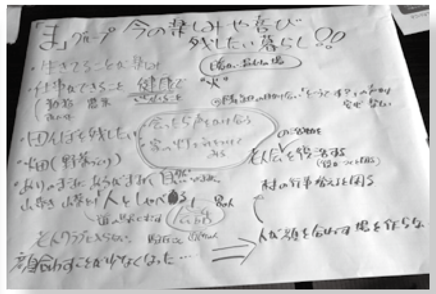
問市民協働課 ☎（25）8526



基礎情報（H29.1 月現在）
区・自治会名：山中区
世 帯 数：34 世帯
高齢化率：52. 9％

昨年 10 月にマキノ地域の山中区で開催された集落座談会のようすについて紹介します。

軽スポーツを楽しむ「区民の集い」と併催された集落座談会には、30 人と多くの区民の方が参加され、市職員から地域の人口動向の説明を、社会福祉協議会からは古写真を使って地域の歴史を振り返る場面が提供され、ふるさとの良さを再認識する機会となりました。

その後、参加者を４つ（や・ま・な・か）のグループに分け、「10 年先を見据えて、心配・不安なことは？」、「今の喜び、残したい暮らしとは？」の２つのテーマで意見交換が進められました。

「農村環境の維持が困難、役員のなり手不足、移動販売がなくなった、祭りもなくなった」などの不安なことや心配ごと、「健康で野菜作りが生きがい、地域の人が優しい」など、地域の良さについて、さまざまな意見が出されていました。

まとめとして、この地域を守り、健康増進のために明日からでも自分自身ができる範囲の指針として、以下の内容を出席者全員で確認しました。

①何か一つ目標を決めて健康に良いことをする
②月に１回、希望者が集まり体を動かす機会を区で企画する
③人に会ったら必ず声をかける
④毎日、畑でも良いので外出するよう心がける

市長雑記

発酵食の栄養価が評価

先日、発表されました都道府県別平均寿命では、滋賀県が男性81・78歳で1位、女性87・57歳で4位となり、特に男性では20年間にわたりトップであった長野県を抜き注目を集めました。県内市町別でみると、高島市は男性81・86歳で8位、女性88・27歳で2位となっており、長寿の中の長寿のまちと言えるのかもしれません。

長寿の秘訣の一つに取り上げられています発酵食文化、水が豊富で湿潤な高島の土地柄が育んだ鮒寿司や佃煮などは、今では高島の特産品にもなっています。私も毎年、自家製鮒寿司を作っており、7月中下旬に塩漬けされた琵琶湖産のニゴロブナを自宅で漬け込みます。食べごろになりますと、お世話になった方々にお裾分けをしたり、鮒寿司を作っている仲間と品評会を開催したりして楽しんでいます。

鮒寿司は、冷蔵庫がなかった時代に貴重な食料を長期保存するために生まれたものですが、良質な乳酸菌が豊富に含まれ、免疫力の強化や高血圧抑制効果も期待できます。さらに発酵させたことで、柔らかく骨ごと食べられるため、カルシウムも補うことができます。

長寿の県となってから、滋賀県民の生活様式が注目されるようになり、そのなかで先人の知恵から生まれた発酵食文化が脚光を浴びていますことに嬉しく思っています。

福井正明

教育長室より ～一年を振り返って～

上原　重治

教育長の職をお預かりして、早一年が経とうとしています。毎月一回、小中学生の登校時に、あいさつ運動に立っていると、「おはようございます」とこちらが言う前に、笑顔を添えてあいさつをしてくれます。このあいさつ運動の中で、子どもたちから元気をいただき、一月を過ごしています。

教育長一年目は、高島の教育をどのように高めるかの構想づくりでした。その構想とは、昨年の広報たかしま11月号に掲載しました「つながり響き合う教育」です。

そして二年目は実行の年です。皆さんとの協働により、特色ある学校づくりと学校を核とした地域づくりを進めていきます。平成30年度は、学校・家庭・地域をつないで、高島の教育をつながり響き合う教育へと高めていきたいと考えています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

あいさつ運動のようす

問学校教育課 ☎（32）4471
社会教育課 ☎（32）4457

高めよう！自己肯定感！

自己肯定感とは、「自分は生きる価値がある」「誰かに必要とされている」と自らの価値や存在意義を肯定できる感情のことをいいます。

自己肯定感には幼少期の体験が大きく影響すると言われており、自己肯定感が高いと、物事に挑戦していく強い心や心に余裕が生まれます。

自己肯定感を高めるポイントは、子どもに自分は愛されているという実感や、やればできるんだと自信を持たせることです。

自己肯定感を高める方法

①私はあなたの味方だよと伝えてあげましょう。
②できたことを褒めてあげましょう。
③できなかったとしても頑張ったことを認めてあげましょう。
④子どもの話を丁寧に聞いてあげましょう。
⑤感謝の言葉を伝えてあげましょう。

仕事や家事が忙しく、なかなか子どもに向き合う時間が取れないという人も多いと思いますが、少しずつでも生活の中で子どもと向き合う時間が取れるといいですね。

問子ども家庭相談課
☎（25）8517

親子で話しをしましょう