

夏

減塩に取り組みましょう!

夏場は塩分を多めにとるべきだと思える方も多いかもしれませんが、とりすぎには注意が必要です。暑くなり体力が低下する今だからこそ、バランスの良い食事を心がけることが重要です。

食塩のとりすぎは高血圧やさまざまな病気のリスクを高めます。食べ方、作り方の工夫で減塩に取り組みましょう。

暑い夏を元気に乗り切る! 減塩メニュー!



塩分量
1.5g

【夏にさっぱり! 豚しゃぶトマトマリネ】

材料 (2人分)

豚しゃぶ用もも肉…… 180g
 トマト…… 200g
 タマネギ…… 30g
 ニンニク…… 1かけ
 ベビーリーフ…… 40g

★ 調味料
 ネギ青い部分…… 1/2本
 ショウガ薄切…… 1かけ
 酒…… 1/4カップ

しょうゆ…… 大さじ1
 酢…… 大さじ1
 砂糖…… 小さじ1/2
 唐辛子…… 1本
 塩・こしょう…… 少々
 オリーブ油…… 小さじ2

作り方

- ① トマトは2cm角に切り、タマネギは粗みじんに切る。ニンニクはすりおろす。これに調味料を混ぜ合わせる。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし【★】を加え煮立ったら肉を加える。白っぽくなったら氷水にとり、水気を切り①に漬ける。
- ③ ②を30分以上冷蔵庫で冷やしたら、ベビーリーフと和えて完成。

減塩するためにやってみよう

- 食品や調味料に含まれる塩分量を表示で確認する。
- めん類の汁は飲み干さない (汁を全部残すと2~3g減塩できます)。
- 醤油やソースは「かける」より「つけて」食べる。
- 旬の食材の味を楽しむ。酸味やうま味、香辛料や香味野菜を活用する。

教育委員会広報

文化財課 ☎ (25) 8559

市に伝わる文化財を活用します!

市では、高島市に伝わる数多くの文化財の魅力や価値を総合的に把握し、今後の活用を進めるため、令和元年度から「高島市文化財保存活用地域計画」の策定に取り組んでいます。

本年度は、皆さんからのご意見を聞いたり、調査成果を生かした展示会を開催したりすることも



安曇川町田中神社での有形文化財(石造品)調査を行いました。正面の石段横に並ぶ4体の石塔の実測および状態確認を行いました。



令和元年11月に藤樹の里文化芸術会館展示室で特別展「高島のくらしと民具」を開催しました。期間中には、展示品の機械機を使って民具活用体験会も開催しました。

に、有識者や関係者で組織する「高島市文化財保存活用地域計画策定委員会」で検討をしながら、計画の策定を行う予定です。令和元年度に、計画策定の準備として実施した文化財状況確認調査や、調査成果の報告の場として開催した展示会のようすを紹介します。

観光産業の回復に向け

本年7月24日、オリンピック開会式に先立ち、「希望の道をつなごう」をコンセプトのもと、福島県をスタートし、最終の東京都まで121日間にわたってオリンピック聖火リレーが行われる予定でした。

本市においては、5月28日に滋賀県の出発地となり、「西川貴教さん」をはじめとして、市内在住の「松宮喜子さん」と「森永のかさん」に聖火ランナーとして、マキノピックランドからメタセコイア並木を駆け抜けていただく予定でしたが、残念ながら、新型コロナウイルス感染症の世界的拡大に伴い、東京オリンピック・パラリンピックが来年に延期されることになり、今後の動向も危惧される所です。

こうした中、滋賀ふるさと観光大使で本県出身のミュージシャンとして国内外で活躍されている「西川貴教さん」が、こ

のたびの新型コロナウイルス感染症の影響で打撃を受けた観光をはじめ、滋賀県の現状を憂慮し、今後の活動に繋げられるようにと、県内をキャラバンされ、7月2日、マキノピックランド内の並木カフェメタセコイアにお越しくださいました。

