

2011.

7/15
vol.141

まいばら

ひととまちをつなぐ市政情報誌



主な内容

尾木直樹さん「まいばらふるさと大使」に	2
防災ウォッチング&防災お役立ち情報	4
自治基本条例の推進委員を募集します	6

次回の広報まいばら発行日 8月1日号 7月28日(木)



おぎな おぎ 尾木直樹さん 「まいばらふるさと大使」に

何気ない日常の中での親子の心
あたたまるシーンをとらえた携帯
写真、懐かしい故郷への思いを込
めた川柳・・・市民のみなさんか
らお寄せいただいたこれらの作品
を展示します。ぜひ、親子でお出
かけください。

展示会場

- 7月16日(土)～
米原駅Oyakokiyariner
*水源の里まいはOyakokiyariner
同時開催
 - 7月24日(日) 近江公民館
イクメン養成講座イベント会場
 - 8月6日(土) ルッチプラザ
じゃんべのつちイベント会場
 - 7月20日(水)～8月31日(水)
市役所各庁舎ロビー
- 山東図書館・近江図書館

「親子携帯写真」 「帰って川柳」 作品展

母想の
歩幅
「帰って川柳」



遠くても
子の成長
我が生き甲斐に

父の枝

やんわり聞いて、急所つ



旧伊吹町の清水出身の教育評論家、尾木直樹さんに「まいばらふるさと大使」としてご活躍いただくことになり、7月2日（土）にびわ湖ホール（大津市打出浜）で委嘱式を行いました。

尾木さんは、柔らかい物腰と独特の口調で「尾木ママ」の愛称で親しまれ、テレビのバラエティー番組やラジオ番組、講演活動などに引っぱりだこ。尾木さんにはこれらの活動を通じて、米原の魅力や情報を全国的に発信していただくほか、米原の発展やイメージアップにつながる提言や助言をいただく予定です。



「米原はいいところ。これからもよろしくお願いま〜す♥」と尾木さん。ブログでも米原のことを話してくれるかも！
オフィシャルブログ『オギ☆ブロ』<http://ameblo.jp/oginaoki/>

「米原市の自然や歴史についての発信はもちろん、市が推進している事業などにも、ぜひアドバイスをいただきたい」と、心強い応援団の登壇に期待を寄せる泉市長。そして尾木さんは、ふるさと米原について次のように語ってくださいました。

「私は米原から四国、そして東京へと移り住みましたが、振り返ってみると、幼少期にどこで過ごすかはとても影響が大きいと思います。私が頑固なのも、伊吹山の麓・清水というあの寒い地域で育ったからかも知れませんね。その頃の友だちとの思い出は全部、今の私の生きる基盤になっています」

また、ふるさと大使に就任されたことについては、「ふるさとに近くなれること、ふるさとのお役に立てることがすごくうれいです。テレビ番組などで発言する機会も多いので、米原の魅力をどんどん発信していきます」と、笑顔で意気込みを語ってくださいました。

なお、尾木さんのインタビューの詳細を「伊吹山テレビ7月15日号」でお届けする予定です。ぜひご覧ください。

尾木直樹さんプロフィール

1947年、滋賀県米原市（旧伊吹町）生まれ。法政大学キャリアデザイン学部教授、早稲田大学大学院教育学研究科客員教授、臨床教育研究所「虹」所長、教育評論家。早稲田大学卒業後、「子育てと教育は、愛とロマン」をモットーに、私立海城高校、東京都公立中学校などの教育現場で22年間に渡りユニークで創造的な教育実践を展開。現在は子どもと教育、いじめ問題などを中心に、講演、メディア出演、執筆など幅広く活躍。特に最近では、「尾木ママ」（明石家さんまさん命名）という愛称で親しまれている。

幼少期の米原でのエピソードも！

「尾木ママ」サイン本プレゼント（抽選で3名）



官製ハガキに住所・氏名・電話番号・尾木ママへのメッセージを記入して、下記まで。当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

締切 7月29日（金）必着

〒521-8501 米原市下多良三丁目3番地
米原市政策調整課「尾木ママ」プレゼント係

9月以降は、イベント会場や公共施設で巡回展示を行います。また、市の公式ウェブサイトで、7月20日（水）から閲覧できます。

投票に参加しよう！

心に残った写真と川柳は？
グッときた「親子の絆」を
選んでください

投票者の中から抽選で10人の方に商品をプレゼント。また、獲得数の多かった作品には、大賞各1名、親子の絆賞各2名の方に賞品を贈ります。

投票会場

- 7月24日（日）
近江公民館イベント会場
- 8月6日（土）
ルッチプラザイベント会場
- 7月20日（水）～8月31日（水）
市役所各庁舎ロビー
山東図書館・近江図書館

賞の発表

8月31日（水）が投票締切です。各賞は広報10月1日号で発表します。

お申し込み

政策調整課（米原庁舎）

☎521-6626 ☎521-5195

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

7月現在で、米原市の自主防災組織が設立されているのは、105自治会のうち97自治会、92・4%。合併した当時の71・3%と比較するとずいぶん取り組みは広がってきましたが、一部組織化されていない地域や、組織化されていても活動が停滞している地域があるもの実情です。

このコーナーでは、市内の自主防災組織の活性化のために、ノウハウの共有やお役立ち情報の提供をしていきます。みんなの絆で地域の防災力を高めていきましょう。

市内でいちばん新しい自主防災組織
グリーンヒルズあさひ
(45世帯・人口139人)

