

2012.

3/15
vol.157

まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌



主な内容

平成22年度決算 連結財務書類4表を公表	2
連続シリーズ 国保のおはなし	4
国道8号バイパスが4月7日に開通	6

次回の広報まいばら発行日 4月1日号 3月29日(木)

連結財務書類4表を公表します



市の決算は、歳入と歳出の収支会計で表されていて、現金の動きがわかりやすい反面、保有している資産や借入金などを含めた財政状況が分かりにくくなっています。

そこで、市の財政状況を企業会計的な視点で明らかにするため、一般会計だけでなく、特別会計、水道事業会計、一部事務組合等を含めた「連結会計」で、平成22年度決算の財務書類4表を作成しました。今回はその概要をお知らせします。

* 作成基準日は平成23年3月31日現在。表中の金額は1千万円未満を四捨五入
* 人口基準日は平成23年3月31日現在における住民基本台帳人口（41,163人）

財務書類① 貸借対照表

道路や学校など、行政サービスを行うために保有している財産（資産）と、その財産を整備するために使われてきた資金や借入金がどのくらいあるのかを表しています。

資産の部（これまで積み上げてきた資産）

1 公共資産 1,446億5千万円

- (1)事業用資産 471億1千万円
市役所、学校、保育所など
- (2)インフラ資産 974億1千万円
道路、上下水道など
- (3)売却可能資産 1億3千万円

2 投資等 63億1千万円

- (1)投資および出資金 7千万円
- (2)貸付金 5千万円
- (3)基金等 58億7千万円
- (4)その他 3億2千万円

3 流動資産 153億1千万円

- (1)資金 95億円
- (2)未収金（市税など） 5億円
- (3)その他 53億1千万円

資産合計 1,662億7千万円

負債の部（市民がこれから負担する金額）

1 固定負債 569億1千万円

- (1)地方債（借金） 525億5千万円
平成24年度以降の返済額
- (2)退職手当引当金 43億円
- (3)その他 6千万円

2 流動負債 60億円

- (1)翌年度償還予定地方債 55億9千万円
平成23年度の返済予定額
- (2)その他 4億1千万円

負債合計 629億1千万円

純資産の部（市民がこれまで負担してきた金額）

1 純資産 1,033億6千万円

純資産合計 1,033億6千万円

負債および純資産合計1,662億7千万円

市民1人あたりに
置きかえると…

資産 404万円	負債 152万 8千円
	純資産 251万 2千円

財務書類② 行政コスト計算書

行政サービスに使った1年間のコスト（費用）と使用料などの利用者の負担額を表しています。純経常行政コストは、市税などでまかなわれています。

経常行政コスト(A) 279億7千万円

- ①人にかかるコスト 職員の人件費・退職手当など 38億3千万円
- ②物にかかるコスト 物件費、減価償却費、維持補修費など 83億3千万円
- ③移転支的コスト 社会保障給付費、各種団体補助金など 141億8千万円
- ④その他のコスト 借金の利子の返済など 16億3千万円

経常収益(B) 89億2千万円

施設の使用料、手数料、保険料など

純経常行政コスト((A)-(B)) 190億5千万円

経常行政コストから経常収益を差し引いた純粋な行政コスト

市民1人あたりに
置きかえると…

経常行政コスト(A) 67万9千円
経常収益(B) 21万6千円
純経常行政コスト(C) 46万3千円

財務書類④

資金収支計算書

連結対象会計・団体の1年間の資金の動きを明らかにするもので、どのような活動に資金を必要としているかを表しています。

期首資金残高	86億5千万円
経常的収支 (収入) 市税、補助金など (支出) 社会保障給付費、人件費など	74億1千万円
公共資産整備収支 (収入) 国・県補助金、借入金など (支出) 固定資産取得費など	▲12億7千万円
投資・財務的収支 (収入) 貸付金回収、公共資産等売却収入など (支出) 借入金の返済、積立金など	▲52億9千万円
当期収支	8億5千万円
期末資金残高	95億円

財務書類③

純資産変動計算書

貸借対照表の純資産（資産から負債を差し引いたもの）が、1年間でどのように変動したのかを表しています。

期首純資産残高	1,024億円7千万円
当期変動高 純経常行政コスト	▲190億5千万円
財源調達 市税、地方交付税、国・県補助金など	208億4千万円
資産評価替・無償受入等	▲5億4千万円
その他	▲3億6千万円
期末純資産残高	1,033億6千万円

財務書類からわかること — 指標で診断 —

純資産比率

62.2%
H21 61.0%

(純資産合計÷資産合計)

企業会計の自己資本比率に相当するもので、返済義務のない純資産の割合から、財務の安定性を判断することができます。

この比率が高いほど将来世代への負担が少ないとされ、米原市は「おおむね健全」といえます。

社会資本形成の 現世代負担比率

71.5%
H21 69.8%

(純資産合計÷公共資産合計)

社会資本形成の結果を表す公共資産のうち、純資産による形成割合から、これまでの世代によって負担された割合を見ることができます。

この比率が高いほど将来世代への負担が少ないとされ、米原市は「おおむね健全」といえます。

社会資本形成の 将来世代負担比率

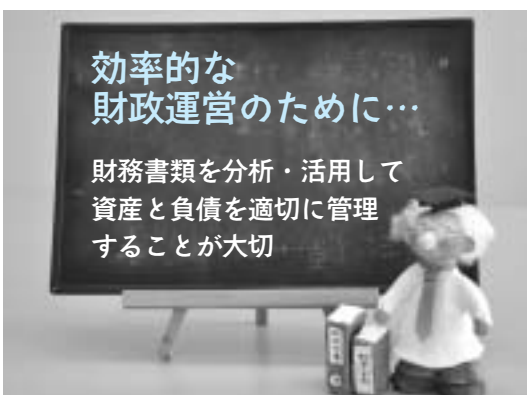
40.2%
H21 41.2%

(地方債残高÷公共資産合計)

社会資本形成の結果を表す公共資産のうち、将来の返済が必要な地方債による形成割合から、将来世代が負担すべき割合を見ることができます。

この比率が高いほど将来世代への負担が高いとされ、米原市は合併特例債の発行などの要因から「高い水準」にあるといえます。

財政運営とバランスシートのスリム化



今後、少子高齢化の進展で社会保障などの経費が増大する一方、公共施設や上下水道などのインフラ資産の更新と維持補修にも多額の経費が必要になると見込んでいます。

また、市税収入も厳しい状況が続くと予測される中、行政サービスを維持していくためには、施設の統廃合による資産の有効活用、借入金の返済前倒しや未収金の早期回収などを行う必要があります。

