

国民健康保険に加入の  
40歳～74歳の皆さん

## 特定健康診査(特定健診)を受けましょう

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的としています。

市では、6月1日から特定健診を受診できるよう、5月中に国民健康保険(国保)加入の40～74歳の人に受診券を送付しています。

●場所…県内の実施医療機関および下表の集団健診も利用できます。電話予約の上、受診ください。

健診日	健診会場	予約・問合せ
7月25日(土)	JA栗東市葉山支店	滋賀県厚生農業
8月29日(土)	JA栗東市大宝支店	協同組合連合会
9月26日(土)	JA栗東市治田支店	(JA滋賀厚生連)
10月3日(土)	JA栗東市金勝支店	☎521-1708

- 実施期間…6月1日(月)～10月31日(土)
- 持ち物…国保被保険者証、特定健診受診券、記入済み質問票、前年度の健診結果票(お持ちの人のみ)
- 自己負担金…65歳以上の人：無料

40～64歳の人：1,500円

※64歳以下で、市民税非課税の国保加入世帯の人は無料になります。

受診1週間前までに受診券と印鑑をお持ちの上、保険年金課国民健康保険係へ申請してください。

■7月から9月の間の受診にご協力ください

医療機関は例年、6月は校医健診、10月からはインフルエンザ予防接種などで混み合いますのでできるだけ7月から9月の間に受診いただきますよう協力をお願いします。

■特定保健指導を行います

特定健診を受診した受診結果をもとに、メタボリックシンドロームの状態にある人や予備群となっている人を対象に、生活習慣改善のための情報提供や指導(特定保健指導)を行います。

■服薬・通院中の人は治療中データの提供にご協力ください

治療に伴う検査には特定健診の検査項目が含まれていることが多いため、協力をお願いします。

特定健診受診券と被保険者証を持参し、かかりつけ医(特定健診実施医療機関)にご相談ください。

問合せ…

保険年金課 国民健康保険係(特定健診、受診券発行など)

☎551-1807 ☎553-0250

健康増進課 健康管理係(健診全般)

☎554-6100 ☎554-6101

後期高齢者医療制度に  
加入の皆さん

## 健康診査の対象者が変更になりました

健康診査の対象者は保険者である滋賀県後期高齢者医療広域連合が定め、市より受診券を送付していますが、本年度から対象者が変更になりました。

すでに定期的に生活習慣病で治療中の人や、要介護認定を受けている人は、主治医のもとで医師が必要とする検査を受けることが望ましいことから、健診の対象外になります。

このため、次の皆さんには、健診受診券の送付を行わないことになりました。

●糖尿病などの生活習慣病で治療中の人

●要介護認定を受けている人

※ただし、要介護認定を受けている人で、生活習慣病に関連する検査(血液検査など)を過去1年以内に受けていない人は、主治医と相談の上、健康増進課に連絡ください。

問合せ…健康増進課 健康管理係

☎554-6100 ☎554-6101

滋賀県後期高齢者医療広域連合

☎522-3013 ☎522-3023

## 「ほっと栗東」で歴史遺産をいかしたまちづくりを紹介



まちづくり。旧中島家住宅のかまど再生を中心に、

BBCびわ湖放送地上波広報番組「ほっと栗東」の平成27年度第1回目の放送内容は、栗東の歴史遺産をいかした

栗東歴史民俗博物館の取り組みを紹介します。

ぜひご覧ください。

●放送日時…6月13日(土) 18:05～18:10

再放送…6月20日(土) 18:05～18:10

※番組終了後は、市ホームページでも動画配信。

問合せ…広報課 広報・広聴係

☎551-0641 ☎554-1123

# 災害時相互応援協定を締結

4月13日、本市は株式会社アクティオ関西支社、渡辺パイプ株式会社滋賀サービスセンターの2社と災害時相互応援協定を締結しました。

(写真左：株式会社アクティオ関西支社  
写真右：渡辺パイプ株式会社滋賀サービスセンター)

