

ウェイトリフティング選手  
全国の舞台で大活躍！

4月29日(金)から5月1日(日)まで愛媛県で行われた、第82回全日本ウェイトリフティング選手権大会・第36回全日本女子ウェイトリフティング選手権大会ならびに、5月13日(金)から15日(日)まで大阪府で行われた、第68回全日本学生ウェイトリフティング個人選手権大会に次の方々が出場され、健闘されました。(市民スポーツ課)



岸田 園加さん



大塚 和さん



中村 夏樹さん

全日本・全日本女子ウェイトリフティング選手権大会 (敬称略)

氏名(所属)	階級	結果
大塚 和 (新旭電子工業株式会社)	男子 67kg級	第8位
岸田 園加 (安曇川高校出身)	女子 76kg級	第4位
中村 夏樹 (新旭電子工業株式会社)	男子 +109kg級	第8位

全日本学生ウェイトリフティング個人選手権大会 (敬称略)

氏名(所属)	階級	結果
深見 健 (安曇川高校出身)	男子 55kg級	第3位
岸田 園加 (安曇川高校出身)	女子 76kg級	準優勝

鍛錬してきた成果を発揮  
空手道の県大会で大活躍！

5月5日(木)に第22回滋賀県少年少女空手道選手権大会が滋賀県立体育館で行われ、次の方々が優秀な成績を収められました。(市民スポーツ課)



後列左から  
足立 颯汰さん、足立 愛華さん、足立 知駿さん  
前列左から岸田 蒼湖さん、小多 倅々葉さん

(敬称略)

氏名(所属)	種目	結果
岸田 蒼湖 (今津東小学校)	1年生女子 形の部	準優勝
	1年生女子 組手の部	
小多 倅々葉 (新旭南小学校)	3年生女子 形の部	第4位
足立 颯汰 (安曇小学校)	3年生男子 形の部	準優勝
	3年生男子 組手の部	優勝
足立 愛華 (安曇小学校)	5年生女子 組手の部	第3位
足立 知駿 (安曇小学校)	6年生男子 形の部	第3位

小学校の教育活動を応援！  
バスケットボールをご恵贈いただきました

4月下旬に滋賀レイクスターズから「レイクス・バスケットボール寄贈プロジェクト」の一環として、第一生命保険株式会社滋賀支社の協賛を受け、小学生用のバスケットボール13球をご恵贈いただきました。

ご恵贈いただいたバスケットボールは、市内の小学校に配付し、教育活動の充実のために活用します。(学事施設課)



「もりもり高島っ子の日」  
子どもたちの心とからだの  
成長を応援します



「もりもり高島っ子の日」では、月ごとの目標や日ごとのテーマに沿って献立を工夫し、給食だよりや学校放送を利用して健康的に過ごすための栄養の取り方や食べ方を啓発しています。

手を合わせて  
いただきますー！



給食の時間(マキノ東小学校)

6月の食育目標

「食べ物と丈夫な歯について知ろう」「かみかみ給食」  
ごぼうサラダや紫いもチップスなどを献立に入れ、よく噛むことが歯の病気予防につながることを啓発しました。

7月の食育目標

「夏の食生活について知ろう」「暑さに負けない給食」  
酢の物や香辛料を使用した夏バテを防ぐメニューを予定しています。

また、年間を通して新鮮で安心な地場産食材を優先的に使い、素材を生かした調理法や季節感に配慮しながら手作りの味を大切にしています。  
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つけられるよう、食育の取り組みと安全安心な学校給食の提供に努めます。

未来の健康管理

私の1日は新聞記事やネットニュースの内容を確認することから始まります。

市内の出来事や市政に関する情報などのように報じられているか、また、他自治体の取り組みや県政、国政、国際情勢に関する記事にも目を通し、それらが本市の市民生活にどんな影響を及ぼすのかを私なりに予測して、政策判断が必要となった場合に日頃から備えておくためです。  
各紙の社説や、時には広告などからも多くの気づきを得ていますが、最近特に注目しているのが、健康データを活用した新しい産業に関する情報です。

私も普段から歩数などの運動量や、心拍数から推計されるストレスや睡眠の状態に関するデータ等をスマートウォッチで確認していますが、このような自分の身体の状態を客観的に知る事は、健康に対する意識を高め、次の日の過ごし方や食生活にも大きな影響を与えてくれます。