このような資産債務改革（バランスシートのスリム化）を推進していくため、市では、財務書類を分析しながら資産と負債を適切に管理して、効率的な財政運営に努めていきます。

お問い合わせ 総務部 財政課（米原庁舎） ☎52-1553 📠52-4447

連続
シリーズ

国保のおはなし



市では、国保財政の健全化を図るため、段階的に保険税率の見直しを進めています。平成24年度の保険税率については、昨年末の国民健康保険運営協議会からの答申に基づき、改定作業を進めています。

社会の変化と

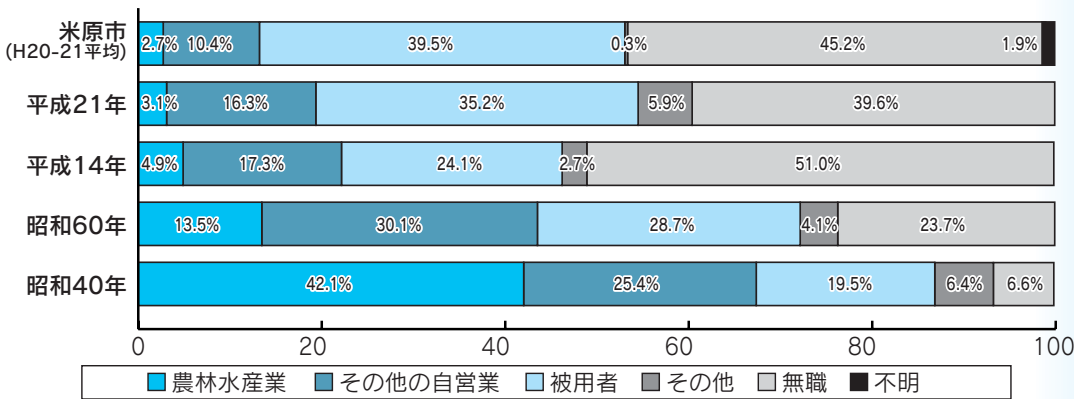
国保加入者の変化

国民健康保険制度は、昭和36年の皆保険達成から50年を経る中で様々な制度改正が行われ、複雑な制度となっています。また、国保は制度的な問題を抱えており、平成21年度では全保険者（市町村等の国民健康保険制度運営主体）のうち、過半数が赤字となっています。

これは、国保には退職後の高齢者等の比較的所得の低い方が多く加入している一方で、かかる医療費は他保険制度よりも高いことの影響等によります。下記のグラフは国保加入者世帯主の職業別割合の推移です。制度設立当初、国保は農林水産業や自営業の方のための保険制度とされていました。このため、昭和40年では全加入者の約7割が農林水産業や自営業の方で占められています。しかし、この後、社会の変化に伴ってこの割合は減少し続け、平成21年度には約2割に減少しています。

一方で、高齢化等の影響を受け、退職後の高齢者等の無職者が増加しているとともに、社会保険へ加入されない被用者（サラリーマン等）の割合が増加し、全加入者の7割以上を占めるようになっていきます。

(グラフ1) 世帯主の職業別世帯数構成割合について



(表1) 国保と他医療保険の比較

	市町村国保	協会けんぽ	組合けんぽ
加入者数 (平成21年3月末)	3597万人	3472万人 本人1951万人 家族1522万人	3034万人 本人1591万人 家族1443万人
加入者平均年齢 (平成20年度)	49.2歳	36.0歳	33.8歳
1人当たり平均所得 (平成20年度)	79万円	218万円	293万円
1人当たり医療費 (平成20年度)	28.2万円	14.8万円	13.0万円
1人当たり保険料 (平成20年度) <事業主負担>	8.3万円	8.8万円<17.6万円> 被保険者1人当たり 15.6万円<31.3万円>	9.1万円<20.3万円> 被保険者1人当たり 17.6万円<38.5万円>
保険料負担率 (平成21年3月末) 加入者1人あたり平均所得ベース	10.5%	4.0%	3.1%

●協会けんぽ

全国健康保険協会のこと。中小企業等で働く従業員やその家族のみなさんが加入されている健康保険です。

●組合健保

一定規模以上の社員がいる企業等で働く従業員やその家族のみなさんが加入されている健康保険です。

比較して考える

国保の状況

表1は国保と他の医療保険を比較した表です。国保は加入者平均年齢が他医療保険よりも高く、1人当たり医療費も高くなっていることが確認できます。一方で1人当たりの平均所得は低く、保険料も低くなっています。他の医療保険制度と比較して、国保は医療費等の支出額が多く、一方で保険税等の収入は少ない構造となっています。医療保険制度全体で高齢者の加入割合に応じた調整制度等も設けられていますが、このような制度上の課題もあり、国保の運営は厳しい状況が続いています。

保険給付費の増加を抑制し、国保財政の健全化を図るためには、被保険者のみなさんの健康づくりが何よりも大切です。日頃からの健康管理を心掛けましょう。



お問い合わせ

市民部 保険課(近江庁舎)
☎521-6922 ☎521-8730

国保のおしらせ

■ 市民部 保険課 (近江庁舎)
☎ 52-6922 ☎ 52-8730

**国民健康保険の保険証・
高齢受給者証(1割負担の方のみ)の
更新時期です。**

■ 保険証

ご自宅へ3月中に郵送します。
新しい保険証(うす紫色)が
届いたら記載事項(住所・氏
名・生年月日等)を確認のうえ、
大切に保管してください。

◆4月以降、医療機関等を受診
される際は、新しい保険証
(高齢受給者証)を必ず提示
してください。



新しい保険証(うす紫色)

◆古い保険証(七千色)は4月
1日以降、ご自身で細かく破
るなどして、確実に処分し
てください。

4月以降、医療機関等を受診される際は、新しい保険証(高齢受給者証)を必ず提示してください。

■ 高齢受給者証

70歳以上の方で、
高齢受給者証の自己負担割合
が1割の方へ

**1割負担の方は
新しいものへ
更新が必要です**

※4月1日以降、2割負担に見直し予定でしたが、1割負担措置が継続実施になりました。

新しい受給者証を4月1日
以降に使用ください。

※医療機関等での自己負担割合
が24年7月31日まで1割と書
かれています。

◆新しい受給者証は
3月中にご自宅へ郵送。
◆古い受給者証は最寄りの
市役所へ返却を。

3割負担されている

「現役並み所得者」の方へ
今回は高齢受給者証の更新は
なく、有効期限(7月31日)ま
で使用できます。

※期間内に後期高齢者医療制度へ移
行される方は誕生日の前日まで

国保加入の方で
高額な外来診療を
受ける方へ

**4月1日以降、
限度額認定証などで
窓口での支払いが
一定の金額ごとぐめられます**

病院または診療所などで高額な外
来診療を受けたとき、これまでの仕
組みでは1か月の窓口負担が自己負
担限度額以上になった場合でも、一
旦その額を支払いいただき、後日米
原市から「高額療養費」として支給
していました。

