

今日からやってみよう、乳がんセルフチェック！

■いつする？

閉経前の女性は、月経終了後7日前後。閉経後の女性は、誕生日と同じ日など、自分の覚えやすい日に行います。毎月行いましょう。

■どうやってする？

- ①両腕を下げたまま、左右の乳房を鏡に映してみ、左右の乳房や乳首の形などを覚えておきます。
- ②両腕を上げて、正面・側面・斜めを映します。
 - ・くぼみや、引きつれたところがないか
 - ・乳首がへこんでいないか
 - ・湿疹のような、ただれがないかを見ます。
- ③あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは、右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が胸の上に平均的に広がるようにします。
- ④乳房を触ってみましょう。右腕を頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、まんべんなく軽く圧迫して、ていねいに触れてみます。最後に脇の下に手を入れて、しこりがあるか触れてみます。
- ⑤左の乳房も同じように触ってみましょう。
- ⑥最後に、左右の乳首を軽くつまみ、乳を搾り出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

自分でできる、がんの早期発見！ やっていきましょう。



①



②



③



指先でつまむのではなく、必ず指の腹を使ってください！ 乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます！

毎月、自己検診をしているうちに、自分の乳房の日ごろの状態がよく分かり、変化を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう！！

問合せ…健康増進課 健康管理係 ☎554-6100 FAX 554-6101

ご利用ください 不審者情報・防犯情報のメール配信

市では、「市民の安心・安全」の確保を最優先課題として取り組んでおり、市内の不審者情報や、防犯情報などのメール配信を行っています。積極的にご利用ください。

登録方法…

- ①パソコン・携帯電話からentry@city-ritto.jpへ空メールを送信（右のコードからもメール送信可）
- ②空メール送信後、登録案内のメールが届く
- ③届いたメールに記載されているホームページアドレスをクリックし、画面の指示に従い、登録選択画面の「追加・削除」より、「不審者情報」を選択
- ④登録完了のメールが届く

※迷惑メール対策としてドメイン指定受信を設定している場合は、あらかじめ解除するか、city-ritto.jpをドメイン指定設定してください。

※ドメイン指定について、詳しくは各携帯電話の取扱説明書をご覧ください。

登録の期間…登録日から1年後、継続の意思確認メールが届きます。継続して情報を受け取る場合は、メールの案内に従い手続きを行ってください。

登録の解除…登録時と同様にentry@city-ritto.jpに空メールを送り、登録内容変更画面より「配信中止」を選択してください。

利用料…無料。ただし、パケット通信料などは利用者の負担です。

利用上の注意…犯罪などに関わる情報が含まれるため、草津警察署の許可を経て配信しています。速報性を求めるのではなく、注意を呼びかけるために活用してください。



問合せ…生活安全課 防犯係

☎551-0109 FAX 551-0149

国民健康保険被保険者の皆さん

整骨院や接骨院（柔道整復師）のかかり方

国民健康保険被保険者証の使用について

整骨院や接骨院での施術（治療）では、国民健康保険の被保険者証を使える場合が限定されていますので、受診の際には気を付けてください。

■被保険者証が「使える」場合

- 骨折、脱臼、打撲およびねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）の施術を受けた場合

※骨折および脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

■被保険者証が「使えない」場合の例

- 肩こり、腰痛
- スポーツなどによる肉体疲労改善
- 神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなどによるコリや痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 工作中や通勤途上に起きた負傷（労災保険の対象となる場合）など

◎施術を受けるときの注意

- ①負傷原因を正確に伝える…負傷の原因を正確に伝えましょう。交通事故が原因の場合は、総合窓口課 国民健康保険係に届出をお願いします。
- ②施術が長びく場合は、医師の診断を受ける…施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。
- ③療養費支給申請書への署名は自分です…署名は、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うために必要です。自分で記入してください。
- ④領収証は必ずもらう…領収証は必ずもらって保管しておき、市から送付する「医療費のお知らせ」で金額・日数の確認をしてください。