最初にお話をうかがったのは、「グリーンヒルズあさひ」です。

平成22年4月に自治会として発足したばかりの「グリーンヒルズあさひ」。新興住宅地という性格上、様々な地域から引越してきてお互いに面識のない世帯が集まった自治会ですが、ここでは自治会発足から1年も経たないうちに自主防災組織が結成されました。

「お互いに顔の見える自治会づくりを進めたい：こういうった考えの中で防災活動と美化活動をその手段として取り込みました」と、区長の島崎裕児さん。グリーンヒルズあさひでは自主防災組織の結成と同時に絆マップの作成も行われ、避難ルートの確認など地域を知るためのシミュレーションにも取り組みました。その結果、いざというときに避難ルートとして活用する可能性のある土地については、定期的に草刈り作業も行われているそうです。

また、平日の日中は女性が家にいることが多いため、初期消火の訓練に参加するよう呼びかけたり、役員が交代しても防災活動がしっかりと引き継がれるように役割分担を考えるなど、防災意識が地域全体で共有できるようなしなかけを工夫されました。

「この自治会は若い世代が多く、ラ

イフスタイルも様々です。それぞれのプライバシーを尊重することを大切にしつつ、いざという時には結束して対応できるように自治会にしていきたいです。まだまだ新しい自治会ですが、地道な活動の中で地域の絆を深めていきながら、災害に強いまちづくりを進めていきたいです」と、区長さんは語ってくださいました。

ちなみに、グリーンヒルズあさひでは、今年の10月に自治会館が完成するそうです。会館がコミュニティの場として、そして防災拠点として活用されることが期待されますね。



▲防災訓練や説明会は、草刈り作業などとあわせて実施。時間を有効に使うことで参加者の負担を減らすことで、参加率も高まります。

防災お役立ち情報 ①



自主防災支援ソフトを 米原消防署が開発！ 「みんなの力で地域を守るくん」

ソフトはすべての自治会に配布します！



米原消防署がパソコン用の自主防災支援ソフト「みんなの力で地域を守るくん」を開発され、6月29日に防火保安協会の藤井会長から市長へ贈呈されました。

このソフトには、「図上訓練の進め方」「役立つロープの結び方」「防災資器材の管理の方法」「災害時のトイレ対策」など、自主防災組織が根付き、活性化していくために必要なメニューが満載。

湖北地域消防本部の伊賀並次長は、「掲載内容を訓練資料としてそのまま活用できるように構成するなど、実用性重視で開発しました。各地域の地図を取り込んでいることもポイントです」と、自信をもってソフトをすすめておられました。

また、このソフトには、先に開発された「避難所支援ソフト 絆くん」も入っており、避難者の集計や100人分の炊き出しレシピなどが掲載されています。いざという時の混乱時に、強い味方となってくれるはずです。

なお、ソフトが入ったCDは、区長さんを通じて市内のすべての自治会に配布します。自主防災組織の中には、活動がマンネリ化したり、役員が代わってうまく活動が引き継げなかつたりする地域もあると思いま

使い方がわからないときには、消防署の「守くんチーム」にSOSを出すと、指導もしてくれるよ。

米原消防署 守くんチーム
☎ 55-0108 ☎ 55-3407



すので、このソフトをきっかけに、地域の組織を再点検してください。



▲伊賀並次長からソフトの操作方法の説明を受ける泉市長。

防災お役立ち情報 ②



ご利用ください 防災の「出前講座」

実践的なメニューが充実！

市民安全課や消防署の署員が講師となつて、地域で講座を開催します。ぜひご利用ください。

- **防災豆知識**
自主防災組織の設置や、絆マップの作成方法について
- **住宅防火**
住宅火災警報器について
- **消火器の取り扱い**
初期消火の方法について
- **地震対策**
身の安全の守り方について
- **応急手当講習会**
いざという時の心得について
- **普通救命講習会**
心肺蘇生法・止血法について

お申し込み

生涯学習課（ルッチプラザ内）

☎ 55-18106 ☎ 55-45556

政策調整課からのお知らせ

「自治基本条例推進委員会」 公募委員を募集します

まちづくりの主役は市民

「市民が主役のまちづくり」に、
あなたの生の声が必要です！

『米原市自治基本条例』は平成18年9月に施行され、市政運営の方向やまちづくりの基本ルールなどを定めています。

市では、この条例の考え方に沿った制度設計や仕組み、また実際のもちづくりの取り組み内容の検証を行い、市民のみなさんの率直なご意見をいただくために、「米原市自治基本条例推進委員会」を設置しています。

次のとおり委員を募集しますので、ぜひ、ご応募ください。

市の情報は
行政用語が
多すぎて
わかりにくい！

もっと
女性や若者が
意見を言える
場が欲しい！



もっと計画段階から
市民の意見が
反映される仕組みが
必要じゃない？

『米原市自治基本条例』とは

地域社会の活力を高め、自治の確立・市民福祉の向上を図ることを目的とする条例で、市の最高規範です。

この条例に関する情報を市の公式ウェブサイトで公開しているほか、広報1日号で「ホテルンの自治基本条例×E」を連載中です。

募集要項

▼委員の任期

委嘱の日から2年間

▼募集人員

▼募集期間

7月15日(金)～8月12日(金)

▼応募資格

- (1) 市内在住・在勤の20歳以上の方
(平成23年9月1日現在)
- (2) 国・地方公共団体の議員または常勤の職員でない方
- (3) 市その他の審議会等の委員に3つ以上就いておられない方
- (4) 特定の意見に偏らず、市民の視点から客観的に公平な審議ができる方
- (5) 年数回程度、平日に開催される会議に出席できる方

