

2012.

9/15
vol.169

まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌

原市こども市議会



主な内容

- | | |
|-----------------------|----|
| 元気なうちから認知症予防のススメ | 2 |
| ビワマス倶楽部「簡易魚道の設置」参加者募集 | 7 |
| 「まいばら水探検隊」隊員募集 | 15 |

次回の広報まいばら発行日 10月1日号 9月27日(木)

まだまだ先のことと思わないで！

元気なうちから 認知症予防のススメ



元気なうちから
認知症予防が必要なワケ

65歳以上では10人に1人、85歳以上では4人に1人の割合で発症するといわれている認知症。米原市でも、介護が必要と認定された人の約27%を認知症が占めていて、誰もがなる可能性がある疾患です。
実は認知症は、元気なうちからの予防がとても大切です。健康でいきいきとした人生を送るために、早くからできることに取り組んでいきましよう。

(図1)認知症の種類と脳の状態

脳血管性認知症

血管が詰まって、脳の一部の細胞が死んでしまう。



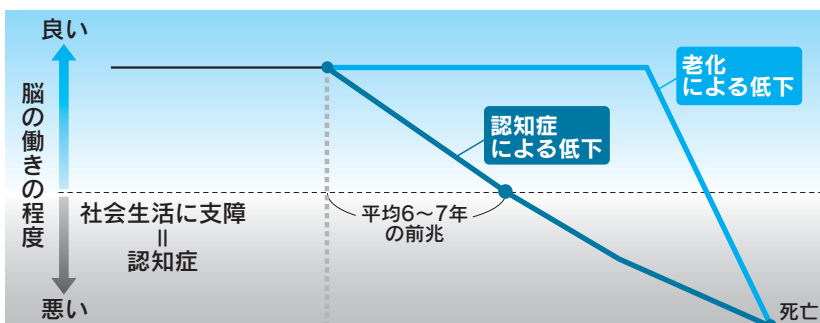
アルツハイマー型認知症 (変性疾患)

脳の細胞が少しずつ死んで、脳全体が縮んでいく。



認知症の多くは、図1のように脳の血管が詰まって脳細胞の一部が死んでしまう「脳血管性認知症」と、脳細胞が少しずつ死んで脳全体が縮んでいく「アルツハイマー型認知症(変性疾患)」に分類されます。
「脳血管性認知症」は、脳出血や脳梗塞などによって引き起こされ、高血圧や糖尿病がこれらの疾患の原因といわれています。
つまり、いわゆる「生活習慣病」が脳血管性認知症のもとになっていて、青年期や壮年期の運動不足・塩分のとりすぎ・喫煙などが認知症と深く関わり、つながっているのです。また、「アルツハイマー型認知症」は、「βアミロイド斑(*)」が10〜20年かけて脳に蓄積することで、発症

(図2)老化と認知症による脳の動きの低下の違い



老化と認知症の大きな違いは、脳の動きが低下するスピード。また、認知症の前兆は、平均6〜7年前から始まり、発症後は長い期間で社会生活に支障を及ぼすこともあります。

に至るといわれています。例えば、70歳代で発症した人は、50歳代から蓄積が始まっていた可能性があるとこのこととなります。
このように、「認知症予防は「元気なうちから」、「長く続ける」ことが大切なのです。

*βアミロイド斑とは…
脳の神経細胞で作られるたんぱく質が切断され糸状になったもの。加齢とともに脳にたまり、脳の神経細胞を壊していきます。

早期発見と早期治療

他の病気と同じように、認知症でも早期発見・早期治療は大切なことです。認知症を治す特效薬はありませんが、薬と上手に付き合うことで病気の進行を遅らせたり、症状が軽いうちに将来的なことを大切な人と相談してお互いに心構えができたりますからです。
不安を抱えておられる場合は、早めにかかりつけ医や認知症相談医に受診しましょう。

医療とケア

もうひとつ認知症で大切なことは、「介護や福祉のケア」との連携です。

実は、医療だけで対処できないことも多々あって、患者さんが発しているサインをケアマネージャーやハ

インタビュー

認知症相談医
地域包括ケアセンターいぶき副センター長
国民健康保険米原診療所医師
なかむら やすゆき
中村 泰之先生

認知症予防の 実践メニュー

これまでの研究で、「脳を健康にすること」「脳を鍛えること」に取り組むことで、認知症の発症や進行を遅らせることができることが分かってきました。日々の生活で実践しましょう。

脳を鍛える実践メニュー

認知症になる前に低下し始める「脳の3つの機能」を集中的に鍛えることが効果的と言われています。

① エピソード記憶

昨日食べたものなど、体験を記憶して思い出す機能

- 2日遅れの日記をつける。
- レシートを見ずに、思い出しながら家計簿をつける。



② 注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うとき、適切に気を配る機能

- 同時に何品かの調理をする。
- 歩きながら人と話す。



③ 計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力

- 旅行の計画を立てる。
- パソコンなどで行動の手順を考える。



脳を健康にする実践メニュー

いわゆる「生活習慣」を改善することが、脳を健康にすることにつながります。

① ウォーキングなどの有酸素運動

有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や海馬の血流を促進します。

また、アルツハイマー型認知症の原因とされるβアミロイドの蓄積を抑制します。



② 野菜・果物や魚の摂取

野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチンは「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。

また、魚に含まれているDHAやEPAは血行を良くするほか、脳の神経伝達をよくする働きなどがあります。



③ 健診を受ける

脳の神経細胞に、必要な栄養と酸素を届けることが大切。そのためには、血液をサラサラにして、丈夫な血管を保ちましょう。まずは健診を受けて、生活習慣の見直しを。

市内の認知症相談医

いそクリニック	☎52-1100
伊藤内科医院	☎52-3534
北村内科循環器科医院	☎52-0172
工藤神経内科クリニック	☎52-6760
柴田医院	☎52-3217
地域包括ケアセンターいぶき	☎58-1222
国民健康保険 吉槻診療所	☎59-0419
国民健康保険 米原診療所	☎54-5311
三浦医院	☎55-1025
吉田内科クリニック	☎52-6855