これについて、平成24年4月1日
からは限度額認定証などを提示すれ
ば自己負担限度額を超える分を医療
機関等の窓口で支払う必要はなくな
ることとなりました。(注1)

4月1日以降で、認定証が必要な
場合は保険証と印鑑をお持ちのうえ、
最寄りの市役所窓口で申請をしてく
ださい。(注2)

※既に認定証などの交付を受けてい
る方は、再申請の必要ありません。
現在お持ちの認定証などを医療機
関等に提示してください。

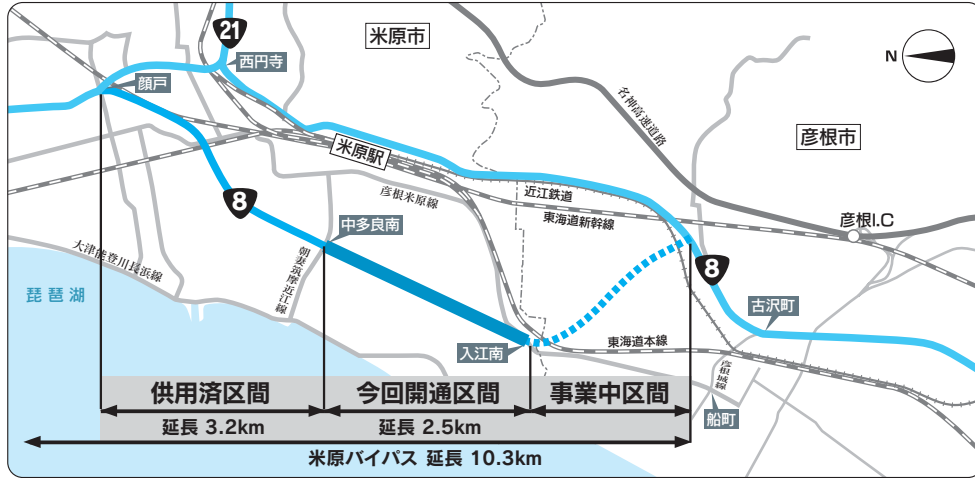
注1 「認定証」を提示しない場合は、
従来どおり「高額療養費」の手続
きになります。(高額療養費の申請
は領収証が必要になります)
注2 国保税に未納のある方は交付で
きません。

4月1日以降の限度額超過分の支払いについて



なお、70歳以上の高齢受給者で、
市・県民税課税世帯の方は、この認
定証は不要です。高齢受給者証を医
療機関等の窓口提示してください。

建設課からのお知らせ



国道8号米原バイパス 4月7日いよいよ開通！

～国道8号西円寺交差点の渋滞緩和に期待～

国道8号米原バイパスは、長浜市加田町から彦根市佐和山町に至る延長10・3kmの道路です。

このたび、米原バイパス全区間のうち、中多良から入江までの延長2・5kmの区間が開通を迎えることになりました。

県道彦根米原線と接続することによって、国道8号から米原バイパスへと交通量が分散され、国道8号西円寺交差点の交通渋滞の緩和や交通安全の確保、冬の円滑な交通確保が期待できます。

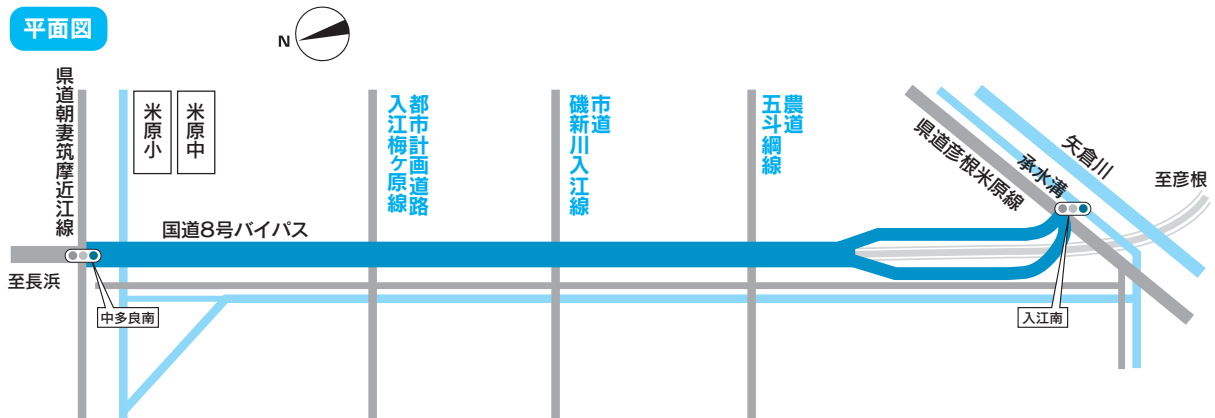
「開通式」を開催

4月7日(土)10時から、開通式を開催して渡り初めを行います。その後13時から、一般車両の通行ができるようになります。

なお、今回開通する区間の概要は、次のとおりです。

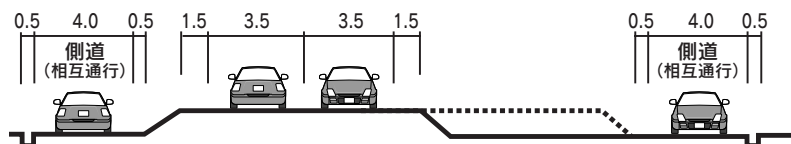
開通区間の概要 ～中多良南から入江南～

平面図



▲ 最終段階に入った工事現場の様子
中多良南交差点付近(2月28日撮影)

