

海外在住でも国民年金に任意加入できます

国民年金には、海外に在住する20歳以上60歳未満の日本に国籍がある方の「国民年金任意加入制度」があります。

海外在住期間に国民年金に任意加入することに、次のメリットがあります。



海外から日本国内に 住民票を戻した場合の手続き

海外に居住し国民年金に任意加入されていた方が日本に帰国し、日本国内に住民票を戻した場合は、一時帰国などの短期間であっても国民年金の手続きが必要です。

この手続きをしないと、任意加入期間中に納付した保険料のうち日本国内に住民票を戻した以降の保険料は、払い戻しされます。



任意加入することで受給できる公的年金

老齢基礎年金

高齢になったとき（受給資格要件を満たした場合）

遺族年金

海外在住期間中に死亡したとき

障害年金

海外在住期間中に病気やけがで障がいが残ったとき

- ◆任意加入するためには手続きが必要です。
- ◆任意加入の資格は、資格取得申請書を提出された日から取得できます。
- ◆保険料の納付方法はお問い合わせください。

任意加入の手続きのご相談は、市役所保険年金課または大津年金事務所までお願いします

資源ごみを分別しよう!!



たくさんあります! 資源ごみ!



ペットボトル、缶、ビンは収集当日の8時までに各集積所に出してください。新聞、段ボール、雑誌などの古紙類は指定の回収場所があります。回収場所や分別方法が分からない場合は市が発行している「ごみの分け方・出し方」をご覧ください。お問い合わせください。

資源ごみの分別にご協力ください!!
ごみの中には、再度そのまま使用できるものや原材料としてリサイクルできるものがあります。そのようなごみは「資源ごみ」として分別をお願いします。

測定月	収集量
令和元年7月分	1,236t
令和2年7月分	1,204 t (前年比32t減)

可燃ごみ搬出量
現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

安全安心

交通事故発生状況

関 高島警察署 ☎(22)0110
(令和2年7月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	30件	-25件
死者数	0人	-2人
傷者数	41人	-27人

発生場所	件数
マキノ	6件
今津	5件
朽木	0件
安曇川	7件
高島	4件
新旭	8件

※概数



火災・救急・救助件数

関 消防総務課 ☎(22)5401
(令和2年7月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	1件	7件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	0件	11件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	9件	76件
一般負傷	45件	226件
急病	133件	846件
その他	16件	148件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	1件	14件
水難事故	0件	1件
その他	1件	3件

環境放射線測定結果

関 原子力防災対策室 ☎(25)8133

7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 μSv/h	0.064 μSv/h
今津(今津支所前駐車場) 0.034 μSv/h	0.037 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.068 μSv/h	0.057 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.044 μSv/h	0.047 μSv/h
高島(高島支所東側駐車場) 0.049 μSv/h	0.053 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側駐車場) 0.053 μSv/h	0.049 μSv/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。
※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。

コロナ禍における 自然災害等に備える

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない状況の中で、本格的な台風シーズンを迎えることとなる今年は、自然災害からの避難対策と同時に感染症から身を守る対策も必要です。また、飛沫防止のためのマスク着用と同時に熱中症対策にも配慮する必要もあり、これまで取り組んできた対策と感染症予防対策について、バランスを取りながら進めていく必要もあり、以前にも増して、より慎重な対応が求められています。そうしたなか、7月28日(火)、被災者および職員の感染防止を図りながら、的確・安全に避難所を開設・運営するための手順を確認するため、市では、自然災害の発生時における、避難所の開設を想定した県と合同での訓練を実施し、避難所における感染症対策のポイント、密を避けるためのパーティションや段ボールベッドの設置、発熱のあ

る方の誘導手順など、市の広域避難所を担当する職員も参加し、一層の理解を深めたところ。また、毎年9月に実施している市の総合防災訓練では、従来の訓練内容を大きく変更し、感染症対策にポイントを置いた避難所運営訓練を各地区本部ごとを実施し、スムーズな開設や運営に関して実際に即した訓練を行うとともに、対策本部にて課題の検証を行い、万が一の際の備えをして万全の態勢で臨んでいく意向です。

