



ご飯

甘酒カップケーキ

シャキシャキ野菜の彩り碗

＜地産地消メニュー＞
新玉ねぎと油揚げの和サラダ

豚肉の西京焼き
〜ゆずこしょうを添えて〜

特集

健康、私たちの手で

- ・ともに作る「安心な元気都市 栗東」…P 8
- ・信用保証料助成制度・小規模事業者持続化補助金…P 9
- ・弾道ミサイル落下時は落ち着いて行動を……P 10
- ・りっとう再発見
岡笠山～栗東・目川立場に生まれた画人……P 12

(「伝達講習会」の前に試作／5月11日・なごやかセンター)

5月下旬に健康推進員連絡協議会の食生活部会で開催する、「伝達講習会」に向けて、役員3人と管理栄養士がともに考えたメニューを実際に試作して、チェック。「梅雨ののだるさ解消メニュー」の5品が完成しました。※レシピは、今後、市ホームページなどにも掲載予定です。

(健康推進員を表す「ヘルスメイト」のエプロンを身につけた3人は写真右から食生活部会の会長・高島美代子さん、副部会長の川端幼子さん・武村政子さん)

ホームページアドレス

<http://www.city.ritto.lg.jp/>

いっとう/栗東





健康、私たちの手で

「市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまち」。これは、平成26年度から35年度までの10年間の健康増進計画である「第2次健康りっとう21」の目標です。

市では、「健康推進員」と呼ばれるボランティアの皆さんや事業所などとともに、まち全体で健康づくりに取り組んでいます。一人ひとりが自らの健康を意識することとあわせ、支援する取り組みで、より健康のまちへ。

ボランティアのチカラ

健康推進員が地域リーダーとして活躍

健康推進員は、健康推進員養成講座を受講後、市長の委嘱を受けて、地域の健康づくりを推進するボランティアの皆さん。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに146人が活動中です。

3つの専門部会に分かれ健康づくりリーダーとして活動

健康推進員は、健康推進員連絡協議会の研修部会、運動部会、食生活部会のいずれかの専門部会に所属し、健康づくりに必要な知識を学んでいます。学んだ知識は、学区や自治会でいかされ、まさに地域の健康づくりリーダーとして活躍中です。

昨年度の活動の一例として、研修部会は、市内の幼稚園・保育園で「エプロンシアター」と呼ばれるエプロンを使った寸劇を開催し、子どもたちへの食育に取り組みました。運動部会は、健康体操やウォーキングで市民が運動する機会を増やしました。

また、学区の平和学習の機会に、「すいとん」や「サツマイモのむしむし」など、戦時中の食事を再現したり、学区民まつりの時に、けん診の受診啓発を行うなど、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、地域の健康づくりを先導しています。

「伝達講習会」で栗東ならではのレシピを伝える

食生活部会の重要な活動の一つが15年以上続く、「伝達講習会」です。「地域に伝えていきたい料理」を学ぶ講習会は年3回開催されており、料理のうちの一品は、地域の食材を使った「地産地消メニュー」として、役員3人が考案。残りは、栄養効果などを考え、本市の管理栄養士が決められています。

本年度の第1回「伝達講習会」のテーマは「梅雨のたるさ解消メニュー」。「地産地消メニュー」は栗東産の新玉ねぎと油揚げを使った和風サラダが提案されました。

5月11日は、役員3人と管理栄養士が実際に試作して味や分量をチェック。レシピを修正し、5月25日にある食生活部会の伝達講習会に備えました。

「カロリーや栄養価が大切ですので、必ず材料を計量します。計量すると、塩分をとりすぎること



梅雨の
だるさを解消！

＜地産地消メニュー＞

新玉ねぎと油揚げの和サラダ



■カロリー
1人分：68kcal
たんぱく質：2.9g
脂質：3.4g
カルシウム：49mg
塩分：0.7g

■栄養面の効果

玉ねぎに含まれているアリシンは、疲労回復に効果があるビタミンB1の吸収を高める働きがあります。

貝割れ大根は、ビタミンCが多く、抗酸化作用があります。

■材料（4人分）

- ・新玉ねぎ…（大）1個（300g）
- ・油揚げ…1/2枚（40g）
- ・貝割れ大根…1/2パック（20g）
- ☆薄口しょうゆ…大さじ1（18g）
- ☆だし汁…大さじ1（15g）

■作り方

- ①玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。水にさらし、ザルにあげて、しばらくそのまま置いておく。
- ②貝割れ大根は、根元を切り落とす。
- ③油揚げは、3cmの短冊切りにする。
- ④フライパンに油揚げを入れて、お箸で転がしながら、軽く色がつき、カリカリになるまで炒める。
- ⑤調味料☆を混ぜ合わせる。
- ⑥新玉ねぎと貝割れ大根と油揚げを⑤で和える。
- ⑦冷蔵庫に入れ、味がなじみ、冷えればできあがり。

①健康推進員連絡協議会の会長、鈴木淳子さん（写真右）と研修部会の会長、仁科智子さん。健康推進員の活動は、なごやかセンターに掲示中ですので、ぜひご覧ください②③④試作では、味や分量を確認し、よりよいレシピに修正。息のあった共同作業が続きます。



がなくなりません。今までは目分量でしたが、家でも計量することが身に付き、減塩を意識するようになりしました」「ダシも、かつおや昆布からとるため、旨みを感じます」「自治会行事の時にもここで習ったものを活用しており、好評です」と語る役員の皆さん。本市の管理栄養士も「健康推進員さんから教えていただくことも多いです」と、力をあわせた共同作業で栗東ならではのレシピが誕生しています。