横断面図



バイパスが開通したら、通勤や買い物がとても便利になるね。

お問い合わせ 土木部 建設課(近江庁舎) ☎52-6925 ☎52-8790

まいばら親子の絆プロジェクト

親子携帯写真展・帰って川柳展

まいばら 親子の絆プロジェクト

みなさんからお寄せいただいた、作品を紹介します。
心暖まる日常の何気ないワンシーン、親や子への様々な思いのこもった言葉であふれています。



澁谷 禎恵さん

パパの笑顔にくぎづけ



澁谷 禎恵さん

パパと一緒に夢中



成瀬 苑子さん

にらめっこ



北川 明子さん

ママへのケーキ



高佐 紗緒里さん

パパの自転車



三原 裕貴さん

お父さん、あーん♪

帰えらんせ ぼた餅が待つ やいと祭り
螢舞う 故里の水 美味しいよ
歳老いた 二世帯住宅 建るぞよ

松浦 寿美さん

忘るるな 感謝笑顔に わが故郷を
もぐさ魂 棘の道も 切り拓け

松浦 邦彦さん

子らかえる 電話に弾む 夏休み
覚めてなお 暇につづく 嫁ついだ娘
週末に 娘が帰る由 気が晴れる

鐺田 鏡子さん

離れ住む 娘家族の 幸祈る

夏休み 帰省の孫を 恋ひて待つ

親と子の 心の絆 揺るぎなし

馬淵 節子さん

発車ベル 別れの窓を せきたてる

新墓石 頬づく母の 背は丸く

郷帰り 孫目に入れて 恵美須顔

宮下 義雄さん

ふる里へ 帰ってこいよと きずな道

ふる里を 近くなれよと 絆糸を引く

川上 清さん

ふるさとに 流れついたよ

天野川 高山 節子さん

ここまでと 決めて見送る 車イス

おふくろヨ 丈夫な身体 ありがとう

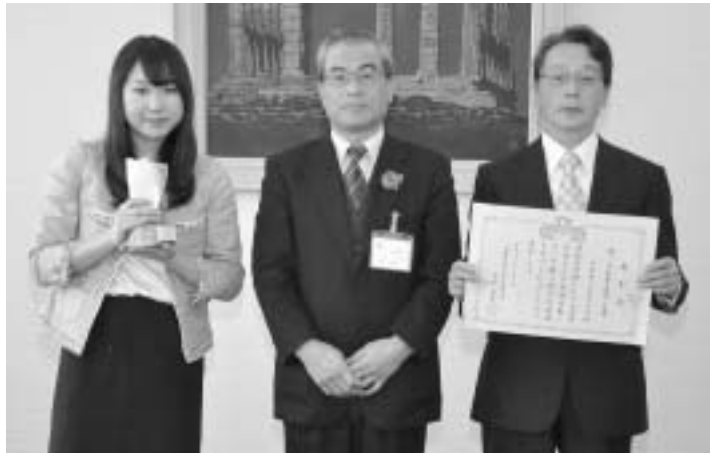
帰り際 どちらさんかと 母が問ふ

澤頭 英子さん

米原小学校の 食育活動が大賞に！ (2月10日)

県内の小中高校や幼稚園、保育園で特色ある食育活動を実践する学校を表彰する「湖っ子食育大賞」において、食育活動を子どもだけでなく保護者・農協・地域の健康推進員のみなさんと協力・連携し取り組んだ、米原小学校の活動と成果が評価され大賞に輝きました。

これを受け、2月10日、伊藤校長と指導にあたった山田栄養教諭が、



泉市長へ受賞の報告。泉市長からは今後も積極的・継続的な取り組みがおこなわれるようエールを送りました。

先人の知恵を学びながら… 「雪室」仕上げ作業 (2月19日)

2月19日、上平寺の川戸谷で、地元の歴史愛好家グループ「京極氏戦国浪漫倶楽部」によって、雪室づくりの作業が行われました。

雪室は、自然エネルギーの雪をためる冷蔵施設で、昨年秋にグループのみなさんが深さ2メートルの遺構を掘り返し、石垣を積み直して復元。今回は、大きな穴に積もった雪の上にさらに雪を積んで踏み固め、かや



ぶきの屋根をかける作業が行われました。

そして、最後の仕上げに、雪室に横穴を掘って野菜やお酒などを貯蔵。参加者のみなさんは大汗をかきながら大変な思いで作業をされていましたが、「雪深い地域ならではの先人の知恵ですね。春になって掘り起こすのが楽しみ」と、語っておられました。



この冬は年末の寒波に続き、2月にも大雪に見舞われました。市民の皆さんも除雪や屋根の雪下ろしが大変だったと思いますが、特に奥伊吹では2mを超える積雪のなかでの生活にいろいろと苦労されたこととお察しいたします。

本市の今年度の除雪費用も1億円を超える見込みで、雪は私たちの生活に大きな負担となっていますが、一方で、春から夏にかけて水を蓄える水源としての機能を果たし、琵琶湖に注いで多くの生き物の命を支えています。

また、市内のスキー場では今年も雪に恵まれ、多くのスキー客でにぎわっています。ほかにも都会から多くの方が深い雪の下で甘味を増す大根などの野菜の雪掘り収穫体験に参加され、修学旅行生も民家ホームステイで雪の暮らしを楽しんでくれました。

さらに、上平寺で復元された雪をためる冷蔵施設の雪室には、雪の中に野菜などを埋めて保存し、初夏に掘り出して楽しむ企画も予定されています。雪室の雪が夏まで残って、市内の郵便局で取り組まれている「親子の絆ゆうパック」として、都会に住む子どもや孫へ野菜と一緒に雪も届けば素晴らしい贈り物となることでしょう。

このように雪は様々な喜びや楽しみをもたらすものでもありますので、プラス思考で米原市の貴重な資源として楽しみながら活用していきたいものです。

米原市長 泉峰一

(3月1日記)

米原歴史街道

米原市の歴史・文化財を歩く⑧4

川口剛一と新川通船路

—まいばらの先人⑥—

九里半街道と舟運計画

東海道線が県内全線開業するまで、近江を南下する中山道以上に利用され繁栄していたのが、琵琶湖の湖上交通です。その歴史は古く、入江内湖遺跡（磯ほか）からは縄文時代の五艘の丸木舟がみつかっています。この時代にはすでに内湖から琵琶湖に漕ぎ出し、湖南や日本海との交易と交流が始まっています。古代、天野川の河口には琵琶湖有数の湊であり、多くの文献に登場する朝妻湊がありました。東山道を近江に入った東国からの人や物資は、樋口あたりから天野川に沿って朝妻街道をくんだり、朝妻湊から大津や都へ向け湖上を渡りました。湊に隣接して、朝廷や大寺院へ食物を供給した宮内省大膳職の筑摩御厨という役所が置かれたくさんの物資が集積しました。江戸時代になると、朝妻湊に代わり

彦根藩によつて米原湊が開港します。

江戸時代初期には、米原湊から番場・醒井・柏原を経て、美濃国今須・関ヶ原から揖斐川の支流牧田川の烏江・栗笠・舟付の三つの河湊を結ぶ「九里半街道」が盛んに利用されました。三湊からは揖斐川を利用して桑名に出る、まさに伊勢湾と琵琶湖を舟運と街道で結び、東西日本と北国との商品流通路の拠点となる地域でした。

