

2009. 8/15  
vol.95

# まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌



## 主な内容

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 人権に関する作品を募集！          | 6 |
| 市民と役所の座談会「今日、どう？」を開催！ | 8 |

次回の広報まいばら発行日 9月1日号 8月27日(木)

## 健康きらり

### 外で遊んで 夜はぐっすり

「メラトニンのおはなし」

「健康きらり」では、健康で明るく元気にくらすための情報を紹介しています。

楽しい夏休み、子どもたちは外で遊んでいますか？ 家でテレビやテレビゲームなどで夢中になってませんか？

ところで、みなさんは「メラトニン」というホルモンを知っていますか？

メラトニンは、脈拍、体温、血圧を低下させることによって睡眠と覚醒のリズムを上手に調整し、自然な眠りを誘う作用があり、「眠りのホルモン」ともいわれます。

また、メラトニンは、光と大きな関わりがあって、日光など2,500ルクス以上の明るい

光を浴びると脳内で生成され、約14時間後に分泌されます。また、夜、暗くなればなるほど、血液中への分泌量が高まる性質があります。

つまり、日中に浴びる光の量が眠りにも影響しているといえます。せつかくの夏休み、時にはテレビやテレビゲームをやめて外へ出てみましょう。外でいっぱい遊んで、メラトニンを十分に生成して、夜は夜更かしをせずに規則正しい生活を送りましょう。もちろん、外に出るときは熱中症対策も忘れずに！

## こどもの熱中症対策

- 頭が直射日光にさらされないように帽子をかぶりましょう
- 吸水性・通気性のよい服装を選びましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 日々の体調管理に注意しましょう



お問い合わせ 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105

# 在宅長寿の7ヶツ

## 健口であることの大切さ①

「唾液の分泌を増やす」

みなさんは毎食後に歯を磨いていますか？中には「いいえ」という人もいるかもしれませんが、でも、洗っていない汚れた食器で食事をしているかというところが、そうではないと思います。口の中は適度な温度と湿度が保たれているため、細菌にとっては、まさに住み心地のいい環境。加齢と共に、唾液の分泌が悪くなり、口の中に食べかすがたまりやすくなり、さらに細菌が繁殖しやすくなります。

口の中の衛生状態の悪化は、虫歯、歯周病、口内炎、口臭などを招くだけでなく、誤嚥性肺炎を起こすことにもつながります。また、歯周病があると、心臓病、血管管疾患などになりやすいとも言われており、まさに、全身の健康を脅かす事態になりうるのです。

今回は唾液の分泌をよくする簡単なマッサージを紹介します。お食事の前に行くと効果的です。

## 唾液の分泌を良くするマッサージ

特に食事の前の唾液腺マッサージが効果的!!

### 目下腺への刺激



親指以外の4本の指を頬にあてぐるぐる回す

### 顎下腺への刺激



耳の下からあごの先まで5か所を目安に、親指で突き上げるように押す

### 舌下腺への刺激



あごの真下から下を突き上げるようにゆっくり、ぐーっと押す

お問い合わせ 高齢福祉課内 地域包括支援センター (山東庁舎) ☎55-8103

# まいばらんず 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。

## 7月6日の給食



### 栄養士からのワンポイントアドバイス

暑い夏にお勧めの料理です。お好みでナンやごはんにつけてお召し上がりください。夏バテの時に少しピリッとした辛さが食欲をそそります。子どもたちにも人気のメニューです。



お試しメニュー



## キーマカレー

### 材料（4人分）

鶏ひき肉	120g	しょうゆ	小さじ1
豚ひき肉	80g	ウスターソース	小さじ1
にんじん	60g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	200g	ヨーグルト	25g
ピーマン	1個	トマトケチャップ	50g
バター	5g	さとう	小さじ1
土しょうが、にんにく	少々	片栗粉	小さじ1弱
		水	大さじ2

### 作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、土しょうが、にんにく、肉と野菜を炒める。
- ③ 調味料を入れて煮込む。
- ④ 最後に水で溶いた片栗粉を混ぜてできあがりです。

# もしものための まめ知識

## 風水害に備えて

台風や集中豪雨が発生しやすい季節を迎えています。

恵みの雨も、地震と同じように、時によって突然、私たちの暮らしに大きな被害をもたらします。日頃から災害に対する備えと知識を身につけ、被害を最小限に食い止めるようにしましょう。

