

ハーブの香りに包まれて

「サシェ（香り袋）づくり&ハーブのおはなし」講座

9月8日、青山公民館で第4回おはなし広場「サシェづくりとハーブのおはなし」講座を行いました。

講師の松井恵子さんの指導のもと、サシェ（香り袋）を作りました。袋に入れるハーブは、ミントやラベンダーなど8種類から選び、出来上がりの香りを想像しながら、種類や量を調整して混ぜ合わせると会場にはハーブのよい香りが広がりました。次にハーブを布で包み、ドライフラワーなどで飾りつけて個性あふれるサシェを作りました。また、ハーブから取ったエッセンシャルオイルをサシェにつけて、サシェの中のハーブと混ぜり合う香りを楽しみました。

その後、参加者はユーカリなどのハーブティーを飲みながら、講師からハーブの育て方や楽しみ方などの話を聞きました。

今回は30人が参加し、優しい香りに包まれながらの講座を楽しんでいる様子でした。



健康でいるために

健康フェスティバル

9月1日、青山保健センターで健康フェスティバルを開催しました。これは、市民の健康増進を目的としたイベントで、センター内に展示販売や測定・相談のコーナーが設置されました。

検診室では、健康の駅長による健康チェックとして超音波骨密度測定・血管年齢測定・足型測定・ニコチン測定を行いました。

また、自分の健康について気になることや、この日の測定結果を元に保健師や栄養士に相談できる健康相談のコーナーが設けられ、訪れた人は熱心に質問していました。

お昼にはミニイベントとして、表彰式や健康クイズ、忍にん体操などを行いました。

忍にん体操では、忍にん体操普及会による指導のあと、大人も子どもも汗をかきながら体を動かしました。

この日は、約170人が参加し、楽しみながら健康について考える1日となりました。



情報交流ひろば

となりまち いが・こうか・がめやま

甲賀市

亀山市



陶都・信楽まつり2012 ～信楽陶器まつり～

信楽町では、年に2回「陶都・信楽まつり」が開催されます。夏に行われる「しがらき火まつり」と、10月の体育の日を含む三連休に開催される「信楽陶器まつり」です。

このまつりでは、新作の展示や焼き物の即売会のほか、地元物産品やご当地グルメのお店も出店されます。信楽ならではの味を楽しみながら、お気に入りの一品を探してみませんか。

- 【とき】10月6日(土)～8日(月・祝)
午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)
- 【ところ】展示会場：県立陶芸の森 産業展示館
即売会場：信楽地域市民センター周辺特設会場
※会場・臨時駐車場間をシャトルバス運行します。
- 【アクセス】信楽高原鐵道信楽駅で下車し、西へ徒歩3分(信楽地域市民センター)
- 【問い合わせ】
信楽焼振興協議会 ☎ 0748-83-1755

【問い合わせ】 甲賀市広報課 ☎ 0748-65-0675

秋のおでかけスポット ～亀山公園～

市街地に接する亀山公園は、亀山城跡や菖蒲園、ますみ児童公園、北公園などがあり、緑に包まれた総面積13.2haの総合公園です。

また、北公園のわんぱく広場にはローラーライダーがあり、全長73m、高低差12mで迫力満点。そのほかアスレチックなどたっぷり遊べる遊具もいっぱいです。

これから秋の行楽シーズン。亀山公園で心と体をリフレッシュしませんか。

- 【アクセス】
東名阪自動車道「亀山IC」より亀山方面へ約10分
- 【問い合わせ】
(財)亀山市地域社会振興会
☎ 0595-82-7111



【問い合わせ】 亀山市広報秘書室 ☎ 0595-84-5022

いざというときに備えて

伊賀市総合防災訓練

9月16日、阿山運動公園で、風水害や地震などの自然災害に備えて防災訓練を行いました。参加したのは、地元の住民自治協議会の皆さんや、市と防災協定を結んでいる民間企業、市の職員など約1,200人です。

訓練は、「伊賀地方に停滞する前線により小雨が降り続く中、木津川断層を震源とした内陸直下型地震が発生し、強い震動により広い範囲で、家屋の倒壊などによる多くの負傷者が発生するなどの人的被害のほか、土砂崩れ、ため池や河川の堤防の決壊、ライフライン・幹線道路の寸断などの甚大な被害が発生している。」との想定で実施されました。

住民によるバケツリレーなどの初期消火の訓練や救出・搬送の訓練、土のうを使った水防訓練などを行いました。



まちかどTopics

笑って元気に!

至福の教室

9月10日、ハイトピア伊賀で「至福の教室」を開催しました。

この教室は、「笑い」を切り口に心とからだの両面から生活を見直そうと年6回行っているものです。

4回目の今回は、健康エコライフ・アドバイザーの笑呼路次郎さんを講師に迎え「笑いと食事で健康な毎日」をテーマに行いました。

講師は、これまでの記録から人間は120歳までは生きられるということや、食生活が豊かになってきたことで、大腸がんになる人が増加しており、女性では1番の死亡原因になっていることなどを紹介しました。

食べ物クイズでは、ユーモアある選択肢がスクリーンに映し出されると、会場からは笑いがおこりました。

その後、人形のたろうや講師の家族が手づくりした人形を相方にした健康に関する腹話術を披露しました。



また参加者も腹話術を練習をし、会場は笑いっぱいになりました。

この日は95人が参加し、たくさんの笑顔の中、楽しみながら健康について考えました。

空き地の草引き

芝生貼り及び管理

剪定

空き地及び畦の草刈り

消毒・施肥

緑化事業

お庭のお手入れお任せ下さい!!

庭木でお困りの事なら樹医にお気軽にご相談下さい。

元気で美しいお庭づくりを応援します。

お庭のことなら何でもご相談下さい。

お気軽に
お電話下さい。☎0595-21-9823 見積無料

INAX 株式会社 INAX 総合サービス
上野事業所 伊賀市三田1030番地

お知らせ

受講生募集

介護教育講座開催!!

『介護を目指す人達の介護教育説明会』
介護を目指す人が安心して自信を持って介護に参加出来る事が出来る講習会です。

説明会 10/14(日)・15(月) AM10:00~AM11:00

介護に不安な方・介護を新たに勉強したい方に...

- 短期カリキュラムの説明 (講習期間1ヶ月、施設での実践研修2週間)
- 講座修了就職支援制度説明

〈講師〉西出 薫

【講師プロフィール】
精神科認定看護師
介護支援専門員
日本看護協会講師・全国各地で講演活動
地域介護講習・講演活動 etc

ポイント

- ① やる気アップ!! 前向きになり、自ら積極的に介護業に自信が!!
- ② 実施をふまえたプロの講師の授業でとても分かりやすく、確実に自分のスキルアップにつながる
- ③ 未経験でも大丈夫! 講習修了後、就職あっせん!!

【短期カリキュラム講習】
講師による講座
1ヶ月講習(20単位)

【施設での実践研修】
実践・実技研修(2週)

【カリキュラム終了講習】
講座のおさらい
実践・実技修了講習

【就職サポート】
自信をもってお仕事スタート

【アフターサポートも万全】
就職後も講師が実践を交えサポートします。

●教育～就職までをサポート致します

受講申込は、随時行っております。お気軽にお問合せください。

伊賀市上野桑町1478-2 インテックビル ☎0595-26-3222

介護教育講座 事務センター ☎0120-84-3755

R163 サークルK インテック 上野東1.Cより500m 名阪国道 一・大阪 名古屋→