

たかしま

Takashima City
Public Relations

広報

2023
令和5年

7
月号
No.282

笑顔でいただきます！

高島産食材を活用した「高島デー」を毎月実施しています！詳しくは、本誌2ページの特集1をご覧ください。

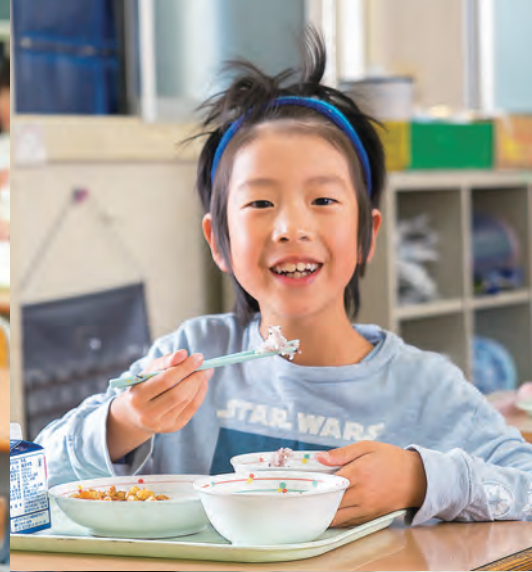
特集1 おいしい学校給食 2

特集2 子どもの健康は、家族みんなの健康 4

・高島市制 20 周年記念事業ロゴマーク募集 6

・「道路異常等通報システム」をご活用ください！ 7

主な
内容



無料アプリ「マチイロ」で広報たかしまが読めます！

「広報たかしま」はスマートフォンアプリ「マチイロ」でも配信しています。スマートフォン等から当アプリをダウンロードしてお使いください。

マチイロ

検索

※アプリのダウンロードは無料ですが、通信費は利用者のご負担になります。

高島市公式

フェイスブック
Facebook

インスタグラム
Instagram

ライン
LINE

で情報発信中！



こちらの名前でそれぞれ検索してご登録をお願いします。

・Facebook「あつと高島」・Instagram「takashima_city #たかP写真館」・LINE「@takashima_city」【たかP】

イメージキャラクター

図 学校給食課 (32) 1716
給食施設整備課 (22) 2091



ごはんは、高島産の環境こだわり米コシヒカリを野菜等は、地元産の旬の食材を取り入れていきます。食育の取り組みや給食メニューの一部を紹介しています。

高島産食材を活用した給食

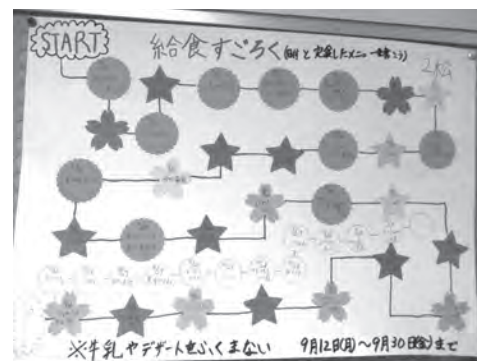
4つの学校給食センター(マキノ・今津・新旭・安曇川)では、市内小中学校18校の学校給食約3500食(1日当たり)を提供しています。

高島産の食材を生かし、季節感や年中行事にも心配りして献立を考え、手作りの味を大切にしたい安心安全な給食の提供に努めています。お米は高島産コシヒカリを100%使用し、高島産野菜の使用率の向上にも取り組んでいます。また、学校では、野菜農家の方を学校に招いた授業や子どもたちから農家の方へのメッセージ作成などを通して、地元農家の方との交流を深めています。

食育については、子どもたちが給食を通して、健康的に過ごすための食生活を知り、望ましい食習慣を身に付けられるよう、特色ある授業に取り組んでいます。昨年度は、滋賀県が推進する「湖っ子食育大賞」で、新旭北小学校が、残食0を目指した給食すごろくや残食チエッ