西川さんと直接お会いするのは初めてでしたが、高島市の観光への取り組みに関して、さまざまな角度で熱心に意見交換させていただきました。

また、私からはこの機会に持参しました「高島ちぢみ」で作られたマスクや「セコイヤチヨコレート」のPRもさせていただきました。

今回のキャラバンや来年予定されている聖火リレーを通して、市内の観光産業の回復に少しでもつながることを大いに期待しているところです。

福井正明

市長雑記



市民病院健康出前講座をご活用ください

講座テーマ

女性のためのイキイキ講座
今から予防で元気な体
脳活！笑う脳には健康来る
健康寿命をのばそう
食べる楽しみをいつまでも保つために大切なこと
いざという時、役立つ応急処置
呼吸筋をきたえよう
認知症 自分らしく生きる
エンド・オブ・ライフ 自分の最期を考えよう
健幸（けんこう）でいきいきと生きるために
性（いのち）の教育
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 -
もし、災害が起こったら・・・
お酒と上手に付き合おう - 急性アルコール中毒にならないために -
熱中症対策 - 暑い夏を楽しく過ごすために -
夏休み気をつけたい、けが・ハチ刺され - 子供編 -

★時間は1時間から1時間30分程度です。
★対象者、人数、場所等で講座内容を工夫しています。

病院の職員が専門職の知識と経験をいかして、分かりやすく・楽しく健康情報をお届けします。

左記講座テーマ以外に、感染対策、お薬やリハビリテーション、皮膚ケア、口腔ケアの講座にも対応します。お気軽にお問い合わせください。

なお、感染対策のため、開催場所の広さ、人数を調整させていただきます場合があります。

令和2年度 新任医師の紹介

【総合診療科医師】

堤 美紗子

専門分野：内科総合診療、在宅診療、地域医療

経歴：自治医科大学医学部を卒業後、滋賀医科大学医学部附属病院（研修医）、萩市国民健康保険福川診療所、彦根市立病院にて医師として勤務。本年度より高島市民病院総合診療科副院長を務める。



さまざまな病気を抱えられた患者さんを包括的に診療するのが「総合診療」です。時には専門医と相談しながら一番良い治療を模索していきます。何でも気軽に相談してください。

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

家族介護教室

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。

▼開催日 | 8月26日

▼内容 |

13時～14時 情報交換

14時～15時30分 学習会

「認知症を理解しよう」

講師：琵琶湖病院 副院長

松田 桜子氏

▼場所 | 新旭公民館

▼申込締切 | 8月25日

問・甲 高島市社会福祉協議会

☎ (36) 8222



あんしん 元気生活

生活支援コーディネーター活動

住民主体の支え合いの充実を目指して

平成28年度から生活支援コーディネーターを配置し、介護保険以外の生活支援サービスを増やし、地域住民の助け合いや支え合いの仕組みづくりを進めてきました。

本年度は、生活支援コーディネーターが7人に増え、全ての地域に配置されました。これからは、各地域の困りごとを細かく把握し、必要なサービスを皆さんと一緒に考えて創出していきます。

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

令和2年度 国民年金保険料免除制度の受付開始!

令和2年度分（令和2年7月から令和3年6月までの保険料）の国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受け付けを開始しています。

免除制度は、収入の減少や失業等で保険料を納めることができない場合に、申請することで保険料の納付が免除または納付猶予される制度です。

免除（全額免除・一部免除）制度

本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

納付猶予制度

50歳未満の方で、本人・配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が全額猶予されます。

免除や猶予制度のご相談は、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



国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や障害・死亡といった不測の事態が生じたときの障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

免除制度は過去2年までさかのぼって申請できます。

また、失業や事業の廃止（廃業）および休止の届け出をされた場合は、「特例免除制度」が利用できます。

新型コロナウイルスの影響により、令和2年2月以降に収入が減少した場合は、臨時特例措置として、「簡易な所得見込額の申立書」の提出で保険料の免除・猶予申請ができます。

『たかしまお役立ち情報』を作成しました

生活支援コーディネーターが地域に出向き、市内の活動団体取材した情報を集めて冊子を作成しました。この冊子は、買い物配達などの地域の生活支援情報のほか、健康づくり活動などを紹介しています。

市のホームページでご確認いただけるほか、医療機関や薬局、図書館などでご覧いただけます。ぜひご利用ください。

この表紙が目印!



生活支援コーディネーターを紹介します!
市全域担当
NPO法人コミュニティ
ねっとわーく高島

中学校区ごとの担当
高島市社会福祉協議会

吉見恵理子さん

田中 裕人さん (マキノ地域)
小笠原 滋さん (今津地域)
西村 一真さん (新旭地域)
熊谷 智香子さん (安曇川地域)
宮田 早苗さん (朽木地域)
吉田 利子さん (高島地域)

わたし流、 やんかしまの暮らし。

「地域と共に暮らせると確信できた」
木村 隆一さん ご一家



たかしまへ移住(1・J・Uターン)された方に、インタビュー!

