

## 半"(建康 でつくる 元気 な米原市 「まいばらヘルスアップステーション」を開設

"絆"健康でつくる元気な米原市に向けて、米原保健センター(三吉 581 番地)内に「まいばらへ ルスアップステーション」を開設しました。

健康器具をつかった体力測定を行い、自分に合った運動を始めるきっかけに、ぜひご利用ください。

平日 10 時~ 12 時 13 時~ 15 時

使用料

無料

米原保健センター(三吉581番地)

利用申込

必ず前日までにお申し込みください。

健康づくり課(山東庁舎) ☎ 55 - 8105





## ▲全身反応時間測定器

避する動作が遅れたりします。

## ▶体成分分析装置

身長、体重、BMI、体の構成成分(体 水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)、 部位別筋肉バランス、メタボリック度 (腹囲、内臓脂肪レベル)、身体サイズ、 基礎代謝量、フィットネススコア、生 活習慣評価、適正体重など



## 体成分からどんなことがわかるの?

人間の体を構成する水・たんぱく質・脂肪・骨のバランス が崩れると肥満や浮腫などからさまざまな慢性疾患へと移行 することがあります。体成分を正確に把握することは慢性疾 患の予防、診断に役立てることができます。

動作の素早さに関する能力である敏 しょう性が測定できます。この敏しょう 性が低下すると、とっさの時に危険を回

ざまな支障が出てきます。 るだけでなく、日常生活にさま 物を移動させることが困難にな を使うと言われています。 握力の衰えは、物を持ったり、 生活する中で7~8割が握

著しく低下する「握力.

握力測定からやってみましょう。 筋力を判定することができます。 高齢者の場合、安全にできる

その他の力を使うため、全身の だけでなく、腕の力やからだの 握力を測定するとき、指の力 ってみよう!!握力測定





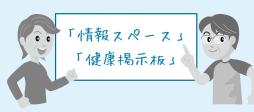
宝くじは、広く社会に役立てられています。

宝くじの受託事業収入を財源とする「共生のまちづくり 助成事業」の助成金制度は、すべての人にやさしいまちづく り推進のために役立てられています。

この制度を活用して、健康チェックや体力測定のできる「健 康器具」を購入しました。

## 健康に関する 情報をチェック!!

「まいばらヘルスアップステーション」 では、健康器具の設置とあわせて、健康に 関する「情報スペース」や「健康掲示板」 を設けました。ぜひご利用ください。



## 体験してみませんか「体力測定」

今の体力を正確に把握することで、慢 性疾患の予防・診断に役立てることがで きます。

保健師の指導のもと、次のとおり体力 測定体験を開催します。あなたも挑戦し てみませんか。

体験日 3月10日(木)

間 午前の部 10 時~ 12 時 午後の部 13 時~ 15 時

装動きやすい服装でお越しください。 服

所 米原保健センター

米原市三吉 581 番地

申込先 健康づくり課(山東庁舎) ※前日までにお申し込みください。

## ▲上体おこし測定器

腹筋の動的持久力が測定 できます。運動不足から腹 筋が弱くなると、全体的に 脂肪が増え、身体を支える ために腰部の筋が過使用状 態になり、腰痛になりやす くなります。

## ▶長座位体前屈計

柔軟性が測定できます。体が硬 いと怪我をしやすかったり、動き がぎこちなくなってしまったり することがあります。柔軟性を高 める事で、怪我の予防などさまざ まな効果が期待できます。



## このほかにもこんな器具があります





▲垂直とび測定器

体組成計、血圧計、身長 計、ベビースケールなどを 設置しています。また測定 結果を分析し、体力評価や 身体活動の評価、アドバイ スが作成できる体力測定対 応パソコンもあります。

▲握力計

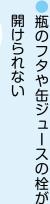
お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 ₩ 55-2406 (山東庁舎

どれくらい反るか試してみ 手を広げて、 指を反らせ

性も重要です。 物を握るとき、 柔軟性を測る 指 の 関節 0







## 教育委員会からのおしらせ

## 新校 校章 校歌の歌詞が決定しました のデザインと 「山東小学校」の

が寄せられました。 歌詞を公募した結果、多くの作品 ついて、校章のデザインと校歌の 4月から開校する山東小学校に

内容は次のとおりです。 されました。それぞれ、決定した な審査を経て、教育委員会で承認 これらの作品については、厳正

## 東小学校の校章

の奥野和夫さんの作品が最優秀作りの点の応募があり、神奈川県 品に選ばれました。 校章のデザインについては、計

山中2年)と酒井鮎実さんが選定され、辻村美里さん 学校統合や米原市への関心をより 深めてもらうため、「特別賞」2点 生以下の作品が26点ありました。 また、応募作品の中には、中学 (伊吹

山中2年)が選ばれました。

## 作品の趣旨

います。 校章のシンボルである「桜の花」と、 由里川、黒田川の流れが描かれて 地域を流れる蛍の棲む川、天野川 山東東小学校と山東西小学校の

ある平仮名の「さ」の文字を、水 そして、山東小学校の頭文字で

## 歌詞への想い

努めてほしいとの願いを込めまし を使命とした新しい学校づくりに 付け、心豊かでたくましく、大き つ子どもたち。「確かな学力を身に な夢や希望を抱く子を育てること. 地域の人々に見守られて素直に育 豊かな自然に恵まれ、心豊かな

て盛り込み、五・七調でまとめまし また、新しい教育理念を整理し

てデザインされたものです。 たくましく成長する姿を表現して 動する姿や、夢や希望に向かって 辺で元気に遊ぶ子どもの姿に見立 います。 豊かな自然の中で生き生きと躍