児童生徒からのメッセージ



食育授業で作成した給食すごろく

ク表で学校全体の残食率の削減に取り組んだことが高く評価され、優秀賞を受賞しました。

もりもり高島っ子の日

毎月の食育の日を「もりもり高島っ子の日」とし、食育目標を決めて、テーマに沿った献立を提供しています。

7月の食育目標は、「夏の食生活について知ろう」で夏を元気に乗り切るための食事や間食のとり方について知り、夏休みの食生活に生かせるよう、献立のテーマを「暑さに負けない給食」としています。

毎月の食育目標(抜粋)

○もりもり食べよう給食

給食の内容や意義を知り、残さず食べることの大切さを伝えています

○かみかみ給食

噛むことの効用を知り、よく噛んで食べる習慣づくりの機会としています



「かみかみ給食」
アジのたつた揚げ くきわかめのきんぴら 魚そうめん汁 発芽玄米ごはん ココア牛乳

高島デー

表紙撮影日の給食です!

地場産物や郷土料理など高島市にゆかりのある献立を取り入れて調理しています。



だいこんのそぼろ煮 揚げえび豆 こまつなサラダ 黒米ごはん 牛乳

季節に応じたメニュー



お花見給食



びわ湖の日



七夕給食



お月見給食

給食レシピを紹介します!

レシピの一部をご紹介します!

学校給食センターでは、成長期の子どもが毎日、元気に過ごせるように栄養バランスのとれた献立を提供しています。

ご家庭にむけて、主食・主菜・副菜ごとに分類し、学校給食のレシピを市のホームページで紹介しています。ぜひ子どもと給食の献立を再現してみてください。

詳しくは市のホームページをご覧ください。



ピワマスのてり焼き

◆材料(4人分)

- ピワマス…4切れ
- 醤油 …大さじ1.5
- みりん …大さじ1.5
- 酒 …大さじ1
- 砂糖 …大さじ1



◆作り方

- ①ピワマスはAの調味料の半量で下味をつけて焼く。
- ②Aの残りの調味料と砂糖を合わせ、耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(砂糖が溶ければOK)
- ③焼いたピワマスに②のたれをかける。

給食センターの集約化

少子化に伴う児童生徒数の減少や施設の老朽化等から、市内4つの学校給食センターを、今津学校給食センターと安曇川学校給食センターの2か所に集約します。令和6年9月から、2つの給食センターで調理した給食を市内小中学校18校に提供する計画です。現在、炊飯ラインや食器類洗浄機等の設備の更新、安定して学校給食が提供、運搬できる体制づくりなど、準備を進めているところです。これからも、安心安全な学校給食の提供に向けて取り組んでいきます。



左上…食材を洗うようす/右…調理のようす/左下…調理した給食を学校ごとに取り分けているようす

子どもの健康づくりのために家族も取り組めること



子ども自身の健康づくりのために、ぜひ家族みんなで取り組みましょう！

1 朝食を食べましょう

朝食の欠食は、ダイエットにはなりません。栄養の不足だけでなく、逆に肥満や糖尿病のリスクを高めます。

欠食をしているご家庭は、まず手軽に食べられる1品（パン、ヨーグルトや果物など）から始めてみましょう。



2 野菜から食べましょう

バランスの良い食事の第1歩は、毎食野菜が食卓に並ぶことからです。

理想は1日350g（およそ5皿）の摂取ですが、まずは1品増やすところから始めてみましょう。そして野菜から食べることで、糖の吸収を抑え肥満を予防します。



3 早寝早起きを心掛けましょう

スマートフォンやテレビを見過ぎてうっかり夜更かしになっていませんか？睡眠時間が不規則だったり短かったりすると、成長ホルモンが減り成長の遅れにつながります。そのほかにも食欲不振で朝食が食べづらくなるなど将来の肥満の危険因子にもなります。



4 体を動かす習慣を作りましょう

体を動かす習慣がない方は、まずは体を動かすことからスタートしましょう。徒歩や自転車での移動、外遊び、エスカレーターやエレベーターの利用を控えて階段を利用するなど、家族で声を掛け合しましょう。体を動かす機会は日常の中にたくさんあります。



