

平成28年4月から 公共施設使用料の「減免基準」が変わります！

集会施設や体育施設などの使用料は、無料化の廃止により平成28年4月1日から受益者負担に応じた料金となります。これに伴い、施設の種別や活動の内容に応じた新たな減免制度に移行します。

減免の基準

100%免除

- 1 市・市教育委員会等が主催または共催により利用するとき
- 2 広く市民の福祉の向上に貢献する活動（市の行政活動を補完する活動）
 (例) 民生委員児童委員協議会・赤十字奉仕団・体育振興会、住民福祉協議会・交通安全協会など
- 3 保育・教育活動の一環で利用するとき（教育的見地から実施する青少年育成活動を含む）
 (例) 保育園・幼稚園、小・中学校、学童保育所、PTA連絡協議会、スポーツ少年団、ボーイスカウト、ガールスカウト、少年少女合唱団など

50%減額

- 1 市が関与または運営を支援・助成している団体
 (例) 戦没者遺族会、身体障害者更生会、老人クラブ連合会、子育てサークル、女性の会、文化協会・体育協会の各団体、青少年の各種スポーツ団体、地区子ども会など
 ※ただし主な構成員が小中学生の団体（各種スポーツ団体、地区子ども会等）が学校教育施設を使用する場合は100%免除

- 2 公益性のある活動（注1）を行う団体で、次の団体要件を満たす場合

- ※（注1）
 団体の設置目的を達成するための活動を継続かつ計画的に実施しており、その成果が団体の構成員だけでなく他の市民に還元される活動
- ※団体要件
- ① 5人以上の団体で代表者を定めて組織として活動していること。
 - ② 団体の規約があること。
 - ③ 代表者と構成員の過半数が高島市民であること。
 - ④ 1年以上の活動実績があり、今後も継続した活動が見込まれること。
 - ⑤ ボランティア活動団体はボランティア登録を行っていること。
 - ⑥ 政治活動、宗教活動または営利活動を行わない団体

図減免基準や団体登録について、詳しくは、施設所管課へお問い合わせください。

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| ○社会教育課 ☎(32) 4457
【所管/各公民館、世代交流センター】 | ○市民スポーツ課 ☎(32) 4459
【所管/体育施設、学校教育施設】 | ○行財政改革課 ☎(25) 8013
【減免基準等の全般的事項】 |
| ○市民協働課 ☎(25) 8526
【所管/各コミセン、働く女性の家】 | ○長寿介護課 ☎(25) 8029
【所管/新旭ほおじろ荘】 | |

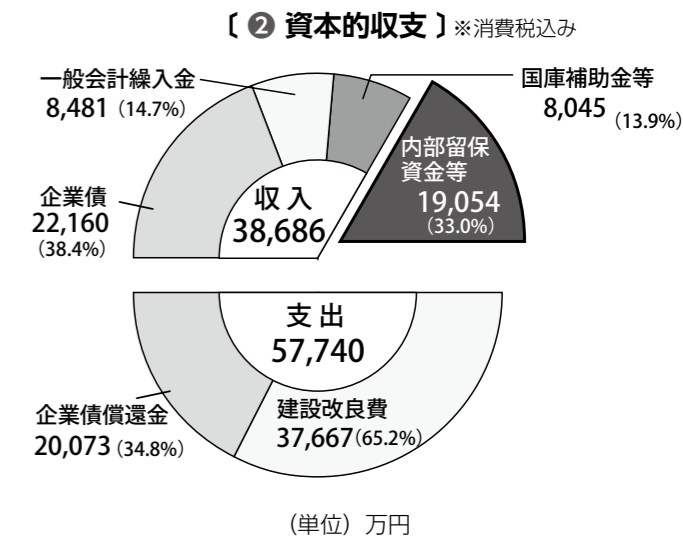
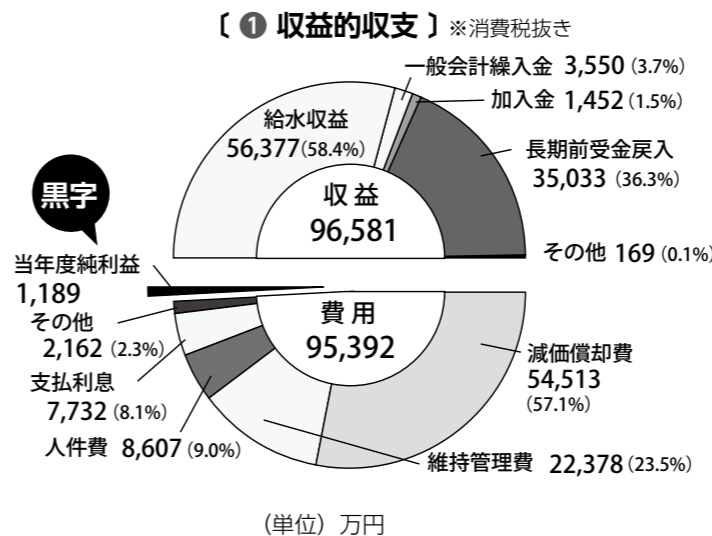
対象施設