認知症相談医……認知症についての研修を受けた医師で、患者や家族からの相談を受けるほか、必要に応じて専門医を紹介します。

ルパーが受け止めて、ご家族と相談しながら、その人にとって最善のケアの方法を模索していくことが大切であることも知っておいてください。

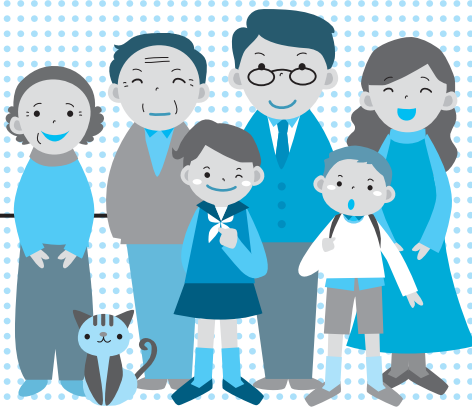
地域のつながり

また、最近は核家族化が進んでいますが、私は幼少期から高齢者と触れ合う機会を持って、年齢を重ねることについて自然なかたちで理解していくことが必要だと思っています。

その上で、生活習慣病予防のことなど、学齢期での健康教育を行っていくことが、長い目で見た認知症予防につながっていくのではと考えています。

さらに、こういったことが、認知症の方を地域の見守りで包み、支え合う社会へと発展するのではないのでしょうか。

広げよう 認知症予防の輪



正しい知識と周囲の支えで、認知症になってもいきいきと・・・
誰もが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、
世代を超えた「認知症予防の輪」を広げていきましょう。
ここでは、現在の市の取り組みの一部をご紹介します。



地域で
取り組む
認知症予防

周囲の支えとのかけ橋

認知症 キャラバンメイト



8月4日に筑摩蓮沼会館で開催された講座のようす。この寸劇では、認知症の人への接し方について、良い例と悪い例に分けてわかりやすく伝えていました。

認知症の人は、自分が忘れてしまうという不安を抱えながら過ごしていることが多く、過度なストレスを感じるとますます混乱を招き、症状を悪化させることになりかねません。

周囲の人は、認知症の人のペースに合わせてゆっくりとした関わりを持つことが必要で、こういった接し方をする中で、認知症の進行を防ぐことにつながります。

市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。

「認知症キャラバンメイト」とは、認知症サポーターを養成する出前講座を開催し、講師役を務めていただくボランティアで、市内には約50人の方が登録されています。

キャラバンメイトのみなさんは、地域のサロンや自治会だけでなく、中学校にも出かけて講座を開催することもあります。認知症について世代を超えた理解を得るための「かけ橋」として、熱心に活動されています。

インタビュー



米原市社会福祉協議会

あさみ ともこ
浅見 知子さん

現在、社会福祉協議会が、認知症キャラバンメイトの活動をコーディネートしています。

日頃は出前講座に出かけているほか、月に1度の定例会を開催し、認知症をわかりやすく伝える方法などについて、みんなでアイデアを出し合っています。

今後、他市のグループと情報交換を行ったり、講座の参加者からアンケートをとって反応を確認したりしながら、さらに活動に深みを増していくことができると思っています。

キャラバンメイトの活動には、幅広い世代の方に関わっていただきたいと思っていますので、関心のある方は、ぜひご連絡ください。

米原市社会福祉協議会
ボランティアセンター三島荘
☎55-3933



脳の予備力を蓄えよう 認知症 予防プログラム

「認知症予防プログラム」は、料理や旅行、パソコンなどの趣味を通じて、認知症に強い脳を作る予防活動として、市が積極的に進めている取り組みです。

このプログラムの特徴は、6人程度の小さなグループになって取り組んでいくことにあります。認知症予防は長く続けることが必要であるため、なかなか1人では続けることが難しくても、グループになってお互いに役割分担をしながら仲間と取り組むことで、長く続けることができます。



7月に各地域で開催したプログラムの説明会には、のべ111人の方が参加。自分自身の脳の状態を知っていただくための「脳の健康チェック」も行いました。

また、このプログラムは、4か月をひと区切りとして、その間ファシリテーターが活動を支援し、その後は自主活動をめざしていきます。

市内には、現在7グループがこのプログラムに取り組まれていて、6年以上継続しているグループもあります。

仲間と楽しみながら脳を鍛えることを習慣化し、たとえ認知症になっても基本的な日常生活を維持できるように、みなさんも挑戦してみてください。

インタビュー 旅行クラブ「てくてく」のみなさん

私たちは、平成19年12月から自主グループとして活動を始め、足かけ6年になります。これまで、熱田神宮や琵琶湖一周など各所に出かけましたが、「計画性を持って、行き当たりばったりにならないようにすること」「車に頼らず電車やバスを利用すること」の2点を意識し、脳の活性化を促すようプログラムに取り組んできました。

私たちのグループが長続きしているのは、誰か一人がリーダーシップをとるのではなく、みんなが同じ立場で活動していること。最近では、手芸や料理などにも挑戦していて、好奇心は増すばかりです。お互いに刺激を与え合いながら、これからも活動していきたいです。



ていねいにまとめられた旅行の記録には、6年にわたる熱心な取り組みの足跡が残されていました。



「ファシリテーターとして関わることが、自分自身の認知症予防になっています」と、重吉さん。(写真中央)

インタビュー パソコンクラブ「一歩一歩」のファシリテーター 重吉 豊さん

私は、家族が認知症を患った経験から、この病気について関心を持ちました。そして、治療法が確立されていない病気なので、予防がとても大切であると気づき、認知症ファシリテーターとして現在活動しています。

私が今年の5月からお手伝いしているパソコングループでは、柏原宿をテーマにしたミニコミ誌づくりに取り組んでおられます。「撮影した写真をパソコンに取り込む方法も学びたい」と意欲を示されている方もいて、手や口を出しすぎないよう見守りつつ、メンバーのみなさんができるだけ脳の活性化を図れるようアドバイスすることを心がけています。