この時代、荷車や馬の背に荷物を運ぶよりも水運が威力を發揮しました。米原から醒井にいたる街道の北側には天野川が並行しています。この水運を利用する計画は、米原湊が開かれた慶長年間に、一時天野川を利用した物資輸送がおこなわれましたが、米原湊の反対で続きませんでした。文久三年（一八六三）に柏原宿から岩脇までの天野川の通船路の計画や、明治六年醒井から岩脇を経

て米原湊にいたる水路開削が米原湊の船問屋北村源十郎らにより計画されますが、いずれも失敗に終わっています。

新川通船路

醒井の川口剛一は、醒井から天野川右岸河口の世継にいたる通船路の開拓を計画し、これによつて九里半の陸路のうち二里の水運利用を可能にしようとした。醒井には居醒の清水や西行水、天神水等を湧水源とする地蔵川（幅約三メートル）が宿場を貫通していて、通船に必要な水量があります。地蔵川と中山道が交差する大橋付近が船着場と伝えられています。

通船路の計画は、明治六年に醒井村民八人により共同出願されましたが、近隣村々の人心動揺で進展せず、結局、川口剛一単独で推進され、関係地先の合意を取り付け、内務卿大久保利通により明治九年一月二十七日に許可されました。工費九千円余りの私財と二年五カ月の歳月をかけて明治一二年四月一〇日に竣工しました。天野川の堤防を河南と能登瀬の二カ所で切断して門樋を建設し、さらに四カ所の門樋と世継と醒井に船溜りが作られました。これにより陸路に頼らざるを得なかった醒井米

原間の輸送力が増大し、新川筋の利便性も向上しました。

しかし、明治一六年の長浜関ヶ原間の鉄道開通、明治二十一年には大津長浜間の鉄道敷設が承認され、物資輸送が鉄道中心に移っていくと、川口は「地景之変動トモ称スベキ鉄道御敷設ノ為メ、将来ノ目的ヲ失シ」と通船路の存続を断念し、明治二十二年三月に廃止願書を提出、新川通船路は一二年間で廃止されました。明治初年、琵琶湖には蒸気船が就航しており、これを追い風にして、明治の激動のなかで地域の生き残りかけた大プロジェクトでした。

（歴史・文化財保護室）
参考：醒井宿平成から版九、「長浜みくを八」号「米原町史」



▲ 醒井宿の船着場跡付近

健康きらり

すくすく相談

近江保健センターで



参加者インタビュー！

毎月2回ずつ、伊吹保健センターと近江保健センターで開催しているすくすく相談には、毎回15組前後の参加があります。1歳までの子どもさんと保護者の参加が主で、保健師による身体測定や成長発達に関する相談、管理栄養士による離乳食・幼児食に関する相談を実施しています。

2月8日に近江保健センターで開催したすくすく相談は、雪によるあいにくの悪天候でしたが、11組の参加がありました。

参加されたお母さんにお話を聞くと、「特に赤ちゃんの間は、体重の増えが気になるが、ここでは細かいグラム単位で測れ、成長の経過も記録できるのうれしい」「小さい不安についていっても、ここで『大丈夫ですよ』と聞いてもらえると安心できた」「育児書も参考にしているが、一般的な内容でよくわからな

いこともあった。ここで相談すると子どもの状態を見て話をしてくれるので、よく理解できる。毎回来ています」とのうれしい声が聞かれました。計測等の順番を待つ間は、

すくすく相談	
受付時間	9:30~11:30
近江保健センター	第2・4水曜日
伊吹保健センター	第1・3水曜日
変更になる場合もありますので、詳しくは広報をご覧ください。	



日々の育児において悩みはつきませんが、保健師・栄養士と少し話すと楽になることもありますので、気軽にご参加ください。

子ども同士遊んだり、お母さん同士の交流の場となっています。「ここで新しい友達ができました」「家ではべったりと甘えてくる子どもが、ここでは親の私から離れて遊ぶ様子をみていると、『こんなこともできるんだ』という新しい発見もあります」という声も。生後2か月の赤ちゃんと初めて参加したお母さんに、「かわいいね〜こんなときもあったね、懐かしい」と他のお母さんが話しかけられ、また新たな出会いの場となっています。

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主催する



認知症に強い脳をつくらう 第9回「ゆっくりでいいよ」が合言葉

全9回

認知症予防の合言葉

市内在住の65歳以上の方のうち、介護保険の認定を受けている方は約2000人。その中の60%に当たる1200人には認知症状が見受けられています。また、研究報告では「85歳を超えた方の25%以上が認知症」という報告もあるなど、発症する可能性が非常に高い病気であると言えます。

認知症予防は個人で取り組むだけでは十分ではありません。地域の理解やつながりも必要です。問題点だけに注目したり、決めつけたりしないで、一人一人のペースに合わせて「ゆっくり」とした関わりを続けることで進行を遅らせることが可能です。

合言葉を地域で伝える「キャラバンメイト」

市では、地域での取り組みの一つとして、キャラバンメイトの活動があります。キャラバンメイトとは、



双葉中学校1年生を対象に活動を実施。地域の一人として、中学生も認知症について学習しています。

ぜひ、みなさんの地元でも認知症について学んでみませんか。キャラバンメイトの活動に興味のある方、講座の申込みは福祉支援局へご連絡ください。講座は少人数でもお受けします。

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



ふくらはぎの引き締め体！

若く美しく変化しよう

ふくらはぎを 引き締め体！

ふくらはぎを引き締めることで、足を美しく見せ、そして健康的な美しい歩き方ができます。

そして、ふくらはぎは、「第2の心臓」と呼ばれ、下半身に下がった血液を循環させる機能を持った筋肉でもあります。実は一般的なウォーキングもこの部分を動かすことが目的になっているなど、本当に重要な筋肉です。簡単なトレーニングですので、ぜひ挑戦してください！

「ふくらはぎのエレベーター運動」

ふくらはぎ「腓腹筋」のトレーニング

【トレーニングの方法】

- ①手をテーブルなどで支え、足の位置を60cm程度離す。
- ②片足を反対側の足首に乗せ、一本足の状態にします。(足首に負荷をかける)
- ③その状態でかかとを上げ下げします。
- ④1日に1セット15~20回×3セットを目安におこなう。

【ポイント】

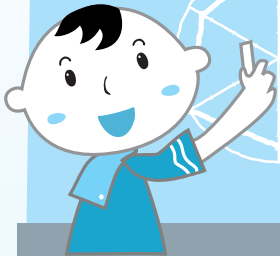
- かかとを上げた時に一度静止すると効果的。
- 足の位置を支えから離すほど効果UP。