- 集会施設
 市内各公民館、市内各コミュニティセンター、働く女性の家、朽木農民研修センター、朽木ステーションオアフ、安曇川世代交流センター、物産会館
- 体育施設
 マキノグラウンド、マキノ屋内グラウンド、今津総合運動公園（グラウンドゴルフ場を除く）、屋根付き運動場サンルーフ今津、今津山村広場、今津弘川運動公園（プールを除く）、今津勤労者体育センター、今津北体育館、今津上体育館、宮の森公園テニスコート、朽木グラウンド、新旭森林スポーツ公園、新旭体育館、新旭武道館、新旭グラウンド、梅ノ子運動公園、安曇川総合体育館、安曇川多目的グラウンド、横山農村広場、高島B&G海洋センター（プール・ジムルームを除く）
- 学校教育施設
 市内小中学校の学校開放（体育館・グラウンド・格技室）

※減免は団体利用に限ります。

減免を受けるためには

- ▼減免団体の登録をする場合
 定期的に活動されている団体（団体要件に該当する場合）は、減免団体の登録を行うことで、利用申し込みの都度必要となる減免申請を省略できます。利用申し込みの際、登録証明書を施設窓口に掲示すると減免料金が適用されます。
- ▼減免団体の登録をしない場合
 要件に該当する団体で、不定期に施設を利用される場合などは、施設の利用申し込みの際に減免申請を行っていただくことで減免ができます。
- ▼減免団体の登録方法
 ・申請受付 12月7日（月）から
 減免団体登録申請書に必要書類を添えて施設窓口または施設所管課に提出してください。
 ※申請書は各対象施設にある他、市ホームページからもダウンロードできます。



平成26年度 水道事業会計 決算報告

図上下水道課 ☎(22) 9037

水道事業の経営状況を知っていただくため、平成26年度の決算を報告します。水道事業の会計は、収益的収支と資本的収支の2つの予算で構成されています。

① 収益的収支（経常的な収支）
 水道水をつくり、家庭などに送り届けるための費用とその財源となる水道料金などの収入を示します。収益的収支は1,189万円の黒字となりました。

② 資本的収支（投資的な収支）
 水道施設を整備する支出とその財源となる借入金などの収入を示します。資本的収支の不足額の1億9,054万円は、※内部留保資金等で補てんしました。

【主な建設改良費】
 ・マキノ北部地区配水池に緊急遮断弁の設置
 ・台風で被災した水道施設の災害復旧工事（荒川地区ほか）
 ・新旭地域簡易水道統合整備による配水池の増設（継続事業）

市内には、44の浄水場が点在し、水道管の延長は、約630kmあります。

- 給水人口 49,395人
- 普及率 96.19%
- 年間総有収水量 5,520,351m³
- 水道施設の耐震化状況（上水道施設のみ）
 - ①配水池（7池）…すべて耐震性能を満たしています。
 - ②基幹管路（導水管・送水管・配水本管）…耐震化率5.7%
 - ③浄水施設…耐震性能確認をしていません。（平成27年3月31日現在）

