



「消しましょう その火その時 その場所で」
春の火災予防運動を行います！
3月1日（水）～7日（火）

空気が乾燥し火災が発生しやすい状況です。
火の取り扱いには注意してください。

期間中の主な取り組み

●住宅防火診断

放火や電気コードなどからの出火を防ぐため、消防職員が防火について診断します。（事前に訪問する地区へはお知らせします）



住宅用火災警報器の点検を
お願いします！

住宅用火災警報器の設置が義務付けられてからずいぶん経ちました。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感じしなくなる場合があります、とても危険です。定期的に点検し10年を目安に交換しましょう。

高島市では、
●寝室（普段の就寝に使用する部屋）
●階段（2階に寝室がある場合）
に設置が義務付けられています。

煙式の住宅用火災警報器の点検のポイントは2つあります。

②定期的に
お手入れをしましょう

正常に動作していると、正常をお知らせするメッセージまたは火災警報音が鳴ります。



注）警報音はメーカーや製品により異なります。

（一社）日本火災報知器工業会作成リーフレット引用

●一日消防官
防火キャンペーン

高島市防火保安協会の協力をいただき、市内の4事業所から一日消防官を任命し、初期消火や応急処置の方法を学んでいただきます。その後は、市内のこども園などを訪問し、火災の怖さなどを広報していただきます。

●消防訓練

今津サンブリッジホテルから出火したと想定し、消防訓練を行います。この訓練では、ホテル従業員が実際に119番通報をし、利用客の避難誘導・初期消火を行い、消防隊が到着後には消防隊へ情報提供を行う訓練を行います。

市民の皆さんと2年間
話し合った成果

まちづくり推進会議
報告会を開催します

☎市民協働課 ☎(25) 8526

高島市では、地域の課題解決や地域振興策について市民の立場で検討・実践し、市民協働による魅力あるまちづくりを推進するため、「高島市まちづくり推進会議」を開催してきました。推進会議では、30人の市民の皆さんと市職員が、2年間にわたり会議を重ねてきました。任期最終年度にあたる今年度末に、それぞれ6つのグループ（観光・子育て・一体感・自然・若者定住・高齢者）で協議したことや実践した活動について報告会を開催します。報告会は、活動内容をまとめた報告書を基にグループ発表を行い、その後どなたでもご参加いただける意見交換の場を設けます。市民主体の魅力あるまちづくりの実現について一緒に話しませんか。ぜひご参加ください。

- ▶日時 3月11日 15時30分～17時30分
- ▶会場 観光物産プラザ（新旭公民館）
- ▶内容 各グループからの活動報告、ワールドカフェ形式の意見交換会

4月1日から、
支所の宿直を廃止します

☎総務課 ☎(25) 8000

今年の4月1日から支所の宿直が廃止になります。これに伴い、各支所では17時15分から翌朝8時30分まで職員が不在となり、この間の電話については、市役所本庁へ転送されます。また、夜間における戸籍等の届出については、本庁のみの取り扱いとなりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、大雨や大雪などの警報発令時には、今までどおり支所職員が登庁し、待機しますのでご安心ください。（ただし、今津支所は、新しい建物が完成する7月末ごろまで宿直の一部の対応を行います。）

●日直の取扱いは変更ありません
各支所における土日、祝祭日および年末年始（12月29日～1月3日）の日直は、従来どおり行います。

※日直…8時30分～17時15分
宿直…17時15分～翌朝8時30分



農地の賃借料情報

☎農業委員会事務局 ☎(25) 8513

農地の賃借料の目安にさせていただくために、平成28年中に締結（公告）された賃借料を集計しましたので、お知らせします。農地の貸し借りの際の参考にしてください。なお、「農地の賃借料情報」に拘束力はありませんので、農地の状況等に合わせて、貸し手と借り手の両者でよく協議し設定してください。（標準小作料制度は廃止されています）

◆1反当りの物納（玄米）量（1kg未満四捨五入）

地域	平均 (kg/年)	最高 (kg/年)	最低 (kg/年)	データ数 (件)
マキノ	37	60	15	89
今津	50	60	30	70
朽木	36	50	30	19
安曇川	49	70	15	344
高島	58	70	30	106
新旭	40	69	16	158
市内平均	47	70	15	786

◆1反当りの賃借料（100円未満四捨五入）

地域	平均 (円/年)	最高 (円/年)	最低 (円/年)	データ数 (件)
マキノ	6,300	10,000	3,900	46
今津	6,700	10,000	3,000	196
朽木	10,000	10,000	10,000	14
安曇川	7,200	12,000	2,600	85
高島	8,900	10,000	2,800	112
新旭	6,500	8,300	3,400	41
市内平均	7,300	12,000	2,600	494

※データ数は、集計に用いた筆数です。畑については、事例が少ないためデータには含まれていません。

☎予防課 ☎(22) 5403

火災が発生した場合、多量の煙が発生し、矢印の部分に入って警報が鳴るようになっていきます。矢印の部分にホコリなどが付いていると、煙が入りにくくなり、正常に作動しない可能性がありますので、乾いた布などでホコリを取り除いてください。



