

2011.

4/15

vol.135

まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌



主な内容

今だからこそ確認しよう ～身近な防災チェック～	2
財源不足に対応するため… 国保税の税率を改定	6
平成23年度版「市役所ガイド」	別冊

次回の広報まいばら発行日 5月1日号 4月28日(木)

今だからこそ確認しよう

— 家庭・地域の身近な防災チェックを —

家庭で・・・

- ◆ 確認しよう「防災マップ」
- ◆ 登録しよう「メール配信サービス」

地域で・・・

- ◆ 活用しよう「まちづくり出前講座」
- ◆ 作成しよう「絆マップ」



3月11日に発生した東日本大震災は、広い範囲で甚大な被害をもたらし、自然の脅威をみせつけられることとなりました。市民のみなさんにとっても「被災地の復興支援のために何かできることがないか」と関心が高まると同時に、「米原市で災害が発生した場合はどうなるのだろうか」と不安に思われている方も多いのではないのでしょうか。大規模な災害が発生したとき、市民のみなさんの大切な命と財産を守るためにすばやく適切に対応できるように、市では災害対策基本法に基づいて「米原市地域防災計画」を策定しています。また、ライフラインの復旧や物資援助などについて、災害応援協定を締結しています。市としては、今回の震災を教訓に、大規模な災害などに備えた体制の強化に向けて計画的に取り組んでいく予定です。しかし、今回の災害でも明らかのように、発生直後は交通網やライフラインの寸断により、公的機関の救助・救援活動が思うように進まないことが想定さ

れます。このような中で大切なのは、やはり日頃からの備えと地域での助け合いです。今、この時だからこそ、みなさんの地域やご家庭など身近な防災について、改めて確認してください。

確認しよう

「総合防災マップ」・「地震防災マップ」

市では、各地域の避難所や災害時の行動マニュアルなどをまとめた「総合防災マップ」や、地域ごとのゆれやすさを示した「地震防災マップ」などを各ご家庭に配布しています。

これらのマップの保管状況を確認することはもちろん、このマップをもとにご家族で災害時の対応について話してみてください。



東日本大震災 被災地支援情報



▲応援給水のために現地入りした本市職員が撮影 (3月15日福島市にて)

東日本大震災における被災地・被災者を支援するため、市と社会福祉協議会が連携して対応にあたっています。市民のみなさんのご協力をお願いします。

※ここに掲載した内容は、4月7日現在の情報です。最新の情報は伊吹山テレビ文字放送や市公式ウェブサイトをご覧ください。

義援金

市民のみなさんの善意の絆を被災地に届けるため、市役所各庁舎や社会福祉協議会の各窓口をはじめ、市内公共施設に義援金箱を設置しています。

防災マップの活用例



▼地域の避難所を確認

マップには各地域の避難所を掲載しています。自分たちの避難所がどこなのか、家族で確認しましょう。被害を想定しながら避難ルートを歩いてみることも大切です。

▼家族情報を書き込む

マップにはメモ欄があります。親戚の連絡先や服用している薬の情報などを記入しておく、いざというとき役立ちます。

マップをなくした場合は…

市民安全課または各庁舎窓口にお申し出ください。市の公式ウェブサイトでも情報を提供しています。

登録しよう

「メール配信サービス」

災害情報、防犯情報をはじめとする各種情報を、携帯電話やパソコンのメールで受け取ることができるサービスです。

QRコードを読み取ると登録画面に展開します。ぜひこの機会に、登録してください。

登録方法など詳しくは、広報秘書課（☎52-6627）まで。



活用しよう

「まちづくり出前講座」

地域のみなさんのもとへ職員がお伺いして講座を開催。「防災豆知識」や「地震対策」など、もしものための情報を消防署と連携してお届けします。

自治会やグループの会合のメニューとしてご利用ください。

出前講座のお申込みについては、生涯学習課（☎55-8106）まで。

作成・活用しよう

地域の防災マップ「絆マップ」

市では、地域ごとの防災マップ「絆マップ」の作成について、推進・支援しています。

3月末現在、市内105自治会のうち41自治会が取り組まれています。

危険個所などを確認し合いながらマップを作成することで、地域全体の防災意識の高まりも期待できますので、ぜひご検討ください。

また、すでに作成された自治会でも、定期的に見直しを行い、「絆マップ」を活用した地域の点検をお願いします。



▲杉澤区で作成された絆マップ

お問い合わせ

市民部 市民安全課（近江庁舎）
☎52-6630 ☎52-6930

支援物資の受付

第1次の受付を4月3日に終了しました。相談窓口は、次のとおりです。

▼市役所各市民自治センター

平日8時30分～17時15分

☎52-1551（代表）

▼社会福祉協議会 各窓口

☎54-3105（本部）

ボランティアの受付

被災地の受入れ体制が整っていないため、現在受付を行っていませんが、相談窓口を次のとおり設置しています。

▼市役所各市民自治センター

☎52-1551（代表）

▼社会福祉協議会 各窓口

☎54-3105（本部）

「水源の里・米原市」から「水源の里・相馬市」へ

支援物資と復興を願う千羽鶴とともに… 災害派遣出発



4月5日、「水源の里」の同志である福島県相馬市に支援物資を届けるため、市職員と社会福祉協議会職員が市役所米原庁舎を出発しました。

土木部

部長 藤本博

建設課

課長 田中祐行
参事 森本博之
課長補佐 須藤正明

都市計画課

課長 鏑田正広
課長補佐 宮川巖
課長補佐 (林重良)

