

～ 森とびわ湖を結ぶ 笑顔で暮らせる豊かな農村 ～

広報

# こうら

2019



5

TOWN INFORMATION

甲良町ホームページ <http://www.kouratown.jp/>



**2** 新入生の皆さんおめでとうございます !!

**6** 今年も木造住宅の無料耐震診断を実施します

**7** がん検診の申し込みが始まっています

**8~9** 2019 年度 予防接種カレンダー

**10** 古着回収のお知らせ

**11** 町関係施設の敷地内禁煙のお知らせ



## 3月17日(日) 町民健康講座開催!

今年度も「腎臓をまもる講演会」を開催しました!  
甲良町では、65歳以上の6人に1人が慢性腎臓病(CKD)予備軍に該当しています。  
「腎臓をいためない 血圧管理と減塩の大切さについて」をテーマに、腎臓に負担を  
かけない食事について学びました。



【講師】医療法人良秀会 藤井病院 名誉院長 腎・透析センター長 雑賀 保至先生



### 〈講師紹介〉

慢性腎臓病、透析前である保存期腎症、透析期の患者さんの診療まで、幅広く腎臓病の診療に携わっておられる腎臓専門医です。

腎臓のしくみを知ることで、血圧と塩分が腎臓に与える影響について、わかりやすく教えていただきました。

【講演テーマ】腎臓をいためる2大リスクとは・・・①高血圧・高食塩 ②高たんぱく食  
「この2大リスクがなぜ腎臓をいためるのか?」



熱心に聴講される参加者のみなさん

### ①高血圧・高食塩

塩分を摂り過ぎると血圧が上がります。腎臓は細い血管でできているので、血圧が上がると、この血管に負担をかけます。

【血圧管理目標】	第一目標	第二目標
収縮期血圧 (mmHg)	130 未満	120 未満
拡張期血圧 (mmHg)	80 未満	80 未満
		(家庭血圧)

【血圧管理と腎機能保護のためには】

1日食塩量  
6グラム以下

### ②高たんぱく質

腎臓は尿を生成し、毒素を排泄する場所です。毒素の多くは食物中のたんぱく質に由来しています。  
たんぱく質の摂り過ぎが腎臓に負担をかけます。



熱心に聴講される参加者のみなさん

【食べ過ぎは要注意!】 目安は BMI=22  
BMI=【体重Kg】÷【身長m】÷【身長m】



### ～参加者の声～

- ・減塩が一番大事というのは分かるが、自分ではしているつもりですが、なかなか難しい。
- ・塩分ことは知っていたが、たんぱく質と腎臓との関係は知らなかった。
- ・糖尿病や高血圧から腎不全になり人工透析になることが学べた。

### \*講師からのメッセージ\*

腎臓にやさしい食習慣 ⇒ 低たんぱく・減塩・必要なカロリー摂取(基準値があります)!  
自分の体は自分でまもり、良い習慣を身につけることが大切!!



5月から特定健診が始まります。対象者の方には、受診券を郵送しますので、必ず受診し、自分の体の状態を確認しましょう!

食生活についてのご相談は、栄養相談をご利用ください!  
保健福祉課 ☎38-3314

【問合せ先】住民課 ☎38-5063



## 新入生の皆さんおめでとうございます!!

4月5日に東西保育センターで入園式が、4月8日に東西小学校および甲良中学校で入学式が行われました。  
新入生のみなさん、ご入園・ご入学おめでとうございます。

### 東保育センター



### 東小学校



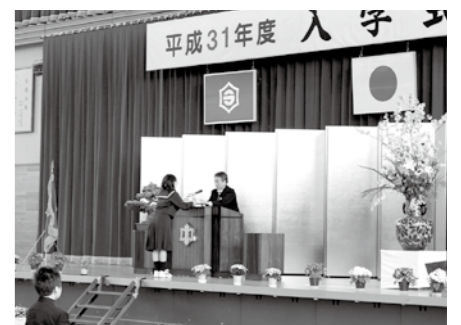
### 中学校



### 西保育センター



### 西小学校



## 天使のほほえみ

1歳のおたんじょうびおめでとう!



うえの こうすけ  
上野 滉介ちゃん  
5月10日生(下之郷)



うえの ひかり  
上野 光莉ちゃん  
5月10日生(下之郷)



ささき あらた  
佐々木 新太ちゃん  
5月25日生(金屋)



平成31年7月号『天使のほほえみ』への掲載希望(H30年7月生のお子さん)の方は、5月29日(水)の「乳児の10か月健診」時に写真をご持参ください。

写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)、生年月日、住所をご記入ください。

【問合せ先】企画監理課 ☎38-5061 保健福祉課 ☎38-3314

# 図書館に行こう♪

今月から新元号「令和」がスタートします。  
 天皇即位の日、子どもの日など今年は例年になく大型連休となりました。  
 何か素敵な予定はありますか？お出かけするなら近場？遠出？  
 連休が落ち着いてからのお出かけもいいかもしれませんね。  
 図書館の本でお出かけプランを計画してみたいかたがどうでしょう？