国内では官民の連携によって、個人の健康や医療に関するさまざまなデータを活用した新産業の育成が本格化しており、スマートフォンアプリなどで収集されたビッグデータの分析によって、一人一人に適した健康づくりや治療法が提案されるという研究も進められています。

データの管理方法や個人情報保護等については課題も多く、共通のルール作りや法整備が必要になりますが、こうした健康増進に対する新たな取り組みが医療費の抑制や介護の予防に役立てられ、ひいては人生100年時代と言われる日本社会全体の活性化に繋がるものも期待しています。

市でも、こうした未来の健康管理について常に最新の情報を収集し、市民の皆さん一人一人が、いつまでもいきいきと暮らしていける環境づくりに努めていきます。

福井 正明

市長雑記



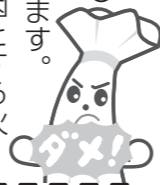


例外規定に沿って野焼きをする場合は、消防本部へ「たき火届」を提出しましょう。

▼禁止から除外される野焼き

- ①風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却  
例 どんど焼きにおける門松、しめ縄などの習慣的行事での焼却
- ②農業・林業等を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却  
例 焼き畑・あぜ草の下枝の焼却など
- ③たき火、その他日常生活の焼却であった軽微なもの  
例 落ち葉たき、キャンプファイヤーなど

**「たき火の焼却はダメです！」**  
ごみを焼却することは法律で禁止されています。特に、令和4年に入ってから野焼きを原因とする火災が2件発生しています。一部の例外を除いて野焼きは禁止されています。ごみを燃やした場合ダイオキシン類が発生する原因になります。煙などが周囲に迷惑をかけたりします。ごみは燃やさない方法で処分しましょう。



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。

測定月	収集量
令和3年5月分	1,206t
令和4年5月分	1,182t (前年比 24t 減)



わたし流、  
やんかしまの暮らし。

「令和3年の高島暮らし」  
小田切 浩さん・智子さん  
ご夫婦

高島の雪を思い知る

令和3年12月からの3か月間、私たちは高島市の「おためし地方暮らし」(移住促進滞在型体験事業)に応募して、市内の一軒家に住むことになりました。周囲からは「なんで、この時期？」と言われましたが、寒さと雨がとても苦手なので、本当に移住するのなら一番厳しい時期を知らないときと後悔すると思い、その時期を選びました。

入居してから穏やかな毎日でしたが、年末に「多くの雪が降る」という予報を聞いて、その直前に一時帰宅しました。高島では、雪と暮らす覚悟も必要だと知りました。

高島で暮らす

高島市はとても広いですが、中心を通る国道161号のおかげで、北の端から南の端まで思ったほど遠くありませんでした。6町村が合併した地域であることから古風な街並み、都会風、港街、観光地、山間地域などそれぞれの特色があります。「地方なので不便は覚悟の上」でしたが、生活に不便を感じたことはありませんでした。

高島での体験

私たちは時間を見つけては、高島のお店巡りに出向いたり、雪山を散歩するイベントなどに参加したりして、高島での楽し



おためし住宅から見た雪景色

い時間を過ごしました。特に印象に残ったことは人の距離が近いことです。私たちが「おためし移住中」であることを話すと、皆さん親身に話をしてくれました。子どもたちが「おはようございます」とあいさつしてくれることにも驚きました。「このままここで暮らしたい」と思うことはとても多かったです。

※おためし地方暮らしとは？

高島市と西日本旅客鉄道株式会社が、令和3年6月に締結した「地方創生に関する連携協定」のなかで、一戸建賃貸物件をおためし住宅として、移住を検討している方に提供しています。市の恵まれた自然環境などに触れてもらい、都市から近い「ほどよい田舎」を楽しんでもらうことで、移住定住の促進や地域活性化に繋がっていきます。



高島での生活を終えて

3か月間は、あっという間でした。短い期間でしたが、出会えた皆さんには言葉が見つからないほど感謝しています。そして、私たちは高島をとても気に入りました。まだ少し先になるとは思うのですが、高島でのんびり暮らす毎日を夢見ています。

