

広報 2月1日発行

ながはま

2013

2

平成25年
No.085

～食文化を守り続けたい～
味噌づくりが始まっています



「伝統料理」と聞くと、どこか堅苦しく、作るのが難しそうと思ってしまうませんか？
では、「おふくろの味」はどうでしょう？親から子へ受け継がれてきたこの優しい味もそうでしょうか？
今は、食べたいものが、いつでも、どこでも、どんなものでも手に入る飽食の時代。手間をかけずに食べられるおいしいものもたくさんあります。

受け継がれるには訳がある

伝統料理を愉しむ

幾世代もの人々の手を通して練り上げられてきた、深い味わいが魅力の「伝統料理」はその対極にあるのかもしれない。一つの料理を作りあげるひと手間が、舌で感じることでできないスパイスになり、想像以上のおいしさにかわります。

面倒くさがらずに伝統料理に挑戦してみてください。意外に簡単にできるのです。湖北地域には、昔ながらの、きらりと光る伝統料理がたくさん残っています。

伝統料理とは身近な料理

伝統料理を一言で言えば、その地域・風土で生きていくために、そこで採れた食材を使いつつ、暮らしのなかで生み出され、食べつないできた料理と言えます。

伝統料理の魅力を3点紹介します。まずは「誰にでも作れる」ことがあげられます。

プロはもちろんのこと、素人でもそれなりに作れてしまうのです。祖父母や親、隣近所の人から教わりながら、長年受け継ぎ、時代に合わせて料理方法も洗練されていくからです。込み入った料理だと思われがちですが、意外とシンプルなのです。

例えば、日常食としては、広い意味で言えば、ごはんや味噌汁も日本古来から食べつがれてきた伝統料理と言えます。一方、ハレの日の代表料理と言えば、お正月に食べるおせち料理やお雑煮ですね。お雑煮などは、昔から家庭の味として受け継がれています。

100人が作れば100通りの味があつていい
次にどんな仕上がりになっても許されてしまうというか、味に幅があります。

伝統料理と言えば、何か堅苦しく、なじみのない料理と思われがちですが、実は身近な料理なのです。

例えば、鮎ずしはそれぞれ漬ける家によって味が異なります。ま

た、小鮎の飴炊きも、その家の趣向や家族の体調に合わせて醤油や砂糖の加減を変え、その家の味になります。でも外見は小鮎の飴炊きですよ。伝統料理はこうだと言うものではなく、100人が作れば100通りの味があつていいと思います。

飽きがこないよう
味が体に染みついていて

最後は、飽きがこないと言うことです。

伝統料理は、その地域・風土で生きていくために食べつないできた料理ですから、飽きがこないように体が順応していると言うか、体に染みついています。

ごはん味噌汁にするお米と大豆を思い浮かべてください。毎日食べても飽きがこないですよ。これは、大昔から食べているからこそ、日本人の体に合った食品になったのです。また、自分や家庭の好みで作った料理ですから、味もおいしく飽きがこないのもうなづけますね。

今は、食の欧米化や外食化により、高タンパク、高脂肪、高エネルギーの食事になりがちですが、節約タイプの日本人の体質には合いません。体に負担がかかり、生活習慣病が増えるのも無理はありません。

その点、日本食全般も含め伝統料理は、健康面においても優れて

いると言えます。日本人は、米、大豆、旬の野菜や魚といった、いたって質素でかつ栄養バランスの取れた料理を食べてきたのですから、健康にも良いはず。特に最近、欧米でも日本の伝統食が評価され、国においても日本の食文化を世界遺産として登録しようとの提案が行われました。

自分で作り、
食べる喜びを感じる

「料理を習う」と言えば、親から子へという縦のつながりだけではなく、近所の人にも教えてもらうという横のつながりが昔はありました。核家族化や地域のつながりが希薄になった現代では、伝統料理が伝わりづらくなっているのが現状です。

しかし、日本人の体になじみ、飽きずに食べられる伝統料理は、誰にでも作れるものですから、自ら料理しその過程を学べば、そのおいしさがさらにわかるようになります。特に上げ膳据え膳で育っている今の子ども達には、小さいうちから、自分で作ることを体験させ、おいしものを食べる喜びを実感させることが大切です。

