

脳を活かして NO(脳)老化 「認知症予防プログラム」説明会を開催します

認知症を予防するためには、健康なうちから、「有酸素運動」「脳を積極的に使うこと」を習慣化し、「脳を強化」することが大切です。

いつまでも自分らしく生活することを目指して、認知症予防を始めませんか？

●開催日時 事前に福祉支援局へお申込みください。

会場	月日	時間	定員
伊吹健康プラザ 愛らんど	8月25日(木)	10時～12時	各会場 50人
近江地域福祉センター やすらぎハウス	8月30日(火)		
米原地域福祉センター ゆめホール	9月2日(金)		
山東生涯学習センター きんせい	9月5日(月)		

●内 容

認知症予防について
予防プログラム（グループ活動）についての説明
脳の健康チェック（後日結果説明会を開催します）

●持 ち 物 筆記用具・めがね（必要な方）

認知症予防のためには… 次の2つの組み合わせがポイント

① 有酸素運動をすること

脳の血流を良くするために行います。
十分な呼吸で、酸素が体にいきわたった状態で行う運動方法で、ウォーキング・水泳に代表されます。

② 脳を積極的に使うこと

- ◇エピソード記憶を鍛える
体験を記憶して思い出す機能です。
- ◇注意分割機能を鍛える
同時に2つのことを行うとき、
両方に適切に注意を配る機能です。
- ◇思考力（計画力）を鍛える
段取りを考えて実行する機能です。

田・問 市 福祉支援局(山東庁舎)

☎ 55-8110 FAX 55-8130

まずはカラダを知ることから ～ 健診日程と結果説明会 ～

8月の健診日程（山東地域） 対象地域以外でも受診ができます。事前にお問い合わせください。



「健康づくりガイド」もご参照ください

実施日	会場	受付時間	基本健康診査	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	骨粗鬆症	基本健康診査のみ受診する場合の対象地域
8月24日(水)	山東幼稚園	9時～10時45分	○	○	○		○	○		市場・本市場・村居田 ヴィラ・ルシオール・小田・すみれヶ丘
8月25日(木)		9時～10時45分	○	○	○		○	○		野一色・烏脇・坂口・山東桜ヶ丘 池下・平和台・グリーンタウン坂口
8月26日(金)	山東健康福祉センター	9時～10時45分	○	○	○		○	○		朝日・グリーンヒルズあさひ・菅江・堂谷
8月27日(土)		9時～10時45分	○	○	○	○	○	○		夫馬・井之口
		13時～14時	○		○					志賀谷・北方・本郷
8月28日(日)		9時～10時45分	○	○	○		○	○	○	長岡
8月30日(火)		9時～10時45分	○	○	○	○				山室・大鹿・万願寺・西山・加勢野
8月31日(水)	9時～10時45分	○	○	○		○	○		天満・間田	

※ 基本健康診査とは、特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健診のことです。

健診結果説明会 健診は受けた後が大切です。説明会に参加して、身体の状態について確認しましょう。

地域	健診実施日	説明会開催日	会場	受付時間
伊 吹	7月29日(金)	9月 8日(木)	リバーホール板並	9時～9時15分
	7月30日(土)、31日(日)	9月9日(金)、10日(土)	伊吹健康プラザ 愛らんど	
	8月 4日(木)	9月15日(木)		
	8月 5日(金)			

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



相談



心配ごと総合相談

人権・行政・心配ごとなど、市民のみなさんのさまざまな相談に応じます。また、奇数月には身体障がい者・知的障がい者の相談もあわせて行います。

相談は無料で、秘密厳守。時間はいずれも10時から12時までで、相談時間は1時間程度です。受付は10時から11時まで。

相談日	会場	総合相談	身体障がい者相談	知的障がい者相談
8/ 2 (火)	やすらぎハウス(顔戸21-2)	○	-	-
8/ 9 (火)	ルッチプラザ(長岡1050-1)	○	-	-
8/16 (火)	ゆめホール(三吉570)	○	-	-
8/23 (火)	愛らんど(春照56)	○	-	-
9/ 6 (火)	やすらぎハウス(顔戸21-2)	○	○	-
9/13 (火)	ルッチプラザ(長岡1050-1)	○	○	-
9/20 (火)	ゆめホール(三吉570)	○	○	○
9/27 (火)	愛らんど(春照56)	○	○	○

問 市 福祉支援局 (山東庁舎)
☎ 55-8110 FAX 55-8130

法律相談

毎月第2木曜日に弁護士が相談に応じる「法律相談」を開設しています。秘密は厳守されます。時間はいずれも10時から12時までで、相談時間は30分以内で、事前に予約が必要です。