## 山東小学校の校歌

元気なあいさつ こだまする

のびゆく 山東小学校 ねばりづよくて たくまし 希望にひとみ 輝いて 高くそびえる

伊吹山

さんの作品が最優秀作品に選ばれ の応募があり、山梨県の穐山定文を歌の歌詞については、計7点

ん(柏原中2年)が選ばれました。 また、特別賞には、伊藤大貴さ

 $\equiv$ 蛍とびかう やさしい心 力あわせて 助けあい 愛の歌声 ふれあう 流れくる 山東小学校 清流に むすびあう

翼をひろげ はばたく 山東小学校 未来にすだつ みどりの大地 夢をえがいて 大空に むねはって まもろうと 鳥がまう

タイトル「ひとみ輝いて」

お問い合わせ 教育委員会事務局 **2**55−8107 教育総務課 (山東庁舎) **₩** 55-4040

校歌の歌詞

最優秀賞

穐ま 山ま

定文さん(山梨県)

## 保険課からのおしらせ

## シリーズ国保のおはなし 玉

# 民健康保険制度のしく

## 制度の概要

14年に開始されたのが最初とされ 田郡法性寺村(現米原市)で昭和 ら始まっています。県内では旧坂 で実施されました。 昭和32年には県内すべての市町村 和13年の国民健康保険法の制定か 国民健康保険制度 (国保) は昭

と言い、すべての人が医療保険に 加入することになっています。 合以外は、必ず国保の被保険者と 医療保険に加入しているなどの場 相互に助け合う医療保険制度です。 被保険者(加入者)が保険税を出 に安心して医療を受けられるよう なります。これを「国民皆保険制度 し合って、必要な医療費に充てて (保険者) となり、病気やけがの時 国保は、各市町村等が運営主体 市内に住所を有する人は、他の

## 運営について

関を受診する必要があるとき、被 ることができます。 を支払うだけで必要な医療を受け 保険者証を提示することにより、 定の自己負担割合(一部負担金) 被保険者のみなさんは、 医療機

からの請求に基づき医療費を支払 支払います。 では医療機関からの請求内容を審 会)へ請求されます。国保連合会 医療機関から審査機関 いします。 査した後、 部負担金以外の医療費は、 各医療機関へ医療費を 保険者は国保連合会 (国保連合 各

(米原市)

町村等の保険者は、被保険者のみ 確保し保険制度を運営しています なさんからの保険税や国・県から (他保険者からの交付金等) により 負担金·補助金、 この支払に必要となる資金を市 その他の収入



被保険者証を交付する

医療費の審査結果を 報告し、医療費を請求

います。

市においても、

先月号でお知ら

運営するための取組が求められて ある各市町村等には国保を適正に 被保険者証を提示 部負担金を支払う 診察・治療 を行う

国保連合会 (審査機関)

保険者

見通しです。今後、保険税率の見 平成22年度についても赤字となる

医療費抑制策の充実などの

対応が必要とされています。

度国保財政が赤字となっており、 せしたように平成20年度から毎年

医療費を

支払う

審査後、医療費を支払う

医療費を請求する

こういったことから、保険者で

ਰ੍ਹ

なども受けて減少している状況で 保険税収入については景気の影響

医療機関 (病院・診療所) など

> 額が伸び続けています。また、 年医療費の支払いに必要となる金

他

医療ニーズの増大などにより、

毎

近年の国保は、高齢化の進展や

近年の状況について

者や所得の低い世帯が国保には多 の健康保険組合等と比較して高齢

く加入している状況であるほか、

☆ 52 − 6922 市民部 保険課 (近江庁舎

国保の

運営イメージ

## お問い合わせ

## 市民窓口課からのおしらせ

# 米原庁舎で即日交付に対応

# 早く交付できるようになりまし 住民基本台帳カードが



請された場合は、その日にお渡し 今までは申請から交付まで2週間 ドの即日発行が可能になりました。 ド)は、 することができます。 程度必要でしたが、米原庁舎で申 きるなど、便利な機能もあります るほか、確定申告の電子申請がで 公的な身分証明書として利用でき このたび、米原庁舎で住基カー 住民基本台帳カード ( 住基カー 本人確認が必要な窓口で、

# 手続きは3月末までがお得!

す。 住基カードの取得をおすすめしま 必要になりますので、この機会に 1日以降は交付手数料500円が 無料交付期間が終了します。4月 3月31日をもって住基カードの

## 即日交付の条件

# 運転免許証をお持ちの場合にチップが入った

ください。 入力が必要になりますのでご注意 ために運転免許証のパスワードの 偽造されたものでないか確認する ICチップが入った運転免許証が

## パスワードを忘れたら…

ださい。 ワードをお忘れの方は、更にもう -点公的な身分証明書をお持ちく 運転免許証に設定されたパス

# 運転免許証をお持ちの場合にチップが入っていない

ださい。 な身分証明書を併せて提示してく 運転免許証と更にもう1点公的

## Q2点目の公的な身分証明 どのようなものですか? 書

Aパスポートや身体障害者手帳 証 療育手帳など、公的機関が発行 行した身分証明書をいいます。 または、健康保険証や介護保険 した顔写真付の身分証明書。 年金手帳など公的機関が発

