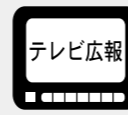


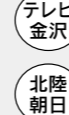
# 広報いしかわ

Ishikawa Prefecture



北陸放送  
【ほっと石川】  
9月5日(土) PM5:15~5:30  
「プレミアム石川ブランド」

石川テレビ  
【ウイークリーいしかわ】  
毎週日曜 PM5:25~5:30



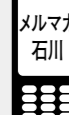
【ぶぶんぶんセブン】  
9月13日(日) AM7:00~7:30  
「健康な体づくり」

北陸朝日  
【石川ほっとニュース】  
毎週土曜 PM5:55~6:00



北陸放送  
【県からのお知らせ】  
毎週火・金曜  
PM2:30頃 (3分間)

エフエム石川  
【素敵にモーニング】  
毎週日曜 AM9:55~10:00



毎週金曜、お得で役に立つ情報を配信!!  
登録はこちらから  
<https://ishikawa-mmag.com>

ホームページ <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/>

Eメール [e130500b@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:e130500b@pref.ishikawa.lg.jp)

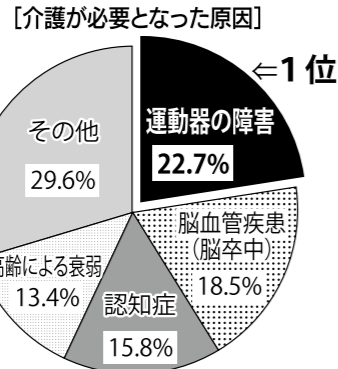
行政相談 ☎076(225)1100

## はじめよう!ロコモ予防

「ロコモ」という言葉を聞いたことがありますか? ロコモになると、将来、介護が必要になる危険性が高くなると言われています。ロコモを詳しく知って、早いうちから予防しましょう!

### ロコモって何?

正式には「ロコモティブシンドローム」といい、筋肉、骨、関節といった運動器に障害がおき、立っ・歩くなどの機能が低下している状態をいいます。



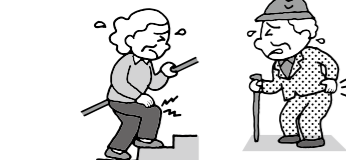
### あなたは大丈夫?ロコチェック

7つの項目で運動器の衰えをチェックしましょう。

#### 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 掃除など、やや重い家事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまればロコモの心配があります。生活習慣を見直し、適度な運動を習慣づけましょう。



## Let's ロコトレ 簡単トレーニングで足腰を強化しよう

### 専門家のアドバイス



健康運動指導士 元橋 美津子 先生

ロコモ予防には、毎日の生活の中で体を動かすことが大切です。適度な運動を習慣づけ、筋力を維持しましょう。簡単なトレーニングで足腰は強化できるので、無理をせず、自分のペースでやってみてください。休んでもよいので、やめないうで続けましょう!

### ①片脚立ち

(バランス能力をつける)

- ・床につかない程度に片脚をあげる
- ・左右1分間ずつ。1日3回



※転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で  
※耐えられなくなったらおろしてもOK。時間を少しずつ延ばす

### ②スクワット

(下肢筋力をつける)

- ・足は肩幅より少し広めに。つま先は30度開く
- ・おしりを後ろに引くように体をしずめる
- ・深呼吸するペースで5~6回。1日3セット



※膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向を向くように  
※筋肉を意識しながらやるとより効果的

さらに余裕があれば→

### つま先立ち

(ふくらはぎを鍛える)

- ・両足立ちの状態をかかとをゆっくり上げ下げする
- ・10~20回  
1日2~3セット

### ロコモ予防研修会 無料

とき 11月12日(木) 14:00~16:10  
ところ 地場産業振興センター 第3研修室 (金沢市鞍月2-1)  
対象 企業の健康管理担当者など  
定員 60人(先着順)  
※申し込みは下記(健康推進課)へ

### 女性のための起業チャレンジ相談窓口(無料)

家庭も育児も大切にしながら起業にチャレンジしたいあなたのための個別相談を実施します。  
とき 9月2日(水)、17日(木) ①13:00 ②15:00 (毎月第1水曜日、第3木曜に開設)  
ところ 県女性センター(金沢市三社町1-44)  
※詳しくは下記へ  
【前日正午までに県女性センターへ要予約】  
男女共同参画課 ☎076(225)1376  
県女性センター ☎076(234)1112  
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/danjo/>