こういった取り組みの輪がどんどん広がって、認知症への理解が一層深まればと思っています。

※ファシリテーターとは…円滑な進行を図る役割の人

出前講座をきっかけに あなたも認知症予防に取り組みませんか

保健師や認知症キャラバンメイトのメンバーが講師になって、みなさんの地域にお伺いします。自治会やグループでの研修の機会に、ぜひお役立てください。地域ぐるみで認知症予防に取り組んでいきましょう。

出前講座のお申し込み

市教委 生涯学習課(ルッチプラザ)

☎55-8106 ☎55-4556

✉ manabi@city.maibara.lg.jp

その1「認知症予防について」

担当:福祉支援局

知っておきたい認知症の基礎知識と予防方法について、分かりやすくお話しします。また、希望される場合は、「脳健康チェック」も行います。

その2「認知症サポーターになりましょう」

担当:社会福祉協議会

認知症の人への理解や関わり方について、キャラバンメイトのみなさんが寸劇やクイズを交えてわかりやすくお伝えします。この講座を受講すれば、あなたも認知症サポーターの仲間入り。



その3「古民具を使った昔話で

デイサービス」

担当:歴史・文化財保護室

昔の民具を使って、当時の記憶をよみがえらせる「回想法」による認知症予防講座です。心地よい気持ちを引き出し脳に刺激を与えることが期待されます。

その4「筋力アップで転倒予防」

担当:福祉支援局

脳と体の両方を鍛えていきいきと！今年度新たに登場する「まいばら体操」の紹介や筋力低下予防の「歩楽るん教室」を開催します。

「まいばら体操」
始まるよ！

認知症への不安、ひとりで抱え込まないで お気軽にご相談ください！

福祉支援局では、市民のみなさんがいきいき過ごせるよう認知症予防を推進するとともに、病院へのかかり方や認知症のご家族への接し方など、認知症についてお悩みの方の気持ちに寄り添って対応していきます。

特に最近「若年性認知症」を心配されている方も増えているようです。ひとりで抱え込まずに、福祉支援局までお気軽にご相談ください。

認知症の相談窓口

市 健康福祉部 福祉支援局
地域包括支援センター（山東庁舎）

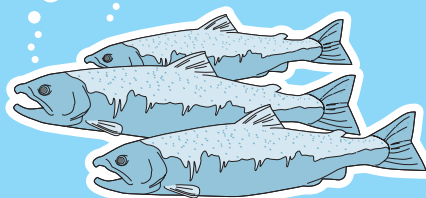
☎55-8110 ☎55-8130

✉ fukushi@city.maibara.lg.jp



ビワマス通信

vol.5



生物多様性の保全を進めるモデル事業

天野川に琵琶湖固有種のビワマスが遡上できる環境をつくってまちづくりを進めようと、市では県や関係機関とともに「天野川ビワマス遡上プロジェクト会議」を設置しています。

天野川ビワマス遡上プロジェクト会議
事務局
経済環境部 環境保全課(伊吹庁舎)
☎58-2230
☎58-1630

ビワマスまちづくり市民会議

「ビワマス倶楽部」がスタート!

ビワマスや天野川を素材にした魅力的なまちづくりを市民のみならずと進めていくために、市民主体の「米原市ビワマス倶楽部」を設置し、その活動がスタートしました。

8月2日に開催した第1回目の会議では、「昔はビワマスが当たり前のように遡上していたが、今は見る事ができなくなってしまう」「ビワマスはとてもおいしい魚。食材としてもPRしていきたい」など、メンバーのビワマスへの思いや意気込みが語られました。

そして、8月18日に開催した第2回目の会議からは、滋賀県立大学の学生7人も倶楽部のメンバーと連携

して活動することになった。この日は天野川沿いを歩き、ビワマスの遡上の妨げとなっている堰堤や、アユなどの遡上状況などを確認したほか、醒井養鱒場でビワマスの生態や養殖技術などについて学習しました。



▲今後、倶楽部のみなさんには、ビワマスまちづくりの「仕掛け人」としてご活躍いただきます。

参加者募集!

天野川岩脇地先に「簡易魚道」を設置します!



知っトコ 「堰堤」ってなに?

川の流れを緩やかにしたり、水をせき止めて農業用水などに利用するために築かれた堤防のことで、市内でも数十年前から次々と整備されました。天野川には上流までに高さ70cm~130cmの堰堤が6か所あり、ビワマスが飛び越えることができず、遡上を妨げています。

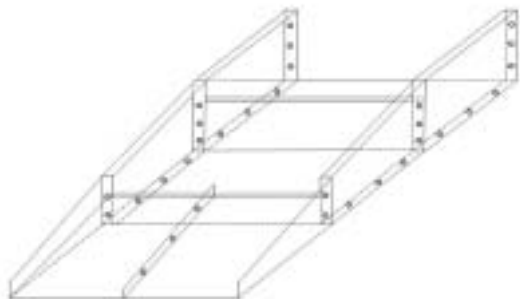
現在、天野川岩脇地先にある堰堤によって、これより上流にビワマスが遡上できなくなっています。そこで、県の協力のもと、今年度末までにこの場所に魚道を設置することになりました。

今回は、本格的な魚道設置前に倶楽部のメンバーを中心に簡易的な魚道を設置し、遡上状況の調査や魚道の効果などを検証したいと考えています。

今回の設置作業は、どなたでも参加していただけます。興味のある方は、ぜひ事務局までご連絡ください。

「簡易魚道」設置作業

- 日時 9月22日(土) 13時~15時
市役所米原庁舎に集合
- 場所



地域の安心・安全に向けて新たな防犯パトロール車が出動!(8月29日)