市民の皆さんにおかれましては、有事の際には、一人一人が感染症対策を意識しながら、そのうえで複合的に発生する災害に対し、平常時から備えておいていただきますよう、切にお願いいたします。

福井正明

市長雑記



農地等の利用の最適化を目指して！ 農業委員と農地利用最適化推進委員が決定しました

7月20日（月）に農業委員会委員任命式が行われ、市長から19人の農業委員に任命書が交付されました。その後開催された臨時総会で、会長に中田 正敏委員、副会長に地村 満信委員が選出されました。
また、農地等の利用の最適化を積極的に推進

することが重要な事務として位置づけられていることから、農地利用最適化推進委員30人の委嘱式も同日に行い、農業委員会会長から委嘱状が交付されました。
農業委員および農地利用最適化推進委員の皆さんの任期は3年です。（農業委員会事務局）

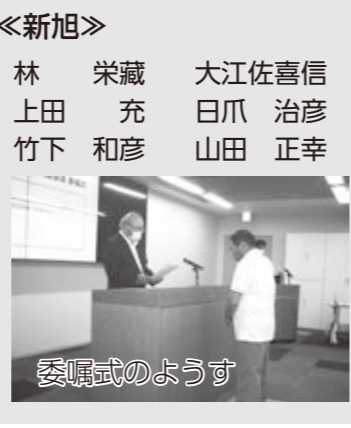


- 高島市農業委員会委員**（順不同・敬称略）
- | | |
|--|--|
| <p>《マキノ》</p> <p>左崎 泉 松村茂興門
高木 敏一 水口 淳</p> <p>《今津》</p> <p>采野 哲 前川 高康
中田 正敏 岡本 義治</p> <p>《安曇川・朽木》</p> <p>地村 満信 西澤恵美子
中川 幸雄 日置 克己</p> | <p>《高島》</p> <p>高城 伸司 萬木喜代次
山田 善嗣</p> <p>《新旭》</p> <p>小島 明 東村 定典
足立 哲夫 河原林幸和</p> |
|--|--|



農地利用最適化推進委員

- | | | |
|---|--|--|
| <p>《マキノ》</p> <p>近藤 喜造 小川太賀司
田中 健吾 荒川 達也
竹谷 了</p> <p>《今津》</p> <p>山本 治彦 安本 年孝
荒木 政治 中井 正信
桂田 浩 古川 隆</p> | <p>《安曇川・朽木》</p> <p>岸田 七郎 渡 平和
小島 健誠 土井 敏和
上田 謙治 熊谷 健一
嶋本 昌知 永田 勝己</p> <p>《高島》</p> <p>高橋 正義 林 伊治
橋長 文昭 澤 孝重
中江 靖夫</p> | <p>《新旭》</p> <p>林 栄藏 大江佐喜信
上田 充 日爪 治彦
竹下 和彦 山田 正幸</p> |
|---|--|--|



グローバルニッチトップ企業として 株式会社ホリゾンが選定！

経済産業省が世界市場のニッチ分野[※]で勝ち抜いている企業等を表彰する2020年版「グローバルニッチトップ企業100選」に、市内に本社のある株式会社ホリゾンが選ばれました。
充実した自動化機能により簡単に安定した高品質の製本を可能にした4クランプ自動無線綴機「BQ-480」が高い評価を受け、今後の活躍も期待されます。（商工振興課）