## Q1~3の条件を満たせない場合 は、 どうなるのですか?

の日での交付はできません。 ただきます。 持参いただいて交付とさせてい 書を送付しますので、受領書を 来と同じくご自宅に郵送で受領 従

## 3 顔写真付の公的な運転免許証以外の 身分証明書をお持ちの場合

更に1点公的な身分証明書を併せ 的な身分証明書をお持ちの方は て提示してください。 運転免許証以外の顔写真付の公

# 即日交付ためのQ&A

# は

り

米原庁舎では、毎月第2・第4木曜 日に夜の7時まで窓口業務を延長し ています。

住基カードの交付手続きにも対応し ぜひご利用ください。



## Q米原庁舎以外でも即日交付の 手続きができますか?

【米原庁舎以外で申請をされた場 すので、 せん。郵送で受領書を送付しま 合には、即日での交付はできま だいて交付とさせていただきま 受領書を持参していた

必ず米原庁舎で手続してくださ 即日での交付を希望される場合 1~3の条件を満たした上、

お問い合わせ **☎**52−6927 市民窓口課(米原庁舎 米原市民自治センター ₩ 52-45m9

# 新規就農をお考えのみなさんへ

# 就農支援費補助金制度を ご活用ください

については様々な影響が出ていま や著しい高齢化の進展など、農業 全国的な農業者数の減少

補助の対象者

業を営もうとする人に支援・補助 増加し、今後の農地保全が課題と を確保するため、市内で新たに農 なっているところです。 そこで、市では、農業の担い手 米原市においても耕作放棄地が



## 場合が対象です。

未満の人で、次の区分に該当する 営を始めようとする18歳以上55歳 米原市に居住し、市内で農業経

## ①新規就農志向者

する人 間で営農実習を受け、実習終了 後に市内で農業経営を行おうと ために6か月以上3年以内の期 農業の生産技術などの取得の

## ②新規就農者

市内で農業経営の基盤を取得

③独立就農者 経営を開始しようとする人 上従事し、 農業の経営主のもとで3年以 農業経営を開始しようとす 市内で独立して農業

①認定申請書(就農計画書)を市

②年度ごとに、補助対象月分の

円、1人1回限りの補助) として補助します。(総額108万 額3万円を上限に、36か月を限度 就農に必要な経費について、月

還していただくことになります。 廃止した場合は、補助金を全額返 なお、就農後5年以内に農業を

# 補助対象と

- 研修費
- 就農の準備経費
- 農用地や農業用施設、 の取得費や賃借代 機械など
- 生産に係る経費
- 研修生活や就農生活に係る経費 耗品、耐久消費財)など (家賃、光熱水費、 燃料費、 消

## お気軽に ご相談ください



## 農業技術や経営指導について

湖北農業農村振興事務所 **☎** 65 − 6629

- 業資材の斡旋・資金貸付などについて ク伊吹農業協同組合
  - **☎** 52 − 6532
- 農地の売買・賃借について **☎** 58 − 2226 米原市農業委員会
- 米原市農林振興課 **☎** 58 − 2228

③補助金の交付を受けた場合は、 年3月に市へ状況報告書を提出 就農後5年を経過するまで、毎 補助金交付申請書を市に提出し てください。 していただくことになります。

## お問い合わせ

果、新規就農者等の認定を受け

に提出してください。審査の結

た方は、補助金の交付を受ける

ことができます。

経済環境部 農林振興課(伊吹庁舎) **☎**58−2228 **™** 58-1719

健診結果 (H20.4.21) 支援前の生活 体腹 68.3kg 重 ご飯は2~3杯食べる 囲 90.0cm・焼酎を毎日2杯 血 圧 158/87mmHg タバコは1日10~15本 中性脂肪 74mg /dl 軽労働 血糖值 112mg/dI

目標:食事・飲酒・タバコの量を50%減らす。

支援後の生活	健診結果 (H22.7.5)
<ul><li>・ご飯は1杯</li><li>・焼酎・タバコは以前の半分の量に</li><li>・自分の基準に見合った、食材のバランス・量に気をつけて食べる</li><li>・軽労働</li></ul>	体 重 64.5kg (-3.8kg) 腹 囲 85.0cm (-5.0cm) 血 圧 132/78mmHg 中性脂肪 83mg/dl 血糖値 102mg/dl

## <担当保健師よりひとこと>

メタボの改善を決意された伊藤さんは、毎日 血圧と体重を測り、記録することで、減量によ る血圧の降下を実感し、ご家族の協力を得なが ら、食習慣改善を継続されました。

その結果、2年後には大幅に健診結果が改善。 来年度こそは脱メタボですね!

指導を受けることにしました。 づくり課から連絡があり、この機会に の必要性を実感した頃に、再度、健康 域に突入するのでは?」と、健康管理 またまその数値が表れただけ」と思い、 は自信を持っていたつもりですが、退 タボ」でした。 告の連絡がありました。その時は、「た 値を指摘され、健康づくり課からの<br />
警 職後に受けた市の健康診断で血圧の高 し、翌年の人間ドックの健診結果は「メ | 重にご指導をお断りしました。しか 指導を受ける中で、食べる量と運動 「このままの状態で経過すると危険 大病もなく会社勤務を続け、 健康に ました。

継続したいと できるように さらに改善が 消して今後も ウォーカーで、この冬の運動不足を解 て、二人の息子夫婦から贈られた電動

「健康への過信は禁物」を肝に銘じ

は、血圧、 が出てきました。2年後の健康診断で で、体重の減少、 家族の協力を得ながら実行しました。 喫煙の量を50%削減する決意をして たが、1~2か月毎に指導を受ける中 始めた頃は意志の弱さを痛感しまし 体重、 血圧の降下など結果 腹囲ともに改善でき

健康づくりに積 極的に取り組ん でいる人を紹介 します。

健康きらり

**〜年齢にふさわしい体づくりと管理の継続を〜** 

米原市在住

**伊**い藤ら

一男さん (65歳)

健康

の過信は

健康づくり課(山東庁舎) 健康福祉部 **☎** 55-8105 ₩ 55-2406

も出ています。

お問い合わせ

に心掛けてください

不足に問題があると気づき、食事、飲酒、

思います。

最近の研究で、転倒予防は、

# 頭と体を同時に動かし転倒予防!!

えごとをしていることで、 ごとをしながら歩いているとつま ご飯は、 あると報告されています。 頭の注意力を高めることも重要で 体能力(筋力など)だけでなく、 づいたことはないでしょうか?考 何作ろうかなぁ」と考え ちょ 「今日の