良質で安全な水

良質で、安全な水道水を皆さんのご家庭に確実にお届けするためには、施設の更新、耐震化、水質管理などを計画的に実施していく必要があります。皆さんにいつまでも安心して水道水をご利用いただくため、平成27年4月から水道料金の改定をするなど将来世代に負担を先送りしない事業経営に取り組んでいます。

※内部留保資金
 水道料金で賄う費用には、減価償却費など現金支出の伴わない帳簿上の費用も含まれ、これが内部留保資金となり、建設改良費等の施設整備に充てる財源になります。

12月4日(金)～10日(木)は 人権週間です

みんなで築こう 人権の世紀
～考えよう 相手の気持ち
育てよう 思いやりの心～

人権週間は、家庭で、職場で、学校で、家族と、友達と、みんなと、人権を考える1週間です。男女差別、障がい者差別、外国人差別、部落差別など、あらゆる差別や偏見をなくし、みんなが明るく暮らせる社会を作りたいものです。そのためには、わたしたち一人ひとりが、人権について正しく理解し、周りの人の人権を尊重する意識を持つことがとても大切です。

今一度、身近なことから人権を考えてみませんか？

人権のことについて相談のある方は、お近くの人権擁護委員、法務局、市役所人権施策課までお問い合わせください。



全国共通人権相談ダイヤル
☎0570-003-110
子どもの人権110番
☎0120-007-110
女性の人権ホットライン
☎0570-070-810
大津地方法務局人権擁護課
☎077-522-4673

特設人権なんでも相談所

ひとりで悩まずに人権擁護委員にご相談ください。相談は無料、予約は不要、秘密は厳守します。

●日時 12月4日(金)

13時30分～16時

●場所 マキノ支所、今津老人福祉センター、朽木支所、安曇川公民館、高島支所、市役所本庁

☎ 人権施策課 ☎(25) 8524

広報たかしま 11月号 8ページ「平成26年度収納状況調べ」の補足

表中「後期高齢者医療保険料」の「収入済額(万円)」の欄は、還付未済額を含みます。

☎ 保険年金課 ☎(25) 8137

第2次 高島市総合計画の 策定審議会(第1回) 会議 を開催しました

高島市の最上位計画である総合計画。平成29年度からはじまる第2次高島市総合計画の策定のための諮問機関として、高島市総合計画策定審議会を発足し、10月22日(木)に第1回審議会を開催しました。この日は、市長から委嘱状を交付し、策定方針などを説明させていただきました。委員の皆さんには、これから計画の策定まで大変お世話になりますが、よろしくをお願いします。

(敬称略)

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 会長 | 久保 壽彦
立命館大学経済学部 教授 |
| 副会長 | 金田 群子
高島市男女共同参画推進協議会 会長 |
| 委員 | 井岡 仁志
社会福祉法人高島市社会福祉協議会 事務局長 |
| 委員 | 石倉 和幸
高島市商工会青年部 部長 |
| 委員 | 梅村 泰彦
高島青年農業者クラブ連絡協議会 会長 |
| 委員 | 奥村 早苗
高島市健康推進員協議会 会長 |
| 委員 | 尾中 圭
滋賀県立高島高等学校 校長 |
| 委員 | 紀戸 健治
株式会社滋賀銀行今津支店 支店長 |
| 委員 | 澤村 幸一郎
高島経済会 まちづくり特別委員会委員長 |
| 委員 | 古谷 仁成
公益社団法人びわ湖高島観光協会 会長 |
| 委員 | 前川 裕美
公益社団法人高島青年会議所 総務交流委員長 |
| 委員 | 森山 美栄子
高島市未来へ誇れる環境づくり推進委員会 |



☎ 企画調整課 ☎(25) 8114



- 秋の叙勲
- 瑞宝双光章 教育功労 橋本 源之助さん 元公立小学校長
 - 瑞宝単光章 消防功労 井川 正一さん 元高島市消防団団長
 - 危険業務従事者叙勲
 - 瑞宝双光章 警察功労 桐畑 隆さん 元滋賀県警部
 - 瑞宝単光章 消防功労 柿本 正弘さん 元高島市消防司令長
 - 瑞宝単光章 消防功労 田中 正治さん 元3等陸尉
 - 瑞宝単光章 消防功労 福田 久男さん 元3等陸尉
- ☎ 行政課 ☎(25) 8000