花粉症に注意しましょう

花粉症の季節がやってきました。花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。花粉症によるアレルギーは、ある日突然にやってきます。症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみですが、人によっては、頭痛・体のだるさ・イライラ感など、さまざまな症状がでることもあります。

そんな厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てていきましょう。

マスクをつけましょう

花粉の飛散の多いときにマスクをつけると、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽減させる効果が期待されています。

うがいをしましょう

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。かぜの予防にもなりますので、外出から帰ってきたら、うがいをしましょう。

洗顔しましょう

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落とすと良いでしょう。

洗濯ものは家の中に干しましょう

花粉の飛んでいない日は外でもいいですが、しっかり花粉を払うことが大切です。

他にも効果があるといわれていることがあります。自分に合った方法を吟味して対応しましょう。

また、無理をせず医療機関を受診することも大切です。

健診センターでは、人間ドッグや生活習慣病予防健診、ミニ健診のオプションとして、アレルギー検査を追加することができます。アレルギー検査で原因を特定させ、確実な予防の対策を立てましょう。

☎高島市民病院 ☎(36) 0220 (代)

「かもす家」 延長決定！

京都に開設されたアンテナショップ『かもす家』は、当初の開設期間を平成29年2月28日(火)までとしていましたが、開店以来大変好評を得ていることから、この度、3月以降も引き続き開設することが決定しました。

ぜひお友達等お誘いのうえ、お立ち寄りください。(住所や営業時間など詳しくは広報たかしま12月号をご覧ください)

☎高島市商工会 ☎(32) 1580

お詫びと訂正

広報たかしま2月号14ページ「おめでとうございます」の記事に次の誤りがありました。訂正のうえ、心からお詫びいたします。

(誤) 上田 留治氏 → 上田 留次氏

☎総務課 ☎(25) 8000



協力隊のさしぐし

【さしぐし】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。

地域おこし協力隊
太田 彩

「喜ぶ顔が見たいから」

3月です。3月といえばひな祭りですね。私も小さい頃は家にお雛様を飾っていました。

思い返してみると、季節行事をちゃんとやっていたのって小学校に入る前がほとんどです。小学校に通い始めると、だんだんとやらなくなっちゃう行事が増えてきました。一人暮らしを始めてからはこれまた顕著で、誕生日とクリスマスにケーキを食べるくらいに。一人でつてなるとなかなか手間ですもんね。

昔こういった節目の行事は、子どもの成長や家族の安寧を願ってされていました。そしてアミューズメント要素もあったのでしょ。子どもにとって非日常。とても楽しかったでしょうね。大人も子どものために張りきったはず。

子どもを喜ばせたいという想いはいつの時代も変わらないものです。自分の子でも、近所の子でもそれは同じだと思います。子どもたちを喜ばすために大人たちが一丸となる。行事とか文化の根っこにあるのは子どもの喜ぶ顔なのかな、と最近は思います。「後継者育成！」とかカチカチにならず、純粋に楽しむことができればいいですね。

大切な命を守るために

3月は、自殺対策強化月間です

3月は、1年のうちで最も自殺者が多い月です。そのため、3月を「自殺対策強化月間」と定め、いろいろな取り組みを推進しています。

自殺に追い込まれる背景は、うつ病などの心の病気、多額の借金、親しい人との死別体験、いじめ、過労などさまざまですが、いくつもの要因が重なることで「死ぬしかない」と追い詰められ自殺を選んでしまうと言われています。

また、結婚や引越越し、昇進などの生活上の変化が、一見他人には幸せに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合がありますので注意が必要です。

あなたもゲートキーパーになりませんか？

大きな悩みを抱えた人の話をじっくり聴き、一緒に考えてくれる人がいることで、安心感を与え孤立を防ぐことができます。このように安心して相談できる人のことを「ゲートキーパー」といいます。ゲートキーパーには特別な資格は不要です。家族や友人、職場の人、近所の人などたくさんの方がゲートキーパーになることができます。より多くの大切な命を守ることができます。

【気づき】

自殺を考えている人は、「死ぬしかない」と視野が狭まっていたり、強い孤独感を感じています。家族や仲間の変化に気づき声をかけることで、「自分のことを心配してくれる人がいる」「ひとりじゃない」と感じてもらうことが大切です。

【傾聴】

じっくり話を聴き、その人の気持ちや尊重することは、「自分のことを理解してもらえた」という安心感につながり、大切な人の支えとなります。

【つなぎ】

抱え込んでいる問題や悩みを解決する方法を知らずに死を選択してしまうことがないように、専門家の支援につなげることが大切です。

【見守り】

話を聴き、専門家を紹介したら万全解決ということではありません。一見元気になったように見えても、「もう大丈夫」と油断せず、常に相手に関心をもって温かく見守りましょう。

【ゲートキーパー養成講座】「傾聴力を磨く」

参加費無料！

日時 3月13日(日) 14時～16時

場所 安曇川公民館

ゲートキーパーの役割の一つである「傾聴」は、相手の話に耳を傾けることであり、相手に寄り添うコミュニケーションの技法です。「傾聴力」を磨くことで、大切な人もあなたも元気になれるよう講座を開催します。(定員 50人)