## イスに腰かけて足踏みしながら

①思いつく「動物」の名前を言い続ける

②思いつく「野菜」の名前を言い続ける

③思いつく「花」の名前を言い続ける

①から③をそれぞれ1回

20 秒程度。足踏みは同じリズムで 行います。

他にも「あ」や「か」のつく名前 を言い続けるなど、応用もできます。





てしまう可能性があります。 よりも屋内の方が多いという結果 たつ布団やホットカーペットなど につまづいて転倒し、足の骨を折っ ホットカーペットは 足がすり足になっていると、こ 「コタツ布団が外に 高齢者が転倒する場所は、 めくり上がらないように!!. 屋外 り 予防する上で必要です。 能力を維持していくことが転倒

1回程度ぜひチャレンジして下さ 時に動かす体操があります。 例えば、左のような頭と体 1 を  $\Box$ 

~ 冬の転倒予防について

コタツ布団は中へ」

考えられます。このため、 ないということが原因のひとつと ます。これは考えごとに注意が向 かせながら、体も動かせるという いていて、段差に注意が向いてい とした段差に気づかない時があ 頭を働

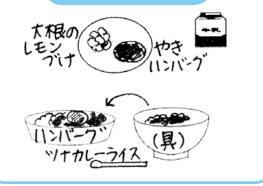
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局(山東庁舎) ☎ 55-8110 **™**55-8130

## まいはらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活 を送れていますか?給食 の献立を参考に、ご家庭 での食事を見直してみて ください。

## 1月19日の(水)給食



大根をレモンに漬けた彩りも良いサラダのよう な漬けもので、この日の献立のようにツナカレー と組み合わせると良く合います。

レモンを加えることによってさらにビタミンCを 補うことができ、風邪予防、お肌にも良い一品です。



## 材料(4人分)

大根 150g レモン汁 大さじ1弱 さとう にんじん 50g 小さじ1 キュウリ 50g 少々

塩 小さじ 1/4 弱

- ①大根は皮をむき、3㎜厚の銀杏切りにする。
- ②にんじんも皮をむき、2mm厚の銀杏切りにする。
- ③キュウリは3mmの輪切りにする。
- ④①②③に小さじ 1/4 弱の塩を振り、10 分後にザル に空け軽く絞る。(給食では衛生面を考え、さっと 茹でてすぐに冷却し、塩をふっています)
- ⑤レモンのしぼり汁にさとう、塩少々をまぜ、④に 合わせる。

## 毎月19日は「食育の日」

## もしものための まめ知

## 天ぷら油編

## こんなことから火災が!!!

天ぷらを揚げるときは決して離れない。離れ るときは炎を小さくするのではなく必ず消す。

「少しの間ぐらい大丈夫」という気持ちが危

険です。



## 天ぷら油から出火! 消火器で消すには?

天ぷら油から火が出た時には消火器で消すの が一番確実な方法ですが、その消火器も、ただ 火の方向にホースを向ければいいというわけで はありません。消火器は直接油にかけると油が 飛び散って危険です。

ちょっとしたコツで確実に火災を食い止める ことができます。



鍋の中の油が飛び散 らないように鍋のふ ちにかけるか、壁を 利用して反射させる など火を広げない消 火が大切です。

## 今年6月1日から、すべての住宅に住宅 用火災警報器の設置が義務化されます!

住宅火災によって尊い命が奪われることが 無いよう、一刻も早く、住宅用火災警報器を 設置しましょう。

お問い合わせ 市民部 市民安全課(近江庁舎) **☎** 52-6630 **Ⅲ** 52-6930

## 「大切な文化財をお守りせねば!」 文化財防火訓練 華やかに [1月22日]

26日の「文化財防火デー」にあわせて、清滝寺 徳源院で防火訓練が実施されました。

この訓練には、住職や清滝女性防火クラブ、清 滝区民など関係者のほか、「江・浅井三姉妹博覧会」 を PR する「長浜歴ドラ隊」の7人も参加。AED を 使った救命訓練や文化財搬出訓練などに真剣に取り 組みました。

訓練を終えて、「今回は実践的なことを学ぶことが できました。普段の生活で何かあったら小人数で初 期対応しなければならないと思うと気が引き締まる 思いです」と、女性防火クラブのみなさん。また、 米原消防署の伊賀並署長は「文化財や史跡は先人た



ちと空間を共有できる大切なもの。これからも地域 と消防が協力して守っていきましょう」と参加者に呼 びかけました。

## 若手職員が地域の熱意を体感 ボトムアップ研修発表会 [1月22日]

市では、採用5年以内の職員が市内のまちづくり 団体が実施する事業に参加し、地域との協働を体験 する「ボトムアップ研修」を実施しています。今回、 受入団体のみなさんをお招きして、研修発表会を山 東公民館で開催しました。

発表会では、現地での活動内容やそこで感じた課 題・提言について若手職員らしい新鮮な目線で報告 され、受入団体の方からは「フレッシュなみなさん と汗をかけて刺激になった。これからも一緒に米原 市を元気にしていきましょう」と、エールが贈られて いました。