### ご家庭の備え

- 1 窓・雨戸は鍵をかけ、必要ならば外から板などで補強する。



- 2 強風で飛ばされそうなごみ箱や植木鉢などは屋内に入れるか固定する。



- 3 普段からテレビのアンテナ線・支柱を確認し、傷んでいたら修理する。



- 4 側溝や排水溝は、掃除をして水はけを良くしておく。



- 5 外からの飛来物に備え、窓ガラスは、飛散防止フィルムを貼るなどの処置をし、カーテンやブラインドを下ろしておく。



お問い合わせ  
防災安全課（近江庁舎） ☎52-6630

## 幻のヒメボタルに出会う旅。伊吹山夜間登山開催（7月11～12日）

伊吹山をもう一度見つめなおし、山の未来を考えようと上野区のみなさんが中心となり立ち上げられた「みんなが楽しい伊吹山プロジェクト」による夜間登山イベントが行われました。

県内外の登山愛好家や学生など参加者109人は、夜8時ライト片手に険しい登山道を山頂目指して出発。途中、小さいながらも元気よく光を放つヒメボタルを観察しました。参加者らは、山頂から明け方の景色を眺めながら、伊吹山の素晴らしさを感じていました。



## 匠の技で地域貢献。近江ひがし保育園の備品を作成（7月25日）



長浜建設業組合近江支部のみなさんが、近江ひがし保育園の園児たちの体や、教室の大きさに合わせた机や椅子、整理棚などを作製し贈呈されました。

この活動は、普段の仕事で培った技術を地元の子どものために役立てたいと15年前から続けられているもので、地元の保育園や幼稚園、小中学校を巡回して作業してこられました。

園児たちからは、「大工のおじさん。ありがとうございました」のお礼の言葉とともに手作りメダルが贈られました。

## 身近な自然に触れよう！ ふるさとまるかじりキャンプ（7月25～26日）

自然を大切にする気持ちとふるさとを愛する気持ちを育てようと、子ども会育成連合会による自然体験宿泊活動「ふるさとまるかじりキャンプ」が、グリーンパーク山東で開催されました。

この日参加した130人の子どもたちは、協力し合いながらテントを設営し、野外活動を体験。夕飯準備のまき割り体験や飯ごう炊さん、キャンプファイヤーやナイトハイキングなどを行いました。参加した子どもたちは、さまざまな体験を行う中で、新しい友だちを見つけ、自然の大切さを感じながら夏休みの思い出を作りました。



米原市長  
泉 峰一

また、「出前トーク・市長と語る」では顔戸地区におじゃまし、ゆっくりと地域の課題や将来について話し合いました。こういった機会を通じて市行政と市民のみなさんと絆を強め、元気な米原市をともに創っていききたいと思えます。

先月から「市長への手紙」と「出前トーク・市長と語る」を始めました。「市長への手紙」はすでに多くの市民のみなさんから寄せられており、切実な問題や米原市の将来に関わる提案など貴重なご意見をいただいています。これらのご意見を市政運営に反映させていきたいと考えますので、どしどしお手紙をお寄せください。

市長  
エッセイ  
みね日和  
びより

# 米原歴史街道

米原市の歴史・文化財を歩く 54

## 新庄氏と朝妻城

常陸国麻生藩主となる

戦国大名浅井氏の家臣団は、小地域をまとめた「国人」とよばれる上層家臣と、村落単位の有力者「土豪」である下層家臣に分かれていたといわれています。米原市内にも多くの家臣が拠点を置いていて、前者には堀氏・今井氏・大野木氏など、もともと京極氏家臣から浅井氏家臣になった者などがあります。土豪は上層家臣に仕える形で浅井氏に仕えました。市内では箕浦を拠点とした今井氏に属した、岩脇氏・井戸村氏・嶋氏など天野川流域の土豪が知られています。

これらの家臣団は、戦国乱世のなかで多くが衰退・変転し、また江戸幕府成立とともに有力大名家の家臣になったり、帰農を余儀なくされました。唯一、米原市域に拠点を置いた国人で、江戸幕府に大名に取り立

てられたのが新庄氏です。清滝・上平寺に館を構えた京極氏は、もともと北近江の守護・戦国大名であることから、幕藩大名になったのは別格として、今回は村落の領主から大名になった新庄氏とのお城について紹介します。