※潜在的なニーズはあるが、まだそれほど市場規模が大きくなっていない分野のこと

新旭町の上原 初美さん 近畿少年補導功労者表彰を受彰！

6月26日（金）に高島警察署長室で、近畿少年補導功労者表彰を受彰された新旭町の上原 初美さんの伝達式が行われました。
上原 初美さんは、平成12年4月に高島警察署少年補導員および高島市少年センター少年補導委員の委嘱を受け、以来20年にわたり、青少年の非行防止および健全育成に積極的に取り組んでこられました。
街頭補導活動をはじめ、市内の各学校等で開催する誘拐被害防止、非行防止、薬物乱用防止教室等にも積極的に参加するなど、青少年が健やかに育つための環境づくりに尽力されました。（少年センター）



明治安田生命から ご寄付をいただきました

明治安田生命保険相互会社滋賀支社今津営業所および近江湖西営業所から、高島市の新型コロナウイルス感染症対策の支援のため役立ててほしいとの思いが詰まった寄付金534,800円をご寄付いただきました。
8月3日（月）に行われた寄付金贈呈式では、同社の今津営業所長 松本 新一郎さん（写真右から2人目）近江湖西営業所長 小澤 侑也さん（写真右）から市長に寄付金目録が贈呈されました。
寄付金は、同社がCSRの重点分野として「子どもの健康育成への貢献」を掲げられていることから、児童発達支援センター「エール」での新型コロナウイルス感染症対策に活用します。（総合戦略課）



「パワーチャージライトスポット」などの防災資材を ご恵贈いただきました

8月5日（水）に、滋賀県電気工事工業組合から、「パワーチャージライトスポット」と「スポット用軽量三脚」を2セットご恵贈いただきました。
これは滋賀県電気工事工業組合が「災害時における電気設備の応急復旧の応援に関する協定」を締結している滋賀県および県下全市町に防災資機材などを毎年贈られており、本年もご恵贈いただいたものです。
市では、地震・風水害・原子力災害等のリスクを抱え、日頃から災害用資機材等の整備・備蓄を進めており、今回ご恵贈いただいた資機材につきましても、災害発生時に有効活用させていただきます。（防災課）



コロナ対策、学校での取り組み

市内小中学校では、3か月間の臨時休業を終え、6月1日(月)から、学校を再開しています。各学校では、児童生徒の命と健康を守ることを最優先し、感染症対策とともに、熱中症対策にも取り組んでいます。ここでは、その中から主な取り組み等を紹介いたします。
※今後の感染状況により変更する場合があります。

基本的な感染症対策

- 手洗いや手指消毒
- マスクの着用
- 毎日の検温や健康チェック
- エアコンの使用時も含め、常時教室の換気
- 2方向の窓を開け、扇風機などによる空気の循環
- 教室や共用物等の消毒
- 感染リスクが高い3つの条件(密閉・密集・密接)の回避
- 感染症に対する正しい理解と、差別やいじめを許さない指導



学習保障

- 授業時数の確保のため、長期休業を短縮
- 夏季休業(8月1日～16日)、冬季休業(12月26日～1月4日)家庭におけるインターネット環境調査とICTの活用推進
- オンライン上の学習教材(ビデオやドリル等)の紹介や学習活動での活用



熱中症対策

- エアコンによる温度管理
- 周りとの距離を十分に保てる場合、マスクを外す
- こまめな水分補給
- 暑さに負けない体力づくり



おれとお願い

本年度、市内小中学校では、通常なら夏季休業中である期間にも授業を行い、校舎には、児童生徒の暑さに負けない元気の音が響く夏となりました。その間、保護者の皆さんにはお弁当の準備などに、地域の方々には登下校の見守り活動にご協力いただき、ありがとうございました。特に、新旭北小学校では、大規模改造工事に伴い、湖西中学校と新旭公民館で授業を行うことになり、慣れない通学路でしたが、多くの保護者や地域の方々に見守られ、毎日安全に通うことができました。ご協力いただき、ありがとうございました。今後も、新しい生活様式を踏まえた学校生活が続きますが、学校の教育活動および感染症予防対策にご理解とご協力をお願いします。



たかしまLIFE!!

