

# 糖尿病予防講演会

参加  
無料

- ◆ 日時 2月1日(木) 14:00～15:30 (受付 13:30～)
- ◆ 場所 志賀町文化ホール 小ホール
- ◆ 講演 「糖尿病の基礎知識 - 敵を知り己を知れば百戦危うからず -」
- ◆ 講師 志賀クリニック副院長 小西 一典氏



健康診断を受けた結果はいかがでしたか？健診の結果、メタボと言われた、血糖値が少し高かったなど、気になる結果だった人もいらっしゃるのではないのでしょうか。糖尿病は失明や透析、動脈硬化の原因となります。糖尿病専門医の話を聴いて糖尿病について一緒に学びましょう。興味のある人はどなたでも参加してください。

保健福祉センター ☎ 32-0339



## 頑張るすい臓。でもやがて疲れて…

あなたの健康に  
役立つ情報を  
提供します

保健福祉センター ☎ 32-0339

すい臓が頑張っている時	すい臓が疲れ果てた時
<p>すい臓が頑張っている時</p> <p>すい臓: 私が頑張らなきゃ</p> <p>細胞: インスリン分泌量↑</p> <p>糖: 糖</p>	<p>すい臓が疲れ果てた時</p> <p>すい臓: 疲れた……</p> <p>細胞: インスリン分泌量↓</p> <p>糖: 糖</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・すい臓が頑張ってインスリンをたくさん出す</li> <li>・たくさんのインスリンで糖を取り込む</li> <li>・時間はかかるが、インスリンの量でカバー出来ている間は、血糖値は高くない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すい臓が疲れて、インスリンが出せなくなる</li> <li>・高血糖が悪化する</li> </ul>

※参考 病気がみえる Vol.3 糖尿病・代謝・内分泌

内臓脂肪が蓄積すると骨格筋や脂肪細胞において、インスリンが効きにくくなり、糖を取り込みにくい状態になります。すると、インスリンを作るすい臓は高血糖のままではいけないと頑張ります。インスリンをたくさん出して、糖を取り込もうとします。

しかし、すい臓は私たちと一緒にいつまでも頑張りが続けられるわけではありません。この状態が長く続くとすい臓は疲れ果て、インスリンが出せなくなってしまいます。すると、血糖値はなかなか下がらず、高血糖が持続し、糖尿病の発症へとつながるのです。

information park



公益社団法人 志賀町シルバー人材センター

会員募集

シルバー人材センターマスコットキャラクター「チエブクロ」

● 仕事を依頼したい

「人を雇うまでもなく、専門業者に頼むほどでもないが、誰かに頼むあてがない」…

● 仕事をしてみたい

町内に住む健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、誰でも会員になれます。



まずは、お電話ください!!

☎ (0767) 42-2170

(富来行政センター内)

有料  
広告  
欄

# 健康カレンダー 掲示板

※発熱や風邪症状がある場合は控えてください。

## 健康相談

申問 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	実施日	時間	備考	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	10:00～11:30	事前に連絡して、健診結果が血液検査結果を持参	志
こころの健康相談	1月19日(金)	10:00～11:30	1週間前までに要予約(時間に変更となる場合があります)	

## 乳幼児健康診査・すくすく子育て

申問 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	時間	対象	備考	場所
3歳児健診	1月18日(木)	【受付時間】 13:00～14:00	令和2年 6月～7月生まれ	詳しくは「健診案内」(個別に送付)をご覧ください	志
母子手帳交付・ 妊婦相談	毎週 火・水・木曜日	火(木) 13:00～17:00	妊婦	事前予約すると手続きがスムーズです 他の曜日・時間の希望者は連絡してください	子
		水(金) 8:30～11:30			
妊娠判定検査の医療費を助成します。医療機関発行の領収書と明細書を持参してください					
すくすく 子育て相談	1月18日(木)	15:00～15:30	乳幼児の子どもと 保護者	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	志
ゆう遊クラブ	1月16日(火)	個別相談 9:30～10:30 ミニ講座 10:30～11:30	妊婦・産婦、 乳幼児の子どもと 保護者	個別相談希望者は、1週間前までに要申込 ミニ講座は「ベビーマッサージ」(先着10 組)です	児
子育てファミリー まるごと相談	1月19日(金) 1月24日(木) 1月31日(木)	① 9:30～10:30 ② 10:40～11:40 ③ 14:00～15:00 ④ 15:10～16:10	子育てに関する 相談のある人	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	児
オンライン相談	1月16日(火)	① 13:30～14:00 ② 14:30～15:00	18歳未満の子ども・ 妊産婦とその家族	Zoomによるオンライン相談です 1週間前までに相談内容を連絡して申し込んで ください	