さつを交わす姿が。このようなつながりができたこ

放送では、

浅井三姉妹の次女

お

が米原市ゆかりの京極

高次に嫁いでいくシーンも出てくると思われます。

多くのお客さんを湖北に呼び込む観光

米原市も京極氏の菩提寺である清

「ウェルカムスポット」と

これから春を迎

位置付け、

3月6日から連携会場として来訪者をご案内する

こととしています。

今年だけの一

過性のイベントに終わらず、

″京極氏の

眠

・まいばらん

の振興につながるよう市民の皆さんにも京

全国からのお客さんを

ついての理解を深めていただき、

滝寺徳源院と伊吹山文化資料館を

ズンとなりますので、

そして、研修以来の再会に、会場では笑顔であい とが、何より大きな収穫だったのではないでしょうか。

(2月4日記

利用してもらうようお渡ししてきました。 ラえもん』と名乗る方から、 活動の輪が広がっています。 ない絆をつなげ、 ていました。 このような見返りを求めない善意の行為が、 また最 近、 早速、 全国で 明るい社会を作り出す原点だとあらためて 市内のこども療育センター 「タイガーマスク運動」と言わ 人と人の見え

お迎えできるようによろしくお願いい 子ども用の水筒24個が届けられ 米原市にも1月24日早朝に たします。 の子ども達に れる慈善

2

長浜市と連携して開催されている

「江・浅井三姉妹博覧会」

~」の放送が始まり

NHK大河ドラマ「江~姫たちの戦国

開幕しました。

湖北が主な舞台となっ

第1

回

目

0

放

送で、

早くも小谷城

浅井長政も自刃してしまい

ましたが、

これからの

# 米原市の歴史・文化財を歩く ①

# 特シー・ノイ

京極家

再

賟

の夢

## 特別・京極氏と浅井三姉妹物語 別が・・・京極氏と浅井三姉妹物語 リア

正元年 奥ははしま 島場でよう すが、 井家は滅びました。 れます。この年、 で信長に人質に出された高次は、 とはあまり知られていません。 (近江八幡市) (京都 徳源院に産湯の井戸があるこ (一五七三)、 市 攻めの功で、 小谷城 五千石を与えら 足利義昭の槙\*\*\* が落城し浅 蒲生 書 八歳

すると、高次は、北近江回復を夢見天正一〇年、本能寺で信長が自刃

鮮出兵では肥前名護屋城

(佐賀県)

国八万五千石を与えました。こうし

めで八幡山城二万八千石。秀吉のもとで軍功をあげ、

小田原攻

井市)の柴田勝家を頼ります。 で、羽柴秀吉の今浜城(長浜市)を ちに敗れたため、清滝寺に身を隠し、 ちに敗れたため、清滝寺に身を隠し、 古に敗れたため、清滝寺に身を隠し、 で、羽柴秀吉の今浜城(長浜市)を

は姉) 小浜の武田元明に嫁いだ妹若狭国(福井県)の守護大名 次は、 長政の次女初と結婚します。 吉の側室になってしまいます。 は秀吉によって滅ぼされ、 羽柴秀吉に保護されます。 五千石を与えられ、このときに浅井 秀吉に嘆願し、 も京極家の再興を願って兄の赦免を 賤ヶ岳の戦いで柴田方に属した高 しまがたけ 勝家とお市は自刃し、三姉妹は ここでも敗れ、 の龍子を頼りますが、 高次は高島郡大溝城 の守護大名である 北の庄城は落 龍子は秀 高次は、 (一説で 高次は 龍子

高次は、

永禄六年 (一五六三) に小

りの信長に恭順します。

高吉の嫡男

としての家柄をなげうち、成り上が

谷城京極丸で生まれたとされていま

す。
に詰め、大津城六万石に封ぜられま

## 戦国の論理

要だったからです。
復興と高次が、近江支配にとって必長や秀吉にとっても、名門京極家の実に領地を加増されていきます。信

家康は、 蟄居 次の功が大なることを知り、 灰燼に帰した大津の町と城を眺めた ケ原では家康が大勝していました。 加わって出陣しますが、 道の要衝です。 田三成の佐和山城の間にあり、 次の居城大津城は、 前後耐えたさしもの大津城も、 将立花宗茂らの西軍の猛攻を一 軍を大津城に釘づけにしました。 家康に従わせ、 極家の温存を図る高次は、 るよう誘われます。 出陣を頼まれ、 後にして最大の危機が訪れます。 五日炎上し開城。 慶長五年 (一六〇〇)、 します。 西軍の しかし、 自身は二万七千の西 家康からは味方にな 主力を足止めした高 大恩ある豊臣家から 大阪・ 高次は高野山に いったん西軍に この 再興した京 れます。高なな最 弟高知を 伏見と石 Н 〇 日 九月 東海 猛 関

た。

「京極高次と初は、二人の思い出て、京極高次と初は、二人の思い出て、京極高次と初は、二人の思い出て、京極高次と初は、二人の思い出て、京極高次と初は、二人の思い出て、京極高次と初は、二人の思い出

され、 した。 体現しています。 当化された戦国時代の戦いの論理を 寝返りや親子、兄弟で戦うことが正 われる方につくことが正義とされ、 家臣を養うために戦いの優勢だと思 族の血筋を絶やさず、 高吉 江戸時代の繁栄につながりま 高 次・ 龍 名門京極家は復興 子の生きざまは、 領地を得て

歴史・文化財保護室)



大溝城天守台跡(高島市)

# 男女共同参画社会に向けて

です。 これは全ての人に与えられた権利 せに生きる権利を持っています。 人は誰もが人として尊重され幸

別(ジェンダー)」と性差別につな け、 男性よりも低い存在として扱われ、 がる「性別役割分担意識」につい を受けることも多く残っています。 れ、能力に関係なく差別的な扱い からということで、役割が決めら は向上したものの、未だに女性だ 法律施行後は少しずつ女性の地位 成立以前の日本社会では、女性は ところが、男女雇用機会均等法 男女共同参画社会の実現に向 男女の差別を生む「社会的性