**【花の絶景さんぽ】**  
**《びあ株式会社関西支社》**  
 つつじ、芝桜、藤、バラなど、関西から日帰りで行ける花の絶景スポットを季節ごとに紹介。圧巻の景色に感動する、花の絶景セレクション10も収録。

**【一生に一度はしてみたい！感動体験】**  
**《JTBパブリッシング》**  
 びわ湖テラスで絶景ティータイム、谷瀬の吊り橋で度胸試し、京の舞妓さん・芸妓さんとお座敷遊びなど、特別な体験ができる関西・中国・四国のスポットのガイド。

**【いちどは行ってみたい日本の聖地】**  
**洋泉社編集部／編 《洋泉社》**  
 神々と信仰が息づくスピリチュアルスポットへ。出羽三山、伊勢神宮、熊野、出雲大社など、日本人の心を癒す全国33の聖地を厳選紹介。

**【東京⇄博多間新幹線のぞみ停車駅必食グルメ35】**  
**まんぶく編集部／編 《KADOKAWA》**  
 新幹線のぞみ停車駅近くの名店のみを選びすぐって編集。東京から博多まで、35軒の絶品グルメを紹介。駅構内で買えるイチオシ土産＆駅弁情報も収録。

5月	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	
6月	日	月	火	水	木	金	土
							1
	2	3	4	5	6	7	9
	8	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30						

●…休館日  
 【開館時間】  
 水～金 10:00～18:00  
 土・日 10:00～17:00

**【定期便でいく】**  
**豪華フェリー船旅ガイド**  
**《笠倉出版社》**  
 定期的に運航しているフェリーは「気ままな大人のひとり旅」にうってつけ！「ペットと一緒に」「大切な人とふたりで」などスローライフな船旅をレポートするほか、フェリー・旅客船定期航路ガイド等も掲載。

**【京・近江の万葉めぐり】**  
**矢田 逸次／写真・文**  
**《かもがわ出版》**  
 いにしえの日本詩歌、万葉の風景と心を求めて歩く京都・滋賀の故地70箇所をカラー写真と文章で紹介。新元号の出版となった万葉集から京・近江を掲載。



## 5月の催し物 \*図書館の行事は全て無料です。

4日(土) 10:00～ 雑誌リサイクル	11日(土) 13:00～ <b>Let's Try カロム!</b> 彦根青年会議所の皆さんが図書館を会場に、伝統のボードゲーム「カロム」の指導をしてくれます。興味はあるけれどやったことがないなあという方も、経験ありの腕自慢の方も、どうぞお子さんお孫さんと一緒にご参加ください。	17日(金) 11:00～ びよびよこのおはなし会 0, 1, 2歳児向けのおはなし
11日(土) 11:00～ おはなし会		26日(日) 14:00～ 子ども映画会 『モンスターホテル』(91分)

【問合先】 図書館 ☎ 38-8088 FAX 38-8089

# ほっと館へようこそ!

## 楽しかったよ。支援センターの春まつり!

3月22日(金)、毎年恒例となっている支援センターの「春まつり」を開催しました。支援センターの利用者さんをはじめ、トレーニングルームの利用者さん、デイサービスの利用者さんも参加されました。当日は滋賀大学のオーケストラ部を招いて、童謡などの演奏を聴いたり、ストレッチをしたり、美味しいおやつを食べたりして、にぎやかに楽しく過ごしました。



**すまいるタイム**  
**赤ちゃんとお絵本を楽しもう!**  
 絵本の読み聞かせをします。また、絵本を用意しますので、気に入った絵本を赤ちゃんと一緒に楽しみましょう。

対象 甲良町在住の0歳児と保護者  
 日時 5月10日(金) 10:00～11:00  
 持ち物 水筒、タオル、紙おむつなど

※参加自由です。ぜひ、ご参加ください。

**庄堺公園に行こう!** (先着15組限定)  
 バスに乗って遠足に行きましょう! 庄堺公園は、バラの花が見ごろですよ。

対象 甲良町在住の未就園児と保護者  
 日時 5月22日(水) 雨天中止 10:00～11:30  
 支援センターに 9:45集合  
 持ち物 ぼうし、水筒、タオル、紙おむつはきなれたくつ、ベビーカーなど

※参加申込みが必要です。

## 親子ふれあい教室のお知らせ

6月から「親子ふれあい教室」が始まります。0歳児、1歳児、2・3歳児の年齢別の教室です。年齢に合わせた楽しい親子遊びや工作、育児に関する話などを計画しています。教室に参加することで、お子さんもお母さんも友達ができます。みんなで子育てを楽しみましょう。

対象 町内在住の0歳から2・3歳児で未就園のお子さんと保護者。  
 期間 6月から来年3月まで、月1回(8月は、お休み)

対象の方には案内を送付しますので、子育て支援センターまでお申込みください。皆さんのご参加をお待ちしております。



**ボランティアさん募集のお知らせ**  
 子育て支援センターでは、教室や行事を開催するときに手伝っていただけるボランティアさんを募集しています。お手伝いいただく内容は、主に子どもの見守りです。時間は午前中の1時間半程度です。特別な資格は必要ありません。子どもが好きな方なら大歓迎です。お手伝いいただける方、お問合せは子育て支援センターにご連絡ください。