5 可愛いからつい…をやめましょう

子どもが可愛いからおやつやジュースを与えずにはいませんか？おやつなどで満腹になってしまうと必要な食事がとれなくなったり、むし歯の原因になります。おやつは時間と回数を決め、できるだけ水やお茶で水分摂取をしましょう。



特集2

子どもの健康は、家族みんなの健康

健康推進課

(25) 8078

皆さんは子どもの適正な体重を知っていますか？
子どもの頃の肥満は、体内の肥満細胞の数を増やし、大人になってから肥満や生活習慣病のリスクを高めます。子どもの頃のやせは、必要な栄養素の不足、将来

の出産や妊娠時に必要な体の機能に影響を及ぼしたり、骨粗しょう症などの病気が早期に現れたりします。
まずは、家族みんなで、適正体重を知り、自分の体型を把握しましょう。

自分の体型を把握しましょう

ポイント1

母子手帳にある身体発育曲線、成長曲線のグラフでチェックしてみましょう。現在の記録だけでなく、過去の記録も付けて、変化を確認しましょう。

ポイント2

計算式で調べましょう。いずれも目安でご活用ください。子どもの成長には個人差があります。太りすぎ、やせすぎが気になった場合は、健康推進課へご相談ください。

幼児（3か月～5歳）	学童期（小・中学生）	高校生以上																																
<p>カウプ指数</p> <p>=体重 (g) ÷ 身長 (cm) ÷ 身長 (cm) × 10</p>	<p>ローレル指数</p> <p>=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) × 10</p>	<p>BMI</p> <p>=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)</p>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>カウプ指数</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>13～15未満</td> <td>やせぎみ</td> </tr> <tr> <td>15～18未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>18～20未満</td> <td>肥満気味</td> </tr> <tr> <td>20以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	カウプ指数	判定	13未満	やせ	13～15未満	やせぎみ	15～18未満	正常	18～20未満	肥満気味	20以上	肥満	<table border="1"> <thead> <tr> <th>ローレル指数</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>100～115未満</td> <td>やせぎみ</td> </tr> <tr> <td>115～145未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>145～160未満</td> <td>肥満気味</td> </tr> <tr> <td>160以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	ローレル指数	判定	100未満	やせ	100～115未満	やせぎみ	115～145未満	正常	145～160未満	肥満気味	160以上	肥満	<table border="1"> <thead> <tr> <th>BMI</th> <th>判定</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18.5未満</td> <td>やせ</td> </tr> <tr> <td>18.5～25未満</td> <td>正常</td> </tr> <tr> <td>25以上</td> <td>肥満</td> </tr> </tbody> </table>	BMI	判定	18.5未満	やせ	18.5～25未満	正常	25以上	肥満
カウプ指数	判定																																	
13未満	やせ																																	
13～15未満	やせぎみ																																	
15～18未満	正常																																	
18～20未満	肥満気味																																	
20以上	肥満																																	
ローレル指数	判定																																	
100未満	やせ																																	
100～115未満	やせぎみ																																	
115～145未満	正常																																	
145～160未満	肥満気味																																	
160以上	肥満																																	
BMI	判定																																	
18.5未満	やせ																																	
18.5～25未満	正常																																	
25以上	肥満																																	