人それぞれに、わずらわしくても、思い通りにいかなくても、手間ひまかけて「暮らす」こと。日々の暮らしの中で大切にされることを、皆さんと分かち合いたいと思います。

講師

(社福) 琵琶湖愛輪会 松の浦湯治の郷施設長

おおぎだ むねちか
扇田 宗親さん



☎・甲健康推進課 ☎(25) 8065

名称変更	「避難準備情報」 → 「避難準備・高齢者等避難開始」
	「避難勧告」 → 「避難勧告」 ※名称変更なし
	「避難指示」 → 「避難指示（緊急）」

▼避難情報の種類、とるべき行動を再度ご確認ください！

※これらの情報が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を開始してください。

避難情報の種類	発令時の状況	とるべき行動
避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告や避難指示（緊急）を発令することが予想される場合	<ul style="list-style-type: none"> いつでも避難ができるよう準備をしましょう。身の危険を感じる人は、避難を開始しましょう。 避難に時間がかかる人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児をお連れの方等）は避難を開始しましょう。
避難勧告	災害による被害が予想され、人的被害が発生する可能性が高まった場合	<ul style="list-style-type: none"> 避難場所へ避難をしましょう。 地下空間にいる人は、速やかに安全な場所に避難しましょう。
避難指示（緊急）	災害が発生するなど状況がさらに悪化し、人的被害の危険性が非常に高まった場合	<ul style="list-style-type: none"> まだ避難していない場合は、直ちにその場から避難をしましょう。 外出することでかえって命に危険が及ぶような状況では、自宅内の安全な場所に避難をしましょう。

☎ 総合防災局 ☎(25) 8133

「避難準備情報」の名称が変わりました！

平成28年8月の台風第10号災害では、若手県の高齢者施設へ避難情報の意味するところが伝わっておらず、適切な避難行動がとられなかったことから尊い人命が犠牲になりました。

これを受け、高齢者等が避難を開始する段階であることを明確にするため、全国的に避難情報

の名称が変更されました。

高島市では、災害時には防災行政無線や携帯電話へのエリアメールで避難情報をお知らせします。

この他、テレビやインターネットなどから積極的に情報を入手して早めの避難を心がけましょう。



「避難準備情報」の名称が変わりました！

区長さんにインタビュー

今津町市ヶ崎区

「市営住宅地域」あいらタウン健康福祉の地域づくり

今回、健康福祉の地域づくりを積極的に行われている今津町市ヶ崎区の区長 坂上さんに、活動のきっかけや今後の思いについて、お話を伺いました。



市ヶ崎区区長 坂上 正信さん

○活動のきっかけ

市ヶ崎地区は、今津町時代に福祉のまちとして「あいらタウン」構想の中で整備された市営住宅の地区です。つながりが薄く顔の見えにくい団地内の状況から不安に思っている高齢者の方が多く、また、役員の手にも困り、どうしたものかと悩んでいました。

このようなかた、3年前に今津保健センターが全世帯にされたアンケート調査の、孤立しがちで不安を持つ人が多い、子どもから高齢者まで交流の場が必要、という結果を自治会内に伝えるところから活動を始めました。

○今後の思い

今後は、周辺の医療・福祉施設ともよい関係を築きながら、活動を進めていきたいと考えています。

ここまで広がった活動を縮めてしまわないように、みんなで協力し楽しく活動していきたいと思っています。



子ども親子広場でつくったクリスマスツリー

○交流活動やサロンを始める

社会福祉協議会や今津保健センターの人たちの助けを借りて、役員会で話しながら、サロンをはじめとする交流活動を進めてきました。最初は参加者も少なく、対象者の自宅へ呼びに行くこともしていました。今では福祉推進員さんも8名に増え、会を盛り立ててくれています。

○活動の広がり

昨年は、子どもたちの集まれる場も大事だということから、「ごども親子広場」も開催しました。ふれあいサロンに参加されない高齢者の方にも声をかけ、「お互いに声をかけ合い安心して暮らせること」を目指して活動しています。

交通事故発生状況

☎高島警察署 ☎(22)0110

(平成29年1月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	7件	+2件
死者数	1人	+1人
傷者数	8人	+1人

発生場所	件数
マキノ	3件
今津	1件
朽木	0件
安曇川	2件
高島	1件
新旭	0件

※概数

火災・救急・救助件数

☎消防総務課 ☎(22)5401

(平成29年1月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	0件
車両	0件	0件
林野	0件	0件
その他	0件	0件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	14件	14件
一般負傷	59件	59件
急病	206件	206件
その他	26件	26件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	2件	2件
水難事故	0件	0件
その他	2件	2件

環境放射線測定結果

☎原子力防災対策室 ☎(25)8133

1月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.064 μ Sv/h	0.072 μ Sv/h
今津(今津支所玄関北側) 0.057 μ Sv/h	0.061 μ Sv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.078 μ Sv/h	0.073 μ Sv/h
安曇川(安曇川支所裏駐車場) 0.042 μ Sv/h	0.053 μ Sv/h
高島(高島支所東駐車場) 0.053 μ Sv/h	0.059 μ Sv/h
新旭(市役所北側玄関前) 0.068 μ Sv/h	0.080 μ Sv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※通常の値はおおむね0.2 μ Sv/h以下です。

