

## 6月の献血

期日	時間	場所
7(木)	9:00~16:00	(株)打江精機 (匠ヶ丘町)
8(金)	9:00~11:30	清見支所 (清見町三日町)
	13:30~16:00	荘川支所 (荘川町新洲)
14(木)	9:00~11:30	公設地方卸売市場 (問屋町)
	13:00~16:00	駿河屋アスモ店 (岡本町2)
20(水)	9:00~12:00	飛驒総合庁舎 (上岡本町7)
	13:30~16:30	ハロー高山店 (岡本町3)

## リフォーム製品フェア

問合先 資源リサイクルセンター  
☎35-1244

不用品をリフォームし、不用品の再利用を促進し、ごみの減量化を図ります。100円均一・300円均一、その他の製品の3分類ごとにリフォーム製品を抽選販売します。

**応募資格** 市民の方で、分類ごとに1人1点まで応募可(最大3点まで)

**応募期間** 6月18日(月)~23日(土)  
午前8時30分~午後4時  
6月24日(日)  
午前10時~正午

**抽選** 同一製品に応募者が多数ある場合は、6月24日(日)午後1時から抽選を行い、当選された方にはご連絡します

**場所** 資源リサイクルセンター内  
リフォームセンター(三福寺町)

## 6月は食育月間です

申込問合先 健康推進課  
☎35-3160 FAX35-3173

農林水産省では6月を「食育月間」と定めています。市でも6月には高山市食生活改善連絡協議会(飛まわり会)が、「シルバー料理教室」や「食育キャンペーン」などの活動を行います。

食育の大切さを学ぶことは、肥満やメタボリックシンドロームなど生活習慣病の改善に役立ちます。子どものころから健全な食習慣を身につけ、生涯にわたって健やかな心身を培うことができるよう、家庭においても「早寝早起き 朝ごはん」「バランスのよい食事」など心がけましょう。

### 飛まわり会「シルバー料理教室」に参加しませんか?

より健康な体を維持していくために、バランスのとれた食事を学習します。

**期日** 6月18日(月) **時間** 午前10時~午後1時

**場所** 市保健センター(花岡町2)

**参加資格** 市内にお住まいの60歳以上の方

**定員** 20人(超えた場合は抽選) **参加費** 1人100円

**申込方法** 6月11日(月)までに TEL・FAX

## 緊急情報も自動起動でキャッチ!

### ここが特徴! 高山防災ラジオ

- ・スイッチを入れていない場合でも自動的に電源が入り、緊急放送をお届けします。
- ・ほかのラジオ局を聴いている場合でも、その放送に割り込んで、緊急放送をお届けします。
- ・電源はACアダプタと充電式電池を利用するので、停電時でも聴くことができます。



### こんな時に役立ちます!

緊急地震速報/避難指示・勧告/クマなどの目撃情報/火災警報の発令/食中毒警報/市からのお知らせ(シティインフォメーション・12時40分と17時40分に自動起動放送) ほか

お求めは、最寄りの高山電機商業組合加盟店  
の取扱店までどうぞ

問合先 危機管理室  
☎35-3345



## 図書館からのお知らせ

問合先 市図書館「煥章館」 ☎32-3096

**煥章館セミナー** 場所: 市図書館「煥章館」 申込不要

※当日直接会場へお越しください

### 市民の健康講座シリーズ(全7回)

**期日** 6月18日(月) **時間** 午後7時~8時50分 **定員** 100人

#### 第1回 生活習慣病/心肺蘇生法

##### ①「生活習慣と病気」

**講師** 高桑 薫さん(高桑内科クリニック 院長)

元気に長生きして、後はポックリおいとまでできる方法を教えます。生活習慣の改善で90%病気予防できます。

##### ②「新しい心肺蘇生法: ABC+DからCAB+Dに」

**講師** 松本 俊彦さん(穂高の庭 施設長)

A=気道確保、B=人工呼吸、C=胸骨圧迫・心マッサージ、D=AED・除細動。心肺蘇生法の新しい手順についてお話します。

### よくわかる税金講座シリーズ(全5回)

**期日** 6月20日(水)  
**時間** 午後7時~8時50分  
**定員** 100人

#### 第1回 所得税について<パートと税>

**講師** 小林 昭彦さん  
(高山税務署)

- ・日本の財政状況
- ・給与所得を中心とした所得税

### ブックスタート in 図書館上宝分館

上宝・奥飛驒温泉郷地域の1歳6カ月児を対象としたブックスタートです。母子手帳と絵本引換券をお持ちください。

**日時** 6月16日(土)  
午前10時30分~11時

**場所** 市図書館上宝分館  
(上宝町本郷)