食生活部会の皆さんに伝えられたレシピは、各学区で開催される講習会から、さらに自治会へと広がっていきます。こうして今では40を超えるレシピが伝えられています。

まちの健康づくりを支え続ける

活動が10年を超える皆さんも多い健康推進員。各部会の役員からは、「地域の先輩から代々引き継がれてきた大切な活動です」「対象となる世代も広く、学区の状況も違いますが、地域に応じた健康づくりを推進できるよう、楽しく頑張っています」「勉強になり、人とのつながりもできました」「健康に関心を持ってもらうため、どうアピールしていくかが課題です」との声が聞けました。「私たちの健康は私たちの手で」。健康推進員の皆さんの地域に密着した活動が、市の健康づくりを支えています。

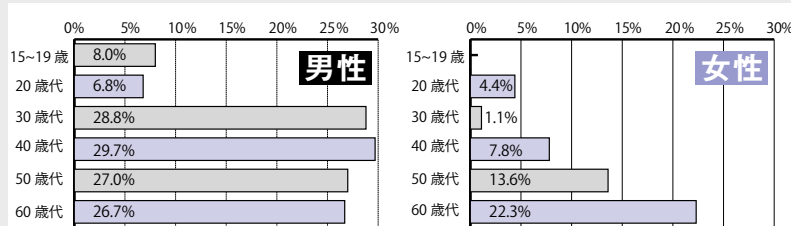
肥満は、生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞）の原因になりますが、本市の男性は30歳代から3人に1人が肥満（BMI25以上※）で、女性は、年代が上がるにつれ肥満者が増えています。

このため、若い頃から体重を測って肥満予防をすることが大切です。

また、死因の多くが生活習慣病であるため、肥満でなくとも、日常的な生活習慣の改善が大切です。

■市に住む30歳以上の男性の3人に1人が肥満

肥満者の割合（BMI 25 以上※）



※ BMI 計算方法：BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

資料：生活と健康に関するアンケート調査（平成 24 年）

市内事業所が健康づくりを応援

「栗東を健康情報のあふれるまちにしよう」と健康づくりを盛り上げているのが「あなたの健康ささえ隊」協力事業所の皆さん。現在、市内で47事業所や医療機関・歯科医院・薬局の登録があり、健康づくりの輪が広がっています（一覧は市ホームページをご覧ください）。



健康情報を店内に掲示したり、カラー刷りの手作り情報紙に掲載することで積極的に広めている、橋本哲生さん。「情報紙は市内や近隣市のお得意さまに、たまに間隔があくこともあります、だいたい月1回ペースで400部発行しています」。

市内47事業所が健康づくりの輪を広げる

「あなたの健康ささえ隊」協力事業所は、市民が健康づくりに取り組みやすい環境をつくることに賛同した市内の事業所。現在、登録している47事業所では、自身の健康づくりに取り組むとともに、利用者・従業員・家族などの身近な人が気軽に健康情報を得ることができるように工夫しながら、まちの健康づくりを応援しています。

市では、「プロジェクトW」と名付け、「体に良い食事（Whole some food）や運動（Whole some exercise）などを生活習慣に取り入れ、健康で自分らしい人生（Wonderful life）を送ろう」という取組みを進めています。協力事業所は、「プロジェクトW」のチラシ設置・配布やポスターの掲示もしており、健康情報が事業所の力で発信されています。

健康情報を手作り情報紙に掲載して発信

協力事業所の一つとして、独自の工夫により、健康づくりを提案しているのが、ハシモト電器（安養寺）の橋本哲生さん。「プロジェクトW」の情報を店の情報紙「てっちゃんつうしん」に、平成21年4月号から大きく掲載し、発信しています。

「もつと市民の皆さんの健康を増進するお手伝いができたらと市からもらった情報の掲載を始めました。掲載情報への質問もあり、健康に対する関心の高さを感じます。質問への回答は、健康増進課に聞いてお答えしています。ウォーキングのくつ選びのポイントを載せた時は特に反響が大きかったです。ゆくゆくは発行部数を増やして、ご近所にもお届けし、健康情報もより多くの人にお伝えすることができればと考えています」と語る橋本さん。

事業所の力により、市内各所で健康情報が発信されています。



1

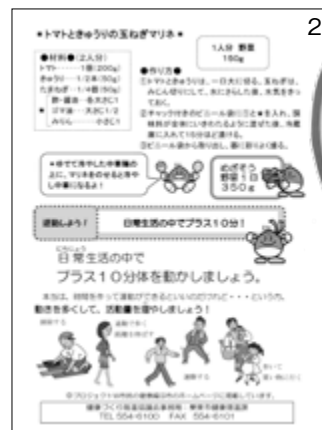
協力事業所はくりちゃんのステッカー（1）が目印。健康情報がたったチラシ（2）（3）やポスター（4）などを掲示・配布しています。



4



3



2

※「あなたの健康ささえ隊」に関する問合せは健康増進課（☎554-6100）へ。協力事業所も募集しています。

仲間とともに、スポーツで健康づくり

「仲間と健康づくりに取り組むなら、なお楽しい！」とスポーツを楽しむグループがあります。その一つ、卓球クラブ「さわやか」は、「みんなで仲良く楽しく」をモットーに15年もの間活動を続けてきた、平均年齢70歳の卓球グループ。皆さんも生活に積極的に運動を取り入れてみませんか。