※施術日や施術内容について、市からお尋ねすることがありますので、ご協力をお願いします。

問合せ…総合窓口課 国民健康保険係

☎551-1807 FAX 553-0250

転入、転出、市内転居のための臨時窓口を開設

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、窓口が混み合います。市ではこの時

期の日曜日に臨時の窓口を開設し、各種手続きを受け付けます。官公署発行の写真付き証明書（運転免許証など）をお持ちの上、お越しくください。

日時…3月31日(日)、4月7日(日) 8:30~17:15

場所…市役所庁舎1階窓口

担当課	取り扱い業務
総合窓口課 ☎ 551-0110 (住民登録・印鑑登録) ☎ 551-1807 (国民健康保険) ☎ 551-0316 (福祉医療) ☎ 551-0361 (後期高齢者医療) FAX 553-0250	<ul style="list-style-type: none"> ●住民異動届（転入・転出・転居）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（本人のみ）・自動交付機用のパスワードの設定・変更（本人のみ） ●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） ●住民異動に伴う国民健康保険被保険者証の発行手続き ●福祉医療受給券の申請書預かり（保険証と平成24年度課税証明書が必要。なお、受給券は後日郵送） ●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）
税務課 ☎ 551-0106 FAX 551-2010	<ul style="list-style-type: none"> ●国民健康保険税の精算（住民異動に伴う業務のみ）
学校教育課 ☎ 551-0130 FAX 551-0149	<ul style="list-style-type: none"> ●小・中学校の転入、転出に伴う就学の手続き（就学通知書の交付など） ●区域外就学、指定校変更の手続き
幼児課 ☎ 551-0424 FAX 551-0149	<ul style="list-style-type: none"> ●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
子育て応援課 ☎ 551-0114 FAX 552-9320	<ul style="list-style-type: none"> ●児童手当の手続き（認定請求書の一部預かりなど） ※児童扶養手当・特別児童扶養手当などは後日手続きしてください。

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

●介護保険の申請は後日、長寿福祉課（☎ 551-0281 FAX 552-9320）で手続きしてください。

●障がい者手帳や福祉手当は後日、社会・障がい福祉課（☎ 551-0113 FAX 553-3678）で手続きしてください。

●妊婦一般健康診査受診票の交換は後日、なごやかセンター内の健康増進課（☎ 554-6100 FAX 554-6101）で手続きしてください。

※水道を使う場合、または使わなくなる場合は、その4日前までに上下水道課（☎ 551-0135 FAX 554-3866）に電話連絡をしてください。

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

問合せ…総合窓口課 ☎551-0110 FAX 553-0250

「安養寺景観まちづくりガイドライン（案）」を策定

◎背景

「安養寺地区地区計画」は、現在の社会経済情勢に不相应な制限となっているため、平成22年度より、住民・事業者・学識経験者・行政が協働・連携し、地区計画の見直しに着手しました。この見直しでは、「地区計画の規制緩和と景観による魅力の創出」を基本姿勢に定め、地区計画の見直しと併せて、地域独自の景観まちづくりの指針となる、「安養寺景観まちづくりガイドライン」の策定を進めることとしました。

◎策定の経過とガイドラインについて

地区計画見直しに着手した平成22年度には住民意向アンケート調査を実施、平成23年度には検討委員会を立ち上げ、安養寺のまち歩きやまちなみワークショップなどを交えた議論を展開しました。そして平成24年度には景観法に基づく協議会として「安養寺景観まちづくり協議会」を設

立し、ワークショップ形式での会議や意見交換などを行いました。このように、景観やまちなみに対する見識を深めながら、地域独自のルールとして、ガイドライン策定に向けた取り組みを進めています。

