

- ・特集
「健康はみんなの願い」……P 2～4
- ・ワクチン接種費用の助成をしています…P 5
- ・市民と共に創る図書館を目指して…P 6
- ・りっとう再発見
「栗東の遺跡 出土文化財の撮影」…P 11
- ・広がれ！仲間のわ
「宝扇会」……………P 16



日韓のスカウトが交流



1月16日（大宝公園）

市内で3日間のホームステイをしていた韓国スカウト4人が、ボーイスカウト栗東八団の餅つきに参加。日韓のスカウトが協力して、餅をついたり、餅を切って丸めたり、きなこを付けたりして交流を深めました。

健康はみんなの願い

～気軽に取り組む健康づくり～

健康づくり

何をしたらいい？

「健康で過ごすこと」は多くの人の共通の願いだと思います。「健康でいたい、でも具体的に何をしたらいいのかわからない」という人も多いのではないのでしょうか？

近年増え続けている「高血圧」「糖尿病」「高脂血症（脂質異常症）」などは生活習慣病といわれ、日々の生活習慣の積み重ねによって引き起こされ、進行すると心臓病や脳血管疾患などの原因となります。生活習慣病は、自覚症状がないまま重症化するので、命に関わる病気になって初めて気付くことも多いのです。

生活習慣病の予防・悪化防止には、日ごろのちょっとした健康づくりの実践が不可欠です。そこで今回は、手軽に取り組める健康づくりとして、

1. 膝を守るための筋力トレーニング（筋トレ）の方法
2. 効果的で安全なウォーキングの方法
3. 食生活改善のワンポイントについて紹介します。

筋トレにチャレンジ

年を重ねるに連れて、「膝が痛くて歩けない」という人が増えてきます。膝に痛みのある人は、膝痛予防に取り組みましょう。膝を守ってくれるのは、太ももの前の筋肉です。

太もも前の筋肉を鍛えるためのいろいろな筋トレにチャレンジ！

■筋トレの方法と注意事項

筋トレのときは、呼吸を止めないように注意しましょう。動かし関節に痛みがあるときは中止しましょう。5～10秒力を入れてから少し休憩を入れます。左右とも10～20回程度を目安に。

①脚上げ筋トレ

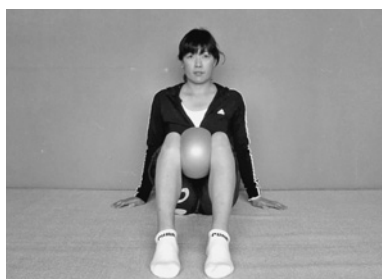
いすに浅めに腰かけて、両手でいすのふちを持ちます。片方の脚



①脚上げ筋トレ



②脚を上げない筋トレ



③内ももを締める筋トレ

は直角に曲げ、もう片方の脚は伸ばすか、少し曲げて持ち上げます。

②脚を上げない筋トレ

二つ折りにした座布団を片方の膝の下に入れます。座布団を入れた方の膝の後ろで、座布団を押すように力を入れてください。

※①②はつま先を天井もしくは自分の顔の方に向けます。太ももを触って筋肉が硬く収縮しているのを確認しながら行います。

③内ももを締める筋トレ

クッションや座布団などを両膝で挟みます。挟んだ物を両膝で落ちないように外側から内側に向けて押しつけます。

※太もも前の筋トレ後は、太ももの後ろを伸ばす前屈を忘れずに。

ウォーキングの すすめ

ウォーキングは、いつでも、どこでも気軽にできる運動。歩くときは手や脚を主に使っていると思われがちですが、歩き方を工夫することで全身を動かす運動にもなります。

注意事項を守り、ウォーキングで安全に健康づくりに取り組みましょう。

■ウォーキングの注意事項

ウォーキングは手軽にできる運動ですが、やり方を間違えると膝や腰を痛めることがあります。歩く前に準備体操を必ず行うとともに、次のことに注意しましょう。

①膝や腰に痛みや違和感があるときは：

けがや病気ではないのに、普段の生活で膝や腰に痛みや違和感がある場合、筋力が不足していることが考えられます。いきなりウォーキングをするのではなく、右のページを参考に筋トレを行い、まずは筋肉を鍛えましょう。

②血圧が高めの人

気温が低い時間帯（早朝や深夜）のウォーキングは避けましょう。

できれば歩く前に血圧を測り、最高血圧が160mmHgを超えるときは控えるにしましょう。

③標準体重より重めの人

BMI（注）が25以上の人は、膝や腰への負担がかかる恐れがあります。様子を見ながら少しずつ歩く時間を増やしていきましょう。

④時には休むことも必要

睡眠不足や二日酔いのとき、体調が悪いときはウォーキングを休みましょう。

⑤歩いた後に肩が凝る人

歩いているときに必要以上に首に力が入っているのかもしれない。腕を振るときはがんばり過ぎないように。また、気温が低いときはネックウォーマーやマフラーで首回りを暖かくしましょう。

■ウォーキングの方法

下のイラストを参考に、次のポイントを意識して歩きましょう。

①まずは背筋を伸ばし、大きく深呼吸しましょう

②普段より歩幅はやや大きめに

③腕は肘を軽く曲げて、後ろに振ることを意識すると背中を使うので、姿勢も良くなります

④足の裏の全体（かかとからつま先まで）を使うことを意識しましょう



⑤少し息切れする程度の速度が効果的です

⑥へそから下が脚のつもりで、おなかやお尻も使って歩きましょう

⑦肩の力を抜いて、気持ちよくさっそうと歩きましょう

これらのポイントを意識しながら歩くことで、疲れにくく効果的

な歩き方ができます。また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や解消につながる脂肪の燃焼、持久力の増大、毛細血管の増加、筋力の維持・増進などの効果も期待できます。

（注）【BMI】…肥満度を表す指数。
体重（kg）÷（身長（m）×身長（m））で求める



特定保健指導をきっかけに
健康づくりに取り組んでいる

大坊榮三郎さん

(69歳・川辺)

これから健康でありたいと思います

■健康づくりに取り組み始めたきっかけは？

一昨年に受けた特定健診でメタボリックシンドロームの診断基準に当てはまり、特定保健指導を受けたことがきっかけです。当時、体重が増えていたせいか外出先でよく息切れがして、健康のために何かしないといけないと感じていました。そこで、市が実施しているフレッシュ変身セミナーに昨年参加しました。