「道路異常等通報システム」をご活用ください！

☎ 土木課 ☎ (25) 8570

市民の皆さんからスマートフォンアプリを通して、道路の異常など情報提供(投稿)いただく「道路異常等通報システム」を導入しています。

通報システムを活用し、市道の安全確保にご協力をお願いします。

▼投稿いただきたい内容

－市道の異常箇所－

- 穴ぼこ、陥没、段差、ひび割れ
- 側溝(ふた)の損傷
- ガードレール等の損傷
- マンホールの段差
- 街路樹の異常 など



▼利用方法

スマートフォンアプリ「My City Report」をインストールし、道路の異常箇所の写真を撮影、投稿してください。

投稿いただいた写真から道路の損傷具合を確認し、対応内容などを投稿者に報告します。

※アプリのインストールや利用方法は、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▼注意事項

24時間いつでも投稿できますが、市の対応は基本、開庁時間内とします。

緊急を要する場合は、直接電話で通報してください。

高島市制20周年記念事業



ロゴマーク募集

令和7年1月に市制20周年を迎えるにあたり、20周年記念事業のシンボルとなるロゴマークを募集します。

▼募集する内容

市制20周年を強く印象付け、親しみやすく明るい雰囲気のもので、縦横15センチの枠内にデザインしてください。

▼応募できる方

プロ・アマ・年齢を問わずどなたでも

▼応募方法

応募用紙に必要な事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

- (1) 企画広報課に郵送または提出する。
- (2) メールに応募用紙の電子データ等を添付して提出する。

☆件名に「20周年記念ロゴマーク」とご記入ください。

▼応募期限 8月31日(木)

▼審査・賞

高島市制20周年記念事業推進委員会で審査し、10月末頃に最優秀賞を1点選定します。(副賞：地域通貨アイカ3万円)

※詳しい内容は、市のホームページに掲載している募集要項をご覧ください。



市民憲章制定に向けての市民ワークショップ参加者募集

本市への誇りや愛着を市民が共有化できる取り組みとして、市民憲章を制定するにあたり、市民ワークショップにご参加いただける方を募集します。

▼市民憲章とは

まちをよりよく、もっと好きになるための理想の姿を掲げ、それを市民全員で実現していくための大切にしたい約束ごとです。

▼応募できる方

市内在住で、18歳以上のまちづくりに興味関心のある方



▼応募方法

企画広報課へお電話いただくか、FAXもしくはメールで「住所」「氏名」「年齢」「性別」「連絡先」をご記入のうえ、応募ください。

▼募集人員 15人程度

▼応募期限 7月31日(月)

▼市民ワークショップ開催予定

8月～10月頃に3回程度予定(現時点で日時および場所は未定です)

▼制定にあたっての考え方

- ①市民共通の目標であること
- ②市民だれもが親しみやすく感じられること
- ③表現がわかりやすいこと
- ④世代を超えた共通の認識として感じられ、次世代に継承できること

☎ 企画広報課 ☎ (25) 8130

FAX (25) 8101

✉ kikaku@city.takashima.lg.jp

企画広報課 ☎ (25) 8130

市では、「広報たかしま」をより手軽にご覧いただけるように、スマートフォンアプリ「マチイロ」での配信をしています。

今まで広報誌をじっくり読めなかった方や忙しい方も、いつでもどこでも好きな時にスマートフォンやタブレットで読むことができます。ぜひご利用ください。

※アプリのダウンロードは無料ですが、通信費は利用者のご負担になります。

いつでもどこでも広報たかしまがチエックできる！



後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

(75歳以上の方および65歳から74歳までで一定の障がいのある方)



令和5年度の保険料の額を7月にお知らせします

後期高齢者医療制度の被保険者の方に、令和5年度の1年間の保険料の額や、お支払いの方法についての通知書を、7月に郵送します。

●令和5年度の保険料は、令和4年中の所得に基づいて計算されます。

●保険料の支払方法は…通知書の、

- ①「特別徴収」の欄に金額が記載されている。
→その金額が公的年金から引き落とされます。
- ②「普通徴収」の欄に金額が記載されている。
→納付書か口座振替でお支払いいただくことになります。

8月1日から使える新しい被保険者証を7月中にお送りします

新しい被保険者証は、7月中に簡易書留で発送します。

- 更新に伴い、現在、後期高齢者医療制度に加入しておられる方全員の被保険者証が新しくなります。
- 8月1日からは、今お持ちの被保険者証は使えませんがご注意ください。(有効期限をお確かめください。)
- マイナンバーカードをお持ちで、被保険者証としての事前利用登録がお済みの方は、お届けする被保険者証に代えて、マイナンバーカードをご利用いただけます。



「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」を更新します

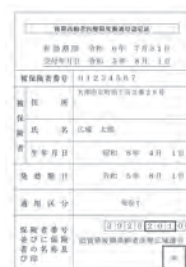
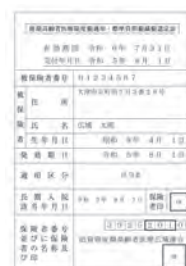
●入院時や、高額な外来診療を受けられるときに、医療機関の窓口で「①限度額適用・標準負担額減額認定証」または「②限度額適用認定証」(以下、限度額証)を提示すると、医療機関の窓口でのお支払いの上限が限度額までとなり、さらに非課税世帯の方は入院時食事代が減額されます。