▼応募方法

応募用紙に必要事項をご記入のうえ、政策調整課まで郵送・FAX・メール、または各庁舎の窓口へ提出してください。応募用紙は、各庁舎に設置しているほか、市の公式ウェブサイトでもダウンロードできます。

お問い合わせ

政策調整課(米原庁舎)
〒521-8501 米原市下多良三丁目3番地
☎52-60006 国52-5195
✉sousei@city.maibara.lg.jp

新グラウンド名募集

スポーツに親しむ身近な拠点のひとつとして、平成24年3月の完成をめざして山東地区内でグラウンドの整備を進めています。

この新グラウンドが、将来にわたって愛される施設となるよう、市民のみなさんから「グラウンド名」を次のとおり募集します。

- ① 応募資格 市内在住・在勤の方
- ② グラウンド名の条件

- ・親しみやすく将来に渡って愛されるもの
- ・誤読の恐れがなく、読み方が分かりやすいもの
- ・特定の価値観に偏りすぎでないもの
- ・現在使用しているグラウンド名(三友グラウンド)以外のもの

③ 応募方法

ハガキか任意の用紙に氏名・住所・電話番号・施設名・理由を明記して、左記まで郵送・FAX、または直接提出してください。

- ④ 募集期間 7月27日(水)まで
- ⑤ 審査 選考委員会を選考し、8月頃に発表します。

お問い合わせ

生涯学習課スポーツ振興室
〒521-0242 米原市長岡10500-1
☎52-80020 国52-45506

保険課からのお知らせ

国民年金保険料を納めることが 難しいときはご相談ください

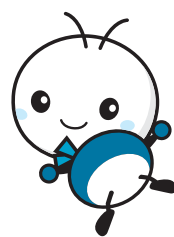
国民年金には、経済的な事情や災害などで保険料を納めるのが困難な人のために、保険料の納付免除または猶予される制度があります。保険料を未納のままにすると年金受給に影響がありますので、納付に困ったときはご相談ください。

▼免除制度納付が困難な人

該当する人が届け出ることによって免除となる「法定免除」と申請して承認された場合に免除となる「申請免除」があります。
申請免除は、所得に応じて保険料の（全額、4分の1、半額、4分の3）が免除となります。

▼若年者納付猶予制度

（20歳以上30歳未満の人）
同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者の所得が一定基準以下の人は、申請して承認された場合には保険料の納付が猶予されます。承認期間は原則7月から翌年の6月までです。



▼学生納付特例制度(学生)

本人の前年所得が一定基準以下の学生は、申請して承認されると保険料の納付が猶予されます。承認期間は、原則4月から翌年3月までです。

※免除、猶予、特例を承認する際には前年（平成22年中）の所得などが基準となりますので必ず所得の申告を行ってください。（所得、課税（非課税）証明書は1月1日現在の住所または居住地であった市区町村で交付されます）

【申請手続】

市役所保険課 お近くの各庁舎窓口、各行政サービスセンター、または日本年金機構彦根年金事務所で行ってください。

お問い合わせ 市民部 保険課（近江庁舎）国民年金担当 ☎52-6922 ☎52-8730
日本年金機構彦根年金事務所 ☎0749-23-1114

米原市 水道運営審議会委員・ 下水道事業審議会委員のご紹介

市の水道事業および下水道事業の運営などについて、市長の諮問に応じて必要事項を調査審議していただく委員のみなさんをご紹介します。

任期は平成23・24年度の2年間です。

（敬称略）

米原市 水道運営審議会委員	米原市下水道事業 審議会委員
三田村 緒佐 武	矢野 邦 昭
伊 富 貴 務	伊 富 貴 務
古 澤 宏 之	吉 田 周 一 郎
山 川 静 子	坂 井 一 繁
林 美 津 雄	足 立 省 一
石 田 育 男	谷 村 秀 子
高 橋 利 子	田 中 佐 智 代
野 原 友 美 子	児 玉 恵 子

☎ 土木部 上下水道課（近江庁舎） ☎52-6923 ☎52-4858

国民健康保険運営協議会委員の ご紹介

国民健康保険事業の運営に関し重要な事項について、審議・提言を行っていただく国民健康保険運営協議会の委員のみなさんをご紹介します。

任期は平成23・24年度の2年間です。

（敬称略）

被保険者を代表する委員			
前 田 高 司	相 宗 久 美	小 澤 勝 巳	筒 井 良 子
保険医または保険薬剤師を代表する委員			
加 賀 井 和 幸	伊 藤 誠 紀	山 根 史 考	竹 下 幸 雄
公益を代表する委員			
山 中 茂 樹	和 田 登 美 子	吉 川 英 治	若 林 初 子
被用者保険等保険者を代表する委員			
森 良 和	東 野 弘	八 田 林 一 郎	

☎ 市民部 保険課（近江庁舎） ☎52-6922 ☎52-8730

まちづくり団体が元気に交流

6月26日、近江公民館で「米原みらい創造まちづくり交流会2011」が開催されました。

交流会では、地域創造会議の補助金を活用して特色を活かしたまちづくりに取り組まれている団体から活動事例が発表されたほか、彦根市のまちづくり団体を交えた意見交換会も行われました。

参加者からは「地域の発展や事業の継続を考えると、雇用を創出するようなまちづくり活動のあり方を検討する必要があるのでは」といった意見が出され、自立した活動を展開する上での課題などについて、熱心に議論されました。