### ◎eLTAXの休日サービス提供

地方税ポータルシステム(eLTAX)では、繁忙期対応として、以下のとおり休日にも電子申告を受け付けます。  
実施日 8月29日(土)、30日(日)  
利用時間 8:30~24:00  
※地方公共団体での申告などの審査は翌開庁日になることがあります。詳しくは、eLTAXのホームページ(<http://www.eltax.jp/>)まで  
税務課 ☎076(225)1272

### ◎里山クマフォーラム参加者募集(無料)

里山でクマによるトラブルにあわないため、私たちに何ができるかを考えるフォーラムを開催します。(申込不要)  
とき 9月5日(土) 13:30~16:00  
ところ 県立大学大講義室(野々市市末松1-308)  
内容 ・基調講演「隣のクマとのつきあい方 ~里山におけるクマ対策~」  
講師 大井 徹氏(県立大学教授)  
・パネルディスカッション  
自然環境課 ☎076(225)1477

### ◎女性のための再就職準備セミナー(無料)

とき	内容	定員
9/2(水)	10:00 私らしく働くための再就職スタート講座 あなたの魅力再発見自己分析セミナー	20人
9/8(火)		20人
9/15(火)	12:00 再就職の応募書類ココが大事! 好感度UP面接対策セミナー	20人
9/17(木)		15人

ところ 県本多の森庁舎(金沢市石引4-17-1)  
対象 再就職を考えている女性  
※託児あり(要予約)。申し込みは下記へ(先着順)  
いしかわ女性再チャレンジ支援室 ☎076(231)3149

### ◎災害ボランティアバンク登録受付中

対象 個人登録:15歳以上の方  
団体登録:県内に所在する団体  
登録された方には、被災地のボランティア募集情報のほか、研修会や防災訓練の情報をお知らせします。  
※詳しくは下記へ  
石川県災害ボランティアバンク 検索  
県民交流課 ☎076(225)1365

### ◎男性不妊治療費の助成をしています

体外受精、顕微授精の一環として男性不妊治療を行った場合に、上乗せ助成をしています。  
助成対象 精巣内精子生検採取法(TESE)等の男性に対する手術(平成27年4月1日以降の手術)  
助成金額 上記治療費の2分の1(上限15万円/回)  
申請方法 体外受精、顕微授精と同時に申請(同時申請できなかった場合は、体外受精、顕微授精の助成決定から6カ月以内に申請)  
※申請書類など詳しくは県保健福祉センター(金沢市在住の方は県少子化対策監室)まで  
少子化対策監室 ☎076(225)1424

### ◎危険物取扱者試験

とき	試験区分	ところ
10/18(日)	10:00~13:30 乙種第4類 13:30~ 甲種、乙種第1~6類、丙種	小松商工会議所
10/25(日)	13:30~ 甲種、乙種第1~6類、丙種	七尾サンライフプラザ
11/1(日)	10:00~13:30 乙種第4類 13:30~ 甲種、乙種第1~6類、丙種	県地場産業振興センター、 日本航空学園

申込期間 9月1日(火)~10日(木)  
※インターネット(電子申請)は、8月29日(土)~9月7日(月)  
申込先 (-財)消防試験研究センター ☎076(264)4884  
消防保安課 ☎076(225)1481

### ◎「あすなろ悠々塾」(後期講座)受講生募集

県民のみなさんが生涯学習や社会活動に基づく研究成果を発表する自主企画講座です。  
とき 9月3日(木)~11月19日(木)の14講座  
ところ 県本多の森庁舎(金沢市石引4-17-1)  
定員 約30人(先着順) 受講料 無料  
※申し込みなど、詳しくは下記へ  
県生涯学習センター ☎076(223)9572

### ◎「ポリ袋クッキング」in エコハウス

エコにも防災にも役立つ!ポリ袋調理法。最小限の水で作る簡単で栄養満点な、目からウロコの調理体験をしてみませんか。(無料)  
とき 9月12日(土) 10:00~13:00  
ところ 県民エコステーション(いしかわエコハウス内)(金沢市鞍月2-1)  
※申し込み方法など詳しくは下記へ【定員20人(先着順)】(公社)いしかわ環境パートナーシップ県会議 ☎076(266)0881  
<http://www.eco-partner.net/>

### 平成27年第4回 石川県議会定例会

会期 9月9日(水)~10月2日(金)(24日間)  
代表質問 9月11日(金)  
一般質問 9月15日(火)、17日(木)  
予算委員会(質疑) 9月29日(火)  
常任委員会 9月30日(水)  
請願提出締切日 9月4日(金)  
議会事務局議事課 ☎076(225)1031