栄えある平成27年秋の叙勲および第25回危険業務従事者叙勲の市内の受章者をご紹介します。(順不同)

秋の叙勲・危険業務従事者叙勲
受章おめでとうございます

▼入札物件一覧



物件番号	所在・地番	面積 (㎡)	予定価格 (最低売却価格)
①	新旭町北畑三丁目字上杉ノ木3番14	214.25	578万円
②	新旭町新庄一丁目字高堂2番9	379.53	641万円
③	新旭町新庄一丁目字高堂3番13	248.09	588万円
④	新旭町安井川二丁目字長橋2番4	321.98	541万円
⑤	高島市拜戸字梅ノ木原654番2	340.66	298万円

▼申込用紙の配布・申し込み受付期間

12月7日(月)まで(土、日、祝日を除きます)

受付時間: 9時～17時(12時から13時までを除きます)

※申込用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

▼申込用紙の配布・申し込み受付場所

高島市役所 総務部財産管理課 (本庁舎2階)

▼入札日時・場所

12月14日(月) 13時30分～、旧新旭公民館3階会議室

この市有地(宅地)を一般競争入札により販売します。この入札に参加を希望される方は、事前に申し込みが必要になりますので、受付期間にお申し込みください。

☎ 財産管理課 ☎(25) 8112

市有地を一般競争入札で
販売します



12月3日(木)～9日(水)は障害者週間です

国際障害者デーである12月3日から1週間は障害者週間です。この機会に地域で障がいのある人と共に暮らすことについて考えてみませんか？

「障害者差別解消法」が平成28年4月から施行されます

障がいがあってもなくても、だれもが分け隔てなくお互いに尊重して暮らしていけるよう差別を解消し、共生の地域社会を実現することを目指した「障害者差別解消法」が平成28年4月から施行されます。

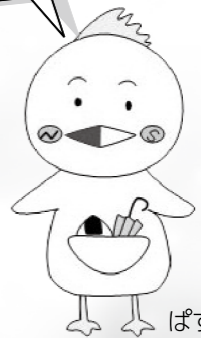
障がいを理由とする差別とは、正当な理由なくサービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりするような行為のことです。

また、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になりすぎない範囲で、日常生活や社会生活を送る上で社会的障壁を取り除くために必要な配慮（合理的配慮）を行なうことが求められます。

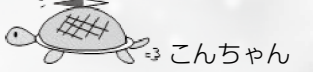
障がいの中には、内部障がいや精神障がいなど外見からはわかりにくい障がいがあり、配慮が必要な状態にある方がたくさんおられます。それらの方々の中には、周囲の理解が得られず苦しんでおられる方もおられます。

誰もが安心して暮らせるまちするために、ちょっとした配慮や気付きが大切です。

コンパスでは、障害者週間にちなんでイベントを開催します。



ぜひお越しください。



障がいのある人の人権擁護に関する講演会

参加無料

だれもが暮らしやすい地域とは？ 障がいのある人と共にくらすとは？ 障がいのある人を支援されている方の取り組みを通して一緒に考えてみませんか。

- ▶日時 12月12日(日) 15時～17時
▶場所 安曇川公民館 ふじのきホール
▶講師 権利擁護団体プロテクション・アンド・アドボカシー大阪
代表 辻川 圭乃 氏 (弁護士)
▶申込締切 12月5日(日)
▶申込先 高島市障がい者相談支援センターコンパス

講師の辻川氏は、障がいのある人が関わる犯罪の背景に目を向け、障がいによって生じる不利益を防ぎ、障がい特性についての理解を深めるさまざまなプロジェクトを展開しておられます。障がいのある人の支援について、法的な立場から求められる視点と地域の役割についてご講演いただく予定です。