また、会場のロビーには各団体の活動を紹介するパネルが展示されており、それらを前に新たな出会いと交流が生まれていました。

商工会で被災地の特産品を販売

米原市商工会では、下多良の米原本所と長岡の東部支所の2か所で、東日本大震災の被災地である福島・宮城・岩手などから取り寄せた特産品を販売されています。

これは被災地の経済支援を目的としたもので、商工会の会員でない方も気軽に購入できるようになっています。物品の販売は9月頃まで続きますので、ぜひ魅力的な現地の特産品を購入して、被災地の復興を応援しましょう。



市長
エッセイ
みね日和
びより



今回の東日本大震災、特に福島第一原子力発電所の事故は、日本全国はもとより、世界中に大きな波紋が広がりました。

事故から100日以上が経った今も収束の道筋が見えず、それと同時に全国から「脱原発」を訴える声が増えています。

私たちの米原市も敦賀原発から決して遠くない位置にあり、安全な発電事業の運営を望むことは当然ですが、このような「脱原発」の影響から、日本の電力会社の中でも原発依存度が最も高い関西電力管内においても、東京電力管内と同じ15%の節電を求められています。

我々は、便利で快適な生活を際限なく求め、むやみに電気や水、化石燃料を消費してきましたが、これまでの原発に頼るエネルギー政策から転換を図るには、産業経済の発展や生活水準の維持と並行して議論していく必要があります。

将来にわたって持続可能な社会を後世へとつないでいくため、今回の震災を契機に、一人ひとりが経済優先の生き方や利便性だけを追求した暮らしぶりについて考え直す機会にしたいと思います。

(7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 ⑦⑤

甲津原の麻織り

麻織物の歴史

民俗学者の柳田国男の著書『木綿以前の事』（1924）によると、日本列島で木綿の布が庶民の日常着となったのは、そう遠い昔ではないようです。木綿の布が爆発的に使われだしたのは、江戸時代になってからです。当時の人びとの心をとらえた綿織物の特徴は、柔らかく、軽く、暖かく、しかも美しい色と模様に染めることができることでした。

では、「木綿以前」に使われていた布はなんでしょうか。一般に「麻」とよばれる植物の苧麻（カラムシ）や大麻を原料として作られた上布や太布、原始布とよばれる、粗くごわごわした、大かたは無地の布でした。木綿や絹と異なり、麻は古くから日本でも用いられていて、先史時代の考古遺物からも確認されます。具体

的には、土器に付着した状態や、棺とともに出土するといった形で確認されています。大麻は神事でも重要視され、布用繊維の象徴とされるほか、紙が普及するまでは御幣や注連縄にも用いられたとされます。いまでも、神社に下がっている鈴を鳴らす緒や、鰐口を打つ緒に大麻が使用されている例があります。

滋賀県では、「近江上布」や「高宮布」の名で知られ、その歴史は、鎌倉時代に京都から湖東地方に職人が渡り住んで、麻織物の技術を伝えたことにはじまるといわれています。

第二次世界大戦以降、人々の生活は急速に洋風化し、服装も洋服が浸透して普及しました。また、貨幣経済がいきわたることで、最も手間暇を要する、糸を作り、織り、縫製する、という家庭内労働が放棄されます。しかし、このように極度に高度経済成長をした一九七〇年代にも、

樹皮や草皮の糸作りや布作りが、各地の女性たちによって受け継がれていました。奥伊吹の山間にある甲津原では、昭和五〇年ころまで大麻が栽培され、その麻織物は「甲津原の雪袴（ユキバカマ）」として、よく知られていました。

雪袴の民俗

甲津原では、上着を「テナシ」。カルサンやモモヒキ、タツツケに類するものを「ユキバカマ」と呼びます。甲津原のユキバカマは、四月の雪が積もって太陽が射す、一〇日間ぐらいに晒します。これを二年ほど続けると、布は白くなり、繊維が柔らかくなります。これは、甲津原独特の工程だそうです。

テナシやユキバカマは男子の正装とされ、女子のテナシは丈が長く、とくにナガ着と呼ばれ、女性の正装とされました。甲津原のユキバカマが今日まで残されてきたのは、葬儀やおコナイ、村寄りや儀式ごとの正装とされていたことにあります。新しいユキバカマは正装に、古くなると作業着にしました。



▲ 麻を蒸す作業

麻は、紀元前二〇〇〇年頃から中国で栽培が始まり、五穀の筆頭にあげられています。実は食料となり、油を採ることもできました。麻の葉の文様は無病息災、不老長寿の効があるといわれ、丈夫ですくすくとまつすぐに伸びることから、新生児の肌着などに用いられました。また、茎は麻ガラとして、お盆の精霊の迎え火・送り火に、葬送の棺の底に敷いたり、辻ろろそくのさおにも使ったりしました。これは、清らかな聖なるものと考えられていたからです。また、萱葺き屋根の軒付けにも魔除けとして使われています。

甲津原では綿花栽培が気候条件に適していなかったことから、麻が栽培され、ユキバカマなどの衣装の民俗文化が生まれ、伝えられてきたと考えられます。

（歴史・文化財保護室）

健康きらり

親子でいい歯コンクール 最優秀者決定

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。



保健師からのアドバイス

歯磨きは、親子でコミュニケーションをとる手段のひとつ。歯磨きを怖がる子もいるかもしれませんが、抱っこしたりひざ枕をしたりして、触れ合いながら磨いてあげましょう。

5月31日に「親子でいい歯コンクール」を開催しました。このコンクールは平成22年度の3歳6か月児健診でむし歯がなかったお子さんと保護者を対象にしたもので、お口の中の状態をチェックして、親子ともにきれいかどうかを審査しました。

