

2011.

9/15
vol.145

まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌



主な内容

- | | |
|-------------------------|---|
| 親子チャレンジ「かまどベンチづくり」に密着 | 2 |
| 「まいばら事業仕分け2011」結果を報告します | 4 |
| 放射線について学ぶ 職員研修会を開催しました | 8 |

次回の広報まいばら発行日 10月1日号 9月29日(木)

となりの地域はどうしてる？

ノウハウ共有のための 防災ウォッチング



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

「かまどベンチ」は、レンガ囲いの土台の上に木製の座板を乗せたもので、普段はベンチとして使用しながら、非常時には炊き出し用の「かまど」として防災にも活用できる設備です。

今回、親子の絆プロジェクトの一環として、春照の田中良典さんが、息子の雄大くん・孝樹くん・秀治くんと親子で力を合わせて、かまどベンチづくりにチャレンジされました。

チャレンジにあたって、田中さんは、「東日本大震災で再認識しましたが、いつ起こるかわからない災害が

田中良典さんち(春照)の親子チャレンジ 「かまどベンチづくり」に密着

今回のチャレンジの様子は、「伊吹山テレビ9月16日号」で放送します。あわせてご覧ください。

発生した際には、親子や地域の絆が生きる力や支えあう力の源になると感じました。

かまどベンチの製作に親子で挑戦することで、一人では大変な作業も協力し合うことや支え合うことで乗り越え、災害時にも負けない心など、新しい絆を育みたいのです」と語ってくださいました。

実は、田中さんは県立彦根工業高等学校の都市工学科で、地域防災力向上のためのモノづくり活動として、「手作り」のかまどベンチを提唱されている先生。

この活動を地域で取り組んだ場合、「物理的効果」と「心理的効果」の両面から、地域防災力の向上が期待できると田中さんは話されます。

「被災時の設備や防災訓練の場として、かまどベンチが『物』として役立つっていくことはもちろんですが、その製作活動に様々な主体が関わることで、防災・減災の担い手である『者』も育っていきます。

例えば、設置場所を検討する際に地域の非常時をイメージすることで、おのずと防災意識が培われたり、その議論を通して、人と人のつながりも強くなったりします。

また、高齢者と子どもが交流しながら製作することで、防災知識や知

恵の継承、世代間の気づきなど、学びの効果や豊かな心を培う効果もあると思います」と、田中さん。



家族の絆が深まるスペースに…との願いを込めて、田中さんちのベンチは「きずなベンチ」の愛称に。

手作りのかまどベンチの製作は、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加でき、計画から製作、そして炊き出しといった活動の経過と交流の積み重ねが自然と防災意識と連帯感を高めます。

左記のホームページで、彦根工業高等学校の取り組み事例が紹介されていますので、地域の防災活動のヒントにぜひお役立てください。

参考ホームページ

防災教育 チャレンジプラン

<http://www.bosai-study.net/2010houkoku/plan.php?no=8>

<http://www.bosai-study.net/2009houkoku/plan.php?no=1>

かまどベンチの製作方法や活用の手引きがダウンロードできます。



3 基礎コンクリートの練り混ぜ

最初に砂と砂利を混ぜたところにセメントを加えて混ぜる。さらに水を加えて練り上げる。

混ぜる容器がない場合は、ベニヤ板でも代用できるよ。



2 基礎の型枠の設置

寸法や垂直を確認しながら、掘削したところに型枠を設置する。設置後、内側に仕上りの高さの目安にする線を引く。(線の高さまでコンクリートを流すことになる)



1 基礎部分の土砂を掘削

基礎の大きさを確認して、それよりも少し広めにショベルやツルハシなどで土を掘削する。

掘る範囲をビニールテープで囲っておくとわかりやすいね。



6 モルタルの注入

砂・セメント・水を混ぜ合わせたモルタルをレンガの穴に流し込む。

今回は「穴あきレンガ」を使った簡易な方法です。普通のレンガをモルタルで接着していく方法などもあります。設置場所や参加者の状況などに応じて検討してください。



5 レンガ積み

型枠を外した基礎の上に、配置を確認しながらレンガを積んでいく。



4 基礎コンクリートの打ち込み

型枠の中に砂利をしき、そこにコンクリートを詰めていく。仕上がり面まで流しこんだら、表面をコテでならす。シート等をかけて、最低3日以上かけて固める。



8 完成！炊き出し訓練

単に作るだけに終わらず、完成後の広がりも大切。かまどを活かした訓練で知恵を継承する機会に。



7 座板づくり

木の厚みは、薄すぎると強度不足となり、厚すぎると取り外し作業が困難になるので注意。また、長持ちさせるために、防腐塗料や防腐剤などを塗っておく。

この座板はいざというときに、担架として利用できるよ。





まいばら事業仕分け2011結果報告

たばこ販売振興連絡協議会補助金 税務課

たばこ税の増収などを目的に市が協議会に交付している補助金の妥当性・有効性について議論が交わされました。

仕分けでは、協議会が啓発や美化活動を行っているものの、それが増収につながっているかの効果測定ができていないことについて評価者が指摘。また、県内にはすでに補助金が廃止された市町があることから、米原市としても検証のうえ手法を整理し直すべきとの意見がありました。

仕分け結果 **不要**

(不要3/国・県実施 1/市実施・内容規模見直し2)

8月21日(日)、ルッチプラザで 「まいばら事業仕分け2011」を 開催しました。

15事業18件を対象に議論した結果、

不要 **3**件
市実施 現行通り **1**件
市実施 内容規模見直し **14**件 となりました。

仕分けの結果に基づいて各事業を再構築し、来年度以降の予算に反映していきます。

また、仕分けの資料は、市の公式ウェブサイトと市政情報プラザで公開しています。ぜひご覧ください。

お問い合わせ 政策調整課(米原庁舎)
☎52-6626 ☎52-5195

市民活動団体等支援事業 政策調整課

市では協働のまちづくりを推進していますが、仕分けでは市とまちづくり団体との具体的な関わり方や団体支援の手法の妥当性が論点になりました。

団体支援に関する市の具体的な取り組みが、情報提供や活動団体の紹介冊子の作成、年に1回のまちづくり交流会などにとどまっているため、「継続性がなく手段としては不十分」という評価者からの指摘がありました。