米原市防犯自治会に「青色回転灯防犯パトロール車」が新しく配備されることになり、8月29日に贈呈式と出発式が米原庁舎で行われました。

この車両は、日本宝くじ協会の助成を受けて配備されたもので、贈呈式では滋賀県防犯協会の佐川文明専務理事から市防犯自治会長の泉市長に鍵が手渡されました。「パトロール車の機動力を生かして子どもたちの安全を守っていきたい」と泉市長。関係者のみなさんが見送る中、さっそくパトロール車は出動していきました。



工事の安全を願って地域密着型の体育館安全祈願祭と起工式(8月20日)

8月20日、(仮称)近江総合体育館の建設工事に伴う安全祈願祭と起工式が双葉中学校横の双葉体育館跡地で行われ、参列した関係者が工事の安全を祈りました。

今回建設する体育館は、学校施設と社会体育施設の2つの機能を併せ持つ地域密着型の体育館です。みんなに愛される施設となるよう、体育館の名称を募集していますので、ぜひお寄せください。

*体育館名募集の詳細は9月1日号にて(9月21日締切)



今年も伊吹山の麓から山頂まで走って駆け上がる「夢高原」かつび伊吹2012」が開催されました。今回で26回目を迎えるこの大会は、年々、全国から参加者が増え、今年も過去最多の1,033人がレースに参加しました。

開催当日は天候も快晴で、山頂では伊吹山ドライブウェイを利用して訪れた多くの観光客がひとときの涼を楽しまれましたが、最近では、麓から登られる登山客が増え、中でも「山ガール」と呼ばれる若い女性や多くの高齢者の方が伊吹山登山を満喫されています。

私も今年に入り4回登りましたが、季節ごとに違った表情を見せてくれる伊吹山は、日本百名山の名にふさわしい魅力にあふれています。中でも、多種多様な希少植物が咲き誇る山頂のお花畑は、日本を代表する高山植物の宝庫であり、三合目に群生するユウスゲも、近年のニホンジカによる被害にさらされる中、地元「ユウスゲと貴重植物を守り育てる会」の皆さんの活動により徐々にその美しい風景を取り戻してきました。

現在、ゴンドラ運行は停止していますが、タクシード三合目まで行くことができますので、気軽に秀峰、伊吹山の雄大な自然や琵琶湖が眼下に広がる絶景を体感しに登ってみてはいかがでしょうか。



米原市長 泉 峰一

(9月1日記)

米原歴史街道

米原市の歴史・文化財を歩く 90

水をめぐる争い

— まいばら水の歴史① —

出雲井と三度水

かつて姉川には、伊吹の集落から長浜市東上坂町までの間に二〇か所の井堰が作られていました。木造だったために洪水のたびに流されたり、渇水期には上流の井堰が水を独占したりとさまざまな問題を抱えていました。

なかでも米原市大原地域(大原郷)や長浜市郷里地域(郷里庄)の命ともいえる出雲井は、大雨ごとに土砂が流れて堰を埋め用水が途絶えたり、姉川最上流の伊吹地先に設けられた井堰であることから、下流井堰との争いなど数々の争論を引き起こしてきました。郷里庄へ分水する井之口分水では、日照りが続くと同下流の村が井を切りに来たために、村人たちが大急ぎで井を止めに出たといえます。昭和八年の水争いは近年では最も大きなもので、二か月を越える日照り

が続いたため、水不足に苦しんだ長浜市相撲庭町の人たちが出雲井を壊

したことから騒ぎが大きくなり、愛知郡以北の警察官ら三百人が警戒に当たりました。昭和二五年のジェーン台風で出雲井はじめ下流の二〇近い井堰のほとんどが壊滅したことから、二九年に姉川合同井堰が完成し、伊吹・大原郷・相撲庭・郷里庄の積年の対立は解消しました。

また、中世以降、三度水という分水の慣行がありました。これは、出雲井下流の郷里庄から依頼があれば、六月以降三度にわたり、日数七日を隔てて一日一夜あて出雲井を切り放し、郷里庄に用水の特別融通をする制度です。郷里庄の村々は、出雲井取水口に鎮座する伊夫岐神社(伊吹)の氏子でもあり、いまでも数か村の代表者が秋祭りに参集されます。

隣村との水争い

用水に関する争いは、出雲井のように井元の伊吹と下流の大原郷や郷里庄のような広域なものほかに、かつては隣村同士の争いがあったことがよく語られます。例えば、湯壺湧水は湧水地が須川で、川となつて大野木に流れているためにかつて両集落の間で水争いがありました。黒田川の水を利用する北方と大鹿、山室も水の少ない地域で、田用水確保のために水争いが絶えなかつたよう

で、一晚中水の見張りをするなど田用水確保に苦労しました。さらに、

米原市の多くの集落は、近世彦根藩領に属しますが、大和郡山藩領などの他藩や旗本領の村々も多く、水争いの調整に多くの苦難と月日を要しました。出雲井用水に係る大原郷の内、天満・朝日・夫馬・池下は彦根藩以外の領分になっていて経済的・政治的に不利な状況にあつたことから、いまでも、中世以来の由来や訴状を収めた「大原四ヶ村共有文書」を輪番で大切に保管されています。

市域南部を縦断する天野川に合流する河川は、いずれも谷が浅く、水量に乏しいのですが、

一旦豪雨に見舞われると鉄砲水となり氾濫します。山東地域南部は干害と水害の両方を受けやすい地域でした。ここでも、天文元年(1532)に黒田氏によって開かれた「お方井」を巡る水論があり、長岡と志賀谷の分水地点では、それぞれが見張り番を立てていました。また、西山を水源とすることから、毎年農繁期前には志賀谷と加勢野から「湯立て料」が納められていました。おなじような事例は、川戸川の水利権を巡る寺林と上平寺・藤川にもみられ、水論を平和裡に収める慣例です。

(歴史・文化財保護室)