安全安心

交通事故発生状況

高島警察署 ☎(22)0110  
(令和4年5月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	31件	- 9件
死者数	5人	+ 2人
傷者数	41人	- 20人

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

※概数



滋賀県警Facebook  
最新情報はこちらから



火災・救急・救助件数

通信指令課 ☎(22)1234  
(令和4年5月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	0件	6件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	1件	4件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	12件	64件
一般負傷	28件	180件
急病	188件	806件
その他	41件	148件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	1件	7件
水難事故	0件	1件
その他	1件	6件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 ☎(25)8133

5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)	0.048 μSv/h	0.043 μSv/h
今津(今津支所車庫付近)	0.032 μSv/h	0.034 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場)	0.056 μSv/h	0.054 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場)	0.046 μSv/h	0.050 μSv/h
高島(高島支所東駐車場)	0.051 μSv/h	0.052 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側車庫付近)	0.048 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。  
※日本での自然放射による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。

高島市民病院

びょういんだより

問 高島市民病院 ☎ (36) 0220

高島市民病院健康出前講座をご活用ください

令和4年度 高島市民病院健康出前講座テーマ

性 (いのち) の教室
今から予防で元気な体
いざという時、役立つ応急処置
女性のためのいきいき講座
もし、災害が起こったら・・・
安心していきいきと暮らすために ~介護保険サービスについて知ろう~
元気に働き続けるために ~健診をうけましょう~
夏休み気をつけたい、けが・ハチ刺され・応急処置 一子ども編一
手洗いしよう 一子ども編一
手洗い、うがいで感染対策
心臓のおはなし ~心臓を守る毎日の暮らし~
脳卒中のおはなし ~禁煙で血管を大切に~
気をつけたい皮膚の清潔
呼吸筋をきたえよう
食べる楽しみをいつまでも保つために大切なこと
始めよう終活 ~いつまでも自分らしく過ごすために~

高島市民病院の職員が専門職の知識と経験を生かして、分かりやすく楽しく健康情報をお届けします。

\*出前講座では、感染対策やお薬、リハビリテーションなどのテーマについて、講座を希望される場合はお問い合わせください。全て時間は1時間程度です。なお、感染対策のため、場所の広さや人数について調整をさせていただきます場合があります。

<お問い合わせ>  
 高島市民病院 地域医療連携室 岸・末武まで

国保年金あらかると

問 保険年金課 ☎ (25) 8137  
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

知っていますか? 国民年金保険料免除制度

令和4年度分(令和4年7月から令和5年6月までの期間)の国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受け付けが、7月1日(金)から始まります。

こんなとき、免除・猶予されます

経済的な理由などで納付することが困難な場合、本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定額以下であれば、保険料の納付が免除・猶予が承認されます。

※猶予制度は、本人が50歳未満の期間について申請できる制度です。

免除申請をせずに未納のままにしておくと...

老齢基礎年金の受給資格期間に含まれず老齢基礎年金を受けとれない場合や障害・死亡といった不慮の事態が発生したときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

免除や納付猶予の申請書は過去2年まで(申請月の2年1か月前の月分まで)さかのぼって申請することができます。また、失業や事業の廃止(廃業)または休止の届出をされた場合は、「特例免除制度」が利用できます。

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

7月は「愛の血液 助け合い運動」月間

輸血に必要な血液を確保するために、献血のご協力をお願いします。

♡全血献血(400ml)♡

▼対象者  
 17歳~69歳の男性または18歳~69歳の女性で男女とも体重が50kg以上の方(初めての方は64歳まで)

♡献血の予定♡

▼日時  
 8月19日(金)  
 ①10時~11時30分  
 ②12時30分~15時30分

▼会場  
 新旭保健センター

**受動喫煙対策を 進めよう!**

受動喫煙とは?  
 たばこから出る煙や、たばこを吸っている人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことです。

受動喫煙による健康被害  
 ○がんや脳卒中、心筋梗塞などの病気を引き起こします。  
 ○子どもでは、乳幼児突然死症候群(SIDS)、喘息などさまざまな病気を発症するリスクが高まります。