# ジェンダーは作られた性別

て考えて見ましょう。

含むものではなく、国際的にも使 それ自体が良い悪いという価値を 男性像や女性像ということであり、 ンダーとは「社会的性別」。つまり 性別(セックス)に対して、ジェ 人は生まれついての生物学的な

用されています。

<u>و</u> و

識することが大切です。 りあげられたものであることを意 男性像・女性像は、社会的につく 性差別、性別による固定的な役割 分担、偏見につながる場合もあり、 しかし、この「社会的性別」が

# 性別役割分担意識を改める

原因となっています。 割を固定的にとらえる意識で、家 庭や職場における男女差別を生む 能力、活動分野があり、男女の役 など、性別によって適した役割や 性別役割分担意識とは、 女は家庭」「男は主、 女は従 「男は仕

を阻害する要因ともなっています。 立や男性の家事・育児等への参画 生き方を制約し、女性の経済的自 そのため、柔軟な発想や多様な

# 最近の男女共同参画に

れた言葉に、「イクメン」という言 昨年、 新語・流行語大賞に選ば 関する話題や取組から

葉があります。

語・流行語に選ばれました。 む男性が増えたことを背景に、 んで行う男性」を意味する言葉と に率先して行う男性、育児を楽し して、近年、 「イクメン」は、「育児を積極的 育児に積極的に取組 新

ものへと、意識や行動が変わりつ ながら、互いにできることを行う つあります。 るものから、男女が共に助け合い このように、育児は、女性がす

ŧ 送っていくための取組として広く やりがいや充実感を持ちながら働 う言葉があります。「ワーク・ライ 認知されるようになってきました。 も両立しながら、充実した人生を 活動、自己実現のための活動など 仕事だけでなく、家庭生活、 き、仕事上の責任を果たすととも の調和」と訳され、「一人ひとりが フ・バランス」とは、「仕事と生活 方が選択・実現できる」こととして、 人生の各段階に応じて多様な生き 「ワーク・ライフ・バランス」とい また、最近よく耳にする言葉に、 子育て期、中高年期といった 家庭や地域生活などにおいて 地域

# パートナーとして

## る役割分担意識は、 職場や家庭、 社会の一員として 地域では性別によ まだまだ残っ

任を果たし、お互いを良きパート 会にするために、女性も男性も青 権利があります。誰もが個性を牛 ナーとして認め合うことが、男女 わりなく自由にのびやかに生きる ているのが現実です。 しかし、私たちには、 自分らしく生きていける社 性別に関

く らはじめましょう! の意識や言動を見つめ直すことか 共同参画社会づくりには大切です。 男女共同参画社会の実現に向け まず一人ひとりが、自分自身



お問い合わせ 総務部 人権政策課 52−6629 **™**52−45%9 (米原庁舎)

## 



## 2月1日から

## 「子宮頸がん予防ワクチン」 「ヒブ (インフルエンザ菌 b 型)ワクチン」

無料

「小児用肺炎球菌ワクチン」の予防接種を開始しました。

子宮頸がん予防および乳幼児の細菌性髄膜炎予防のため、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブ(インフルエン ザ菌b型) ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。

## 子宮頸がん予防ワクチン

- ●対 象 中学校1年生(13歳相当)~ 高校1年生(16歳相当)の女子
- ●接種回数 3回接種(初回・初回から1か月後・初回から6 か月後)
- ※高校1年生の方で平成22年度中に1回または2 回の予防接種を行った場合は、次年度も 無料で接種できます。

## 小児用肺炎球菌ワクチン

- 象 生後2か月から5歳未満の乳幼児
- 接種回数…次の①~④のとおり
- ①生後2か月以上7か月未満 3回接種(初回)、3回接種からおおむね60日 後に1回接種(追加)
- ②生後7か月以上12か月未満 2回接種(初回)、2回接種からおおむね60日 後に1回接種(追加)
- ③生後12か月以上24か月未満 2回接種(60日以上の間隔)
- ④2歳以上5歳未満 1回接種

## ヒブ (インフルエンザ菌b型) ワクチン

- 象 生後2か月から5歳未満の乳幼児
- ●接種回数…次の①~③のとおり
- ①生後2か月以上7か月未満 3回接種(初回)、3回接種からおおむね1年後 に1回接種(追加)
- ②生後7か月以上12か月未満 2回接種(初回)、2回接種からおおむね1年後 に1回接種(追加)
- ③1歳以上5歳未満 1回接種

## 接種方法

指定医療機関に予約してから受診してく ださい。(予診表は医療機関にあります)

## 接種料金

無料

接種回数や指定医療機関について は、健康づくり課へお問い合わせくだ さい。

子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチ ン、小児用肺炎球菌ワクチンは、任意の 予防接種となります。予防接種の効果 や副反応の可能性を十分にご理解いた だいたうえで、保護者の希望により接 **う**種していただくことができます。

問市 健康づくり課(山東庁舎)

## 特別障害者手当· 障害児福祉手当について

心身に重度の障がいをお持ちの方に対して 手当の支給を行っています。

御本人や御家族の所得状 。 況など、手当の支給には条件 がありますので、詳しくは、 社会福祉課までお問い合わ せください。



問 市 社会福祉課(山東庁舎)

**☎** 55 − 8102 **⋒** 55 − 8130

## ●特別障害者手当

月額 26,440円 (平成22年4月1日現在)

対象 障害基礎年金の1級程度の障がいが重複しているのと 同程度の障がいを有すると認められる20歳以上の方

要件 在宅で生活していること

(施設入所、入院されている方は対象外)

## ●障害児福祉手当

月額 14.380円 (平成22年4月1日現在)