■どのようなことに取り組んでいますか？

フレッシュ変身セミナーで栄養の話を聞き、食事の改善から取り組み始めました。主食はパンではなく、米を中心に食べるようにしています。仕事の関係で外食も多いのですが、野菜を多く注文するよう心掛けています。おなかいっぱい食べるのもやめました。また、移動はできるだけ徒歩や自転車に乗るようにして、体を動かしています。他の人にも歩くことを勧めています。

■取り組みの結果はいかがですか？

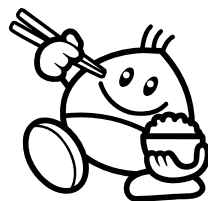
昨年8月に受けた特定健診では、中性脂肪が正常値になり、体重や腹囲も減少しました。この調子でいけば、今年はメタボリックシンドロームの診断基準から外れるだろうと期待しています。

体重が減ったことで、昔の服が着られるようになり、着るものに興味がわくようになってきました。今後仕事も続けていきたいので、これからも健康でありたいと思います。

食事のワンポイント

アドバイス

●1日3食しっかり食べよう



欠食すると体はエネルギーをためこもうとして、痩せにくくなります。1日3食を規則正しく食べましょう。

●腹八分目を守ろう

食べ過ぎこそ、一番の大敵！
「もう少し食べたい」くらいでやめる習慣を付けましょう。

●就寝3時間前までに

寝る前の食事は脂肪になりやすいので、就寝3時間前までに食事を済ませましょう。

●よくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べると脳に「たくさん食べている」という指令が伝わり、満足感・満腹感を得やすくなります。

●食事を意識して食べよう

何かをしながら食べると、空腹感や満腹感を感じにくくなり、食べ過ぎてしまいます。

●バランスよく食べよう

ばっかり食いでは、バランスが偏ってしまいます。必要な栄養素をいろいろな食品からとりましょう。

特定健診を

受けましょう

一度身に付いた生活習慣を変えるのはなかなか難しいものです。でも、大坊さんのように「まずやってみる」ことが大切です。今回紹介した中からどれか一つ、「これならできそう」ということから始めてみるのが、健康な生活の第一歩です。

生活習慣病が増え始める40歳以上の人は、年に1回、必ず特定健診を受けましょう。詳しくは加入している健康保険にお問合せください。また、市では生活習慣改善のために「生活習慣病相談（予約制）」を実施しています。家族や仲間と共に、生き生きとした人生のための健康づくりに取り組みましょう。

問合せ：健康増進課

☎ 554-6100 FAX 554-6101

子宮頸がん予防、ヒブ、小児用肺炎球菌

ワクチン接種費用の助成をしています

市では、子宮頸がん予防、ヒブ、小児用肺炎球菌のワクチン接種の各対象者に、接種費用を全額助成しています。接種は法律上の義務ではなく、任意です。

■対象者：本市に住民登録または外国人登録をしている下表の年齢の人

■実施期間：3月31日(木)まで（平成24年3月31日(土)まで延長する予定）

■接種方法：事前に日時を予約の上、栗東市と草津市の委託医療機関で接種。市内の委託医療機関一覧は下表。市ホームページからもダウンロードできます

■接種時の持ち物：

○ヒブワクチンと小児用肺炎球菌ワクチン

●母子健康手帳 ●すくすくカード ●健康保険被保険者証など（栗東市民であることと生年月日が確認できるもの） ●前回の接種済（未済）証明書（2回目以降）

○子宮頸がん予防ワクチン

●健康保険被保険者証など（栗東市民であることと生年月日が確認できるもの） ●前回の接種済（未済）証明書（2回目以降）

種 類	概 要	対 象 者 ・ 年 齢 など	接種回数など
子宮頸がん予防ワクチン	子宮頸がんは近年 20～30 歳代で増加傾向にあります。適切な時期にワクチンを接種することによって原因となる発がん性ヒトパピローマウイルスの感染が約6割予防できるといわれています。	中学1年生から高校1年生相当（この学年に該当する人）の女子（※）	3回
ヒブワクチン	ヒブ（インフルエンザ菌b型）と肺炎球菌は乳幼児期の細菌性髄膜炎の原因とされる病原細菌で、予防にはワクチンの接種が有効といわれています。	1回目目の接種が	生後2カ月～生後7カ月の2日前まで 4回
			生後7カ月の1日前～1歳の誕生日の2日前まで 3回
			1歳の誕生日の1日前～5歳の誕生日の2日前まで 1回
小児用肺炎球菌ワクチン			生後2カ月～生後7カ月の2日前まで 4回
			生後7カ月の1日前～1歳の誕生日の2日前まで 3回
			1歳の誕生日の1日前～2歳の誕生日の2日前まで 2回
			2歳の誕生日の1日前～5歳の誕生日の2日前まで 1回

※ただし、今年度の高校1年生相当（平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ）の女子については年度末からの実施で3回の接種を完了するまでに高校2年生相当となることから、平成23年3月31日までに1回以上接種した場合に限り、高校2年生相当で接種する残りの回数に関しても、助成の対象となります。

市内の委託医療機関一覧

子…子宮頸がん予防ワクチン、ヒ…ヒブワクチン、小…小児用肺炎球菌ワクチン

○…一般外来可（当該医療機関を初めて受診する人（かかりつけでない人）でも接種可能）

△…一般外来不可（かかりつけの人限定）

×…実施しない

医療機関名	住 所	電話番号	接種者受入区分			医療機関名	住 所	電話番号	接種者受入区分		
			子	ヒ	小				子	ヒ	小
あらき内科クリニック	安養寺一丁目	553-4447	○	×	×	パームこどもクリニック	野尻	551-2110	○	○	○
うつのみや医院	十里	552-1888	○	○	○	ひえだ医院	辻	551-5388	○	○	○
片岡クリニック（●）	安養寺八丁目	554-7415	△	△	△	樋上循環器科内科医院	糺五丁目	552-6617	○	○	○
ぎづきクリニック（●）	岡	553-8051	○	○	○	ふじもと医院	霊仙寺一丁目	554-2528	○	×	×
清瀬こどもクリニック	糺三丁目	554-0588	△	△	△	まがらクリニック	十里	551-1500	○	×	×
ごとう医院（●）	御園	559-2782	○	○	○	眞下胃腸科医院	霊仙寺一丁目	553-1041	○	○	○
こびらい生協診療所	小平井三丁目	553-9696	○	○	○	松下クリニック	小柿六丁目	553-6655	○	○	○
三愛小児科診療所	小柿六丁目	553-6656	○	○	○	まるやま医院	野尻	554-8881	×	○	○
耳鼻咽喉科岩崎医院	霊仙寺一丁目	552-8719	○	○	○	栗東雨森診療所	小野	553-8666	○	×	×
大宝医院	糺九丁目	552-3819	○	○	○	栗東はた内科医院	苅原	554-5550	○	×	×
立石医院	北中小路	552-7267	○	○	○	栗東ピースクリニック	手原三丁目	553-3123	○	×	×
ちばレディースクリニック	小柿六丁目	551-5383	○	○	○	渡辺産婦人科	野尻	551-1331	○	×	×
てはらクリニック	手原五丁目	554-1112	○	○	○	済生会滋賀県病院（●）	大橋二丁目	552-1221	○	○	○
はなだ婦人クリニック	糺三丁目	551-2175	○	×	×						