●対象となる被保険者の方は

- ①住民税非課税世帯の方
- ②住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方

●7月31日まで有効の限度額証をお持ちの方で、8月以降も該当する方には、新しい被保険者証に同封して郵送します。(申請手続きは不要です。)

●対象となる方で限度額証をお持ちでない方は被保険者証を持って、保険年金課または各支所で申請してください。



国民健康保険加入の皆さんへ



新しい被保険者証をお送りします

8月1日(火)から使っていただく新しい国民健康保険被保険者証を7月下旬に世帯主へ簡易書留で発送します。

現在使っている被保険者証は8月以降に、ご自身で廃棄していただくか、保険年金課または各支所窓口へ返却してください。

70歳～74歳の方の負担割合

被保険者証兼高齢受給者証には前年の所得に応じて2割、3割のいずれかの負担割合が記されています。同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の被保険者がおられる世帯は3割負担になります。ただし、該当者の収入の合計が基準額を下回る場合は、2割負担になります。

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を更新します

現在交付されている認定証の有効期限は7月31日(月)です。

認定証をお持ちの方には、更新に関する案内を6月下旬に郵送しましたので、保険年金課または各支所で手続きをしてください。手続きをされた方には、7月下旬に更新した認定証を郵送します。

※この認定証は、医療機関の窓口で提示すると、窓口負担が自己負担限度額までになります。

▼持ち物

- 国保の被保険者証
- 認定証(現在お持ちの方)
- 本人確認書類(運転免許証等)
- 世帯主および対象者の個人番号(マイナンバー)が分かるもの
- 過去12か月で90日以上入院されている方は、そのことが分かる領収書(住民税非課税世帯の方のみ)
- 委任状(同一世帯でない方が申請される場合)

福祉医療費受給券などの更新手続きはお済みですか？

▶受給券の有効期限

福祉医療費受給券(乳幼児・子ども医療を除く)、重度心身障害老人等福祉助成券および精神科通院医療費受給券の有効期限は7月31日(月)です。

受給券の更新は、本人または保護者からの申請が必要です。申請書の提出がないと医療費の助成ができない場合があります。

▶受給券の申請受付

現在、受給券の交付を受けている方には、

6月23日(金)を期限として、更新手続きの案内を送っています。まだ申請がお済みでない方は、至急申請をお願いします。

▶所得の申告はお済みですか？

令和5年度所得(令和4年収入分)の申告がお済みでない方は、必ず申告をお願いします。また、令和5年1月1日現在で高島市に住民登録のない方は、前住所地で、【課税(非課税)証明書】を取得していただく場合がありますのでご注意ください。

訪問看護サービスって、なに？

訪問看護ステーションは、病気や障がいのある方の在宅療養生活を支援します。

訪問看護サービスをご利用いただくには、契約が必要となります。また、利用料金は介護保険・医療保険の適用が受けられます。まずは、お気軽にお電話ください。

訪問看護師は地図を頼りに一人で訪問先へ向かいます

高島市訪問看護ステーション
☎(36)8111



初めての自宅の訪問は、地図を頼りに向かいます。



地域によっては、同じ名前の山や川が多く、道に迷うことがあります。



迷ったときは、道に迷うナース編。道に迷ったときは、救いの手を!!



訪問看護は、時間的な余裕を持って伺います。お話しを聞かせてください。

訪問看護あるある
道に迷っているナースを見かけたときは、救いの手を!!

身体障害者相談員と知的障害者相談員にご相談ください!

