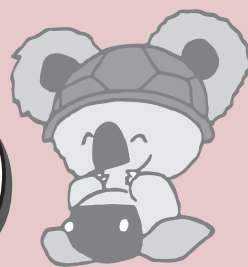


広報

こうら



甲良町ホームページ <http://www.kouratown.jp/>

♪～親子で楽しむ～♪ リトミック遊び (11/18)

リズムに合わせて楽しく～!(^^)! ワイワイ

愛情いっぱいあったよ\ (^o^) /

リトミックとは・・・?自分で音(リズム)を聴いて、その音の持つイメージを自分の中でふくらませ、リズムに乗った形で自己表現します。リトミック教育は「心と身体の調和をとる教育」と言われています。



役場窓口延長日(8:30~19:00まで)
12/12(金) 25(木)

温水プール・香良の湯休館日
12/28(日)~1/3(土)になります。
お間違えのないように(関連記事P19)

2 まちづくり

7 年末年始業務(ゴミ・火葬)

5 人権

9 町民の健康度は?

まちづくり協議会 **第2回甲良町まちづくり協議会開催される**

11月13日(木)、午後7時30分から公民館2階多目的ホールを会場に「第2回甲良町まちづくり協議会」が町内13区の区長さん、むらづくり委員長さんが一同に会し、開催されました。

役場からの情報提供では、厳しい行財政の状況下で、広域的にまちづくりをすすめるために、彦愛犬

の枠組みで、この度、国から決定された「定住自立圏構想」、平成21年度新年度予算編成方針、ふるさと交流村関連情報などの報告がありました。

むらづくり情報交換では、在土から恒例となっている「村おこしフェア」、「年越しカウントダウン(12月31日)」の情報が提供されました。

ふるさと交流村 **YOKOとすてきにおしゃべりセミナー**

11月23日(祝日)、夜の7時から、学び舎(旧甲良東小学校)を会場に、町が現在、進めている「ふるさと交流村(農業農村振興)」を支えるひとづくりの一環として、安全、安心、愉快でおしゃべりなこれからのまちづくりを考えようと「YOKOとすてきにおしゃべりセミナー」が開催されました。

当日、参加されたのは町内13集落のむらづくり委員、健康推進員、婦人会、JA東びわこ女性協議会、まめな生活自然派女性ネット、こうら手づくりファームズなどで活躍されている女性たちと少しの男性の方でした。

メイン講師としてお迎えしたのは、全国の農村女性のネットワーク、NPO法人「田舎のヒロインわくわくネットワーク」の代表理事で、現在、福井県三国で、おけら牧場で和牛を飼育し、農業体験施設・ラーバンの森を運営するなど「食」の安全や文化、教育にかかわる活動をされているまさしくステキな方でした。

セミナーは、「すてきな田舎と女性(ひと)づくり」と題して、講演をいただいた後、ワイワイ、にぎやかにおしゃべり会が行われました。



女性の力を地域へ発揮させまじょうと力強いお話



お豆の心を大切に。活動を報告する大橋さん



こうら手づくりファームズから試作の料理を紹介



笑顔ですすむおしゃべり会



山崎洋子先生の話に聞き入る参加者

特産品 **収穫の秋**

長寺西区のゆず生産組合がゆずの収穫を行いました。平成14年3月に植栽したゆずの木は、組合員の力によって元気に生育し今年の収穫となりました。ゆずを生育するには労力が必要であり、土地の整備から始めた頃から、ゆずについての学習のため研修を繰り返し行い、試行錯誤しながらも今日を迎えました。ゆずの実数は数年で収穫すると木が弱くなることもあり、毎年収穫の日を夢見て、整地や除草、水やりなど苦労を重ねてきました。

また、収穫にはJA東びわこの職員も一緒に加わり、収穫の喜びを感じ取っていました。



周辺が香りでいっぱいでした



6年越しの本格的な収穫



JAの方も収穫に参加

安心安全 **給食タマネギを栽培**

ふるさと交流村予定地隣りに、せせらぎ直売所のメンバーが給食用のタマネギの苗を植え付けました。50m×10列ほどの畝に黒のマルチをかけ、10cm間隔に苗を丁寧に植えていきました。収穫は来年になりますが、美味しく安全で安心できる野菜が一つ増えることで、子ども達の笑顔が早くみられるようにすくすくと育ててほしいものです。

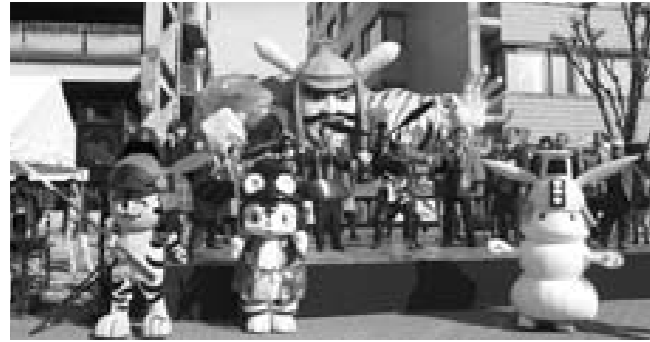


子どもたちの「おいしいー！」と
言ってくれる顔を想像しながら
植え付けるメンバー

交流 高虎サミット in 津 (11月2日)

11月2日(日)に、『高虎サミット in 津』が開催され、町長はじめ関係者ならびに在土高虎公顕彰会の皆さんが参加しました。高虎サミットは、高虎公ゆかりの地で順番に開催され、ゆかりの地との交流の輪の広がりとお互いの情報発信により魅力的で個性豊かなまちづくりに寄与することを目的に開催されています。次回(平成22年)開催地は甲良町ということでバトンを受け、今後、その事業展開に向けて準備をすることになります。

サミットと同時に高虎楽座も開催され、高虎公ゆかりの地の物産展やゆかりの地の芸能披露も行われました。甲良町からは、「甲良米・もち米・木彫りの置物」「おから入りクッキー・かりんとう」「こけ玉・



