

### 大吉商店株式会社から 寄付金を寄贈いただきました！

12月1日（木）に大吉商店株式会社から250万円をご寄付いただきました。

代表取締役の永谷 武久さんは、学校運営協議会委員として、よりよい学校づくりのため、さまざまな活動に携わってこられました。これらの活動を通して、学校備品などの整備に活用してほしいという思いからご寄付をいただいたものです。

今回いただいた寄付金は、子どもたちの読書活動の充実のため、学校図書の本整備などに活用します。（学事施設課）



### 株式会社桑原組から 防災食をご恵贈いただきました！

12月13日（火）に滋賀レイクスによる防災教育プログラム「マグニー防災キャラバン」に協賛している株式会社桑原組から、市内公立保育園・認定こども園に防災食をご恵贈いただきました。今回いただいた防災食は、災害発生時に活用します。

また、当日はマキノ東こども園で滋賀レイクスのマスコットキャラクター「マグニー」と一緒に、園児たちが体を動かしながら、災害から身を守るための行動を学びました。

（子育て支援課）



### 災害に対応するために 消防車が新しくなりました！

11月に高島市消防団の消防車が新しくなりました。

今回更新した消防車は最新鋭の消防ポンプを搭載したポンプ車で、LED照明装置を装備しており、夜間の活動も安全に行うことができます。

また、ポンプの操作も最新の液晶ディスプレイによって、確実に行うことができます。

新しい車両でこれからも市民の皆さんの安全のために日頃から訓練を重ね、災害に対応していきます。（消防総務課）



### グラウンド・ゴルフ競技 近畿大会で入賞！

12月5日（月）、6日（火）に大阪府で行われた公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会近畿地区2・3級普及指導員研修交歓大会に高島グラウンド・ゴルフ協会の澤 正秀さんが出場され、見事3位に入賞されました。（市民スポーツ課）



### ソフトテニス競技 西日本大会に出場！

10月15日（土）、16日（日）に香川県で行われた第16回西日本小学生ソフトテニス選手権大会に、新旭ソフトテニススポーツ少年団の北村 巨くん（新旭南小学校6年生）が出場し奮闘されました。（市民スポーツ課）



### 統計功績者表彰伝達式 高島市統計調査員が表彰されました！

11月22日（火）に滋賀県庁で行われた令和4年度統計功績者表彰伝達式において、高島市で統計調査員として長年ご活躍いただいている次の方々が表彰されました。（企画広報課）

（順不同・敬称略）

氏名（地域）	賞
赤崎 巳好（マキノ）	滋賀県統計協会 会長表彰
桂田 禎子（今津）	



### 海外で活躍するきっかけづくりのため 外務省の出前講座が開催されました！

12月15日（木）に高島高等学校で、「外務省高校講座」として、外務省の大竹 伸平さんを講師に迎え、外務省の仕事や国際問題、自身の体験談などをお話していただきました。

生徒たちは、外務省や外交の仕事についてだけでなく、毎日をしっかり過ごすことが自分の将来のために大切であるということを変えて学びきっかけになりました。（学校教育課）



## 健康長寿のための「フレイル予防」

### Study

フレイル（虚弱）とは  
年齢とともに体力や認知機能が低下、また病気の悪化などにより要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。

あなたのフレイル状態を確認してみよう（後期高齢者の質問票より）

- 半年で2kg以上の体重減少があった
- お茶や汁物でむせることがある
- 歩く速度が遅くなった
- 今日の日付が分からないことがある
- 外出が週に1回未満である

フレイル予防・改善のポイント

- ▼社会参加…家の中だけで過ごしていると、心身への刺激が少なくなります。買い物や地区の活動など人との交流の機会をもちましょう。
- ▼運動…足腰の機能は何歳になっても向上させることが可能です。掃除や洗濯などの家事を積極的に行いましょう。
- ▼食生活…栄養が不足すると体力・筋力が低下します。食事は1日3回食べ、血液や筋肉のもととなる食品（肉・魚・大豆・乳製品など）をとるように心掛けましょう。
- ▼口腔ケア…口や歯の状態が悪化すると、食事が食べ難くなり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。毎日の歯磨き、うがいをしっかり行い、定期的に歯科受診をしましょう。