災害時、株式会社アクティオ関西支社には、公共施設の応急措置のため、排水ポンプなどのレン



タル資機材提供に協力いただきます。また、渡辺パイプ株式会社滋賀サービスセンターには、上下水道復旧のための資材提供に協力いただきます。

市では、今後も市全体の防災力の向上を目指し、取り組みを進めていきます。

## 防災・防犯情報を配信しています

本市では、防犯情報のほか、防災行政無線のスピーカーから放送している防災情報などをメール配信しています。

配信する情報は、①防犯情報（不審者情報など）②気象警報（大雨などの気象警報）③土砂災害警戒情報④竜巻注意情報⑤震度情報（地震発生後の震度情報）⑥国民保護情報（ミサイル攻撃情報など）です。

### <登録方法>

●パソコンまたは、携帯電話から次のアドレスに空メールを送信してください。

[entry@city-ritto.jp](mailto:entry@city-ritto.jp)

※右のQRコードからも

メール送信ができます。

●登録案内メールが届きます。

●画面の案内に従い、登録ください。



### <注意事項>

- ドメイン指定受信などを設定されている場合は、ドメイン「city-ritto.jp」を登録してください。
  - 防災・防犯情報配信システムでは、登録から12か月が経過すると、メール配信の継続を確認するメールを自動送信しています。配信継続を希望する人は、お手数ですが、案内に従い、継続登録ください。
- ※確認メールの配信から14日経過すると自動的に登録解除となります。

問合せ…危機管理課

総合防災・危機管理係、防犯係

☎551-0109 FAX 551-0149

## 「栗東市プレミアム付商品券」の申込みを受付中

1万円で  
1万2千円分の  
お買い物ができる  
お得な商品券！  
ぜひ、この機会に  
ご利用ください。



市民生活支援、地域の消費需要喚起、地域商業活性化などを目的にした「栗東市プレミアム付商品券」の第2次販売申込みを6月10日(水)まで受け付けています。



この商品券は、1万円で1万2千円分のお買い物ができる非常にお得な商品券です。平成27年7月1日～10月31日までの4か月間、市内の129店舗※（5月13日現在）で利用することができます。

申込み方法や商品券が使える店舗など詳しくは、各家庭に配布しているチラシや栗東市商工会のホームページをご覧ください。

※利用可能店舗は、栗東市商工会のホームページで順次更新中です。また、申込みも、ホームページから可能です。

問合せ…商工観光課 商工振興係

☎551-0236 FAX 551-0148

春の叙勲 おめでとうございます！

## 南出儀一郎さん(下戸山)が「瑞宝双光章」を受章



南出さんは、昭和42年から公立中学校の社会科教諭となつて以来、県教育委員会勤務や、栗東中学校教頭、野洲北中学校長、野洲中学校長などの要職を歴任。滋賀県内の学校教育の振興に貢献されました。特に情報教育や総合学習の研究推進にも取り組み、常に子どもたちと一緒に、

新しい教育方法にチャレンジしてこられました。退職後も、平成20年から1期、野洲市教育委員会教育長として教育行政の発展に寄与されました。

現在も、保護司を務める傍ら、大学の非常勤講師やNPO法人日印教育支援センターの理事としてインドの子どもたちのための学校づくりに尽力されている南出さん。「受章は皆様のご支援のおかげです」と話してくださいました。

## 「第2次栗東市食育推進計画」とはどんなもの？



平成27年3月に策定された「第2次栗東市食育推進計画」は、平成27年度～31年度を計画期間とした食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。

＜重点的な取り組み＞

### ■野菜料理を1皿増やす

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な摂取をすることができません。朝食から野菜を食べるには、前日にサラダを作り冷蔵庫に入れておいたり、前日の夕食時に多めに野菜を切っておき、朝に具たくさん味噌汁や洋風のスープなどを作ったりするのもおすすめです。

### ■食事を通してコミュニケーションをはかる

「孤食」が多い子どもは、「いらいらする」「頭が痛くなりやすい」など何となく体調が悪いという自覚症状を訴えることが多いといわれます。家族と食事をとることは、マナーや社会性を育てます。