今年度、最優秀に輝いたのは大久保希純君・宏美さん親子です。大久保さんにきれいな歯の状態を維持する秘訣についてお聞きしたところ、「甘いものを食べないようにしていて、特に飴は食べさせないようにしています。また、歯磨きの後の仕上げ磨きをしっかりとして、むし歯にならないよう気をつけています」とのこと。やはり、日々の習慣が大切だということがわかりますね。みなさんも、むし歯や歯槽膿漏など歯周疾患の予防に心がけましょう。

なお、大久保さん親子には県で実施される2次審査に出場していただきます。

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り



全9回

認知症に強い脳をつくらう 第1回「認知症とはどんな病気？」

認知症は、いろいろな原因で起こってくる病気の総称です。多くは「物忘れ」によって、「今までできていたことができなくなつた」など、日常生活に支障がおこってきます。

「久しぶりに会った人のことが思い出せない…」このような経験は誰にでもあります。この「物忘れ」は自然な老化による「単なる歳のせい」で、誰にでもおこる可能性があります。

一方、「認知症」は病気であり、出会ったこと自体を忘れてしまえます。

認知症の原因で一番多いのがアルツハイマー型認知症で、次が多いのが脳血管性認知症です。その他にも、認知症にはさまざまな原因があります。

ただし、これらの原因の一部は早期に適切な治療や介護をうければ治るものや、症状がよくなるものもあります。

また近年、原因疾患の半数以上を占めているアルツハイマー型認知症(脳の細胞がゆくりと死んでしまい、脳全体が縮んでおこる病気)は、「βアミロイド」というタンパク質の蓄積が関係しているということが分かっています。

最近もの忘れが多くなつたけれども、それは単なる歳のせいだと思っていたら、実は認知症だったということがあります。まずは主治医にご相談ください。



今回は、認知症と医療についてお伝えします。

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



ほろしお！ まるごと！ 引き締め体！ 若く美しく変化しよう

くびれをつくり体！ その2(全4回)

職場での節電対策としてクールビズが例年以上に推奨されていますが、薄着の時期こそ自分の体型が気になりますね。「くびれ」のある体型を目指して、見た目だけでなく、気持ちも若返りしましょう。今回は「背筋」のおススメトレーニングです！！

広背筋と起立筋の「静的」トレーニング

広背筋は背中最大の筋肉で、腕を内転・内旋・伸展させる働きがあります。起立筋は背中の中心を縦に走る筋肉で、身体を支える働きがあります。

【トレーニングの方法】

右手と左膝を床につけた状態で、左手と右足を浮かしてまっすぐと伸ばし、写真のような体勢を5～10秒維持します。これを左右を交互に1日3～4回繰り返してください。

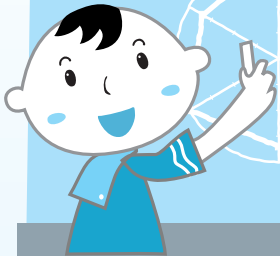


【ポイント】

- 手は斜め上に向かって肩から伸ばす。
 - 顔は下を向かないように、まっすぐ前を向く。
 - 繰り返す際はしっかりと呼吸をすること。
 - 腰を痛めないように、1回10秒程度に抑えること。
- 姿勢を維持することが難しいトレーニングですが、引き締め効果だけでなく、体のバランス調整能力もつきますよ！

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。

6月1日(水)の給食



子どもたちの好きなカレー風味を生かした煮物です。給食では、新じゃがや、新玉ねぎがとれる時期に、献立に取り入れています。旬の野菜を使った料理は栄養もたっぷり、味もおいしいですね。カレー粉は食欲アップの効果があるので、暑い時期にもおすすめの料理です。



お試しメニュー



新じゃがのカレーそば煮

材料 (4人分).....

牛ひき肉	80g	ちくわ	32g
じゃがいも	220g	油	小さじ1弱
玉ねぎ	100g	三温糖	大さじ1と1/2
にんじん	60g	濃口醤油	大さじ1
グリーンピース	20g	A 塩	少々
つきこんにやく	80g	カレー粉	小さじ1/2強
干しいたけ	3g	水	適量

作り方.....

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじんは1センチ切りにします。つきこんにやくは、食べやすい長さに切ります。干しいたけは、戻して薄めに切り、ちくわは1.5cm位に切ります。
- ② グリーンピースは湯がいておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、牛ひき肉と玉ねぎを炒めます。
- ④ にんじん、つきこんにやく、しいたけも加えて、さらに炒め、ひたひたの水と調味料Aを加え、じゃがいも、ちくわを入れてしばらく煮ます。
- ⑤ グリーンピースを加えて、仕上げます。

7月は

企業内同和問題 啓発強調月間です

7月は企業内同和問題啓発強調月間です。期間中県や市では、さまざまな広報活動を行い、企業内同和・人権教育の大切さや、適正な採用選考について啓発を行っています。市では、7月1日にJR米原駅前街頭啓発活動を行ったほか、5日には市内企業・事業所同和問題研修の窓口担当者などを対象とした研修会を開催しました。7月上旬から下旬にかけては、啓発推進班員が2人1組となって企業訪問を実施しています。

企業と人権

私たちは、だれもが幸せに生きる権利を持っています。この権利は、地域、学校はもちろんのこと、企業・事業所においても守られることが大切です。企業は、文化や社会生活の向上に大きな影響力をもっており、「豊かな社会づくりに貢献する」という社会的責任を担っています。企業で働く人自身も

地域社会の一員であることを自覚し、人権を大切にしたい住みよい社会づくりに努めなければなりません。

本市においても、すべての市民の基本的な人権が尊重され、人が輝く住みよいまちの実現を目指して、平成19年に「人権尊重のまちづくり条例」が制定されました。条例の第4条では、「事業者等の役割」が記され、事業者等は、市が実施する人権尊重のまちづくりの施策に参加および参画するとともに人権問題について積極的な取り組みに努めていくことが明記されています。