ぜひ、皆さんも伝統料理を自ら作り、そのおいしさを感じとってください。

※ハレの日 お祭りや法事などの祭事や誕生日など非日常的な日

身土不二と伝統料理

※身土不二
人間の身体は住んでいる風土や環境と密接に関係していて、その土地の自然に適応した旬の作物を育て、食べることで健康に生きられるという考え方



堀越 昌子さん

滋賀の食事文化研究会 副会長
京都華頂大学 現代家政学部 副学部長

『食べる』を大事に・・・

ごはん大すき！にぎにぎの会

市内在住の母親を中心に子どもの「食べる」を大事に考える「ごはん大すき！にぎにぎの会」
平成21年9月に発足。月1回（毎月第3木曜日）『にぎにぎ広場』を中心に活動中

「帰れる味」を子ども達につくってあげたい

情報や食べ物があふれた時代の中で、「いろんなものをバランスよく食べさせなくては！」「離乳食ってどうすればいいの？」など、子どもの「食べる」ことにかえって迷いや不安が募ったり、大きな負担を感じている母親たちも少なからずいるのではないのでしょうか。

そんな時こそ、『ごはんに味噌汁、お漬物』。昔の人の知恵を借りて食事作りをすることで、肩の荷を下ろしてみませんか、と提案しています。

「毎日の『食べる』をもっとおいしく、もっと楽しく」をモットーに、郷土の味や季節のお料理などを毎日の食卓に生かそうと、ぬか床づくり、干し野菜、味噌仕込みなど「食べる」にまつわる手作業を子どもたちと楽しく体験し、みんなで「はじめの一步」を踏み出しています。

「食べ物の好みは、幼い頃に食べた味に強く影響されると聞きます。年頃になれば、食が乱れることもあるでしょうが、そんな時でもから

問 ごはん大すき！にぎにぎの会
(☎62-1786<北村>
Eメール niginiginokai@yahoo.co.jp)

だに刻み込んだ味があれば、いずれ帰ることができるはず。『生きる知恵』の詰まった郷土の味を食べ継ぎ、『帰れる味』を子ども達の心とからだに刻んであげたい！」と同会代表の田中裕子さん。

そんな想いで、また今日も台所に立ち、そして活動を続けています。



ぬか床づくりの様子



メンバーと市長く座ぶとん会議にて>

今月の表紙

味噌づくり 食文化を守り続けたい

市内各地域で味噌づくりが始まっています。

戦国の駅おみやげ館（内保町）でも、お客さんそれぞれが持ち込んだお気に入りの大豆を使ってオリジナルの味噌を作ってくれます。

ここの味噌は地元の人からも大変評判だそうで、そのおいしさの秘訣について、40年近くこの味噌づくりに携わっている吉田さんは、「減塩であること」、「米の量に対して倍近くの麹菌を使っていること」、「麹づくりから手作りで丁寧に作っていること」をあげました。

また、「味噌は体に大変よい。日本の生活の知恵からくるまさに食文化です。食文化を守るためにも、もっと味噌を食べしてほしい」と話していました。

味噌づくりは、2月中旬頃まで行われています。



問 (株)あざいまちづくり商店
(☎74-1261)



打ち豆汁

寒い時期、体を芯から温めるのに味噌汁はかかせません。伝統料理「打ち豆汁」を紹介します。

秋に収穫された大豆は、タンパク源として貴重で、山里では打ち豆などにして大切に使われてきました。夕方から翌朝の汁の準備にかかり、打ち豆をふきこぼれないように注意しながら炊いておくと、ほっくりとよい味になります。具のかぶなどを大きめに切って煮ておくと、翌日には味がよく染みて、とてもおいしいです。

材料（4人分）

大豆	40g
かぶ	1/2個
さといも	2個
干しズイキ	小2, 3本 (5g程度)
※道の駅などで購入できます	
ネギ	1/2本
油揚げ	1/2枚
だし汁	カップ4 (800ml)
みそ	大さじ4