そして、「政策調整課としてより幅広く、かつ継続的に事業を拡大してほしい。特に新規団体の発掘や若者の支援の強化も必要」との前向きな提案も出されました。

仕分け結果 **市実施・内容規模見直し**

(市実施・現行通り2/市実施・内容規模見直し4)

消防団員活動事業 市民安全課

非常備の消防組織として消防団が組織されていますが、現在市が担っている消防団事務を消防署に移管することが主な論点になりました。

移管についてのメリット・デメリットを聞き取った評価者からは、「事務移管の有効性については理解するものの、あらかじめ市と消防署の相互の役割の見直し・事務整理が必要である」との意見が出されました。

また、団員報酬の妥当性など現状の検証や、女性団員の入団促進の必要性などについて指摘がありました。

仕分け結果 **市実施・内容規模見直し**

(広域実施2/市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し3)

社会福祉協議会支援事業

福祉支援局

市では、地域福祉の担い手である社協に対し、法人管理運営と地域福祉活動に関する人件費に補助金を交付していますが、介護保険事業者として民間事業者の側面をもつ社協に対する補助の妥当性について議論が交わされました。

評価者からは、「法人に対して100%の人件費を補助することの妥当性の検証を行うとともに、経営改善に向けて市の指導が必要である」と指摘されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し5)

シルバー人材センター支援事業

高齢福祉課

高齢者の就業機会の提供に取り組むシルバー人材センターに対し、市は人件費や事務所管理運営などについて補助金を交付していますが、その妥当性について議論されました。

評価者からは、「補助金はあくまでも自立に向けた支援であるため、独立採算制に向けた抜本的な経営改善が必要。そのためにも事務手数料の見直しや、利用者ニーズの把握、新たな分野での就業機会の拡大、会員の確保などを積極的に進めるべき」などの意見が出されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し4/市実施・民間委託1)

市有バス運行事業

自治振興課

市では学校支援バスや幼稚園バスなど、市の他部署においてもバスを保有していますが、今回の仕分けでは自治振興課が保有している3台のバスの効率的な運行方法について議論が交わされました。

仕分けでは、バスの運行を民間委託方式に変更した場合の経費比較が提示されたものの、評価者からは将来的な車両の更新経費を加味したうえで比較検討すべきとの指摘があったほか、全体計画を立てたうえで利用制限をかけて台数を減らしていくことも必要との意見が出されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・内容規模見直し5/市実施・民間委託1)

老人クラブ関係補助事業

高齢福祉課

高齢者の社会参加や生きがいづくりに取り組む老人クラブに対し、市では連合会支部や単位老人クラブへの活動補助金を交付していますが、その妥当性や有効性について議論が交わされました。

評価者からは、補助団体に適切な指導を行うための決算書の分析ができていないなど、市が説明責任を果たせるよう精査すべきとの指摘があった一方、老人クラブの会員数が減少して組織が弱体化している状況を改善するためにも、市が積極的に支援をしていくべきとの意見も出されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し5)

結婚相談事業

商工観光課

もともとは農業の後継者対策として始まり、現在は定住対策の一環としても実施している結婚相談事業について、社会情勢や若者の結婚観が変化中、市がどのように関わるべきか議論が交わされました。

評価者からは、婚活イベントの対象者が限定的で参加者も少ないことなどが指摘され、「成果目標とする定住対策としては不十分な内容」、「都市部からの参加者を確保すべき」などの意見が出されました。また、相談時間帯を変更して、相談しやすい環境を整えてはとの提案もありました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(不要1/国県実施1/市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し2/市実施・民間委託1)

自治会まちづくり活動支援事業

自治振興課

市では、コミュニティ機能の強化・活性化を進めるため、各自治会の多目的広場の整備や備品整備、掲示板設置など、ハード面の整備を対象に補助金を交付していますが、その有効性・妥当性について検証が行われました。

評価者からは、「補助金がコミュニティの強化に結び付いているのか、またその意図が自治会に伝わっているのか疑問」との意見や、「補助金の審査の過程を明らかにするとともに、終期設定を検討する必要があるのでは」との指摘がありました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し5)

人権対策事業

人権政策課

人権が尊重されるまちづくりを推進するために、市では市民のつどいや研修会などを開催していますが、教育委員会や県、他の団体でも類似事業が行われていることなどから、市として効果的な人権啓発・教育のあり方が論点となりました。

評価者からは、「人権はテーマが広いうえ、格差社会など新たに考えなければならない課題も生まれてくる。年1回の大規模な講演会も手法を工夫することが必要であり、テーマに即したきめ細かい研修会の方が効果的では」などの提案がありました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・内容規模見直し6)

はにわ館管理運営事業

生涯学習課 歴史・文化財保護室

近江図書館の複合施設である「はにわ館」は、息長古墳群の出土品を素材に地域文化の学習拠点として運営されてきましたが、設置されている「バーチャルミュージアム」が老朽化している状況などから、今後の運営のあり方が論点となりました。

評価者からは「現状の利用実態から考えて地域文化と教育とのつながりは薄く、多額の経費をかけてソフトを更新することは不要。例えば図書ギャラリーなど、図書館施設へ転換してはどうか」などといった意見が出されました。

仕分け結果 不要

(不要3/市実施・内容規模見直し2/市実施・民間委託2)

図書館管理運営事業

図書館

市では、2つの図書館と2つの公民館図書室で図書サービスを実施していますが、人口規模や地理的条件も含め、それぞれの特性を活かした図書館運営のあり方が論点となりました。

評価者からは、購入図書の選定の基準や蔵書の配分などについて質疑が行われたほか、2つの図書館のあり方については「山東図書館を中心館に位置付け、現状の蔵書状況や蔵書構成方針を見直し、それぞれ機能分担すべき」、また「はにわ館の有効活用とあわせて、近江図書館のあり方を考えることも必要」との意見が出されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り3/市実施・内容規模見直し4)

農業組合育成事業交付金

農林振興課

米の生産調整目標を達成した農業組合に交付する交付金について、組合育成や農業振興における有効性が論点になりました。

仕分けでは、国の農業政策に関する話や、そもそもの農業組合の役割や機能などについて質疑が行われました。評価者からは「交付金の目的と組合の活動内容が一致していない」として抜本的な見直しを求める意見が出されました。

仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(不要2/市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し3)

観光イベント支援事業

商工観光課

市の魅力ある観光資源を活用したイベントを支援するため、下記の4つの行事に補助金を交付していますが、補助金の目的や有効性、妥当性が論点になりました。

評価者からは、実行委員会と市の関わり方について質疑があったほか、「観光イベントの効果を経済効果につなげることが大切。その効果を把握し、観光ビジョンに基づく見直しを進めてほしい」との意見が出されました。

磯武者行列祭 仕分け結果 不要

(不要3/市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し2)

天の川ほたるまつり 仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・内容規模見直し5/市実施・民間委託1)

中山道柏原宿やいと祭 仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・現行通り1/市実施・内容規模見直し5)

雪合戦奥伊吹バトル 仕分け結果 市実施・内容規模見直し

(市実施・内容規模見直し4/市実施・民間委託2)

放課後安心プラン事業

こども元気局

昼間に家族が家にいない児童にとって、安全な居場所となる「放課後児童クラブ」・「放課後キッズ」について、その運営方法や、市民協働による事業のあり方が論点になりました。

仕分けでは、事業費の内訳や利用者のニーズ把握、利用料金などについて質疑が交わされました。

そして、判定結果は「現行どおり」となったものの、評価者からは「利用者が限定的であるため適正な受益者負担の検討」「ニーズが高い事業なので、どこまで拡充するかの見極めも必要」などの意見が付されました。

仕分け結果 現行通り

(市実施・現行通り3/市実施・内容規模見直し2/市実施・民間委託2)

「庁舎の在り方」 を考える

庁舎等の在り方検討市民委員会

第2回 委員会報告



現地視察 醒井行政サービスセンターにて

8月23日、庁舎等のあり方検討市民委員会では、各庁舎・行政サービスセンターの現状を確認するため、現地視察会を開催しました。

各庁舎の状況

山東・伊吹・米原・近江の4つの市役所庁舎では、それぞれの部署がどのような仕事を行っているのか、また、耐震性能やバリアフリー化の状況などについて事務局が説明を行ったうえで、庁舎内を回って点検しました。

委員のみなさんからは、建物の状態だけではなく、市民サービスの提供方法など、次のようなご意見やご質問が寄せられました。

- ▽市長室が各庁舎にあるが、市長はどのように執務しているのか。
- ▽正面玄関にはスロープが設置されているが、夜間通用口のバリアフリー対応が不十分。
- ▽他の庁舎の担当者テレビ電話ができるようになっていないが稼働状況はどうなっているのか。
- ▽庁舎内や庁舎間を結ぶ情報ネットワークはどうなっているのか。

●委員会資料(抜粋) 各庁舎の状況

	伊吹庁舎	山東庁舎	近江庁舎	米原庁舎
建築年(築年数)	庁舎 S32(築54年) *S55に増・改築 増築 H13(築10年)	庁舎 S61(築25年) 別館 S59(築27年) 食堂 S48(築38年)	S38年(築48年) *S57・H14増改築	昭和45年(築41年)
耐震性能	庁舎は新耐震基準適用以前の建物であり、耐震診断は未実施。	庁舎・別館は新耐震基準で建築しており、耐震性を満たしている。ただし食堂は耐震性低い。	本体部分は耐震補強工事が実施されているほか、増・改築部分も耐震性を満たしている。	H9に実施した耐震診断では耐震安全性が低く(特に1階部分)、強度補強が必要。
年間維持管理費* 平成22年度実績	1,777万円	2,394万円	1,757万円	1,735万円
庁舎の改修費 平成17~22年度実績	ボイラー冷却塔取替等 486万円	議場改修・別館空調改修等 3,987万円	多目的トイレ改修等 262万円	パーテーション設置等 137万円

*年間維持管理費については、職員人件費・改修費を除く。

各サービスセンターの状況

息郷・醒井・柏原・吉槻の4つの行政サービスセンターでは、取り扱っている業務の範囲や来訪者の状況などについて事務局が説明を行いました。委員みなさんからの主なご意見・ご質問は次の通りです。

▽嘱託職員1人で対応しているが、業務範囲が広く負担ではないか。
▽センターによっては庁舎と近い距離にあるが、こういった利用者が多いのか。また、どのような利用目的で来られるのか。

●委員会資料(抜粋)

センター別 年間業務取扱件数

吉槻	579件
柏原	2,922件
醒井	6,159件
息郷	3,609件

*件数は平成22年度実績
*各センターには嘱託職員が1人常駐

9月13日(火)19時から山東庁舎で第3回委員会を開催し、現状調査の中間報告を行います。第4回委員会の日程については、後日お知らせします。

議事録や会議資料は、市政情報プラザまたは公式ウェブサイトで。



お問い合わせ

政策調整課(米原庁舎)

☎52-6626

☎52-5195

放射線について学ぶ

～職員研修会を開催～



8月25日、市役所近江庁舎で、市の管理職職員や東日本大震災の災害派遣関係職員などを対象にした災害（放射線）研修を行いました。

今回の研修の目的は、放射線に関する正しい基礎知識やその対応方法などを習得すること、また各職域における防災対策を推進し、

地域防災計画の見直しや被災地復興支援のために役立てることにです。

今回の講師は、三菱樹脂株式会社 社山東工場の放射線取扱主任者の古賀錦弥さん。研修では、放射線の定義や種類、特徴などの基礎知識から、ウランやプルトニウム、プルサーマルといった原発の燃料の違い、内部被ばくに至るまでの経路や人体への影響などについて学びました。

特にヨウ素やセシウムなどの放射性物質については、天候による空間的広がりやチェルノブイリ原発事故後の空気中の放射線量の時間変化など、職員も認識を新たにしました。

そして、研修後半では、万が一近隣で事故が起こった際の緊急避難について話があり、放射能を浴びた際の除染方法や手当の方法、自身の被ばく量の計算方法など、より実践的な内容を学びました。