項目にあてはまる方はフレイルの可能性がありますが、生活を見直し改善に取り組むことで、状態を維持・回復することが可能です。

皆さんもできることから取り組んでみましょう！

気になる情報をすばやくお届けします！

## メール配信サービス リアルタイム高島

市では、スマートフォンなどにさまざまな情報を送るメール配信サービスを行っています。この機会にぜひ登録してください。

### 防災情報



気象警報が発令された時や、地震・土砂災害・避難情報などをお届けします。

### 不審者情報



不審者情報に関する高島警察署からの情報をお届けします。

### 登録方法

- ① [real.takashima@sg-m.jp] に空メールを送信してください。
- ② その後、送られてくるメールから登録用の画面に進み、手続きしてください。

（右の二次元コードをスマートフォンなどで読み取っていただき、記載されているURLから登録用のサイトに進むと、スムーズに空メールを送信することができます。）

- ・本サービスの登録および利用料は無料ですが、情報取得にかかる通信料（登録、ホームページの閲覧、メール送受信時に発生する料金）は個人の負担となります。
- ・迷惑メール受信対策等で、「@city.takashima.shiga.jp」からのメールを受け取れない設定をしている場合や、URL付きのメールを受け取れない設定をしている場合は受信可能にしてください。



企画広報課 ☎ (25) 8130

たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、インタビュー！

## わたし流、 やんかしまの暮らし。

### 「琵琶湖に広がる空と 水辺の暮らしが幸せ！」

中谷 翔さん ご家族



自然を感じる  
高島ですくすく  
成長中！

高島には道の駅もあって、買い物などの日常生活には困りません。こんなに便利なのに、リゾート気分を味わえる琵琶湖畔や、自然を楽しむ山にすぐ行ける立地です。

それに水が美味しく、新鮮な野菜を一年中味わえるので、移住してから日々の暮らしが豊かになりました。

この暮らしの豊かさを多くの人に知ってもらうため、ゲストハウスを営み、琵琶湖に広がる空と水辺の暮らしを体感できる場所にしたいです。

そして、移住後に生まれた子どもやその友だちに「高島って楽しい！」と思ってもらえるような地域をつくっていきたいです。

## 二十歳のひびくに参加して

去る1月8日には、市内の2会場で開催しました令和5年高島市二十歳のつどいに主催者として出席し、また同じく13日には、陸上自衛隊今津駐屯地で行われた成人行事にも参加させていただきました。

成人に達する年齢については、民法の改正に伴い昨年4月から18歳に引き下げられましたが、本市では従来どおり、この二十歳という年齢を人生の非常に重要な節目と捉えており、私からはそれぞれの会場で出席者の皆さんにお祝いと励ましの言葉を述べさせていただきました。

「**「艱難汝を玉にす」と申します**」ように、人は多くの苦しみや困難を乗り越えることで立派な人間に成長していくものです。滋賀県は都道府県別の平均寿命で男性が全国1位、そして女性も全国2位という長寿県ですが、この人生100年時代における最初の20年は序章に過ぎず、若い皆さんには、まだまだ

多くの試練がこの先に待ち受けています。そこには、多くの出会いや別れがあり、その後の人生を左右するような岐路に立たされることもあります。困難から逃れることなく正面から向き合い、ご自身の信念を貫いて乗り越えていく経験を重ねていただきたいと思います。

平成17年の町村合併で誕生した高島市も、令和6年度には二十歳にあたる市制施行20周年を迎えます。私の使命は先人から受け継いだこの高島をより一層住み良いまちにすることであり、自信と誇りをもって次の世代に引き継ぐことだと考えています。未来の高島を担う若い人々には、常に夢を持ち続け、その実現に向かって最大限の努力を尽くし、また、かけがえない命と健康を大切に自分自身に磨きをかけ、生涯に渡って生まれ育った高島の地に想いを寄せて欲しいと思っています。

福井 正明

## 市長雑記



## やけどに注意しましょう!

寒い日が続くストーブやファンヒーターなど暖房器具が欠かせません。この時期はストーブの上のやかんをひっくり返したり、ポットの熱湯や沸かしすぎたお風呂の湯による熱傷(やけど)したりする患者さんが多くみられます。