information park

## 介護予防

申問 地域包括支援センター ☎ 32-9132

※対象：65歳以上の人 ※アスク、文化ホール以外は入館料が必要です。

教室名	実施日	時間	内容	場所
ほがらか教室	1月11日(木)・25日(木)	10:30～11:30	ストレッチ・筋力強化運動	やすらぎ荘
ニコニコ教室	1月12日(金)・19日(金)・26日(金)	10:00～11:30	ストレッチ・筋力強化運動	と
貯筋サークル	毎週火曜日 ※2、9日はお休みです。	13:30～14:30	いきいき百歳体操	文化ホール 32研修室
いきいき貯筋倶楽部 ※祝日はお休みです。	毎週月曜日	13:30～14:30	いきいき百歳体操	と
	毎週金曜日	9:30～10:00		シルバーハウス
シルバーリハビリ 体操教室	1月24日(木)	10:00～11:00	シルバーリハビリ体操	シルバーハウス
シルバーリハビリ 体操体験会	1月5日(金)・16日(火)	10:00～10:30	シルバーリハビリ体操	アスクポピア前

※ブレバサイズ体験会はお休みです

《実施会場》 志：志賀町保健福祉センター 与：とぎ地域福祉センター 活：富来活性化センター  
子：子育て支援課 児：児童館



◆企業内で人材育成に取り組む事業主の皆さまへ

事業主が労働者に対して訓練を実施した際、訓練経費や訓練期間中の賃金の一部を助成する「人材開発支援助成金」があります。人材開発支援助成金には各種のコースがありますが、高度デジタル人材などの育成のための訓練、定額制サービス（サブスクリプション）による訓練などを実施した場合や、長期教育訓練休暇等制度を導入し、実施した場合に助成する「人への投資促進コース」についてご案内します。

人への投資促進コース 5つのメニュー

- ①高度デジタル人材訓練／成長分野等人材訓練
  - ・高度デジタル人材などの育成のための訓練の実施
- ②情報技術分野認定実習併用職業訓練
  - ・IT分野未経験者の即戦力化のための訓練の実施
- ③長期教育訓練休暇等制度
  - ・働きながら訓練を受講するための休暇制度などを導入
- ④自発的職業能力開発訓練
  - ・労働者が自発的に受講した訓練費用を負担
- ⑤定額制訓練
  - ・サブスクリプション型の研修サービスによる訓練

今回は⑤を紹介! 【定額制訓練】とは

多様な訓練の選択・実施を可能とするサブスクリプション型(※)の研修サービスによる訓練。

(※)1訓練当たりの対象経費が明確でなく、同額で複数の訓練を受けられるe-ラーニングおよび同時双方向型の通信訓練。

経費助成率	中小企業 60% (+ 15%) 大企業 45% (+ 15%) ( )内は「賃金要件」「資格等要件」により助成額を加算します。
助成額(限度額)	定額制訓練は、受講者1人当たりの限度額は設定していません。 人への投資促進コースとして、 <b>2,500万円</b> (1年度当たり)が上限です。

- 【事業主の要件】  
雇用保険適用事業所の事業主である / 従業員の賃金を適正に支払っている / 訓練にかかる受講料を全て負担している など
- 【労働者の要件】  
正規・非正規雇用で雇用保険被保険者の従業員である / 定額制サービスの教育訓練を修了した者 など
- 【訓練の要件】  
定額制サービスによる訓練である / 業務上義務付けられ、労働時間を実施される訓練である / OFF-JTである など

支給要件の詳細や具体的な手続きは・・・ ☎ 石川労働局職業安定部職業対策課 ☎ 076-265-4428

法律 相談

・弁護士 國田 武二郎 (堀松出身)

篤志面接委員について

東京地検、名古屋地検、横浜地検、仙台高等検察庁検事等を歴任。現在は「あすなろ法律事務所」を開設し弁護士として活動しています。愛知学院大学の特別教授や篤志面接委員も務めています。