（●）印は必ず事前予約が必要な医療機関です。一度、お問合せください。

* 身体的理由（長期入院）などで栗東市・草津市内委託医療機関での接種が困難な場合は、事前に健康増進課までご相談ください。

市民と共に創る図書館を目指して

市立図書館（本館）、市立栗東西図書館（西館）では、日々サービスの向上、充実に努めています。

4月から休館日を変更

4月1日から休館日を「月・火・祝日」に変更します。休館日を変更することで、平日の開館日が増え、小学1年生が本と触れ合う機会をつくる「おはなし会」を市内全ての小学校で再開するなど、園や学校との連携を強化します。

図書館（本館・西館）休館日

現在 月・火・祝日の 振替日の平日	←	4月1日から 月・火・祝日（但し、祝日が土、日に重なる場合は開館し、水を休館）
-------------------------	---	--

休館日は広報お知らせ版の図書館だよりやホームページでご確認ください。

<http://www.rittocity-library-unet.ocn.ne.jp/>



▲デジジー図書録音機



▲点字ブロックを改修（本館）

障がい者サービスが充実

2つの団体から助成や寄贈を受けて、障がい者への読書サービスが充実しました。

■財自治総合センター宝くじ共生のまちづくり助成事業

●点字ブロックの改修

●ブックカート

●デジジー図書（注1）録音機

■24時間テレビチャリティー委員会

●デジジー図書製作のための備品一式

●携帯型拡大読書機

●大活字図書（注2）

●点字ブロックの修理やブック

カートの増設で、視覚障がい者や高齢者、子どもが安全、快適に図書館を利用できるようになりました。また、本館に設置したデジジー図書を製作できる機器を活用し、市内で活動している「音訳グループたんぽぽ」の協力を得て、視覚障がい者向けに録音図書を製作しています。

（注1）【デジジー図書】：国際規格に基づいて、CD-ROMなどに記録されたデジタル録音図書。劣化せず、長時間録音できるほか目次機能もある

（注2）【大活字図書】：大きな活字で読みやすい図書

◎雑誌スポンサーを募集

市民協働による資料提供

サービスの充実を図るため、

4月から「雑誌スポンサー制度」を開始します。

●雑誌スポンサー制度とは
図書館で提供する雑誌の費用を負担していただく寄付制度です。

●雑誌スポンサーになると
スポンサーとなった雑誌の購読費用を、指定業者にお支払いいただきます。雑誌は、指定業者より図書館に納品され、他の雑誌同様に利用者に提供されます。スポンサー期間中、雑誌の最新号のカバーや書架に、氏名や広告の掲示ができます。氏名の非表示も可能です。

対象：個人、企業、商店、団体
期間：平成23年4月1日～平成24年3月31日（1年ごと）に延長可
募集期間：3月2日（水）から申込み・問合せ：図書館まで
※スポンサーを募集する雑誌のリストは図書館にあります。希望が重なった場合は先着順です。



▲雑誌コーナー

3月27日(日)、4月3日(日)

転入、転出、転居のための臨時窓口を開設

引越しシーズンの3月下旬から4月上旬は、転入、転出や転居の届出が集中して、窓口が大変混み合います。市では、日曜日に臨時の窓口を開設し、住民異動に伴う手続きを受け付けます。

また、住民カード兼印鑑登録証の無料交換（旧印鑑登録証との交換（本人のみ）・自動交付機用パスワードの設定・変更（本人のみ）も行います。

本人確認のために、官公署発行の写真付証明書（運転免許証・パスポート・写真付住民基本台帳カードなど）をお持ちの上お越しください。

日時：3月27日(日)、4月3日(日)の
8時30分～17時15分
場所：市役所1階

担当課	取り扱い業務
総合窓口課 ☎ 551-0110 FAX 551-0250	●住民異動届（転入・転出・転居）の受け付け ●外国人登録の受け付け ●印鑑登録の手続き ●印鑑登録証明書の発行 ●印鑑登録証（水色のカード）から住民カード兼印鑑登録証への無料交換 ●住民票の写し、戸籍謄（抄）本などの発行 ※税関係の証明書は発行できません
家庭・障がい福祉課 ☎ 551-0114 FAX 553-3678	●子ども手当の手続き（認定請求書の一部預かりなど） ※児童扶養手当・障がい者手帳や福祉手当などは、後日手続きしてください
税務課 ☎ 551-0106 FAX 551-2010	●国民健康保険税の精算（住民異動に伴う業務のみ）
福祉保険課 ☎ 551-1807 FAX 553-3678	●住民異動に伴う国民健康保険証の発行手続き ●福祉医療受給券の申請書預かり（後日郵送） ●後期高齢者医療負担区分等証明書の預かり（後期高齢者医療被保険者証は後日郵送）
学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149	●小・中学校の転入、転出に伴う就学の手続き（就学通知書交付などの事務） ●区域外就学、指定校変更の手続き
幼児課 ☎ 551-0424 FAX 551-0149	●幼児園・保育園・幼稚園の入園申込み ●退園申出の受け付け ●保育料の収納業務