オープンコンパス～クリスマスのかざりつけをしよう～

参加無料

オープンコンパスは「障がい者相談支援センターコンパス」の開放日です。12月はクリスマスのかざりつけをしたり、ゲームをしたり、お茶を飲んでゆっくり過ごします。

- ▶日時 12月19日(日) 13時30分～16時
▶場所 高島市障がい者相談支援センターコンパス
▶対象者 障がいのある方、市内にお住まいの方、関係機関の方

除雪

除雪にご協力ください

市民生活の安全・安心のため、降雪時に道路の除雪を行います。

除雪作業が迅速かつ円滑に行えるよう、次のことにご協力をお願いします。

●路上駐車をしないでください！

除雪作業が遅れたり、できなくなります。また、事故の原因にもなりますので、所定の場所へ駐車をお願いします。

●目印をつけてください！

石垣や庭木などは、除雪作業時に確認ができず破損する恐れがあります。赤い布切れなどを付けた2m程度の竹竿を立てていただくなど目印をお願いします。

除雪作業の際、雪のかたまりが宅地の出入り口をふさぐことがあります。迅速で円滑な除雪作業のために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

岡土木課 ☎(22) 2001

企業誘致

リゾートトラスト株式会社と会員制リゾートホテル事業の展開に関する協定書を締結しました

高島市とリゾートトラスト株式会社(本社・愛知県名古屋)は、安曇川町下小川地先に同社が会員制リゾートホテルを事業展開するにあたり、地域の活性化につながるよう協力し、推進を図るための協定書を締結しました。

高島市としては、企業誘致条例に基づき、事業展開を支援していくこととしています。

これにより地元雇用の創出や地域資源の多様な活用等が図られ、地域経済の活性化につながるものと期待しています。

▼協定締結日 平成27年10月30日(金)

企画調整課 ☎(25) 8114

第10回ビジネスプランオーディション

受賞者決定！ 戸田さん「大溝のおもてなし」が奨励賞



★奨励賞

「大溝のおもてなし」

戸田 みなさん (大阪府高槻市)

近江高島駅周辺勝野地区の古民家を再生して外国人観光客を呼び寄せる拠点ショップを作り、市内に所有する別荘での外国人観光客の受け入れ経験を活かしたゲストハウス事業、インフォメーション事業等を展開する。

「高島にあるさまざまな地域資源を活かした事業」 「事業を通じて地域に貢献する取り組み」を掘り起こし、その立ち上げを支援するため、今年もビジネスプランオーディションを開催しました。

1次審査の書類審査を経て、3つのプランが2次審査に進み、慎重な審査を経た結果、グランプリはなかったものの、1つのプランが奨励賞に決定しました。

今回の受賞者には、2月に開催のビジネスフォーラムでプランを発表いただく予定です。詳細は決まり次第お知らせします。

岡商工振興課 ☎(25) 8514

岡高島市障がい者相談支援センターコンパス ☎(22) 5553 障がい福祉課 ☎(25) 8516 (今津老人福祉センター内)

滋賀県と県内すべての市町から事業主の方へ重要なお知らせです

個人住民税は 特別徴収 で納めましょう

滋賀県と県内市町では、一定の理由に該当する場合を除き、平成 28 年度から所得税の源泉徴収義務のある事業主に対して、個人住民税（市町民税と県民税を併せた地方税）の特別徴収による納入の取り組みを強化しています。

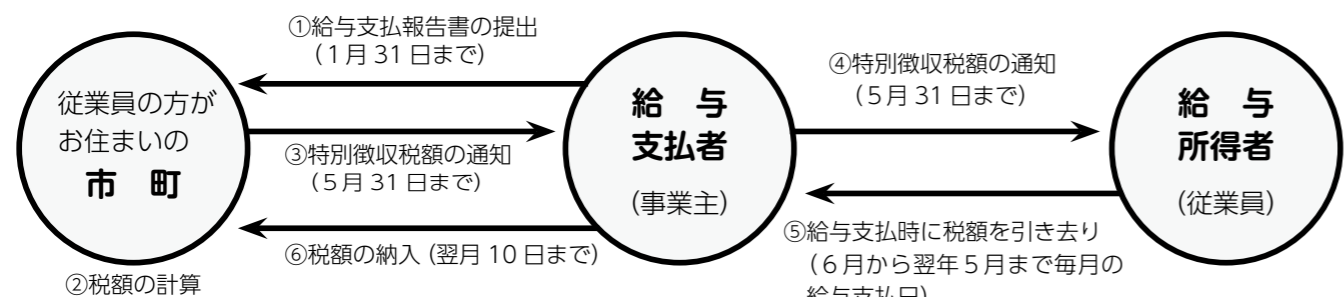
まだ特別徴収を実施していただいていない事業主の方は準備いただきますようお願いいたします。