今年度のがん検診は受診されましたか？

医療機関でも受診できますので、このチャンスをお逃さないください。

◆医療機関での大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診は、**3月31日(金)まで受診**できます。

「たった一日で一年の安心！」

必ずがん検診を受けましょう！

市民の方からのお声をいただきましたので、ご紹介いたします。(一部抜粋)

乳がんが分かったきっかけは、検診でした。最初の診断は良性の「乳腺症」でした。良性ではあるけれど悪いものになるおそれもあるので半年に1回は定期検診に来るようにお医者さまに言われました。不安だったので最初の半年の検査は行きました。異常なしでした。次の半年の検査は仕事の忙しさと診察の煩わしさもあり行きませんでした。そして、その後また検診でさらに引っぱり、精密検査の結果、初期の乳がんであることがわかりました。初期であり転移も認められず、乳がんのタイプにもよるのですが、私の場合は抗がん剤治療を受けなくて済みました。手術による部分切除、放射線治療、ホルモン療法を終え、今は病気になる前とほとんど変わらない生活を送っています。発見が遅れて転移していたり進行していたら、今の生活はなかったかもしれません。大切な人と笑顔で自分の人生を過ごせるよう、ぜひ定期的に検診を受けていただきたいと思えます。

(40代・女性)





スポ少時代の恩師とがっしり握手

読売巨人軍の育成ドラフト4位 坂本投手の激励会!

12月24日(土)に安曇川中学校で、昨秋のドラフト会議で読売巨人軍の育成ドラフト4位に指名された坂本 工宜投手の激励会を行いました。
激励会には、坂本選手の出身である安曇川中学校の野球部員やスポーツ少年団の団員たちが参加しました。坂本投手は、「自分がプロ野球選手になるという夢を持ち続けた結果、ここまでこれたので、皆さんも目標を持ち続けてください。」と締めくくりました。(市民スポーツ課)



参加者全員で記念撮影!

市内の高校生 スキーで全国大会に出場

2月2日(木)から6日(月)まで群馬県で行われた平成28年度全国高等学校総合体育大会 第66回全国高等学校スキー大会に滋賀県大会を勝ち抜いた次の選手が出場されました。(市民スポーツ課)



【個人の部】 ※敬称略

出場選手	高校名	学年	出場種目
坂口 未祐	高島高校	3	女子ジャイアントスラローム 女子スラローム
小林 大晋	高島高校	2	男子クロスカントリー10kmクラシカル 男子クロスカントリー10kmフリー
福田 樹	高島高校	3	男子クロスカントリー10kmクラシカル 男子クロスカントリー10kmフリー
齊藤 颯	高島高校	3	男子クロスカントリー10kmクラシカル 男子クロスカントリー10kmフリー
中尾 應伴	安曇川高校	2	男子クロスカントリー10kmクラシカル 男子クロスカントリー10kmフリー
坂尾 尚輝	安曇川高校	1	男子クロスカントリー10kmクラシカル 男子クロスカントリー10kmフリー

【男子リレー】

出場選手	高校名
福田 樹、齊藤 颯、小林 大晋、 前川 翔、齊藤 兆	高島高校

今年は雪がいっぱい! マキノウィンターフェスティバル&くつき雪まつり

2月4日(土)にマキノ高原マキノスキー場と朽木スキー場で、冬のイベントが開催されました。
今年はどちらのスキー場にも1月後半の大雪が豊富に残っていたことから、それぞれのスキー場では家族連れや若者などが雪遊びを楽しんでいました。
(秘書広報課)



盛り上がった恒例ビンゴ大会



スノーチュービングを楽しむ子ども

火災から文化財を守ろう! 藤樹書院跡で消防訓練



1月22日(日)、文化財防火デーにあわせて安曇川の藤樹書院跡(国指定史跡)および高島市良知館で消防訓練を行いました。
訓練は「藤樹書院跡敷地内の蔵から出火しているのを良知館職員が発見、他の建物まで延焼するおそれがある」という想定のもとで実施。重要な文化財の運び出し、消火器による初期消火訓練のほか、自警団と消防団による放水訓練などが行われました。参加者の皆さんは真剣な表情で訓練に取り組みられていました。
市では、毎年文化財防火デー(1月26日)にあわせて、さまざまな取り組みを実施しています。火災から文化財を守り、後世に伝えていくために、日々の防災意識の大切さを訴えています。(文化財課)

近江商人でつながる縁 復興願い、岩手盛岡フェア開催

昨年末から3月上旬ごろまで、道の駅「藤樹の里あどがわ」と「くつき新本陣」で岩手盛岡特産品フェアが行われています。この取り組みは、高島出身の近江商人が盛岡で成功した縁で、高島商人の末裔の関係者が岩手県の方々と現在も交流を深められていることから、東日本大震災復興の支援をするため企画されました。(秘書広報課)



新旭エルダー女性の会と湖西中2年生 しょいめし作りました!