盆栽)を出品し、甲良町のPRをしました。また、芸能披露では、在土区の「琴の音会」の皆さんによる大正琴の出演があり、日頃の練習の成果を十分に発揮され、会場の皆さんも演奏を楽しまれました。

また今回は、甲良町商工会のキャラクター『とらにゃん』も同行し、津市のキャラクター『とらまるくん』『シロモチくん』ともに行く先々で愛嬌をふりまき、会場を大いにわかせました。

まちづくりの名手と言われた藤堂高虎公を機軸にして、ゆかりの地が手を携え、観光・物産を通して、個性を発揮できる元気なまちとなるよう努めることをお互いに確認したサミットでした。



改良区 改良区合併予備契約書締結 (11月6日)

犬上川沿岸土地改良区・甲良町土地改良区の合併予備契約書調印式が平成20年11月6日犬上川沿岸土地改良区で執り行われ、山崎義勝甲良町長、中瀬忠男滋賀県湖東地域振興局環境農政部長立会のもと契約書の締結が完了いたしました。

両改良区は、地域農業推進に欠かせない団体として運営されてまいりましたが、甲良町土地改良区が現在ほ場整備事業推進と言う所期の目的を完了し、管理業務等を中心とする運営となり、農業情勢が益々厳しくなる中、効率運営・合理化に向け、県の指導、助成制度の活用も行いながら平成18年度より業務統合に向け協議を重ねられていた所です。今般統合調整での基本的課題検討も了し、農政局・県庁代表等の外部関係機関も交えての合併に関する基本事項を審議する統合整備推進協議会を発足し、統合計画書・予備計画書の審査をいただき調印となった所です。今後は両改良区での総代会議決により契約書が

本契約と位置づけられ、3月末には統合業務を推進する新しい犬上川沿岸土地改良区として再出発される予定となっております。今後皆様のご協力をいただき甲良町農業、地域農業の展開に向け甲良町行政と共に大きく活動いただきます事を希望いたします。



人権 世界人権宣言とは・・・



世界人権宣言は、1948年12月10日に、フランスのパリで開催された国連総会で採択されました。その後、12月10日は「人権デー」に指定され、日本では12月4日から10日を「人権週間」に設定しています。

期間中全国で「人権」をテーマに様々な行事が行われ、甲良町におきましても、12月4日(木)町内4ヶ所で街頭啓発を行います。

2008年12月10日で、この世界人権宣言は、ちょうど60周年を迎えます。この人権宣言を、「人類共通の財産」として未来に引き継ぐ事が、私たちに課せられた役目なのです。

人権週間の啓発強調事項

- ・ 部落差別をなくそう
- ・ 女性の人権を守ろう
- ・ 子どもの人権を守ろう
- ・ 高齢者を大切にする心を育てよう
- ・ 障害のある人の完全参加と平等を実現しよう
- ・ 外国人の人権を尊重しよう
- ・ HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう
- ・ インターネットを悪用した人権侵害はやめよう
- ・ 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
- ・ アイヌの人々に対する理解を深めよう
- ・ 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

この機会に人権について職場、家庭等で今一度話し合い明るい人権社会を作りましょう。街頭啓発は、早朝啓発と夕方啓発を行います。



人権 国際的に人権を考える！ (11月9日)

甲良町公民館では、第2回『こうら人権フェスタ』が秋空の下で行われました。

参加者の中には家族連れも見られ、その目的は「とらにゃん」や「ひこにゃん」にあったのかもしれませんが、会場に来るといろいろなパフォーマンスも見られ、期待以上のものに出会え満足度がアップしたに違いありません。

そのパフォーマンスでは、中国やタイ王国などの踊りや演奏。子どもや大人も立ちつくしたチェーンソーアート。各種団体のバザーテント(たこやき・そば・うどんなど)。公民館の中に入ってみると、いきいき健康体験塾や現在はアジア人権基金代表(元国会議員)土井たか子さんの講演会など、いのち・

愛・人権・環境に関する多くのことを学び、触れ、心に感じた1日となりました。



中国舞踊の披露



健康管理にお役立てを



土井さんの熱弁

商工会 **とらにゃん一日駅長で大活躍!! (尼子駅)**

11月15日(土)に近江鉄道と稲枝、犬上、愛荘の6商工会からなる「ねっと湖東」の共催で「ガチャコンでいく近江湖東の旅〜和み ゆるキャラと出会う旅〜」が開催されました。当日は「がもにゃん」が車掌をつとめる特別電車が運行、彦根駅では「ひこにゃん」と「ひこちゅう」、豊郷駅では「しまさこにゃん」、尼子駅では「とらにゃん」がそれぞれ登場し、地域のゆるキャラが勢ぞろい。乗客の顔も緩みっぱなしの平和な一日となりました。また豊郷〜甲良間でレンタサイクルとスタンプラリーも実施され、平坦で寺社仏閣の多い湖東路を県内外の方に楽しんでもらえました。今後も甲良をはじめ、湖東地域の観光開発と地域振興にとらにゃんは大忙しです。



防犯 **安心安全なまち (11月15日)**

犬上・彦根地域安全活動・暴力団追放推進大会がひこね燦ぱれすで開催され、その席上で防犯について多大な功績のあった方への表彰式がありました。甲良町からは少年補導員代表の丸澤三之助さん、少年補導員の円城美沙子さん、大橋喜代一さん、北川勝さん、高居たづ子さんの5人が防犯功労者として表彰されました。



開会行事での彦根警察署長あいさつ

その他行事では、彦根警察署生活安全課長の講話や滋賀県警察本部の音楽隊の演奏。その中で最近被害が多発している振り込め詐欺などの防犯啓発の替え歌も披露され、参加者が防犯意識を高める大会として有意義なものとなりました。