特別徴収とは

- 個人住民税の特別徴収制度は、給与支払者（事業主）が所得税の源泉徴収と同様に、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引き去りし、納入していただく制度です。
- 地方税法および各市町の条例により、給与を支払う事業主は、原則としてすべて特別徴収義務者として、個人住民税を特別徴収していただくことが義務づけられています。

特別徴収のしくみ

- 毎年 5 月に特別徴収義務者あてに「特別徴収税額決定通知書」を各市町からお送りしますので、その税額を毎月の給与から引き去りし、翌月の 10 日までに各従業員の住所地の市町へ、市町ごとの合算額を納入していただきます。
- 従業員が常時 10 人未満の事業主は、申請により通常 12 回の納期を 2 回とすることができます。



特別徴収のメリット

- 給与所得者（従業員）は
 - ◎毎月、給与から引き去りされるため、納め忘れがありません。
 - ◎納税のために、納期ごとに金融機関へ出向く必要がありません。
 - ◎納期が、普通徴収（納付書、口座振替による納付）の 4 回に比べ、特別徴収は 12 回であることから、1 回当たりの負担が少なくて済みます。
- 給与支払者（事業主）は
 - ◎市町が税額の計算を行うため、所得税と違い、税額計算や年末調整の必要がありません。

特別徴収の手続きは

毎年 1 月 31 日までに提出することになっている給与支払報告書（総括表）の右上の指定番号（給与支払者番号）の欄の「新規」を○で囲んでいただくか、または、朱書きで『特別徴収へ切替え』と記載のうえ、各市町にご提出ください。

※高島市以外の市町に提出される場合は、手続きが異なる場合がありますので、提出先の市町にお問い合わせください。

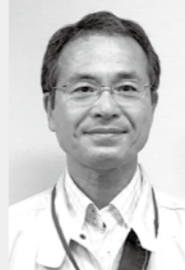
※制度上は、市町が指定等を行うことで特別徴収する義務が生じますが、手続きがスムーズに進むよう記載していただくこととしていますので、よろしくお祈りいたします。

【制度や手続についてのお問い合わせ先】

◆高島市税務課 ☎(25) 8116 ◆滋賀県総務部税政課 ☎077 (528) 3213

高島市の魅力を全国に！

10 月から農業政策課に「特産品販売戦略推進員」として着任しました越智茂代です。平成 26 年 8 月まで高島屋に勤めていた経験を生かし、高島市の自然や暮らしの中から生まれた魅力ある特産品を全国に発信していきます！ 高島市は高島屋の創業者ゆかりの地であり、大手百貨店の知名度や販売網を活かし、特産品の販路拡大や高島市の知名度を高めるため、協力関係を築いていきます。



企画調整課 ☎(25) 8114

8 月からリニューアルした高島市のふるさと納税「びわ湖高島えんむすび」。ポイント型カタログギフトに加え、10 月からは高島屋とのコラボ企画もスタートし、11 月 11 日時点で 1 億円を超える寄付をいただきました。全国の皆さまからいただいたご寄付は、新年度において高島市の自然や暮らしを守るために大切に使用させていただきます。魅力いっぱいの高島市のふるさと納税。ぜひ市外の方にお勧めください！



おかげさまで 1 億円
市外の方からたくさんの方の
応援をいただいています！

ふるさと納税

平成 27 年度上半期

住民基本台帳の閲覧状況

平成 27 年 4 月 1 日から 9 月 30 日までに実施した住民基本台帳の閲覧状況は次のとおりです。

住民基本台帳の閲覧は、国・地方公共団体の機関が法令で定める事務を行う場合や、統計・世論調査等で営利目的以外の公益性の高い場合に限り、その閲覧状況を公表することが義務づけられています。