### やけどの応急処置

やけどを負った時は、15分程度流水で痛みがなくなるまで十分冷やしましょう。また、衣服を着たままやけどを負った場合は、衣服は無理矢理脱がさず、衣服の上から水をかけて患部を冷やすようにしましょう。皮膚と癒着しているところは無理にはがさず、そのまま病院で受診してください。

### 低温やけど

湯たんぽや使い捨てカイロに長時間接触していると低温やけどになることがあります。このやけどは皮膚の深いところまでダメージを受けているにもかかわらず、通常のやけどと違い見た目(皮膚の表面)はとても軽症に見え、時には気がつかないこともあります。肌に直接カイロ等を接触させないよう注意してください。



#### ここに注意!

全身を冷たい水で冷やしすぎると、体全体が冷えてしまう可能性があります。また、氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎてしまい、凍傷をおこす場合もあります。



## 令和5年高島市二十歳のつどい

令和4年4月に民法が改正され、成人に達する年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、本市では引き続き20歳を対象に式典を実施することとし、式典名も「成人式」から「二十歳のつどい」に改称しました。

式典では、市長や来賓から祝福のことが贈られ、二十歳を代表して大島一哲さん(ガリバーホール)、池田武蔵さん(高島市民会館)が誓いの言葉を述べました。20歳を迎える一人一人が、「社会的責任」を改めて自覚するとともに、それぞれが目指す未来に向かって確かな一歩を踏み出す一日となりました。

二十歳のつどいを開催するにあたり、実行委員会を立ち上げ、心に残る式典にしようとの会議を重ね、恩師のメッセージ動画を制作したほか、受付や司会進行、誓いのことばなど、自分たちの式典を自分たちの手で盛り上げようとする取り組み、当日を迎えました。会場では、平成14年・平成15年に生まれた336人が晴れ着やスーツ姿などで集い、同級生や友人との再会を喜び合うようすがあちらこちらで見られました。



## 国保年金あらかると

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

## 20歳になった方へ、国民年金加入のお知らせ

国内に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金被保険者となり、日本年金機構から、20歳の誕生日の約2週間後に、次の書類が届きます。

お届けします!

- ①基礎年金番号通知書
- ②国民年金加入のお知らせ
- ③国民年金の加入と保険料のご案内
- ④国民年金保険料納付書
- ⑤口座振替納付申出書
- ⑥保険料免除・納付猶予申請書
- ⑦学生納付特例申請書

年金制度のことや必要な手続きなどが動画で確認できます。



- 保険料の納付が困難な方  
⑥の申請書で保険料の納付義務が免除または猶予される制度をご利用ください。
- 保険料の納付を猶予したい学生の方  
⑦の申請書で保険料の納付義務が猶予される制度をご利用ください。

※国民年金加入のお知らせが郵送された方で次のいずれかにあてはまる方は、大津年金事務所にご相談ください。  
○厚生年金保険被保険者や共済組合の組合員またはその方の被扶養配偶者  
○20歳到達日前に国内に住民票のない方

◆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。

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

## あんしん 元気生活

### 介護サービス相談員が高齢者の思いを受けとめます

介護サービス相談員は、市内の介護サービスを提供する事業所を訪問し、利用者の思いや困りごとなどを聞き取り、困りごとの改善や介護サービスの質の向上などを目的に活動しています。

個人の要望や介護の質に関わるものなど相談内容はさまざまです。相談員は利用者の代わりに、困りごとを解決するために事業所と意見を交換し、介護サービスの質の向上につながる提案をします。