2月6日(月)から8日(水)まで、湖西中学校2年生の郷土料理実習が、新旭エルダー女性の会が支援して行われ、生徒たちはしょいめし等を作りました。これは、食育推進の一環として、「郷土料理の伝承」と「地産地消」を目的に市内他地域に先駆けて取り組まれてきたもので、今年で13年目。できあがったしょいめしを食べて、生徒からは「おいしい! 家でも作ってみたい。」という声も。エルダーの皆さんは「子どもとの交流が楽しみ。許される限り続けたい。」と話されていました。
(秘書広報課)

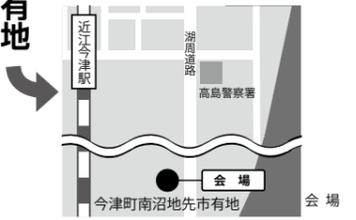


資源ごみを臨時収集

リサイクル広場開催!

市民の皆さんに、ごみ分別に取り組んでいただけるよう、ごみの分別意識や資源化の理解を深めるために実施します。ご自宅にたまった紙ごみ等を一度に出せる機会ですので、ぜひお越しくてください。

開催日 3月19日(日)
 時間・場所 (雨天決行)
 【午前の部】10時~12時
 今津町南沼地先 市有地
 【午後の部】14時~16時
 安曇川ふれあいセンター 駐車場



収集対象物

紙ごみ、古着、燃えないごみB類(小型金属類、小型電気製品類、傘、栄養ドリンクのキャップなど)、有害ごみ、飲食用ビン、飲食用ビン、ペットボトル、プラスチックボトル

※ご自分でごみの分別をしてから、持ち込んでください。(わからない場合は、会場で係の者がご説明します。)

生ごみ水切りもうひとしぼり!!



教育委員会の取り組み

市民スポーツ課 (32) 4459

里湖で地域を結ぶウォーキング

現代社会において、運動不足になりがち日々。だれもが、いつでも、どこでも、いつでもでも楽しみながら運動する習慣を身につけることが重要です。高島市では、スポーツ推進委員会を中心に健康スポーツの指導・啓発活動の1つとして、高島市の四季折々の自然に触れ、人とのふれあいを大切にする「里湖で地域を結ぶウォーキング」を行っています。この活動を通して、市民の健康増進と活力あるまちづくりに取り組んでまいります。

今年度最後のウォーキングを3月26日(日)に開催します。集合場所は、今津町南沼地先市有地です。参加料は100円。ウォーキングのできる服装、靴でお越しください。ご参加お待ちしております。



●平成29年度の予定

開催予定日	開催予定地
4月23日(日)	安曇川地域
5月28日(日)	新旭地域
6月25日(日)	今津地域
7月23日(日)	朽木地域
9月24日(日)	マキノ地域
10月22日(日)	高島地域
11月26日(日)	安曇川地域
3月25日(日)	新旭地域

開催時間9時~ (受付: 8時30分~9時)

高島市教育委員会 第1回 定例会報告 1月27日開催

- 【議案】
- 高島市教育委員会交際費の支出基準および公開に関する要綱案
 - 高島市就学指導委員会規則の一部を改正する規則案
 - 高島市立学校職員の自家用自動車等の公務使用規程の一部を改正する訓令案
- 【協議、報告事項】
- 市内小学校いじめ事案にかかる対応について
 - 高島市教育大綱の変更について
 - 平成29年度「教育の重点」の策定について
 - 財政的援助団体等の監査結果に関する報告書について
 - 平成28年度卒業証書授与式について
 - 高島市とびわこ成蹊スポーツ大学との連携・協力について

子どもの褒め方と叱り方

褒められる経験は自己肯定感を高めます

自信や希望や挑戦する力は褒められることで育ちます。子どもには人に認められたいと思う気持ちがあります。周りの大人が上手に接することで子どもはどんどん成長します。

子どもを褒めるポイント

- 長所を見つけてあげる。
- できて当たり前と思わないようにする。
- 口常的な出来事を褒める。
- より具体的に褒める。

元気よくあいさつできたらね。すごいやんか。



叱ることの必要性

相手や子ども自身に危害が及びそうな時、道徳に反した行動をとった時など、子どもが理解できるように叱る必要があります。

やってはいけない叱り方

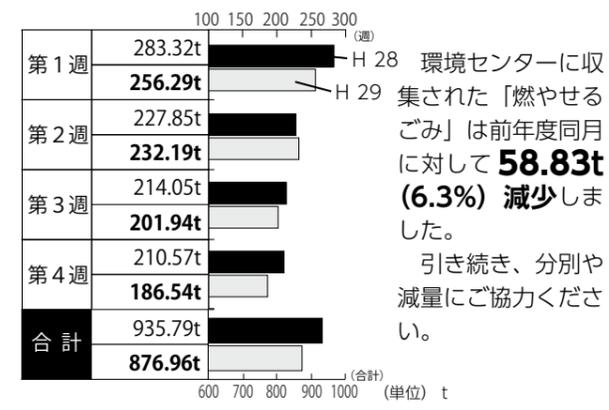
- 親の世間体のために叱る。
- 子どもを全面否定して叱る。
- 過去の話に遡って叱る。