市では、今後も職員の専門知識の習得に努め、有事の際に市民のみなさんの安全を確保するための施策へ役立てていきます。

米原駅は自由通路、東西駅前広場ともに新しく生まれ変わりました。

自由通路では、来年3月末まで「水源の里まいばら OYAKO写真展」を開催しており、写真家ブルース・オズボーン氏に撮影いただいた市内の水源の里に暮らす元気の親子の写真と、オズボーン氏がこれまで新聞の企画特集として掲載されてきた有名人の親子の写真を展示しています。各方面から「かけがえのない親子の絆」やふるさとへの想いを育む企画として好評を得ているところです。

これにより自由通路にもにぎわいが出てきました。さらに西口の駅前にも大きな円形広場が誕生しました。広場の中央には銅像や噴水などが一般的ですが、イベントなどにも活用できるような空間を有効に使える構造としています。

米原曳山祭の子ども歌舞伎の上演や地場産野菜の特産市など、市民の皆さんの提案によって、交流のまち“にふさわしい駅前としてにぎわうことを大いに期待しています。

(9月1日記)

米原市長 泉 峰一



米原歴史街道

米原市の歴史・文化財を歩く ⑦⑧

庭園の池跡が出土

— 能仁寺遺跡(清滝)の発掘調査② —

本堂に付属する堂舎

前回、京極氏第七代当主高詮の墓所があったと考えられる能仁寺遺跡から、本堂の基壇(建物が建つ高まり)、山門跡、参道と石垣が見つかったことを報告しました。中世寺院の本堂基壇と付属施設がセットで見つかるという重要な成果でした。今年度、本堂基壇のさらに南側で調査が進められたところ、南方に隣接して石組み溝で区画された仏堂等の敷地二区画と、基壇南西部の下層から玉石を撒いた池跡が見つかりました。

本堂基壇の南方で見つかった区画は、石組み溝で区切られ、二か所の区画が東西に並んでいました。西方の区画(南西区画)は東西約五メートル、南北約一メートルで、南西区画の東溝を共有して南東区画が作られています。南東区画は東西一〇メートル以上、南北約八メートルで

す。この区画の内部には、礎石を安定させるための根石や小型の礎石があり、建物があったことがわかりました。一方、南西区画では建物の痕跡が認められず、区画の大きさからも建物の敷地にするにはふさわしくないようです。

本堂基壇が参道の正面にあつて、本尊を安置する中心的な仏堂としてふさわしい位置を占めているのに対し、今回の区画はその脇にあつて、付属的な位置を占めています。南東区画は、建物の規模・形状はわかりませんが、本堂に付属する堂舎だったと考えられます。奥行きが狭い南西区画は、資料や伝承から能仁寺に高詮の墓所が置かれていたとすると、この場所だと推定することができま

寺院以前の庭園

池跡は、底から汀(水際)まで、三〇五センチほどの大きさの丸く扁平な川原石が、厚さ一〇センチほど積み敷かれ、池の見栄えを整えていたようです。敷き石の範囲は東西約三・七メートル、南北約二・五メートルで、中央部は汀よりも一〇センチほど窪んでいます。西端の汀には、敷き石に接して人頭大の石が残されており、本来は石列によつて池の汀を護岸していたと推定されます。これらをあわせて、池の深さは二〇センチ以下の浅いものだったようです。

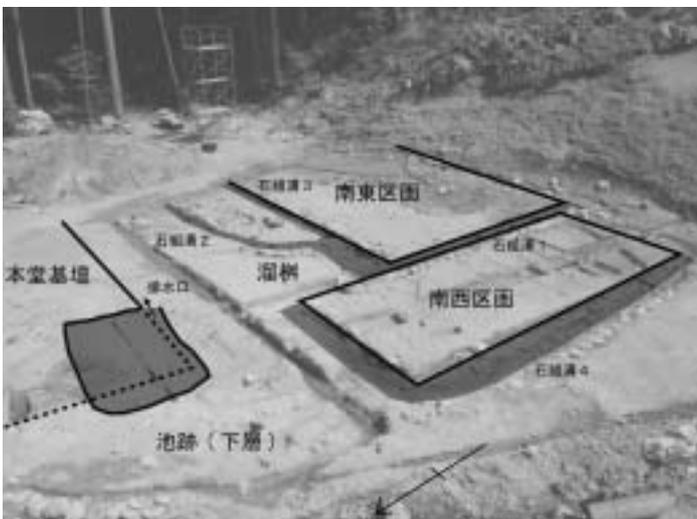
池への取水口や溝は壊されていますでしたが、排水口は東側に設けられています。自然石を埋めて排水口の両袖を作り、そこから本堂基壇の南辺に沿うように排水したようです。排水口付近の溝底には自然石で低い段差を三段つくり、水の流れに変化をもたせていたようです。庭園の景色を作りだす景石などは残っていませんでしたが、付近の上層遺構には大型の自然石が使用されており、景石を転用したものと推定されています。

庭園の一部とみられる池跡

が、本堂基壇の下層から見つかったことから、能仁寺の築造に先行して、この地が切り開かれていたことがわかります。池跡の造り方(敷き石)は丁寧で、この庭園の施主は、高い身分の人だったことをうかがわせま

す。清瀧寺徳源院に隣接する立地から、京極氏一族と考えられ、生前の京極高詮だったかもしれませぬ。当時、京都に在住していた守護大名・京極氏の文化的志向の高さを伺うことができ、清滝の地が京極一族にとつて重要な場所であつたことがわかります。

(滋賀県教育委員会発掘調査現地説明会資料より)



▲ 基壇南の区画と池跡

健康きらり

**体重が減っていくのが
実感できました**

米原市在住 北村 賢恵さん(60歳代)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

健診結果(H22.9.5)

体重	59.2kg
腹囲	89.2cm
血圧	140/81mmHg
HbA1c	5.5%

目標：糖分を減らすこと

健診おおよそ1年後(H23.6.18)

体重	54.0kg (-5.2kg)
腹囲	80.6cm (-8.6cm)
血圧	115/76mmHg
HbA1c	5.3%

<担当保健師よりひとこと>
血圧はそれほど高くありませんが、内臓脂肪から分泌される物質によって塩分を多く摂ってなくても血圧が上がる、いわゆるメタボでした。そこから見事な脱出です。検査データも良くなり本当にうれしいです。