※一般開放の第2土曜開館は、今年度お休みいたします。  
 平日は9:00～11:30および13:00～16:00まで、ひろばを解放していますので、ぜひ、あそびに来てください。

【問合先】 子育て支援センター(ほっと館) ☎ 38-8003



## 保健だより がん検診の申し込みが始まっています！

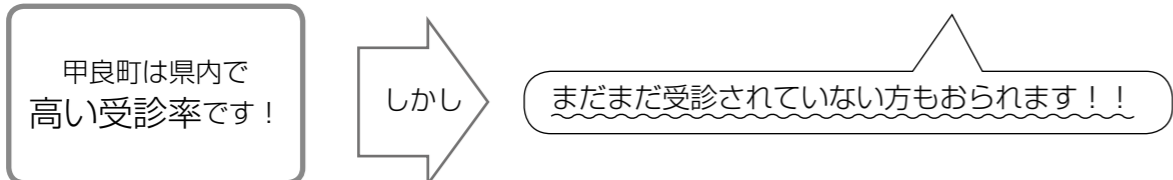


甲良町では住民の皆様にごがん検診の受診を勧めております！  
検診費用は 公費負担＝自己負担0円（無料）で実施します！！

### ★甲良町のがん検診受診率 滋賀県と比較すると★

（「平成28・29年度滋賀県におけるがん検診実施状況より」（ ）：平成28年度）

	甲良町	滋賀県	甲良町の順位
胃がん	12.8% (8.1%)	5.5% (2.7%)	3位 (1位)
肺がん	26.9% (31.2%)	13.1% (25.1%)	2位 (2位)
大腸がん	18.6% (23.3%)	13.9% (17.3%)	3位 (2位)
乳がん	30.3% (34.4%)	9.3% (22.2%)	1位 (2位)
子宮頸がん	22.0% (34%)	7.3% (26%)	1位 (1位)



★がんは早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けないと発見できません★

5月にがん検診を甲良町公民館で行います。事前申し込みが必要です！

定員になり次第、申し込み予約を終了いたします。

\*詳細は4月に全戸配布した『2019年度甲良町がん検診日程一覧』をご確認の上、お申し込みください。

国民健康保険加入の方は特定健診（申込不要）とがん検診を同日に受けられます！



【問合先】 特定健診 住民課 ☎ 38 - 5063 / がん検診 保健福祉課 ☎ 38 - 3314



## 国民年金保険料の納付は、口座振替がおトクです

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用いただけます。

口座振替をご利用されますと、保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とさせていただくことにより月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納もあり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、身分が確認できるもの（運転免許証・パスポート等）、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印をご持参のうえ、ご希望の金融機関、年金事務所へお申し出ください。

【問合先】 彦根年金事務所 ☎ 23 - 1114 / 住民課 ☎ 38 - 5063



## 今年も木造住宅の無料耐震診断を実施します

甲良町では、滋賀県木造住宅耐震診断派遣事業に伴い、耐震診断の受付を行っております。この木造住宅耐震診断派遣事業を希望される方々につきましては、次の要件および耐震診断までの流れをご確認の上、申込みをお願いします。

診断費用については無料です。

### 対象木造住宅の要件

- ①昭和56年5月31日以前に着工され、完成している。
- ②延べ面積の1/2以上が住宅として使われている。
- ③階数が2階以下、延べ床面積が300㎡以下であること。
- ④枠組壁工法、丸太組工法および大臣認定工法（プレハブ工法）でない。

### 耐震診断の流れ

- Step 1. 町の窓口へ申込み  
申込み用紙に必要事項を記入の上、建築時期が分かる書類（建築確認済証の写し・固定資産税関係の写し等）を添えて町の窓口にお申し込みください。（受付時に説明致します。）
- Step 2. 耐震診断決定通知  
耐震診断が決定されると、町から決定通知書が届きます。
- Step 3. 耐震診断の実施  
決定通知書が届くと数日後「耐震診断員」の方から、診断日程の打合せ等の電話連絡があります。  
耐震診断の実施：居住者の方へのヒアリングがあります。（診断当日は「立ち会い」をお願いします。）
- Step 4. 耐震診断結果  
耐震診断結果書は、診断員がコンピューター等を活用し作成後審査機関の審査を経て、町から郵送され、耐震診断員がご説明に伺います。

※申込みから耐震診断結果までの流れは、以上ですが不明な点等がありましたらご連絡ください。  
※耐震性が乏しい木造住宅につきましては、耐震改修を行なうための概算費用につきましても算出します。（機械的に）