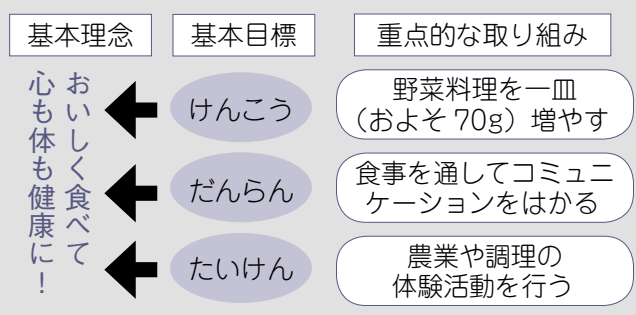
また、幼いころからみんなで食べる楽しさを経験していると、人の気持ちが分かるようになり、思いやりの心が育ちます。家族で食事をとる機会が少なくなってきた時代だからこそ、家族で

食べる貴重な機会をどうか、その質のあり方がいっそう重要になっています。

### ■農業や調理の体験活動を行う

子どもが苦手な食べ物は、経験によって好きになることがあります。たとえば、ミニトマト栽培経験をした後にトマトを食べるようになったり、レタスをちぎる手伝いをすることで食べる量が増えたりすることがあります。ベランダや庭で野菜を育てたり、野菜の収穫などの農業体験などに参加するのもおすすめです。

＜計画の概念図＞



問合せ…健康増進課 母子保健係  
☎ 554-6100 ☎ 554-6101

## 不法投棄を見つけたら…

不法投棄は人目につかない所や管理が不十分な場所で多く見られます。土地の所有者は、雑草の除去など、こまめな管理を心がけてください。

また家庭のごみは決められた集積場に出してください。事業所のごみは出すことができません。間違った出し方をすると、不法投棄とみなされることがあるので注意しましょう。

もし、投棄者に遭遇したら、むやみに接触することは避け、草津警察署(☎563-0110)または環

境政策課に連絡してください。未然防止と早期発見には地域の皆さんとの連携が欠かせません。

### ■「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」

5月30日(ごみゼロの日)～6月5日(環境の日)

不法投棄監視員やボランティアの皆さんとともに監視パトロールの強化に取り組みます。

### ■不法投棄ボランティア監視員募集

普段の買い物、通勤、散歩などのお出かけの際にパトロールをしていただきます。詳細は下記まで。

問合せ…環境政策課 生活環境係  
☎ 551-0341 ☎ 554-1123

# こんにちは 地域包括支援センターです

何かお困りのことはありませんか？

「地域包括支援センター」は、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から高齢者を支援する相談窓口です。

どこに相談すればよいのかわからないといった内容でも、適切なサービスや機関、制度の利用につながるよう架け橋となる役割を担っています。どうぞ気軽にご相談ください。



## 認知症について正しく学び、地域で支えよう！ 認知症サポーター養成講座 を開催してみませんか？

認知症についての正しい理解を深め、温かく見守る応援者（認知症サポーター）を増やす活動をしています。認知症キャラバン・メイトと市職員が無料で出向き、劇やクイズを交えて楽しく認知症について学べる講座（約1時間）です。地域の集会や会社の勉強会など、ぜひご活用ください。

