



実りの秋
おいしいお米できたかな



今月の主な内容

- ・特集：椿山古墳を活かそう！
- ・栗東歴史民俗博物館の“昔のくらし”
- ・慢性腎臓病（CKD）をご存じですか
- ・保幼小のスムーズな接続を目指して

9月9日（葉山小学校 学習田）

毎年、各小学校の5年生がこの時期に稲刈り体験をする「たんぼのこ」。学校近くの田んぼで、地域の人たちの指導のもと、5月に自分たちで植えた稲を手作業で刈り取る葉山小学校の子どもたち。汗を流しながら、普段できない農業体験を行い、食やものづくりの大切さを実感することができました。

椿山古墳を活かそう！

栗東市役所の南西となりにある椿山古墳は、古墳時代（注1）中期の豪族のお墓です。帆立貝形古墳という形（注2）で、全長は99m。県内の古墳では4番目に大きく、古墳時代中期（5世紀）だけに限ると県内最大を誇ります。

関スポーツ・文化振興課

☎551-0131 FAX552-5544

椿山古墳について

椿山古墳の前方部の墳丘は昭和7年から27年にかけて土取りが行われ消滅しています。この時には、粘土で覆われた木棺の痕跡（粘土槨）が発見され、京都大学により調査がおこなわれました。調査では、短甲・肩甲・頸甲などの武器や鉄剣・鉄刀、鉄斧、鉄鏃、革製盾などが出土しています。昭和55年には後円部の墳丘が栗東市史跡に指定されました。墳丘の周りには最大幅18mの濠が巡っていましたが、今は水田や宅地になっています。

注1 3世紀中ごろ～7世紀前半。列島各地に前方後円墳など豪族の古墳が作られた時代です。とくに中期（5世紀）は百舌鳥・古市古墳群の仁徳天皇陵（大山）古墳や応神天皇陵（誉田御廟山）古墳など巨大古墳が築造されました。

注2 円形の後円部と方形の前方部が組み合わさったものが「前方後円墳」ですが、帆立貝形古墳はその前方部が短いものになります。

笠形木製品が出土

平成28年2月～3月に周濠部分で行われた発掘調査では、濠の底から6点の笠形木製品が発見されました。これは「木製埴輪」ともいわれるもので、いずれもコウヤマキでつくられていました。埴輪のように古墳の周りに立て並べられていたと考えられています。

このうち直径75cm程度のもものは、応神天皇陵古墳出土品に次いで全国最大級です。こうした出土遺物から、椿山古墳に葬られた豪族が、豊かな山林資源を掌握していたことが考えられるとともに、大和政権との深い結びつきがあったことがわかってきました。

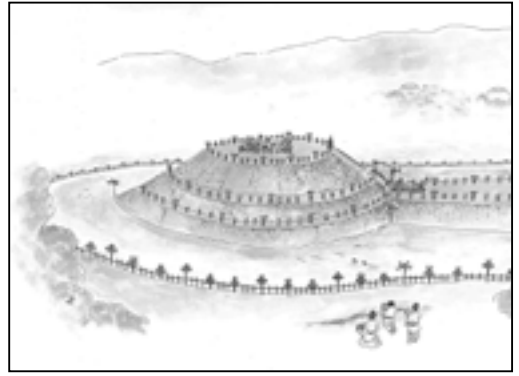
出土した木製品は、乾燥や変形を防ぐため、平成30年度～令和元年度にかけ保存処理が行われました。今後、博物館などで展示できるようにします。



椿山古墳の後円部はこれまでうつそうとした森となっていました。平成25年度より、地域のにぎわいづくりや住みよさにつなげることを目的として、安養寺景観まちづくり協議会里山部会により、草刈りや階段の設置など手作りの整備が行われています。

この活動により、椿山古墳は誰もが訪れることができる場所に変わってきました。現在も2か月に1度は会員が集まり、和気あいあいと整備作業を行っています。また秋のいちようまつりでは、段ボール植輪でいにしえの古墳の姿を再現し、多くの見学者が訪れます。

**安養寺景観まちづくり協議会
里山部会の活動**



▲笠形木製品が並んでいた古墳（想像図）



▲いちようまつりでの段ボール植輪の出現



▲椿山古墳での整備風景

今年度、栗東市教育委員会では、「栗東の遺跡を活用しよう！」を栗東市元気創造事業として実施し、埋蔵文化財発掘調査を実施している公益財団法人栗東市スポーツ協会、地域で活躍する里山部会や郷やまの会とともに椿山古墳を活用する取組みを実施しています。

事業では、「いちようまつり」などのイベントで古墳をアピールするほか、シンポジウムの実施、さらに3月には椿山古墳の測量体験を行います。

地域が誇る遺跡で、古代を感じてみませんか？

栗東市の遺跡を活用しよう

ふれあい いちようまつり～黄な祭～で椿山古墳をアピール！

日時：11月17日(日) 10:00～15:00

場所：栗東市役所周辺

今年も安養寺一帯が黄色に染まり、楽しいステージや屋台などが楽しめるイベントが開催されます。椿山古墳エリアでは、段ボール植輪の出現、勾玉づくりワークショップ、野点などが楽しめます。

一日限り、いにしえの首長墓に思いを馳せてみませんか？市役所ロビーでは「古きよき安養寺博物館」を開催し、椿山古墳出土植輪などの展示もあります。



(写真左：市役所「古きよき安養寺博物館」 右：椿山エリア)