また、行政機関の関与が必要な場合は、地域包括支援課が適切な対応策をとります。



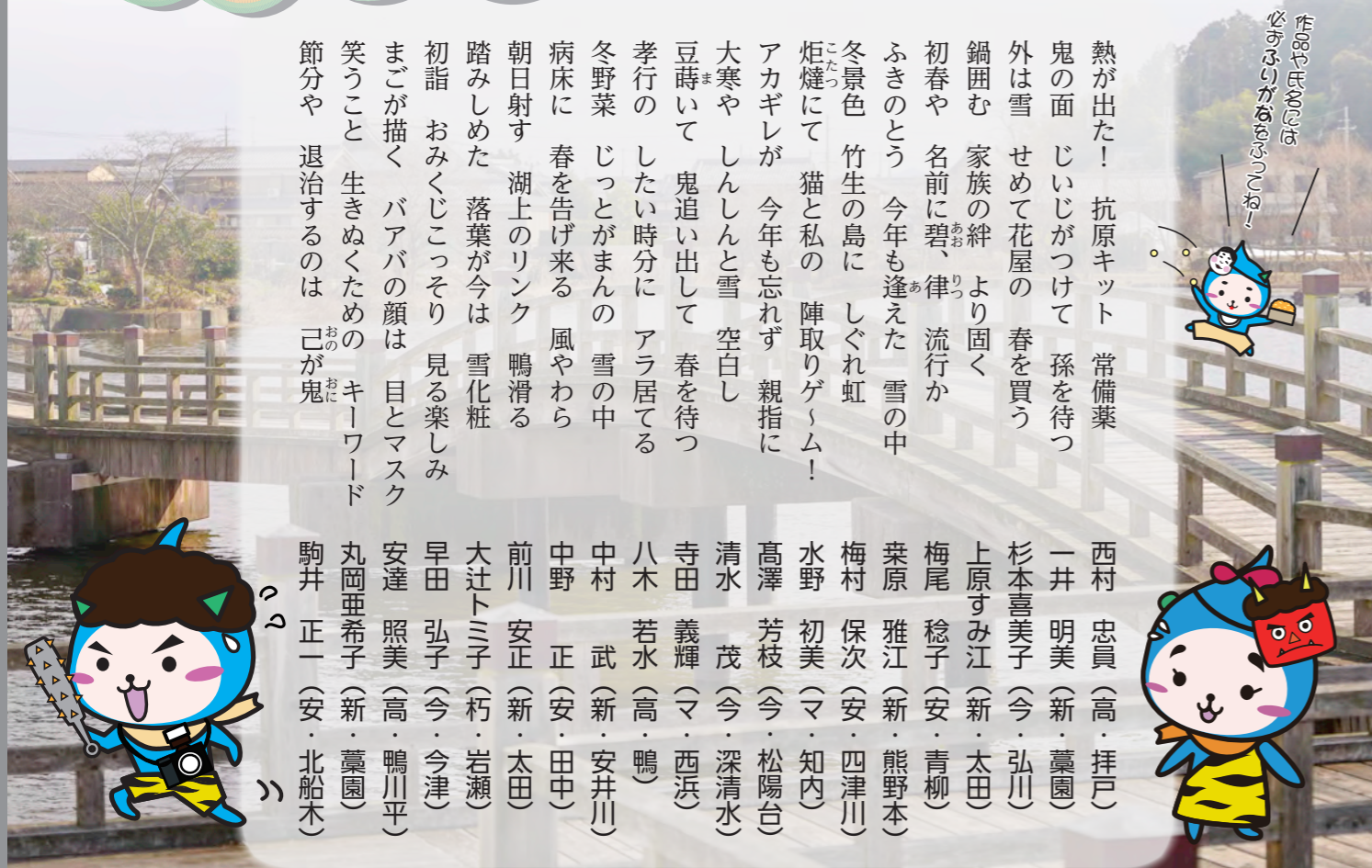
現在12人の相談員が活動しています。目印はピンク色のベストです!お気軽にお声掛けください。



# 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。



熱が出た! 抗原キット 常備薬  
鬼の面 じいじがつけて 孫を待つ  
外は雪 せめて花屋の 春を買う  
鍋囲む 家族の絆 より固く  
初春や 名前に碧(あお) 流行か  
ふきのとう 今年も逢えた 雪の中  
冬景色 竹生の島に しぐれ虹  
炬燵(こたぐ)にて 猫と私の 陣取りゲーム!  
アカギレが 今年も忘れず 親指に  
大寒や しんしんと雪 空白し  
豆蒔(ま)いて 鬼追い出して 春を待つ  
孝行の したい時分に アラ居てる  
冬野菜 じつとがまん 雪の中  
病床に 春を告げ来る 風やわら  
朝日射す 湖上のリンク 鴨滑る  
踏みしめた 落葉が今は 雪化粧  
初詣 おみくじこっそり 見る楽しみ  
まごが描く バアバの顔は 目とマスク  
笑うこと 生きぬくための キーワード  
節分や 退治するのは 己(おの)が鬼(おに)

