

催し

夜空旅人(天体観望会)  
「冬のダイヤモンドを見つけよう」

- 日時／2月26日(土)19時30分～21時30分
  - 場所／かふか生涯学習館
  - 内容／冬の六角形のお話や観望など
  - 申込方法／電話にて下記まで
  - 申込締切／2月25日(金)
  - 定員／先着20名
- ※天候・人数等により中止する場合あり  
問・申／かふか生涯学習館  
☎88-4100 / ☎88-5055

まなび・たいけんフェスタ  
2011 in かふか

- 日時／3月6日(日)10時～16時
  - 場所／かふか生涯学習館、甲賀創健館および周辺
  - 内容／体験コーナー(はし作り、火おこし、天体観望会など)、展示コーナー(写真、書道、手芸などの作品ほか)、ステージ発表(ダンス、舞踊など)、試食コーナー、フリーマーケットなど
- 問／かふか生涯学習館  
☎88-4100 / ☎88-5055

日本観光研究会関西支部  
2010年度地区懇話会  
「アートツーリズムの現状と広域観光の課題」

- 日時／2月20日(日)13時30分～16時15分
  - 場所／かふか生涯学習館 2階
  - 内容／甲賀市の観光の課題等をパネルディスカッション
  - 申込方法／電話にて下記まで
  - 申込締切／2月18日(金)
  - 定員／先着150名(当日受付可)
- 問・申／商工観光課 商工観光係  
☎65-0708 / ☎63-4087

歴史講演会「土山の太鼓踊り」

- 内容／土山町に伝わる貴重な民俗芸能「太鼓踊り」の歴史や民俗についての詳しい解説
  - 日時／2月26日(土)14時～16時
  - 場所／山内公民館(土山町黒川)
  - 講師／長谷川嘉和氏(同志社大学嘱託講師)
- 問／歴史文化財課 調査管理係  
☎86-8026 / ☎86-8216

地域を学ぶ歴史講演会  
「紫香楽宮跡と地域が共生するために私たちにできること」

- 日時／2月27日(日)13時30分～
  - 場所／黄瀬交流館「さらら」(信楽町黄瀬)
  - 講師／出村嘉史氏(岐阜大学工学部准教授)
- 問／歴史文化財課 埋蔵文化財係  
☎86-8026 / ☎86-8216

甲南ふれあいの館  
なつかしの体験教室  
「草履作り教室」

- 日時／3月13日(日)13時～16時
  - 内容／布草履の制作
  - 定員／先着15名
  - 参加費／200円
  - 持ち物／巾5cmの布約20m
  - 申込方法／電話、FAXで下記まで。
- 問・申／甲南ふれあいの館(月火休館・10時～17時)  
☎ / ☎86-7551

道の駅あいの土山  
期間限定イベント

- 期間／2月19日(土)まで
  - 時間／9時～17時30分
  - 内容／田村神社の厄除祭に合わせ、厄除けの飴として知られる「かにかが坂飴」などを詰め合わせた道の駅オリジナル福袋、土山茶の福袋を販売。テント市、地元野菜の販売なども開催。
  - 定休日／火曜日
- 問／道の駅あいの土山  
☎ / ☎66-1244

お知らせ

要介護認定・要支援認定  
更新手続きのご案内

現在、要介護・要支援認定を受けておられる方で介護保険被保険者証に書かれている有効期間が平成23年2月28日までの方には、更新申請書を1月初旬に送付しました。今後も継続して介護保険サービスの利用をご希望の方で、更新申請手続きがお済みでない方は、2月28日(月)までのなるべく早い時期に最寄りの支所または市民窓口センター、水口社会福祉センター内の保健介護課で手続きを行ってください。

問／保健介護課 介護保険係  
☎65-0699・0697  
☎63-4085

市有地の売却

●売却する市有地／  
甲南町寺庄字門田672番23  
宅地335.37㎡、JR寺庄駅まで約0.4km、市街化区域、第一種住居地域、建ぺい率60%、容積率200%

●予定価格(最低売却価格)／  
6,510,000円  
●売却方法／条件付き一般競争入札  
※複数の申込者が価格を競い合い、市があらかじめ定めた予定価格(最低売却価格)以上で最も高い価格をつけた方に購入していただく方法。