新庄氏は、三上山のムカデ退治で知られた倭藤太こと藤原秀郷の末裔といわれ、二代將軍足利義詮に仕えた俊名が、坂田郡新庄に居住して新庄氏を名乗ったのが始まりです。後年、居城を朝妻城に移した新庄直昌は浅井氏に仕え、戦国期の当主直頼は、姉川の合戦で第四陣を構成し奮戦しています。浅井氏滅亡前後に信長、のち秀吉の馬廻り（警護役）として仕え、山崎城（大阪府）・大津城（滋賀県）・宇陀城（奈良県）・高槻城（大阪府）の城主を歴任します。関ヶ原合戦では、やむなく西軍に属し、東軍の伊賀上野城を占拠しますが、奪還され、身柄を会津の蒲

生氏に預けられました。しかし四年後に赦免されて常陸国麻生藩（茨城県行方市）三万三百石の初代藩主となり、明治維新まで続きます。

### 朝妻城跡

新庄氏歴代の居城は箕浦荘の新庄城で、総寧寺（寺倉）を菩提寺として歴代の墓地もあります。朝妻には中世以前の湖上交通の要港である朝妻湊があり、浅井氏がこの朝妻湊を支配するために新庄氏に命じて朝妻

城を築かせ、守護のために新庄氏を入れたと考えられます。

朝妻城跡は、現在の中島神社を中心にした一画に築かれていたと考えられています。いまでは城跡の痕跡は認められませんが、中島神社のある場所は小字「向蔵」で、地元では「殿屋敷」とよばれています。近年まで南北二〇〇メートル、東西二〇〇メートルの水濠が巡っていました。内堀と思われる堀は、昭和になって埋め立てられ道路になっていますが、外堀は用水路として東と南面に残っています。明治五年（一八七二）頃の『朝妻筑摩村地券取調縮図』には、小字「向蔵」を水濠がめぐり、とくに南面には幅の広い水濠が描かれています。これは、城に付属する船溜りの痕跡ではないかと考えられています。また、城の北側には蛇行する水田が隣接して描かれています。これは、天野川の旧流路とみられることから、朝妻城は、朝妻湊を押しさえるだけでなく、天野川の河口も押しさえることによつて、東山道により運ばれる東国の物資を掌握することも重要な任務として築かれたと考えられます。



▲ 中島神社

（まなび推進課）

## 募集

### 米原市民チャリティーゴルフ大会

日時▶9月26日(土)  
 場所▶彦根カントリークラブ  
 定員▶先着120名  
 参加資格▶市内在住・在勤の方  
 料金▶参加料3,000円+プレー代  
 11,360円(昼食1,000円分含)  
 申込締切▶9月10日(木)  
 申込方法▶所定の申込用紙に必要事項を記入し、下記まで。

〒 米原市ゴルフ協会事務局  
 ゴルフライフいぶき(山田)  
 ☎ 57-1555 FAX 57-1556

### 「交通安全標語」を募集!

優秀作品は、10月開催予定の交通安全市民大会で表彰します。  
 応募締切▶9月10日(木)  
 応募資格▶市内に在住・在勤・在学の方  
 応募方法▶はがきやファックスなどで、下記までお寄せください。  
 ※氏名・住所・電話番号を明記

〒 米原市交通対策協議会  
 市 防災安全課内(近江庁舎)  
 ☎ 52-6630 FAX 52-6930

## 人権に関する作品を募集!

人権を尊重した楽しい家庭づくりや明るく住みよいまちづくり、相手の気持ちを思いやることの大切さや実践を題材とした作品を募集します。

### ①人権ポスターの部

四つ切り画用紙(縦書き・横書き、画材は自由)を使用し、人権のメッセージを入れる。(貼り絵などは不可)

### ②人権標語の部

用紙・様式は自由

### ③人権手記の部

400字詰め原稿用紙5枚以内

- 応募資格 市内在住・在勤の方
- 応募締切 9月11日(金)
- 表彰・発表 各部門の優秀作品は「市民のつどい」で表彰し、審査結果は優秀作品者のみに通知。

- \* 作品には必ず「住所、氏名(ふりがな)、電話番号」を記入。
- \* 作品は、自作・未発表のものに限ります。(ひとり1点まで)
- \* 入選作品の著作権は主催者に帰属し、応募作品は返却しません。
- \* 入選作品には、賞状および副賞を贈ります。
- \* 応募作品は人権作品展、広報紙・公式サイトへの掲載などさまざまな人権啓発に使用します。
- \* 人権ポスターの部の入選作品は、他の公的機関が実施する啓発物品のデザインとして活用することがあります。