- ① 打ち豆の下準備
○大豆を水で洗い、30分程度水に浸けておく。
- 敷き布を敷いた蒸し器に水を入れ、沸騰したら布の上に直に豆を置いて、15〜20分蒸す。



☆①の豆を蒸すまでの工程は、生の大豆を10分ゆで、ビニール袋に入れて一晩寝かすことで代えられます。

☆「打ち豆」になった状態の大豆をスーパージなどで購入することもできます。



○弾力が出てきたら火を止め、石臼やまな板の上で一粒ずつ木づちでたたいて潰す。（すりこぎでも代用できます）

②出し汁を弱火にかけ、あたたくなってきたら打ち豆を入れ、豆が吹きこぼれないように注意しながら煮る。



☆ここで、味噌を半量入れる。こつすること、煮立ったときの打ち豆の吹きこぼれが防止できます。

作り方を教えてくれたのは。

湖北町食事文化研究会代表 肥田 文子さん

肥田さんは、「湖北町の伝統食・地産食」の調査・試作研究をし、レシピ本を発刊しています。

また、消費者や小・中学生への伝統料理教室を開催しています。

料理教室の体験後、家庭で「家族と一緒に作ったよ」との声を聴くのが、一番うれしいと話していました。



- ③その他の具材の下準備
○かぶとさといもは大きめの乱切りにする。
- 油揚げは熱湯をかけた後、1センチの細切りにする。
- 干しズイキは15分ほど水に浸けた後、絞って3センチの長さに切る。
- ネギは小口切りにする。（かぶの葉でも代用できます）
- ④②の中に、かぶ・さといも・ズイキ・油揚げを入れ、打ち豆が柔らかくなった後、残りの味噌を入れて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤椀によそい、ネギを散らしたら完成。

コンビニ（セブン-イレブン）交付サービス

コンビニで住民票・印鑑証明が取れます

Q. コンビニ交付サービスとは？

A. 住基カードを利用して、住民票の写し・印鑑登録証明書をコンビニで取れるサービスです。

Q. 交付手数料は？

A. 1件200円です。※平成26年12月31日まで
市役所窓口では1件300円なので100円お得です。



Q. 利用できるコンビニは？利用時間は？

A. 全国のセブン-イレブン店舗で利用できます。利用時間は平日休日問わず6時30分から23時までです。（12/29～1/3と休止日はお休み）
今後は、セブン-イレブン以外のコンビニにも拡大する予定です。※正式に決まりましたら広報や市ホームページ等でお知らせします。

問 市民課（☎65-6511 ホームページ<http://www.city.nagahama.shiga.jp>）

持っていればとっても便利

住基カードを作りましょう！



※住民基本台帳カード（住基カード）は市が交付するセキュリティに優れたICカードです。

★住基カードはどのように使えるの？

①本人確認のための公的な身分証明書になります
※顔写真付きの住基カードは公的な身分証明書として利用できます。有効期間は10年です。

②コンビニ（セブン-イレブン）交付サービスを利用できます
※コンビニ交付サービスの詳細は次頁をご覧ください。

③シュツセカードのポイントサービス機能を加えることができます



④e-Taxなどに必要な電子証明書を保存することができます（公的個人認証サービス）
※公的個人認証サービスは本庁市民課または北部振興局福祉生活課で取扱いできます。

★住基カードはどうすれば作れるの？

カード交付手数料：500円

○まずは本人が交付窓口（本庁市民課および北部振興局・各支所福祉生活課）へお越しください。
（即日交付は本庁市民課で顔写真付き身分証明書をお持ちの場合のみできます）

顔写真付きの公的な身分証明書
（運転免許証・パスポートなど）
を持っていますか？



当日交付はできません。
市から照会文書を送付します
本人確認のため、住所登録地に簡易書留で郵送します。



はい

郵送

ICカード運転免許証の場合（本籍欄が空白のもの）
⇒免許証の暗証番号を入力いただきます。
ICカードでない免許証・パスポートなどの場合
⇒もう1点本人確認書類（保険証、年金手帳など）を提示いただきます。