シンポジウム「5世紀近江の盟主～椿山古墳の実像に迫る～」

日時：12月1日(日) 13:00～17:00

※イベントに先立ち、栗東市ボランティア観光ガイド協会が椿山古墳を案内します（11:00～12:00）

場所：栗東市危機管理センター大研修室 ※資料代 200円が必要

内容：講演「巨大古墳の時代」一瀬 和夫さん（京都橘大学教授）
講演「安養寺古墳群を解き明かす」高橋 克壽さん（花園大学教授）
報告「椿山古墳の発掘調査」近藤 広（公益財団法人栗東市スポーツ協会）
討論 司会 佐伯 英樹（公益財団法人栗東市スポーツ協会）
雨森 智美（栗東市教育委員会）

・定員 100人
・事前申し込み要(11月1日から)
・申込み…スポーツ・文化振興課
☎ 551-0131
FAX 552-5544
Eメール :spobun@city.ritto.lg.jp

栗東歴史民俗博物館の「昔のくらし」

多くの市民が体験している
博物館教室「昔のくらし」



▲博物館教室「昔のくらし」実施状況

栗東歴史民俗博物館が行っている「博物館教室」昔のくらし」。主に小学校3年生が社会科で学ぶ、高度成長期(昭和30～40年代)の前と後での生活なかでの道具の変化に沿った体験学習です。平成5年度から栗東市を中心とした県内の小学校に提供してきたもので、おおよそ四半世紀の間、多くの子どもたちが受講しています。

特に、平成6年度から博物館敷地内に旧中島家住宅が移築・公開されてからは、住宅内のかまどの火を火吹き竹で吹く体験などを提供するようになったので、ご記憶に残っている市民も多いでしょう。

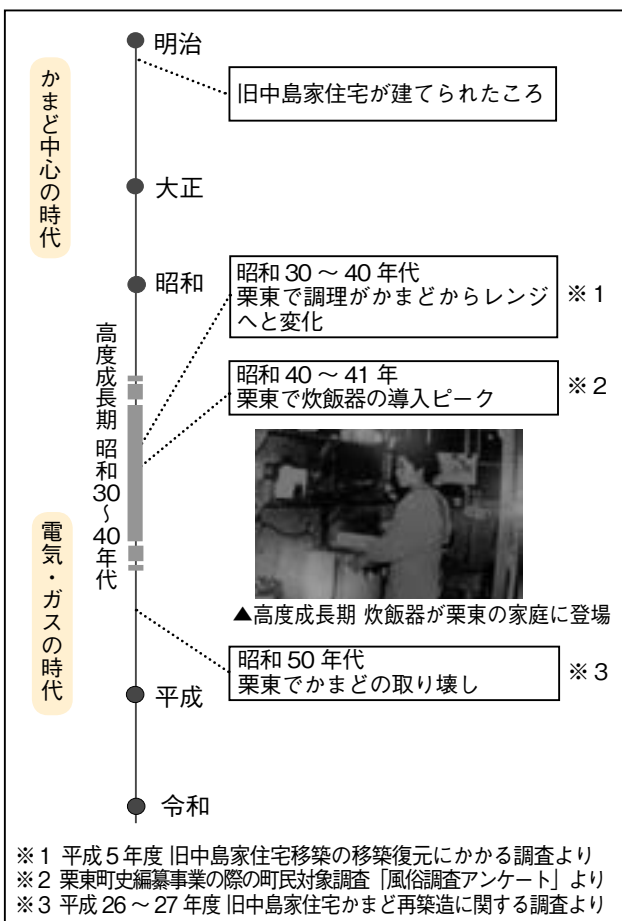
調査に基づく体験内容

これまで博物館が提供している体験内容には変遷がありますが「かまどの火吹き体験」、ランプやろうそくなどの明るさを体験する「明かり体験」などが基本的な内容となっています。

この学習では体験に重きを置いており、内容の解説については簡単に添える程度にしています。体験した子どもたちにとっても、その意味や歴史的背景よりむしろ体験のインパクトのほうが強く残っているでしょう。

しかしながら体験内容については、それまでの博物館などで調査した結果を落とし込み、丁寧に作りこんでいます。例えば、かまどの火吹き体験は、平成4年ごろに栗東町が行った「風俗調査アン

ケート」や平成5年度に博物館が行った旧中島家住宅の移築復元にかかる調査で判明した内容に基づいています。前者の「風俗調査アンケート」では栗東での炊飯器の導入が昭和40年ごろにピークを迎えたこと、後者の調査では昭和30～40年代にかけてかまどからレンジのある生活へと変化したことが分かっています。また平成26～27年度にかけて旧中島家住宅のかまど再築造に際して市内全域で行っ



たかまどに関する調査などからも体験内容を補強しています。

博物館教室「昔のくらし」の裏側を紹介します

このような博物館教室「昔のくらし」の裏側を、博物館で12月7日(土)～翌年3月1日(日)まで開催する特集展示「栗東歴史民俗博物館の「昔のくらし」」で紹介いたします。

栗東歴史民俗博物館

TEL 554-2733 FAX 554-2755

慢性腎臓病（CKD）をずっと存じですか

腎臓は腰の辺りに2個あり、そのためのような形をした、握りこぶしくらいの大きさです。腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ちます。



■慢性腎臓病（CKD）とは

腎臓の働き（GFR：糸球体ろ過量）が健康な人の60%以下に低下する（60ml/min/1.73m²未満）か、あるいは蛋白尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

日本ではCKDの患者が約1330万人（20歳以上の成人の8人に1人）いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

CKDの初期は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに病気が進んでいきます。病気が進行すると、夜間尿、貧血、倦怠感、むくみ（浮腫）、息切れなどの症状が現れてきます。これらの症状が自覚されるタイミングは、すでにCKDがかなり進行している場合が多いと言われています。その間に腎臓の機能が

低下すると、尿毒症と呼ばれるさまざまな症状が出現するようになり、人工透析が必要になります。

■慢性腎臓病は生活習慣と深く関わっています

CKDの原因にはさまざまなものがありますが、慢性腎炎のほか、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満・メタボリックシンドロームなどの生活習慣病との関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。