※耐震改修の補助等もございますので改修計画のあるお家についてもご連絡ください。

【問合先】 建設水道課 ☎ 38 - 5068（直通）

予防接種名	対象年齢	回数・望ましい間隔
Hib (ヒブ) 感染症 小児の肺炎球菌感染症	生後2か月から5歳を迎える日の前日まで	1回から4回接種 (接種開始月年齢により異なります。 対象月齢になったら、すぐに接種しましょう。)
B型肝炎	1歳を迎える日の前日まで	3回接種 【2回目】1回目の接種から 27日以上間隔をあける 【3回目】1回目の接種から 139日(約20週)以上間隔 をあける
四種混合 (ジフテリア・破傷風・ 百日咳・不活化ポリオ)	1期 初回 生後3か月から7歳6か月を迎える日の前 日まで 1期 追加	20～56日までの間隔で3回接種 ----- 1期初回の3回目の接種から 1年～1年半後に1回接種
BCG	1歳を迎える日の前日まで	1回接種
麻しん・風しん (MR) 混合	1期 1歳から2歳を迎える日の前日まで 2期 就学前1年間 (保育園・幼稚園の年長に相当する期間)	各1回接種
水痘 (みずぼうそう)	初回 ----- 追加 1歳から3歳を迎える日の前日まで	初回接種後、 6～12か月の間隔をあける
日本脳炎 *特例措置があります。	1期 初回 3歳から7歳6か月を迎える日の前日まで (事前に申し出があれば、 生後6か月から可能) 1期 追加 9歳から13歳を迎える日の前日まで (望ましい接種時期は小学4年生です) 2期	6～28日までの間隔で2回接種 ----- 1期初回の2回目の接種日から おおむね1年後に1回接種 ----- 1回接種
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	2期 小学6年生 (11歳から13歳を迎える日の前日まで)	1回接種
ヒトパピロマ ウイルス感染症 (子宮頸がん予防)	小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女性 *ヒトパピロマウイルス感染症の予防接種は、 現在、甲良町では積極的には勧めていません。	3回接種 (間隔は接種ワクチンにより異なります)

### ★日本脳炎予防接種を差し控えにより接種機会を逃した人

特例対象者	接種の対象期間
①平成7年4月2日～ 平成19年4月1日に生まれた人	20歳未満
②平成19年4月2日～ 平成21年10月1日に生まれた人	生後6か月～7歳6か月になる1日前まで、または9歳～13歳になる1日前 *1期の接種が完了しないうちに7歳6か月を超えた場合には、2期の年齢で1期 不足分を接種することができます。
接種者の接種歴	その後の接種方法
1期を全く受けていない人	・6～28日までの間隔をあけて2回接種し、さらに2回目から6か月以上～1年 経過した時期に3回目を接種 ・4回目は9歳以上で接種する。ただし、3回目との接種間隔は6日あける。
1期のうち、1回のみ受けた人	・2回目と3回目を6日以上の間隔をあけて接種 ・4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける
1期のうち、2回受けた人	・3回目を接種 ・4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける
1期のうち、3回受けた人	・4回目は9歳以上で接種し、3回目との接種間隔は6日以上あける

【問合せ先】 保健福祉課 ☎ 38-3314



【保存版】

## 2019年度 予防接種カレンダー

1年間大切に保存してください!



大切な子どもを感染症から守るために予防接種を受けましょう!

予防接種に関するお問合せ先: 甲良町保健福祉課

保健係 保健師 TEL: 38-3314 FAX: 38-5150



予防接種は、病気に対する抵抗力をつけ、発病を予防するために大切なものです。  
母子健康手帳などで接種の記録を確認し、予防接種の説明書をよく読んで接種してください。

### 1. 予防接種を受けられる場所 ※すべての予防接種を、各医療機関で受けてください。

持ち物: 予診票 (あらかじめ記入してお持ち下さい)・母子健康手帳・保険証

<接種予約ができる医療機関: 事前に必ず 電話予約が必要です> ※接種は無料です

	医療機関名	所在地	電話番号	備考
1	若松医院	甲良町尼子2019-1	0749-38-2482	※3歳以上の児のみ ※10～12月不可
2	たけは内科医院	豊郷町下枝23番地2	0749-35-8015	※1歳以上の児のみ ※B肝・BCGは不可
3	石川医院	愛荘町蚊野1882番地	0749-37-2007	
4	上林医院	愛知郡愛荘町目加田882	0749-37-2003	
5	北村医院	愛荘町蚊野1732番地	0749-37-2008	
6	重森医院	豊郷町四十九院867	0749-35-2068	※MR2期、日本脳炎2期のみ
7	中川クリニック	愛荘町沓掛382番地	0749-42-2225	
8	成宮クリニック	愛荘町市917番地7	0749-42-2620	
9	野口小児科	愛荘町沓掛388番地	0749-42-3050	
10	矢部医院	愛荘町愛知川1332番地1	0749-42-2167	
11	かみやキッズクリニック	彦根市芹川町字塚町472-16	0749-23-2255	
12	神野レディースクリニック	彦根市中央町3-73	0749-22-6216	※日本脳炎は不可
13	神野レディースクリニックアリス	彦根市八坂町2888-1	0749-29-9025	※日本脳炎とBCGは不可
14	神野レディースクリニックソフィア	彦根市川瀬馬場町1082-1	0749-25-5566	※日本脳炎は不可
15	すみよしクリニック	彦根市小泉町106-1-103	0749-30-1835	※水痘、MR、日本脳炎、2種混合のみ
16	高崎医院	彦根市西葛籠町164	0749-28-0210	※MR、日本脳炎、2種混合のみ
17	辰巳医院	彦根市西沼波町269-18	0749-22-1180	
18	田中クリニック	彦根市開出今町1516-18	0749-27-1611	※BCGは不可
19	たなか小児科	彦根市川瀬馬場町1082-7	0749-28-8801	
20	田宮こども診療所	彦根市松原町3614番地	0749-22-2780	
21	なかつか内科医院	彦根市川瀬馬場町1082-5	0749-29-0981	
22	中西医院	彦根市芹橋二丁目9番14号	0749-22-1152	※BCGは不可
23	成美記念クリニック	彦根市賀田山町1405-3	0749-28-1323	
24	ふじせき医院	彦根市高宮町2037	0749-23-2233	
25	藤野こどもクリニック	彦根市戸賀町36-6	0749-47-5311	
26	ふせクリニック	彦根市地蔵町190-8	0749-46-3711	
27	松木診療所	彦根市平田町678-10	0749-22-5185	※BCGは不可
28	安澤内科診療所	彦根市高宮町2290	0749-22-0954	※BCGは不可
29	豊郷病院	豊郷町八目12	0749-35-3001	
30	彦根市立病院	彦根市八坂町1882	0749-22-6050	
31	彦根中央病院	彦根市西今町421	0749-23-1211	
32	湖東記念病院	東近江市平松町2-1	0749-45-5000	