子どもの頃に褒められたこと・叱られたことは大人になっても強く印象に残ります。人の人格を形成する上で重要な行為であると言えます。正しく褒める・叱ることにより、子どもの成長を支援してあげましょう。

相談先

子ども家庭相談課
 ☎(25) 8517
 または市内各保健センター

1月の燃やせるごみの収集量



H28 環境センターに収集された「燃やせるごみ」は前年度同月に対して**58.83t (6.3%) 減少**しました。引き続き、分別や減量にご協力ください。

2月10日までの補助金申請受付状況

- 電気式生ごみ処理機 828件
- コンポスト 444件
- 事業所用(大型)生ごみ処理機 24件

募集

高島市未来へ誇れる環境づくり推進委員会委員

地域の環境保全活動を推進していただくとともに、市公共施設における環境負荷の監査をしていただくなど、良好な生活環境を確保するために必要な基本的事項についてのご意見や提言をいただく委員を募集します。

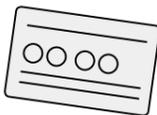
任期 2年間(平成29年4月~平成31年3月)
 募集人員 3人以内
 応募期限 3月10日(金)
 申込方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、環境政策課または各支所へ提出してください。

※詳しくは、環境政策課または各支所で配布している応募用紙をご覧ください。

▶国民健康保険証の切り替えは4月1日です

4月1日からご使用いただく新しい国民健康保険被保険者証（カード）を3月下旬に世帯主へ郵送します。紛失などに注意し、大切に保管してください。

★現在お使いの被保険者証は4月以降、各自で廃棄していただくか、保険年金課または各支所窓口へご返却ください。



有効期限をご確認ください

有効期限 平成**30**年**3**月**31**日

ただし、次の方は有効期限が年度途中となっておりますのでご確認ください。

- ① **退**の被保険者証をお持ちの方で**65歳**になられる方
→ **65歳の誕生日の月末まで**
 (退)(退職者医療制度)は、65歳未満の方が対象です。
- ② **75歳**になられる方
→ **75歳の誕生日の前日まで**
 75歳からは後期高齢者医療制度に変わります。
 ※①・②とも、新しい保険証は郵送しますので手続きは不要です。

学^①の被保険者証を交付しています

国民健康保険は、住民登録されている市町村でご加入いただくことが原則ですが、高島市国民健康保険に加入されている方で、高校や大学などに就学のために転出される場合、特例として学^①の国民健康保険証を交付することができます。交付を希望される方は、保険年金課または各支所窓口で手続きを行ってください。

現在学^①の被保険者証をお持ちの方も毎年申請が必要です。

●手続きに必要なもの

- ・お持ちの被保険者証・学生証、在学証明書等
- ・印鑑・本人確認書類（免許証等）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード

社会保険に加入されていませんか？

就職などで会社の健康保険等に加入された方で、高島市の国民健康保険被保険者証をお持ちの方は、資格喪失手続きが必要です。新しい健康保険に加入されても、国保の資格は自動的に喪失しません。会社の健康保険等の保険料と国税の二重払いにもなりますので、必ず保険年金課または各支所窓口で手続きを行ってください。資格喪失手続きをされずに国民健康保険被保険者証を使用して診療を受けた場合、会社の健康保険等の資格が発生した時点で遡って医療費を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。

●手続きに必要なもの

- ・現在お持ちの国保の被保険者証・印鑑
- ・新しく加入された社会保険等の保険証（家族全員分）
- ・本人確認書類（免許証等）
- ・マイナンバーカードまたは通知カード

詳しくは、保険年金課までお問い合わせください。



▶国民年金保険料**免除等**の申請手続きをお忘れなく！

「保険料免除制度」と「納付猶予制度」

失業など経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度」があります。該当の方は保険年金課または各支所で手続きをしてください。



免除等 平成28年度の免除等審査対象の月分

→平成28年7月分から平成29年6月分まで

※平成26年4月の法律改正により、申請日から2年1か月前の月分まで遡って免除申請することができますようになりました。詳しくはお問い合わせください。

免除申請を忘れていたために保険料未納期間がある方等は、一度、市役所保険年金課または各支所、大津年金事務所へご相談ください。

猶予 平成28年7月1日から、50歳未満の被保険者も納付猶予の対象となりました

平成28年6月までは30歳未満の被保険者を納付猶予の対象としていましたが、昨年7月1日からは、50歳未満の被保険者も対象者に含まれています。(対象期限に条件があります。)

2 脳が活性化
 彩りの良い献立やおいしそうな匂い、味わいなど食べる行為は五感を刺激し脳を活性化させます。

1 欲求が満たされる
 食べることは生きていくために欠かせない行為です。食べたいという欲求が満たされると、人は大きな満足感を得ることにつながります。

3 消化器の活動が盛んになる
 五感が刺激されると、胃などの消化器は実際に食物が入ってくる前から受け入れ準備を始めるので、活動が活発になり消化吸収がよくなります。