また、生活習慣病を原因とするCKDの場合、心筋梗塞、心不全や脳卒中といった心血管疾患の発症および死亡のリスクが高いと言われています。つまり、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることもつながるのです。

■CKDの発症予防、進行抑制には生活習慣の改善が大切

腎臓の機能は、10〜20年といった長い年月を経て、少しずつ低下していきます。

多くのCKDは、残念ながら完全に治すことができません。

したがって、いかに腎臓の機能の低下を遅らせるかということが

治療の中心となります。

治療にあたっては、まず生活習慣の改善（肥満の改善、減塩、禁煙など）を行い、原因となる生活習慣病（高血圧、糖尿病など）を発症している場合は治療を行います。

■早期発見、早期治療が大切

体調の変化に気がつけているだけでは、早期発見は難しいのがこの病気の特徴です。

早期発見のためには、定期的な検査が有効です。

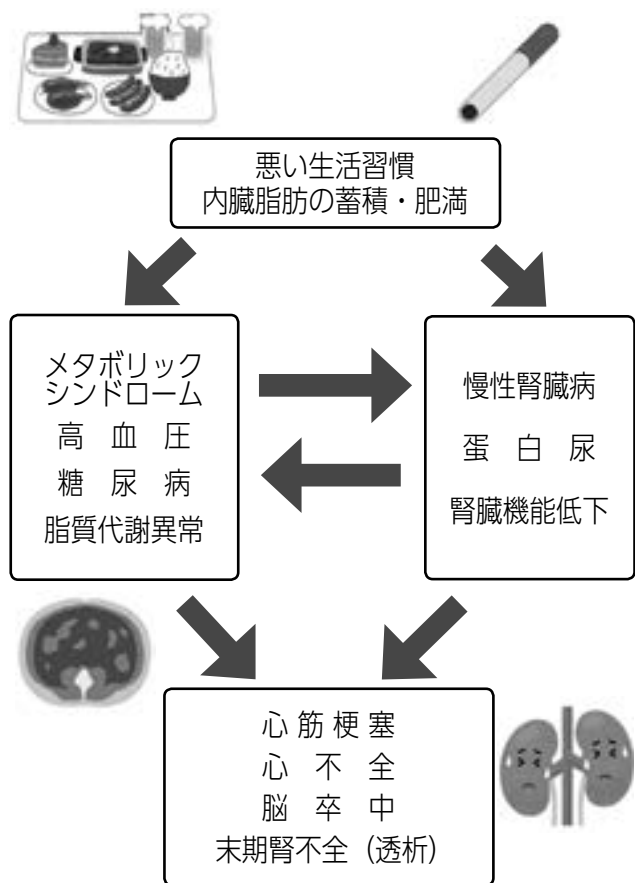
市や職場、健康保険が実施する健診では尿検査（蛋白尿の有無）や血液検査（GFRの低下）で腎機能の低下を見つけることができます。年に1回は健診を受けましょう。

また、早期に治療をすれば腎機能の低下を遅らせることができます。

健診の結果、異常がある場合はまずはかかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がいない場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

固健康増進課

☎ 554-6100 FAX 554-6101



保幼小のスムーズな接続を目指して

各園と小学校の交流

令和二年度入学に向けての健康診断も始まり、小学校への入学がいよいよ近づいてきました。

入学前の不安を解消し、入学後の新しい生活を安心して過ごせるよう、市ではこれまでから、「連携」という言葉のもと、小学校と保育園、幼稚園、幼児園との交流を進めてきました。

小学生が園児を学校探検、秋まつり、お正月遊び、学びの成果発表などに招待したりと、各小学校区で取組みに違いはあるものの、年間を通して小学生と園児が交流する場を設けています。また、職員間で情報交換の場を設定するなど、子どもも大人も、年間を通じて複数回の交流を行ってきました。



保育と教育をスムーズにつなげる

このような中、平成29年3月に告示された新学習指導要領で、「学校段階等間の接続」という項が新たに設けられました。そこには、「幼児期で育まれた資質・能力を踏まえて教育活動を実施し、児童が主体的に自己を発揮しながら学びに向かうことができるようにすること」という内容が記されています。園で身につけた力を生かしながら、小学校でも主体的に活動できるようにすることが求められています。

ここで着目したいのが「接続」というキーワードです。接続とは文字通り「二つ以上のものがつながること」という意味です。これまでから、子どもが交流したり、職員が連絡をとり合ったりして、連携を進めてきていますが、さらに保育と教育の中身をスムーズにつなげていくことが求められています。市では、平成27年度から「接続」についての取組みをはじめ、各小学校区で、「接続期カリキュ

ラム」を作成し、実践に向け取組みを進めています。

生き生きと園や学校に通えるような取組み

一例を挙げると、絵本の読み聞かせをとおして、本への関心を高めたり、イメージを広げたりしてありますが、卒園前には絵のない物語の読み聞かせなども取り入れながら、想像してお話を聞くことの楽しさも味わうようにしていきます。小学校入学後も、同じように読み聞かせ活動を取り入れ、話を聞きながら内容を理解できるようにしていくとしています。

また、園で体を動かすことの楽しさを味わうために行っている体操を、入学後も継続的に行っています。引き続き楽しく体を動かす活動を取り入れるとともに、慣れ親しんできた生活を入れこむことで安心感が得られ、学習へスムーズに取り組めるような工夫をしています。

また、小学校の職員が園に行き保育の体験を行ったり、園の職員

が小学校の授業の見学をしたり、ともに授業や保育のあり方を学び、検討するなど、相互の理解を進めるための取組みも行っています。

これらの最大の目的は、園と学校とのスムーズな接続を行うことです。子どもたちが成長していくためには、ある程度の段差を乗り越えていく必要があります。しかし、環境の大きな変化や、これまでの学びが生かせないという、あまりにも越えにくい段差になってしまってはなりません。