替え歌での一場面

振り込め詐欺に注意! ~還付金等詐欺~

「医療費を還付します。」「過払いの税金を還付します。」等と言って、電話の指示によりATMを操作させて、預金をだまし取る還付金等詐欺が急増しています。「キャッシュカードと携帯電話を持ってATMに行ってください。」と言われたら、それは詐欺です。
※ 政府において予定されている「生活支援定額給付金」に便乗した同様の詐欺も予想されます。
ATMを操作しても、給付金等を受け取ることはできません。



お願い **「生ごみ」の減量化をめざして!**

「生ごみ」の減量化をめざして!
家庭から出る燃えるごみの内、半分が「生ごみ」です。
生ごみの中には、賞味期限の切れた物も相当あり、これをなくすには一度に多くのものを買わず、食べられる量だけ買う。また、期限の切れたものでも火を通せば食べられる物は、火を通した料理を考えれば「生ごみ」は減らせます。
それでも出た「生ごみ」は、コンポストか市販の生ごみ処理機を利用して堆肥化すれば家庭菜園等で肥料として使えます。

生ごみ処理機やコンポストを購入されたときに補助金を受けることができます。

甲良町生ごみ処理容器購入補助金		
生ごみ処理機	限度額 20,000円	購入金額の2分の1
コンポスト ボカシ容器	限度額 2,000円	購入金額の2分の1



お知らせ **年末年始のゴミ処理・火葬場カレンダー**

名称	個人での持込ゴミ		火葬 紫雲苑	し尿処理 キタセイ
	燃えるゴミ リバースセンター	燃えないゴミ 中山投棄場		
TEL	45-0366	26-5250	48-1318	28-1400
12月20日(土)	休業	休業		休業
12月21日(日)			休業	
12月22日(月)				休業
12月23日(火)	休業	休業		休業
12月24日(水)				
12月25日(木)				
12月26日(金)				
12月27日(土)	休業	休業		休業
12月28日(日)	9:00~12:00	休業		
12月29日(月)	9:00~12:00	9:00~16:30	火葬休業(受付平常どおり)	
12月30日(火)		9:00~16:30		
12月31日(水)				
1月 1日(木)	休業	休業	火葬休業(受付平常どおり)	休業
1月 2日(金)				
1月 3日(土)			火葬休業(受付平常どおり)	
1月 4日(日)	9:00~12:00			
1月 5日(月)				
1月 6日(火)				
1月 7日(水)				
1月 8日(木)				
1月 9日(金)				
1月10日(土)		休業		
1月11日(日)	休業	休業		休業
1月12日(月)				
1月13日(火)				
その他	布団類受付日 12月2・9・16日 1月20・27日			年内の汲み取り業務は 12/19までの受付分まで

燃えないゴミ・布団・カーペットの搬入には、許可証が必要です。
許可証は、上記のカレンダーを参考にして、お早めに役場で交付を受けてください。
家庭からの収集ゴミは、ゴミカレンダーをご確認いただき、しっかりと分別してお出してください。

**申告が
必要です！**

所得税から住宅ローン控除額を
引ききれない場合

平成19年に実施された税源移譲の影響で、ほとんどの人は所得税が減少し、住民税が増えています。このため、平成18年以前に住宅を購入して、入居し、住宅ローン控除（住宅借入金等特別控除）の適用を受けていた人は、住宅ローン控除が所得税から控除しきれない場合があります。

このような人は申告により、目減りした住宅ローン控除額を、翌年度の町・県民税から控除できる制度が、平成20年度から開始されました。

町・県民税で控除を受けるためには、

【申告期間】
平成21年
3月16日（月）まで

申告が必要です。

町・県民税で住宅ローン控除の適用を受けるためには、毎年の申告が必要となります。平成20年分の所得税から控除しきれない額が発生した場合は、平成21年1月1日現在で居住している市区町村へ、町・県民税住宅借入金等特別税額控除申告書を提出してください。

対象となる人は、平成11年から平成18年末までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けている人で、所得税から控除しきれなかった額がある人です。所得税から住宅ローン控除が全額控除できる人や、住宅ローン控除を引く前の所得税がない人は、対象となりません。

- ◇申告期間 平成21年3月16日（月）まで
- ◇申告窓口

控除を受ける人	申告書の提出方法
所得税の 確定申告をしない人	平成20年分源泉徴収票（原本）を添付して、役場税務課へ提出してください。
所得税の 確定申告をする人	所得税の確定申告書といっしょに税務署へ提出してください。

- ◇申告用紙 所得税の確定申告をする人としらない人の申告書は別の様式となります。申告用紙はそれぞれの提出場所に設置されます。
前年度に申告書を提出した人のうち、該当した人については、1月上旬に申告書用紙を甲良町から直接郵送します。

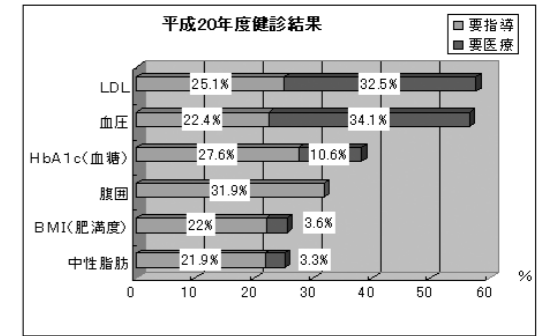
※申告書の様式は、平成21年1月以降に税務署・役場税務課（窓口）に設置します。

確定申告の必要がない人は 住宅ローンの年末残高 を控えておいてください。

給与の年末調整を受けていて確定申告の必要がない人は、町役場への申告が必要になります。控除申告書には、住宅ローンの年末残高などの記載と、源泉徴収票の添付が必要です。年末調整のために、「住宅取得資金に係る借入金の年末残高証明書」を勤務先へ提出する前に、同証明書に記載されている年末残高を手元に控えておいてください。