※上記以外の業務は取り扱いできません。詳細は事前に各担当課に確認をお願いします。（介護保険や妊婦健康診査受診票の申請は後日、手続きしてください。）

※水道を使うとき、または使わなくなる場合は、その4日前までに電話連絡をしてください。問合せ…上下水道課 ☎ 551-0135

※他の行政機関に問い合わせが必要となるものなど、当日手続きができない場合があります。

※戸籍届出関係は預かりとなり、平日の 8:30～17:15 に来庁していただく場合があります。

守っていますか！ ペットの飼い方とマナー

ペットは、人と同じ命あるものです。次のことを守って、責任を持って飼いましょう。

家の中で飼うペットにふん・尿をする場所のしつけをするのと同

じように、散歩中もふん・尿をしたときは必ず後始末をしてください。（ふんは、汚れた場所を拭き取り、持ち帰る。尿は、ペットボトルなどに水を入れて持ち歩き、

汚れた場所を洗い流す。）また、猫は、自分で自由に散歩に出掛けます。ふん・尿は専用のトイレを設置するなどし、飼い主の敷地内できるようにしつけ、近

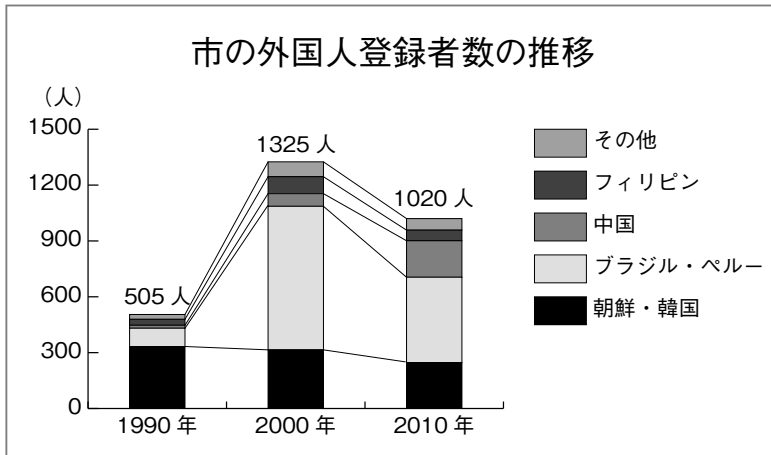
所の迷惑にならないように気を付けてください。

問合せ：生活環境課
☎ 551-0341 FAX 552-7000

国籍や文化、言語の違いを超えて

多文化共生のまちづくり

市の外国人登録者数は、平成22年12月31日現在、1020人で、20年前と比べると約2倍に増加しました。総人口に対しては1・57%で、100人に1人は外国籍ということになります。外国籍住民の日本での在留資格は、就労ができる定住者や永住者が多く、外国籍住民は一時的な隣人ではない状況といえます。



外国籍住民の中には、日本語が理解できず生活に必要な情報を十分に得られなかったり、文化や生活習慣の違いにより地域になじめず孤立してしまったりする人もいます。活力ある地域づくりを目指すためには、外国籍住民が地域社会の構成員として自立し、外国籍住民と日本人が協働して地域づくりを進めていくことが重要です。

多文化共生とは

国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的違いを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくことです。

〔出典「多文化共生の推進に関する研究会報告書」2006年3月総務省〕

「地域社会の構成員として共に生きる」とは、どういうことなのでしょう。お互いを理解し合うことが最初の一步です。

- まずはあいさつから。気軽に声を掛けてみましょう。
- 外国の文化や習慣を理解しまし

よう。

- 祭りや運動会など地域のイベントに誘ってみましょう。
- 国際交流や日本語指導などのボランティア活動に参加してみましょう。

- お互いの違いを認め、一人ひとりを大切し、互いに助け合う関係を築きましょう。

市では、栗東国際交流協会と協力しながら、外国籍住民と日本人の交流を進めています。

多文化共生イベントの開催

「世界と出会う交流広場in滋賀がいいもん市」を昨年11月に、「りつとう多文化交流フェスタ」を2月に開催し、外国料理や外国音楽などの文化を紹介。多くの市民が交流しました。



▲多文化交流フェスタでフラメンコ体験

日本語教室の実施

毎月第2・第4土曜日の午前中、日本語の読み書きが苦手な外国籍

住民を対象に、栗東国際交流協会のボランティアスタッフが、日本語の指導をしています。

5カ国語の生活ガイドブックの新規作成、日本の制度説明会の開催

日本で生活する上で必要な情報を5カ国語（英語、ポルトガル語、スペイン語、中国語、韓国語）に翻訳し、ガイドブックを作成しました。また、健康保険制度や税金に関する制度の説明会を開催し、外国籍住民の自立を支援しています。

生活相談窓口の設置

毎週水曜日の午後、栗東市役所に生活相談窓口を開設。ポルトガル語通訳を配置しています。

身近にある多文化共生や国際交流について考えてみませんか。国際交流・多文化共生に興味関心のある人は、ぜひ連絡してください。

問合せ：協働まちづくり課

国内・国際交流係
☎ 551-0290 FAX 554-1123

栗東国際交流協会（RIFA）
☎ 551-0293 FAX 554-1123

身体障がい者デイサービスセンター

4月から自宅で入浴困難な児童の入浴サービスを開始

市では身体障がい者デイサービス事業を総合福祉保健センター（なごやかセンター）で実施し、在宅の障がいのある人の日中活動



▲身体障がい者デイサービスセンター

の場や入浴サービスなどを提供しています。

4月から、児童の入浴サービスなども開始し、利用対象者の拡大などの変更を行います。ぜひご利用ください。

利用対象者：市内に居住する自宅で入浴困難な65歳未満の在宅の障がい者（児）で、障がい程度区分認定調査および障がい児の調査を受けている人

開館日：火・土（祝、年末年始は除く）

開館時間：8時30分～17時15分

（利用時間については要相談）

利用料金：下表の通り

利用申込方法：家庭・障がい福祉課に申請書を提出し、利用希望日や障がい状況などをお伝えください

※身体障がい者デイサービスセンターの見学や体験利用も可能です。詳しくはお問合せください。

問合せ：家庭・障がい福祉課
551・0113 FAX 553・3678

①利用負担額

利用時間	利用負担額
4時間未満	250円
4時間以上6時間未満	420円
6時間以上	550円

・生活保護世帯および市町村民税非課税世帯の利用負担額は無料。

②入浴サービス利用料金

入浴サービス利用料金	1回 500円
------------	---------

・利用負担額と入浴サービス利用料金の合算金額の上限は、1カ月15,000円
・食事代など個人に係る費用は実費負担

皆さんのご協力で進んでいます。家庭ごみの減量

昨年4月から、ごみ処理費用の一部を市民の皆さんにご負担いただく、ごみ処理有料化を実施しています。

昨年の広報7月号で4月の家庭ごみの収集量を掲載しました。今回は、4月～12月までの家庭ごみの収集量について、前年の同じ期間との比較をしながらお知らせします。

の切り替え前に大量に収集しているため、単純な比較はできませんが、皆さんのご協力により可燃ごみ、その他プラスチックなど、全体的にごみ種について収集量が減っています。