市では、このような思いをもって、子どもたちが生き生きと園や学校に通えるように取組みをしています。今後より良いものになるように、連携と接続を進めていきます。



園学校教育課

☎ 551-0130 FAX 551-0149

幼児課

☎ 551-0424 FAX 551-0149

令和元年度 保育のお仕事応援フェスタ

就職につながるきつかけの応援
フェアを開催します。
保育の魅力を感じませんか。

■日時

11月24日(日)
9時30分～12時30分

■場所

大宝東児童館
(ウイングプラザ2階)

■対象

- ・保育現場から離れている人
- ・保育の仕事に興味のある人
- ・保育士をめざす人

■参加費

無料

■申込み

幼児課まで電話・FAX・メールでお申し込みください。

託児が必要な場合もお知らせください。当日の参加も可能です。

■内容

- ・保育の実践講習「発達にあったおもちゃの与え方」
- ・就職相談コーナー など

■その他

託児スペースもありますので、お子さんと一緒に参加いただけます。ぜひ気軽にお越しください。

■本市で働く保育士さんの声

50代 ブランク明け保育士

ブランクが十数年あり復帰をとともためらってました。知人の誘いで復帰し、5年になります。50代でも活躍できる環境があることが嬉しいです。60代で活躍されている先生もおられ、まだまだ頑張ります。



30代 ママさん保育士

働きやすい時間帯で勤務していますので、子育てと両立ができ、やりがいを感じています。保育現場では、子どもたちの成長していく姿に日々感動しながら、楽しい雰囲気の中、充実した毎日を送っています。



令和2年度学童保育所入所申込み

学童保育所は、保護者が労働などにより昼間家庭にいない小学生に対し、放課後などに適切な遊びや生活の場を提供し、児童の健全育成を目的とした施設です。

次のとおり、令和2年度の入所申込みの受付を行います。

■市立学童保育所

- ・ 申込書交付・受付期間

11月1日(金)～11月22日(金)
13時～18時

(土曜日、日曜日、祝日を除く)

- ・ 申込書交付・受付場所

各市立学童保育所

- ※市役所では、申込書の交付および受付は行っていません。

※申込書は、栗東市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

※申込書は、栗東市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。

ロードできます。

栗東市社会福祉協議会

☎ 554-6105 FAX 554-6106

■民設の学童保育所

- ・ 申込書交付・受付期間

11月1日(金)～11月22日(金)
13時～18時

(土曜日、日曜日、祝日を除く)

① こだまクラブ

(校区：大宝東・大宝)

② 大宝こだまクラブ

(校区：大宝・治田西)

③ (仮称) 治田くじら学童保育所

(令和2年4月開設)

(校区：治田)

※カッコ内の小学校校区に在住している児童が対象です。詳細は左記までお問い合わせください。

園①・②(福) 湖心会

(こだま保育園)

☎ 554-5262 FAX 554-5263

③(福) くじら

(草津くじら小規模保育園)

☎ 585-9990 FAX 585-9991



栗東交通安全パトロール隊 交通安全啓発活動中

市民によるボランティア団体の「栗東交通安全パトロール隊」では、50歳代～80歳代の隊員23人が交通安全啓発活動をしています。

昭和55年の発足以来、市内の幼稚園・保育園において、大型紙芝居を使った交通安全教室を開催するほか、栗東駅などでも交通安全啓発活動を行っています。

新規隊員の募集もしていますので、交通安全啓発活動やボランティア活動に関心をお持ちの人は、交通政策課までご連絡ください。

市内の交通事故件数は、昨年同時期に比べ増加傾向にあり、令和元年上半期で、子ども1人を含む4人が交通事故で亡くなられました。また、高齢者が巻き込まれる事故も増加しています。

交通事故を他人ごとと思わず、「事故に遭わない、事故を起こさない」ように安全確認し、交通ルールを守りましょう。

※信号のない横断歩道で待っている人がいれば、周囲の状況を確認し、横断歩道の手前で止まって横断者を優先させましょう。



栗東市内人身事故発生状況

	2019年 (1月～8月)	前年同時期比
件数	122件 (6件)	+11件 (-2件)
死者数	4人 (1人)	+4人 (+1人)
負傷者数	142人	+4人

※件数()内は、子どもが巻き込まれた交通事故件数

交通安全政策課

☎ 551-0291 FAX 552-7000

こんにちは！認知症地域支援推進員です

本市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活できるように、認知症の人とご家族を支えるため、「認知症地域支援推進員」がいます。

■認知症地域支援推進員ってどんな人？

認知症地域支援推進員は、認知症の人やその家族を対象とした相談業務や、認知症の人の容態に応じて必要なサービスが適切に提供されるように、医療機関や介護サービスの、および地域の支援機関の間の連携を支援する業務を行う専門職です。



岩本です。

川嶋です。

押田です。

■認知症地域支援推進員への連絡先

次の3か所の地域包括支援センターに兼任の認知症地域支援推進員を各1人配置しています。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターの認知症地域支援推進員に気軽にご相談ください。

○栗東中学校区(治田・治田東・金勝小学校区)

栗東地域包括支援センター
☎ 558-6979 担当：押田

○葉山中学校区(葉山・葉山東小学校区)

葉山地域包括支援センター
☎ 552-5280 担当：川嶋

○栗東西中学校区(治田西・大宝・大宝西・大宝東小学校区)

栗東西地域包括支援センター
☎ 584-4121 担当：岩本



町長福祉課

☎ 551-0285 FAX 551-0548

教育委員会新委員に太田加代子さん

〆 551-0129
 FAX 551-0149
 〆 551-0129
 FAX 551-0149
 〆 551-0129
 FAX 551-0149

市長から任命書を受け取る太田さん(左)