※認知症キャラバン・メイトとは、認知症サポーター養成講座を立案・開催するボランティアの皆さんです。



問合せ・申込み…長寿福祉課 地域包括支援センター（市役所1階） ☎551-0285 ☎551-0548

## 農業と生活との関わり

■農作物を病害虫から守るための防除作業が行われます

小麦や大豆、米は農地で広く栽培がされています。良質の作物を育てるために、この時期、無人のラジコンヘリコプターで病害虫防除作業が行われます。



これは、おいしいお米や良質の大豆を育てるために必要な作業です。早朝の作業を行うこともありますが、ご理解をお願いします。

■長雨などに備え、河川点検を行いましょ

この時期は、長雨により、河川や池の水量が増加する恐れがあります。河川内に詰まりを起こすごみなどのないように管理を行いましょ

また、農業用水の管理や堰などの日常点検を行い、雨量の増加で増水する前に堰を倒すなどの措置を行いましょ



■野焼きは止めましょ

野焼きは近隣の迷惑になり、生活環境に悪影響を及ぼします。また、あぜの刈り草による延焼などの事故が起きています。



田んぼの切りわらなどは全量すきこみ、環境に配慮した農業を実践しましょ

問合せ…農林課 農政係

☎551-0124 ☎551-0148



## 子育て情報

### ～季節の味をおやつに～

子どものおやつは、3回の食事ではとりきれない栄養素、エネルギーを補う役割があり、第4の食事として重要なものです。

重要と聞くと、「しっかり考えなきゃ」とか、「手間をかけて作らなきゃ」と思われるかもしれませんが、簡単な方法としてお勧めしたいのが、季節の旬のものをおやつにすることです。旬のものは、鮮度がよくて、栄養価が高く、安く手に入ります。どの季節も、手軽に食べられる旬のものが沢山あります。



例えば、

#### ■春…

- ・茹でたうすいえんどう豆（房から豆をとる作業は、子どもにやってもらいましょう。簡単に取れるので楽しいですよ）
- ・新じゃがいもで作るじゃがバター（レンジでチンして、バターをほんの少しつける）

#### ■夏…

- ・茹でたとうもろこしや生のきゅうり、トマト

#### ■秋…

- ・茹で栗（栗をまるごと茹でて、半分に切って、スプーンで実をすくって食べる）
- ・新米のおにぎり（香りがとてもいいです！）

#### ■冬…

・いろいろな種類のみかんの食べ比べなど手間をかけることなく、季節の味を楽しめます。手間をかけて作ることも大切ですが、旬のものは、むしろそのままが美味しいです。茹でたて、焼きたて、蒸したての方がよりおいしく食べられます（温度には、十分注意してください）。

今は、ハウス栽培など栽培技術が発達し、保存環境もよくなったため、年中安定して食品が流通しています。そのため、食事から季節を感じるものが少なくなってきました。この機会に、もう一度、親子揃って自然の恵みに感謝しながら、季節の味、色、香り、食感をおやつとして楽しんでみては、いかがでしょうか。

問合せ…健康増進課 母子保健係  
☎ 554-6100 FAX 554-6101

## ～地球温暖化対策「水を上手に使って節水を実践！」～

私たちが、トイレ、風呂、炊事、洗濯などに使用している水の量は1日1人当たり、約300ℓになります。

少しの時間でも、必要な時以外は蛇口を閉めるなど、家庭での水の使い方に気をつけることで、節水による省エネルギー効果があり、地球温暖化防止につながります。

また、降った雨水を貯留し、有効利用することでも節水できます。

地球環境を守るため、自然の恵みを利用しましょう。

- ①シャワーはこまめに止めましょう
- ②つづけて入浴しましょう
- ③残り湯は洗濯などに使いましょう
- ④食器はまとめて洗いましょう
- ⑤歯磨きはコップを使いましょう
- ⑥雨水を水やりに使いましょう



問合せ…環境政策課 環境政策係  
☎ 551-0336 FAX 554-1123

## 草津警察署安全伝言板



### 自転車のルールを守りましょう

昨年の草津警察署管内で発生した自転車に関係する人身事故の件数は224件で、県下で最も多く自転車事故が発生しています。

自転車ルールの法整備が進む中、改正道路交通法の施行により、平成27年6月1日から自転車運転中に危険行為を繰り返すと「自転車運転者講習」の受講が義務付けられることとなります。

具体的には、信号無視や一時不停止など、特定の「危険行為」を過去3年以内に2回以上繰り返すと、「自転車運転者講習※」の受講が命じられます。

自転車事故の加害者・被害者にならないよう、自転車ルールを厳守しましょう。

※自転車運転者講習…違反者の特性に応じた個別的指導を含む3時間の講習。講習手数料の標準額は5,700円(命令を受けてから3か月以内の指定された期間内に受講しないと5万円以下の罰金)。

問合せ…草津警察署 交通課  
☎ 563-0110 FAX 563-0116