キャンプや釣り・スキーで高島に来る機会も多く「こんなところで暮らせたらいいね」という家族の声もあり、大阪市からの移住を考えていました。

いざ、移住が具体化してからは休みの度に高島に来て、DIYで外構工事を行いました。工事中、近隣の方とお話しできる機会も多く、小学校でも「転校生が来る!」と早くから児童の間で話題になっていたようです。私たちが移住してくることを楽しみにしてくれているんだと感ずることができ、ここでなら「地域と共に暮らせる」と確信できました。

近所の鎮守の森と小川は子どもたちの遊び場になっており、転校初日から同級生らとワイワイ楽しく遊び、大阪では考えられない贅沢な時間を過ごしています。



3つの空き家から題材を一つ選んだリフォームデザインを募集します。

市内に残るかつての街道、湖上の要所として栄えた町並みに存在する空き家を元に、学生ならではの視点や自由な発想を活かしたリフォームデザインによる、高島市での新しい住まい方の提案を募集します。

多くの学生にこの事業に携わってもらうことで、高島市の関係人口(地域や地域の人々と多様に関わる人々)を創出し、リフォームデザインを通して市内の空き家の更なる活用を促進していきます。

身近に建築を学んでいる学生さんがおられましたら、コンペへの参加のお声がけをお願いします。(募集締切: 8月17日(月)まで)

学生による
空き家のリフォーム
デザインコンペを
実施します!

次の二次元コードから詳しい内容をご覧になれます。



8月

催し物のお知らせ

今月のおすすめ

今津図書館

- エントランス展示
「筆文字アート展」
出展: 100%アーティスト
(真鍋 恭子さん他)
期間: 1日(土)~31日(日)開館時間中
- かけはし
「金午後大人のための朗読会」
日時: 21日(金) 14時~15時



『まいにち暦生活』(ナツメ社)

高月 美樹/著
暦生活/協力
四季の国、日本。春は花見、夏は花火等々四季折々の風物詩も実に豊かです。この本では行事や動植物、天候など季節にまつわる話を1日1つ紹介しています。ゆったりと日本の季節を楽しむ暮らし、始めてみませんか。

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。

	開館時間	電話番号	8月の休館日	8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	9日(土)、25日(火)
マキノ図書館	10時~18時	☎ (27) 0350	月曜日(10日除く)	15日(土)
朽木図書サロン		☎ (38) 2324		中止
新旭図書室		☎ (25) 2811	火曜日・12日(水)	中止
高島図書室		☎ (36) 2160		中止
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(水) (予定) まで臨時休館します。

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。



高島市働く女性の家(ゆめぱれっと高島)の講座やイベントを紹介します♪

男女共同参画啓発コーナー
さんかくだより

岡人権施策課 ☎ (25) 8524

女性のための相談室

自分に自信がない...不安に思うことはありませんか? 市外から女性カウンセラーを迎え、あなたにあった解決策を一緒に探します。

- ▼日 時 | 8月8日(土)・19日(火)・22日(金)
13時30分~16時20分
- ▼予約専用電話 | (22) 4052



介護職員初任者研修

介護関係の就職を考えている方はもちろん、ご家族の介護や、自分自身が介護される側になった時にも役立つ研修です。

- ▼開催日 | 9月下旬から毎月曜日(全14回)
8月1日(土)から受付開始



しがパママスクール

マジックパパ代表の和田のりあき氏による「子どもの力がぐんぐん伸びる! 親子で楽しむふしぎあそび」と「オススメ絵本大紹介!」が開催されます。後日、オンライン配信もあります。

- ▼日 時 | 8月8日(土) 10時~12時



高島市働く女性の家(ゆめぱれっと高島)

住 所 | 今津町今津 1640
☎・FAX | (22) 5775
開館時間 | 9時~22時
休館日 | 日・月曜日・祝日・年末年始

お気軽にお問い合わせください!