※HbA1cとは…過去2～3か月の血糖の状態をみる指標です。基準値は5.2%未満です。

数年前から、体重が重い状態が続いていました。私の仕事は精密な図面を見ながら不良な点がないかを調べる品質管理の仕事です。とにかく目と頭を使う仕事で多くのエネルギーを要するため、鉛を口に入れながら作業をしており、仕事量が増えるのと比例して鉛の量も多くなっていました。仕事の後、頭のとっぺんから眼にかけてとても疲れるので、疲れを癒すため、つついとおやつを食べてしまい、結果として毎日たくさん糖分を摂取していました。

昨年10月に市の保健師さんの訪問を受け、「HbA1c」という検査で、慢性的に血中の糖が多いという結果が出ている。それがだんだん上がってきている」と指導を受けました。糖尿病や高血圧の遺伝はないので、思いあたること、仕事中に食べていた飴や、休憩時や仕事後に食べていたおやつかなあという程度でした。しかし、こういう検査結果になった原因は体重増加であり、そこから血圧・血糖が高くなるという、いわゆるメタボでした。

そこで、炭水化物を絶対的に減らすため、ご飯の量を茶碗半分とし、甘いものはできるだけ避けました。もちろん仕事での鉛の量も減らしました。(運動等は特にはしていませんでした)

半年間で、体重が減っていくのがよくわかりました。今年も健診を受けたところ、血圧は正常に、HbA1cは5.3%でした。こんなによくなりました。

今年の夏も大変暑く、大好きなスイカを食べすぎないようにしながら、1日でも長く健康な生活を送りたいと思っています。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターがらみ



全9回

認知症に強い脳をつくらう

第3回 認知症に効く食事

認知症予防のためには、運動習慣や食習慣といった生活習慣の改善と、知的活動などで脳を積極的に使うことが必要です。

今回は、「食事」についてお知らせします。

野菜を食えよう

野菜や果物に含まれるビタミン、ポリフェノールには認知症予防に効果的な抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、傷ついた細胞を修復する働きのことです。年齢とともに、この働きが低下していきまします。体に蓄えることができないものもあるため、毎日食べ物からとる必要があります。

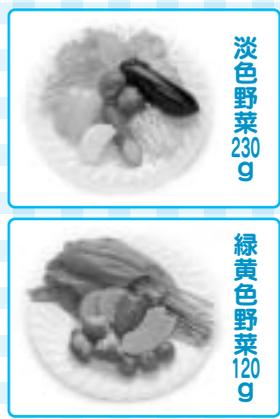
野菜は1日に緑黄色野菜120gと淡色野菜230g、あわせて350gの摂取量が望ましいといわれています。1食あたりにすると120gが目標です。

魚を食えよう

魚を食べている人は、認知症になりにくいことがわかっています。特に背の青い魚(イワシ、サバ、さんまなど)に多く含まれている脂には脳の神経伝達を良くしたり、脳の血行をよくする働きがあります。

しかし、背の青い魚は脂質が多い魚です。体に良いと思ってたくさん食べるとう脂肪の摂りすぎになりやすいので、1日に50g程度食べるようにしましょう。

50gのめやす
指を含まない
手のひらサイズ



淡色野菜 230g

緑黄色野菜 120g

出典：第一三共株式会社

他にもカレールー粉に含まれるクルクミンという黄色い色素(日本ではウコンと呼ばれています)は、「老人斑」を作りにくくさせる効果があることがわかっています。今回は認知症と運動について掲載します。

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



ひろしの！ まるごと！ 引き締め体！ 若く美しく変化しよう

まいばらんす 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。

7月4日(月)の給食



子どもたちの好きな卵に具を小さく刻んで入れるので、苦手な子が多いピーマンや、しいたけも食べられます。ご家庭ならフライパンでも調理でき、お弁当のおかずにもぴったりの料理です。具を変えれば、いろいろなバリエーションが楽しめます。



お試しメニュー



ちくさや 千種焼き

材料 (4人分)

卵	3個	油	小さじ1/2
にんじん	20g	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	30g	濃口醤油	小さじ1弱
ピーマン	1/2個	A 酒	小さじ1/2
干しいたけ	1枚	塩	少々
ツナ缶	40g	水	大さじ2

作り方

- 野菜はみじん切りにします。干しいたけも水で戻して、みじん切りにします。
- オーブンを180℃に余熱しておきます。
- 卵は割って、ほぐしておきます。
- 鍋に油を熱して野菜とツナ缶を炒め、③を2/3加え、半熟程度に炒めて火をとめます。
- 残りの卵とAを加えます。
- 鉄板にクッキングシートをしき、⑤を流し入れます。
- オーブンで10分焼き、切り分けます。

くびれをつくり体！ その4(全4回)

くびれシリーズの最終回である今回は、脂肪が一番たまりやすいところを刺激し、脂肪燃焼を促すトレーニングです。

軸のついた振子を回して音を鳴らす「でんでん太鼓」のようなイメージでトレーニングしてください。

『でんでん太鼓』トレーニング

骨盤近くの腹部や腰部に存在する様々なインナーマッスルを鍛えます。



【トレーニングの方法】

- 足を肩はばにひろげ、ひざを軽く曲げる。
- 手を目の高さまで上げ、ひじを広げる。
- 上半身だけ左右にひねる。
- 左右30回を1セットとし、1日2セットを目安にする。



足の親指でふんばって、上半身だけをひねるようにしましょう！

【ポイント】

- 回転力を増す感じで腕に力を入れる。
- 顔はできるだけずっと正面を向くようにする。
- 入浴後の体がやわらかい時が一番効果的です。
- 鏡を見ながら筋肉の動きを実感しましょう。

くびれシリーズは今回で終了しますが、継続してトレーニングして美しい体を目指しましょう。次回は「二の腕トレーニング」です。

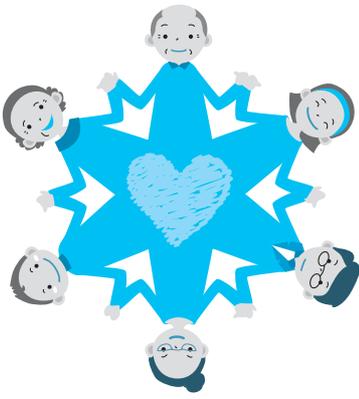
お問い合わせ
スポーツ振興室 (ルッチプラザ内)
☎55-8020 ☎55-4556

