支所西側)  
☎85-6420

## 健康づくりに必要な三種の神器「血圧計・体重計・歩数計」を無料貸し出し中

健康状態は毎日変わりますが、自覚症状がないと大切な身体のサインを見逃してしまうことになります。自分の体調をチェックするには、年1回の健診受診だけでなく、体重や血圧を測定し自己管理していくことが大切です。また、身体を動かす機会を作るため、毎日の目標歩数を自分なりに設定することも有効です。ぜひ、測定機器を活用し、日々の生活習慣を見直すきっかけとしてください。

【貸出期間】原則、1か月間(継続する場合は、再度申請が必要です)

【受付窓口】健康推進課(ながはまウェルセンター内)・保健センター高月分室

※貸出数に限りがありますので、事前に電話でお問い合わせください。

※ご希望に応じて、測定機器の貸出期間中や返却後に、管理栄養士や保健師が健康に関することや、食事・運動などの生活習慣の改善について相談をお受けします。



## パソコン入門講習のお知らせ

☎生涯学習文化課(☎65-6552)

初心者向けのパソコン講習を実施します。

六荘まちづくりセンターでは、パソコン無料サポートも実施します。詳しくは、お近くのまちづくりセンターに設置している「パソコン講習予定表」をご覧ください。ただ、各講習会場にお問い合わせください。

問合せ・申込先

市民交流センター ☎65-3366  
六荘まちづくりセンター ☎62-0198  
湖北まちづくりセンター ☎78-1287  
NPO法人IT育成会あすな ☎63-8319

会場	講座名	受講料	開講日	時間
市民交流センター	パソコン基本操作	3,000円	7月23日(月)	10時～
	ワード初級編	4,000円	8月13日(月)	
	ホームページ作成(基礎編)	4,000円	7月2日(月)	13時30分～
	ホームページ作成(活用編)	4,000円	8月13日(月)	
六荘まちづくりセンター	エクセル初級編	4,000円	7月3日(火)	10時～
	エクセル出納簿編	4,000円	8月7日(火)	
	動画編集講座	2,000円	7月4日(水)	
	ホームページ作成(基礎編)	4,000円	7月5日(木)	19時～
	エクセルで作るカレンダー	4,000円	7月5日(木)	
	エクセル関数活用	4,000円	8月9日(木)	
湖北まちづくりセンター	ワード初級編	4,000円	7月2日(月)	10時～
	ワード中級編	4,000円	8月13日(月)	

## 地方で働く魅力について考えるイベントを開催します

☎商工振興課(☎65-8766)

地方で働くことや就職活動などについて考えるイベント「Now on LOCAL!」を開催します。積極的にご応募ください。

【とき】6月30日(土)13時～15時30分  
※イベント後交流会を実施予定(希望者のみ)。

【ところ】隣町パーラー(米原市下多良)  
【対象】大学2～4年生、大学院生(就活生以外でも可)  
【定員】40人

※申込み方法等、詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 「長浜市新成人を祝うつどい」の実行委員を募集します

☎生涯学習文化課(☎65-6552)

「平成31年長浜市新成人を祝うつどい」の企画・運営を担う実行委員を会場ごとに募集します。20歳の門出に、同世代の仲間と思い出に残る成人式を自分たちの手で創りませんか。

【応募資格】

- 今年新成人となる人(主体的な運営担当)
- 来年新成人となる人、または昨年新成人となった人(サポート担当)

【募集人数】各会場15～20人程度

【内容】

- アトラクション、交歓のつどいの企画
- 当日の進行等の運営

【募集締切】8月10日(金)

問合せ・申込先

- 長浜会場(長浜・浅井・びわ・虎姫・湖北地域の)  
生涯学習文化課(☎65-6552)
- 伊香会場(高月・木之本・余呉・西浅井地域の)  
北部振興局地域振興課(☎82-5900)

## 平成31年長浜市新成人を祝うつどい

【とき】平成31年1月13日(日)

長浜会場：12時30分～(12時受付)

伊香会場：14時～(13時30分受付)

【ところ】市内2会場で実施します。

○長浜会場 ホテル&リゾート長浜

(旧：長浜ロイヤルホテル)

(長浜・浅井・びわ・虎姫・湖北地域の)

○伊香会場 木之本スティックホール

(高月・木之本・余呉・西浅井地域の)

【対象者】平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの内市内在住もしくは出身の人

※市内に住民票のある人には、案内状を10月中旬頃に発送する予定です。進学や就職などで市外に住民票を異動している人も出席することができます。出席を希望する場合は、電話で担当課までお知らせください。

## 浅井B&G海洋センタープールオープン

【とき】

6月16日(土)～8月26日(日)

9時30分～16時20分

○7月1日以降は18時～20時50分も開設します。

○6月18日・25日、7月2日・9日は休館します。

○50分毎に10分間の休憩を設けます。

【料金】

中学生以下100円 大人300円

60歳以上200円

子ども用回数券(中学生以下)500円(6枚綴り)

○3歳未満・付添人無料です。

○60歳以上は身分証明書などで年齢確認を行います。

○子ども用回数券は1シーズン限り有効とします。

○身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳を提示した本人は半額となります。

【その他】

○利用者はスイミングキャップを着用してください。

○小学3年生以下のお子様のご利用は保護者または責任者の付き添いが必要です。

【施設内容】

幼児プール、25mプール



☎申 長浜市浅井B&G海洋センター(☎74-3355)