甲良町民の健康度は？

今年の5・6月に実施した健診（18～75歳になられる方を対象とした特定健診とメタボ健診等）の受診者718人の結果から、甲良町の傾向を見てみると・・・



- ★ 甲良町民の血圧は、2人に1人が高血圧域に該当している
- ★ 慢性的な高血糖状態（糖尿病予備軍を含む）の人が約4割ある
- ★ 約3人に1人が内臓肥満に該当する
- ★ LDL（悪玉コレステロール）が高い人は3人に1人、やや高めの人を含めると、2人に1人が基準値を越えている・・・



自覚症状がないので、「自分は健康」もしくは「少し太っているだけ・・・」と思っている方でも実際は、★血糖値が高い ★血圧が高い ★血液中の脂肪が多い という方がたくさんおられるのが現状です。

このような健診結果については、過去10年間（1996～2005）の県内市町別死因統計をみても、甲良町は急性心筋梗塞が男女とも県内第2位、脳血管疾患は男性が1位・女性が2位という死亡率の高さを裏付ける結果となっています。

検査数値が高くて直ちに医療機関での治療が必要な方も多く、このような人達が日頃の生活を見直す上で共通している問題は、無意識のうちに食べている食事や間食・果物などの摂取量がかかり多いということです。

ヒトは何故太るのか？ それはいたって簡単な原理で、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れ過剰にエネルギーを摂った場合、余ったエネルギーの大部分が内臓脂肪や皮下脂肪として蓄積されるのです。また、太らない人はその分血液中に余ってくるタイプで、こちらの方が生活習慣病をより引き起こしていくこととなります。だから、痩せているからと安心してはいけません。

ライフコーダーって知ってますか？

ライフコーダーは様々な生活活動強度の計測ができるため、より正確な運動量や1日の総消費カロリー量を調べることが出来ます。測定結果については、ご自分の日常生活が消費カロリーとしてグラフで確認できます。

保健福祉センターでは、希望される方にライフコーダーを貸し出しています。約1週間程万歩計の要領で身に付けていただくだけで測定が出来ます。

< 自分が食べる適量とは、消費カロリーによって決まるのです >

内臓脂肪が気になる方や血糖値が高い方などは、自分の摂取量を見直していただくことをおすすめします。保健師・栄養士の相談を希望される方のお問い合わせは、保健福祉センター 保健グループまで



地域包括支援センター 介護予防教室を開催しました！

介護が必要な状態を予防し、自立して自分らしい生活ができるように、甲良町でもさまざまな介護予防教室を行っています。10月には、3回シリーズで「介護予防教室」を開催し、介護予防の3大柱、①運動機能の向上。②栄養・口腔機能の向上。③認知症・うつ・閉じこもり予防について、たくさんの方に参加していただきました。

教室の中では、参加者の方も一緒に、たのしく介護予防について学んでいただきました。教室での様子などを少し紹介いたします。

介護予防教室講師陣



中村先生



成田先生



谷口先生

～第1回目～ 転倒予防について

転ばないためのポイントということを中心に、原因ごとに対策を教えてくださいました。体の原因としては、薬や病気によるもの、加齢に伴うものがあるということで、自分の病気や飲んでいる薬について知ることや、筋力を鍛えたり、体を柔らかくしておくということが大切ということでした。また、外部の要因としては、環境を整えること、ということでした。これから冬を迎え、電気カーペットやこたつなどをおかれると思いますが、電気のコードやカーペットのへりなどは意外と転倒の原因となっていることが多いようです。普段通る通路にはできるだけものを置かないようにすることが一番大切です。

教室の後半では、参加者のみなさんと一緒に簡単な筋力トレーニングを行いました。



このくらいなら簡単やわ～

「参加者のアンケートより」
 ・わかりやすく、いいお話でした。
 ・常に心がけて日常生活に少しでも実行していきたいと思えます。
 ・病気の事を知り、ゆったり時間をかけて見守りたい。また、自分もそうなら見守ってほしい。
 ・いかに歯が大切か、もっと口の中を考えようと思いました。
 ・簡単な体操なので、毎日少しずつやっていたいと思います。



成田先生の講演

～第2回目～ 認知症とうつについて

うつ病と認知症の関係について、わかりやすく説明していただきました。どちらの病気も「日常生活がおくなくなる」と特徴ということでした。また、高齢者のうつ状態は認知症のはじまりの可能性があるということもあります。その理由として、認知症の人が物忘れを悩むうつとなることもある、ということです。

病気を抱えた方は、「できないから困っている！」ということなので、温かく見守ることが重要になってきます。家族にとっても本人にとっても安心できる環境づくりをすることが治療の第1歩となります。

心の不調

- ゆうつな気分 (悲しい、涙が出る、イライラする)
- 興味・関心がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 思考力、集中力、記憶力の低下
- 死について考える

「うつ病」のおもな症状

からだの不調

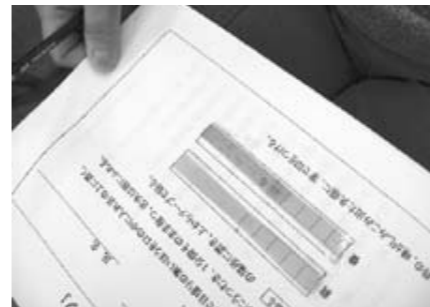
- 眠れない、早くに目が覚める
- 食欲がわかない、体重が減る
- からだが動きにくい、落ち着かない
- 疲れやすい
- 頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こり など

～第3回目～ いきいき健口体操

口の動きは、①食べる、②話す、③食べ物をおいしいと感じる、④感染を防ぐ、と大変重要な役割があります。また、目には見えないけれど食道や気管なども食べる時には関わってきます。

加齢とともに歯の欠損や唾液の量の減少、のみこむ力の低下、飲み込みの反射の低下、食道などの働きが低下などが起こり、食べにくい・飲み込みにくい。栄養不足。誤嚥から肺炎を招く。といった悪影響を及ぼすことがあります。唾液チェックを行い、実際に体操をして唾液の量の変化を体験していただきましたが、みなさん簡単な体操で唾液の量が増え、おどろかされていました。