都市計画課 住宅対策室

室長 林重良

上下水道課

課長 山崎茂
課長補佐 北村学
課長補佐 山田悦麻
課長補佐 北村智子
参与 澤田弘行

米原駅周辺整備課

課長 久保田斉
参事 鹿取り輝之
課長補佐 奥村義治

市民自治センター

地域統括監 春日敬三

山東市民自治センター自治振興課

センター長 丸本光雄
課長補佐 大橋昭彦

伊吹市民自治センター自治振興課

センター長 伊夫貴典隆
課長補佐 大澤信悟

米原市民自治センター自治振興課

センター長 本田忠光
課長補佐 澤村孝史

米原市民自治センター市民窓口課

課長 山形寛吏
課長補佐 青木裕子

近江市民自治センター自治振興課

センター長 喜田與山秋
課長補佐 土川善美

会計室

会計管理者 鈴木雄市
室長 藤田公子

議会事務局

局長 三原禎一
次長 磯谷豊

監査委員事務局

局長 津田敏之

農業委員会事務局

局長 北村剛
局長補佐 平居幸一

教育部

部長 川幡治平

教育総務課

課長 岩脇広治
課長補佐 口分田剛

●東部給食センター

所長 西村廣正

●西部給食センター

所長 藤田一郎

学校教育課

課長 中島紳一
課長補佐 馬淵一雄
課長補佐 左山直樹

●教育センター

所長 樋口正和

こども元気局

局長 北川元英

主席参事 (村田優子)

参事 吉田裕明

参事 (多賀正信)

副参事 須戸三重子

こども元気局 幼児教育室

室長 村田優子

●子ども家庭サポートセンター

所長 多賀正信

●特別支援サポートセンター

所長 神戸道雄

●少年センター

所長 引山実

●いぶき認定こども園

園長 宮永房一
機関長 大林有加里

●米原西保育園

園長 井ノ口さだ子

●米原中保育園

園長 木野真由美

●息郷保育園

園長 川崎和男

●近江ひがし保育園

園長 西川敦子

●近江にし保育園

園長 木村由美

●山東幼稚園

園長 馬淵孝子

●米原幼稚園

園長 中嶋悦子

●醒井幼稚園

園長 和田とも子

●ふたば幼稚園

園長 田中敬吉

●ひまわり教室

園長 安食富美子

生涯学習課

課長 山田英喜

課長補佐 西出始代

課長補佐 (大橋守)

課長補佐 (桂田峰男)

●山東・近江図書館

館長 小北晶男

●市民交流プラザ

館長 (山田英喜)

生涯学習課 スポーツ振興室

室長 大橋守

生涯学習課 歴史・文化財保護室

室長 桂田峰男

●近江はにわ館

館長 (桂田峰男)

●柏原宿歴史館

館長 (桂田峰男)

歴史・文化財保護室が ルッチプラザに 移転します

近江はにわ館に事務所を置いていた歴史・文化財保護室が、4月からルッチプラザ内に移転します。

休業日

月曜(祝日の場合は翌平日)・年末年始

歴史・文化財保護室 事務所

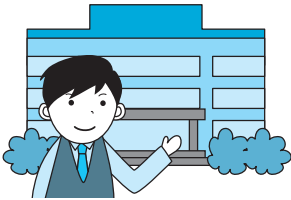


生涯学習課 歴史・文化財保護室

☎ 55-8020

☎ 55-4550

市・役・所・の・体・制



主な変更点

市長直轄組織で企画部門と広報秘書部門を統括していた「政策秘書課」を「政策調整課」と「広報秘書課」に分割します。より機動力を発揮し、施策の推進や取り組みを強化していきます。

市長直轄組織

市長 泉 峰 一
副市長 柴 田 高 丸
教育長 瀬 戸 川 恒 雄

危機管理監 (柴 田 高 丸)
政策監 笹 井 仁 治
理事 中 寺 啓 之

政策調整課 変更
課長 坪 井 修
課長補佐 (仲 谷 良 徳)
課長補佐 (川 瀬 直 垂)

政策調整課 経営戦略室
室長 仲 谷 良 徳

水源の里振興室
室長 (伊 夫 貴 典 隆)
室長補佐 川 瀬 直 垂

広報秘書課 変更
課長 大 林 誠
課長補佐 安 田 正 浩

危機管理室
室長 (大 林 誠)

都市振興局
局長 三 田 村 健 城
参事 木 村 浩 樹

*注1 課長補佐級以上の職員と施設長のみを掲載
*注2 氏名の()書きは兼務

総務部

部長 中 谷 利 治

総務課
課長 要 石 祐 一
参与・調整官 藤 屋 千 秋
参事 堤 基 久 男
課長補佐 雨 森 修

財政課
課長 田 中 博 之
参事 上 村 浩

管財課
課長 本 田 仁 美
主席参事 (高 畑 健 一)
参与・検査員 横 田 三 喜 男
課長補佐 吉 田 忠 充

管財課 公共施設対策室
室長 高 畑 健 一

人権政策課
課長 竹 腰 裕 紀
課長補佐 松 岡 正 明

市民部

部長 平 居 俊 一

税務課
課長 北 村 圭 弘
課長補佐 細 溝 久 幸
課長補佐 松 岡 一 明

収納対策課

課長 谷 口 信 子
課長補佐 西 村 善 成

市民安全課

課長 川 崎 茂 次
参事 的 場 市 樹

保険課

課長 千 種 惠 美 子
課長補佐 長 谷 川 綱 雄

●国保米原診療所
所長 北 岸 尚

健康福祉部

部長 高 橋 兵 太

福祉支援局
局長 佐 竹 登 志 子
副参事 服 部 幸 治

●地域包括支援センター
所長 (佐 竹 登 志 子)

社会福祉課
課長 馬 淵 英 幸
課長補佐 磯 崎 進

高齢福祉課
課長 世 森 道 雄
課長補佐 北 川 康 司

健康づくり課

課長 堀 部 幸 次
課長補佐 立 木 ひろみ

●山東健康福祉センター
米原・近江保健センター
所長 (堀 部 幸 次)