このガイドライン（案）では、生活の場としての憩いや安らぎ、訪れる場としての楽しみや交流機会の創出、街の魅力や価値の向上を目指します。そのために、街としての一体感や通りとしての連続性を大切に、多様な花と緑などによる魅力化・個性化の推進を図り、「住んでよし、訪れてよし」のまちづくりを基本的な考え方として、策定に向けた取り組みを進めています。



▲まちなみワークショップ

問合せ…都市計画課 景観・まちづくり係

☎551-0116 FAX 552-7000

家庭ごみの減量にご協力を

市では、平成22年4月からごみ処理有料化を実施しています。平成24年の家庭ごみの収集量（自己搬入を除く）について平成23年と比べると、皆さんのご協力により可燃ごみ以外は横ばいもしくは減少傾向にあります。可燃ごみは3%増加しています。一人当たりの排出量で計算しても94.7kgから96.57kgに増えています。

「分別を徹底する」「生ごみは水を切る」などし、引き続きごみの減量にご協力をお願いします。

レジ袋無料配布中止について

滋賀県ではごみ減量や地球温暖化対策のため、事業者などと連携し県内の多くのスーパーマーケットの食品売り場などで、4月1日からレジ袋の無料配布が中止されます。レジ袋の削減はごみの減量だけでなく、省資源や地球温暖化の防止につながります。買い物にマイバッグを持参する行動をきっかけに、地球に優しいライフスタイルを考えてみませんか。

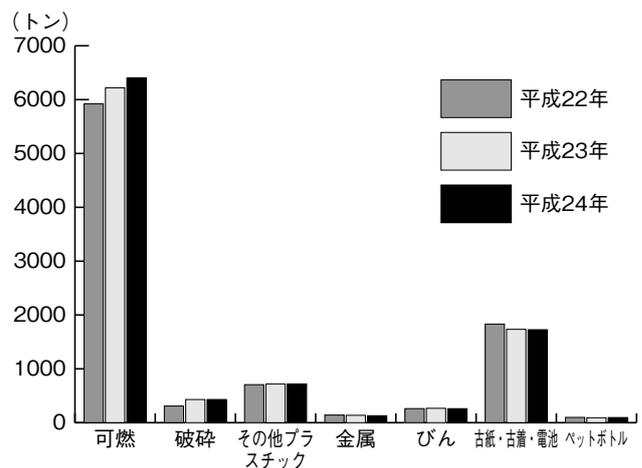
問合せ…環境政策課 生活環境係

☎551-0341 FAX 554-1123

家庭ごみの収集量（4月～12月）

単位：トン

種別	平成22年	平成23年	平成24年
可燃	5,921	6,218	6,403
破碎	309	430	430
その他プラスチック	706	720	720
金属	141	137	129
びん	261	267	260
古紙・古着・電池	1,831	1,734	1,727
ペットボトル	98	91	95
合計	9,267	9,597	9,764



漫画家 森田まさのりさんより

複製原画の寄贈を受けました

市は、「ろくでなし^{ブルース}」や「ROOKIES^{ルーキーズ}」

などの作品で知られる、漫画家森田まさのりさんから、複製原画25点の寄贈を受けました。森田さんは栗東市野尻の出身で、県立守山高校

▲寄贈を受けた複製原画を手を持つ野村市長（右）と守山市の宮本和宏市長（左）

卒業。栗東市、守山市は青春時代を過ごし、作品の構想を温めたゆかりの地であり、地元に貢献したいとの思いと、若い世代へのメッセージを込めて、今回の寄贈となりました。

本市のほか、守山市にも寄贈されています。

市では今後、市内で展示会などを開催し、市民の皆さんに作品をご覧いただける機会を設ける予定です。

問合せ…文化体育振興課 文化振興係

☎551-0318 FAX 552-5544

国際ソロプチミスト淡海より

青少年の健全育成のために寄付をいただきました



1月15日、女性の国際的ボランティア奉仕組織である国際ソロプチミスト淡海（坂口栄子会長）より、青少年の健全育成のために寄付をいただきました。市では、いただいた寄付を青少年の健全育成のため、有効に活用させていただきます。