卓球を楽しんでいこうと活動を始めて15年

卓球クラブ「さわやか」が誕生したのは平成15年。市民体育館で開催されていた「超・初心者」のピンポン」を受講していた8人が、3か月の講座を終えた後も、「せっかく始めた卓球を今後も仲間と楽しんでいくため、このまま活動を続けていこう」と結成しました。

以来、15年間活動が続いており、現在のメンバーは30人。栗東市民体育館で毎週、火曜日・金曜日の13時から15時までの2時間、汗を流しています。

みんなで仲良く楽しく生きがいにもつながる活動

「働いていた時に遊び程度に卓球をしたことはありましたが、脳梗塞を患った後、健康づくりのために、ここで卓球を始めました。『みんなで仲良く楽しく』を大切に、

メンバーが楽しく和気あいあいと活動しています。」と語る会長の藤井義之さん。その言葉どおり、活動中、皆さんの笑顔があふれます。当初のメンバーである、辻開出さん・國松義子さん・藤井玲子さんの三人は、次のように声を揃えます。「卓球は、家庭のこたつのような小さなスペースでもできるため、健康づくりを考える高齢者の皆さんにもってこいの手軽なスポーツです。天気に関係なく、雨の日も楽しめますし、足腰や反射神経も鍛えられます。風邪もひきにくくなり、体力もつきました。試合に出ることが目的ではないので、練習では相手のことを思いやりながら球を打ち合ったり、みんなで楽しく汗を流しています。何よりもここで素晴らしい仲間と巡りあうことができました」。

練習の合間はもちろん、練習以外でも仲間と旅行したり、親戚会などで交流を深めている皆さん。健康づくりだけでなく、生きがいにもつながっているそうです。



平成25年には公益財団法人 栗東市体育協会から体育優良団体表彰を受けた皆さん。表彰状とともに。



①右から会長の藤井さん（80歳）と設立者の一人、辻さん（75歳）・國松さん（78歳）・藤井さん（78歳）②③④⑤練習時にはもちろん、合間の交流も皆さんの楽しみの一つ。



※スポーツを楽しむサークルやグループに関する問合せは、栗東市体育協会（☎553-4321）や生涯学習課（☎551-0145）へ。

健診を受けて、自分の健康管理をしましょう

青木厚子さん（61歳）は、一昨年、初めて受けた特定健診で中性脂肪が基準値以上になり、特定保健指導を受けた一人です。毎年、「別にいいかと思って健診を受けていなかった」と語る青木さん。増え続ける生活習慣病ですが、そのほとんどに自覚症状がありません。健診で生活習慣病を早期発見し、健康を維持しましょう。

**特定保健指導で食事と運動に気を付け、無理なく10kgの減量。
20年間乗っていなかった体重計も今は毎日乗ることが日課になった。**

特

定保健指導で私が選んだ集団コースでは、30人が5人のグループに分かれ、6か月間の生活改善に取り組みました。最初、医師の先生から、このままだと命に関わる病気になるという話があり、身が引き締まりました。

中性脂肪を減らすため、生活は、食事と運動に気を付けるようにし、ストレスにならない程度に間食を少なく、21時以降は食べないようにしました。野菜をとることや、食事を1口につき30回かむことも意識しました。毎日、食事の記録、体重や腹囲のチェックもし、定期的に状況をグループの中で報告しました。歩き方の指導も受け、カロリーを消費するため、大腿で早く歩くことを意識するようになりました。

愛犬と散歩する青木さん。毎日30分の散歩も早足でカロリー消費を意識。特定保健指導を受ける前からの趣味である水泳も「身体が軽くなった」と今は30分で1kmを泳ぐそうです。

立てた目標は、「体重を6か月で2.5kg減らすこと」でしたが、1か月で2kg、6か月で7.5kg減りました。

今は当初よりも10kg減った体重を維持しています。目標が、手の届きそうな目標だったので頑張ることができたのだと思います。152あった中性脂肪の値も92の基準値になりました。

自分一人なら挫折してしまうかもしれませんが、保健師さんや管理栄養士さんのきめ細やかな指導や励ましで最後まで頑張ることができました。楽しさやゆとりも残しながら、無理なく自分ができる範囲で取り組んだこともよかったのだと思います。体重の折れ線グラフが下がっていく目に見える成果もうれしかったです。

実は「今さら」という気持ちもあり、20年間体重計に乗っていませんでした。今は、毎日風呂あがりに体重計に乗るのが日課です。指導を受けて本当に良かったです。これからも食事や運動を意識し、健康で過ごしたいです。

プレ特定健診 生活習慣病相談

市内在住の19～39歳の人で、職場や学校で健診を受ける機会がない人は、6月～11月に「プレ特定健診」を受けることができます。

メタボリックシンドローム予防に着目した健診内容となっており、問診、計測、尿検査、血液検査（血糖、脂質、肝機能、クレアチニン、尿酸）を実施します。

受診を希望する場合は、栗東市、草津市内の実施医療機関で行っていますので、直接医療機関にお申し込みください（事前予約が必要な場合があります）。

また、市では生活習慣病相談を実施しています。健診結果で改善してみようと思う値がある人は、ぜひご利用ください。食事や運動について改善の取組みをサポートします。

問健康増進課 健康管理係

☎ 554-6100 FAX 554-6101



特定保健指導で歩き方を意識

国民健康保険に加入の40歳～74歳の皆さんは 特定健康診査（特定健診）

無料の特定健康診査

6月1日から、国民健康保険に加入している40～74歳の人を対象とした特定健診が始まります。

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、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に毎年実施しており、無料で受けることができます（健診費用を自己負担すると8000円程度必要です）。