経済環境部

部長 谷 口 隆 一

商工観光課
課長 宮 崎 幹 也
課長補佐 申 斐 沼 和 弥

農林振興課
課長 岩 山 光 一
課長補佐 高 畑 徹

課長補佐 (的 場 文 男)

農林振興課 農業担い手推進室
室長 的 場 文 男

環境保全課
課長 横 山 信 人
課長補佐 瀧 上 正 志

●コンポストセンター
所長 (瀧 上 正 志)

不燃物最終処分場対策室
室長 (横 山 信 人)

関係機関への派遣職員

◆米原市社会福祉協議会
局長級 臆 吹 邦 一

◆湖北広域行政事務センター
局長級 高 畑 光 信
参事級 里 本 三 智 男
参事級 森 田 正 次

保険課からのお知らせ

シリーズ「国保のおはなし」

財源不足に対応するため… 国保税の税率を改定



主な改定内容

昨年末の国民健康保険運営協議会からの答申内容に基づき、3月議会で国民健康保険税条例の一部改正を行い、平成23年度保険税率を改定しました。

今回の改定により、国保加入1世帯当たりの保険税額は、平成22

年度から平均8%程度の引上げとなり、国保税の収入は6千万円程度の増加となる見込みです。

また、資産割については、段階的に廃止することになっているため、昨年の改定に引き続きその割合を縮小していきます。

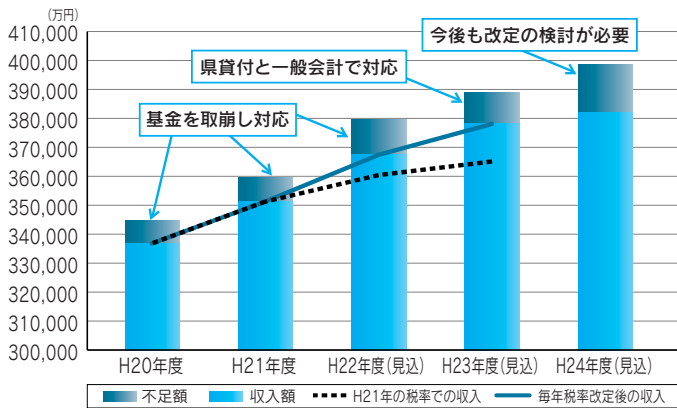
その他、詳細は左表のとおりです。

改定内容

医療分	改正前	改正後
所得割	5.20%	6.70%
資産割	13.60%	8.40%
均等割	23,700円/円	24,300円/円
平等割	19,700円/世帯	19,800円/世帯
限度額	50万円	51万円
後期高齢者支援金分	改正前	改正後
所得割	2.00%	2.30%
資産割	5.10%	2.80%
均等割	8,400円/人	8,100円/人
平等割	7,000円/世帯	6,600円/世帯
限度額	13万円	14万円
介護分	改正前	改正後
所得割	1.50%	1.80%
資産割	4.90%	2.50%
均等割	8,600円/人	8,200円/人
平等割	4,700円/世帯	4,500円/世帯
限度額	10万円	12万円

・介護分は40歳以上65歳未満の方のみ

国民健康保険会計の状況



今後の見通し

米原市の国保会計は平成20年から赤字が続いており、大変厳しい状況です。今回の税率改定後でも1億円以上の収入不足が見込まれており、この収入不足については県からの貸付金と一般会計からの繰入金で対応する予定をしています。

平成24年度以降の税率については、医療費の動向と国の制度改正を踏まえて引き続き検討することになっています。

国保税の納付について

●平成23年度の国保税額

国保税は、加入者の前年所得や固定資産、人数などにより世帯単位で課税され、世帯主が納税義務者となります。

6月に世帯主の名前で納税通知書を郵送します。納付は6月から翌3月までの10回です。

●年金からの天引き

国保の加入者全員が65歳から74歳の世帯の場合は、次の場合を除いて原則、世帯主の年金から天引されます。

- 世帯主が国保に加入していない場合
- 年金の額が年額18万円未満の場合
- 介護保険料と国保税の合計が年金額の1/2を超える場合

●低所得者の軽減制度

国が定める基準所得を下回る世帯は、所得に応じて均等割と平等割が軽減されます。この軽減判定には世帯主と世帯の国保加入者全員の所得申告が必要です。所得のない方も必ず申告をしてくださいます。

みなさんへお願い 国保の健全運営 のために…



毎年増加している医療費を抑制するためには、みなさんにできるだけ健康な状態を保っていただくことが大切です。

このため、国保では特定健診・特定保健指導を実施しているほか、人間ドック費用の助成を行っております。このような制度を活用することは病気の早期発見につながり、重症化を防ぐこととなります。

みなさんの意識と努力が健康をもたらし、国保財政の健全化にもつながります。また、国保税を納期限内に納めていただくことにより、不要な経費を削減することができまします。ご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ
市民部 保険課 (近江庁舎)
TEL 0749-23-1116 FAX 0749-23-9038

4月から 「障害年金加算改善法」が施行されます



これまでは障害年金を受ける権利が発生したときに、受給権者によって生計を維持している配偶者や子どもがいる場合で、障害等級が1級または2級に該当する方に加算を行っていました。