本市の新しい教育委員に太田加代子さん(縉)が、10月1日付けで就任されました。

太田委員は、小学校のPTA副会長などを務めてこられました。

就任にあたり、「責任の重さを痛感しています。保護者の一人として、微力ですが、教育のため、子どもたちのために少しでもお役に立てるよう頑張ります。」と抱負を述べられています。

旧RDDエンジニアリング最終処分場 二次対策工事の進捗状況

滋賀県が実施している、旧RDD最終処分場問題解決のための二次対策工事は、令和2年度未完了を目指して現在施工中です。

二次対策工事は、廃棄物などの掘削除去を行うとともに、底面粘土層の修復と側面地下水帯水層の遮水を行い、併せて浸透水を揚水処理することなどにより、生活環境保全上の支障およびその恐れを除去するものです。

■工事などの進捗状況

- ・A工区：仮置土運搬
- ・B工区：洪水調整池築造、キャッピング工
- ・C工区：盛土工
- ・DE工区：廃棄物土掘削・遮水工完了予定、盛土工
- ・有害物掘削除去工：E・I区画完了予定(全区画完了予定)
- ・選別処理施設：廃棄物土・有害物土の掘削が完了後、施設解体

■モニタリング調査結果

処分場の浸透水、周辺地下水の水質調査が定期的を実施されており、6月の調査では、前回調査から引き

続き、ひ素およびほつ素で環境基準を超過する地点がありました。その他大きな変化はありませんでした。

また、旧栗東町の家庭系ごみの影響に関する調査では、環境基準を超過する地点はありませんでした。

旧RDD最終処分場問題連絡協議会では、調査結果を踏まえて二次対策工事後のモニタリング調査計画や当面の敷地管理などについて、話し合われています。

■現場見学会

6月11日には廃棄物土掘削面確認、有害物掘削除去工の見学会が開催されました。

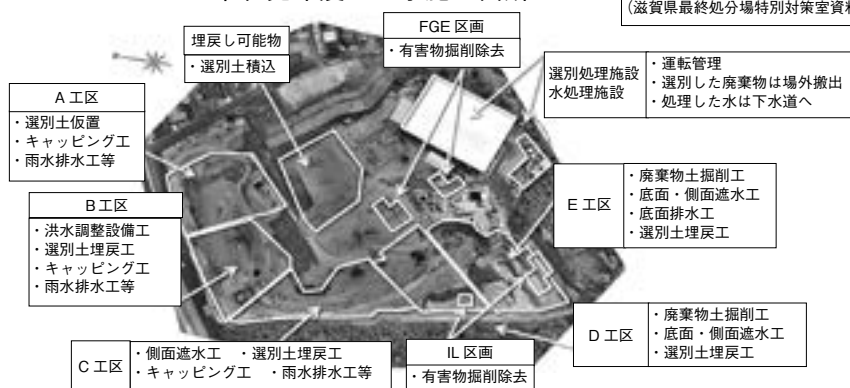
※地下水などのご利用にあたっては、引き続き、十分に留意願います。

対策工事や周辺地下水などの状況、現地見学会開催のお知らせは県HP(ホームページ)をご覧ください。

県HP: <https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kankyoshizen/haikibutsu/20109.html>

令和元年度の工事施工箇所

撮影日 2019年7月24日
(滋賀県最終処分場特別対策室資料引用)



〆 551-0469
 FAX 551-1123
 〆 528-3670
 FAX 528-4849
 〆 551-0469
 FAX 551-1123
 〆 528-3670
 FAX 528-4849

11月は「児童虐待防止推進月間」

児童虐待の連絡・子どもに関わる相談先

- 栗東市家庭児童相談室
☎551-0300 (平日10:15～17:15)
- 滋賀県中央子ども家庭相談センター
☎562-1121 (平日8:30～17:15)
- 子どもを守る虐待ホットライン
☎562-8996 (24時間受付)
- 児童虐待全国共通ダイヤル
☎189 (☎0570-064-000)
(最寄り子ども家庭相談センターに電話がつながります。)
- 草津警察署
☎563-0110

オレンジリボンには子ども虐待を防止するというメッセージが込められています。



近年、ニュースでも取り上げられることが多くなった児童虐待は、子どもの心身の健全な成長や人格の形成に悪影響を与えることに懸念を及ぼす行為です。

私たち大人は子どもへの権利が保障されるために何ができるのかを考え、自立を支援することが大切です。

児童虐待には、身体に外傷を負わず(負わせる恐れがある行為を含む)「身体的虐待」、児童に対してみだらな行為をする、させるなどの「性的虐待」、十分な養育をしない(食事を与えない、学校に行かせない、病院健診に連れて行かないなど)

☎ 551-0300 FAX 552-9320
問家庭児童相談室



毎年、「児童虐待防止キャラバン隊」が市役所を訪問しています。

「ネグレクト」、子どもに暴言を浴びせる、配偶者間の喧嘩・DVを見せるなどの「心理的虐待」があります。子どもの様子を見て「おかしいな」と思ったためらわず、左記へ連絡をお願いします。



市長からのメッセージ
市民の皆さまへ

笑顔がいちばん！

つながる栗東市へ

はじめに、全国各地で影響をもたらした台風19号の被害によってお亡くなりになられた方に謹んで哀悼の意を表すとともに、被災された皆さまに、心からお見舞い申し上げます。被災地の一日でも早い復興、そして、被災された皆さまが一日でも早く元の生活に戻れますことをお祈りいたしております。

さて、11月の主な行事として、市の発展・振興に貢献された皆さまに対する「市政功労者表彰式」を行います。皆さまのご功績に敬意を表し、心から深く感謝を申し上げることにしております。