対象者には5月下旬に受診券を送付していますので、ぜひ受診してください。

●対象者：国民健康保険に加入している40～74歳の人

※平成29年4月以降に加入した人には受診券が送付されません。受診を希望する人は、保険年金課国民健康保険係にお問合せください。

※特定健診は各医療保険の保険者が行います。社会保険に加入している人は、ご加入の健康保険組合などにお問合せください。

●受診場所：①～③のいずれか

①滋賀県内の実施医療機関（一部医療機関は予約要）

②全国健康保険協会滋賀支部が実施する集団健診会場（要予約）

③JA滋賀厚生連が実施する集団健診会場（要予約）

※複数の受診はできません。

※③は一部自己負担がかかります。

※②③は健診実施日が決まっています。詳細はお問合せください。

※特定の日を受診希望が集中した場合、希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。

●実施期間：

6月1日（木）～11月30日（木）

●持ち物：国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、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：無料

※①は、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むため、7月から9月の間に受診することをお勧めします。

■服薬・通院中の皆さんへ

治療に伴う検査には、特定健診の検査項目が多く含まれるため、検査データの提供にご協力ください。

「特定健康診査受診券」「国民健康保険被保険者証」を持参し、医療機関（特定健診実施機関）にご相談ください。

■勤務先で健診を受けた皆さんへ
必要な検査項目を満たしている場合、あらためて特定健診を受診していただく必要はありません。「特定健康診査受診券」「健診結果」を保険年金課まで持参し、結果提供にご協力ください。

人間ドックの助成

特定健診に代えて人間ドックを受診した場合、費用の一部を助成しています。受診後6か月以内に保険年金課で手続きをしてください。

●対象者：国民健康保険に加入している40～74歳で、住民税や国民健康保険税の滞納がない人
※先に特定健診を受診した人は助成対象外となります。

●助成金額：人間ドックにかかった費用の半額（最大2万円まで）

●必要書類：国民健康保険被保険者証、人間ドックの領収書、印鑑、通帳、健診結果、特定健康診査受診券、質問票（記入済のもの）

※特定健診と人間ドックの助成は、同一年度（4月1日から翌年3月31日）に重複して受けることはできません。

問 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 FAX 553-0250

特定保健指導を受けましょう

特定健診の受診結果をもとに、メタボリックシンドロームの該当者やリスクのある人を対象に、生活習慣改善のための情報提供や提案、継続的な支援などを行います。

●対象者：特定健診の結果、生活習慣病発症の可能性が高いと判定された人（服薬中の人を除く）
※対象者には別途案内します。ぜひご利用ください。



ストレッチなどの運動指導で生活習慣病の改善を支援します

問 健康増進課 健康管理係

（特定保健指導・がん検診）

☎ 554-6100 FAX 554-6101

ともにつくる「安心な元気都市 栗東」

まちづくりの主役は、市民の皆さんです。市ではさまざまな制度により、対話型のまちづくりに取り組み、意見や提案を政策につなげています。ぜひ皆さんの声を市に届けてください。

市長のこんにちはトーク

まちづくり出前トークの一つとして開催しています。市内で活動しているグループの皆さんのもとに市長が伺い、直接語り合うことで、ともにまちづくりを考えます。

昨年度は、合計5団体、94人と語り合いました。

■**トークのお相手**：市内の自主的な活動を行っているグループ・団体で、10人〜30人程度（ただし、政治、宗教または営利を目的としたグループ・団体は除きます）。

■**日時**：平日、土・日・祝日を問わず、9時〜21時の間で、時間は1時間30分まで。

■**トークの内容**：まちづくりに活かせる内容で、事前に対象グループと調整します。

■**トークの運営方法**：グループ・団体の主体的な運営とします。

※同一グループとの定期的な対話はいたしません。また、要望、陳情の場ではありません。

※昨年度の実施結果などの詳細は市ホームページをご覧ください。

問 広報課（市民対話室）

広報・広聴係

☎ 551-0641 FAX 554-1123



2月24日、「下戸山寿会」の皆さんと語り合いました

市長と気軽に栗東まちづくり座談会

市長が自ら各地域に伺い、市政の状況報告後、皆さんと意見交換しています。

昨年度は第1回、2回合わせて、9学区、合計314人の皆さんの参加があり、貴重な意見や提案をいただきました。

本年度の日程は7月号の広報に掲載します。

市長への手紙

日々の生活の中で市政についての意見や提案に市長が回答します。昨年度の手紙は156通、意見などの件数は206件でした。

広報5月号の様式を利用いただくほか、はがきや私製の封書、市ホームページなどでも受け付けています。市役所1階ロビー、各コミュニティセンター、各公民館にも用紙を設置しています。