相談日	会場
8月11日(木)	愛らんど(春照56)
9月 8日(木)	ゆめホール(三吉570)

費用▶1,000円
問・問 市 福祉支援局 (山東庁舎)
☎ 55-8110 FAX 55-8130

結婚相談

市では、結婚相談所を毎月第2・第4木曜日に開設しています。相談は無料です。お気軽にご来場ください。

日時▶8月11日(木)・8月25日(木)
いずれも13時30分~16時
会場▶米原公民館
問 市 商工観光課 (伊吹庁舎)
☎ 58-2227 FAX 58-1197

男女共同参画
「こころの悩み相談室」

家庭や地域、職場などでの悩みやパートナーからの暴力など、暮らしの中の様々な悩みについてご相談ください。女性相談員が問題解決に向けて一緒に考えます。時間はいずれも10時から12時まで。



相談日	会場
8月11日(木)	和ふれあいセンター(朝妻筑摩34-6)
8月18日(木)	伊吹薬草の里文化センター(春照37)
8月25日(木)	S・Cプラザ内 男女共同参画センター(-色444)

※前日までの予約、電話またはセンターでの直接相談が原則です。
※相談無料・秘密厳守、男女問わず受け付けます。
問・問 市 人権政策課(米原庁舎)
☎ 52-6629 FAX 52-4539

生活安定と再就職支援のための
「出張生活相談」

離職を余儀なくされた方の生活の安定と再就職を支援するため、滋賀県求職者総合支援センターの相談員が出張生活相談を開催します。相談は無料で、事前申込も不要です。お気軽にお越しください。
日時▶8月22日(月)
13時30分~16時
会場▶米原市役所 山東庁舎
問 滋賀県求職者総合支援センター
☎ 077-521-5421

パートさんにも!

中途共の退職金制度

- ☺ 掛金に特例
- ☺ 掛金は全額非課税
- ☺ 掛金の一部を国が助成
- ☺ 外部積立で管理が簡単

詳しくはホームページをご覧ください

中途共 検索

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 3436-0151 (代表)

8月の時間外窓口のご案内

実施日▶8月4日(木)・18日(木)
伊吹庁舎・近江庁舎
8月11日(木)・25日(木)
山東庁舎・米原庁舎
実施時間▶19時まで延長
《取り扱い業務》
・住民票・戸籍に関する証明書の発行
・印鑑登録申請・印鑑登録証明書の発行
・外国人登録に関する証明書の発行
・税に関する証明書の発行
・税金の納付
・125cc未満のバイクの登録
・米原市ナンバー(旧町ナンバー含む)の廃車
・臨時運行許可業務
問 市 市民窓口課 (米原庁舎)
☎ 52-6927 FAX 52-4539

8月の税等料金・納付のお知らせ

- ▶市県民税 第2期
- ▶国民健康保険税(普通徴収) 第3期
- ▶後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第2期
- ▶介護保険料(普通徴収) 第3期
- ▶保育所保育料 8月分
- ▶水道料金 8月分
(5~6月使用量を1/2したもの)
- ▶下水道使用料 8月分
山東・伊吹・米原地域
(5~6月汚水量を1/2したもの)
近江地域
(4~5月汚水量を1/2したもの)

~納税は便利な口座振替で~
口座振替日・納期限 8月31日(水)
口座名義人等に変更があった場合は改めて手続きが必要です。

問 市 収納対策課 (近江庁舎)
☎ 52-3189 FAX 52-6930

今月の表紙

醒井の梅花藻に癒されて

全国各地でまちぐるみになった保全活動が行われている梅花藻ですが、その可憐な姿から「水の妖精」とも言われています。



足を流れる水量の増減にも負けず、寄り添いながら太陽に向かって背を伸ばしているその姿は、津波や震災後の復興を目指す日本の姿を表しているようですね。
(撮影/写真サポーター松居直和)

まいばらの 元気・魅力を発見！

フジテック ビッグウイング 見学会



エレベータの研究・製造を行うフジテック株式会社の会社見学会を開催します。

日頃見ることのできないエレベータの生産現場の見学や、県内で最も高い建築物であるエレベータ研究塔の展望室に昇って、まいばらの元気・魅力を発見してみてください。

なお、この事業は、市内企業に工場などを公開いただき、市民のみなさんが企業の活動内容を知ること、企業と市民との交流を広げ、「地域の絆」を深める取り組みとして実施するものです。