知らず知らずのうちに… 他人の心を傷つけていませんか？

～同和問題啓発強調月間によせて～

同和問題は、今日においてもなお同和地区の人々が、就職や結婚などにおいて差別され、その基本的な人権を侵害されることがあるという重大な社会問題です。

滋賀県および各市町では、同和問題についての正しい理解と認識を深め、県民一人ひとりが部落差別をはじめとするあらゆる差別の解消に向けて主体的に行動してもらうよう、9月を「同和問題啓発強調月間」と定めています。米原市においても期間中にJR米原駅や量販店などで街頭啓発活動を行うなど、集中的に啓発事業を行っています。



身近にある差別

日本国憲法第十四条では「すべて国民は、法の下に平等であつて、人種、信条、性別、社会的身分又は門地により、政治的、経済的又は社会的関係において、差別されない」とうたわれています。

同和問題は、どこに生まれたか、どこに住んでいるかなどで差別する問題であり、同和地区出身という理由から、不当な差別が行われています。

市では、同和問題をはじめさまざまな人権問題に取り組んでまいりましたが、この問題解決に積極的に取り組むことは、人権尊重の意識を根付かせ、差別や偏見をなくし、私たちの身のまわりを良くしようとする思いにつながります。

人はふだん何事もなく差別意識を持っていないようでも、いざ何事がある時には自分本位な考え方

で他人を中傷し、差別するものです。特に同和問題は日本の歴史的過程の中で作られた身分差別であり、差別意識を刷りこまれた人は、自分の過ちに気付かない限り、子や孫にまで誤った認識を伝えていくこととなります。

差別は自然となくなるのか

「年月がたつにつれて差別は自然になくなるだろう」という声をよく聞きますが、部落差別はそっとしておけば、そのうちに自然となくなるのでしょうか。この考えは、差別を受けている人に、差別がなくなるまで我慢を強いることにならないでしょうか。

また、「私は関係ない」などと、差別に無関心になつてはいないでしょうか。無関心していると、身近に差別が起こっても気付くことなく、差別を温存させることにつながります。正しい知識を得ることができないことから誤解や偏見を生み、知らず知らずのうちに他人の心を傷つけるなど、新たな差別にもつながりかねません。

身分制度が廃止されてから長い

年月が経過してはいますが、依然として差別はなくなりません。私たち一人ひとりが、差別の現実を再確認する必要があるのではないのでしょうか。

みんなで差別をなくす努力を

私たちは生まれながらにして、人間らしく幸せに生きていくための権利である「基本的人権」を持っています。基本的人権は「侵すことのできない永久の権利」として、私たち一人ひとりに与えられたかけがえのないものです。

幸せに生きたいとの思いは、誰もが同じ願いです。部落差別をなくしていくことは、同時にすべての人の基本的人権の侵害を許さないことにつながり、市民一人ひとりが自由に、平等に、人間らしく生きていくことができる社会になります。

今後もみんなが力を合わせて、一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりを進めていきたいと思います。

お問い合わせ

総務部 人権政策課（米原庁舎）
☎521-6629 ☎521-4539

「法の日週間」の 関連事業の開催について

裁判所、検察庁、法務局および弁護士会では、10月1日から1週間を「法の日週間」と定め、各種行事を開催していますので紹介します。

親子で体験！「裁判所ってどんなところ？」

小中学生の親子を対象とした裁判所の施設見学と裁判所・裁判手続に関するクイズなどを実施します。(中学生の場合は、中学生だけの参加も可)

日時 10月15日(土)13時30分～16時
場所 大津地方・家庭裁判所庁舎 本館
(大津市京町3-1-2)

定員 40人(先着順、無料)

☎ 大津地方・家庭裁判所事務局 総務課庶務係
☎ 077-503-8112

滋賀弁護士会 無料法律相談所の開設

日時 10月4日(火)、5日(水)
9時30分～16時

場所 滋賀弁護士会館(大津市梅林1-3-3)

定員 各日とも33人(ひとり30分、先着順)

申込期間 9月14日(水)～10月3日(月)

☎ 滋賀弁護士会 ☎ 077-522-3238

大津地方法務局本局の庁舎移転について

11月7日(月)から、大津地方法務局本局は下記の新庁舎に移転して事務を取り扱います。

【新庁舎の所在地】

〒520-8516 滋賀県大津市京町三丁目1番1号
大津びわ湖合同庁舎(2階および3階)

☎ 大津地方法務局

☎ 077-522-4671(電話は変更なし)

行政書士無料相談の開設

行政書士の業務を市民のみなさんにご理解をいただくため、10月1日(土)から10月31日(月)まで「行政書士制度広報月間」運動を実施します。

遺産分割協議書の書き方、相続の手続きなど、暮らしの諸問題や許認可申請などの行政手続について無料で相談に応じ、その問題解決をお手伝いします。

● 行政書士電話無料相談

10月1日(土)10時～16時

電話相談 ☎077-525-0360

● 許認可手続無料相談所

・10月8日(土)13時～16時

湖北会場(場所:長浜サンパレス)