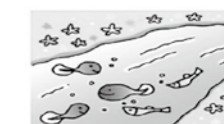
※上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、保健福祉課までお問い合わせください。

### 2. 接種間隔

**生ワクチン**  
<BCG・水痘・MR(麻疹風疹混合)>  
[ロタウイルス・おたふくかぜ] ※費用助成なし

**不活化ワクチン**  
<ヒブ・小児肺炎球菌・不活化ポリオ・四種(二種)混合・日本脳炎・  
B型肝炎・ヒトパピロマウイルス(子宮頸がん予防)>  
[インフルエンザ] ※費用助成なし

27日以上あける  
(4週間後の同じ曜日以降) → **他のワクチン**



6日以上あける  
(1週間後の同じ曜日以降) → **他のワクチン**



## 町関係施設の敷地内禁煙のお知らせ

2019年7月1日健康増進法の一部改正により、町の施設で多数の人が利用する施設は、屋外・駐車場もふくめ、敷地内を全面禁煙とします。

施設名
甲良町役場（車庫・倉庫群・駐車場を含む敷地内）
甲良町コミュニティ消防センター
甲良町公民館
地域総合センターふれあいの館（長寺センター）
地域総合センターはばたきの館（呉竹センター）
甲良町立図書館・手づくり工房せせらぎ
甲良町温水プール
尼子駅コミュニティハウス
甲良町保健福祉センター
甲良町総合運動公園
呉竹児童公園
甲良東小学校
甲良西小学校
甲良中学校
甲良町東保育センター
甲良町西保育センター
甲良町子育て支援センター

以前より敷地内禁煙となっている施設もふくみます。20歳未満の子ども・妊婦・体の弱いかた等が、他人のたばこの煙にさらされることを防ぐためです。加熱式たばこも、従来のたばこと同様禁止となります。

加熱式たばこには次のようなものがあります。厚生労働省「健康増進法の一部を改正する法律参考資料」より



**事業者の皆様** 2020年4月1日から多くの人が利用するすべての施設は、**原則屋内禁煙**となります。

事務所・工場、ホテル・旅館（客室を除く）、旅客運送・鉄道等全ての施設が対象です。飲食店は、法改正後、施設内での喫煙を可能にするためには、喫煙室の標識掲示、20歳未満の立入禁止などのルールの遵守が必要です。義務違反には罰則等が適用されることがあります。

中小企業事業主の受動喫煙防止対策の支援策として、国の助成金・税制上の制度があります。くわしくは「なくそう！望まない受動喫煙」(国のホームページ)をご覧ください。



## 700MHz(メガヘルツ)利用推進協会によるテレビ受信障害対策について

携帯電話での新しい電波利用開始にともない、テレビ受信障害が出る可能性があります。(映像が乱れる、映らない等)

受信障害が発生する可能性が高い地域の方へは、A4サイズのお知らせを投函のうえ、対策員が訪問して作業内容を説明し、了解をいただいた上で対策作業を行います。対策員は、身分証明書を所持しています。不審に感じられた際は、以下のコールセンターまでお問い合わせください。700MHz利用推進協会の対策員かどうかをお調べします。

受信障害が発生するおそれのある地域の方へは、二つ折りのお知らせ(テレビをご覧のみなさまへ)が配布されます。テレビ映像に影響が生じた場合は、以下のコールセンターまでお問い合わせください。新しい電波利用開始による影響が疑われる場合は、速やかに回復作業にお伺いします。

尚、対策作業および回復作業で費用を請求することは絶対にありません。費用はすべて当協会が負担いたします。詐欺行為や悪徳商法に、ご注意ください。

※ケーブルテレビや光ケーブルでテレビをご覧の場合は影響ありません。  
※BS/CS放送に影響が出ることはありません。

【700MHz受信障害対策コールセンター】 受付時間：9時～22時(年中無休)  
☎0120-700-012 (フリーダイヤル)  
上記につながらない場合 ☎050-3786-0700 (有料)