市市民課 ☎(25) 8018

▽個人または法人による閲覧（平成 27 年 4 月 1 日～9 月 30 日）

1	申出者	株式会社 日本リサーチセンター
	委託者	NHK 放送文化研究所
	利用目的	6 月全国個人視聴率調査
	閲覧日	平成 27 年 4 月 17 日
	閲覧範囲	マキノ町高木浜二丁目、安曇川町北船木の満 7 歳以上の日本人の男女 12 人
2	申出者	株式会社 サーベイリサーチセンター
	委託者	滋賀県
	利用目的	結婚・出産・子育てに関する意向調査
	閲覧日	平成 27 年 7 月 14 日、15 日
	閲覧範囲	安曇川町田中、青柳、西方木・新旭町藁園、旭、饗庭、太田、安井川、新庄・今津町弘川、今津、南新保、日置前・勝野、鴨の満 20 代から 30 代の日本人の男女 600 人
3	申出者	一般社団法人 中央調査社
	利用目的	住民意識調査
	閲覧日	平成 27 年 7 月 29 日
	閲覧範囲	朽木麻生、中牧、生杉、荒川の満 20 歳以上の日本人の男女 23 人
4	申出者	一般社団法人 新情報センター
	委託者	国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
	利用目的	第 11 回飲酒・喫煙・くすりの使用についてのアンケート調査
	閲覧日	平成 27 年 8 月 5 日
	閲覧範囲	安曇川町田中（104 番地以降）の満 15 歳～満 64 歳の日本人の男女 15 人
5	申出者	一般社団法人 新情報センター
	委託者	内閣府大臣官房政府広報室
	利用目的	消費者行政の推進に関する世論調査
	閲覧日	平成 27 年 8 月 18 日
	閲覧範囲	鴨川平一丁目、二丁目の満 20 歳以上の日本人の男女 16 人
6	申出者	自衛隊滋賀地方協力本部長
	利用目的	自衛官および自衛官候補生の募集案内を送付するため
	閲覧日	平成 27 年 8 月 28 日
	閲覧範囲	平成 9 年 4 月 2 日から平成 10 年 4 月 1 日生まれの日本人の男女 495 人
7	申出者	滋賀県高島健康福祉事務所長
	利用目的	健康増進法、「滋賀の健康・栄養マップ」調査事業対象者抽出のため
	閲覧日	平成 27 年 9 月 10 日
	閲覧範囲	全世帯から無作為抽出 200 名



市内郵便局長とまちづくり懇談会を開催 さらなる連携・協力図る


市内郵便局と行政の連携・協力を図ることを目的に、市内15の郵便局長の皆さんとまちづくり懇談会を開催しました。郵便局には、防災、福祉、道路の環境情報、子どもの安全対策そして不法投棄の情報提供について、昨年、協定を締結し、安全で安心なまちづくりを支えていただいています。

今回は、地方創生総合戦略や郵便局の現状と今後の取り組みについて意見を交換しました。また、郵便局長の皆さんには、高島市に移住を希望する方の相談役になっていただく「*移住・定住ナビゲーター」に登録をいただきました。

高島市の安全で安心なまちづくりのため、さらなる連携・協力を図っていきます。

企画調整課 ☎(25) 8114

※移住・定住ナビゲーターとは…
高島市への移住・定住希望者に対し、地域の紹介や案内、新生活に関する情報提供やアドバイス等の支援を行っていただく相談役です。(随時、募集中)



協力隊のさいご記

【さいご】歳時 催事 細事 etc…
移ろいや催し、日々感じる細々したことを地域おこし協力隊の感性で徒然伝えていくコーナーです。(今回は 太田隊員より)