▲ 水争いで使われたワラの兜

健康きらり

妊娠期 気持ちと生活に

変化を感じて

上母生佳 古川 由紀さん

現在、第2子の妊娠8か月目を迎えています。第1子を妊娠中は「しっかりと食べないといけない」と思い、食欲の進むままに食事をし、その結果、体重が18kg増えました。自分の目標体重増加量が9〜12kgであったことを知ったのは、実は産後のことでした。

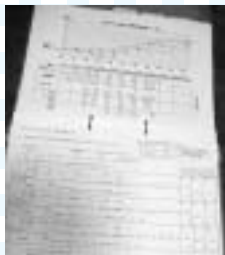


ふるかわ 古川 由紀さん・理菜ちゃん

出産後、新生児訪問で保健師さんに分らないことをきいてみると「赤ちゃん手帳(※)に書いてあります」と教えてもらいました。赤ちゃん手帳には、妊娠中の過ごし方や、育児の中で疑問に思うことへの答えがあり、また子どもの成長記録を残せることを知りました。

第2子を妊娠してからは「せっかく、市に相談の場があるのだから、利用したほうがお得だな」という思いから、ママパパ教室やプレママ相談に参加し、赤ちゃん手帳も眺めています。そうして、今は第1子を妊娠していた時とは違う、新しい気持ちで妊娠期を過ごすことができます。

※赤ちゃん手帳は妊娠届出時に発行する、妊娠期・育児などに関する情報を書いた、子どもの成長を確認できる手帳です。



古川さんの妊娠期の記録(赤ちゃん手帳より)

例えば、買い物や食事のとき「葉酸が多いほうれん草を食べよう。コーヒーを飲むより牛乳でカルシウムを摂った方が良かな。食べ過ぎた日の翌日は控えめにしよう」など…。妊娠期に赤ちゃんと自分自身にとって何が大切か、考えることができるようになります。おかげで今は体重管理もつまきつき、順調な妊娠生活を過ごすことができます。

ご案内

健康づくり課では、妊婦を対象としたママパパ教室・プレママ相談を開催し、保健康相談・栄養相談を行なっています。詳しくは、「健康づくりガイド」や「広報まじばら」毎月10冊を無料でご覧ください。

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 だより

認知症に強い

脳をつくる

よく噛むことで脳に刺激を!

日頃何気なく行っている「噛む」という行為。それは、「食べ物を細かくして消化を助ける」だけではありません。実は、「噛む」ことは最近、認知症とも深く関係があることが分かってきました。

歯の根っこには、噛む時にセンサーの役割をする「歯根膜」という組織があります。噛んだ時の刺激は、この組織を通じて、脳の中枢に送られ、「運動」や「感覚」「記憶」「意欲」などに関する部分を活性化させます。また、記憶に関係する「海馬」も刺激します。

で、よく噛むことは脳を活性化し、認知症予防につながります。歯をしっかりと管理してよく噛むことは、「体」だけでなく、「脳」の健康のためにも重要です。

大切な歯を守るために、年1回は歯科医院に受診しましょう。

満70歳到達者の方は、「瑞歯を守る運動(湖北歯科医師会)」の歯科健診が無料で受けられます。

また、歯科医院を受診できない方は、自宅や施設で、歯科治療や口腔ケアを受けることもできます。まずはかかりつけの歯科医院にご相談ください。なお、かかりつけの歯科医院を持たない方は、滋賀県歯科医師会に相談すると、内容に応じ地域の歯科医院を紹介してもらいことができます。



訪問歯科診療のお問い合わせ先

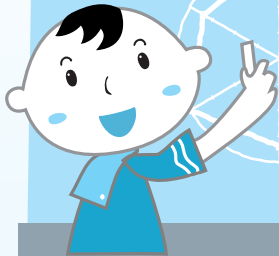
(社)滋賀県歯科医師会

電話 077-522-2207

FAX 077-522-2208

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。

9月19日(水)の給食



厳しい残暑が続き食欲がなくなりがちですが、スパイシーで本格的なキーマカレーなら食欲をそそります。辛すぎないのでお子さんにもおすすめです。野菜のみじん切りさえすれば、材料を炒めるだけで、簡単に手早く、深みのある味わいのカレーができます。学校給食ではナンにつけていただきました。



お試しメニュー



キーマカレー

材料 (4人分)

ぶたひき肉	160g	コンソメ	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1	トマトケチャップ	大さじ3
おろししょうが	小さじ1	ヨーグルト	大さじ1
にんじん	60g	ウスターソース	小さじ1
たまねぎ	240g	りんごピューレ	大さじ1
ピーマン	20g	カレー粉	小さじ1/2
干しいたけ	4g	カレールウ	小さじ1
バター	4g	水	大さじ2
		塩	少々

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、ピーマン、干しいたけをみじん切りにする。
- ② 鍋でバター、にんにく、しょうが、ひき肉、を加え、よく炒める。
- ③ ①を加えてさらによく炒める。
- ④ 火が通ったらAと水でといたカレールウを加え、強火で水分をとばす。
- ⑤ 味をみて、塩でととのえてできあがり。



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「仕事をしながら 生活を楽しんでいます」

～グエン・ザン・タイ・ヒエンさん～

今月は、日本に来て4年になり、現在市内の企業にお勤めのグエン・ザン・タイ・ヒエンさんからお話をお聞きました。

ヒエンさんはベトナムのホーチミン市の出身。ベトナムの大学で日本語の勉強をされた後、京都市の大学にも通われ、修士課程を取得されました。

「今年の4月に日本で就職したばかりです。会社の社宅に住んでいて、毎日充実した生活を送っています。今は仕事に夢中で、ベトナムに帰ってから日本での経験が生かせるよう、しっかり仕事を覚えたいと思っています」とヒエンさん。

習慣の違いに関しては「日本で以前にホームステイをさせていただいたことがあります。どうやってお風呂に入っていくか、わかりませんでした。ベトナムではお風呂に入る習慣はほとんどなくて、シャワーで済ませますから」とおっしゃるヒエンさん。「ベトナムでは生ものを食べる習慣はないのですが、日本食はあっさりしておいしいです。納豆も食べます」と語ってくださいました。