ごみの減量化に引き続きご協力をお願いします。

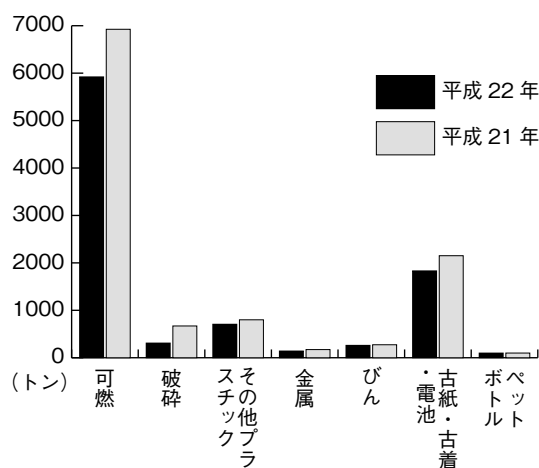
問合せ：生活環境課

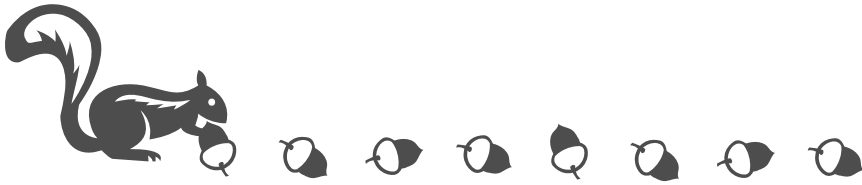
551・0341 FAX 552・7000

家庭ごみの収集量（4～12月）

単位：トン

種別	平成22年	平成21年	減量率(H21年比)
可燃	5,921	6,925	14.5%
破砕	309	670	53.9%
その他プラスチック	706	800	11.7%
金属	141	172	18.0%
びん	261	274	4.7%
古紙・古着・電池	1,831	2,151	14.9%
ペットボトル	98	99	1.0%
計	9,267	11,091	16.4%





すだじいの百年日記 vol.24

～栗東景観よもやまばなし～



※ふるさと風景～わがまち栗東～を百年先の次代へと継承するため、「景観条例」「百年計画」を制定しました。「すだじい」は、^{どんぐり}団栗の一種。団結する栗東市民を意味します。

問合せ…都市計画課 ☎ 551-0116 FAX 552-7000

◎景観と芸術文化を 活かしたまちづくり



第23回寄稿

西川 賢司 氏

栗東芸術文化会館さくら

事業担当部長

栗東市街道百年ファンクラブ・会員

芸術文化を活かしたまちづくりを目指して、これまでに、「下鉤甲自治会」・「観音寺自治会」・「六地藏自治会」、そして「栗東市街道百年ファンクラブ」の皆さんとコラボレーションし、「さくら旅所コンサート」を行ってきました。美しい景観に包まれ、地域の人々との語らいを通じて、今、このまちに連綿と息づく自然の恵みに対する感謝の気持ちや、歴史に刻まれた先人たちの思いに深い感銘を受けています。長い歴史を経て受け継がれている、素晴らしい景観や地域の人々の生活文化の趣は、アーティストやわれわれ創り手の心を奮わせ、一瞬にしてその地の魅力に吸い寄せられます。



▲下鉤甲百年先にとどけるストーリー



▲観音寺のおとげしき



▲六地藏シンフォニー

語を創ります。歴史的な文脈に連なり創られた物語が、地域の人々の語りと音楽により生命を持ち、普段見慣れた光景から呼び覚まされる魅力となって、住む人々や訪れた人たちと交信されるのです。

悠久の時を超えたまちづくりへの思い、住み続けたいまち・下鉤を物語にした「下鉤甲百年先にとどけるストーリー」。少年の成長と母の気持ちを、山の息吹と清らかな水音、精霊が奏でる天上の響きに乗せて創作した物語「観音寺のおとげしき」。いにしえの時代から道が人と人をつなぐ、行き交う人の喜怒哀楽とそこに住む人々の営みを物語にした「六地藏シンフォニー」。その地に住む語り手の言葉が、時空を超えた心情風景を浮かび上がらせ、大

切な心の原風景を共感することができたと思っています。

こうしたコラボレーションを通じて、生活文化から生まれ培われてきた地域の人々の価値観や美意識は、新たな物語、歴史を生み出すための根源的なエネルギーであると深く感じました。この美意識や誇りを百年先に届けていくために、芸術文化の役割はたくさんあるのではないかと思います。

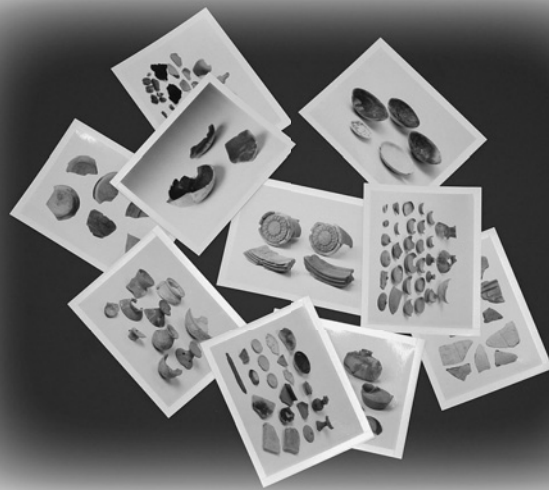
この取り組みを最初に行った時に、自治会長さんとお話して、特に印象に残っているのが「歴史は求めるものではなく、動き出した後ろに歴史は出来る」というお言葉でした。

新たな物語を創り続けるこのまちのポテンシャルを大いに感じています。

りっとう再発見

72

～栗東の遺跡 出土文化財の撮影～



撮影した出土文化財写真の数々

今回は出土文化財の記録写真の撮影についてお話しします。

今年も、撮影を待つ出土文化財が揃いました。日々、発掘調査に携わっている私たちでも、洗浄され、接合復元されて当時の姿に戻された歴史の証人たちのその迫力には、毎回圧倒されます。

文化財そのものを実物資料として管理・保管することと同時に、記録として別の形で残すことも、文化財の保護にとっては大切なことといえます。

記録には、文字情報によるものと画像情報によるものがあります。最近では、まさに3D画像などもあります。が、出土文化財としての画像情報は、実測図や拓本^{タクホン}、そして写真がその主な記録手段として利用されています。