### お問い合わせ・作品の提出先

市 人権推進課(米原庁舎) ☎ 52-6629 FAX 52-4539

## 健診結果説明会に参加しましょう!

〒 市 健康づくり課(山東庁舎)  
 ☎ 55-8105 FAX 55-8130

### 〈米原地区の健診結果説明会〉

健診実施日	日付	受付時間	場所
8月5日(水)	9月9日(水)	9:00~ 9:15	米原げんきステーション
8月6日(木)・8日(土)	9月12日(土)	10:30~10:45	
8月9日(日)	9月14日(月)		
8月18日(火)	9月28日(月)	9:00~ 9:15	西部デイサービスセンター
8月19日(水)	9月28日(月)	10:30~10:45	人権総合センター・SCプラザ
8月20日(木)・21日(金)	9月29日(火)	9:00~ 9:15 10:30~10:45	米原保健センター

### 〈山東地区の健診結果説明会〉

対象健診実施日	日付	受付時間	場所
8月27日(木)	10月7日(水)	9:00~ 9:15 10:30~10:45	山東健康福祉センター
8月28日(金)	10月9日(金)		山東B&G海洋センター
8月31日(月)	10月14日(水)		
9月1日(火)・2日(水)	10月12日(月・祝)		山東健康福祉センター
9月3日(木)・5日(土)	10月16日(金)		
9月6日(日)	10月21日(水)		

\* 受付時間は、ご都合のよい時間帯でお越しください。開催時間は、1時間程度です。  
 \* 上記の日程でご都合が悪い場合は、変更が可能です。健康づくり課までお問い合わせください。



### 米原市内の交通事故 (平成21年7月31日現在)

件数 106件 (-19件)、死者 2人 (-1人)、傷者 140人 (-32人) ※カッコ内は前年比



## お知らせ

### ビデオ・カセットテープは「可燃ごみ」として排出を！

最近、クリーンプラント（粗大ごみ処理施設）で処理できないごみが排出され、破碎処理に支障をきたしています。

特に、ビデオテープ・カセットテープは「不燃ごみ」ではなく「可燃ごみ」です。あらためて「こほくる〜」をご確認いただき、ルールを守って排出してください。

みなさんのご協力をよろしくお願います。

☎ 湖北広域行政事務センター  
クリーンプラント

☎ 74-3377

市 環境保全課（伊吹庁舎）

☎ 58-2230 FAX 58-1630

### 休日納税窓口のお知らせ

平日に市税や市の公共料金を納付することが困難な方を対象に、「休日納税窓口」を開設します。ぜひご利用ください。

日時▶8月23日(日)

午前9時～午後5時

場所▶市役所近江庁舎 1階窓口

持ち物▶口座振替の手続きを希望される方は、通帳と口座のお届印

☎ 市 税務課収納対策室(近江庁舎)

☎ 52-3189 FAX 52-6930

### 市民みんなで取り組む「あいさつ運動」にご協力を！

あいさつは、人と人、心と心をつなぐかけ橋です。身近な家庭から地域へと、市内全体にあいさつの輪を広げましょう。

9月以降のあいさつ運動は下記のとおり実施しますので、ご協力をお願いします。

実施日▼

9月1日(火)・10月1日(木)

11月2日(月)・12月1日(火)

時間帯▶7時30分～8時15分

☎ 青少年育成市民会議事務局

まなび推進課(山東庁舎)

☎ 55-8106 FAX 55-4040

### 国民健康保険米原診療所 臨時休診のお知らせ

都合により、9月5日(土) 午前は臨時休診します。

☎ 米原診療所

☎ 54-5311 FAX 54-2383

### 障害年金に関する無料相談会

社会労務士が相談をお受けします。事前予約が必要です。

日時▶9月7日(月)

9時30分～14時30分

会場▶市立長浜病院 2階講堂

☎ 滋賀県社会保険労務士会

☎ 077-526-3760

### 農用地利用計画の変更(農振除外)の受付について

農振除外申請を希望される方は、必ず事前に農林振興課までご相談ください。

受付期間▶8月17日(月)～9月16日(水)