- 日時 8月26日(金) 10時30分～12時
米原駅西口に9時45分集合
- 対象 小学生以上の市民
小学生は保護者同伴で
- 定員 40人
- 参加費 おとな300円・こども150円
米原駅から近江鉄道でフジテックに向かいます。参加費は鉄道乗車料です。
- 申込 はがき・ファックス・Eメールにて、申込者(代表者)の氏名・住所・電話番号・参加者全員の名前(ふりがな)・年齢(学年)を記入して申し込んでください。
- 締切 8月19日(金)定員になり次第締切り
- 申込先 米原市都市振興局
「企業見学会」申込受付係
〒521-8501
米原市下多良三丁目3番地
Eメール toshishin@city.maibara.lg.jp

問 市 都市振興局 (米原庁舎) ☎ 52-6784 FAX 52-5195

指定管理者を募集

指定期間の満了により、来年4月から施設の管理をしていただく方を募集します。詳しくは、各施設の担当課までお問い合わせください。

- 募集期間 8月22日(月)～9月22日(木)
- 募集施設と担当課

施設名	担当課連絡先
いきいき健康館(能登瀬)	高齢福祉課 (山東庁舎) TEL55-8103 FAX55-8130
ボランティアセンター 三島荘(池下)	
米原保育園(米原)	こども元気局幼児教育室(山東庁舎) TEL55-8104 FAX55-4040
伊吹薬草の里 文化センター(春照)	生涯学習課(ルッチプラザ内) TEL55-8106 FAX55-4556

公の施設における指定管理者の 候補者選考委員を募集

- 対象部門 健康福祉部門
- 募集人数 2人(応募多数の場合は選考で決定)
- 応募資格 市内在住・在勤・在学の満20歳以上の方(介護保険サービス提供事業者の関係者は応募できません)
- 任期 平成23年9月1日から平成24年3月31日
- 申込方法 所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、下記担当まで。応募用紙は各庁舎窓口を設置するほか、市の公式ウェブサイトからダウンロードできます。
- 申込期限 8月22日(月)

問 市 高齢福祉課 (山東庁舎)
☎ 55-8103 FAX 55-8130



8月の救急医療 一休日に具合が 悪くなったとき

休日の救急医療は、当番制で対応しています。受診の際には、保険証・お薬手帳などをお忘れなく。

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

医療体制		8/7 (日)	8/14 (日)	8/21 (日)	8/28 (日)
第一次医療体制 (比較的軽症など)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市/幡東町632 ☎65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○
第二次医療体制 (重症など)	子どもの場合	診療時間 8時～	日赤	日赤	日赤
	上記以外	翌朝8時	日赤	市民	日赤

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

- 相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日 9時～翌朝8時
- 対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族

こどもの救急ホームページ <http://www.kodomo-qq.jp/>





お知らせ

第2回 滋賀県警察官採用試験

来年4月採用の警察官を次のとおり募集します。詳しくは、滋賀県警のホームページをご確認ください。
<http://www.pref.shiga.jp/police/>
 試験区分と採用予定人数▼

- 男性A (大卒) 17人程度
- 男性B (大卒以外) 12人程度
- 女性B (大卒以外) 4人程度

試験日程▶第1次試験9月18日(日)
 受付期間▶8月1日(月)~8月29日(月)

問 滋賀県警察本部 警務課
 ☎ 0120-204-314

湖北地域消防本部 職員採用試験

職種と採用予定人数▼
 消防職 (中級) 3人程度
 受験資格▶昭和60年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人

試験日程▶第1次試験9月18日(日)
 受付期間▶8月1日(月)~8月22日(月)
 申込▼申込書はお近くの消防署や市役所にあります。郵送請求の場合は、封筒表に「消防職 (中級) 受験申込書請求」と朱書きし、宛先を書いた返信用封筒 (角型2号120円切手貼付) を同封し下記へ。ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.shiga-kohokuarea119.jp/>
 問 湖北地域消防本部職員選考委員会
 〒526-0033 長浜市平方町1135
 ☎ 62-4194

薬物乱用防止のため スリーノープラン展開中!