Q: 國田弁護士は、令和5年11月に法務省から「篤志面接委員」の委嘱を受けましたが、「篤志面接委員」とは、どのような活動をするのですか。

A: 篤志面接委員(以下、「面接委員」といいます)とは、全国の矯正施設(刑務所、少年刑務所、拘留所、少年院、婦人補導院)に収容されている人(収容者)に対して、面接や指導、教育、訓練の援助を行い、その改善更生と社会復帰を手助けする民間のボランティアをいいます。

その活動は2つの領域に分かれ、一つは個々の収容者からさまざまな相談事に対して、面接委員としてその内容を聴取し、助言や指導をすることです。主に個人の悩み事の解決のための相談で、例えば、出所後、家族の元に帰りたいが、親兄弟から縁を切られて帰る場所が無い。妻や子供と復縁したいなどの親族問題、服役中に、親が亡くなったという連絡が兄から届いたが、どうすれば良いかなどの相続問題、多額の借金を抱えたまま服役してしまっただが、借金をどう整理すれば良いかなどの金銭問題などさまざまです。その他、種々の法律相談、職業相談、精神的煩悶(悩み事)、健康相談、家庭の相談に対して、適切なアドバイスをしてあげること、収容者に精神的な安心感を与え、社会復帰のための道筋をつけることをします。

もう一つは、集団として収容者に対する教育指導の援助をしたり、クラブ活動指導の援助をしたりすることです。例えば、珠算、簿記、パソコン

などの資格や技能などの習得の指導、俳句、短歌、楽器演奏、書道、囲碁、将棋などの趣味、余暇指導です。こうした指導には、その分野の専門家や教師として指導します。その他、宗教・教養などの指導として、教養講話、情操講話、写生など、さらに、嗜癖・依存の対応として、断酒指導、断薬指導、釈放前指導などがあり、覚せい剤や大麻などの薬物犯罪者に対しては、断薬指導などが効果的に機能しています。

矯正施設は、単に処罰のために収容すればいいというのではなく、収容者の再犯防止と円滑な社会復帰が大きな課題です。特に、従前の「懲役刑」や「禁錮刑」という刑罰の名称が廃止され、令和6年6月から「拘禁刑」という名称の刑罰が一本化されます。その意味するところは、収容者に対し、より教育的な指導を行い、社会復帰を容易にさせ、再犯率を少なくしようというところにあります。その意味では、面接委員の果たす役割も増々重要になります。

面接委員が対象としている収容者の背景には、何らかの被害者あるいはその家族がいます。この人たちの悲しみや苦しみ、収容者に対する怒りが消えていないことも考えなければなりません。被害者の心情を代弁することは、面接委員の役割ではありませんが、収容者との面談の際に、被害者の存在も忘れないことが必要であり、被害者に対して、詫げる気持ちを持ち続けることも指導したいと私は思っています。なぜなら、そのことで、収容者の内省が深まり、人間性が高まる機会になるのではないかと考えるからです。



# 志っ張り フィットネス

— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —



## 足のトレーニング



① 少し膝を開いて、膝に手を置く。



② かかとを上げ下げする。



③ 余裕があれば、膝を押さえる手に少し力を入れて行う。



ミスノスポーツ  
サービス(株)  
インストラクター  
西 紘希

### POINT

- ① かかとはつけずに連続で行いましょう。
- ② ふくらはぎを意識してゆっくり行いましょう。

### 注意!!

- ・体調が悪い日は、無理せずしっかり休養をとりましょう。
- ・治療中の病気がある場合は、主治医に相談のうえ、始めましょう。

## 地域安全ニュース

ハク太郎



1月10日は110番の日

# 正しく使おう110番

## 110番通報のポイント

① 何があったか	交通事故・泥棒 など
② いつあったか	何時ごろ
③ どこであったか	町名、番地や目立つ建物 など
④ 犯人は	性別・年齢・服装・逃走方向・車のナンバー など
⑤ 今の様子	被害状況・事故の様子 など
⑥ あなたは	事件・事故との関係 など

110番は、緊急の事件・事故の電話です。事件や事故に遭ってしまった場合は、落ち着いて110番しましょう。慌てない相談は、羽咋警察署(☎22-0110)・最寄りの交番、駐在所までお問い合わせください。

羽咋警察署 ☎ 22-0110・羽咋都市防犯協会連合会 ☎ 22-4970

## ゴミメーター

環境安全課

☎ 32-9321

(家庭から収集した燃えるごみの量)