4月からは、障害年金を受ける権利が発生した後に、生計を維持することになった配偶者や子どもがいる場合にも届出によって加算を行います。

3月までは

受給権発生時に既に生計を維持する配偶者や子どもがいる場合には、^(※) 受給権発生時から加算の対象となっていました。

※受給権発生時における生計維持関係を確認していました。

4月からは加算の範囲が拡大！

4月1日より前において、受給権発生後に生計を維持する配偶者や子どもがいる場合には、^(※) 法施行時から加算の対象となります。

※3月31日における生計維持関係を確認します。

4月1日以降において、受給権発生後に生計を維持する配偶者や子どもがいる場合は、^(※) その事実が発生した時点から加算の対象となります。

※婚姻、出生等の事実が発生した日における生計維持関係を確認します。

障害年金加算改善法について

問 日本年金機構 彦根年金事務所
☎ 0749-23-1116
FAX 0749-23-9038

障害基礎年金の子加算の運用の見直しと 児童扶養手当との関係について

今回の改正により、障害基礎年金の子加算の範囲が拡大されることで、あわせて障害基礎年金の子加算についても見直しが行われます。

児童扶養手当は、子どもが障害基礎年金の子加算の対象である場合は支給されませんが、4月以降は、児童扶養手当額が障害基礎年金の子加算額を上回る場合には、年金受給権者と子ども間に生計維持関係がないものとして取り扱い、子加算の対象としないことにより児童扶養手当を受給することが可能となります。

児童扶養手当と障害基礎年金の子加算の間で…

受給変更ができる場合

両親の一方が児童扶養手当法施行令で定める障がい（国民年金または厚生年金保険法1級相当）の状態にあることで、配偶者に支給される児童扶養手当と障害基礎年金の子加算で受給変更できません。

受給変更ができない場合

母子世帯や父子世帯の方は、児童扶養手当と障害基礎年金の子加算で受給変更できません。

児童扶養手当制度について

問 市 こども元気局 (山東庁舎)
☎ 0749-55-8104
FAX 0749-55-4040

米原歴史街道

米原市の歴史・文化財を歩く ⑦③

別シリーズ
特

京極氏と浅井三姉妹物語 其の十一

その後の京極家

若狭一國を領した京極高次の系譜は、寛永十一年(一六三四)に高次の息子忠高が二六万四二〇〇石で出雲・隠岐二か国の大々名となり、松江城(島根県)に入ります。一三年には、石見銀山と二郡四万石が増えられ、京極家は隆盛に向かいます。出雲国と隠岐国は、京極道誉が守護を務めて以来、中世京極氏の領国です。道誉は若狭国の守護にもなっていることから、江戸時代になって京極氏が配置された領国は、古くからゆかりのある場所であることがわかります。しかし、忠高は同一四年に江戸在勤中に急死します。子どもがなかった忠高は、世継ぎを定めて幕府へ届けられなかったためにお家断絶が宣告されました。老臣佐々九郎兵衛光長は、忠高の弟高政の長子高和を世継ぎにすべく、単身江戸に出向いて、

死を覚悟で幕府に直訴しました。

その口上にいわく「徳川家の今日の安泰があるのは、高和の祖父高次が、関ヶ原合戦の際、家康公の御為に大津の城を死守して、豊臣方四万の西軍を阻止したことが、東軍の勝因となったことは明白」だと訴えました。このころ、旧豊臣系大名を中心に大名廃絶政策が取られたため、家康・秀忠・家光三代の時代に外様大名八二家、親藩・譜代大名四九家が改易されています。外様大名である京極家も領地と城を没収されるどころでしたが、佐々の懇願の結果、出雲・隠岐二国を没収する代わりに、高次の大津籠城の恩顧をもって、大津六万石と同じだけの領地を播磨龍野(兵庫県)で与えられました。立花宗茂など九州・四国の猛将率いる四万の軍を相手に十日余りも戦いぬき、さらに、京上方にいる西軍の本隊を通過させなかった高次の戦功を、幕府がいかに高く評価してい

たかを、この復活劇にもみることでできます。しかし、残念ながら、以降は京極家とゆかりの地に配されることはなく、京極高和は、万治元年(二六五八)、讃岐丸亀藩六万石(香川県)に移り、明治維新まで七代二二二年間続きました。なお、丸亀藩は三代高或のときに多度津藩一万石を分藩しています。

関ヶ原で東軍の一翼を担った高次の弟高知は、丹後一國一二万三千石を領し宮津城に入ります。三人の息子が宮津・田辺(舞鶴)・峰山に分かれ、のちに宮津京極家は改易後、旗本に。田辺京極家は、但馬豊岡(兵庫県)に転封し、明治維新を迎えます。

歩みを振り返る

これまで一回にわたり、浅井三姉妹の動向を交えながら京極氏の歴史をたどってきました。京極氏は約六三〇年間大名家として続いた非常にまれな一族といえます。鎌倉時代から江戸時代まで存続した大名家には、辺境の地を拠点にした伊達や島津・相良などがあります。近江という、いつの時代も歴史の表舞台に登場する地域を拠点とした京極氏が、長く存続したのはなぜでしょう。か。鎌倉時代末期から南北朝時代にかけて、激動する情勢を見すえて行動し、

京極氏の基礎を築いた高氏(道誉)。一族の内紛を納め、北近江に一時的とはいえ平和をもたらした上平寺城主高次。名門の家柄をかなぐり捨て、織田信長に臣従した高吉。そして、信長・秀吉・家康のもとで激闘し、京極家の中興した高次。ときに姉妹・妻女の力を得ながら、ときの権力者と個人的なつながりを持ち、柔軟に対応してきたことが大きな要因です。また、信長や秀吉にとつても、近江源氏佐々木氏一統が割拠する近江を支配するためには、その惣領家として京極氏を置く必要があります。高次はそれにみごとに応えました。

(歴史・文化財保護室)



▲ 丸亀城跡

施設紹介リレー②

地域福祉の向上と
人権啓発・住民交流の拠点施設

和ふれあいセンター

「人にやさしいまちづくり」をめざして！



和ふれあいセンターは、地域に密着した福祉センターとして、また地域住民の活動拠点となる「ミニコミュニティセンター」として、各種相談事業をはじめ福祉などに関する総合的な事業や国民的課題として人権・同和問題に対する各種事業を行っています。