また、今月は児童虐待防止推進月間です。連日ニュースなどでとりあげられる虐待の報道に、胸を痛めている人も多いと思います。子育ての悩みや不安の積み重ねなど、さまざまな理由で起こる虐待は、親子を傷つけ苦しめ、子どもの将来に大きく影響します。

このような虐待の防止を呼びかけるための行動として、「子

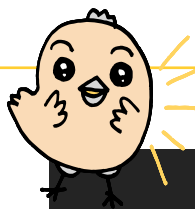
どもの笑顔がいちばん！」を合言葉にたすきをつなぐ「びわ湖一周オレンジリボンたすきリレー」、庁舎前で児童虐待防止キャラバン隊によるメッセージ伝達式が行われました。このような活動をきっかけに、虐待防止について考えていただけたらうれしいです。

あなた自身や周りの親子の悩みなど、心配事がありましたら、家庭児童相談室に連絡・相談してください。



栗東市長

野村昌弘



子育て情報

～親子でつくろう生活リズム～

子どもの健やかな成長には「生活リズムを整える」ことが大切だとよく耳にします。

では、生活リズムを整えるとはどういうことなのでしょう？これもまた、よく耳にする言葉ですが「早寝・早起き・朝ごはん」が生活リズムを整えることとかがわりがあるようです。

就学前までの子どもに必要な睡眠時間は、昼寝をのぞいた夜だけの睡眠で約10時間、夜中に目覚めず連続した睡眠をとることが理想的です。

特に大切なのは寝入りから2時間で、骨や筋肉の成長・代謝の促進に重要な成長ホルモンが大量に分泌されます。

睡眠が不足すると脳が十分に働かず、失敗やイライラが増えることで叱られる経験が増え、自己肯定感が低下してしまうこともあります。

早寝早起きへの近道は、いつもより10分～15分早く起こすことで早起きの習慣をつけることです。また、あそびの充実・昼寝の時間（午後3時まで起こしてみましよう）や長さに配慮しましょう。

さて、目覚めの体温や免疫力をあげるために一役かうのが朝食です。噛むことで脳が活発に働き、胃や腸などの内臓も刺激により目覚め、排便の習慣へと繋がります。

そして、気を配りたい栄養は炭水化物・タンパク質・ビタミンの3つです。

（例えば和食なら＝ごはん・卵焼き・貝だくさん味噌汁、洋食なら＝フレンチトースト・バナナヨーグルトの様なイメージです。）

生活リズムは自然に身につくものではなく大人の関りを必要とします。1歳になる頃には「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えながら親子で健やかに過ごしましょう。



圏地域子育て支援センター

- ・大宝東児童館内 ☎ 551-2370 FAX 551-2330
- ・治田西カナリヤ第三保育園内
☎ 553-3907 FAX 553-3908
- ・金勝児童館内 ☎ 558-3527 FAX 558-3527
- ・治田東児童館内 ☎ 554-6115 FAX 554-6116

消費税率引き上げに便乗した詐欺に注意！

<相談事例>

銀行の業界団体を名乗る男性から、「消費税増税の関係で高齢者に社会保険料の一部が戻るようになった。通帳とキャッシュカードの番号を教えてください。4万円戻る。」と電話があった。(80歳代 男性)

<助言>

社会的に話題になっている出来事を悪用し言葉巧みに近づく詐欺手口が見られます。

金融機関や行政が、消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけることはありません。「お金が戻ってくる。」と言われても信用してはいけません。

着信番号通知や録音機を利用し、知っている人以外の電話には直接出ないこともトラブルを避ける一つの方法です。

不審な電話があれば、すぐに最寄りの警察や消費生活相談窓口へご相談ください。

圏自治振興課 消費生活相談窓口（相談無料）

9:15～12:00 13:00～16:00

☎ 551-0115 FAX 551-0432

滋賀県消費生活センター（相談無料）

9:15～16:00

☎ 0749-23-0999



草津警察署安全伝言板

指名手配犯人に関する情報提供のお願い

令和元年8月末現在、全国の警察から指名手配されている犯人は、約600人となっています。

指名手配犯人の中には、逃走中に新たな犯行を繰り返している者、顔や名前を変えて普通に生活している者、自分が指名手配されていることを認識していない者など、さまざまです。

警察では、毎年11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行い検挙を目指しています。それには、県民の皆さまのご協力が必要不可欠です。

些細な内容でも結構ですので、お気づきになられたことがあれば、警察に通報していただきますようご協力をお願いします。

圏草津警察署

☎ 563-0110 FAX 563-0116



左：ヒノキ 右：モミジ



りっとう 再発見 ⑮

「滋賀日産リーフの森の ヒノキとモミジ」

園商工観光労政課

☎ 551-0236 FAX 551-0148

「滋賀日産リーフの森」は、本市南部の荒張にある広い芝生が自慢の緑豊かな公園です。

隣には「道の駅こんぜの里りっとう」もあり、週末は家族連れでピクニックする人が多く、最近ではサイクリングの休憩所としても多くの人が利用しています。

この公園は昭和50年開催の「第26回全国植樹祭」会場として整備されており、跡地である園内には植樹祭時に昭和天皇・皇后がお手植えされたヒノキとモミジが育っています。また、平成7年に開催された「第19回全国育樹祭」では皇太子と皇太子妃（現在の天皇、皇后）がお手入れをされています。

このヒノキとモミジは今年で45年を迎え、2年後の令和3年には再び滋賀県（甲賀市）で「第72回全国植樹祭」が2021年が開催されることが決まっています。

この開催に伴い、今年の11月に「滋賀日産リーフの森」で開催する「りっとう市民秋まつり2019」では、植樹祭の開催に向けたキックオフイベントも同時開催されます。

「昭和」で植えた木々を「平成」

で育て、「令和」で活用していくために、当日はセレモニーや高性能林業機械のデモンストラクションなどが予定されています。

そのほかにも、自然の中で楽しめるアクティビティや体験ブース、ステージパフォーマンスなど、内容盛りだくさんです。11月は「滋賀日産リーフの森」で秋を満喫してみませんか。