閩市民協働課 ☎ (25) 8526

わたし流、 やさしまの暮らし。

「素敵な町マキノ」
足立 幹彦さん

たかしまへ移住(1・J・Uターン)された方に、インタビュー!

私は福岡県出身ですが、15年前に仕事の関係で彦根へ転勤となりました。当時は、アウトドアが好きなこともあり、毎週、ひとめぼれしたマキノ地域のキャンプ場や温泉を訪れていました。こんな町に住みたいと思っていたら、市に空き家紹介システムがあることを知り、すぐに申し込みをしたところ、たまたま現在の物件に巡り合うことができ、移住を決意しました。移住した集落では私が初めての移住者でした。「来やんせ」、「見やんせ」、「食べやんせ」の温かい人柄に触れ今年で移住して4年目になります。田んぼや畑の仕方を地域の方に教えていただいたり、夏祭りや昨年40周年となる運動会にも参加したりして最高の人生を送っています。



移住サポート「ちよい宿」
あなたを喜んでます。
マキノに来られた際は、ちょい宿を見てみてください。

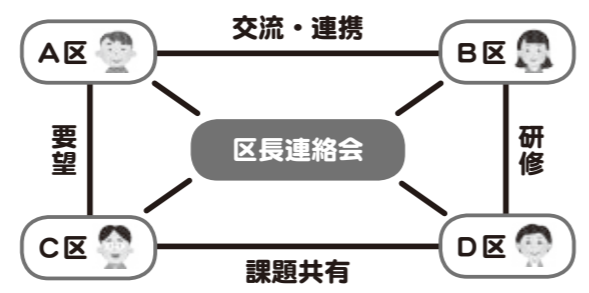
持続可能な地域に向けて 新たな住民自治の仕組みづくりを始めます!

人口減少などによる地域コミュニティ機能の低下が懸念されるなか、持続可能な地域づくりを進めるため、令和2年3月に高島市地域コミュニティ推進指針を策定しました。

この指針では、新たな連携の仕組みの一つとして、区・自治会間の交流と連携を目的に、区長連絡会を設置することとしています。

区長連絡会とは

区長・自治会長が多くから、区や自治会間の交流や課題共有できる場が必要とのご意見があります。区長連絡会は中学校区内のすべての区長・自治会長で組織し、今後も健全な区・自治会運営が行えるよう、情報共有や研修、自治会同士の事業連携の検討を行います。



寝る子は育つってほんと？ ～子どもの頃からの大切な睡眠～



昔から、「寝る子は育つ」ということわざがあります。「よく寝る子は健康で丈夫に育っていく」ということですが、本当でしょうか？

24時間化した現代社会では、遅寝や睡眠時間の減少などの問題も起こりやすく、子どもの睡眠も乱れがちです。この機会に睡眠についてもう一度考えてみましょう！

人は、昼間活動をして1日の終わりにぐっすりと眠ることによって、身体と頭を休ませ、新たな1日を迎えます。特に子どもの心身の健全な発達には良質な睡眠は欠かせません。

睡眠が不規則になったり、不足したりすると、成長ホルモンの減少による成長の遅れ、食欲不振、注意力や集中力の低下、眠気や倦

怠感、疲れやすくなるなど、生活に影響が現れることがあります。

子どものうちから良質な睡眠を確保することはとても大切です。

それでは、どうすればよいのでしょうか？5つのポイントをお伝えします。

「寝る子は育つ」5つのポイント

①朝の光を浴びる

朝の光は脳や体を覚醒させてやる気を引き出します。



②思いきり遊ぶ・身体を動かす

日中にしっかりと身体を動かしましょう。



③スマホやゲームは時間を決める

スマホやゲーム機の液晶画面から出ているブルーライトは、自然な睡眠をもたらすホルモン「メラトニン」の夜の分泌を減少させてしまいます。特に寝る1時間前からは使わないようにしましょう。