まちづくり出前トーク

暮らしに身近な問題や市の事業などのメニューから市民の皆さんに選択していただき、市長や市職員が伺ってお話する場です。

昨年度は、合計65回、延べ2075人の参加をいただき実施しました。

メニューは毎年見直し、常に新しい話題を提供できるようにしています。本年度のトークメニューと申込み方法は別冊折り込みをご覧ください。

パブリックコメント制度

市の基本的な計画・条例などをつくる段階で、趣旨、内容を公開し、市民の皆さんの意見を反映しています。

本年度もパブリックコメントを実施する案件は、その都度、広報、市ホームページなどでお知らせします。

春の叙勲、前崎隆夫さん(十里)が「瑞宝単光章」を受章



前崎さんは、昭和42年に石部郵便局に就職し、平成18年に彦根郵便局を退職されるまでの39年にわたり、郵便事業一筋に尽力されました。

「一番印象に残っているのは、平成7年に発生した阪神・淡路大震災の時の体験です。近畿各地の郵便局から応援に行きましたが、私もその一人として交通機関が復活してすぐに、当時の勤務先であった栗東郵便局から神戸市長田区に小包配達の応援に駆けつけました。配達したほとんどが水でした。信じられない光景を目の当たりに、エレベーターは止まっていたため、30kgほどある荷物をマンションの上に歩いて運びました。

受章を機に、これからも地道に地域貢献できるように、一步一步前進していきたいです」と話してくださいました。

りっとうの
商工振興

信用保証料助成制度 小規模事業者持続化補助金

信用保証料助成制度

中小企業などの負担軽減と経営基盤の強化により、地域経済の発展につなげるため、信用保証料の一部を助成します。

■対象者：法人の場合は、市内に事業所を有し、個人の場合は、市内に住所または事業所を有する人（開業資金、小口簡易資金は別途規定あり）

■対象資金：平成28年4月1日から平成32年3月31日までに融資された次の資金

制度	資金名	助成割合
滋賀県中小企業振興資金融資制度	セーフティネット資金	新規枠 10分の2
		借換枠 10分の2
	緊急経済対策資金	新規枠 10分の2
		借換枠 10分の2
	開業資金	※10分の2
栗東市小規模企業者小口簡易資金		10分の3

※開業資金は、平成28年4月1日から平成30年3月31日の間は10分の3

■助成額：対象融資に係る信用保証料に助成割合を乗じた額を助成します。上限額は制度期間を通じて50万円

小規模事業者持続化補助金

市内小規模事業者の販路開拓などを支援し、地域の原動力となる小規模事業者の活性化を目指す。国の補助制度を活用した市内事業者に対し、市による上乗せ補助を行います。

■対象者：市内に事業所を有する小規模事業者で、「平成28年度第2次補正予算小規模事業者持続化補助金」の採択を受けた人

■補助対象経費例：

・店舗などの改装に伴う外装工事・内装工事費用（住居兼店舗は店舗専用部分に係る経費のみ）
・機器・設備などの調達費用（リース・レンタルを含む）

■補助内容：

上乗せ補助で事業者の負担を軽減！

事業者の負担は1/3

補助対象	小規模事業者 持続化補助金（国）	栗東市 上乗せ補助
販路開拓 など	補助率2/3以内 （最大50万円） ※連携事業者の場合は最大500万円	事業者負担の1/2以内 （最大12万5,000円） ※連携事業者の場合は最大125万円
賃上げ 雇用増加 買物弱者 海外展開	補助率2/3以内 （最大100万円） ※連携事業者の場合は最大500万円	事業者負担の1/2以内 （最大25万円） ※連携事業者の場合は最大125万円

※詳しくは、栗東市または、栗東市商工会のホームページをご覧ください。

問 商工観光課 商工振興係
551-0236 FAX 551-0148



6月23日から29日は「男女共同参画週間」**「男で○、女で○、共同作業で◎」**

男女共同参画社会を実現するために一人ひとりの取組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

■「きらめきRitto」

実行委員募集

実行委員会では、誰もがいきいきと輝いていけるような男女共同参画社会の実現に向け、子育てや介護、ワーク・ライフ・バランスなど、地域の身近な課題をテーマにした学習会などの企画や運営、広報啓発活動を行っています。

「きらめきRitto」を一緒に盛り上げていきませんか。

【条件】①②を満たす人

①市内在住・在勤・在学中
20歳以上の人

②事業の趣旨を理解し、今後地域で男女共同参画社会づくりを積極的に推進していただける人

岡自治振興課

男女共同参画推進係

☎ 551-0290

FAX 551-0432

弾道ミサイル落下時は**落ち着いて行動を** ■内閣官房国民保護ポータルサイト <http://www.kokuminhogo.go.jp/>

弾道ミサイルは、発射から極めて短時間で着弾します。

ミサイルが日本に落下する可能性がある場合は、Jアラート（全国瞬時警報システム）を活用して、防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、緊急速報メールなどにより緊急情報をお知らせします。

落ち着いて行動してください。

■メッセージが流れたら、直ちに次の行動を。

（例）直ちに避難。直ちに避難。屋内に避難してください。ミサイルが落下する可能性があります。直ちに屋内に避難してください。

●屋外にいる場合
近くの頑丈な建物や地下などに避難する。

●建物などがない場合
物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

●屋内に居る場合
窓から離れるが、窓のない部屋に移動する。

岡危機管理課

総合防災・危機管理係

☎ 551-0109

FAX 551-0149

6月は食育月間です

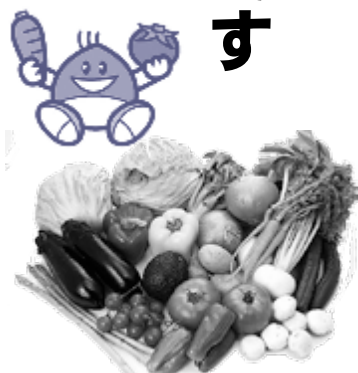
市では、平成27年に「第2次栗東市食育推進計画」を策定しました。計画では、特に子どもとその保護者への食育に重点的に取り組むこととしています。