お問い合わせ

スポーツ振興室 (ルッチプラザ内)
☎55-8020 ☎55-4556

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。

2月9日(木)の給食



ビビンバチャーハンは、給食初登場のメニューです。キムチのほどよい辛さとうま味が食欲をそそり、幼稚園から中学校まで、多くの子どもたちに大好評でした。キムチには、お腹の調子を整える乳酸菌が多く含まれています。また、辛み成分である「カプサイシン」は体内で新陳代謝を促進させ、脂肪を燃焼させるはたらきもあるのです。ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



ビビンバチャーハン

- 材料 (4人分)
- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| 米 | 260g | しょうゆ | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1g | 塩 | 小さじ1 |
| 中華だし(粉末) | 小さじ1g | Aこしょう | 少々 |
| 牛もも肉 | 40g | ごま油 | 少々 |
| にんじん | 40g | 中華だし(粉末) | 小さじ1g |
| ねぎ | 40g | 油 | 大さじ1 |
| キムチ | 80g | 短冊たまご | 40g |

作り方

- ①米、ごま油、中華風だしを加え、炊飯する。
- ②にんじんは千切り、ねぎは小口切り、牛もも肉は2cm位に切る。
- ③フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、次に野菜を入れて炒める。火が通ったらAの調味料、キムチ、短冊たまごを加えて味を調える。
- ④③に①の炊いたごはんを入れて混ぜ合わせる。

米原区と世継区の 自治会モデル事業を紹介します

「男女共同参画社会の実現に向けて」

少子高齢化・家族形態や個人の価値観の多様化など、私たちが取り巻く社会環境は大きく変化しています。この変化に対応するためには、性別に関わりなく責任を分かち合い、お互いの個性と能力を發揮できる男女共同参画社会を実現することが重要になってきています。

市では、平成19年6月に「男女共同参画推進計画」を策定し、本年度中には「第2次男女共同参画推進計画」の策定を行う予定です。

また、平成20年度からは、地域の実情に応じた多彩な「男女共同参画実践モデル活動」として、自治会に男女共同参画の取り組みを実践していただいています。

このモデル事業は、市の補助事業として3年間の取り組みを推進していただくことになっており、平成23年度は米原区と世継区の2自治会が活動されました。

米原区では…

米原区では「家庭における男性の自立」を主軸と捉え、3年間活動していただきました。

本年度の主な活動として「男の料理教室」を開催。管理栄養士さんなどの指導を受けながら、揚げ出し豆腐や鮭の香り寿司など7品の料理に挑戦されました。食への関心を高めながら男女共同参画への意識を深めることができるこの教室は参加者から大変好評で、来年度も開催してほしいという声も



▲米原区で行われた男の料理教室。楽しみながら調理されていました。

世継区では…

モデル活動2年目の世継区。本年度の取り組みとしては、家庭や地域の防災力を高めるため、昨年7月に女性の視点を取り入れた防災訓練を実施されました。

地域力を高めて持続可能な社会を築くためには、防災の分野においても、女性の参画を進め、女性の意見を積極的に取り入れながら、災害時の避難所運営や災害復興などを考えていくことが大切です。

また、世継区では絆マップへの取り組みにも力を入れておられ、昨年10月には講師を招いて講演会も開催されました。講師は、女性の視点を取り入れながら防災マップを作成された日野町清田福祉会のみなさんで、今後の世継区での取り組みに活かされていくそうです。

間かれました。その他、米原区では区民ふれあい運動会に男女共同参画の種目を取り入れたり、出前講座で男女共同参画社会づくりに関する研修会などを実施し、取り組みを推進されました。



▲世継区で行われた炊き出し訓練。防災訓練など、まちづくりには企画段階から女性の参画が大切。

男女共同参画の課題には、これまでの性別による固定的役割意識の払拭、女性の意思決定の場への参加、男性の家事・育児への参加促進、男性の地域への参加・コミユニケーションなど様々な問題が含まれています。もっとも身近な暮らしの場である地域をはじめ、社会全体で力を合わせ、男女共同参画をこれからも推進していきましょう。

お問い合わせ

総務部 人権政策課（米原庁舎）
☎52-6629 ☎52-4539

環境保全課からのお知らせ

問 市 環境保全課（伊吹庁舎）

☎ 58-2230 FAX 58-1630

毎月第4日曜日に 家庭ごみの持ち込みができます

●平成24年度上半期の受入日程

4月22日(日)	7月22日(日)
5月27日(日)	8月26日(日)
6月24日(日)	9月23日(日)

●受付時間

8時30分～12時/13時～16時30分

●料金

10kgまでごとに40円

* 指定ごみ袋で持ち込む場合は無料

●ごみの種類と受入先

ごみの種類	受入場所
可燃ごみ・資源ごみ 古紙、空き缶、ペットボトル は持込不可	クリスタルプラザ ☎62-7141 (長浜市八幡中山町200)
不燃ごみ・粗大ごみ エアコン、テレビ、冷蔵庫（冷凍庫）、 洗濯機（衣類乾燥機）、パソコンは持込不可	クリーンプラント ☎74-3377 (長浜市大依町1337)

●注意事項

- ①受入日程が変更になる場合は、事前に広報などでお知らせします。
- ②クリーンプラントへ持ち込む際には、指定道路を通り、大依町内では制限速度20km以下を厳守した安全走行をお願いします。

4月2日(月)から

「紙おむつ類専用ごみ指定袋」を交付

乳幼児がおられる家庭や介護などで常時紙おむつ類を使用される家庭を対象に、「紙おむつ類専用ごみ指定袋」を交付します。申請に基づいて無料で交付しますので、必要な方は手続きを行ってください。

●交付対象者

市内にお住まいで、在宅で常時紙おむつ類を必要とされる次の方。

- ①原則3歳以下の乳幼児
(平成21年4月1日～平成25年3月31日生まれ)
- ②介護等が必要な方

●交付枚数 対象者1人あたり 年度間50枚が上限

●専用指定袋で排出できるもの

- ①紙おむつ
- ②尿とりパッド
- ③処理に使用した少量のティッシュ類

●申請時期 4月2日(月)～平成25年3月29日(金)まで

●申請方法

指定の申請書に必要事項を記入し、受付窓口へ提出してください。(認印が必要)

- * 本人またはご家族の方、交付対象者から委任を受けた方が申請できます。
- * 受付窓口は、市役所各庁舎の窓口、各行政サービスセンター、環境保全課です。

Topic

「一般廃棄物 適正処理 推進大会」

2月17日(金)
勤労福祉会館(長浜市)