食べた後の清掃ということで、しっかりと汚れをとることで口の中の細菌を、肺に送らないようにすることも大切ということで、いろんな歯ブラシを紹介いただき、磨き方の指導も受けました。参加者のみなさんには改めて口の大切さを感じてもらえたようです。



唾液チェック



資料を見ながら一緒に体操



歯磨きグッズ各種

足腰を鍛えることから始めましょう

立つ、座る、歩くなどの基礎となり、転倒予防にも欠かせない足腰の筋力を鍛えることから始めましょう。
 なお、運動を始めて急に足腰が痛くなったときは、10分ほど休んで様子を見ましょう。もし痛みが引かないときは、医師の診察を受けましょう。

筋力トレーニングを行うときの注意事項

- ◎ ゆっくりとした気持ちで行う。
- ◎ 呼吸を止めない(息を吐きながら行う)
- ◎ ゆっくり行う(1、2、3、4で数かし、1、2、3、4で戻します)
- ◎ 1パターンを10回行います。

1 大殿筋の運動 >> 足の後ろ上げ

① 両脚を少し開いて、椅子から30～40cmほど離れて立ちます。
 ② 両手で椅子の背をつかんで、上体は45度ほど前に傾けます。
 ③ 膝が曲がらないように、片足をまっすぐ後ろに上げます。
 ④ そのままの状態を1秒間保ち、ゆっくり元の姿勢に戻ります。
 ※左右それぞれ10回行います。

2 大腿四頭筋の運動 >> 4分の1屈伸 (足指・足の指を伸ばし)

① 脚を肩幅に開き、椅子やテーブルなどを用いてつかんで、まっすぐに立ちます(両脚を伸ばす)。
 ② 椅子に腰をかけるように、1、2、3、4でゆっくりと膝を曲げます。深く膝を曲げると膝を痛めるので、4分の1程度に曲げるのがポイント。足指のしっかりしている人は、90度の角度まで膝を曲げましょう。
 ③ 1、2、3、4でゆっくりと膝を伸ばして、元の姿勢に戻ります。
 ※膝を伸ばす際は1秒として10回行います。

3 下腿三頭筋の運動 >> つま先立ち

① 両脚を肩幅に開き、椅子やテーブルなどを用いてつかんで、まっすぐに立ちます。
 ② 背伸びをするように、1、2、3、4で両方のかかとを上げてつま先立ちします。
 ③ 1、2、3、4で両方のかかとを下ろします。

★一般高齢者介護予防事業

★転倒予防教室のお知らせ★

対象者：おおむね65歳以上の方で、体力の低下・運動不足を感じている方。運動を通じて、健康維持につとめたいと考えておられる方。

12月の転倒予防教室のテーマは「下肢筋力の向上運動」です。
 開催日：5日(金)・19日(金)
 13:30～15:00
 場所：保健福祉センター 1階 多目的研修室
 参加費：1回 200円(送迎を希望される場合は、1回100円で利用できます)。
 ※参加を希望される方は、事前に地域包括支援センターまでお問い合わせください。

図書館

『こんな本もあります!』シリーズ

⑧年末年始の行事に彩りをそえる本

いよいよ12月。日一日と気ぜわしくなってきますが、クリスマスやお正月等、楽しい行事が続く、わくわくする季節でもありますよ。さあ、今年はリースや壁掛け、オーナメント等手作りして、チョットおしゃれにクリスマス・お正月を迎えてみませんか?他にも、パーティー料理、おせちの作り方等、季節や行事を楽しむ本、日々の生活を豊かにする本もたくさんあります。是非一度図書館においで下さい。

『クリスマスリース』

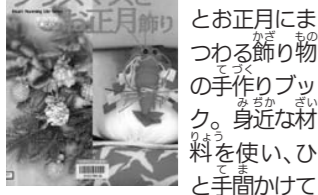
斎藤 勝子監修 辰巳出版



手作りリースでロマンティックなクリスマス演出してみませんか? クリーニングハンガーのような身近な素材で作るベースや、赤とうがらしのリースなど、誰でもカンタンにできる作り方を紹介します。

『クリスマスとお正月飾り』

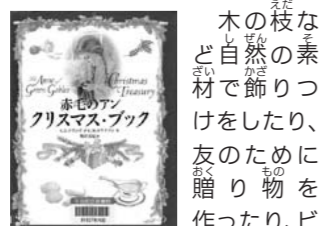
日本ヴォーグ社



クリスマスとお正月にまつわる飾り物の手作りブック。身近な材料を使い、ひと手間かけて年末年始を楽しく過ごしましょう。十二支のタペストリー、水引飾りなど多数掲載。

『赤毛のアン クリスマスブック』

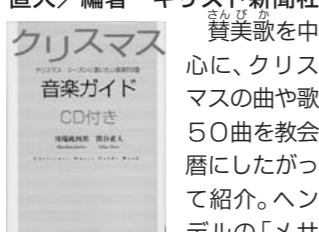
東洋書林



木の枝など自然の素材で飾りつけをしたり、友のために贈り物を作ったり、ピクトリア時代のスタイルでクリスマスツリーを飾ったり…。アンの世界のクリスマスを楽しめる1冊です。

『クリスマス 音楽ガイド』

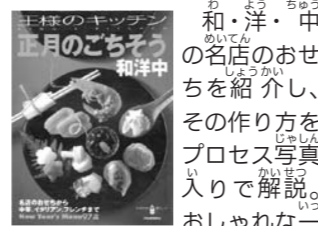
川端 純四郎/編著、関谷 直人/編著 キリスト新聞社



賛美歌を中心に、クリスマスの曲や歌50曲を教会暦にしたがって紹介。ヘンデルの「メサイア」、バッハの「カンタータ」などの大曲を除く40曲をオルガン演奏したCD付き。

『王様のキッチン 正月のごちそう和洋中』

河出書房新社



和・洋・中の名店のおせちを紹介し、その作り方をプロセス写真入りで解説。おしゃれな一品や、加工品をうまくアレンジしたアイデア料理も!