学生的时候には、模擬店でベトナム料理を紹介した経験もお持ちのヒエンさん。「米原でも市民の方が気軽に集まって食文化交流などで交流の輪が広がればいいですね」とお話しくださいました。



▲ホーチミン市内の街通り

▼ノン(帽子)をかぶった女性が集う市場の様子



お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539



ほたるんレポート

こども条例ができるまで

vol.3

米原市 こども市議会 を開催



8月30日、山東庁舎の議場にて米原市こども市議会を開催しました。この米原市こども市議会は、

- (仮称)こども条例策定のための児童生徒の意見聴取
- 議会の疑似体験
- 子どもの意見を表明する機会をつくる
- 地域の一員として主体的に考え、社会に参加する意識を育む
- 議会や行政に対する関心、理解を深めることを目的として、市内小学校10校から19人、中学校7校から14人の合計33人がこども議員として参加しました。

こども議員のみなさんから発表された意見は、普段の生活の中で感じている疑問や提案が多く、傍聴された方も関心をもって議論を見守っておられました。

今後のこども条例策定審議会では、今回のこども市議会での意見も参考にしながら、米原市が子どもたちにとってよりよいまちになるよう、こども条例の策定を目指していきます。

次回の審議会は10月を予定しています。自由に傍聴していただけますので、ぜひ会議の様子をご覧ください。詳細は決まり次第、広報まいばらにてお知らせします。

こども議員からの主な質問や提案内容

地域振興 観光	ホテル、伊吹山、 文化財の活用
福祉問題	障がい者、高齢者対策、 バリアフリー化
学校施設の 充実	フェンスの設置、トイレ 整備、エアコン設備
学校生活の 安全対策	不審者対策、通学の安全、 交通安全
その他	少子高齢化、 国際交流事業



お問い合わせ 市教委 こども元気局 (山東庁舎) ☎55-8104 📠55-4040



「基本健康診査」と「大腸・乳・子宮頸がん検診」を実施します

6月～8月の「総合健診」を受診できなかった方を対象に、「特定健診」「後期高齢者健診」「39歳以下健診」の基本健康診査と、「大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診」を下記の日程で実施します。この機会をぜひご利用ください。

実施日	会場	受付時間	基本健康診査	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
10月21日(日)	近江保健センター	9時～10時45分	○	○		
10月22日(月)	伊吹健康プラザ愛らんど		○	○		
10月23日(火)	米原げんきステーション		○	○		
10月29日(月)	近江保健センター	9時～10時		○	○	○
	伊吹健康プラザ愛らんど	13時30分～14時30分		○	○	○
10月30日(火)	ルッチプラザ	9時～10時45分	○	○		
11月17日(土)	米原げんきステーション	9時～10時		○	○	○
	ルッチプラザ	13時30分～14時30分		○	○	○
12月 7日(金) 1月29日(火)	米原げんきステーション ルッチプラザ 伊吹健康プラザ愛らんど 近江保健センター	9時～11時 *4会場で同時に実施		○		

申込方法

- ◆がん検診は健康づくり課まで、電話またはファックスでお申し込みください。
- ◆基本健康診査の申込は不要です。直接会場へお越しください。

自己負担金 *年度末年齢が75歳以上の方は無料

- ◆特定健診 1,000円 ◆後期高齢者健診 無料 ◆39歳以下健診 1,000円
- ◆大腸がん検診 500円 ◆子宮頸がん検診 1,000円
- ◆乳がん検診 40歳代 1,500円、50歳以上 1,000円

持ち物

- ◆特定健診・後期高齢者健診
 - 受診券・質問票・尿の検体
(5月下旬に郵送済みです。お手元がない場合は健康づくり課までご連絡ください)
 - 健康保険証 ○自己負担金 (必要な方のみ)
- ◆39歳以下健診 ○自己負担金
- ◆がん検診 ○受診券 ○検診票 ○大腸がん検診は便の検体 ○自己負担金
- *無料クーポン券をお持ちの方はご持参ください。大腸がん検診の無料クーポン券は、医療機関での検診がないため、上記の日程のみで利用できます。

健診の対象者

- ◆大腸がん・乳がん検診は年度末年齢が40歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の方が対象です。
- ◆乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回の受診のため、平成23年度に受診された方は受診できません。(ただし、無料クーポン券の対象者は受診できます)

特定健診が未受診の方へ

糖尿病・高血圧・脂質異常症などのいわゆる「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こします。

市では、現在のご自身の健康状態を知る機会として健康診査の受診を勧めています。1人でも多くの方に受診していただけるよう、委託業者(株式会社名豊)による電話での受診勧奨を実施しています。

■ 市健康づくり課(山東庁舎)
☎ 55-8105
FAX 55-2406

長浜赤十字病院「新2号館」が完成



新2号館の概要(鉄骨造5階建・耐震構造)

- 1 階 精神科外来・医療福祉相談窓口、地域医療連携課、がん相談窓口、訪問看護ステーションなど
- 2 階 リハビリテーション科と腎・透析センター
- 3 階 精神科病棟(県内でも数少ないストレスケア病床を設けています)
- 4～5階 管理部門

今後は、救命救急センターの拡張工事に伴い、1階に血管造影装置とMRI装置を増設、2階に内視鏡室と外来化学療法室の拡充を予定しています。また、あわせて駐車場整備も進めていき、この事業の竣工は平成25年12月です。ご来院のみなさまには、引き続きご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