**「りっとう市民秋まつり2019」
令和元年11月10日(日)
10時～15時**

詳細は、栗東市観光物産協会のホームページをご覧ください。



自然の中で秋の一日を楽しめます

《葉山東幼稚園》「ごめんなさい」で終わらず考えよう

園幼児課

☎ 551-0424 FAX 551-0149



全職員で子どもたちを見守りながら保育しています。

本年度は「人として生きる力を身につけ、生き生きと遊ぶ子どもをめざす」という視点を大切にして、保育をすすめています。毎日の生活や遊びの中で友だちと気持ちがあつながら、わかり合えることもあれば、思いがぶつかりケンカになることもあります。園ではケンカになった時、「ごめんなさい」で終わらせず、なぜそうなったのか、互いの思いを聞き、互いが納得して解決できるようにしています。話を聞き進めると、相手に対する思いやりからとつた行動がケンカの原因だったこともあります。そんな時は、保育者が互いの気持ちを丁寧に伝えると、怒りもおさまり最後は笑顔になって解決します。心の成長を生きる力につなげるため、

よりよく生活するための12か条 ⑳



うますぎる 栗東

RITTO
SHIGA, JAPAN

上手い！たぐみな技術
美味しい！みごとな料理
旨い！！くらしの知恵
馬！！栗東といえば
など、まちの「うますぎ！」を紹介します。

今月のうますぎ★ブランド

環境こだわりが 栗東の自然を救う！「栗東米」



学校給食用米の水田

今年の栗東産米は約403haの水田で栽培されています。その中の約106haが滋賀県の環境こだわり認証を受けた「環境こだわり米」です。

本市の学校給食は、全量栗東産の「環境こだわりコシヒカリ」を使用しています。原料のおいしさとともに、調理員の皆さんの力が融合し、とてもおいしいと評判です。

有機、減農薬栽培では、水田希少生物の増加が立証されています。全国的に絶滅が危惧される植

物やトンボ、水鳥、害虫の天敵となるクモ類などが復活したり、増加していることが科学的に明らかになっています。栗東でもシジミや二枚貝、めだかなどの多種類の水生生物や魚が水田近くの用水路で確認できます。

未来を担う子どもたちの成長を「食」で支え、栗東の自然環境を守り、命の多様性に貢献する「栗東米」。皆さんも「栗東米」を応援してください。

栗東米は、卸し業者を通じ、JAなど各店舗で販売されるほか、道の駅こんぜの里りっとうでは観音寺の「天水米」、道の駅アグリ郷栗東では、生産者個々による自慢のお米が販売されています。



管理された棚田

岡農林課 農政係

☎551-0124 FAX551-0148

今月のキラリ★企業

株式会社三友

■住所…下戸山1094 ☎561-9458 FAX561-9457

■ホームページ…<http://www.yu-hi.net/>



株式会社三友は、1997年に設立し、23年目を迎えるセラミックス製品を製造する会社です。セラミックスは金属、有機材料ともに「三大材料」として世の中で重要な役割をしているもので、当社は、構造用セラミックス部品の精密加工を行っており、主に半導体・液晶パネル製造装置の主要部品として使用していただいています。

セラミックスは非常に硬いため、加工はダイヤ

モンド粒子を固めた砥石を精密工作機に取り付けて行います。

このたび、市から生産性向上特別措置法に基づく先端設備導入計画の認定を受け最新鋭のCNC円筒研削盤を導入し、より高精度で高品質なモノづくりを目指して、加工技術の向上を図っていきたく考えています。

また、今まではセラミック素材（焼結品）を購入して、加工を実施する生産形態でありましたが、セラミック素材を自社で製造する技術開発を進めており、最終製品形状に近い最適素材を生み出すまでになりました。

今後、半導体・液晶分野以外の製品開発や金属部品の精密加工も手掛け、幅広く社会貢献できるよう努めていきます。



ジャパンスローイング ビンゴ大会

9月23日 (栗東市民体育館)

スローイングビンゴは、栗東発のニュースポーツで、子どもから高齢者まで誰もが気軽に楽しめます。当日は、県内・県外から48チーム、総勢147人が参加され、白熱の戦いが繰り広げられました。ニュースポーツをとおして参加者の皆さんは交流を深めました。



9月22日 (栗東歴史民俗博物館)

1964年の東京オリンピックで栗東を通過した聖火リレーについてトーク&8mm映像上映がありました。実際に走行された聖火ランナーから、練習や本番での知られざるお話などを聞くことができ、当時を振り返る貴重な機会になりました。

聖火が栗東を走ったところ



10月3日 (市役所)

第19回大会(茨城)に出場する、川副真斗選手(陸上)と矢野智孝選手(水泳)の激励会が開かれました。大会は中止となりましたが、スポーツの分野で、活躍されているお二人の勇姿は障がいの有無に関係なく、大きな感動と勇気を与えてくださいます。

全国障害者スポーツ大会の激励会



9月15日 (守山市民ホール)

野洲川放水路通水40周年を記念して「いのちを守る 自主防災シンポジウム」が開催され、葉山小学校が野洲川地域安全協議会の防災教育のモデル校として子どもたちが取り組んだ水防災の学習内容の発表をしました。

自主防災シンポジウム



10月2日 (市役所)

栗東ライオンズクラブから、本市の教育環境の充実と教育事業の振興に向けて、市内の12小・中学校にマイク付き拡声器スピーカーを寄贈いただきました。子どもたちのために有効に活用させていただきます。