問合せ…学校教育課

☎551-0130 FAX 551-0149



「栗東有機栽培グループ」は、栗東市荒張の浅柄野地域を中心に減農薬無化学肥料栽培の野菜を生産している野菜栽培グループです。

浅柄野は金勝地域の丘陵地で、畑作に適した農地のほとんどにビニールハウスが建てられ、ホウレンソウ、小松菜、ネギ、葉大根などの野菜を周年で栽培するほか、ブドウやイチジクなどの果樹を栽培しています。

生産された野菜は、地域内にある集荷場に集められ、安全志向の消費者に対応した生活協同組合（生協）との契約栽培に取り組むことにより、京阪神の生協を中心に出荷され、安定した経営を行っています。

環境に調和した農業を促進するため、太陽熱を使用した土壌消毒や防虫ネットによる害虫防除など、農薬を限りなく削減するための代替技術にも

取り組み、有機質肥料の使用と品質保証システムにより、消費者との信頼関係を元に、安全・安心な野菜を提供しています。

また後継者の育成として、農業を希望する若者に生産技術を指導し新規就農を促進し、生産量の拡大と消費者のさらなる需要に応じる、新たな品種の作付けに取り組んでいます。

また、小学生の見学、職場体験の受け入れや、大学生やインターン生の農作業体験の受け入れなど、食農教育への活動などに積極的に取り組んでいます。



栗東有機栽培グループ
代表 松井康浩さん

問合せ…農林課 農政係

☎551-0124 FAX 551-0148

多文化共生のまちづくり

～言葉や文化の壁を越え、共に暮らしやすい社会へ～



本市には、983人（平成25年1月末現在）の外国人が暮らしています。異なる文化や価値観を持つ外国人と日本人が相互理解を深め、互いに支え合うパートナーとして、暮らしやすい社会を共に築いていくことが大切です。

市では、栗東国際交流協会と協力しながら、多文化共生の取り組みを進めています。

◎多文化交流イベントの開催

昨年11月に「世界と出会う交流広場in滋賀が いいもん市」を開催。国際色豊かなダンスや歌のステージ、屋台など、さまざまな外国の文化に触れる機会になりました。



◎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。



◎世界と出会う玉手箱

小学生の親子を対象とした、国際理解ワークショップです。JICA関西国際センターとの共催で、各国の状況の話やゲームなどを交え、親子で世界のことについて考えるきっかけづくりを目指しています。



栗東市に住むペルー出身の

レジェス・パエス・マヌエルさん、小梶アリシアさんにインタビュー

- Q 1. 日本の滞在期間と来日目的
- Q 2. このまちの暮らしで、どんなことを感じますか？
- Q 3. 日本人と共生するには、何が重要だと思いますか？



レジェス・パエス・マヌエルさん（左）
（右は妻の富子さん）

- A 1. 22年になります。働くためにきました。
- A 2. 第一に気候が良いと思います。来日したときから、滋賀県の気候は穏やかだと思っています。それと、地域の人たちが親切です。とっても良い人々です。
- A 3. 調和だと思っています。私は隣人とこの地域で生活をしています。この地域の人たちとのつながりがそれを表しています。地域で生活するために最も大切なことは、コミュニケーションだと思っています。また、そのために言葉を習うことが必要です。



小梶アリシアさん（左）
（右は夫の達也さん）

- A 1. もうすぐ22年になります。当時のペルーはテロの活動により政治経済は混乱し、情勢に不安を感じて来日を決めました。
- A 2. 子どもが小学校に上がる時に栗東市に引っ越してきたので、子育てはとてもやりやすいです。医療機関も多く、買い物も便利です。
- A 3. まったく違う文化なので、日本社会のスタイル、習慣を知って、学ぶ必要があると思います。そのために言葉が大事ですね。いろんな人とコミュニケーションができ、より可能性が広がったり、自分の生活をより楽しんだりすることができると思います。