●申込資格／  
・本市に住所を有する方もしくは市内で事業などを営んでいる方  
・市税を滞納していない方  
・契約時に代金の30%、契約日から30日以内に残金の支払いが可能なる方。(契約予定日:3月中旬)

●申込締切／2月28日(月)  
●受付時間／8時30分～17時15分(土、日を除く)

●申込方法／詳細は、財政課に備え付けまたは市ホームページの入札要綱をご覧ください。指定の用紙でお申し込みください。(郵送申込不可)  
問・申／財政課 財産管理係  
☎65-0677 / ☎63-4561

みんなでスポーツ

機能性タイツで  
体をサポート

機能性タイツには大きく分けて3つのタイプがあります。関節をサポートするものと筋肉をサポートするものと両方を兼ね備えたタイプです。関節サポートタイプは、骨盤周りを側面から支え運動時に下半身を安定させます。ひざ関節では着地時のひざへの衝撃を吸収し関節を安定させます。ウォーキングやジョギングを始めたばかりの方は、筋肉が弱いために関節が正しい方向に動かなくなったり疲れたりすることで姿勢が悪くなってしまうので、このタイプをサポートしてくれます。

また、筋肉サポートタイプは、筋肉に段階的に圧力をかけることで血流を良くして疲労を軽減しようというものです。足首からふくらはぎにかけて徐々に圧力から弱めていくことによって、心臓に戻る血液循環を促進します。血液循環が活発になればそれだけ多くの酸素とエネルギーを筋肉に届けることが可能になり、長く楽に歩いたり走ったりすることができるといふ理論です。また筋肉に圧力をかけると筋肉の振動を抑えることができます。着地を繰り返すと振動が起これば、筋肉が損傷しますが圧力によって筋断裂を抑制する効果も期待できます。

購入されるときは、必要としている機能があるかどうか特性をよく理解し、専門店ですたツフに相談し試着することをお勧めします。厳しい北風が吹く中、河川敷では高齢者の方が元気にグラウンドゴルフを楽しまれています。尊敬すると同時に見習いたいものです。いつまでも健康でスポーツを楽しむためには気づいたときにチャンス。サポートタイツが運動するきっかけになればいいですね。



河川敷でグラウンドゴルフを楽しむ皆さん

3月1日～7日は、  
子ども予防接種週間

日本医師会・日本小児科医会・厚生労働省は、通常の診療期間内に接種が受けられない方へ種々の予防接種の相談に応じ、予防接種を行う「子ども予防接種週間」を実施します。必要な予防接種を済ませて病気を未然に防ぎましょう。

●下記のとおり臨時接種日を設けます。ご利用ください。

実施医療機関	実施日時	予防接種の種類と対象者	予約方法など
公立甲賀病院 TEL62-0234	3月1日(火) 14:30～15:00 3月3日(木) 14:00～14:30	子宮頸がん予防ワクチンの希望者(自己負担あり)	2月中の診療時間内に予約
たなか小児科医院 TEL65-0121	3月5日(土) 14:00～14:15	定期予防接種 各対象者(無料) (BCG、DPT、MR、DT、日本脳炎)	診療時間内に予約 (定員10名)

●平成22年度 麻しん風しん(MR) 2期：平成16年4月2日～平成17年4月1日生  
3期：平成9年4月2日～平成10年4月1日生  
4期：平成4年4月2日～平成5年4月1日生  
ジフテリア・破傷風(DT) 2期：平成10年4月2日～平成11年4月1日生

※日本脳炎2期が再開されています。9歳以上13歳未満の方で、日本脳炎予防接種1期および2期を完了されていない方は接種を受けることができます。希望する方は母子健康手帳を持って保健センターへお越しください。予診票をお渡します。



平成22年度予防接種  
対象の皆さん、  
接種を受けましたか？

まだ受けていない方は3月末までに  
接種を済ませましょう。

(平成22年4月以降に接種をされた方は必要ありません)  
※予診票のない方は保健センターへお越しください。

問い合わせ  
保健介護課 健康支援係  
☎65-0703 ☎63-4085