通常、出土文化財は現地調査での調査記録写真の撮影と同じく、調査担当者が整理調査の中で撮影するのが一般的です。しかし、その中でも資料的な価値の高い重要な出土文化財については、高品質の記録写真を残す必要があることから、文化

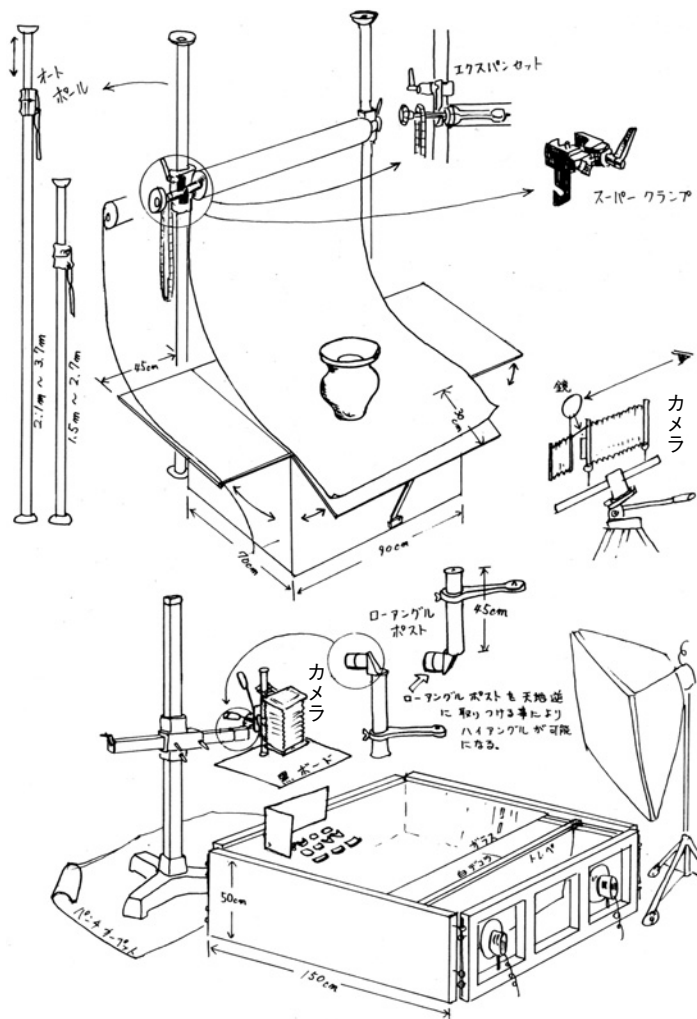
財写真専門のカメラマンに依頼して撮影を行っています。

皆さんは一般にフィルムによる写真撮影といえば、微妙な色の違いを表現できるその情報量の多さでカラー写真を想像されるでしょう。一方、最近広く知られた幕末に撮影された坂本龍馬の写真に代表されるモノクロ写真は、半永久的な保存性を持っています。市の出土文化財の撮影では、このように情報量と情報の信頼性が高いフィルムで撮影を行っています。デジタルカメラによる写真撮影が今日では主流となっていますが、保

存媒体の破損などによりデータが永久に失われてしまう恐れがあることなどから、重要な出土文化財の撮影には採用していません。

図は、文化財写真専門カメラマンの撮影用設営機材の一例です。今回撮影した写真も、このような大掛かりな撮影機材を利用して撮影しました。

さて、今年はどうな発掘調査の調査成果が撮影されたのでしょうか。これから、記録から情報に加工され、パンフレットや広報紙などを通じて皆さんに紹介できると思います。ご期待ください。



▲撮影機材の一例

出典：寿福滋『埋文写真研究1号』1990年



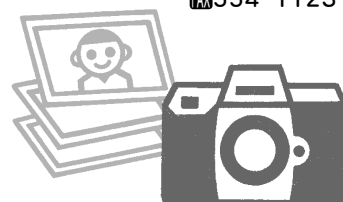
▲青少年が日ごろの練習の成果を披露しました ▼▼



フォト ニュース

このページは皆さんからの情報をお待ちしています。地域の出来事や話題をお寄せください。広報係が取材に伺います。

政策秘書課広報係 ☎551-0641
FAX 554-1123



栗東市青少年育成大会 「りっとう・ヤングステージ 6th」

1月23日（さくら）

市内の中学生、高校生を中心に地域の人など多くの人が参画し、青少年の発表の場として実施しました。発表したのは吹奏楽演奏、ダンスパフォーマンス、日本舞踊、合唱など。また、ゲストによる楽しい大道芸やバンド演奏もあり、日ごろ、青少年が特技や趣味を生かし、部活動やサークル活動などさまざまな場面で活躍している姿を披露しました。延べ800人以上が来場し、吹奏楽演奏を楽しく聴いたり、子どもたちがあでやかな衣装を身に付け、汗をいっぱい流しながら舞台全体を使って踊る姿に見入ったりしました。最後に、来場者と出場者全員で大合唱を行いました。

今年もS Lをライトアップします

昨年好評だった稲荷S L公園のS Lのライトアップ。今年も桜の花の季節に合わせて、3月中旬から4月中旬まで実施する予定です。

光で浮かび上がる美しい花とS Lの姿をお楽しみください。

期 間…3月中旬～4月中旬

時 間…18時～20時30分

場 所…稲荷S L公園（手原、稲荷神社の隣）

問合せ…都市計画課 公園緑地係

☎551-0121 FAX 552-7000



▲美しくライトアップされた満開の桜とS L（昨年）



11月～2月 人権教室（各幼稚園、幼稚園、保育園、小学校）
人権擁護委員による「人権教室」を開催。園児1,097人、小学生3,616人が熱心に人権について学習しました。

1月19日 高齢者生きがい実践交流大会（中央公民館）
栗東市老人クラブ連合会主催で、扇田宗親さんによる認知症ケアをテーマにした講演、高齢者の舞台発表などを実施。



1月20日 不審者対応訓練（葉山東幼稚園）
葉山東学区地域防犯協議会主催で、不審者の侵入を想定した訓練と護身術の講習などが行われました。



1月23日 文化財防火訓練（小野地先）
1月26日の文化財防火デーを前に、萬年寺付近一帯で火災からの文化財の避難や消火などの訓練を実施しました。



1月26日 福祉学習（治田東小学校）
盲導犬とそのユーザーを招いて、3、4年生の児童が、「見えないということ」や「盲導犬について」学習しました。

2月5日 第19回きらめきRitto（中央公民館）
治田西学区地域振興協議会、エルダー婦人連合会による取り組み発表や、フリーライター山本健治さんによる講演を実施。