④ごはんをしっかりと食べる

3食の時間を決め、生活リズムを整えましょう。



⑤五感を刺激する

顔を洗ったり、草や木に触れて香りをかぐ。身体を動かす。



保健師からプチ助言

5つのポイントは実践できそうですか？5つのポイントと併せて、夜は寝る環境を整える（部屋を暗くする。テレビ等を消し、静かにする。エアコンを利用し寝やすくする。）ことも大切です。この機会にご自身とご家族の睡眠について振り返ってみてください。



寝る子は育つ！

9月

「世界アルツハイマー月間」です

認知症サポーター ステップアップ講座

.....第1回.....

- ▼開催日 9月24日(木) 14時～15時30分
- ▼場所 市役所新館
- ▼講義 「認知症を正しく理解しよう」
- ▼講師 医療法人かおり会本多医院 医師 本多 朋仁氏

.....第2回.....

- ▼開催日 10月9日(金) 14時～15時30分
- ▼場所 今津東コミュニティセンター
- ▼講義・意見交換 「認知症の方を地域で支えるとは」(仮)
- ▼講師 社会福祉法人ひだまり 代表 永田 かおり氏

1994年に国際アルツハイマー病協会(AADI)が認知症の理解をすすめるために、9月を世界アルツハイマー月間に制定し、世界各国で啓発活動が行われています。

市でも「認知症みんなの笑顔で支えよう」をキャッチフレーズに、認知症の正しい理解とその対応方法の普及啓発に取り組んでいます。

また、「認知症サポーターステップアップ講座」を開催して

います。この講座の受講者のことから、「認知症カフェ」を立ち上げたり、学習した内容を地域のサロンで実践されたり、地域で活躍されている方が増えています。

興味のある方はもちろん、過去に「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、さらにステップアップして地域で活動してみたい方もぜひご参加ください。

★ 楽しく体を動かして みんなで『脳活』はじめよう！



「運動不足で筋力が低下した」「何もする気がおこらない」など、自分の体力や気力に不安はありませんか？
 体力や気力の低下は認知機能の低下

を招く恐れがあります。認知機能低下を予防するため「脳」に効くと言われている「体と脳」を同時に動かす講座を開催します。



- ▼会場・日時
 - ①今津東コミュニティセンター 10月6日(木) 10時～11時30分
 - ②安曇川ふれあいセンター 10月7日(金) 10時～11時30分
- ▼内容
 - 講義：認知機能低下を予防する生活習慣
 - 実践：頭と体を動かそう

- ▼対象 65歳以上で運動のできる方
- ▼講師 リハビリデイサービスひまわり 川島 直之氏(理学療法士)
- ▼募集期間 9月1日(木)～18日(金)
- ※①②は同じ内容です。

選定療養費が改定となります

令和2年度の診療報酬改定により、200床以上の地域医療支援病院は初診で紹介状を持っていない方に対して、診療費とは別に「初診時選定療養費5,000円以上の徴収」が義務付けられました。

(国の公費負担医療制度受給者や、交通事故、労災などは除く)

また、病状の安定などにより高島市民病院から他の医療機関へ紹介したにもかかわらず、患者希望により紹介状を持たずに高島市民病院を受診した場合は、「再診時選定療養費」が必要になります。

選定療養費の種類	対象者	改定前		改定後	
		令和2年9月30日まで		令和2年10月1日から	
初診時	初診時に、他の医療機関からの紹介状を持参せず受診された場合	2,200円(税込)	改定	医科 5,500円(税込) 歯科 3,300円(税込)	
再診時	状態が落ち着き、当院担当医が他の医療機関へのご紹介を申し出た後も、当院での診療を希望し受診された場合	なし	新設	医科 2,750円(税込) 歯科 1,650円(税込)	

この取り組みは、厚生労働省が地域の医療機関との機能の分化および連携の更なる推進を図るため、一定規模の医療機関に対して設定しているものです。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