この大会は、一般廃棄物の適正な処理について多くの方に考えてもらうことを目的に、湖北環境協同組合が開催したもの。

当日は長浜市・米原市の市長や担当職員のほか、関連する企業の方などが出席されました。廃棄物処理の基準などについて講義もあり、行政と事業者との共通認識を深める一日になりました。



次世代育成支援地域協議会 委員募集

市では、社会全体で子育て・子育てを支援していくために「米原市次世代育成支援行動計画(後期)」を策定し、施策を推進しています。この施策の実施状況等について意見を求めるために、市民委員を公募します。

- 募集人員 2名程度
- 任期 委嘱日から26年3月31日まで
- 応募資格 20歳以上(応募時点)で市内在住・在勤の方
(市議会議員・付属機関等の委員・市職員を除く)

●業務内容

毎年度2～3回程度会議に出席し、計画の実施状況について協議

●応募方法

所定の用紙に必要事項を記入の上、4月2日(月)までに、持参・FAX・郵送またはメールで下記まで。

* 応募用紙は、こども元気局・各庁舎の自治振興課に設置。市のウェブサイトからもダウンロード可。

■ 市 こども元気局(山東庁舎)

☎ 55-8104 FAX 55-4040



平成23年中の交通事故発生状況

米原市内では、人身事故の約5割が前方不注意等による追突事故です。前方をしっかり見て、前車の動きなどにも目配りし、安全運転に努めましょう。

平成24年の米原市内の交通事故

(平成24年2月29日現在) ※カッコ内は前年比

件数 29件 (+ 1件)
 死者 0人 (± 0人)
 傷者 45人 (+10人)

1 発生状況

年別	区分	件数	死者	傷者			物損事故
				重傷	軽傷	合計	
平成23年		176	5	20	196	216	1,255
平成22年		194	3	17	232	249	1,226
増減		-18	2	3	-36	-33	29
	増減率	-9.3%	66.7%	17.6%	-15.5%	-13.3%	2.4%

2 道路別発生状況

道路別	国道8号	国道21号	国道365号	県道	市道その他	合計
件数	33	15	13	74	41	176
死者	1	1	0	1	2	5
傷者	42	17	18	92	47	216

3 県内・全国の発生状況

区分	平成23年	平成22年	増減	増減率	
					件数
県内	死者	85	78	7	9.0%
	傷者	10,709	11,656	-947	-8.1%
全国死者数	4,611	4,863	-252	-5.2%	

ワンポイント

- 滋賀県内と米原市内で発生した人身事故の件数および傷者数は、大幅に減少しましたが、死者数にあっては、前年比プラスと残念な結果でした。
 [県下 +7人 米原市内 +2人]
- 交通事故死者の約6割が、65歳以上の高齢者でした。
 [県下 56.5% 米原市内 60%]

4 事故類型別

事故類型	人対車	車 両 相 互						小計	車 両 単 独				小計	合計
		正面衝突	出合頭	追突	右折時	左折時	その他		衝突	転倒	路外逸脱	その他		
件数	11	7	39	83	3	4	19	155	6	3	1	0	10	176
構成率	6.3%	4.0%	22.2%	47.2%	1.7%	2.3%	10.8%	88.1%	3.4%	1.7%	0.6%	0.0%	5.7%	

新入学(園)児の交通事故防止運動 期間3月15日(木)～4月15日(日)

4月は入学や入園の季節です。子どもの行動が大きく変化する時期であるため、新しい生活を始める子どもたちが、交通事故の被害にあうおそれが高くなります。

交通ルールを守り、正しいマナーの実践を習慣づけて、子どもを交通事故から守りましょう。

重点目標

- ① 新入学(園)児に対する交通安全教育・指導の徹底
- ② 子どもを守る安全運転の励行
- ③ 通学・通園路の安全確保の推進

問 市 市民安全課 (近江庁舎) ☎ 52-6630 FAX 52-6930

毎月19日は「食育の日」

ほたるんの食育通信

第17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。



～食育のおはなし～ 「やせ志向に注意」

2000年頃から、肥満の子どもの数が低下傾向にある一方で、やせ志向の子どもが増えてきています。高校生の女子の9割がやせたいと思っているという調査結果が出ています。過度なダイエットのために、重い貧血や無月経になったというケースも少なくないということです。特に女子の極端なやせ志向は、将来の妊娠・出産だけでなく、一生の健康な体を育むために、大きな影響を与えることにつながります。

極端なダイエットによるやせ型の女性からは、低体重児や俵約遺伝子(効率よく脂肪をため込んで代謝を低くおさえる遺伝子。太りやすい。)を多く持つ子どもが生まれる確率が高いともいわれています。こうした子どもは将来、生活習慣病になるリスクが高いという報告もあります。

「食べない」ことが一番体によくありません。バランスの良い食事、正しい食べ方を子どもの頃からきちんと伝えていくことが大切です。

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

「広報まいばら
 3月1日号」の
 お詫びと訂正

20ページ中段の特別障害者手当の対象の項目について掲載内容に誤りがありました。お詫びして、次のとおり訂正します。

誤 障害基礎年金の一級程度の障がいが重複しているのと同程度の障がい有すると認められる20歳以上の方
 正 障害基礎年金の一級程度の障がい重複しているのと同程度の障がい有すると認められ、常に介護を必要とする20歳以上の方



催し

**伊吹高校書道部
第2回書展「新歩」
=入場無料=**

広報まいばら1月1日号の表紙を飾った伊吹高校書道部の書展です。青春をテーマにした楽しい作品を、ぜひお楽しみください。



会期▶3月18日(日)~4月6日(金)
10時~17時(最終日は16時まで)
場所▶醒井水の宿駅 2階
ヒロヤマガタ湧水ギャラリー
■ 県立伊吹高校 ☎ 55-2350
書道部顧問(押谷・藤本)

催し

**県次世代伝統文化継承事業
「近淡海のまつり」
=入場無料(整理券必要)=**

曳山ひきやま獅子米原曳山まつり、朝日豊年太鼓踊、磯まぬけ踊りなどが、地域伝統芸能ステージに出演。また、会場内では伝統産業などの体験や実演展示なども行われ、地域の伝統文化に触れることができます。

日時▶3月25日(日)
第1部13時~/第2部15時30分
開場▶県立文化産業交流会館
整理の配布▶県立文化産業交流会館、長浜文化芸術会館など
■ 県立文化産業交流会館(下多良)
☎ 52-5111 FAX 52-5119