昔の遊びを体験

1月14日（葉山小学校）

はつらつ教養大学と小学校の共催事業として、実施した昔遊びの体験。葉山学区のはつらつ教養大学受講者31人が葉山小学校を訪れ、こま回し、けん玉、竹とんぼ、お手玉、あやとり、おはじきなどの昔の遊びをとおして、1年生児童79人と交流を深めました。子どもたちは遊び方を丁寧に教わりながら、いろいろな遊びを体験。はつらつ教養大学の受講者も昔の遊びを懐かしみ、楽しみました。



▲昔の遊びをとおして交流を深めました

災害や紛争で苦しむ地域の現状を学びました

1月14日（コミュニティセンター金勝）

世界各地で支援活動を行っているNGO、ピースウィンズ・ジャパンの山本理夏さんによる講演会を金勝小学校PTA主催で実施しました。金勝小学校6年生児童と保護者合わせて約120人が参加。山本さんからハイチやアフガニスタンなど、災害や紛争で苦しむ地域の現状を学びました。また、世界全体の富を16リットルの水、参加者を世界全体の人口に見たてて水を分配。多くの人がコップに1cmほどしか水をもらえないのに、一部の人だけがコップ3～4杯の水をもらい、いかに世界の富が一部の人に集中しているかを分かりやすく教わりました。



▲世界の現状をわかりやすく学びました



第11回

栗東市ボランティア観光ガイドの
今月のいちおし! スポット

み～んなの ひろば

▶ 大宝神社のクスノキ



巨木
(市内各地)



辻 宏朗 さん

皆さんは巨木という言葉は一度は聞いたことがあると思いますが、実際どういう木なのか分からない人が

多いと思います。昭和63年(1988)に環境庁(現在の環境省)が全国一斉に巨木の調査を行うに当たり「巨木の定義」を設定しました。それによると、地上1.3mの位置で幹周りが3m以上の樹木と定められ、また幹が複数に分かれている場合には、それぞれの幹周りの合計が3m以上あり、主幹の幹周りが2m以上のものとされています。この定義に当てはめると市内にも数多くの巨木が存在しています。今回は市内にある2本の巨木を紹介します。

①大宝神社(縋)のクスノキ

幹周り4.6m 樹高28m 推定樹齢約300年

日本ではクスノキを「楠」と書きます。南の国、中国や台湾から入ってきたと思われるからです。中国では「樟」を使います。このクスノキは県内では3本の指に数えられる巨木です。

②五百井神社(下戸山)のスギ

幹周り4.9m 樹高35m 推定樹齢約500年 伝承樹齢2000年

大きなコブを蓄え、石塚の中で堂々とそびえています。片側の枝全体が白く枯れている様に木の歴史を感じます。

この木には次のような伝説があります。この辺りが戦場となっていた壬申の乱の時、大友皇子の子、与多王がこの木に馬をつないだと言えられています。果たしてこの木なのか? この木のみぞ知る…

さあ皆さん、巨木に会ってみませんか。“木から氣”をもらうあなたの絶好の「パワースポット」となりますよ。



◀ 五百井神社のスギ

問合せ…経済観光振興課 ☎ 551-0126 FAX 551-0148

このコーナーでは、皆さんからの投稿を募集しています。

①イラスト・絵手紙②詩③あなたが撮った市内の風景(人物が写っている場合は、本人の了承を得て投稿してください)④子どもの何気ない一言など。

投稿は、未発表のものに限ります。はがき・FAX・Eメールなどでお寄せください。ペンネームでも結構です。ただし、①③は掲載後、返却しますので、必ず住所と本名を記載してください。

また、地域でキラリと輝く人を紹介してください。広報係が取材に伺います。

【あて先】〒520-3088 (住所不要)

栗東市役所政策秘書課広報係

☎ 551-0641 FAX 554-1123

E-mail kohokocho@city.ritto.lg.jp



その時子どもが
“キラッ!”と
“きらり”

「教育長への手紙」から

32

て訴えてきました。「大丈夫だよ、まだ日はあるから一緒に頑張ろう!」と励ましましたが、一度言い出すと気持ちを変えない様子のAちゃん。ついには「もう幼児園来ないし、音楽会も休む!」と言い出しました。このまま大太鼓をしなかったら、きつと園生活最後の音楽会はつらい思い出しが残らないのでは…と心配していると、Aちゃんの隣で小太鼓を担当しているBちゃんが、「大太鼓はAちゃんしかできないよ。僕も小太鼓一人で心配やけど、Aちゃんと一緒にやっているからできるねん」と声を掛けてくれました。Bちゃんの言葉に少しづつ表情が和らいできたAちゃん。「僕が失敗したら隣で教えてくれる?」とAちゃんが言う。「失敗しても頑張ったらいいんやで。」と励ますBちゃん。Bちゃんの言葉に勇気をもらい、Aちゃんが「先生、僕やっぱやりたい」と伝えてきました。気温が低く冷たい部屋の中に、温かい空気が流れました。音楽会当日、笑顔で楽しんだAちゃん。ステージから降りると、Bちゃんとハイタッチをしていました。

(園から)

それは音楽会を4日後に控えたリハーサルの日のことです。大太鼓を担当しているAちゃんが思うようにリズム打ちができず「先生、僕もう大太鼓やめたい!」と目につつすら涙を浮かべ

いじめてる あなたが 私はかわいそう ～平成21年度人権啓発標語 佳作作品～

～振り込め詐欺に注意！～

一時は減少した振り込め詐欺による被害が再び増えています。以前と同様の手口で、複数の人物が登場する劇場型です。息子に成り済ました男が「風邪をひいて声が変わりやけどオレや！ 実は会社の金を使い込んだことがばれた！」と電話をします。次に、上司に成り済ました男が「金で解決できる。会社には知られない！」と言ってきて、お金で何とかすると思込ませます。電話をとった人は息子が不祥事を起こしたと思って焦ってしまい、誰にも相談せずに相手の言いなりになって、振り込んでしまうというものです。

また、数年前から金融機関などの職員や警察官をかたる人物にキャッシュカードを渡し、暗証番号も教えてしまつて大金を引き出されたというケースが増えています。突然、このような電話がかかってきたら冷静ではいられなくなりますが、相手がお金のことを持ち出してきたら要注意です。一人では判断せずに、家族や信頼できる人に相談しましょう。