差別のない 明るい職場づくりを目指して

働く人たちにとって多くの時間を過ごす職場は、差別のない明るい職場環境であることが望まれています。一方、企業・事業所においても労働力の確保は、事業の繁栄に大きな影響力をもたらす重要

な問題と言えます。

こうした中、差別のない明るい職場づくりを推進するために今日まで様々な取り組みが行われてきたものの、依然として採用選考の過程において、不適切な質問や対応が見られるなど、まだまだ人権尊重の理念に基づいた取り組みが十分に深まっているとは言えない状況があります。

企業の採用活動の際、応募者本人の適性・能力に関係のない事柄を採否判定の基準としてはいけません。また、出身地や親の職業、家庭状況などを採否判定の際の基準とすることは不当な就職差別であり、重大な人権侵害です。

関係機関が連携し 人権教育・啓発を推進しよう

市では、人権教育を総合的に推進し、あらゆる人権問題を市民的課題として解決するため、「米原市人権教育推進協議会」を設置しています。協議会の企業・事業所活動部会では企業内窓口担当者など16人が部会員として参画し、人権感覚に満ちた職場づくりを目指し、企業事業所内の人権教育研修会の充実などを図っています。こうした地道な取り組みを通じ

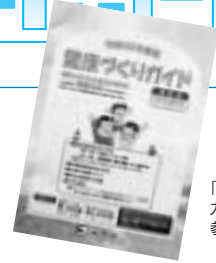


て、職場で取り組む人権や企業活動における人権に対する配慮がなされ、人を大切にする企業文化が生み出されることが期待されています。

人権尊重のまちづくりの主体は「市民」であり、人権問題は地域社会全体の課題でもあります。市民と企業、行政、学校、家庭などがより一層の連携を深め、人権課題の解決のためにさまざまな取り組みを一体となって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）
☎521-6629 ☎521-4539



「健康づくりガイド」もご参照ください

まずはカラダを知ることから ～ 健診日程と結果説明会 ～

8月の健診日程（伊吹・米原地域） 対象地域以外でも受診ができます。事前にお問い合わせください。

実施日	会場	受付時間	基本健康診査	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	骨粗鬆症	基本健康診査のみ受診する場合の対象地域
8月 4日(木)	伊吹健康プラザ 愛らんど	9時～10時45分	○	○	○		○	○		春照
8月 5日(金)		9時～10時45分	○	○	○	○	○			高番・伊吹
8月 6日(土)	米原げんき ステーション	9時～10時45分	○	○	○		○	○	○	米原
		13時～14時	○		○		○	○		米原西
8月 7日(日)		9時～10時45分	○	○	○	○	○			下多良
8月 8日(月)		9時～10時45分	○	○	○	○	○			梅ヶ原・多良・上多良
8月 9日(火)		9時～10時45分	○	○	○		○	○		賀目山・中多良・入江
8月10日(水)		西部デイ サービスセンター	9時～10時45分	○	○	○				
8月11日(木)	人権総合センター S・Cプラザ	9時～10時45分	○	○	○					一色・醒井
8月22日(月)	米原 保健センター	9時～10時45分	○	○	○		○	○		南三吉・三吉・西坂 東番場・西番場
8月23日(火)		9時～10時45分	○	○	○	○	○			河南・樋口・枝折
		13時～14時	○		○		○			上丹生・下丹生

※ 基本健康診査とは、特定健康診査、後期高齢者健康診査、39歳以下健診のことです。

健診結果説明会 健診は受けた後が大切です。説明会に参加して、身体の状態について確認しましょう。

地域	健診実施日	説明会開催日	受付時間	会場
山 東	6月14日(火)・6月15日(水)	7月27日(水)	9時～9時15分	山東B&G 海洋センター
	6月17日(金)	7月29日(金)		
近 江	6月18日(土)	7月30日(土)		近 江 保健センター
	6月19日(日)	8月1日(月)		
	6月30日(木)・7月4日(月)	8月18日(木)		
	7月2日(土)	8月19日(金)		
	7月3日(日)	8月20日(土)		

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

息郷地域総合センター 指定管理者募集のお知らせ

平成24年度から次の施設の事業運営および施設管理にあたっていただく指定管理者を募集します。

- 対象施設 息郷地域総合センター
(三吉会館・息郷老人憩の家・米原市息郷児童館)
- 応募期限 8月26日(金) 17時15分まで
- 選定委員会 9月に開催(申請書類、プレゼンテーション選定委員によるヒアリングにより選定)
- 申込方法 応募用紙は人権政策課と各庁舎自治振興課または米原市公式ウェブサイトで配布。下記まで提出。

公の施設における指定管理者の 候補者選定委員(総務部門)を募集

左記施設などの指定管理者を選定するにあたり、候補者選定委員を募集します。

- 応募資格 市内在住・在勤の満20歳以上の方(平成23年9月1日現在)。ただし、国・県・地方公共団体の議員および常勤の公務員の方や、候補者と利害関係のある方は応募できません。
- 募集人員 2人(応募多数の場合は選考)
- 申込方法 応募用紙は人権政策課と各庁舎自治振興課または米原市公式ウェブサイトで配布。下記まで提出。
- 申込期限 8月19日(金)17時15分まで

