

熱中時間 ⑦

たかはし朗読の会

今回は、音声によるボランティア活動を行っている団体を紹介しします。

昭和63年に結成された「たかはし朗読の会」は、広報紙などの内容を音声で録音し、目の不自由な人などへ届ける活動を行っています。

「以前はカセットテープでしたが、現在はCDで制作しています。機器操作に不慣れな私たちがでしたが、今ではパソコンを使って録音や編集ができるようになりました」と話す会長の平井宏道さん。

現在は第2金曜日(毎月10日)に勉強会、第4金曜日(毎月24日)に録音・発送を高梁市図書館で行っています。主に「広報たかはし」「議会だより」「ふれあい福祉」「すくすくむ」の録音を行っています。が、希望があれば対面朗読も行っています。

平井さんは、「広報紙を音声で聴いてみたい方、文字が読みづらくなった方をお問い合わせください。また、この活動に興味のある方はぜひ私たちと一緒に活動しましょう」と話しました。

高梁市図書館 山本裕司さん ☎(22)2912

広報たかはしでは、市内で活動する文化・スポーツなどの団体やグループを紹介しています。広報紙上でアピールしたい団体・グループの代表者は秘書広報課までご連絡ください。☎秘書広報課 ☎(21)02110



高梁知るぶふれ ⑭



知るぶふれは「高梁を知る」と「シルプレ」(フランス語で「よろしければ」)をかけた言葉です



フランス語講座



「Explore 備中高梁」ホームページ



「Explore 備中高梁」

高梁市国際交流員のアナイス・ファルジアです。仏リヨン市から高梁市へ来て1年がたちました。今月号では私の活動の一部を紹介します。

図書館でのフランス語講座

高梁市図書館でフランス語講座を行っています。月に2回、火曜日の午前と午後に行う講座は、3階のオープンスペースでのんびりとおしゃべりにフランスに触れることができます。講座を始めたときは自国フランスの言語と文化を教えることができて嬉しいと思っていたのですが、実はそれに限らず、生徒の皆さんと一緒に日本語とフランス語、それぞれの文化の違いについて話したり、お互いに教え合ったりできることも興味深い講座になってきました。

ですが、生徒さんの努力と進歩を感じては誇りに思っています。

行政放送でのフランス語講座

図書館まで行かなくても、家のテレビの前でフランス語を覚えられますよ。高梁市行政放送の「アナイスのフランス語講座」では、季節にちなんだフランス語の言葉を紹介しています。

ぜひ視聴して、発音してみてくださいね！

ホームページ

市や岡山県の観光地、特産品、グルメなどを日本語、英語とフランス語の3カ国語で紹介しています。海外にいる人へも高梁のことをお知らせしたいの思いから「Explore 備中高梁」というページを作成し、私の目線で高梁市のさまざまな面について書いています。

高梁市を世界中の人へアピールしていきます。市民の皆さんもぜひご覧ください！

協力隊がゆく ⑮

川上町担当の西原です。早いもので地域おこし協力隊の活動も8月で3年目を迎えます。

地域おこし協力隊員としての目標の一つであった「お茶屋さんの開業」ですが、多くの方にご協力をいただき、3月21日に「茶やまのび堂」を川上町地頭にオープンすることができました。

「茶やまのび堂」は、地域の皆さんの交流や高梁の情報発信の場、自身のお茶活動の拠点として開きました。オープニングイベントでは、市内や井原市、真庭市、東京の友人たちの出店のほか、元地域おこし協力隊員の長谷川竜人さんによる落語や備中神楽(備中社中)の舞台も行われ、とてもにぎやかなイベントとなりました。これまで市内の障がい者支援施設の作品展示会や映画の自主上映会、お茶づくりのワークショップなどさま



にしほら ちおり 西原 千織 隊員

さまざまなイベントを開催しています。今後も高梁の話題のスポットにしていくために頑張っていきたいと思います。川上町にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

また、高梁産のお茶の商品開発を引き続き行っています。製茶機を譲り受け、工場も貸していただけることになりました。新しくおいしいお茶を開発していきますので、楽しみに見守っていただきたいと思います。

「茶やまのび堂」は、地域の皆さんの交流や高梁の情報発信の場、自身のお茶活動の拠点として開きました。オープニングイベントでは、市内や井原市、真庭市、東京の友人たちの出店のほか、元地域おこし協力隊員の長谷川竜人さんによる落語や備中神楽(備中社中)の舞台も行われ、とてもにぎやかなイベントとなりました。これまで市内の障がい者支援施設の作品展示会や映画の自主上映会、お茶づくりのワークショップなどさま



茶やまのび堂(外観)



古民家を改修した店内の様子

「茶やまのび堂」
場所 川上町地頭1814番地
電話 080・3896・6515
※詳しくはお問い合わせください。

健康づくり応援通信 ⑯

☎健康づくり課 ☎(21)0267



こうだ さやか 甲田 紗也香 管理栄養士 (健康づくり課)

第2次高梁市すこやかプラン21 中間見直し

「すこやかプラン21」は健康増進法に基づいて策定した健康増進計画で、高梁市では食育推進や自殺対策を計画に取り入れています。最終評価となる令和5年度へ向け、次の分野に重点を置いて取り組めます。

- がん予防対策の推進
がん(大腸がん・乳がん)の予防と早期発見
総合検診・土日検診の実施、要精密検査者への個別受診勧奨
- 糖尿病、脳血管疾患・心疾患の生活習慣病予防の推進
主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防
糖尿病性腎症重症化予防、総合検診・土日検診の実施、要精密検査者への個別受診勧奨、特定保健指導の実施
- 食育の推進
ライフステージに応じた栄養指導の充実
生活習慣病予防、朝食摂取・野菜摂取の推進
和食文化、地産地消を取り入れた献立の普及啓発
- 生涯を通じた歯の健康づくり
定期的な検診の受診による生涯を通じた予防活動の推進
健口体操の普及、歯周病疾患検診の実施(節目年令)
- 身体活動・運動
若い年代からのフレイル予防
歩数計の活用による日常の歩数の増加
※フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間のこと
健康推進グループの活動支援、地域リーダーの育成
- 積極的な休養とストレス解消の推進
こころの健康づくり意識の普及啓発/相談体制の充実
十分な睡眠の確保、産後うつ予防
- 適正飲酒の普及と未成年者・妊婦の飲酒防止
未成年者・妊産婦への飲酒防止啓発/多量飲酒者の減少
正しいお酒の飲み方、休肝日の普及
- 十分な情報提供による喫煙率の減少
未成年者・妊産婦への喫煙防止啓発
受動喫煙の健康への影響についての知識の普及