4 唾液の分泌が促される
 「おいしそう」と感じたり、噛んで味わったりすることで唾液の分泌が促されます。唾液は消化を助けたり、口の中の汚れを洗い流すなどさまざまな働きがあります。

高島市では医療や介護関係者が在宅で療養される方の「口から食べる」ことへの支援について話し合いや勉強会を行っています。もし、「食べる事」に関する悩みや困りごと等ありましたら、かかりつけの医師や歯科医師、ケアマネジャーなどに気軽に相談ください。

おいしいものを食べることは人生に大きな喜びをもたらします。病気や加齢などでうまく食べる事ができなくなっても、食べる力の維持や回復を図ることが大切です。



「いしまでも自分の口から、おいしく食事がしたい」という思いを応援します！

「日頃からの予防が大切」

① 口腔ケア

歯磨きや義歯の手入れはきちんと行いましょう。

② 歯科受診

かかりつけ歯科医をもち、定期的な受診でお口の状態を知りましょう。虫歯や歯周病のチェックをしてください。義歯が合わない場合も何度でも相談し、自分に合った義歯をつくってもらいましょう。

③ しっかりと噛んで食べる

柔らかいものばかりでなくしっかりと噛める食材を利用しましょう。

④ 食べるための筋力を鍛える

のどや舌の筋力が低下しているとうまく飲み込めなくなります。元気なうちからお口の筋力アップを図りましょう。

例えばスルメを噛む。噛む力を上げるためにはなかなか噛み切れない食品を使って噛みしめる訓練をするとよいでしょう。



「介護予防出前講座」や「在宅医療出前講座」などで医師や歯科医師、歯科衛生士、保健師やリハビリ職員が地域に向いていきます。ぜひこの機会を活用しお口の健康について考えましょう。

「みんなが主役になれるところ」
ゆめ咲くマルシェ開催

働く女性の家(ゆめばれっと高島)では、市内の起業を目指す女性を応援することを目的に、活動紹介の場として「ゆめ咲くマルシェ2017」を開催します。館内では夢ふくらむ素敵なお店に身近な体験コーナーが並びます。お子さんの遊ぶスペースもありますので、家族揃ってお越しください。



雑貨販売の様子

▼日時 3月19日(日) 10時～15時

▼場所 働く女性の家 (今津町今津1640番地)

▼内容 手づくりのパンや雑貨の販売、癒し体験(アロマ・マッサージ)、占い、ヨガ体験など約30店舗が出店予定です。館外では、うどんや唐揚げ等も販売します。

★当口は、隣接する「たかしま結びと育ちの応援団」で「子ども用品くるくる市」を同時開催します。

働く女性の家(ゆめばれっと高島)
☎(22) 5775



これまでの様子

季節にあった すてきな作品をお待ちしています!

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。なお、Eメールで投稿する場合は、漢字の直後に()書きで読みがなを記入してください。★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切 3月27日(月)必着 / 5月号
次の掲載は5月号です。季節にあったすてきな作品をお待ちしています。

▼投稿先
郵便→ 〒520-1592 高島市新旭町北畑 565 番地
高島市秘書広報課あて
メール→ hishokoho@city.takashima.lg.jp

お知らせ
いつも「みんなで575」コーナーへのご応募・ご愛読いただきましてありがとうございます。この度、皆さんからの応募作品数の増加等によりコーナーを再考し、平成29年5月号掲載分(募集期間：2月28日(火)～3月27日(月))より、応募いただいた全作品から編集部で選考し、15作品程度の掲載を予定しています。選考は、季節感やユーモアなどを基準に行う予定です。皆さんのご応募をお待ちしております。



師も走る 心せわしき 年の暮
子ら連れて 駆ける街並み 蜜柑色
鈴生りだ それも実でなく 小鳥たち
味噌を掲げ 年を越しての 味待てり
永観堂 見渡す限り 紅葉が
初めての アペノハルカス 眺めよし
ほけ防止 かけ算九九を もう一度
はしゃぐ曾孫の 自慢で渡す 通信簿
雪解川 音高くして 時を告ぐ
年金も お年玉へと 早変わり
マキ中の 陸上更新 秋分に
帰省待つ 出会えし 時計見つ
初雪や 伊吹嶺雲を 抜きん出て
毛糸玉 クルクルまわり やせていく
すき間風 こころが少し 風邪を引く
退院し 妻にやりたし 此の痩せ身
また二三年を取り 元気であればと ねがふのみ
峰繋ぐ 昨夜の雪や 比良比叡
初日の出 山と空とに 輝やいて
大雪や 親子すずめの どこねぐら
何もかも 包んでくれる 白い雪
伊吹山 早くも来たり 雪化粧
待ちわびて 春の足音 雪融かす
上がる上がる 冷たい冬空に 熱気球
初夢よめでたきことの 多かれと
つぶぞろい 今年も丹波の 豆を煮る
今年こそ 脚腰鍛え 軽やかに
盆栽の 蕾を付けて 春を待つ
また一つ 歳はとったが 気は若い
菓立つ春 夢と希望は 無制限
お年玉 今年も健康 いただいて
春が来た 残雪少な 伊吹山
高島を 想い集まる 3億円
トランプが 世界経済 掻回す
煩惱去りて にこりなき世に 除夜の鐘