高島市民病院は地域医療支援病院です

高島市民病院は、地域医療の第一線で活躍されるかかりつけ医を支援し、患者さんの定期的な診察や投薬など、日常の健康管理は地域のかかりつけ医が行い、また入院や専門的な検査・手術などが必要な場合には地域医療支援病院である高島市民病院が行うなど、機能と役割を分担し、地域の皆さんに適切な医療を提供できるよう取り組んでいます。

「かかりつけ医」を持ちましょう

日頃から健康相談・健康管理など、病気の初期治療、継続した治療や緊急時にすぐに相談できる地域の医院を「かかりつけ医」といいます。

日頃の体の状態を知ってもらっただけで、いざという時に適切な判断を受けられます。専門的な検査や治療の必要性があれば、病院へ紹介が受けられます。症状が安定すれば、かかりつけ医が引き継ぐことで住み慣れた地域で安心して暮らすことができます。

救急外来を受診される皆さんへお願い

救急外来とは

通常の対応では間に合わない病状に対応するため、365日24時間体制で救急の患者さんを受け入れている外来です。

救急外来受診時のお願い

○救急外来受診前に、必ず電話をしてからお越しください。

救急受診受付電話番号 (36) 0220

○数日前からある症状や緊急でない場合は、平日の11時までに一般外来を受診いただくか、かかりつけ医を受診してください。

知っておいていただきたいこと

○緊急の患者さんが救急車やドクターヘリで来られるため、長時間の待ち時間が発生することがあります。

○病状によって診察の順番が変わることがあります。

○現在、発熱者の対応（発熱外来）を救急外来で行っています。感染対策をとりながらの診察になるため、お一人の診察に時間がかかり、待ち時間が発生しています。診察は医師の電話問診のみになる場合があります。

○夜間の小児科は内科医師が対応しています。

9月

催し物のお知らせ

今津図書館

○エントランス展示

「がん征圧月間」

～がん検診のすすめ・がんを予防するために～

出展：健康推進課

期間：1日～29日 開館時間中



	開館時間	電話番号	9月の休館日	9月のおはなし会
今津図書館	10時～19時(土は21時)	☎ (22) 3827	水・木曜日	※おはなし会は中止になりました
マキノ図書館	10時～18時	☎ (27) 0350	月曜日(21日除く)	
朽木図書サロン		☎ (38) 2324	火曜日(22日除く)	
新旭図書室		☎ (25) 2811	23日	
高島図書室		☎ (36) 2160		
安曇川図書館	臨時休館	☎ (32) 4711	臨時休館	

※安曇川図書館は冷暖房機器更新工事のため、9月30日(予定)まで臨時休館します。

今月のおすすめ

『外来生物のきもち』 (メイツユニバーサルコンテンツ)

大島 健夫 / 著

カミツキガメやアライグマなど外来生物が増え、問題になっています。

本書は、そんな外来種たちの気持ちをインタビュー形式で紹介しています。私たち人間には厄介者である外来種側の気持ちとは・・・。

この他にも新しく入った本がありますので、新着・新刊案内は、各図書館での掲示、チラシやホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

催し物の詳しい内容は各図書館のチラシやホームページをご覧ください。



相談窓口から

はい!ニッコリ

問消費生活センター

☎ (25) 8106

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

トラブル急増!

初回お試し価格にご用心!

～途中でやめられない健康食品のネット通販～



相談

初回100円のサプリメントを注文したら4回継続購入が条件だった。2回目からは高額になるのに途中で止められない。

小さな字で書いてあったから、気が付かなかった...



※4回購入が条件です。
※2回目以降は100円ではありません。
※総額は5万円になります。

ひとこと助言

○購入前には定期購入契約になっていないか、購入総額はいくらか、解約方法や返品はできるかなどの条件を必ず確認しましょう。

○通信販売は、広告や購入画面に表示されている条件に従うことになるため、小さな字で書かれている条件も必ず確認しましょう。