対象 身体障害者手帳の1級程度障がい、または最重度の知 的障がいにより、日常生活が著しく制限され常に介護 を必要とする、20歳未満の児童等

要件 在宅で生活していること (施設入所されている方は対象外)

## 伊吹薬草の里文化センター ハーブラウンジ経営者を募集

伊吹薬草の里文化センターの薬草 風呂のリニューアルオープンに合わ せて、ハーブラウンジ(レストラン) の経営者を募集します。

所▶春照37番地

店舗形態▶飲食と軽食、小物販売

店舗面積 ▶ 77㎡

営業開始時期▶3月下旬(応相談)

提出書類▶出店計画書(経営方針等 を1,000字程度、様式は任意)、営 業メニュー、履歴書

募集期限▶ 2月22日(火)まで

問 市教委 生涯学習課(ルッチプラザ内) **☎** 55 − 8106 **₹** 55 − 4556

## 愛犬のフンを始末して きれいなまちに!

道路や公園などが犬のフ ンで汚され、多くの方が大 変迷惑されています。犬のフンの後 始末は飼い主の義務です。飼い主が 責任をもって後始末してください。

## 愛犬の散歩のときには・・・

- ●フンの後始末が出来る用意を忘れ ずに(シャベル、ビニール袋など)
- ●必ず引綱をつけましょう

環境保全課

## 平成22年度 助成事業 のご紹介



宝くじの受託事業収入を財源とす る各種助成事業は、あらゆるまちづ くり活動に役立てられています。

「コミュニティ助成事業」は、自治 会活動に必要な施設整備や地域活動

を行うために必要な事業に対して助成されるものです。この制度を活用して、 5つの自治会で次のとおり整備をされましたので、ご紹介します

問 市 米原市民自治センター ☎ 52 − 6623 m 52 − 4539

## 吉槻区



除雪機 (200万円)

市場区



除雪機 (140 万円)

菅江区



除雪機 (100 万円)

## 宇賀野区



除雪機 (160 万円)

## 近江ニュータウン重町



滑り台・シーソー・芝刈機・掲示板 (130万円)

## 毎月19日は「食育の日」

## ほたるんの 食音通信



第4号

食育の基本は家庭にあります。家 庭でおいしく楽しい食育に取り組み ましょう。

## 家庭における食育の推進 | 目標④

## 家族で食卓を囲む "だんらん"の時間を増やそう

- ・みんなで一緒に楽しく食事をしま しょう
- ・「家族そろって食事をする日」を決 めましょう
- ・食事中はなるべくテレビを見ないよ うにしましょう

## なるほど食育コラム

## 如月



ひとりで食事をするより、みんなで食べるとおいしく感じるのはなぜ でしょう。それは、家族や仲間とコミュニケーションがとれて、気持ち が伝わり、心がわくわくするからです。

誰かと一緒に食べたり、食事の話題を共有したりすることは、人との かかわりを広げ、愛情や信頼感がはぐくまれます。また、友人や地域の 人との会食など、いつもと少し違った雰囲気で食事をすることで、楽し く食べることができ、好き嫌いが減ることもあります。

子どものころからみんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持 ちがよくわかるようになり、思いやりの気持ちが育つといわれています。 「一緒に食べると楽しい」という思いを育てることは、心を育てるとて も大切なことです。

家族が自然に集う家庭の食卓では、家族の体調や心の調子を確認する こともできます。友人や家族がそろって食べる機会を増やし、心も体も 元気になる食事を楽しみましょう。

問 市 健康づくり課(山東庁舎) ☎ 55 - 8105 **™** 55 − 2406



## 米原市内の交通事故 (平成 23 年 1 月 31 日現在)

件数 12件(-2件)、死者 0人(±0人)、傷者 14人(-5件)※カッコ内は前年比





## あ知らせ



## 米原市文化協会美術工芸部 交流作品展

文化協会員が日頃の成果を存分に 発揮した、絵画・写真・工芸などの 作品を展示します。お誘い合わせの うえ、ぜひご来館ください。

日時▶ 2月25日(金)~27日(日) 9時~17時(27日は15時まで)

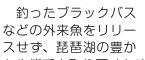
会場▶米原公民館2階研修室

間 市教委 生涯学習課内

文化協会事務局(ルッチプラザ)

**☎** 55 − 8106 **№** 55 − 4556

## 早春!釣り大会



な生態系を取り戻すための取組の-環として、釣り大会を開催します。

釣り上げにご協力いただいた先着 100 名様には焼き芋をプレゼント。 事前申込は不要です。ぜひご参加く ださい。

- 時▶3月12日(土) 10時~13時 荒天の場合は中止
- 場▶彦根旧港湾付近 (受付は県立彦根総合運動場)
- 参加料▶えさ代として1人100円 (釣竿の無料貸出もあり)
- 問 滋賀県 琵琶湖再生課
  - **☎** 077 − 528 − 3485

## 今月の表紙

## 親子で鬼のお面をつくろう

未就園児家庭を対象にした鬼 のお面づくりが、柏原生涯学習 センターで行われ、10組の親子 が楽しそうにお面づくりをおこな いました。

お面づくりは、長岡保育園内 にある「子育て支援センター 子屋」が企画。寺子屋は毎週1回、 地域の公民館なでを会場に、寺 子屋ひろばとして、お絵かきなど 実施しています。このほか、子育 て支援センターはいぶき認定こ ども園内に「はなばたけ」、米原 中保育園内に「あゆっこ」があり、 未就園児家庭の支援活動をおこ なっています。



## 米原市臨時職員

採用予定▶臨時労務作業職員1人

勤務場所▶環境保全課(伊吹庁舎)

雇用期間▶ 4月1日~9月30日

試験日時▶2月23日(水)9時~

受付期間▶ 2月7日(月)~2月22日(火)