土日祝日を除きます。※期限厳守

\*上記期間を過ぎた後の次回受付は、12月中旬～1月中旬頃の予定です。

受付場所▶農林振興課

#### 農用地区域からの除外(農振除外)の要件

次の①～⑤までの要件をすべて満たす必要があります。

①必要性および緊急性があり、除外したい農用地以外に代替すべき土地がないこと。

②周辺農用地の集団性が保たれていること。

③農業用施設等の機能に支障がないこと。

④土地改良事業等の工事が完了した年度の翌年度から起算し、8年を経過した土地であること。

⑤他の法令(都市計画法、農地法など)の許可見込みがあること。

☎ 市 農林振興課(伊吹庁舎)

☎ 58-2228 FAX 58-1719

#### お詫びと訂正

8月1日号 6ページ

ルッチ大学の講師に誤りがありました。

お詫びして下記のとおり訂正します。

(誤)小坂 郁子氏 → (正)小坂 育子氏

### 今月の表紙

#### 木彫の技法を伝授

～木彫教室開催～

梅花藻が最盛期を迎え、さまざまなイベントが行われた地蔵川沿いの醒井公民館で、上丹生の伝統工芸士のみなさんから指導を受けながらの木彫体験が行われました。参加者らは、最初は慣れない手つきでしたが、伝統工芸士から木彫の技法や魅力などを教わりながら上達し、各々の作品作りに取り組みました。

## 冷蔵庫のエコな使い方！

#### ☆ものを詰め込みすぎない

CO<sub>2</sub>削減量 19.9kg 電気代 960円節約

#### ☆無駄な開閉をしない

CO<sub>2</sub>削減量 4.7kg 電気代 230円節約

#### ☆開けている時間を短くする

CO<sub>2</sub>削減量 2.8kg 電気代 130円節約

#### ☆壁から適切な間隔で設置する

CO<sub>2</sub>削減量 20.4kg 電気代 990円節約



※データはいずれも年間数値です。  
出典：「家庭の省エネ大事典」  
(財)省エネルギーセンター

#### 熱いものは冷ましてから保存！

麦茶やカレーなど、温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

(環境保全課)



人口41,754人 (-31)

男20,465人 (-17)

女21,289人 (-14)

世帯数13,687世帯 (+2)

人のうごき

65歳以上の人口 10,250人

高齢化率 24.55%

※ ( ) 内は前月との比較【平成21年8月1日現在】

「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 情報政策課 ☎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 18,000件)



協働を  
考える  
座談会



# 今日、どう？

(協働)

多様化・複雑化する社会において、行政だけではなく、NPOなどの様々な主体による公共サービスの提供が盛り上がりを見せています。

今後も多様なニーズに responding していくためには、それぞれの主体が連携・協力しながら、協働してまちづくりを推進することが有効な手段となります。

そこで、こうしたまちづくりを米原市においても推進するため、NPOなどの活動団体と行政職員とが、様々な問題や課題を持ち寄り共有し、対等な立場で話し合う座談会「今日、どう？(協働)」を開催します。

お気軽にご参加ください！

- 日 時** 9月18日(金) 午後7時～9時
- 会 場** 市役所近江庁舎 会議室2F (顔戸488番地3)
- 参加者** 市内NPO法人、市民活動団体、市民、市役所職員 (30名程度)
- 内 容** NPOなどの活動団体と行政が協働を進めるための意見交換を行います。
- 申 込** Eメール・FAX・電話で9月2日(水)までに申し込み
- お問い合わせ** 政策推進部 政策秘書課 (米原庁舎)  
☎ 52-6626 FAX 52-5195  
E-mail: sousei@city.maibara.lg.jp

## 8月30日(日)は 衆議院議員総選挙および 最高裁判所裁判官国民審査の投票日です！



投票時間 午前7時～午後8時 ※第1～4投票所は午後7時まで

### 都合が悪い場合は、期日前投票を！

投票日に仕事や旅行、冠婚葬祭など、何らかの用務で投票所へ行けない人は、期日前投票をしましょう。(お越しの際には、入場券をお持ちください。)

**期 間** 8月19日(水) から8月29日(土) までです。  
ただし、最高裁判所裁判官国民審査は、8月23日(日) からとなります。

#### 投票時間と投票場所

市役所 米原庁舎 午前8時30分から午後8時まで  
市役所 山東・伊吹・近江庁舎 午前8時30分から午後6時まで

#### お問い合わせ

選挙管理委員会事務局 総務部 総務課内 (米原庁舎)  
☎ 52-1552 FAX 52-4447