## 栄養士さんのレシピ紹介

テーマは減塩！

減塩の基本は薄味に慣れることです！  
何から始めたらいいのかわからない方も、  
まずは手始めに具だくさんのみそ汁から始めませんか？



### 具だくさんみそ汁(4人分)

かぼちゃ	120g	①かぼちゃは食べやすい大きさに切る。 玉ねぎは薄切りにする。 大根、人参は短冊切りにする。 ごぼうはささがきにして水にさらす。 しめじは小房に分ける。 油あげは熱湯を回しかけてから細切りにする。 ②鍋にだし汁と①を入れ、やわらかくなるまで煮たらみそを溶き入れさっと煮る。
玉ねぎ	400g	
大根	150g	
人参	80g	
ごぼう	50g	
しめじ	130g	
油あげ	20g	
だし汁	360ml	
みそ	18g(大さじ1)	

(一人分の塩分量0.7g、野菜200g)

### 【一言メモ】

具だくさんみそ汁はたくさんの具材を使用することでいろいろな食材をとることができ、また、汁気も少なくなるため減塩にもつながります。  
食塩の量は普段のみそ汁の約半分になっています。



食生活についてのご相談は、栄養相談をご利用ください！

事前予約が必要です！

【問合先】 保健福祉課 ☎38-3314



## 古着回収のお知らせ

日時 令和元年6月8日(土)  
午前8時30分～午前11時00分  
※小雨は決行します。延期はしません。中止の場合は午前8時に防災無線で連絡します。

場所 甲良町公民館前駐車場  
○搬入時間帯により混雑することがあります。会場内の誘導ルールに従い交通安全に気を付けて下さい。

回収できるもの 使用できる古着・タオル・くつ・カバン 等

※回収できないもの 上記以外のもの

お願い 中が見える袋に古着・くつ・カバンをそれぞれ分けて出して下さい。  
回収できるものはそのまま再利用しますので、裁断等しないで下さい。  
回収したものはお返しできませんので、出される時はご注意ください。


【問合先】 住民課 ☎38-5063

**第1回 ハーティー講談会**

講談とは、釈台と呼ばれる机の前に座り、張り扇で机を叩いて調子を取り、軍記物など歴史にちなんだ読み物を語る話芸です。

今回、甲良町にゆかりのある『藤堂高虎』を題材にしたお話が登場します！

ぜひこの機会に、臨場感あふれる語りをお楽しみください！！




日時 5月26日(日)14時から  
場所 ハーティーセンター秦荘 中ホール  
出演者 旭堂南左衛門、玉田玉秀齋、旭堂南舟、旭堂さくら

入場料 全席自由  
前売 1,000円(税込)  
\*当日 200円増

**チケット好評販売中**

第8回  
**お笑い七夕 ハーティー寄席**

KBS 京都ほっかほラジオでおなじみの 笑福亭晃瓶をはじめ、桂こけ枝、笑福亭生寿、コンチェルトと、多彩な出演者がとっておきのネタを披露！上方落語と漫才で初夏のひとときをお楽しみください。



日時 6月15日(土)14時から  
場所 ハーティーセンター秦荘 大ホール  
出演者 笑福亭晃瓶、桂こけ枝、笑福亭生寿、コンチェルト

入場料 全席指定  
前売 1,500円(税込)  
\*当日 300円増

**チケット好評販売中**

【問合せ】 ハーティーセンター秦荘 (指定管理者 愛荘町文化協会) ☎ 37-4110

 **くらしのかわら版**

■滋賀県レイカディア大学米原校 42期生募集！

今や人生100年時代。「レイカディア大学」できらきらと光り輝くシニアとなってアクティブなセカンドライフを切り拓いていきませんか？

募集定員：米原校 70名  
(草津校 145名も同時募集)

米原校の学科：①北近江文化学科  
②健康づくり学科  
③園芸学科

開講日：1か月あたり5・6日程度  
講座時間：1日4時間  
修業年限：2年間  
(2019年10月～2021年9月)

入学資格：60歳以上の県内居住者  
(令和元年10月1日現在)

出願期間：令和元年6月3日(月)～8月5日(月)

授業料：5万円/年

詳細については [http://www.e-biwako.jp/04\\_daigaku/](http://www.e-biwako.jp/04_daigaku/) または問合せへ

☎ 0749-52-5110

■「青少年国際交流キャンプ」参加者募集！

日本中・世界中にともだちができるかも、日本一の山で交流キャンプやりませんか？

富士登山やキャンプを通じて仲間の大切さを学びましょう。

募集定員：100名  
(日本人80名、外国人20名)

場所：静岡県立朝霧野外活動センター

内容：富士登山、キャンプ、星空観察など

☎…問い合わせ 申…申し込み先

期間：7月30日(火)～8月3日(土) 4泊5日  
対象者：小学3年生～6年生  
申込締切：7月5日(金)  
参加費等詳細については <http://www.kskk.or.jp/> または問合せへ

☎ 公益財団法人 国際青少年研修協会  
☎ 03-6417-9721

■大津地方法務局による人権相談窓口の開設について

日時：土日祝日を除く毎日 9:00～16:00  
場所：大津地方法務局 大津市京町3-1-1 大津びわ湖合同庁舎3階

☎ 大津地方法務局人権擁護課  
☎ 0570-003-110

【お詫びと訂正】

4月号4ページに掲載しました「一人暮らしの高齢者に養護学校からお花が贈呈されました」の記事中、下記のとおり記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