『トールペインティング入門 365日がクリスマス』

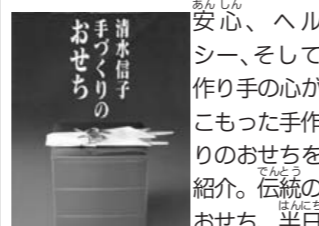
南風原 薫子著 パッチワーク通信社



クリスマスをテーマとしたトールペインティングの入門書。ソリにサンタクロース、キャンドルやツリーなど、クリスマスにふさわしい図案を紹介。

『清水信子 手づくりのおせち』

清水 信子/著 家の光協会



安心、ヘルシー、そして作り手の心がこもった手づくりのおせちを紹介。伝統のおせち、半日もあれば充分の簡単おせち、いつものおもてなしにも活躍するお正月のごちそうをオールカラーでわかりやすく紹介!

『カントリードール No. 24』

学研



ハロウィン&クリスマスドール特集号。小さなコーナーに飾れるペレットドール、ツリーのオーナメントなど冬のドールが満載。全て作り方、型紙付。

12月の催し物

お母さんお父さんのための絵本教室

12月10日(水) 14:30~
読み聞かせにおすすめの本など、テーマに沿って紹介します。

おはなし会

12月13日(土) 14:00~
大型紙芝居や絵本の読み聞かせをします。みんなで来てね!

人形劇『たんげじいちゃんのわんぱく劇場 Part 2』

12月14日(日) 11:00~
「あわてんぼうのチューちゃん」、「カップのおくりもの」、「腹話術 大ちゃんのトンチンカン」の3作品。みんなで

盛り上がりましょう!

子ども映画会『トムとジェリーのくみ割り人形』

12月20日(土) 11:00~
クリスマスイブ。なんでもできちゃう魔法の国で、オルゴールのパレリーナとおどり、幸せいっぱいジェリーでしたがトムひきいるネコの軍団が乱入してきて…。王国の仲間たちと共に、ジェリーの大冒険が始まります!

名作映画会『母べえ』山田洋次監督

12月20日(土) 14:00~
出演:吉永小百合、坂東三津五郎ほか
世界情勢が緊張をおびてきた昭和15年。ドイツ文学者の父が、反戦を唱えたとして逮捕されてしまう。悲しみにくれる母と2人の娘だったが、父の教

え子や親類、近所の人たちに支えられ、明るく力強く生きていこうとする。

☆☆☆お知らせ☆☆☆
恒例となりました『X'mas 雑誌付録プレゼント』を12月20日(土)に開催いたします。お人様一個、無くなり次第終了とさせていただきますので、よろしくお願い致します。

12月						
月	火	水	木	金	土	日
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				

誕生日

天使のほほえみ

1歳のおたんじょうびおめでとう!



まつみや こうき
松宮 幸輝ちゃん
12月13日生(尼子)



やまだ しゅり
山田 珠莉ちゃん
12月13日生(長寺)



やまもと まひろ
山本 真央ちゃん
12月25日生(小川原)

平成21年2月号『天使のほほえみ』掲載希望(H20年2月生のお子さん)の方は、12月22日(金)の「乳児の10ヶ月健診」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。
問合先 総務課 ☎38-5061
保健福祉センター(保健師) ☎38-3314

訂正とお詫び P15

11月号でお知らせしました児童虐待防止月間の内容が間違っていましたので訂正しお詫び申し上げます。

点線枠内⑥

(誤)

衣服を着せる→衣服を着せない

睡眠をとらせる→睡眠をとらせない

(正)

時間にさせる→時間にとらせない

(誤)

時間にとらせない

(正)

時間にとらせない

(誤)

時間にとらせない

納税

県税や町税の納め忘れはありませんか?

皆さんから納めていただく県税や町税は、福祉・教育など住民の方々への身近な行政サービスに使われる大切な財源です。

県と町では、12月を県内共通の「滞納整理強化月間」として、滞納されている方々に対し、税の公平な負担の観点から、一斉に重点的な滞納整理を行います。

もし納税されていないと、財産(給与・預金等)を調査し、差押えすることがありますので、もう一度、納め忘れがないかお確かめください。

県と県内全市町では、公平な税負担と税収の確保を図るため、本年度、「滋賀地方税滞納整理機構」を設置し、連携・協働して県税と市町税の滞納整理を推進しています!

お問い合わせ先

県税……湖東地域振興局税務課納税担当 ☎0749-27-2206

町税……甲良町税務課徴収係 ☎0749-38-5064

子育て支援センター **ほっと館**

だれもがホッとできる場所と、ホットな情報発信地、そして、子育て真っ最中の人たちをほっとかん！

親子ふれあい教室 “地域めぐり” に出かけました。



11月5日(水)は西学区、11月6日(木)は東学区の親子ふれあい教室、2・3才児を対象に甲良町内の公園めぐりをしました。
鴨公園やほたるの森、金屋で鯉のえさやりなどをした後は、コスモス畑で花に包まれて、親子で楽しいひとときを過ごしました。



12月のサークルひろば

サークル名	実施日	時間	場所
あおぞら	15日(月) 22日(月)	9:30~11:30	保健福祉センター
ひまわり	12日(金) 19日(金)	10:00~11:30	呉竹センター

※サークルに参加される方は、お茶をご持参ください。当日の参加も歓迎します。

平成21年1月のサークルひろば (予定)

サークル名	実施日	時間	場所
あおぞら	16日(金) 27日(火)	9:30~11:30	保健福祉センター

第2回ほっとフェスタ
からのお知らせ

「多文化にふれよう」を合言葉に第2回ほっとフェスタを開催します。

日時 12月8日(月) 10時~11時30分

場所 子育て支援センター

内容 タイの文化いろいろ

持ち物 飲料・タオル

【問合せ】 子育て支援センター (ほっと館) ☎38-8003 FAX38-3400

交通安全

年末の交通安全県民運動

12.1(月)~12.31(水)