■ 長浜赤十字病院 ☎ 63-2111 FAX 63-2119

おしらせ 駐輪場の利用マナーを守ろう！

駐輪場内では自転車等の整理整頓を心がけ、他の利用者を思いやり、マナーを守って駐輪してください。



米原駅西口駐輪場は、利用される方が多く、いつも混雑しています。

通路部分に駐輪しないなど、「思いやり駐輪」をお願いします。混雑時には、米原駅東口駐輪場をご利用ください。



JRの駅周辺では、不適切に駐輪されていることがあります。

身勝手な駐輪は、歩行者の通行の妨げやまちの景観の乱れにもつながるほか、盗難の恐れもあります。決められた場所に駐輪しましょう。

■ 市 都市計画課(近江庁舎)
☎52-6926 FAX 52-8790

おしらせ 家庭ごみの休日持ち込みについて

「毎月第4日曜日」に、クリスタルプラザとクリーンプラントへ家庭ごみの持ち込みができます。

今後の受入日程▼

- 10月28日(第4日曜日)
- 11月25日(第4日曜日)
- 12月24日(月)/12月30日(日)
- 1月27日(第4日曜日)
- 2月24日(第4日曜日)
- 3月24日(第4日曜日)

* 12月は変則的になります。
* 施設の都合で日程変更を行う場合は、広報などでお知らせします。

受付時間▼

- 8時30分～12時/13時～16時30分

利用料金と持ち込めるごみ▼

- 10kgまでごとに40円
- * 指定ごみ袋で出す場合は無料

クリスタルプラザ

可燃ごみ・資源ごみ

古紙・空き缶・ペットボトルは持ち込めません。

クリーンプラント

不燃ごみ・粗大ごみ

テレビ・エアコン・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機(衣類乾燥機)・パソコンは持ち込めません。

* クリーンプラントへ持ち込む場合は指定道路を通り、大依町内は制限速度20km以下を厳守してください。

■ 湖北広域行政事務センター

クリスタルプラザ ☎62-7141

クリーンプラント ☎74-3377

秋の全国交通安全運動 9月21日(金)～9月30日(日)



日が暮れるのがどんどん早くなるよ。反射材用品を活用し、自転車のライトを必ず点灯しよう！

一人ひとりが交通安全意識を高め、特に「子どもと高齢者の交通事故防止」に努めましょう。

- ①夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
- ②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
- ③飲酒運転の根絶
- ④横断歩行者の安全確保の推進

交通安全スローガン募集

みんなで交通安全をすすめる雰囲気があふれ、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(金)～10月31日(水)

●応募方法

作品1点につき、はがき1枚を使用。多数の場合は、はがき大の紙に記入し、まとめて封書で送ることも可。郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号(学生の場合は学校名・学年)を明記のうえ、下記まで。

〒520-8577大津市京町四丁目1番1号

滋賀県庁交通政策課内

滋賀県交通対策協議会事務局

☎077-528-3682

身元調査「しない、させない、許さない」

市では、人権教育推進協議会の呼びかけで、不当な差別につながる「身元調査お断り運動」に取り組んでいます。

身元調査とは、結婚や就職のときなどに、本人に関する情報を調査会社に依頼して調べたり、知人などに「聞き合わせ」をしたりして、本人の知らないところで調べることです。

身元調査によって引き起こされる人権に関わる差別を防ぐため、知らないうちに協力することがないように日頃から問題意識を持つことが大切です。そして、「しない、させない、許さない」という毅然とした態度で、身元調査をなくしていきましょう。

差別をなくしていくために…

「自分には関係ない」「自分一人では変えることはできない」と避けるのではなく、きちんと差別に向き合うことが重要です。

そして、他者との「違い」を認める豊かな心を持つことで、身の回りに起こる様々な差別に気づき、差別を許さない気持ちへとつながるのではないのでしょうか。



9月は「同和問題啓発強調月間」です

■ 市 人権政策課(米原庁舎)

☎ 52-6629 FAX 52-4539



思いやり
笑顔いきかう
滋賀の道

米原市内の交通事故 (平成24年8月31日現在) ※カッコ内は前年比

件数 104件 (-11件)、死者 2人 (-2人)、傷者 145人 (+6人)



催し ルッチ大学公開講座 「森と風のがっこうの実践」

岩手県葛巻町の廃校を再利用したエコスクール「森と風のがっこう」。環境教育や子どもの居場所づくりなど、多彩な実践活動の事例を参考に、これからの地域づくりを考えます。(申込不要)

日時▶9月29日(土)14時～15時45分
会場▶ルッチプラザ スタジオ310
テーマ▶「ここにあるものを楽しみながらつないでいこう!～森と風のがっこうの実践～」

講師 吉成 信夫さん
(NPO法人岩手子ども環境研究所 理事長)
聴講料▶500円

■ 市教委 生涯学習課(ルッチプラザ)
☎ 55-8106 FAX 55-4556

催し PTA教育講演会2012 「親力で決まる子どもの将来」

メールマガジンで評判の親野智可等さんをお迎えし、23年間の教育現場での体験に裏づけされた"具体的"で"すぐにできる"子育てのアイデアについてお話いただきます。

日時▶10月7日(日)13時30分～15時30分
会場▶ルッチプラザベルホール310
テーマ▶「親力で決まる子どもの将来～叱らなくても子どもは伸びる!」

目からウロコの子育てと家庭教育～
講師 親野 智可等さん(教育評論家)
申込▶保護者の方は各学校へ、一般の方は下記までご連絡ください。

■ 米原市PTA連絡協議会事務局
(山東庁舎子ども元気局内)
☎ 55-8104 FAX 55-4040

催し アクティブシニア交流会 プロの料理人に学ぶ

今回は外に出かけて、プロの料理人が経営するお店を視察。“簡単、旨い!男の料理”のコツを教わります。

日時▶10月13日(土)13時～16時頃
集合場所▶ルッチプラザ1階ロビー
参加料金▶1,500円
申込締切▶10月9日(火)

■ 事務局 ☎ 55-0624(茶木)

催し 平成の芝居小屋 「長栄座」～錦秋講演～

「変わりゆくもの 変わらないもの」をテーマに、人間国宝らによる日本の伝統音楽、舞踊の舞台が繰り広げられます。

日時と内容▼

11月3日(土)
昼の部 14時開演 / 夜の部 18時開演
創作長唄、現代邦楽、創作邦楽
新作素浄瑠璃

11月4日(日)
昼の部 15時30分開演

邦舞
講座「芝居小屋の楽しみ方」
チケット販売▼(全席指定)
・升セット(通常・定員4人)14,000円
・升バラ・椅子席・棧敷席・車椅子席
一般4,000円/学生2,000円
・2日間セット 一般7,000円
*未就学児の入場はご遠慮ください。
*チケットの詳細は下記まで。

■ 滋賀県立文化産業交流会館
☎ 52-5111 FAX 52-5119

おしらせ 下水道はみんなの財産 ルールを守って使おう!