(誤) 民生委員 → (正) 日赤奉仕団

**第31回**

知ってほしい 佐々木道誉を

バサラ大名



**!令和元年5月26日(日)勝楽寺**

開式(受付) (13:00)  
道誉公追悼法要 (13:30)  
献香(泉山御流)

道誉公顕彰会総会 (13:45)

講演 香りの芸術 「道誉公と香道のあゆみ」 (14:00)  
(泉山御流 宗家嫡承 西際重誉氏)

休憩(ちまき・抹茶) (14:30)

香道教室 (15:00)  
(泉山御流による 滋賀県初開催)

閉式 (16:00)

◆主催 佐々木道誉公顕彰会  
◆協賛 甲良町観光協会  
◆後援 香道泉山御流 香道教室事務局



バサラ道誉まつり



# 温水プール・香良の湯カレンダー

利用案内 <http://www.tac-sports.co.jp/koura-pool/> \*営業日・営業時間等詳しくは、問合せ先までご連絡ください

【水泳教室受講手続き】  
空き状況をお問い合わせいただき、教室受講料と印鑑をご持参の上、温水プール受付まで。

5月 お風呂・プール						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 休館日	8 教室日	9	10 教室日	11 教室日
12	13	14 休館日	15 教室日	16	17 教室日	18 教室日
19	20	21 休館日	22 教室日	23	24 教室日	25 教室日
26	27	28 休館日	29 教室日	30	31 教室日	6/1 教室日

6月 お風呂・プール						
日	月	火	水	木	金	土
						1 教室日
2	3	4 休館日	5 教室日	6	7 教室日	8 教室日
9	10	11 休館日	12 教室日	13	14 教室日	15 教室日
16	17	18 休館日	19 教室日	20	21 教室日	22 教室日
23	24	25 休館日	26 教室日	27	28 教室日	29 教室日
30	6/1(土)は5月分教室となります。					

○教室受講者大募集!! 各教室とも4回/月のクラスになります  
 ジュニアスイミング教室【4歳から小学生まで】◎受講料 4,000円/月  
 成人スイミング教室【中学生以上】◎受講料 4,400円/月  
 ウキウキウォーキング【中学生以上】◎受講料 2,000円/月

※新規受講の方は、空き状況をお電話にてお問い合わせください。  
 ※ジュニア教室では、スイミングキャップ(600円)とワッペン(100円)が指定となります。  
 水着は自由です。

○継続して施設を利用するなら定期券がお得です!  
 定期券の有効期限は購入日から45日間(休館日除く)です。

温水プール定期券		温水プール・香良の湯セット定期券	
一般大人	5,000円	一般大人	6,500円
手帳保持者	2,500円	手帳保持者	3,500円
甲良町内65歳以上の方	2,500円	甲良町内65歳以上の方	4,000円

※甲良町内65歳以上の定期券を新規ご購入希望の方は、身分証明書(免許証・保険証等)をご持参ください。  
 ※定期券購入後は返金は出来ません。

○アルバイト募集!(受付員・監視員・水泳教室指導員)

甲良町温水プールと一緒に働きませんか?未経験者歓迎!!  
 詳細は甲良町温水プールまでお問い合わせください。

曜日・時間	対象	曜日・時間	対象
ジュニア教室【J-5】水曜日 午後5時~6時	4歳~未就学児	ジュニア教室【J-6】水曜日 午後6時~7時	小学5~6年生
ジュニア教室【J-5】金曜日 午後5時~6時	小学1~2年生	ジュニア教室【J-6】金曜日 午後6時~7時	小学3~4年生
ジュニア教室【J-3】土曜日 午後3時~4時	4歳~未就学児	ジュニア教室【J-4】土曜日 午後4時~5時	小学1~2年生
ジュニア教室【J-5】土曜日 午後5時~6時	小学3~4年生	ジュニア教室【J-6】土曜日 午後6時~7時	小学5~6年生
成人【M-3】水曜日 午後3時~4時	中学生以上	成人【M-7】土曜日 午後7時~8時	中学生以上
ウキウキウォーキング 金曜日 午後7時30分~8時30分	中学生以上		

【問合せ】 温水プール・香良の湯 ☎ 38 - 5155

## 道の駅 せせらぎの里こうら



<営業日> 年中無休  
 (※12月31日~1月3日までは休み)

<営業時間> 9:00~18:00  
 ※1月9:00~17:00

<電話番号> 38-2744

## 人権なんでも相談日

5月13日(月)・6月3日(月)  
 13:30~15:30  
 保健福祉センター2階 相談室



2019年5月6日(月・休)  
 開場13:30 開演14:00  
 エコーホール

**ア・ピアチェレ!**

第10回エコーホールピアノメンバー演奏会

【全席自由】無料(要入場整理券)  
 優れた音響特性のエコーホールで、外国製フルコンサートピアノを使用して、練習を重ねたメンバーの成果発表です。  
 気軽に楽しめるピアノ演奏会にご家族そろってお越しください。

2019年5月24日(金)  
 開場9:45 開演10:15  
 開場12:30 開演13:00  
 メッセホール

**ベビーといっしょに  
 コンサート2019**

好評発売中!