問合せ…生活環境課 消費生活相談窓口

☎ 551-0115 FAX 552-7000

草津警察署安全伝言板



新入学（園）シーズンの 交通事故に注意！

子どもの交通事故で多いのは、
○道路への飛び出し
○車の直前・直後からの横断
○道路で遊んでいる
などによるものです。

【子どもたちを
交通事故に遭わせないために…】

- ① 子どもたちに正しい交通ルールを教えましょう。子どもは大人のすることを見てまねをします。子どもの見本となるよう、まず大人が交通ルールを守りましょう。
- ② 子どもには、近所や通り道での危険な場所や、安全確認の方法を教えましょう。
- ③ ドライバーは子どもを見たら、「飛び出すかもしれない」と考え、注意しましょう。

問合せ…草津警察署 交通課

☎ 563-0110 FAX 563-0116

キラリ☆輝く 栗東人

飯村茂樹さん

(52歳・小柿)

写真家。市内、県内などの身近な場所を中心に、動物、植物、野鳥、小さな生き物、風景などを撮影。写真絵本や図鑑など、数多くの著作がある。



■写真を始めたのは？

中学生のころに初めて写真に興味を持ちました。趣味として本格的に始めたのは大人になってからです。子どものころから自然の中で遊ぶのが大好きだったので、自然の写真を撮りに出かけるようになりました。

■プロの写真家になったのはいつですか？

27歳のとき、池のほとりでカメラを構え、カワセミがやってくるのを待っていました。すると、カワセミではなく、幻の鳥ともいわれるヤマセミがファインダーにアップで映ったのです。頭の上の水溜が付いた羽が立ち上がった。その瞬間、プロの写真家になろうと決めたのです。

■どのようなものを撮影されますか？

小さな植物から空の雲まで、おもしろいと思ったものは何でも撮影しています。同じ場所でも同じものを季節を変えて撮影する定点撮影もよく行います。例えば、モミジや桜の木々などを、四季を通じて撮影しています。花の時期、紅葉の時期だけではなく、同じ木の四季を追う

ことで、その木にやってくる虫や鳥などがいることにも気づき、被写体はどんどん広がっていきます。

■主な撮影場所はどこですか？

気候やどんな生き物があるかをよく知っている身近な場所でも撮影することが多く、ほとんどが県内です。市内では金勝山が多いです。その他、市内の田んぼや池でもよく撮影を行っています。

■今後、どんなものを撮ってみたいですか？

何かテーマを見つけ、何年もかけて撮っていくことを繰り返しています。今後も今まで撮ってきたものを振り返り重ねていき、テーマに厚みを持たせていこうと思います。

「私の写真が、子どもたちが自然に興味を持つきっかけになればいいな」と語る飯村さん。作品には子ども向けの写真絵本や図鑑がたくさんあります。



▲昨年、市立図書館（本館・西館）で飯村さんの写真絵本展を開催

広がれ！ 仲間のわ

このページは、市内のボランティアや
市民活動グループ・生涯学習グループの
活動内容を紹介するコーナーです。
問合せ…コミュニティセンター治田

☎ 554-0050

FAX 553-5698

演歌に合わせて 普段と違った自分を表現

宝扇会

今月は演歌に合わせて美しく踊る、日本舞踊のグループ「宝扇会」を紹介します。

活動を始めたきっかけ

12年ほど前、身近に日本舞踊の講師がいたことをきっかけに、グループをつくり当時の治田公民館で活動を始めました。日本舞踊らしいグループ名にしようと、踊りで使う「扇」の文字を入れ、「宝扇会」と名付けました。現在は小学生2人を含む会員5人と講師2人の7人で活動しています。

現在の活動内容

学校が終わってから参加できるよう、毎月第2・第4水曜日の15時から17時にコミュニティセンター治田で練習しています。着物に着替え、講師の指導を受けて演歌の曲に合わせて踊っています。今、踊っている曲は五木ひろしの「旅鴉」と美空ひばりの「みだれ髪」。3カ月ごとに新しい曲を練習するペースです。

発表の場は、栗東市文化協会の舞踊部門発表会（毎年7月、さきら）や芸能まつり（毎年11月、さきら）など。また、地域の敬老会に出演したり、介護施設などでボランティアで踊ったりもしています。その他、国立文楽劇場（大阪市）や宮川町歌舞練場（京都市）



▶公演に向けて練習に励んでいます



▲普段と違う自分をみんなで楽しんでいます

に出演したこともあります。発表会で他のグループの踊りを見ることも、勉強になります。

ひとことメッセージ

日本舞踊の魅力は、普段と違う自分を表現できることだと思います。着物に着替えることで、新しい自分に生まれ変わったような気持ちになることができます。

5月15日(日)にさきら中ホールで先代の講師の追悼公演を行います。現在、公演に向けて練習に励んでいるところです。ぜひ皆さんでお越しください。入場無料です。



市では、携帯電話用ホームページを開設しています。
http://www2.city.ritto.shiga.jp/mobile/
上のコードからもアクセス可。

サラ金・クレジット・過払い請求 借金のお悩み解決します

こんなことで悩んでいませんか？
・返しても返しても少しも借金が減らない
・誰にも相談できず夜も眠れない

勇気を出してご相談下さい

相談無料 分割払可能 秘密厳守

あい湖司法書士事務所 TEL 077-565-3180
草津市渋川1-9-41

通話料無料 0120-001-694 月～土 9:00～19:00
土日・祝・夜間相談可(要予約)



JR草津駅 徒歩5分 司法書士 飛渡あい子 飛渡貴之

たけまえ司法書士事務所 草津市草津3丁目10-19

相続問題や借金問題過払金返還請求のご相談は
初回相談料無料です!!
費用の分割払いも可能です。



http://www2.ocn.ne.jp/~takemae/
TEL 077-516-8001
事前にご連絡頂ければ 土・日・夜間の相談も承ります

借金の悩みを解決!
一人で悩まずにまずはご相談を!
任意整理・過払金返還・自己破産・個人民事再生

広告欄

有料広告掲載のお申込み・お問合せは 政策秘書課 広報係 ☎551-0641 FAX 554-1123へ
※掲載している広告の内容などのお問合せは、直接広告主へお願いします。



人口(2月1日現在) 人口64,881人 男32,529人 女32,352人 前月より80人増 世帯数23,981世帯

この広報紙は古紙配合の再生紙とベジタブルインクを使用しています。