・10月14日(金)13時～15時

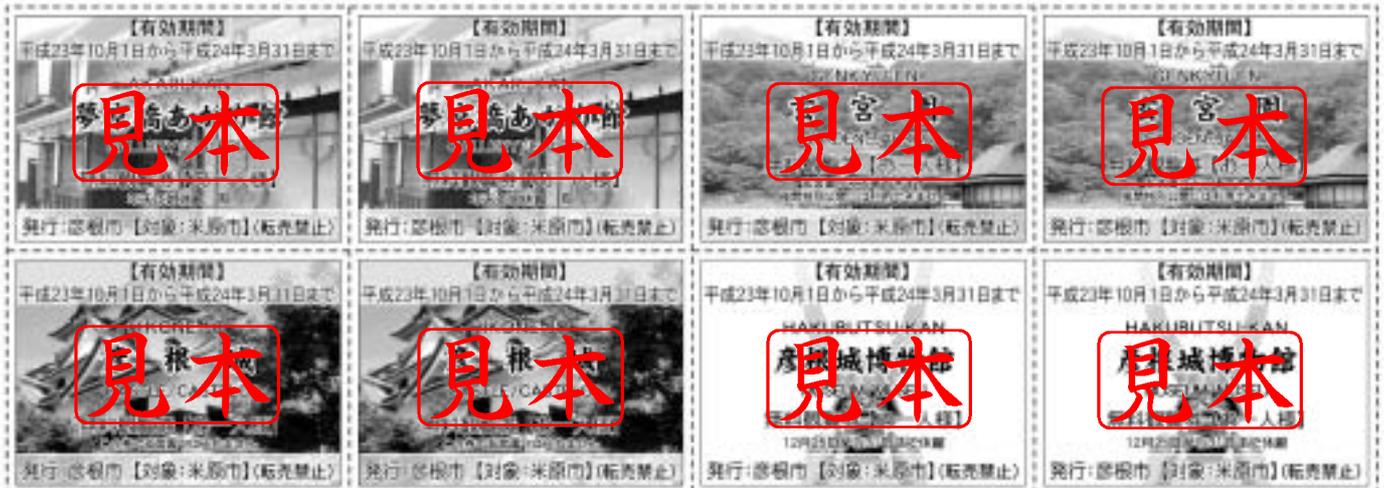
彦根会場(会場:彦根市役所1階)

☎ 滋賀県行政書士会 ☎ 077-525-0360

無料観覧券の配布について

彦根城・玄宮園・彦根城博物館・夢京橋あかり館

彦根市では近隣市町のみなさんにも歴史・文化豊かな本市の魅力に親しんでいただくとともに、観光や文化の交流促進のため、次のとおり無料観覧券を配布します。



※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、被爆者手帳の交付を受けておられる方は、無料で観覧できます。券売所で手帳をご提示ください。
※彦根市内の高等学校・大学に通学する学生は、無料で観覧できます。券売所で生徒手帳をご提示ください。

☎ 彦根市教育委員会 文化部文化財課
☎ 0749-26-5833

第4回きらめき人権講座

本年度最終回となる「きらめき人権講座」は、人権啓発映画上映会として「折り梅」を上映します。

この映画は小菅もと子さん著「忘れても、幸せ」が原作で、老いや痴呆を自分のこととして向き合うことのできる作品です。

監督は松井久子。主人公の主婦：巴を原田美枝子、姑：政子を吉行和子、夫：裕三をトミーズ雅が演じます。

みなさんお誘い合わせのうえ、ご来場ください。受講料は無料で、申込み不要です。

日時▶10月7日(金) 19時～21時10分
会場▶ルッチプラザ ベルホール310
☎ 市教委 生涯学習課 ☎ 55-8106

オータムジャンボの発売期間は、 9月26日(月)▶10月14日(金)

- オータムジャンボの収益金は、県内の売り上げ実績で配分され(財)滋賀県市町村振興協会を通じて、明るい住みよい街づくりに使われます。
- この宝くじの購入は、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

秋の全国交通安全運動がスタート！

一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、正しい交通マナーの実践、交通事故防止に取り組みましょう。9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です。

- 運動期間 9月21日(水)～9月30日(金)
- 運動の基本 「子どもと高齢者の交通事故防止」
- 運動の重点 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底・飲酒運転の根絶

☎ 市 市民安全課(近江庁舎) ☎ 52-6630 FAX 52-6930

平成24年度使用 滋賀県交通安全スローガン募集

交通安全をすすめる雰囲気があふれる、滋賀県らしい特徴のあるスローガンを募集します。

- 募集期間 9月21日(水)から10月31日(月)
- 応募資格 滋賀県に在住または在勤(通学)している方。作品は自作、未発表のものに限ります。
- 応募方法 作品1点につき、はがき1枚を使用し、次の事項を明記して、下記まで送付してください。
郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(学校名、学年)
- その他 直接入賞者に通知し、粗品を進呈します。入賞作品の著作権は主催者に帰属します。



☎ 市 滋賀県庁交通政策課内 滋賀県交通対策協議会事務局
〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号
☎ 077-528-3682

毎月19日は「食育の日」

ほたるんの食育通信

第11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。



睡眠・栄養・運動

食育のお話し 青年期(概ね16～24歳)の食育

青年期は、とかく見た目などを気にしがちです。無理なダイエットをしますのもこの時期です。そのため、栄養失調を起こしたり、骨粗しょう症になったりする例も聞かれるようになりました。バランスの良い食事と適度な運動をすれば、無理なダイエットをしなくても健康的で美しいからだを作ることができます。

また、生活のリズムも大学などの入学や就職を機会に一人暮らしを始めるなどで、今までとは違ったものになりがちです。自分で食を選ぶことが多くなるにしたがって、不規則な食生活につながりやすい時期でもあります。「朝食抜き」「外食・中食※のみ」といった人も増えているようです。規則正しい食生活を送るように心がけましょう。

- ★睡眠、休養を十分にとりましょう。
- ★朝食を毎日食べ、バランスのよい食生活をしましょう。
- ★適度な運動を行いましょう。

※中食(なかしょく)とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事形態のこと。

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



「事故0」を
滋賀の道から
あなたから

米原市内の交通事故 (平成23年8月31日現在) ※カッコ内は前年比

件数 114件 (-22件)、死者 4人(+2人)、傷者 138人(-42人)



お知らせ

2012年成人式実行委員を募集

自分たちの手で、思い出深い成人式をつくりませんか？

応募資格▶成人式の対象者で、会議(2~3回程度)に出席できる方

募集人員▶10名程度

募集締切▶10月3日(月)

申込方法▶生涯学習課まで電話、FAXまたはメールにて名前・住所・連絡先をお知らせください。

☎ 市教委 生涯学習課

(ルッチプラザ内)

☎ 55-8106 FAX 55-4556

✉ manabi@city.maibara.lg.jp

2012年成人式のお知らせ

とき 平成24年1月8日(日)
13時30分~16時

ところ 県立文化産業交流会館
イベントホール

対象 平成3年4月2日~平成4年4月1日生まれの市内在住もしくは米原市出身の方

※市外へ転出した方で、成人式に参加を希望される方は、生涯学習課(☎55-8106)までご連絡ください。

長浜税務署からのお知らせ

長浜税務署では、8月20日(土)から12月26日(月)まで庁舎増築工事のため、駐車場の一部がご利用いただけません。ご来庁の際は、できる限り公共交通機関のご利用をお願いします。