市に寄贈いただきました

フォト ニュース



ママさんバレーボールチーム 「MAX」冬の全国大会へ

10月11日（市役所）

12月に沖縄県で開催される「第9回全国ママさんバレーボール冬季大会」に出場される「MAX」の皆さんの激励会が開かれました。キャプテンの田代智美さんが「これまでチームで目標を明確にし、日々練習してきました。良い結果を持ち帰れるよう頑張ります」と決意表明されました。



馬に親しむイベント （ウマシタ！ 2019）

9月23日（JRA栗東トレーニング・センター乗馬苑）

「ウマシタ！ 2019 馬に親しむ日」がJRA栗東トレーニング・センターと公益財団法人栗東市スポーツ協会の共催で開催。今年、開設50周年を迎えるトレセンの歴史などを振り返るパネルが展示されました。乗馬体験やホースダンスショー、調教施設内の見学ツアーなどがあり、大勢の家族連れが楽しいひとときを過ごしました。

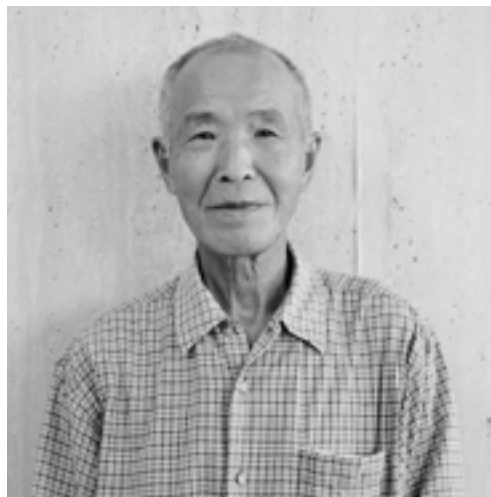


自然と音楽に囲まれて

10月14日（走井地域）

7回目となる「ハーベストイン走井2019」が開催され、地元産野菜の販売や音楽ライブなど多くの皆さんが秋の収穫を食と音で祝いました。餅つきや釜炊き体験などもあり、来場者は、走井の豊かな自然を感じながら、ゆったりとした楽しい時間を過ごしました。





山口 伸さん (73歳・小平井)

平成10年設立の栗東市陸上教室は、毎週土曜日、小学4年生～6年生を対象に野洲川運動公園陸上競技場で活動。現在、生徒は100人以上、指導者約30人。

栗東市陸上教室の全体的な指導者として、約20年にわたり活躍。

昨年、栗東市陸上競技協会の発展と市の体育振興発展に寄与されたとして市政功労者表彰を受賞、滋賀県スポーツ協会スポーツ奨励賞を受賞。今年8月、少年少女陸上競技指導者表彰「安藤百福記念章」を受章。

■陸上のきっかけは？

30代のころ、職場の仲間から誘われ、健康維持のため走り始めました。陸上の経験はありませんでしたが、マラソン大会に出場することに、どこまでも走り続けられるような感覚、ランナーズハイを経験しました。走ることに楽しく、遠方の大会にエントリーすることもありました。

今の教室とのつながりは、平成6年ごろから地域の仲間と一緒に「全国植樹祭記念びわこ栗東駅伝」に参加するようになりその縁で、陸上教室のお手伝いをしながらと誘われたことがきっかけでした。それ以降、指導者として皇子山陸上競技場に子どもたちを引率した時に、普段とは違った子ども

たちの競技に取り組む姿にとても感動し、ますます子どもたちの応援、サポートをしたいという思いが強くなりました。

■活動内容は？

競技の準備やウォーミングアップと一緒にジョギングやストレッチをしています。子どもたちがけがをしないように見守り、市外の大会への引率やリレーチームの編成など教室の全体的な部分でサポートをしています。指導する上で、陸上競技を楽しくやってもらうこと、けがをしないことを特に心がけています。入会した子どもたちが、わずか1、2年でも大きな成長が見られることに感動とやりがいを感じます。

教室を卒業してからも陸上を続

けている子どもたちの活躍などもうれしく、毎年、県の高校駅伝の応援に行ったりしています。

■今後の目標は？

応援したいと思う対象があることは幸せなことです。それが子どもならなおさらです。長年にわたり、目標を持って頑張る子どもたちの姿を見せていただき感謝の気持ちでいっぱいです。これからも陸上をとおして、子どもたちに寄り添い、健やかな成長を見守り続けていきたいです。

また、2024年に滋賀国民スポーツ大会があるので、出場を目指す子どもたちのサポートができたらと思います。



▲「子どもたちは孫のような大切な存在です」と山口さん。

広報りっとう No.970 2019.11.1
発行 / 栗東市役所
URL / http://www.city.ritto.lg.jp/
〒520-3088 滋賀県栗東市安養寺一丁目13番33号
☎077-553-1234 (代表) FM 077-554-1123 (代表)

555 Reliable Quality for Tomorrow
三恵工業株式会社 当社製品の一例

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)のメーカーとして国内を始め、世界120以上の国、地域のお客様に高い信頼を頂いております。

〒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/
旧車ブランド: 555GOLD
http://555gold.spk-cuspa.jp/
びわこ放送にてCM放映中

全日本7人選手権JN-1,2及びTHREE FIVE MOTORSPORTとして、参戦しています。

生きる、お葬式。
こころに、「生きる、お葬式」をプロデュースする。私たちは、典礼会館です。

～まるわかり相談会開催～
11/24(日) 10:00～16:00

家族葬・一般葬・社葬・法要

【栗東典礼会館】栗東市上鉤 115-1
0120-060-688
http://tenreikaikan.com 典礼会館 検索

広告欄 有料広告掲載のお申込み・お問合せは秘書広報課 ☎551-0641 FAX553-1280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。