身体に障がいのある方や知的障がいのある方、またその家族を対象に、障がい者福祉に関することや、家庭における養育、生活などに関する相談をお受けします。秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

障がい福祉課 ☎(25)8516

▼身体障害者相談員 ※敬称略

氏名	住所・連絡先
清水 政治	今津町桂 ☎(22)1386
門脇 浩克	新旭町新庄 ☎090(3719)5138
清水 透弘	安曇川町青柳 ☎(32)4208
松宮 喜子	安曇川町青柳 ☎090(5656)2693
林 俊博	勝野 ☎(36)0358
三原 新悟	朽木荒川 ☎(38)2250

▼知的障害者相談員 ※敬称略

氏名	住所・連絡先
高木 照代	マキノ町海津 ☎(28)0071
駒井 正一	安曇川町北船木 ☎(34)0658
小嶋 典子	勝野 ☎(36)2040

防災情報などをメール配信しています!

リアルタイム高島

▼登録方法

①「real.takashima@sg-m.jp」に空メールを送信するか、二次元コードを携帯電話で読み取っていただき、空メールを送信してください。

②そのあと、送られてくるメールから、登録用の画面に進み、受信したいメールのカテゴリにチェックを入れて、登録ボタンを押してください。

※配信は「real@city.takashima.shiga.jp」のアドレスから送られます。

▼配信中のメニュー

防災情報、火災情報、不審者情報、熊目撃情報、文化ホールイベント情報、乳幼児健診情報、行方不明者情報、JR運行情報 など

企画広報課 ☎(25)8130



7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です

7月は「青少年の非行・被害防止強調月間」です。飲酒、喫煙、深夜徘徊、万引き、暴力行為、大麻などの非行防止や、犯罪に巻き込まれないように地域全体で青少年を見守り、支え育てる環境が大切です。家庭、学校、地域住民、職場・企業、関係機関等が、それぞれの役割や責任を果たしつつ、相互に協力しながら、一体となって青少年の非行・被害防止に取り組みましょう。

子どもや若者について気になる行動がある場合、高島市少年センターまでご連絡ください。

高島市少年センター
☎(25)8556

子ども家庭相談課 ☎(25)8517

平成18年7月5日、市内で当時2歳の幼い命が、保護者からの虐待によって奪われる事件が起こりました。
このような悲劇を二度と繰り返さないために、市では、7月1日～7日を「子ども虐待防止推進週間」として児童虐待防止を啓発しています。
滋賀県内で児童虐待件数は年々増加傾向にあります。「子どもの安全安心を守るために出来ること」をこの週間を機に考えてみましょう。

「オレンジリボンキャンペーン」～七夕プロジェクト～
7月3日(月)～7日(金)の期間中、市役所新館1階ロビー玄関前にオレンジリボンキャンペーンコーナーを設置します。このコーナーでは、子どもの成長・幸せを願い、七夕飾りならびに千羽鶴を作成していただきます。ご来庁の際は、ご協力をお願いします。



7月1日～7日は、高島市子ども虐待防止推進週間
守れなかった命を見つめて ストップ!! 児童虐待



農地を使いやすく集積・集約!
「地域計画」が始まります!!

これまでは、農業者の高齢化、後継者不足が進むなか、5年・10年先の地域の農地を誰がどうやって守っていくのかを話し合う「人・農地プラン」作成の取り組みが進められてきました。
令和5年度から「人・農地プラン」は「地域計画」と名称が変わり、将来の担い手となる農家への農地集積・集約の予定を地図に表した「目標地図」の作成も始まります。

今後、農地を後世に残し、担い手が効率的に農業を営んでいくためには、農地の集積(担い手に集める)、集約(近くにまとめる)が重要です。

集約では、これまで作成された農地利用の将来計画「人・農地プラン」(市内88地域で作成済)をもとに、農地の集積・集約を再考する「地域計画」の検討が始まります。この機会に、農地を所有する皆さんも、自身の農地の将来の利用方法について考えてみましょう。

各地域の計画作成状況については、農業政策課へお問い合わせください。

仕事しながら田んぼをしていたが、来年は誰かに作ってもらいたいな。

預けている田んぼは、将来、誰が作ってくれるのかしら。

田んぼを増やして経営を安定させたいな。でも、田んぼの場所がバラバラでは効率が悪いな。

「地域計画」について詳しくはこちら↓



農林水産省ホームページ



農業政策課 ☎(25)8511