運営体制は…

センターは、平成20年度から、特定非営利活動法人 学びびくろが、指定管理者として管理・運営を行っています。

センターの取組は…

センターでは、誰もが安心して暮らすことができる地域福祉の充実や人権擁護の推進のための各種事業をはじめ、「パソコン教室」や「歴史講座」、「スイーツ教室」など、

楽しく学ぶことができる生涯学習の機会を提供しています。



▲ パソコン教室

また、地域の特色を活かした「川魚クッキング」や学習成果の発表の場として「まちづくり大会」など住民交流の事業にも積極的に取り組んでいます。



▲ 川魚クッキング

近年は、施設を開放し、児童・生徒の安全・安心な放課後の居場所づくりや、子どもたちの学習機会として「親子クッキング教室」・「わんぱく塾」を実施しています。



▲ 親子クッキング教室

子育て支援事業では、未就園児親子のふれあい交流と学習の場として「なごみひよこくらぶ」を開設し、地域の多くの親子にご利用いただいています。



▲ ひよこくらぶ

その他、各種団体からの研修の受け入れや、市民対象に教育・就労相談など各種相談事業を関係機関と連携しながら行っています。

最後に…

和ふれあいセンターでは、「人にやさしいまちづくり」をテーマに、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目標に、各種事業を展開しています。

これからも、米原地域をはじめ、市民のみなさんの課題やニーズにあった各種事業を効果的・継続的に展開し、「絆づくり」・「ひとつくり」・「まちづくり」に努めていきます。また、私たちNPOと地域のみなさんとの「協働」、「パートナーシップ」による主体的なまちづくり活動も進めていきます。

みなさんのご来館と事業へのご参加をお待ちしています。



お問い合わせ

総務部 人権政策課（米原庁舎）
☎ 521-6629 ㊟ 521-4539

健康きらい

「規則正しい 食生活のリズム」

「時間栄養学のおはなし」

健康で明るく
元気にくらす
ための情報を
紹介します。

時間栄養学とは

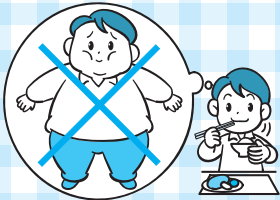
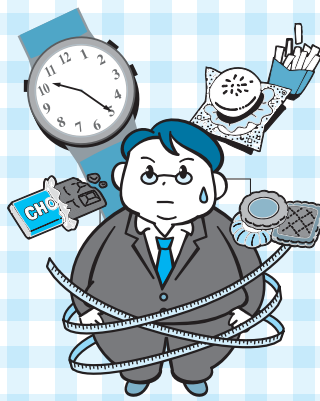
「何を」「どれだけ」「いつ」食
べるかを考えることは、健康的な
生活のためにも重要なことだ
です。「夜食は太る」などと言われ
てきましたが、実際に午後10時以
降は脂肪が蓄積されやすい時間帯
であることなどがわかってきまし
た。同じ内容の食事でも食べるタ
イミングで体への効果が違いま
す。これまでの「何を食えるか」

時間栄養学からみる 肥満の原因

朝食を食べると体の代謝が活
性化し体表温度が上がり、エネ
ルギーの利用率が上がります。
反対に夜遅い時間の食事はエネ
ルギーを消費せず、体は食べた
物を脂肪にかえて貯えようとし
ます。また、朝食を抜くことも
心身の活力を低下させ、エネル
ギーを節約して脂肪を作り出そ
うとします。これも肥満の原因
のひとつです。

規則正しい 食生活リズムが大切

早寝早起きと規則正しい食生
活を行うことで体調不良や病気
のリスクを少なくし、心の健康
も維持するこ
とができます。
生活リズムを
見直して、規
則正しく食生
活を送ること
を心がけまし
よう。



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

在宅長寿のヒント

尿失禁の予防は、生活習慣の改善から

せきやくしゃみをしたり、重い
物を持ち上げたりという、日常の
ふとした拍子に尿が漏れてしまっ
「尿失禁」に悩んでいる人がたくさ
んいます。

尿失禁にはさまざまな種類があ
りますが、最も多いのは、「骨盤底
筋」という膀胱の蛇口にあたる筋

肉がゆるくなって起こる「腹圧性
尿失禁」です。蛇口がゆるいので、
ちよっとした圧力がお腹にかかっ
ただけで、尿が外に漏れてしまっ
のです。

尿失禁の中には薬で治療できる
ものもあります。まずは、医師に
相談することも大切です。

尿失禁を改善する生活習慣を身につけよう

- 尿はある程度我慢してから排出しましょう
- 水分は十分にとりましょう
- 規則正しく排便する習慣を身につけましょう
- 毎日の入浴で体を温め清潔にしましょう
- 尿失禁の原因のひとつが肥満です。適正体重を保ちましょう

骨盤底筋体操を始めましょう

(効果を出すには2~3か月の継続が必要です)

ポイント

- ① 短く「ぎゅっ」と締める
尿道を2~3秒短く締め、ゆるめる
- ② 長く「ぎゅ〜っ」と締める
肛門・尿道を6~8秒締めた後、10秒かけてゆっくりゆるめる。

座って行う場合

椅子に浅く座り、
手を膝に置き、肩
幅に足を開いて、
①②を繰り返す。



立って行う場合

足を肩幅に開き、テ
ーブルや椅子の背も
たれなどに軽く手を
置き、体重を腕にか
け、背筋を伸ばして
①②を繰り返す。



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

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。

3月16日(水)の給食



サバはたんぱく質や鉄分が多く含まれています。またサバに含まれるあぶらは、血をきれいしたり、さらに肌のツヤや髪の毛をきれいにしたりするなどの働きもありますので、いろいろな料理で食べていきたいものです。

今回の献立はサバを油であげて、大根おろしでさっぱりいただけるので、給食でも人気の魚料理です。ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



揚げさばのおろしがけ

材料 (4人分).....