このため、健康推進員による料理教室、離乳食講座など子育て支援のための事業、各園での野菜栽培やクッキング活動、各学校でのたんばのこ事業や自分でお弁当をつくる活動、学校給食共同調理場での特別給食と食に関する指導などの取組みを積極的に進めています。

また、計画の中では次の3つの重点的な取組みをあげています。家庭でも食育の取組みを実践してみてはいかがでしょうか。

①野菜料理を1皿増やそう

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、前日の夕食時に多めに野菜を切っておき、朝に貝たぐさんの味噌汁や洋風のスープなどを作ったり、市販のカット野菜で手軽にサラダを摂ったりすることもおすすめです。



②食事を通してコミュニケーションをはかる

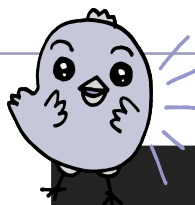
家族が食卓を囲んでともに食事をとることは食育の原点であり、子どもへの食育を実践していく大切な場でもあります。また、友達や地域の人など、さまざまな人と一緒に食事をすることは、コミュニケーションの場となり、マナーを身につけたり食事を楽しく食べたりすることにもつながります。

③農業や調理の体験活動を行う

身近な食べ物がどのように栽培・収穫されるのかを知り、調理することは、食べ物を生み出してくれた自然や、生産・調理してくれた人々に感謝し、食べ物を粗末にせず、大切にすることを育みます。親子で一緒に料理をするだけでなく、ベランダや庭で野菜を育て収穫するのもよいでしょう。

岡健康増進課母子保健係

☎ 554-6100 FAX 554-6101



子育て情報

～はちみつを食べることによる食中毒～

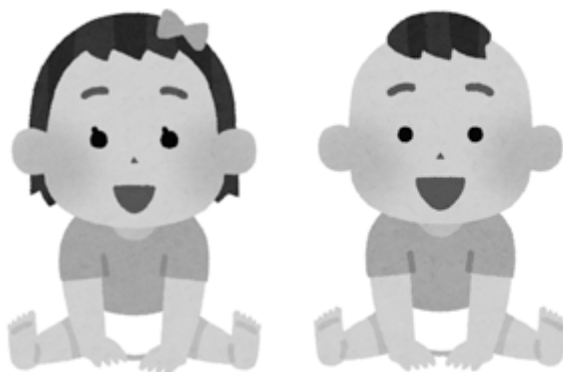
6月以降は、温度・湿度上昇により食中毒が起こりやすくなります。一般的な食中毒対策である手洗いや加熱では予防できない、はちみつによる食中毒をご存じでしょうか。

都内で5か月の乳児がはちみつを摂取したことが原因とされる乳児ボツリヌス症で死亡する事故がありました。乳児ボツリヌス症は、1歳未満の乳児にみられ、摂取されたボツリヌス菌が腸管内で毒素を生むことで発症します。

乳児ボツリヌス症の予防のため、原因食品の一つであるはちみつを1歳未満の乳児に与えるのは避けてください。

なお、これは乳児の腸内細菌が成人と異なるために起こる疾病で、1歳以上の方がはちみつを摂取しても、発症はありません。

乳児ボツリヌス症の
予防のため、
はちみつを1歳未満の
乳児に与えるのは
避けましょう。



～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)または下記へご連絡ください。

■「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に取り組み、特にこの期間は活動を強化しています。

■不法投棄ボランティア監視員募集

普段の買い物や通勤、散歩などのお出かけの際にパトロールをしてもらいます。協力可能な人はご連絡ください。

環境政策課 生活環境係

☎ 551-0341 ☎ 554-1123

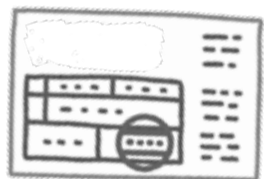


市民税・県民税納税通知書を送付

所得にかかる税金として、所得税は国に納める税金(国税)ですが、地方自治体(市町村、都道府県)に納める税金(地方税)が住民税(市県民税)です。

住民税は、1月1日(賦課期日)現在、住民票のある市町村が前年中の所得をもとに課税します。住民票がなくても、1月1日現在、生活の本拠がその市町村にあった場合は、その市町村が課税します。

給与所得にかかる住民税を給与から引き落とす場合は勤務先を通じて、それ以外の方は6月に納税通知書を送付します。納め忘れのないようお願いします。



税務課 市民税係

☎ 551-0106 ☎ 551-2010

健康増進課 母子保健係

☎ 554-6100 ☎ 554-6101

りっとう 再発見

128

おか りっ ざん
岡 笠山

～栗東・目川立場に生まれた画人～

岡栗東歴史民俗博物館

☎ 554-2733 FAX 554-2755



▶ 勸進帳弁慶図（岡笠山）

江戸時代の栗東には東海道と中山道の2つの街道が通っていました。

栗東には宿場は置かれませんでした。旅人たちが休憩するための立場が3か所に設けられていました。東海道沿いの梅ノ木立場（六地藏）と目川立場（岡）、中山道沿いの中沢立場（中沢）です。立場をはじめとする街道沿いの村々には多くの旅人が行き交い、文物の交流が生まれ、街道文化が花開きました。

