谷折り

FAXでも受け付けます。

FAX65－4006

谷折り

のりしろ

市民からのメッセージ

性別	男・女	年齢	歳

今月号の特集に関するご意見

谷折り

のりしろ

今後、特集を希望するテーマ

谷折り

のりしろ

広報ながはまに関するご意見

（電話・メール・FAX）で返事を希望
※○をつけてください。

担当課からの返事をご希望の場合は、連絡先をご記入ください。

住　所	長浜市
氏　名	
電　話 ＦＡＸ	
メール	

のりしろ

全国学校給食週間です

問 学校給食室（☎63-5818）

全国学校給食週間に合わせて、学校給食の意義や役割について、保護者や地域の皆さんに理解と関心を高めていただくために、学校給食センターを一般開放します。合わせて、事前に申込みされた人には、当日の学校給食を提供します。

【対象・条件】
市内在住で学校給食に興味のある人

【とき】
1月24日(木)～30日(水)
9時～13時(土日を除く)

【ところ】
長浜南部学校給食センター(南田附町)
長浜北部学校給食センター(高月町高月)

【給食の試食申込み】
1月4日(金)～11日(金)に、電話で各給食センターまで。一日30食まで。(有料：1食250円)
※給食献立は、ホームページ等でご確認ください。
※学校給食センターの見学は、申込不要です。

問合せ・申込先
長浜南部学校給食センター
☎63-5818
長浜北部学校給食センター
☎85-2001

「ながはま きゃんせ体操」を放映します

問 高齢福祉介護課（☎65-7841）

冬は寒さや雪の影響で活動が少なくなりがちです。活動量が少なくなることで、筋力や心肺機能も低下しやすくなり、病気や介護が必要な状態になるリスクが高くなります。この冬季の心身機能の低下を予防するため、自宅でも体操ができるように市の行政情報番組のながはまテレビで「ながはま きゃんせ体操」の一部を放映しています。

【ながはま きゃんせ体操】
主に高齢者を対象とした市のご当地体操で、足腰を重点的に鍛える体操です。平成19年度に制作し、転倒予防自主グループやサロンなど地域の高齢者の通いの場を中心に実施されています。

【放映時間と内容】
3月31日まで、1日3回、左記の時間帯・内容で放映します。いずれも15分程度となります。
○1回目　8時30分～　準備体操
○2回目　13時～　筋力トレーニング
○3回目　15時～　柔軟体操

【ながはまテレビ以外での視聴】
希望される人には高齢福祉介護課窓口で「ながはまきゃんせ体操」の全てが収録されたDVD等の貸出し・販売をしています。また、今後、市のホームページにも掲載します。

「行政相談」をご利用ください

行政相談委員は身近な相談相手として、国の事務に関する苦情などの相談を受け付け、助言や関係行政機関に対する通知などを行っています。気軽に行政相談委員までご相談ください。

①1月8日(火)　9時～12時
びわ高齢者福祉センター(難波町)
行政相談委員　中川博子(なかがわひろこ)氏
②1月8日(火)　13時～15時
西浅井まちづくりセンター(西浅井町大浦)
行政相談委員　坂井冨子(さかいとみこ)氏
③1月9日(水)　13時～15時
高月支所(高月町渡岸寺)
行政相談委員　高山平一郎(たかやまへいいちろう)氏
④1月17日(木)　9時～12時
木之本まちづくりセンター(木之本町木之本)
行政相談委員　谷口慶祐(たにぐちけいゆう)氏
※相談無料、予約不要、秘密厳守します。

問合せ
滋賀行政監視行政相談センター
☎077-523-1926