さば	60g 4切れ	薄力粉	50g
揚げ油	30g	大根	100g
しょうゆ	大さじ1	三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1		

作り方.....

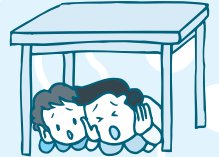
- ① さばは薄力粉をはたき、175度に熱した揚げ油であげます。
- ② 大根はすりおろします。
- ③ 鍋に大根おろしを入れ、しょうゆ、三温糖、みりんを入れ一煮立ちします。
- ④ ①に③をかけます。

もしものための まめ知識

「グラツ」ときたら

地震発生

- まずは、身を守ることに徹する。
- 机やベッドに身を隠し、寝ているときは、布団で頭を守ります。



~2分後

- ドアや、窓をあけて避難口を確保します。
- 火元を確認。初期消火をします。
- 家の中でも、クツを履き、すぐに避難できるようにします。



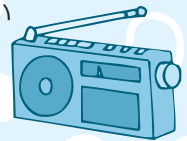
~5分後

- 非常持出品を手元に用意。
..... 非常持出品
- 男性で15kg、女性10kgが目安です。子どもは自分で持てる大きさを。離ればなれになったときのため、荷物は各自のリュックサックに分散させておきます。



~10分後

- 情報収集します。テレビやラジオ等から正しい情報を集め、デマにまどわされないようにします。



~数時間後

- 自宅を離れるときは
 - ・ガスの元栓を閉める
 - ・電気のブレーカーを落とす
 - ・行き先をメモに書いて玄関など目立つところにはります。

慌てず確実に！！

いざというとき、しっかりと行動できるよう、家族で話し合いやシミュレーションをおこなうなど、日頃からの備えが大切です。

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

ホタルの光をいつまでも 山東東小学校閉校記念行事 「カワニナ放流」(3月8日)

山東東小学校の2・3年生25名が、地元でホタル保護活動に取り組むグループ「ニナプロジェクト・ホタルン」のみなさんと一緒に、閉校記念行事として、ホタルの餌となるカワニナ500匹を学校近くに造られた人工の水路に放流しました。

グループのメンバーから「昭和34年の伊勢湾台風でホタルの発生地が壊滅状態になり、一時は国の特別天然記念物の指定返上の危機に陥った時期もあったが、その危機を打開したのは、



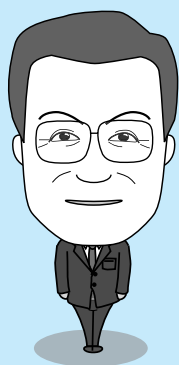
当時、ホタルの復活に取り組んだ、山東東小学校のみなさんでした」と話があり、参加した児童は、東小学校の先輩の活躍や地域の歴史を学ぶことができた大切な授業となりました。

見晴らしも良く いい湯だね 薬草湯オープン(4月2日)

伊吹薬草の里文化センターの薬草湯が、約3か月間の改修を終えてリニューアルオープン。今回の改修では、ボイラーが新しくなって熱効率が向上し環境に優しくなったほか、浴場のガラスが入れ替えられて伊吹山をくっきりと見ることができるようになりました。「オープンするのを家族でずっと楽しみにしていたんですよ」と、初日には市内外から多くの常連さんなどが来館し、ポカポカと体の芯から温まる薬草湯と残雪残る伊吹山の景色を楽しんでいました。

また、この日はチェロが奏でるコンサートや

季節の花々がいっぱいに並んだお花屋さん、苺フェアなどさまざまなイベントも催され、春の訪れを感じる楽しい一日となりました。



米原市長
泉 峰一

千年に一度とも言われる大震災が東北地方を襲い、各地に甚大な被害をもたらしてから3週間が過ぎました。お亡くなりになられた皆様のご冥福をお祈りいたしますとともに、被災されました皆様やそのご家族に対し、心からお見舞いを申し上げます。

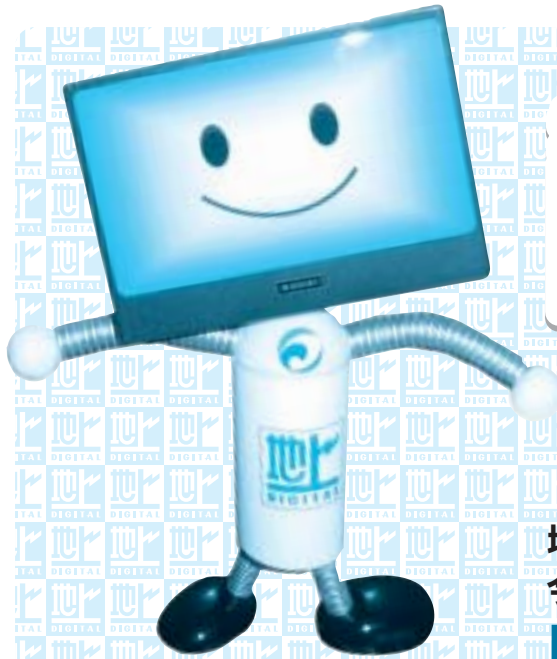
日を追うごとに被害の大きさが明らかになり、自然の猛威に対する人の無力さを痛感すると同時に、改めて、日本人が古来から持ち続けてきた自然への畏敬の念と、人間も自然の一部として生かされているということを忘れることなく、日々の生活を送ることが大切だと考えさせられました。

地震は日本中いつでも起こるかわかりません。市民の皆さんには、自治会ごとに地域の避難場所や危険箇所などを示す『絆マップ』の作成に取り組んでいただいています。日頃から避難経路の確保や非常持ち出し品のチェックなどを行う「自助」とともに、自主防災組織の役割確認や安全対策について地域で話し合っていた「共助」についても、今一度ご確認くださいませようお願いします。

今後とも、安全・安心なまちづくりを目指した市政運営に取り組んでまいりますので、地域の絆と地域防災力の強化に向け、より一層のご協力をよろしくお願いいたします。

(4月1日記)





地デジ完全移行まで あと3カ月!