下水道は、みんなが快適に暮らすための大切な施設です。

大量の油や紙おむつなどを流すと、下水道管が詰まったり、ポンプに異物がからまったりして故障する場合があります。次のとおり正しく使用しましょう。

台所では ……………

各ご家庭の台所排水の下流に30cmほどの「分離ます」があります。ここには野菜くずや油が固まったものがたまっているの、定期的に取り除きましょう。また、油のついた鍋や皿などは新聞で油を取り除いてから洗うなど、流れる油を少なくする工夫をしてください。



＝分離ますの掃除のしかた＝
ますのふたを開け、中にたまっている野菜くずや油を、お玉や網などを使ってすくいあげる。

トイレでは ……………

ティッシュペーパーは水に溶けないため使用しないでください。大量のトイレットペーパーや紙おむつ、生理用品は流さないでください。

洗濯場やお風呂では ……………

排水口にたまる毛髪等は取り除きましょう。洗剤は無リンのものを使用してください。

■ 市上下水道課(近江庁舎)
☎ 52-6924 FAX 52-4858

今月の表紙

こども議員たちが思いを語りました



8月30日、市役所山東庁舎3階の議場にて、米原市こども市議会を開催しました。

当日は、市内小中学校17校からそれぞれ代表として選ばれた33人のこども議員から、行政に対しての疑問や提案を市長らにぶつけていました。関連記事を12ページに掲載しています。

「まいばら水探検隊」隊員募集!

「まいばら水探検隊」は、水の宝のありかを記す地図でもある水源の里まいばら元気みらいづくり小冊子「水と環」をもとに、地域に隠された水にまつわるお宝探しの旅に出発します。

探検隊の任務は全4回シリーズで、第1回「小泉・棚田の旅」、第2回「天野川を巡る旅」、第3回「醒井養鱒場の旅」を企画しています。単回での参加も可能です。ぜひご参加ください。*第4回は計画中

第1回 小泉・棚田の旅「逃げる 謎のアヒルちゃんを追え！」

- 日 時 9月29日(土)10時～15時 *伊吹庁舎集合
- 対象者 体力に自信がある方ならどなたでも。
小学生以下は、保護者の同伴が必要です。
- 応募方法 申込用紙に必要事項を記入の上、水源の里振興室まで。
申込用紙は市公式ウェブサイトからダウンロードできます。

■ 市 水源の里振興室(伊吹庁舎) ☎ 58-1121 FAX 58-1630

9月
20日(木)
締切



スタッドレスタイヤの盗難多発! 鍵のかかる倉庫などに保管しよう。

米原市内の犯罪発生状況 (平成24年8月31日現在) ※カッコ内は前年比
総数 187件(+21件)、侵入盗 17件(+2件)、非侵入盗 84件(+15件)
乗物盗 42件(+4件)、その他の刑法犯 44件(±0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

2012. 9/15

編集
発行

米原市役所

広報秘書課

マルチ商法のトラブルについて

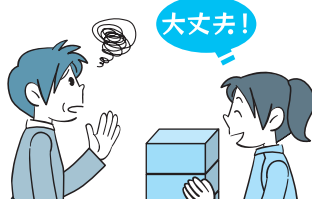
マルチ商法とは、「連鎖販売取引」とよばれるもので、商品を購入するなどして販売組織の会員になり、別の人を誘うことで紹介料を得たり、新たな会員が商品を購入するとマージンが入ってきたりして収入が得られるというものです。

最近の傾向では、健康食品などの商品の他に、投資関連(事業に投資するだけでなく人を紹介すれば配当の他に紹介料が受け取れるといった勧誘)も多くなっています。また、最近はフェイスブックなどSNS(ソーシャルネットワークサービス)を通じて誘われるケースも増えています。



事例① 先輩からセミナーに誘われた。会場では「友だちを紹介するだけで紹介料が入ってくる」「会員になれば割安で購入でき、誘うだけでマージンが入る」などと言っていた。

事例② 親戚のおばさんから誘われて商品の無料体験に出かけた。高額の商品を勧められ、「払えない」と言うと、「紹介すれば紹介料が入るから大丈夫」と言われた。



アドバイス

- 「もうかる」という言葉だけで決断せず、契約書面にしっかり目を通しましょう。
- あいまいな態度は相手との人間関係も損なうことにもなりかねません。親しい人からの誘いでも、必要なければきちんと断りましょう。

契約書面を受け取った日から20日間(契約書面を受け取った後に商品を受け取る場合は、その受取日から20日間)は、「クーリングオフ制度」により、書面で通知を出すことで解約することができます。

また、連鎖販売取引の場合はいつでも解約でき、違約金の上限も定められています。入会1年未満で退会する場合は、引き渡しから90日以内の未使用商品は、最大10%の負担で返品可能です。

詳しくは、消費生活相談窓口へお早めにご相談ください。



2013年版 県民手帳 予約受付中

- サイズ 139mm×82mm
- 編集発行 滋賀県統計協会 ☎077-528-3391
- 頒布時期 手帳の受け取り時期は11月下旬～12月下旬頃
- 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

申込締切
9月28日(金)

1冊500円
(税込)



人口40,736人(-34) 男19,963人(-28) 女20,773人(-6) 世帯数13,753世帯(+10)

人のうごき

65歳以上の人口 10,299人 高齢化率 25.28% ※カッコ内は前月との比較【平成24年9月1日現在】