問 市 人権政策課（米原庁舎） ☎ 52-6629 FAX 52-4539



夏の交通安全県民運動

実施期間 7月15日～7月24日

夏のレジャー交通の増加や、夏休みにともなう子どもたちの行動の活発化により、交通事故の増加が心配されます。

一人ひとりが交通安全意識を高め、事故防止に努めましょう。

運動の重点

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②全席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自転車の安全利用の促進

問 市 市民安全課（近江庁舎）

☎ 52-6630 FAX 52-6930

滋賀県次世代創造発信事業

伝統と創造シリーズII「流れゆくもの」

明治時代、長浜市に建てられていた芝居小屋「長栄座」を復活し、湖北文化の発信基地としてにぎわった街並みと芝居情緒を再現します。

日時と料金▼

8月6日(土) 15時～

升席(4人まで) 24,000円

一等席 4,000円 二等席 3,000円

8月7日(日) 15時～

升席(4人まで) 20,000円

一等席 3,000円 二等席 2,000円

問 滋賀県立文化産業交流会館

☎ 52-5111

要約筆記者養成講座（前期）

「要約筆記」とは、発言内容をキーボードに入力し即座に伝える社会福祉サービスのひとつで、聴覚障がい者の社会参加や自立を支援する福祉活動です。

この講座では、県や市が実施する要約筆記者派遣事業の協力者になっていただく人を養成します。

日程▶9月9日(金)～1月27日(金)

午後3時間・全16回

会場▶彦根市障害者福祉センター

受講条件▶18歳以上の方で次年度後期も受講できる人。また、キーボードで80字/分以上でタッチタイピングができる人

受講料▶無料（教材費1,500円）

申込締切▶8月12日（金）まで

申込書は下記へご請求ください。

問・問 県立聴覚障害者センター

☎ 077-561-6111

自衛官募集

次のとおり自衛官を募集します。
職種と受験資格▼

自衛官候補生

・平成24年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人

・学歴不問

自衛隊一般曹候補生(第2回)

・平成24年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人・学歴不問

海上・航空自衛隊航空学生

・平成24年4月1日現在、18歳以上21歳未満の人

・高校卒業（見込含む）以上の学歴

受付期間▶8月1日から9月9日まで(ただし、自衛官候補生の男子は9月16日まで。来春高校卒業予定者は8月1日から受付)

問 自衛隊滋賀地方協力本部

彦根地域事務所（彦根市旭町）

☎ 0749-26-0587

限度額適用(・標準負担額減額)認定証の更新時期です

国保加入の方で、入院したときの医療費の自己負担額等が減額になる「限度額適用認定証」をお持ちの方は、7月31日で有効期限が切れます。8月以降も認定証が必要な方は、更新手続きをしてください。また、今後入院の予定があるなど、新たに認定証が必要な方についても申請をお願いします。

●申請方法 最寄りの市役所窓口で手続きできます（保険証と印鑑）

●注意事項 ・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。

・国保税に未納のある方は交付できません。

問 市 保険課(近江庁舎) ☎ 52-6922 FAX 52-8730

毎月19日は「食育の日」

ほたるんの食育通信

第9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。



なるほど食育コラム 学齢期の食育

学齢期は、心身の発達とともに体力・運動能力が定着し始め、食習慣や食べ物の好き嫌いがはっきりする時期です。また、食事の選択などを自らが行えるようになるにつれて、朝食の欠食やおやつを食べ過ぎなどで肥満やむし歯が増え、生活リズムや食習慣の乱れる時期でもあります。

朝食の役割

朝食は、一日のパワーの源。朝食を食べずにいると、体温や脳の温度が上がらないので、ボーっとしたり、あくびが出たりします。

人間の脳が働くエネルギーとなるのは、ごはんやパンなどに含まれるブドウ糖だけです。これらを食べないと、脳にエネルギーが足りなくなり、イライラしたり、集中力がなくなったりすることが考えられます。

また、頭や体がぼんやりしたまま午前中が過ぎ、昼食を食べた後に元気が出てきて午後から夜間にかけてようやく体調が整い、夜更かしをする傾向にもつながります。

早寝、早起きをして、毎日しっかり朝ごはんを食べ、生活リズムを整えましょう。

問 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6月30日現在）※カッコ内は前年比

件数 90件（-10件）、死者 3人（+1人）、傷者 113人（-23件）



お知らせ

米原市職員採用試験

申込方法などについては、総務課までお問い合わせください。

行政職(初級) 1人程度

・平成2年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人

行政職(初級)障がい者対象 1人程度

・昭和51年4月2日から平成6年4月1日までに生まれた人

・身体障害者手帳の交付を受け、障がいの程度が1級から6級までの人

・自力による通勤ができ、介護者なしに職務遂行が可能な人

・活字印刷文による試験に対応できる人

・介護・介助者なしに受験可能な人

保育士・幼稚園教諭 3人程度

・昭和54年4月2日以降に生まれた人

・保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を有する人、または平成24年3月31日までに取得見込みの人

試験日程▶第1次試験 9月18日(日)

受付期間▶8月4日(木)~8月19日(金)

採用予定日▶平成24年4月1日

問 市 総務課 (米原庁舎)

☎ 52-1552 ㊚ 52-4447

6月15日号掲載 心象絵図完成披露会 時間変更のお知らせ

8月7日(日) 上丹生公民館

変更前 13時から→変更後 9時から

上丹生プロジェクトK ☎ 54-1928

米原市平和祈念式典を開催します

平和への願いを広く市民・国内・世界に訴え、戦没者の慰霊とともに恒久平和のまちづくりを願い開催します。ぜひご来場ください。



日時▶8月6日(土) 10時~

会場▶ルッチプラザ

問 市 社会福祉課 (山東庁舎)