準備はOK?

地デジ移行に向けたカウントダウン企画

今回のテーマは、

「デジタル放送の受信に必要な対策」

まいばら地デジ普及委員「まいデジくん」

現在ご覧いただいているテレビ放送は、7月24日にすべてデジタル放送に切り変わります。

「デジタル放送を見るにはどうしたらいいの?」「今見ているテレビは使えなくなるの?」・・・こういったみなさんの疑問に3回シリーズでお答えします。

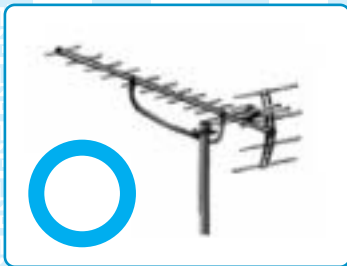
今回のテーマは、「デジタル放送の受信に必要な対策について」です。



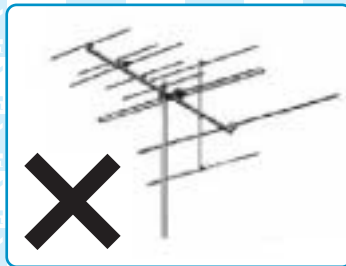
地上デジタル放送へ変わると、現在使用されているテレビやアンテナの種類によっては、今までどおりテレビ放送を見ることができなくなってしまう。

地デジを受信するためには、「地デジに対応しているアンテナを準備する」か、「ケーブルテレビや光テレビに加入する」必要があります。

次の点に注意して、ご家庭の状態を確かめてください。



UHFアンテナ



VHFアンテナ

アンテナ 受信の場合

アンテナで受信するには、デジタル放送対応のUHFアンテナが必要です。

今お使いのアンテナがどのような形か確認し、必要に応じてお近くの電器店や滋賀県テレビ受信者支援センター（デジサポ滋賀）に相談してください。

CATVなど加入の場合

ケーブルテレビや光テレビに加入すれば、アンテナ不要で、すぐに地デジが受信できます。

市で整備したCATV網も既に地上デジタル放送に対応しています。この機会にぜひ加入をご検討ください。

なお、アパートやマンションにお住まいの方は、共同アンテナをご利用の方は、施設管理者にご相談ください。

地デジを視聴するには、デジタル放送対応のテレビや受信機が必要です。

詳しくは、5月15日号で説明します。



お問い合わせ

広報秘書課（米原庁舎）

☎ 521-0627 ④ 521-5195

受信確認用のアンテナ貸出制度もあります。
地デジに関する総合相談はデジサポ滋賀へ TEL 077-503-0101

平成23年度 税等料金の納期限について

今年度の税や料金などの納期限は下記のとおりです。納付計画の参考にしてください。

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
税	市県民税(普通徴収)			第1期		第2期		第3期			第4期		
	固定資産税		第1期		第2期		第3期			第4期			
	軽自動車税		全期										
	国民健康保険税(普通徴収)			第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
料	後期高齢者医療保険料(普通徴収)				第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期
	保育所保育料	4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
	介護保険料(普通徴収)			第1期	第2期	第3期	第4期	第5期	第6期	第7期	第8期	第9期	第10期
水道	水道料金(上水・簡水)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	下水道使用料(公共・農村)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	下水道事業受益者負担金				○		○		○				○
納期限		5/2	5/31	6/30	8/1	8/31	9/30	10/31	11/30	1/4	1/31	2/29	4/2

納税に便利な「口座振替」

各庁舎窓口・行政サービスセンター・指定金融機関で手続きができます。口座番号のわかるものと銀行の届出印をご持参ください。

24時間いつでも納付「コンビニ収納」

あなたのライフスタイルに合わせて、コンビニで気軽に納付できます。

問 市 収納対策課(近江庁舎) ☎ 52-3189 FAX 52-6930

毎月19日は「食育の日」

ほたるんの食育通信

第6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。

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

なるほど食育コラム

日本には、古くから「もったいない」という言葉とともに、物を大切にするという考え方が浸透しています。「米」という字を分解すると八十八と書けることから、昔の家庭では、「お米ができるまでには88もの多くの手間と苦労がかかっている。だからご飯一粒でも残したら農家さんに申し訳ない」と食べ残さないようにしつめました。

私たちが「もったいない」の気持ちを持ち、食べ残しをしないように、買い物や料理を工夫することは、地球環境の負担軽減にもつながります。

私たちは地球のバランスの中で食べて、生きています。地球に「もったいない」ことをしないように、食べ残しやゴミを減らすよう心がけましょう。

「事故0」を
滋賀の道から
あなたから

「滋賀県立交通事故相談所」のご案内

交通事故の損害賠償について双方の主張がくいちがっていたり、無理難題を言われたり・・・このようなことでお困りの場合は相談所にご連絡ください。専門員が無料で相談に応じます。

滋賀県立交通事故相談所 彦根分室 ☎ 0749-27-2230

面接相談 火・木曜日/電話相談 月～金曜日(相談時間は9時～16時)



米原市内の交通事故 (平成23年3月31日現在)

件数 46件 (-11件)、死者 0人 (±0人)、傷者 59人 (-22件) ※カッコ内は前年比



お知らせ

まいばらっこいきいきフェスティバル ボランティア”募集！”