井保 孝夫(安・西万木)
伊庭 健博(新・深溝)
池田よし枝(今・今津)
白井やよい(高・宮野)
山本 京子(高・高島)
山本 忍(高・高島)
高岡ふじ江(マ・小荒路)
平井 ちく(朽・大野)
吉川 明(安・北船木)
河原田 勝(今・岸脇)
小谷 忠雄(マ・西浜)
山本 節子(新・熊野本)
立石 隆松(今・浜分)
中河 仁子(今・今津)
丸岡亜希子(新・藁園)
駒井 堅次(安・北船木)
村田 ナミ(高・勝野)
宇井 増男(高・武曾横山)
上田 ナツ(マ・浦)
木津 みね(高・掛戸)
早田 弘子(今・今津)
奥津とし江(安・川島)
寺田 義輝(マ・西浜)
伊丹 孝子(高・勝野)
山本美智子(マ・新保)
益本さつき(マ・沢)
伊丹 良子(新・新庄)
駒井かつえ(安・常盤木)
穴井 義夫(今・梅原)
上原 秀雄(新・深溝)
渡辺 幸江(新・深溝)
梅村 保次(安・四津川)
林 吉輝(新・深溝)
金村 玉子(マ・蛭口)
栗津 満子(マ・山中)

盆梅に 命あふれる 花が咲き
梅目覚め 目白来たりて 独演会
心晴れ ぼかばか陽光 散歩道
仕事終え コーヒータムは 至福のひとつき
山々が 芽生えて来たや 初春だ
ダイエット 今年こそはと 意気込みを
孫のため 今年も祝う 雛人形
カゼひいた アホではないと 安堵する
孫きたり 庭の履物 しばかり
ウォーキング 憎い人には 言えぬ良き
風そよぎ 水仙の花 香りに満ち
寒の入り 仕込み始まる 日本酒
わずかなる 芽ぶき梢の あかるみ
春めくと 今、贈りたい ありがとう
寒風に 耐えきつてにっこり 土手水仙
節分の 豆をかぞえし 老い思う
初春を 呼ぶうぐいすの 谷わたり
初詣 五円硬貨を 掻集め
雪化粧 香りにおう 梅の花
早春 残雪眩し 芽吹き待つ
迎春で 一日一日 懸命に
日めくりの 格言唱える 日の始め
春待ちて 愚痴も笑いの 立ち話
暗い空 一夜明ければ 銀世界
成人式 キラリ凛々しい 孫娘
こたつの中 身腰あがらぬ メタボ体
大雪に 頬被りして 大根引く
「さるかに」の 役で頭に 紙の白
初春 友に長御無沙汰 侘びしけり
トントンと 箔を打つ音 外は雪
騙されて また血税を 十億円
寒の内 夏の名こりや ざくろあり
選挙戦 大雪相手に 苦戦する
初日の出 健康願ひ 頭たれ

北坂 修(高・武曾横山)
山本喜代治(安・長尾)
岡田 芳子(マ・沢)
添田富美子(安・常盤木)
松田 節子(新・新庄)
穴井由香里(今・梅原)
久米 良彦(新・太田)
田谷多見雄(安・南古賀)
霜降 里子(新・藁園)
西川五穂三(高・高島)
頃常 芳子(今・今津)
北川美佐子(安・西万木)
日浅 優子(新・太田)
高野 龍哉(高・野田)
枝 千代子(安・常盤木)
奥谷千代子(安・田中)
駒井 重雄(安・北船木)
小和田富枝(新・旭)
上原 久枝(新・針江)
清水 茂(今・深清水)
坂口その江(マ・知内)
高澤 芳枝(今・松陽台)
墨友 光代(今・上弘部)
田中せつ子(高・勝野)
河野弥寿男(高・鶴川)
森本 幸枝(今・梅原)
岡田 明子(新・安井川)
八木 宏(高・鴨)
栗原 和枝(新・熊野本)
西 美津子(高・鴨川平)
西 晴明(高・鴨川平)
伊吹 忠義(マ・中庄)
澤辺みさを(新・藁園)
北川 君江(安・青柳)

相談窓口から
もはひい!ニッコリ

生活相談課(消費生活センター)
☎(25) 8125

ウイルスのニセ警告に気をつけて!



事例 パソコンで動画を見ていたら、突然警告音が鳴り出し、「警告! ウイルスが検出されました」という表示が出た。不安になり画面に出ていた番号に電話をかけると、ウイルス対策ソフトをインストールすると言われて、料金をクレジットカードで支払った。

注意点

ウイルスに感染したという「ニセ警告」で、電話をかけるように仕向ける手口が増えていきます。突然あらわれる警告は、本当にそのパソコンの状態を知らせるものではなく、ソフトを購入させようと誘導する広告の可能性があります。

ひとこと 助言

- 警告音や表示が出て落ち着きましょう。
- 慌てて表示された連絡先に電話をかけないようにしましょう。
- 警告音や画面を消す方法は、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)のホームページが参考になります。
- 困ったときはすぐに消費生活センターに相談しましょう。