☎ 55-8102 ㊚ 55-8130

作る!食べる!楽しむ! 男性料理倶楽部 (全6回)

住み慣れた地域で人生をいつまでも健康に楽しむために、にぎやかに調理を学びながらあなたの「食」を見直してみませんか。

詳しくは社協までお問い合わせください。

日程▶8月30日(火)を初回に10月にかけて全6回

9時30分から14時頃まで

会場▶米原公民館

対象▶60歳以上の男性で原則6回とも参加できる人(20人程度)

参加費▶1回500円

申込締切▶8月19日(金)

問 米原市社会福祉協議会 本部

☎ 54-3105 ㊚ 54-3115

公開ケース研究会

第61回「社会を明るくする運動」の強調月間にあたって、犯罪・非行の防止と更生援助についての理解を深めることを目的に研究会を開催します。ぜひご来場ください。

日時▶7月22日(金)19時~21時30分

会場▶人権総合センターS・Cプラザ 内容と講師▼

「インターネットの危険性 (携帯電話)とその対策」

滋賀県警察本部 生活環境課

サイバー犯罪対策室員

問 市 社会福祉課 (山東庁舎)

☎ 55-8102 ㊚ 55-8130

第2回きらめき人権講座

今回の講座では、私たち市民が外国人労働者の権利を認め、共生していける社会を築くにはどうしたらよいかを考えていきます。

お誘いあわせのうえご来場ください。(無料・申込不要)

日時▶8月4日(木)19時~21時

会場▶近江公民館

内容と講師▼

「外国人労働者問題から

多民族共生社会を考える」 草加道常さん (RINKすべての外国人労働者とその家族の人権を守る関西ネットワーク所属)

問 米原市人権教育推進協議会

☎ 54-2220

今月の表紙

水中ウォーキングで健康的な体づくりを手軽に実践!

個々の健康意識の向上と地域ぐるみの健康づくり運動の推進を目的に、市では「まいばら健康カレッジ」を昨年度に引き続き開催しています。6月27日に今年度の第一回目の講座として、山東B&G海洋センターで水中ウォーキング体験講座が開催されました。当日は非常に暑く感じる気温でしたが、8人の参加者はプールの中で涼しげに運動されていました。

E C O S T Y L E

一人が変われば、世界も変わる!!

7月23日は「まいばらライトダウンデー」

地球温暖化問題について考えていくことを目的に、環境省の呼びかけで実施されているライトダウン。今年は東日本大震災による節電の必要性などから、6月22日~8月31日の期間で「昼も夜もライトダウン2011」が実施されています。

市では、米原市環境フォーラム2011の開催日である7月23日を特に「まいばらライトダウンデー」として位置づけ取り組んでいます。

毎日当たり前のように使っている電気をオフにして、日本のこと、地球環境のことを考えてみませんか。環境を考えることは、結局は本当の豊かさにつながっていくのではないのでしょうか。



人口41,101人 (-7) 男20,144人 (+3) 女20,957人 (-10) 世帯数13,684世帯 (+9)

人のうごき

65歳以上の人口 10,169人 高齢化率 24.74% ※ () 内は前月との比較【平成23年7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

ワンクリック請求にご注意!

Q 携帯電話に知らないところからメールがあった。何だろうと思い、本文にあるURLをクリックしたところ、出会い系サイトにつながった。年齢を入力したら登録完了となり、登録料1万円を支払うように書かれていた。自分のメールアドレスと個人識別番号も表示されており、支払わない時は調査するとも書かれている。利用規約を見ると有料であると書かれている。
どうしようかと悩んでいたら、料金を支払うようにというメールが次々と届くようになった。

※URLとは、http:// で始まるウェブサイトの住所のようなもの



解決のヒント

電子消費者契約法では、消費者が申し込みを行う前にその申し込み内容を確認できるなどの措置がとられていない場合、その契約は無効の主張ができます。

知らない人からのメールにあるURLをクリックしたり、アダルトサイトやゲームサイトをみていたところ、いつの間にか登録されて、料金を請求されたという相談がよくあります。

解決のヒント、電子消費者契約法の内容から、相談のようなケースでは、契約は無効となり、料金請求に応じる必要はありません。

また、登録を取り消そうと、退会手続きのURLをクリックして入ると、登録料が未納なので退会手続きができないといわれることもあります。そもそもの登録が無効なので、退会等手続きもせず、無視しましょう。

まとめ

このような
トラブルを
避けるには

- 知らない人からのメールにあるURLにアクセスしない。
- あやしいウェブサイトには近づかない。
- 身に覚えのない料金請求を受けた時は、無視する。連絡もしない。
(連絡すると、さらに様々な理由で、不当な料金を請求されるおそれがあります。)

関西電力、関係会社社員名をかたる詐欺、窃盗や不審電話にご注意!

詐欺・窃盗の主な被害は・・・

- 漏電調査、コンセント検査などで、配線の点検らしきことを行い、調査・取替え代として多額の金額を請求する。また、宅内で目を離れた際に金品を盗む。

不審な電話や訪問の主な内容は・・・

- 省エネのアンケートや使用電力の調査などで、年齢、家族構成などを聞き出そうとする。
- 関西電力の名前をかたって、機器を販売したり、説明会に参加するよう求める。

不審に思ったら・・・

- 胸章を確認する。
- 従業員証明書の提示を求める。
- 安易に個人情報を教えない。
- すぐに右記の関西電力営業所までご確認ください。

関西電力(株)彦根営業所 お客さまセンター

彦根市松原町字石持1880-10
☎0749-22-0080
営業時間：平日9時～17時