催し

**湖北地域の医療と福祉を
考えるフォーラム
=参加無料=**

日時▶3月25日(日) 14時~16時
場所▶長浜市立高月公民館
内容▼

事例報告「湖北地域での在宅医療の現状から見えてくること」
講演「自分らしい最期を地域で考える -在宅療養支援の取り組みを通して-」
講師：橋本修氏(湖北地域懇話会会長・県医師会理事)
■ 長浜保健所 ☎ 65-6660

ご案内

**東京の学生寮
「湖国寮」の
入寮面接を実施**

東京の三鷹にある「湖国寮」は、県内出身の学生が利用できる学生寮です。

次のとおり入寮面接を行いますので、希望される方は、(財)湖国協会のウェブサイトをご確認の上、下記までご連絡ください。申込多数の場合は入寮できない場合もあります。

面接場所▼
学校法人純美禮学園【滋賀短期大学】
(住所 大津市竜が丘24-4)
面接日時▶3月25日(日)
13時30分~15時30分
*以降の面接日は未定。東京連絡所での面接は随時対応します。
■ (財)湖国協会 東京連絡所
東京都中央区東日本橋3-6-20
URL <http://www.kokokuryo.com/>
☎ 03-3661-1180 ☎ 03-3661-5058

募集

**臨時職員登録制度
(保育士・幼稚園教諭)
登録者募集**

この登録制度は、年度途中に保育士・幼稚園教諭が不足した場合に、あらかじめ登録いただいている方の中から勤務条件の合う方を探し、審査のうえ臨時職員として任用する制度です。

保育士資格または幼稚園教諭免許をお持ちの方であれば年齢、性別は問いません。また、ご希望の勤務時間、日数での勤務も可能です。詳細は下記までお問い合わせください。

■ 市 こども元氣局(山東庁舎)
☎ 55-8104 FAX 55-4040

募集

**「介護保険料決定
通知書送付用封筒」
広告主募集**

広告期間▶5月頃から約1年
(発行枚数25,000枚程度)
広告規格▶縦55mm×横100mm 1色刷
掲載料▶申込金額の最高額
申込受付▶3月15日(木)~28日(水)
*郵送の場合は必着



■ 市 高齢福祉課(山東庁舎)
☎ 55-8103 ☎ 55-8130

今月の表紙

みんなで電車で詳しくなりました!



JR西日本㈱社員の有志グループ「RETSびわこ」の15人が2月24日、米原中保育園を訪問されました。

当日は踏切の安全な渡り方やトラブル対処法を楽しい寸劇にして伝えたり、新幹線やSLなどのぬり絵を一緒に楽しみ、時間いっぱいまで園児たちと交流をしていました。

エ コ ス タ イ ル

一人が変われば、
世界も変わる!!

日本はバーチャルウォーター大量消費国!?

私たちが1日に使う水は、1人あたり約245ℓといわれ、そのうち飲用はわずか2~3ℓです。開発途上国の5人に1人が「水源まで1km以内、1日20ℓ以上の安全な水」を確保できない中、日本は水質・水量ともに安定した供給がなされている世界的に見ても稀な国です。

物資の輸入において、生産に必要な水の推定量を「バーチャルウォーター」といいますが、2005年に日本に輸入されたバーチャルウォーターは、なんと国内で使用される水と同じくらいです。

人口増加、地球温暖化、工業用水需要の増大により、2080年にはさらに世界で18億人分の水が不足するともいわれられていて、バーチャルウォーター大量消費国である日本も決して人ごとではありません。水の大切さ、水環境を守ることを今一度考えてみませんか。



人口40,936人(-26) 男20,084人(-18) 女20,852人(-8) 世帯数13,711世帯(-25)

人のうごき

65歳以上の人口 10,169人 高齢化率 24.84% ※ () 内は前月との比較【平成24年3月1日現在】

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

開運ブレスレットや数珠の次々販売にご注意

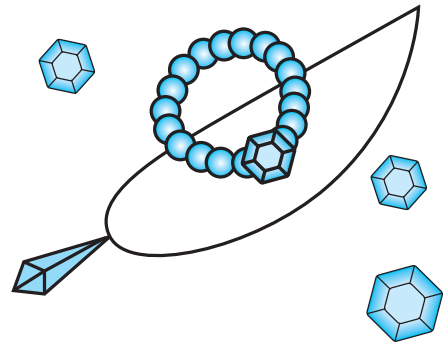
事例1

雑誌広告を見て、返金保証付きの開運ブレスレットを購入した。効果がないので返金してもらおうと業者に電話をすると、顔写真を送るように言われた。写真を送ったところ、「自殺する運気がある」などと言われ、その運気を向上させるために、次々に祈禱サービスや霊石の契約をさせられた。



事例のほかにも、開運ブレスレットや数珠を通信販売で購入したところ、商品に同封されていた手紙に「使い方の説明をするので電話をかけてください」とあり、業者に電話をかけて、悩みを打ち明けて話をしているうちに「霊がとりついている」などと言われ、運気を改善するための新たな開運商品を次々と勧誘されるといった、悪質な販売方法が増加しています。

また、返金保証と書かれてあっても、理由をつけて返金されないことが多いようです。



アドバイス



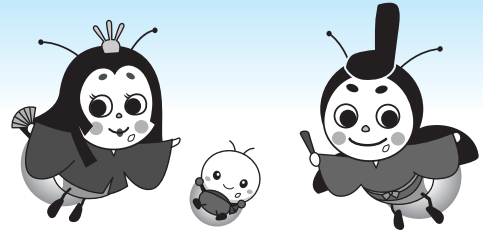
高額な商品を購入したからといって、運が開けるわけではありません。不安をあおったり、高額な商品やサービスを追加で勧められたら、注意が必要です。通信販売にはクーリングオフ制度はありませんが、追加で勧誘された商品やサービスは不意打ちで勧誘されているため、クーリングオフが適用されると思われます。トラブルにあった場合は、すぐにご相談ください。

図書館の「雑誌スポンサー」制度を始めます

充実した図書館サービス提供のため、雑誌スポンサー制度の導入を予定しています。幅広い分野の最新情報をお届けしたいと考えていますので、みなさんの応援をよろしくお願いします。

雑誌スポンサー制度とは？

図書館で購入する雑誌の年間購入費用をご負担いただく制度です。スポンサーとなった雑誌のカバーなどにスポンサー名や広告の掲示ができます。



スポンサーになるには？

スポンサーになれるのは、個人・企業・団体・商店です。スポンサーを募集している雑誌や購入費用など、詳しくは、図書館までお問い合わせください。

問 米原市立 山東図書館 ☎ 55-4554
近江図書館 ☎ 52-5246