問 市 環境保全課(伊吹庁舎)

**☎** 58 − 2230 **№** 58 − 1630

## 広告主を募集します 納付書などの送付用窓あき封筒

新たな財源の確保と市の発行する 印刷物などの有効活用を図るため、 納付書などの送付用封筒について広 告を掲載していただける事業者を募 集します。

作成枚数▶ 40,000 枚

広告規格 ▶ 縦 60mm × 横 100mm

封筒裏面の右下に1枠\*単色刷

掲載料金▶申込金額の最高額(最低 制限価格 5,000 円 \* 版下作成費用 は広告主の負担)

掲載期間▶平成23年4月頃から使 いきるまで

申込方法▶指定の申込書に必要事項 と申込金額を記入し、広告原稿(案) を添えて、下記まで

申込期限 ▶ 2月23日(水)

\*郵送の場合は必着

間・甲 市 収納対策課(近江庁舎)

**☎** 52 − 3189 **⋒** 52 − 6930

## 公募委員を募集します

上下水道課では、次の2つの審議 会で公募委員を募集しています。

## ①水道運営審議会

職務内容▼市長の諮問に応じて水道 事業の運営などについて必要な事 項を調査・審議

委員任期▼平成 23 年 4 月 1 日から 平成 25 年 3 月 31 日まで

募集人員▼4人以内

応募資格▼市内在住・在勤の 20 歳以 上の方。ただし、長浜水道企業団 の給水区域に居住または勤務され ている方は除きます。

## ②下水道事業審議会

職務内容▶市長の諮問に応じ、下水道 事業に関する重要な事項を調査・審議 委員任期▶平成23年4月1日から 平成 25 年 3 月 31 日まで

募集人員▶5人以內

応募資格▶市内在住・在勤の20歳以 上の方

## 応募方法など(①・②共通)

募集期間 ▶ 2月14日(月)~3月7日(月) 応募方法▶申込書に必要事項を記入 のうえ、直接持参または郵送など で提出。申込書は、上下水道課の ほか各庁舎窓口や市公式ウェブサ イトで入手できます。

問・■ 市 上下水道課 (近江庁舎) 〒521-8601米原市顔戸488番地3

**☎** 52 − 6923 **№** 52 − 4858

jougesui@city.maibara.lg.jp

## 環境アクションひとことPR①

## 落ち葉を集めて堆肥に!

-東草野小中学校-

東草野小中学校の全校児童・生徒13 名が、「県下一斉清掃の日」の取組と して学校周辺の落ち葉拾いを行い、み



んなで力を合わせて、たくさんの落ち葉を拾うことができました。

拾った落ち葉は校内の堆肥置き場へ集められ、学校花壇や農園の土作 りに利用します。子どもたちにとっては、自分たちの手で学校をきれい にできたという達成感を味わうとともに、環境保全について考える、よ い機会になりました。〔12月2日実施〕 (環境保全課)



人口 41,293 人 (-50) 男 20,235 人 (-12) 女 21,058 人 (-38) 世帯数 13,638 世帯(- 17)

**人のうごき** 65歳以上の人口 10,167人 高齢化率 24.62% ※( )内は前月との比較【平成23年2月1日現在】 2011. 2/15

編集 発行

## 消費生活相談コ

困ったときは 米原市消費生活相談窓口へ (米原庁舎1階)

相談専用 🏠 52-8088

受付 平日 9 時 30 分~ 16 時

## 美容医療サービスのトラブル

## 事例

医療脱毛、しみ取り、脂肪吸引などの美容医療サービスの契約を申し込んだ。 高額なサービスなのに契約を急がされたうえ、あとで解約しようとしてもでき なかった。



## アドバイス

キャンペーン広告を見て、カウンセリングだけのつもりで美容クリニックに出向いたところ、「ひ どい状態だ」と不安をあおられ、「早いほうがよい、今日なら割引料金にする」などと強引に勧誘 されることがあります。また、広告に掲載されていた料金より、かなり高額の施術を勧められるこ ともあります。

美容医療は自由診療であり健康保険の対象外ですが、料金の説明が十分にされず、施術内容や副 作用の十分な説明がないまま契約してしまうケースもあります。



キャンセルを申し出ると、キャンセルできないと言われ、高額な解約料を 請求されることもあります。美容医療サービスは自分から出向いて行って契 約するため、特定商取引法の適用がなく、クーリングオフや中途解約ができ ない場合が多いのです。

## 契約する場合のポイント

キャンペーン価格や体験談などの広告をうのみにせず、複数の美容クリ ニックを比較して、下記の点についてよく確認してから契約を考えましょう。

- ・保険の適用があるか
- ・料金は他と比較して適正か
- ・副作用の心配はないか
- キャンセルできるか。その条件は
- ・施術内容はどんなもので効果はどうか

## 催眠商法にもご注意を!

## 事例

「しょう油や砂糖を無料でも らえる」と近所の人に誘われ て、倉庫のような所に行った。 若い営業マンがいろいろな話 をし、日用品が配られた。雰囲 気にのみこまれ、気がつくと高 額の健康食品を契約していた。 自宅に帰ってよく考えると、必 要ないもので後悔している。

## アドバイス

高齢者や主婦を集め、楽しい話をしながら無料で商品を 配って気分を盛り上げ、商品を契約させる商法で、「SF商 法(催眠商法)」と言われています。無料で商品をもらって

いるため断りづらく、また閉鎖的な空間で 勧誘されて冷静に判断できず、思わぬ高額 商品を契約してしまうことがあります。

契約書を渡された日から8日間はクーリ ングオフできます。必要ないと思ったら、 クーリングオフの手続きをしましょう。



環境保護のため再生紙を使用しています。