6月に未就園児と保護者の方を対象に「まいばらっこいきいきフェスティバル」(おもちゃを使った遊びや小麦粉粘土、お話の広場など)を予定しています。

子どもが大好きな方、ボランティアサークルで活動中の方、自分の特技を發揮したい(おもちゃ作りや企画など)とお考えの方は、ぜひ下記までご連絡ください。

問 地域子育て支援センターあゆっこ
☎ 52-1114 FAX 52-5131

人権に関する常設相談所 全国統一電話番号について

人権擁護機関における常設相談所の電話番号を次のとおり全国統一しました。4月18日(月)から運用を開始します。

人権にかかわる問題について、人権擁護委員や法務局職員が相談を受けますので、お気軽にご連絡ください。
電話番号▶0570-003-110(全国統一)
相談時間▶平日の8時30分から17時15分まで

問 大津地方法務局 人権擁護課
☎ 077-522-4673



農用地利用計画の変更 (農振除外)の受付について

申請を希望される方は、事前に農林振興課へご相談ください。

受付期間▼

4月15日(金)~5月13日(金)
土・日・祝日を除く *期限厳守
8時30分から17時15分まで

受付場所▶農林振興課

*上記期間を過ぎてからの受付については、次回(8月中旬~9月中旬頃の予定)となります。

農用地区域からの除外 (農振除外)の要件

次の①~⑥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効率的かつ安定的な農業経営を営む者(認定農業者や集落営農組織等)に対して農用地の利用や集積に支障を及ぼす恐れがないこと。
- ⑥他の法令(都市計画法、農地法等)の許可見込みがあること。

問 市 農林振興課(伊吹庁舎)
☎ 58-2228 FAX 58-1719

「滋賀県暴力団排除条例」を制定

「滋賀県暴力団排除条例」が制定され、8月から施行されます。

暴力団の排除に関しては、警察・行政・企業・県民が一体となった施策を推進し、総がかりで対策を展開することが重要です。

「暴力団を利用しない」、「暴力団に協力しない」、「暴力団と交際しない」という条例の基本理念にのっとり、暴力団排除のための活動に取り組んでいきましょう。

問 滋賀県警 組織犯罪対策課
☎ 077-522-1231

し尿収集についてのお願い!

平成23年度の市内し尿定期収集カレンダーは、業者が各ご家庭に配布しています。収集を希望される場合は、次の点にご注意ください。

- 収集予定日は2~3日前後です。
- カレンダーは平成24年3月分まで配布していますので、1年間大切に保管してください。

問 米原・近江地域
橋本クリーン産業(株) ☎ 62-4095
●必ず2~5日前に電話連絡してください。(当日のご依頼は、受けられない場合があります)

問 山東・伊吹地域
(株)ハウステクノ関ヶ原 ☎ 58-8091
●必ず事前に登録してください。その後の電話は不要です。

今月の表紙

本物さながらの走り 1/150の小さな鉄道展

米原公民館で活動する「まいばら模型鉄道部」のみなさんが、設計図に基づいて、木や断熱材を使用して、半年かけて作り上げた全長20mの鉄道模型が、公民館ロビーに展示されました。たくさん子どもや親子が、本物さながらの走りを見せる電車や新幹線を楽しみました。

環境アクションひとことPR¹³

伊吹山を守る会へ寄付金 — (有)伊吹・旬彩—

道の駅「伊吹の里・旬彩の森」を運営する(有)伊吹・旬彩では、環境に配慮した道の駅を目指し、昨年3月からレジ袋の有料化に取り組まれています。その収益の一部が、伊吹山の保全活動を行う「伊吹山を守る会」に寄付されました。社長の伊藤信義さんは、「地域の自然環境保全に少しでも貢献できれば」と話されていました。



人口41,163人(-58) 男20,163人(-31) 女21,000人(-27) 世帯数13,632世帯(+14)

人のうごき 65歳以上の人口 10,173人 高齢化率 24.71% ※ ()内は前月との比較【平成23年4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

2011.4/15

編集
発行

米原市役所

広報秘書課

有料メール交換サイトにご注意を!

ゲームサイトやSNS^(注)(ソーシャルネットワーキングサービス)で知り合った人から誘われて、有料のメール交換サイトへ登録し、メール交換を続けるうちに利用料金が高額になるというトラブルが多発しています。

サイトで知り合った人や知らない人からメールがきて、悩みを聞いてほしい、遺産を分けたい、お金をあげる、助けてほしいなど、様々な理由で別のサイトへ登録するよう誘われます。



誘われたサイトでは、メール送受信などにポイントの購入が必要で、次から次へとメールが来てやり取りをするうちに、あっという間に高額な利用となります。相手から会ったときにお金を渡すので立て替えてほしいと言われてポイントを購入したものの、実際に会うことができないなど、ポイントを購入させるための「なりすまし」ではないかと疑われるケースが多く見られます。

インターネットは匿名の世界で、簡単に相手を信用することは禁物です。知らない人がおいしい話だけをもってくることはないので、ご注意ください。

(注)SNS…インターネット上で情報交換等をする交流サイト

使えなくなる ギフト券や商品券の ご確認を!

昨年4月に「資金決済法」が施行されたことに伴い、取り扱いが終了して使えなくなるギフト券や商品券が増えています。

取り扱い終了の場合、あらかじめ新聞等で公表され、一定期間の払い戻しの手続き期間が設けられますが、それを過ぎると使うことも払い戻しを受けることもできなくなります。ご不明な点は、券の発行元、または消費生活相談窓口までご連絡ください。

<すでに取扱終了となっている例>

- 全国共通文具券
- 花とみどりのギフト券(有効期限記載のないもの)など

取扱終了または払戻し中のギフト券や商品券の一覧を、国民生活センター・金融庁のホームページで確認することができます。

- ◆ 国民生活センター
<http://www.kokusen.go.jp/>
- ◆ 金融庁
<http://www.fsa.go.jp/>



〒521-8501
滋賀県米原市下多良三丁目3番地
☎0749(52)6627

0749(52)5195



発行日 平成23年4月14日(木)
Eメール koho@city.maibara.lg.jp
公式サイト <http://www.city.maibara.lg.jp/>