☎ 長浜税務署 ☎ 62-6144

びわ湖一周のろし駅伝 10周年記念サミット

中世の城跡をのろしでつなぐ「のろし駅伝」。今年は10月2日の10時に鎌刃城址をスタートし、地頭山城址・横山城址を經由して北陸ルートでつなぎます。10周年を記念してサミットを開催しますので、身近な歴史に触れる機会として、ぜひご参加ください。

チケット好評発売中

日時▶10月2日(日)

予定▼
14時~ 春風亭昇太のおも城断
15時~ 対談

落語家 春風亭昇太さん
滋賀県立大学 准教授 中井 均さん

場所▶伊吹薬草の里文化センター
ジョイホール

チケット▶1500円(前売券を下記にて発売中)

☎ 伊吹薬草の里文化センター ☎ 58-0105

✉ joyibuki@za.ztv.ne.jp

体育指導委員によるウォーキング講座 参加者募集!

体育指導委員の指導のもと、楽しく汗を流してみませんか?市民の方ならどなたでも参加できます。

1日目

日時▶10月23日(日) 9時~12時

集合▶近江庁舎 9時集合受付

コース▶近江地域周辺(岩脇列車壕 善光堂、はにわ館など)

2日目

日時▶10月30日(日) 9時~12時

集合▶柏原中学校9時集合受付

コース▶柏原中山道周辺(徳源院、成菩提院、御茶屋御殿跡など)

持ち物▶タオル、飲み物など

申込方法▶参加を希望される方は、氏名、住所、年齢、連絡先、参加希望日を生涯学習課スポーツ振興室へ10月14日(金)までにご連絡ください。当日参加も可能。

*雨天の場合は中止。中止の場合、当日7時に防災無線で周知します。

*参加者全員に、ホタルの参加記念バッチを贈呈します。

*動きやすい服装でお越しください。

☎ 生涯学習課スポーツ振興室

☎ 55-8020 FAX 55-4556



今月の表紙

985人が頂点を求めて競い合いました!

8月28日(日)、伊吹山を駆け上がる山岳マラソンの「夢高原かつび伊吹



2011」が開催されました。

今回で25回目となりますが、出場者は過去最大の985人で、伊吹薬草の里文化センターから伊吹山の頂点1377mを目指し、登山道を駆け上がりました。

頂点を目指して汗を流す姿、そしてその勇姿を温かい声援を送るスタッフの支えが感動的でした。

エコスタイル

一人が変われば、世界も変わる!!

ごみを減らそう!

ごみの中身をみてみると、もともと必要ではなかったものもたくさんありませんか。ごみを減らすことは環境のためだけでなく、自分のおサイフのためにもなります。ごみや物が減れば、家も心もスッキリ!買った、もらったりする前に、ひと呼吸おいて考えてみましょう。

- 買い物時の割り箸、スプーンなどは断って、家にあるものを使う。
- セールなどに惑わされず、必要なものを必要な分だけ買おう。
- 使い捨て商品をやめ、繰り返し使えるものを選ぼう。
- ダイレクトメールは受け取りを拒否しよう
- 物を大切に、修理して長く使おう。



人口41,086人(-31) 男20,130人(-24) 女20,956人(-7) 世帯数13,721世帯(+15)

人のうごき 65歳以上の人口 10,172人 高齢化率 24.76% ※ () 内は前月との比較【平成23年9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 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 18,000件)

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

2011. 9/15

編集
発行

米原市役所

広報秘書課

インターネット通販のトラブル

相談

インターネットで、カバンを注文した。入金確認後発送と書いてあったので銀行から振り込んだが、1か月たっても送ってこない。メールで問い合わせるが、返事がこない。



解説

インターネットの世界は相手の顔が見えません。そのため、悪質な業者が代金だけを受け取って、商品を送らないというトラブルが発生しています。信頼できる業者を選ぶことが大切です。ホームページが立派でも、信頼できるとは限りません。インターネットでの購入の際は次の項目に注意して、利用しましょう。

インターネット使用時の確認項目

- 業者の住所・責任者名・電話番号が書かれていますか。
- 商品の詳細（サイズ、価格、送料、納期など）をよく確かめましょう。
- 支払い方法が前払いだけの場合は、注意が必要です。
- 返品に関する記載を必ず確認しましょう。
(通信販売にクーリングオフ制度はありません。ただし、返品に関する記載がない場合、商品到着後8日以内は消費者の送料負担で返品できます)
- 業者のネット上における評判を見ておきましょう。
- クレジットカード番号等の送信は暗号化されていますか。
- ホームページのURL、注文した内容、業者からのメール等は保存して印刷しておきましょう。
- 商品が届いたら、すぐに中身を確認しましょう。
注文する前に、ホームページに記載されている条件等をよく読みましょう。不明な点は電話やメールで問い合わせ、業者の対応を確かめてみて、納得したうえで利用しましょう。

2012年版 県民手帳 予約受付中



写真は
昨年度の
県民手帳です。

1冊
500円

- サイズ 139mm×82mm
- 税込価格 500円
- 編集発行 滋賀県統計協会
(☎077-528-3391)
- 申込締切 9月30日(金)
- 申込方法 電話、または直接窓口にて
下記まで。
米原庁舎 ☎52-6623
近江庁舎 ☎52-6920
山東庁舎 ☎55-8101
伊吹庁舎 ☎58-2221
- その他 手帳のお受取時期は11月下旬
～12月下旬の予定です。

お
役
立
ち
3
ポ
イ
ン
ト

1.日記帳

- (月間予定表、週間予定表)
★過去5年間のお天気を紹介
★滋賀県なんでも一番を掲載!

2.各種最新統計資料

- ★滋賀県や県内市町の
主な各種統計データを掲載
～滋賀県の全国順位もご紹介～

3.便利な生活情報

- ★19市町別紹介ページを新設
★県内の主な行事が一目瞭然
★県内官公庁や各種施設の一覧
★暮らしの相談窓口 など