西村 忠員(高・押戸)  
一井 明美(新・藁園)  
杉本喜美子(今・弘川)  
上原すみ江(新・太田)  
梅尾 穂子(安・青柳)  
栗原 雅江(新・熊野本)  
梅村 保次(安・四津川)  
水野 初美(マ・知内)  
高澤 芳枝(今・松陽台)  
清水 茂(今・深清水)  
寺田 義輝(マ・西浜)  
八木 若水(高・鴨)  
中村 武(新・安井川)  
中野 正(安・田中)  
前川 安正(新・太田)  
大辻トミ子(朽・岩瀬)  
早田 弘子(今・今津)  
安達 照美(高・鴨川平)  
丸岡亜希子(新・藁園)  
駒井 正一(安・北船木)

申し込み先はこちら

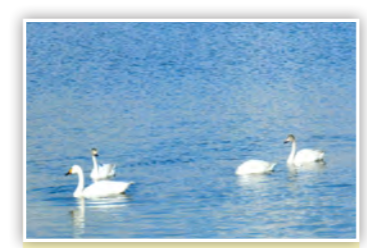
【郵便】 〒520-1592 高島市新旭町北畑5 6 5番地 高島市企画広報課あて  
【メール】 kikaku@city.takashima.lg.jp  
①住所②氏名③電話番号④コーナー名⑤作品または意見・感想を記載してください。  
【留意事項】 ▶掲載は一人一点▶投稿物は返却不可▶添削有▶市民の方対象  
▶著作権など第三者の権利やプライバシーを侵害していないもの

▼次回締切 2月27日(月)必着  
▼掲載月 4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!



「コハクチョウ」冬になると飛来する白鳥の写真です。内湖で撮影しました。撮影/北川 民子(高・鴨)



「湖岸からの絶景」琵琶湖岸から対岸の冠雪した伊吹山がきれいに見えました。写真で冬景色を楽しむのいいね♪(たかP)

## 2月 催し物のお知らせ

今津図書館  
○エントランス展示  
「創作絵本「なにかな」原画展」  
出展: 真鍋 恭子さん、河内 志穂美さん  
期間: 3日(金)~28日(火) 開館時間中

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後の状況によって図書館の行事を中止させていただく場合があります。

	開館時間	電話番号	2月の休館日	2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	12日(日)
安曇川図書館	安曇川図書館は、照明LED化工事のため、2月28日(火)まで閉館中です。			
マキノ図書館	10時~18時	(27) 0350	月・火曜日 24日(金)	18日(日)
朽木図書サロン		(38) 2324		25日(日)
新旭図書室		(25) 2811		9日(木)
高島図書室		(36) 2160		18日(日)

## 今月のおすすめ

『はい!こちら子ども記者相談室デス!』(新潮社刊)  
かめおか子ども新聞/著・ヨシタケシンスケ/イラスト  
子育てや仕事に恋愛...日常に多々あるあなたのその悩み、子ども記者たちがズバツと解決してくれます。子どもたちの飾らない言葉を読むと、大人って難しく考えすぎなのかなと心を軽くしてくれること間違いなしの一冊です。

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。

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。



## ゆめぱれっと高島は、あなたのチャレンジを応援します!

男女共同参画啓発コーナー  
さんかくたより  
人権施策課 ☎(25) 8524

### 女性のための相談室

何となく生きづらい、人間関係がしんどいなど、心が苦しくなったり、不安になったりしたことはありませんか。  
自分らしく生きるために、女性カウンセラーを迎え、解決策を一緒に探します。  
秘密は厳守され、相談料は無料です。

▼日時 2月4日(土)、15日(水)、25日(日)  
13時30分~16時20分(相談時間は一人50分)  
▼場所 働く女性の家  
▼定員 各日3人  
▼申し込み 専用電話で予約してください。  
☎(22) 4052

- 2/18(土) おやし塾「おやじの料理教室」(中華料理) ▼費用 1,500円
- 3/4(土) 十一年目の女性学「俳句ゼミナール」 ▼案内人 米澤 洋子さん
- 3/11(土) おふくろ塾「有機栽培手作り味噌教室」 ▼講師 堀田 金一郎さん ▼費用 7,000円

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