望まない受動喫煙 防止のために

○子どもや患者など特に配慮が必要な人が集まる場所では喫煙しない。  
 ○屋外であっても、喫煙が禁じられている場所では喫煙しない。

受動喫煙は、たばこを吸わない人も、自分の意志とは関係なく、喫煙している状態になります。健康を守り、安全・安心な生活につなげるために受動喫煙について一人が考え、行動することが大切です。



問 地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8150 FAX (25) 8054

あんしん 元気生活

地域での仲間づくりや高齢者の経験などを生かしたボランティア活動が生みだされます。

◆住民の皆さんとコーデイネーターの気づきを持ち寄り、話し合います。

◆住民の皆さんに地域の良さや問題に感じていることを聞きます。

誰もが住みやすい地域づくりを目指して **生活支援コーデイネーターがサポートします**

一人暮らし世帯の増加や高齢化が進むなか、地域において高齢者の生活支援や介護予防サービスの提供体制を整える7人の生活支援コーデイネーターが活躍しています。

生活支援コーデイネーターとは  
 コーデイネーターは、地域の皆さんと共に考え行動しながら、地域の魅力を再発見したり、新たな支えあいの力を生み出したりする役割を担っています。

コーデイネーターを紹介します!

- 市全域 吉見恵理子 (敬称略)
  - マキノ地域 田中 裕人
  - 今津地域 小笠原 滋
  - 新旭地域 西村 一真
  - 安曇川地域 熊谷智香子
  - 高島地域 橋詰 勝代
  - 朽木地域 宮田 早苗
- 誰もが自分らしく暮らすことができる地域を共に作りましょう!

# みんなのページ!

## みんなで575コーナー

応募された作品の中から、編集部で季節感やユーモアなどを基準に選考し、20作品を掲載します。

孫と待つ 打ち上げ花火 今年こそ  
背番号 泥にまみれて 風光る  
古文書に 手を掛け歴史の 足掛かり  
七々に 平和願いて 地球儀みる  
ズッキーニ ヘルシー野菜 夏の顔  
七夕の 短冊きらきら 笹に揺れ  
じわじわと いやじりじりと くる猛暑  
紫陽花の めれて色増す 大手まり  
夏近し 孫はよるこび 初およぎ  
ポーナス日 家族が俺に やさしい日  
食べごろの スイカつつかれ 姉なげく  
夢の中 新しき星の 友に会う  
ばんやりと 眺む向日葵 病む妻と  
天の川 渡ってみたいが いつの日か  
山の宿 「セールのポイント」 熊が出る  
夏盛り お日様沈み 涼む夜  
炎天下 心にしみる 蝉時雨  
紫陽花の 花弁染めし 雨の音  
出来んのは 野菜の言い分 聞かんさけ  
八十路我 白髪じゃない!! 銀髪なの



作品や氏名には  
必ずふりがなをいれね!

栗原 雅江(新・熊野本)  
伊庭 健博(新・深溝)  
川尻 耕生(今・松陽台)  
中山由美子(マ・森西)  
早川さちえ(今・上弘部)  
早田 弘子(今・今津)  
平井 晴香(安・田中)  
吉川 明(安・北船木)  
松田 節子(新・新庄)  
平野 義久(今・角川)  
内藤すが子(今・今津)  
西村 忠貞(高・押戸)  
中野 正(安・田中)  
円水正之佑(マ・山中)  
丸岡亜希子(新・藁園)  
清水 茂(今・深清水)  
駒井 正一(安・北船木)  
前川 安正(新・太田)  
八木 若水(高・鴨)  
上杉美稚代(安・南古賀)



【郵便】〒520-1592 高島市新旭町北畑5 6 5 番地 高島市企画広報課あて  
【メール】 kikaku@city.takashima.lg.jp  
①住所②氏名③電話番号④コーナー名⑤作品または意見・感想を記載してください。  
【留意事項】▶応募は一人一点▶投稿物は返却不可▶添削有▶市民の方対象  
▶著作権など第三者の権利やプライバシーを侵害していないもの

▼次回締切 **7月25日** (月) 必着  
▼掲載月 **9月号**

## 写真 / イラスト / 感想コーナー

広報誌に写真・イラストを掲載しませんか? 広報誌への感想をお聞かせください。

スマートフォンや携帯電話などからの応募も大歓迎! また、市ホームページではカラーで掲載!