覚せい剤や大麻など、薬物乱用の恐ろしさを理解して、県民全体で薬物の乱用を防止しましょう。

違法な薬物に関する情報や相談は、滋賀県警の組織犯罪対策課または最寄りの警察署までご連絡ください。

No! 薬物乱用

薬物乱用者の多くは、ちょっとした好奇心から薬物を使い始めています。「ダメ! ゼツタイ!」と断る勇気を。

No! 運び屋

「運び屋」への誘いに乗らないこと。また、空港などで他人から不用意に荷物を預からないこと。

No! ネット売買

違法薬物の売買に関わらないこと。

問 滋賀県警本部 組織犯罪対策課
 ☎ 077-522-1231

ルッチプラザ10周年記念事業 平居妙子ピアノリサイタル

日時▶9月11日(日)
 15時開演
 会場▶ルッチプラザ
 ベルホール310
 料金▶全席自由
 前売1,000円
 当日1,200円



・友の会会員は1割引
 ・未就学児の入場はご遠慮ください。

問 ルッチプラザ
 ☎ 55-4550 FAX 55-4556

「児童扶養手当」・「特別児童扶養手当」の手続きについて

現在、上記手当の受給資格をお持ちの方で、現況(所得状況)届の提出が必要な方に書類を郵送します。次のとおり期限内に提出してください。提出書類と受付期間▼

- 児童扶養手当現況届
 8月1日(月)~8月31日(水)
- 特別児童扶養手当所得状況届
 8月11日(木)~9月12日(月)

提出場所▼

こども元気局(山東庁舎)、各庁舎窓口、各行政サービスセンター
 * 郵送での受付は行いません

問 市 こども元気局 (山東庁舎)
 ☎ 55-8104 FAX 55-4040

江・浅井三姉妹博覧会連携イベント 湖北ジョイントフェスタ2011

~まちなか音ライブ! 湖北に響く郷愁曲~
 和楽器・吹奏楽・地元ミュージシャンなど、長浜が音楽であふれかえる一日。夜には灯りと音楽が融合し、幻想的な雰囲気になります。

日時と会場▶8月13日(土)

- * 長浜八幡宮 13時~18時30分
- * 豊公園 13時~20時30分
- * 長浜中心市街地・曳山博物館 16時~20時30分
- * 江・浅井三姉妹博覧会 浅井会場 14時~16時30分
- * 江・浅井三姉妹博覧会 小谷会場 13時30分~15時

問 フェスタ実行委員会事務局
 社団法人長浜青年会議所 ☎ 63-2400

クレジット・サラ金・過払請求
借金のお悩み 解決します

返しても返しても、少しも減らない借金...
 誰にも相談できずに悩んでいませんか?
 勇気を出してご相談下さい。



相談無料 分割払可能 秘密厳守
あい湖司法書士事務所
 通話無料 0120-001-694

大津市京町三丁目3番1号
 A&M・OTSUビル2F
 JR大津駅 徒歩3分
 TEL.077-527-0023
 月~土 9:00~19:00
 土・日・祝日、夜間の対応可(要予約)
 司法書士/飛渡 あい子・飛渡 貴之



弁護士に気軽に
 相談できます

相談料 1時間
 5,000円(税込)
 多重債務は無料

相談受付
 ダイヤル **0749-68-1530**

弁護士法人 HP <http://www.ohmi.lawyers-office.jp>
おうみ法律事務所
 〒526-0031 長浜市八幡東町225
 弁護士 竹内 寛
 弁護士 中村 明宏
 (滋賀弁護士会所属)

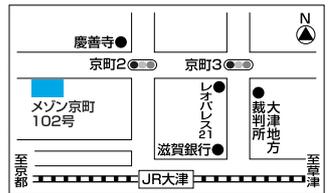
広告 相簿のこと 借金のこと 会社登記のこと
司法書士による 生活問題相談

生活 Q&A 消費者金融やクレジット会社と長年お付き合いされていたり、過去に借金を完済したことはありませんか?

「過払い金」が発生している可能性があります。今現在借金がなくても、過去10年以内に違法な金利を支払っていた場合、支払い過ぎていた利息を返してもらうことができます。

消費者金融やクレジット会社は、違法な金利をとっていることがあります。それが「過払い金」といわれるものです。

司法書士法人
宮・坂口合同事務所
 滋賀県大津市京町1-1-47 Mゾーン京町102号
 相談ダイヤル
Tel.077(511)3098
 月曜~金曜 午前10時~午後5時
 ●代表司法書士 坂口航一郎(認定番号512072)



「広報まいばら」「市公式サイト」への広告掲載に関するお問い合わせは市 広報秘書課 ☎52-6627へ...

◎広報まいばら 広告掲載料金: 1枠 15,000円 (13,300部発行・市内全戸配布)
 ◎市公式サイト 広告掲載料金: 1枠・1月 10,000円 (月平均アクセス数 23,000件)