【全席自由/税込】一般:500円 ※大人1名につき未就学児2名まで無料  
 毎年恒例!ベビーから大人まで家族みんなで楽しめるコンサート!  
 なつかしの童謡や唱歌に加え、手遊び歌など盛りだくさんです。  
 皆と一緒に音楽で遊みましょう!

電話予約 お問合せ **ひこね市文化プラザチケットセンター ☎ 0749-27-5200** 9:00~19:00  
 〒522-0055 彦根市野瀬町187-4 毎週月曜休館/月曜が祝日の場合は翌日休館 [ひこね市文化プラザ](#) 検索 ※ホームページで24時間いつでもチケットが購入できます!



# 甲良町 し尿収集カレンダー

## 【令和元年6月】

日(曜日)	午前 / 集落	午後 / 集落
3日(月)	呉竹①・小川原①	呉竹①・小川原①
4日(火)	小川原①	小川原①
5日(水)	小川原①	不 定 期
7日(金)	尼子①	尼子①
10日(月)	正楽寺①②・法養寺①	正楽寺①②・法養寺①
11日(火)	長寺西①・長寺東①	不 定 期
12日(水)	長寺西①・長寺東①	長寺西①・長寺東①
14日(金)	下之郷②	下之郷②
17日(月)	北落①③・呉竹①・在士①③	北落①③・呉竹①・在士①③
19日(水)	池寺①②・金屋①②③	池寺①②・金屋①②③
21日(金)	小川原②・呉竹①	小川原②・呉竹①
24日(月)	呉竹②③	呉竹②③
25日(火)	尼子②	尼子②
26日(水)	法養寺③・池寺③	法養寺③・池寺③
27日(木)	長寺西②③・長寺東②③	不 定 期

※「一」の日時は、他町の集落の収集日となっています。  
 ※不定期でお申込みの方は、原則として不定期日での収集となります。  
 ※集落名の後にある○印の数字は、お申込みいただいた収集回数を表示しています。  
 ①は1ヶ月に1回、②は2ヶ月に1回、③は3ヶ月に1回でのお申込みを表し、「呉竹①」とある場合は1ヶ月に1回で申込みいただいた呉竹のお宅を収集させていただきます。  
 なお、収集予定のない集落等については、翌月以降の収集となります。  
 ※1月に2回でお申込みの場合は、原則1回目を同集落の月1回と同じ日に、2回目を1回目の15日後(2~3日は前後します)に収集させていただきます。

【問合せ】 クリーンライフ湖東(有限責任事業組合) ☎ 35 - 5205 FAX 35 - 5206



# 健康カレンダー

自分の体は自分で守ろう！

## 5月後半分 (会場：保健福祉センター)

事業の内容	実施日	受付時間	対象の方(児)	持ち物
2歳6か月健診	16日(木)	9:30～10:00	H28年9月・10月生まれの児 前回受けられていない児	母子健康手帳・質問票 歯ブラシ・コップ ささやき声の用紙
乳児健診4か月	29日(水)	13:30～13:40	H31年1月生まれの児 前回受けられていない児	母子健康手帳・質問票 すこやか親子アンケート
乳児健診10か月	29日(水)	13:00～13:10	H30年7月生まれの児 前回受けられていない児	母子健康手帳・質問票 写真(広報への掲載希望者)
こころの健康相談	31日(金)	13:30～15:00	こころの健康状態に不安をお持ちの方 (予約制)保健師が対応します。	特になし

## 6月前半分 (会場：保健福祉センター)

事業の内容	実施日	受付時間	対象の方(児)	持ち物
すこやか相談	3日(月)	9:30～11:00	子どもの健康、食生活、予防接種等に関する相談を行います。	母子健康手帳
3歳6か月健診	5日(水)	13:15～13:45	H27年10月・11月生まれの児 前回受けられていない児	母子健康手帳・質問票 すこやか親子アンケート 歯ブラシ・コップ
こころの健康相談	14日(金)	10:00～11:30	こころの健康状態に不安をお持ちの方 (予約制)保健師が対応します。	特になし

【問合先】 保健福祉課 ☎ 38-3314 / 38-5151

## ひとのうごき

< >内は前月との比較  
H31.4.1 現在

	総人口		0～15歳未満	15歳以上 ～65歳未満	65歳以上
男	3,388	<+9>	437	1,983	968
女	3,607	<+1>	400	1,913	1,294
合計	⑥ 6,995	<+10>	837	3,896	④ 2,262
世帯数	2,600	<+10>	④÷⑥=高齢化率 32.34% 高齢化率とは65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合。		



2019年(令和元年)5月号  
通巻第485号

発行/甲良町企画監理課  
〒522-0244

滋賀県犬上郡甲良町大字在土353番地1  
TEL.0749-38-5061  
FAX.0749-38-5072  
E-mail:kikaku@town.koura.lg.jp

## 滋賀県内の消費生活相談窓口

消費生活相談窓口では、納得できない請求や買物、契約のトラブル、製品事故や多重債務などのご相談をお受けします。  
お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

全国共通ダイヤル 消費者ホットライン

☎ 188 いやや(188)!泣き寝入り!!

最寄りの市町の相談窓口や滋賀県消費生活センターにつながります。通話は有料です。