お二人とも、共生にはコミュニケーションが大切だと感じています。市では、普段から国籍を問わず、コミュニケーションができる地域の実現を目指しています。

問合せ…自治振興課 国内・国際交流係 ☎551-0290 ☎554-1123
栗東国際交流協会（RIFA） ☎551-0293 ☎554-1123

市長からの メッセージ

～市民の皆さまへ～



元気都市栗東の構築を目指して

平成24年度は、財政健全化に取り組むとともに、厳しい財政状況にあっても明日への希望を拓くため、市政の各分野において「元気創造」をキーワードにした施策を進めてきました。

高齢者が住み慣れた地域で仲間と共に健康に活動できることを目指す「いきいき百歳体操」の推進や、栗東の観光情報の発信拠点となる「栗東観光案内所」の開設などが、その一例です。これらの事業は、「いつまでも住み続けたいくなる安心な元気都市栗東」の礎を築くために、種をまき、芽吹かせることを目指したものです。

また、栗東のまちづくりについて皆さまと意見を交換する「市長と気軽に栗東まちづくり座談会」では、7月、10月、1月の年3回、それぞれの地区にお伺いして、市政の動きをお伝えするとともに、多くの貴重なご意見やご提案をいただくことができました。

平成25年度も引き続き、市民の皆さまに安心していただける市政運営に全力で取り組み、元気都市栗東の構築を目指します。

平成25年度の施政方針と予算の詳細は、ホームページや広報りっとう4月号で皆さまにお知らせしますので、ご覧ください。

栗東市長 **野村昌弘**



▲「市長と気軽に栗東まちづくり座談会」での意見交換

■栗東市ホームページ「市長の部屋」(動画メッセージ、元気創造日記などを掲載)

<http://www.city.ritto.shiga.jp/mayor/>
右のコードからもアクセスできます。



～消火器の悪質訪問販売にご注意！～

Q 「自治会より依頼を受けて消火器の販売をしている」と業者が訪問してきた。購入はしなかったが、自治会で依頼をしているのか。(60歳代 男性)

A 事例のほかに「消防署から言われて、古い消火器を引き取りに来た」「消火器は1年に1回交換する義務がある」などと事実と異なることを言って購入させるケースもあります。

消防署や市役所、自治会が消火器の販売や、古い消火器の引き取りに行くことはありません。また、消防署や市役所、自治会が業者に依頼することはありません。

一般の家庭には消防法による消火器の設置や点検の義務はありません。しかし、火災に備えて消火器を設置することが望ましく、事故防止のために、半年に1回は家庭で外観を点検してください。耐用年数を超えた消火器や、傷やさびのある消火器は使用しないでください。古い消火器は特定窓口、指定引取場所回収しています。詳しくは環境政策課(☎551-0341)にお問合せください。

問合せ…生活安全課 消費生活相談窓口
☎ 551-0115 ㊚ 551-0149

草津警察署安全伝言板



新入学(園)児の交通事故防止

春になると、真新しいランドセルを背負って小学校に通う子どもたちや、保護者に手を引かれて不安げに幼稚園や保育園に通う子どもたちを見掛けます。

子どもたちは、新しい友達が増えたり、登下校などで行動範囲が広がったりすることから、交通事故に遭う危険性も増えてきます。子どもたちが交通事故に遭わないように、交通ルールの指導をお願いします。

- 子どもは大人のすることをよく見て、まねをする。保護者をはじめ、周りの大人が交通ルールを守ることが大切。
- 子どもの交通事故の多くは、自宅近くで起きている。自宅周辺にどんな危険があるか、どうすれば安全かを教える。
- 子どもを自転車に乗車させるときは、ヘルメットをかぶらせるように努める。
- シートベルト・チャイルドシートを着用させる。

問合せ…草津警察署 交通課

☎ 563-0110 ㊚ 563-0116