地域おこし協力隊 太田 彩

「すずめのおはなし」

すずめがみかんの大きさに膨らんだ。もふっ～って。みんな寄り添っておしくらまんじゅう。「おっぽがひんひんするね」「キラキラでほわほわの雪、まだ？」なあってお喋りしてる。「なんで白い季節があるのか知ってるかい？」これはなんだか興味深い。すずめの間に伝わるおはなしだ。「夏はケラケラ笑っていた太陽も、冬は疲れてうたたねするんだ。お空は太陽に相手にされないもんだからご機嫌ナナメ。だから雪を降らせるのさ。雪が降るとぼくらはこうやって集まってぬくぬくするだろ？そんでぼくらはなしを聞いてお空も楽しんでるってワケ。吹雪はお空のくしゃみで、たまにぼかぼかするのは太陽の寝言なのさ。」
「そうなんだ！お空さん、楽しんでる？」
「聞きあきてないかな？」
「ほかの生きものはなしも聞いてるんだ、退屈しないだろうさ。」
人間は白い季節は引きこもりがちだな…。お空さん、退屈してるかも。今年はこたつでお鍋をつつきながら、みんなでお喋りしませんか？

市民協働ですすめるまちづくり 高島市まちづくり推進会議

10月25日に市民協働によるまちづくりを推進する「第2回高島市まちづくり推進会議」を開催しました。今回の会議では、第1回会議で決定した、観光、子育て、一体感、自然、若者定住、高齢者の6つの課題について、各グループで協議した内容の中間報告を行いました。

地域課題の解決や地域振興策について市民の立場で検討し、市民協働による魅力あるまちづくりを推進するため、今後も各グループで検討を重ねていきます。



6つのグループから中間発表があり、各グループの発表を聞いて興味を持ったことや、協力できるところを話し合いました。

市民協働課 ☎(25) 8526

Z² 睡眠状態のチェックリスト

最近、こんな症状はありませんか？

- 寝つくまでに時間がかかる
- 夜中に何度も目が覚める
- 早く目が覚め、寝つけない
- 眠りが浅く十分眠った感じがしない
- 気分が落ち込んだり、イライラする
- 日中の眠気で仕事や家事に支障がある
- 疲れやすく、やる気がでない

→当てはまる項目が多いほど、睡眠障害の可能性が高いことも考えられますので、早めに医療機関や保健センターに相談しましょう。

さまざまな悩みにより心理的に追い詰められたのち、自ら命を絶ってしまわれる方がおられます。そのような状態になる方々については、こころの病氣、特にうつ病との関連が深く、うつ病の人の94%に「睡眠障害」があるとの報告もあります。うつ病の兆候を早期発見するためには、日頃から睡眠の状態を把握することが大切になります。この機会に睡眠について考えてみませんか？

★快適な睡眠を得る 生活習慣のポイント

睡眠には、疲れたこころや身体を癒し、回復させてくれる働きがあります。

毎日、すっきり眠って元気に過ごすためのおすすめ習慣を紹介しましょう。

1 睡眠時間(こだわりすぎない)
(適正な睡眠時間は個人差があります) 自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意するとよいでしょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

2 毎日、朝日を浴びて
体内時計を整える
毎朝、明るい光を浴びることで、体内時計をリセットしていきま。ところが夜更かしや朝寝坊が

3 定期的な運動習慣
「夕方に軽い体操をする」、「散歩」、「寝る前にストレッチをする」などの運動をすると、適度に疲れてぐっすり眠れます。

4 就寝前の喫煙・アルコールやカフェイン摂取は控える
カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなどに多く含まれ、眠気を抑える作用があります。また利尿作用もあることから、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。

5 昼寝は短めに、遅くとも15時まで
(30分以内にとめること)
長い昼寝や夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼします。

障がい福祉課 ☎(25) 8516
健康推進課 ☎(25) 8078

心の悩みに困ったときの相談窓口

- 高島保健所 ☎(22) 2419
- 県立精神保健福祉センター ☎077 (567) 5010
- 高島市役所 健康推進課 ☎(25) 8078
(新旭保健センター)
- マキノ保健センター ☎(27) 1128
- 今津保健センター ☎(22) 5101
- 安曇川保健センター ☎(32) 4413
- 高島保健センター ☎(36) 8008
- 朽木保健センター ☎(38) 3111
- 障がい福祉課 ☎(25) 8516

- 滋賀いのちの電話 ☎077 (553) 7387
金～日 10時～22時
- こころの電話相談 ☎077 (567) 5560
月～金 10時～12時、13時～21時
(祝日・年末年始を除く)
- 高島こころのつえ相談室 ☎0120 (874) 756
水・木 13時～17時
(祝日・年末年始を除く)