今から210年余り前の享和3年（1803）に刊行された「東海道人物志」は、東海道筋で活躍していた文化人たちを紹介するものですが、この中に「笠山」という雅号を持つ「岡野五左衛門」という画人が登場します。

岡笠山とも呼ばれるこの画人は、18世紀後半に栗太郡岡村（岡）の元伊勢屋に生まれました。元伊勢屋とは、目川立場の名物・目川田楽を売る田楽茶屋の一つで、当主は代々五左衛門と名乗

っていたことが知られています。

笠山は、幼い頃から花鳥や人物を描くことを好み、のちに与謝蕪村（1716～1784）に学んだとも伝えられています。笠山の詳しい経歴は明らかではなく、実際に蕪村と出会ったことがあるかどうかは分かりません。とはいえ、栗東歴史民俗博物館の調査などを通じて、これまでに30点あまりが知られる笠山の作品からは、確かに蕪村風の特色を感じることが出来ます。また、多くの旅人が行き来する目川立場で田楽茶屋を営んだ笠山にはさまざまな画人と交流する機会があり、その中で画人として成長していったとも指摘されています。

そのような笠山の作品が、近年新たに10点発見されました。これまで知られていなかった雅号や印章が用いられている作品もあり、笠山の制作活動への理解が深まるとともに、江戸時代の近江や東海道における美術の展開を考える上でも重要な手掛かりとなることが期待されています。

※栗東歴史民俗博物館では、6月25日（日）まで、特集展示「立場のにぎわい」を開催しています。

《葉山中学校》「弁当作りから『ありがとう』」

「自分」でつくるお弁当の日の取組をしています。事前の「食育週間」やお弁当作りをとおして、食の自立や楽しさ、感謝の心を学ぶことができ、とても良い機会となっています。



葉山中学校では、7年前から「自分」でつくるお弁当の日の取組をしています。事前の「食育週間」やお弁当作りをとおして、食の自立や楽しさ、感謝の心を学ぶことができ、とても良い機会となっています。

● 朝早く起きて、一人で自分の分と家族の分を作ってくれました。おかげで、朝、ゆったりとさせてもらいました。感謝です。また作ってね。（1年生保護者）

● 自分でお弁当を作って、あらためて大変だなと思いました。前日の夜にどんなおかずを入れようかと考えていたが、予想以上にすき間が空いてしまいました。大変なお弁当作りを毎日してくれるお母さんに感謝したいです。（1年生生徒）



岡栗東歴史民俗博物館

☎ 551-0130
FAX 551-0149

くりちゃん元気いっぱい運動 第3弾
* ありがとうが言える子育て (39) *

※お弁当の日の取組は市ホームページの「ほっと栗東」から動画でご覧いただけます。

行動は 「誰か」じゃなくて 「自分」から

～平成28年度人権啓発標語 優秀賞作品～

キラリ☆りっとう

今月のキラリ★ブランド

田舎の元気や「めぐりちゃんセット」



新鮮な地元農産物や、おいしい栗東米を使ったおにぎりを販売している「田舎の元気や」。

今年から「こんぜめぐりちゃんバス」の停留所を新設し、より便利になりました。手原駅が8時30分発または10時発のバス利用者限定でめぐりちゃんセット（おにぎりセット）の当日予約ができます。

<めぐりちゃんセット>

- ・おにぎり2種
（ちりめん山椒・さけ）
 - ・お茶
- で320円（税込み）



<購入の流れ>

手原駅 2階の観光案内所で
購入予約（バス出発
の5分前まで受付）

↓
田舎の 一時下車し、「おにぎ
元気や り亭」でめぐりちゃん
セットを購入

↓
そのままバスで金勝の観光へ！

おいしいおにぎりをおともに初夏の観光・ハイキングを楽しんでみませんか。

※こんぜめぐりちゃんバスの春季運行は、6月25日までの土・日・祝日です。

岡栗東市観光物産協会

☎551-0126 FAX 551-6158

馬のまち栗東コラム

馬の感情表現

馬は、はるか昔から人とともに暮らしていますが、どのように私たちとコミュニケーションをとっているのでしょうか。

身近な動物である犬では、うれしいときに尻尾をブンブンと振り、怒っているときには牙をむき出しにして威嚇をするなどして感情を表していますが、馬の場合は「耳」がよく気持ちを表します。



馬に接する機会があれば、ぜひ馬の気持ちを表す、「耳」に注目してみてください

耳をキョロキョロとさまざまな方向に向けて動かし周囲の様子を伺い、何か気になるものがあるとそちらの方向に耳を向けます。もし、にんじんを持って近づくと、耳を前にピンと立たせ、さらに欲求の意味合いがある「前搔き」という前脚で土を掘るような動作もすることでしょう。

また、怒っているときには耳を後ろに倒し、時には正面から耳が見えなくなるまで頭に密着させます。耳を倒した馬に触ろうとすると、機嫌が悪く、かまれたりすることがあるので、そっとしてあげてください。

馬と接する機会があれば、ぜひ耳に注目してみてください。馬との距離が縮まるかもしれません。

岡地域戦略・馬事業企画室

☎551-1808 FAX 553-1280

（資料協力：JRA栗東トレーニング・センター）

ゴールデンウィーク 市内に彩り

ゴールデンウィークに市内各所でさまざまな行事が開催。

5月1日は、こどもの日を前に、草津栗東交通安全協会治田西支部の主催で、治田西幼児園の5歳児が来庁者にミニこいのぼりを手渡して、交通安全を啓発しました。

5月4日は、大宝神社の例大祭で昨年83年振りに地域の皆さんの力で復活されたサンヤレ踊りが、さらに今年は子どもたちによる、しの笛が加わり、人数も増えて奉納されました。