毎年年末にかけ、交通事故が増加する傾向にあり、なかでも高齢者が関係する事故が多く発生しています。さらに、年末は飲酒の機会が多くなるだけではなく、心理的な慌ただしさや交通量の増加から、交通事故の多発が心配されます。

区民の皆さんも、地域、職場、学校、そして家庭で、交通安全についてみなさんと話し合い、交通ルールを守り、正しい交通マナーの実践を習慣づけましょう。

運動の重点

- 高齢者の交通事故防止 (一時停止)
- 飲酒運転の根絶 (ハンドルキーパー)
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止 (早め点灯 4時からライト)
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

NASVA

交通事故被害者ホットライン

NASVA交通安全ホットライン

交通事故被害でお困りの方

各種相談機関

NASVAサービスの案内

- 交通遺児等貸付
- 介護料の支給
- 療護施設 等

各種相談機関の窓口紹介

- 法律相談窓口
- 市民相談窓口
- 損害保険相談窓口 等

☎0570-000738

※「0570」はナビダイヤルの番号です。固定電話であれば、全国どこからでも3分85円(税別)で通話することができます。PHS・IP電話からは03-3288-3671にお電話ください。

土・日・祝日年末年始を除く9:00~17:00



サワディーカー SAWASDEE KAA
タッサニーヤーです

サワディーカー

8月16日、甲良中学生は海外派遣事業でタイに行ってきました。初めて外国の経験する人も何人かいますので、驚くことが多かったようです。タイに行っていっぱい分からないところがあったようです。

海外派遣で分からないところを取り上げて、説明していきたいと思います。

<海外派遣からの疑問>

タイの仏教は普通の生活に活用方法がありますか？

<ぐんの説明>

ワット・パー・スナンタワタラム(大善喜森林寺院)の光男カウエーサコー先生の「心の健康のための7つのトレーニング」を簡単に紹介したいと思います。先生は「私たちの呼吸をよき友とする」というやり方を教えています。つまり吐く息と呼ぶ息を観ることです。注意深く、呼吸に対してよく気をつけることです。1回の「出る息・入る息」に対してでも、よく気をつけて「気づいてよく知る」ことができたなら、その後の呼吸も継続して「気づいてよく知る状態」を少しでも長く維持するための訓練ができるのです。呼吸から意識が離れたことに気づいたら、何回でもすぐに呼吸に意識を戻すように習慣づけます。

深く深く息を吸い込んで、ゆっくりと長く長く吐いていく呼吸を繰り返します。過去のことは忘れましょう。過ぎ去ったことはとらわれなくてもよいのです。未来のことも気にする必要はありません。今、現在に心を集中してよく気をつけて、気づいてよく知るようにします。自分勝手な概念を全て手放し、好き・嫌い・よい・悪いなどの全てを手放すのです。

幸せになりたければ誰でも一人残らず、今すぐに幸せになることができます。清らかで明るいことを考えると、清らかで明るい心が生じるからです。喜びや幸せを考えれば、喜びや幸せに満ちた心になるからです。深く深く息を吸い込んで、ゆっくり長く長く吐き出していくと、正しく精神が集中され、心は幸せな状態になります。すっきりとした健康な心が生じてくることでしょう。それは心の治療にもなるのです。



光男・カウエーサコー先生



大善喜森林寺院の研修

どうですか？やってみてくださいね。

では、ポッカン マイ ナ カー

(また 会いましょうね)

参考：「心の健康のための7つのトレーニング」アーチャ
ン・光男・カウエーサコー著

今月のタイ語
ロムハイチャイ：息
チャイ：心
チャー：ゆっくり
ハイチャイカウ：息を吸う
ハイチャイオーク：息を吐く

消防

地震発生時の出火防止

大地震が発生した場合には、多数の火災が同時に発生し、建物の倒壊や地割れ、停車車両による道路の通行障害、水道管折損による消火栓の使用不能などで消防機関の活動が非常に制限されてしまいます。このような状況で、万が一出火した場合には、自分たちで初期消火や延焼防止活動を行うことが、地震のときには必要です。

地震発生時に火気を使用していた場合は、当然火を消さなければなりません。その火を消すチャンスは3回あります。まず身の安全を守ることが大切ですが、これらのチャンスを逃さないように、落ち着いて消火しましょう。

第1のチャンスは、「ぐらっ」ときた時、大きな揺れの前には小さな揺れがくるので、揺れを感じたらすぐに火気を使用している器具のスイッチを切り、ガスの元栓を閉める。

第2のチャンスは、大きな揺れが静まったあと、万一火災が発生したら、消火器や水をかけて初期消火を試みる。

第3のチャンスは、2つ目のチャンスで失敗した場合、大声で火事だと叫び、隣近所に助けを求めて、協力して消火をする。



「暖房器具の安全な取扱い」

本格的な冬の到来に備え、石油ストーブなどの暖房器具の手入れなどは万全でしょうか。

寒い時期を迎えるにあたり、これからストーブなどの暖房器具を使用する機会が多くなります。

ストーブによる火災の主な出火原因をみると、可燃物の接触、落下、引火、ふく射、使用方法誤り、消し忘れ、過熱、使用中の給油等が原因となっています。火災を発生させないように、特に次の点に注意するよう心がけましょう。

①使用にあたっての注意事項

ストーブの近くに紙、衣類など燃えやすいものを置かないこと。また、ストーブの近くでヘアスプレー等の引火の危険があるものは使用しないようにしましょう。

②使用方法

取扱説明書をよく読んで、正しい方法で使用しましょう。

③点火及び消火の確認

点火後は、炎の調節を行い、正常に燃焼していることを確認すること。また、就寝時、外出時には、必ず完全に消火していることを確認しましょう。

④設置方法

地震時の振動により転倒しないよう、固定する必要があるストーブは、固定すること。また、煙突がついているものは、金属や支線等を使用して固定しましょう。

⑤点検・整備

暖房シーズン前には、十分な点検・整備を行い、故障している場合は販売店等に修理を依頼しましょう。

⑥危険物の保管

灯油等の容器は金属製のもの、又はポリエチレン製で安全性に係る奨励マーク若しくは認定証が貼付されているものを使用するとともに、必ず栓をしっかり締めて密閉しましょう。