特別児童扶養手当を受給されている方は、「所得状況届」を提出していただく必要があります。対象の方には、8月上旬に関係書類を郵送しますので、必ず提出してください。提出がないと8月以降の手当が受けられませんので、期間内に必ず提出してください。

▼受付期間 8月12日(金)～9月11日(金)
▼提出先 子育て支援課または各支所
子育て支援課
☎(25) 81336



所得状況届の提出を
お願いします！

特別児童扶養手当の
受給者の方へ

お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止や延期する場合がありますので、直前の情報をご確認ください。

児童扶養手当現況届の
提出をお願いします！

児童扶養手当を受給されている方は、毎年、受給資格確認のため、「児童扶養手当現況届」を提出していただく必要があります。対象の方には7月末に関係書類を郵送しますので、必ず提出してください。

明るい選挙推進をテーマにした
啓発作品募集

投票への参加と明るくきれいな選挙の推進をテーマにしたポスター・標語・四コマ漫画を募集しています。入賞された方の作品は広報誌で発表させていただくとともに、賞状および副賞をお渡しします。



詳しくは、市のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 市内にお住まいの方
※ポスターは小学生から高校生までの方
☎ 9月11日(金)
☎ 高島市選挙管理委員会事務局
☎ (25) 8000

提出がないと11月以降の手当が受けられませんので、期間内に必ず提出してください。

▼提出期間 8月3日(金)～31日(金)
▼提出先 子ども家庭相談課または各支所
子ども家庭相談課
☎(25) 8517

詳しくは市のホームページをご覧ください

ホームページ
■9月掲載分締切 8月11日(火)
■掲載料 1か月 10,000円

広報誌
■10月号締切 8月24日(月)
■掲載料 10,000円/1枠(28mm×85mm)

令和2年9月1日開所予定
桜美林シユール高島

地域密着型介護老人福祉施設
ユニット型/個室29室 ショートステイ/個室10室 併設

入所者申込
受付中!!

要介護3以上の方

担当:山崎
※写真は完成予想図
お問い合わせ TEL.0740-25-0351 FAX.0740-25-0478
清水安三記念館内 桜美林シユール高島 開所準備室 内覧会実施 8月21日(金)
〒520-1521 滋賀県高島市新旭町北畑650番地 22日(土) 10時～16時

有料広告



●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。

作風や気持ちは
必ずふりがなをつけてね

ありがとう 五文字で丸く なる暮らし
目指せエコ 私のお供に マイバッグ
昼は蟬 夜は蛙の 音楽会
夏の空 無限に広がる 夢花火
親子連れ 素足の田植 賑やかに
自家野菜 孫にほめられ 意欲わく
口だけでも 達者でいたい 老いの日々
高齢者 ボケてられない 世帯主
あがらない うだつにあたま さらに足
一時の 暑さ忘れる 花火かな
炎天下 溶けそうな身に 濡タオル
夕日落つ 蛸が灯す 美しさ
入道雲 見上げて泳ぐ ペットボトル
地藏盆 時節惜しみつ 野へ参る
蛸に 元氣もらって 夕支度
夏だよね 味はさておき 発泡酒
盆に皆 揃い募参で 手を合わす
山里の 新緑に舞う 綿帽子
梅雨晴れに ホッと一息 お洗濯
雑草や 草刈正雄 腰痛し

上原すみ江(新・太田)
水野 初美(マ・知内)
山本喜代治(安・長尾)
杉本喜美子(今・弘川)
伊庭 健博(新・深溝)
谷本まさ子(今・日置前)
丸岡亜希子(新・藁園)
渡辺 幸江(新・深溝)
西村 忠貞(高・押戸)
寺田 義輝(マ・西浜)
円水正之佑(マ・山中)
早田 弘子(今・今津)
中山由美子(マ・森西)
清水 茂(今・深清水)
駒井 正一(安・北船木)
平野 義久(今・角川)
坂口その江(マ・知内)
桑原富美代(新・熊野本)
前川 安正(新・太田)
多胡 賢二(安・常磐木)



申し込み先はこちら

【郵便】〒520-1592
高島市新旭町北畑565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 8月25日(火) 必着
▼掲載月 10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。

どっち勝つ くわがたむしと かぶとむし
かき氷 いちごあじだよ 食べたいね
せんぶうき 風にああああ うちゅうじん
さくらんぼ 2つついてる かわいいね
つめたくて おいしいスイカ かぶりつく
そうめんを 早く食べたい つまみぐい
夏休み アイスクリーム おいしいな
かき氷 せんぶのあじが おいしいな
バーベキュー 家ぞくみんなで 楽しいな
スイカわり いつもわたしは われないよ

青井 知花 海
梅村 隼斗
梅村 日菜
岡田 龍馬
近藤 優和
保木 葵衣
村木琉希哉
山本琉斗
山本 千愛

今月は、安曇川町の本庄小学校3年生のみんなから素敵な夏の575が届いたので紹介するよ！
みんな、ありがとう！