連休中は、各地域でみこしのかけ声が響き、まちに活気があふれました。



5月3日（安養寺西のみこし・市役所前）



5月4日（サンヤレ踊り・大宝神社）



4月～（JR手原駅～金勝寺）

4月22日～6月25日の土・日・祝日に金勝地域の観光名所を周遊する「こんぜめぐりちゃんバス」が運行しています。この春からは、「田舎の元気や」にも停留所を設置。手原駅を起点に、大野神社、九品の滝、泣き地藏などの人気スポットを巡るバスが好評です。

「こんぜめぐりちゃんバス」が運行中



5月11日（浅柄野地域）

「育てるよろこび、届けるおいしさ」を合言葉に環境保全型農業を目指す株式会社リッチグリーンの集出荷貯蔵施設（保冷库）竣工記念式典が開催されました。野菜の品質劣化を防ぐ施設の整備により、安全で安心な野菜の消費拡大が期待されています。

金勝に農作物の集出荷施設が完成

フォト ニュース



馬に親しむ日



5月3日（栗東運動公園）

改修中のトレセン乗馬苑から栗東運動公園へ場所を移し、JRA 栗東トレーニング・センターと公益財団法人 栗東市体育協会による「栗東運動公園 馬に親しむ日」を開催。岩手県の伝統馬事芸能「チャグチャグ馬コ」の練り歩きなどの馬を身近に感じる催しやスローイングビンゴなどにより多くの来場者で賑わいました。

「馬のまち 栗東」～馬の魅力にふれる人気行事が開催～

栗東ステークス

5月14日（京都競馬場）

栗東の名を冠した「栗東ステークス」が京都競馬場で開催され、JRA 栗東トレーニング・センターで調教された、高倉稜騎手（栗東所属）の騎乗馬「サイタスリーレッド」が優勝しました。この日は、本市の特産品を取り揃えた物産展も開催され、くりちゃんも活躍。「馬のまち栗東」をPRする機会となりました。



輝く栗東人

栗東の若きシンガーソングライター

■ピアノでの弾き語りを始めたきっかけは？
 両親にすすめられ、4歳からピアノ教室に通い始めました。モーツァルトやベートーベンなどの有名なクラシック音楽が弾けるようになったうれしさや、発表会で人前でピアノを弾く楽しさからピアノが好きになっていきました。
 歌うことも好きだったことから、歌手を目指し、15歳から、ボイストレーニングに通うようになりました。高校卒業後は、音楽の専門学校に入り、大阪のライブハウスなどでEXILEをはじめ日本のポップ曲の弾き語りを中心に活動してきました。今もピアノ教室には通っていて、18年間ずっと生活の中にピアノがあります。



高野 雄大さん (22歳・川辺)

「YUDAI」として活動する、シンガーソングライター。4歳からクラシックピアノを始め、15歳からボイストレーニングに通いながら曲作りを開始。18歳頃からピアノでの弾き語りを中心に関西で活動。

4月の安養寺山音楽会「うららかコンサート」では、心に響く歌声で、多くの人を魅了した。



■自分で作詞・作曲した曲もあるそうですね。
 オリジナル曲は約20曲あります。始めて作ったのは、中学3年生の時に、恋愛の曲です。いつも家でピアノを弾きながら、イメージし、まず曲ができて、後から詞ができます。映画を観たり、できるだけ外に出て曲作りの創造力を磨くようにしています。平成27年には冬をテーマにした最初のシングルCD「雪恋」を発売し、100枚が完売になりました。
 今までで一番気に入っている曲は「うららかコンサート」でも歌った「奇跡」です。普段はなかなか伝えられない女性への気持ちを男性が歌に託した曲で、2時間ほどで一気に書き上げ、完成しました。



※YouTube、Facebookとも「高野雄大」で検索してください。

■今後の夢は？
 人の心に届く曲を歌っていきたいと思っています。人に届けるためには、まず自分が曲に入り込むことが大切だと、いつも一生懸命に歌っています。
 何よりも、聴いてくれた人の「よかったよ」という感想がうれしく、励みになっています。EXILEのATSUSHIさんが憧れのアーティストです。今後は、自分の曲を中心に弾き語りをし、全国で通用するような有名なシンガーソングライターになれるように頑張りたいです。

血流観察会
 6月7日(水)～9日(金)
 10時～13時 / 15時～17時
 「ためしてガッテン！」でも紹介されました★
 ミルクセンターヒト共催!!
 あなたの血液、サラサラかどうか？
 077-599-1188

Reliable Quality for Tomorrow
555 三恵工業株式会社
 1960年創業以来、主に自動車用補修部品(特にサスペンション、ステアリング系部品)の部品メーカーとして国内を始め、多くの海外のお客様にも長くご愛顧頂いております。
 〒520-3045 滋賀県栗東市高野 305
 tel.077-553-0555 fax.077-553-2408
 http://www.sankei-555.co.jp/jp/
 BBCにてCM放映中

広告欄 有料広告掲載のお申込み・お問合せは 広報課 ☎551-0641 ☎554-1123へ(掲載料金:本文最終ページ:1枠30,000円) 掲載内容のお問合せは、直接広告主へ。内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません。