年金 シリーズ 国民年金

1. 国民年金保険料は全額社会保険料控除の対象になります！

平成20年分の所得から控除されるのは、平成20年1月1日から平成20年12月31日までに納付された保険料です。過去の納め忘れの保険料を納付した場合や、家族の方の保険料を納付した場合も社会保険料控除の対象になります。

新しい年を迎えるにあたり、納め忘れがないかご確認ください。

2. 一部納付（一部免除）が承認された方へ！保険料の納付はお済みですか？

保険料の納付がない場合は、「納め忘れ」と同じ取扱いになりますのでご注意ください。

納期限は翌月末です。また、納期限より2年を経過すると納付することができません。

【保険料額】

	平成20年4月分～平成21年3月分	平成19年4月分～平成20年3月分	平成18年11月分～平成19年3月分
4分の1納付（4分の3免除）	月額 3,600円	月額 3,530円	月額 3,470円
半額納付（半額免除）	月額 7,210円	月額 7,050円	月額 6,930円
4分の3納付（4分の1免除）	月額 10,810円	月額 10,580円	月額 10,400円

【問合せ先】 滋賀社会保険事務局彦根事務所 ☎23-1114

農政 食品表示についてのお知らせ

近畿農政局滋賀農政事務所では、JAS法に基づく食品表示制度の説明会への講師派遣を行っています。

また、食品表示の情報提供や問い合わせを受け付ける「食品表示110番」を設置しています。

詳しくは、「食品表示110番」

☎0749-52-5890(代)



あなたの納める保険料(税)が 国保を支えています

医療費の一部を負担することにより診療を受けられる国保は、私たちの生活を支える大切な制度です。納められた保険料(税)は、国や県からの補助金とともに国保の運営を支える貴重な財源となりますので、必ず保険料(税)を納めてください。



納めて安心、あなたも私もにっこり笑顔

滋賀県国民健康保険団体連合会

工業統計調査
CENSUS OF MANUFACTURES
皆さまのご理解とご協力をお願いします。
コウちゃん
調査期日：平成20年12月31日
http://www.meti.go.jp
経済産業省・都道府県・市区町村

地デジであなたをだます 詐欺にご注意！

テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実にした詐欺が発生しています。身に覚えのない工事や代金請求にはご注意ください。

プール & お風呂

温水プール・香良の湯カレンダー

利用案内 http://www.izumi21.co.jp/koura/indexpage.htm

12月

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

1月

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

■休館日 ■シルバーデイ プール・香良の湯は工事のため12月28日から1月3日まで閉館します。

問合せ 温水プール・香良の湯 ☎38-5155

せせらぎ農産物直売所

<営業日時>

毎週木曜日～日曜日 9時～12時

<電話番号> ☎38-2744

スタンプカード(500円=1点)で20点集めた方へ素敵なプレゼントを進呈中
水と土と太陽の恵み

行政相談日(第1火曜日)

12月2日(火) 10時から12時
保健センター2階相談室

窓口業務時間の延長日は12月12日(金) / 25日(木)

午後7時まで窓口業務を延長します。

業務内容

- ①住民票の写しの交付
 - ②戸籍抄本・謄本の交付
 - ③印鑑登録
 - ④印鑑証明の交付
 - ⑤外国人登録原票記載事項証明書の交付
- 本人確認ができるもの(例 免許証・パスポート・外国人登録証・顔写真入り住基カードなど)をご持参ください。

閉庁時間帯(休日・時間外)の受付について

閉庁時間帯(休日・時間外)は住民票等の異動事務(転出・転入・転居等)及び、証明発行業務(戸籍・住民票・印鑑証明等)は受付できませんので、ご注意ください。

戸籍の届出(婚姻・離婚・出生・死亡等)は閉庁時間帯でも届出できますが、関連する手続きに後日再度来庁頂くことがありますのでよろしくお願致します。

問合せ 総務課(役場1階) 住民グループ ☎38-5063

納付のお知らせ 税務課 38-5064

税目	期別	納期限
固定資産税	第3期	1月5日
国民健康保険税	第7期	

■納期限までに納めましょう。

納期限までに納付されない場合は、督促手数料や延滞金が増加されることとなります。

■口座振替の方は預貯金残高の確認をお願いします。

健康カレンダー

自分の体は自分で守ろう!

12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
1歳6ヶ月児健診	17日(水)	13:00~13:30	H19年5月6月生まれの児 前回受けられていない児	母子手帳・質問票 歯ブラシ・コップ
乳児健診4ヶ月及びBCG予防接種	22日(月)	13:00~13:30	H20年8月生まれの児 前回受けられていない児	母子手帳・質問票 BCG予防票
乳児健診10ヶ月	22日(月)	13:30~14:00	H20年2月生まれの児 前回受けられていない児	母子手帳・質問票 写真(広報への掲載希望者)

1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
子育て相談	13日(火)	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	母子手帳

■ 問合先 保健福祉センター保健グループ(保健師) ☎ 38-3314 / 38-5151 ■

ひとのうごき

2008年(H20年)11月1日現在

人口	8,012人	(- 4)
男	3,821人	(+ 3)
女	4,191人	(- 7)
世帯数	2,435世帯	(+ 6)

()内は前月の比較

甲良の風景

甲良町立図書館舎

旧東小学校の古い校舎ですが、その校舎も全国的に少なくなっていき、耐震で建てかえられたり、廃校でつぶされたり、さびしいなあ。でも古い建物にもいいところもあると思うんだ。コンクリートじゃなく木のぬくもり・・・いいと思うんだけど。