「絶叫ブランコ」  
家族旅行村ピラデスト今津にある「絶叫ブランコ」! 漕ぐと目の前に広がるのは空、緑、そして琵琶湖!! スカッと晴れた日には対岸の伊吹山も望めるよ♪ たかP



「トトロの木」  
今津地域にあるトトロにそっくりな木! お天気の中、撮影すると青い空、白い雲、緑の田んぼがぱちり写ってキレイやね♪ しまK

## 7月

## 催し物のお知らせ

今津図書館

### 〇エントランス展示

「高島市市民冠句・親愛社の紹介」

出展：親愛社

期間：1日(金)～31日(土) 開館時間中



### 雑誌のリユース 期間：7月3日(日)～17日(日)

各図書館で、保存期限の過ぎた雑誌を一部お譲りします。ぜひお立ち寄りください。

※昨年度未実施分

※今後の状況により図書館の行事を中止する場合があります。

## 今月のおすすめ

『質素であることは、自由であること  
～世界でいちばん質素なムヒカ前大統領  
夫人が教えてくれたこと～』 (幻冬舎)

有川 真由美 / 著

働く女性向けの本を執筆されている有川真由美さんが、元ウルグアイ大統領夫人へインタビューをし、まとめた1冊です。本編で繰り返される「幸せに生きるために必要なこと」は、今一度考えたい大切なことだと思います。

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。各図書館までお気軽にお問い合わせください。

	開館時間	電話番号	7月の休館日	7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	10日(日)
安曇川図書館	10時～19時(土は21時)	☎(32)4711	月・火曜日	3日(日)
マキノ図書館		☎(27)0350		16日(土)
朽木図書サロン	10時～18時	☎(38)2324	月・火曜日・20日(18日除く)	23日(土)
新旭図書室		☎(25)2811		14日(土)
高島図書室		☎(36)2160		16日(土)

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

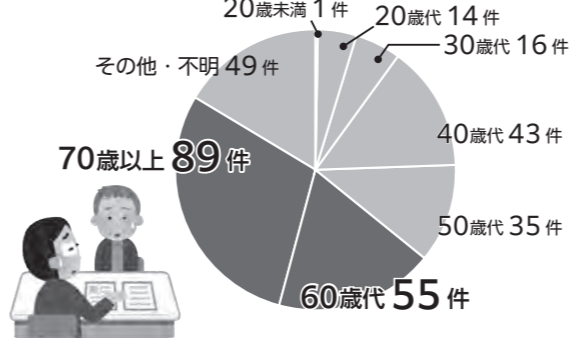
消費生活センター ☎(25)8106

困ったときはひとりで悩まず、ご相談ください

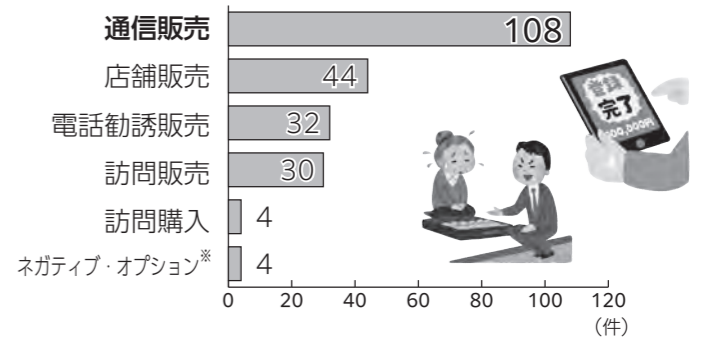
## 令和3年度の消費生活相談報告

困ったときは、消費者ホットライン **188**

### ▼年代別相談件数



### ▼販売購入形態別件数



○相談件数は302件でした。  
○通信販売によるトラブルの相談が一番多く、相談の主な商品・サービスは情報配信サービス、化粧品、健康食品、洋服でした。  
○「携帯電話に、不審なショートメッセージが届いた」という相談も多く寄せられました。架空の利用料金を請求したり、宅配便業者を装って偽の不在通知を送ったりするものでした。

※ネガティブ・オプション…購入の申し込みをしない人に商品を送り付け、代金を一方的に請求する商法。