送付した回答書と本人
確認書類（保険証、年金手帳など）を2点持
って、交付窓口へお越しください。



再度来庁

住基カードを交付できます。顔写真付きを希望の人は窓口でデジカメ撮影します。写真撮影は無料です。

Mini太陽光発電ワークショップin長浜

～ミニ太陽光発電を自分で作ってみませんか～

ソーラーパネルやバッテリーなどの5つの機器を配線でつなげば、太陽の光から電気を「つくり」「貯めて」「使う」ミニ太陽光発電システムのできあがり。

どれだけの電気が作れ、何にどのように使えるのかを考えながら、ミニ太陽光発電システムを作ってみませんか。

【と き】3月20日（水・祝）13時30分～16時30分

【と ころ】琵琶湖水鳥・湿地センター（湖北町今西）

【対 象】市内在住の人

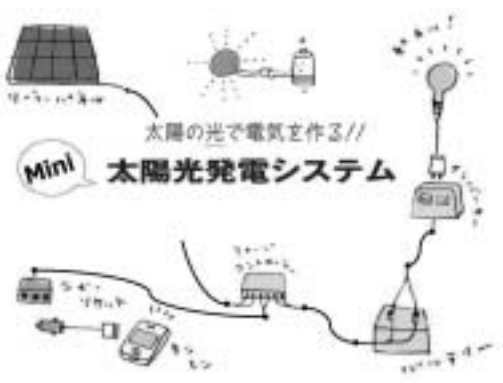
【参加費】42,800円（太陽光発電システムキット購入費）

【指 導】藤野電力

【定 員】8人（組）※先着順

【申込締切】3月8日（金）

【申込方法】①住所②氏名③電話番号④参加人数を電話またはメールで下記まで



問 環境保全課地域エネルギー振興室（☎65-6513 Eメールenergy@city.nagahama.lg.jp）

長浜CHOCO JAM

ほっとにゅーす

このコーナーは、市民の皆さんの活動の様子やまちで見かけたほっとな話題を紹介するページです。
あなたが知っている旬の話題などがあれば、市民広報室（☎65-6504）まで事前にお知らせください。

1/6 日



決意を新たに

長浜市消防出初式が浅井支所一帯で行われ、消防団員ら676人が参加しました。
浅井文化ホールでの表彰式の後、会場を屋外へ移し、市内の各方面隊の隊員や、企業の自衛消防隊員らによる行進と車両の点検などが行われました。
最後に、一斉放水が行われ、市民の安心と安全の確保へ向け、参加者が気持ちを新たにしていました。

1/12 土



懐かしのお正月遊び

高月公民館の土曜学び座で、地域の小学生がお正月遊びを楽しみました。コマ回しやメンコなど、初めて触れるものもあり、うまく遊ぶコツを大人たちが伝授しました。
この日のために作られた特大芳洲かるたには、郷土の偉人芳洲先生の教えや足跡が盛り込まれており、取り札を探して走り回る子どもたちの歓声が響きました。

1/6 日



湖鳥（MIZU-DORI）のお正月

「10000人でつくる、湖鳥写真集」のPRなどを兼ねて開催されたこのイベント。恒例の「オオワシの観覧会」をはじめ、切り絵師早川鉄兵さんによる切り絵のワークショップや水鳥撮影会などが行われました。
15年前から湖北に飛来するオオワシの姿を一目見ようと、市内外から集まったおよそ100人の参加者は、大きな羽を広げて飛び立つその姿に感嘆の声を上げていました。

1/13 日

成人の誓いを胸に

「平成25年新成人を祝うつどい」が市内3会場で開催され、晴れ着に身を包んだ新成人が出席しました。今年、市内で成人となるのは1,342人（男性688人、女性654人）です。
それぞれの会場で、誓いの言葉などの式典行事に引き続いて実行委員会による交歓のつどいが行われ、恩師からのビデオレターやお楽しみ抽選会で会場は大いに盛り上がりしました。



▲東浅井会場



▲長浜会場



▲伊香会場



1/19 土

第62回長浜盆梅展 開場

新春の風物詩、長浜盆梅展が今年も慶雲館で始まりました。
この盆梅展は、いつも越しいただいても見ごろを迎えた盆梅を堪能いただけるよう、約300鉢の中から、開花時期に合わせて、随時およそ90鉢を入れ替えながら展示しています。

【開催期間】 3月10日（日）まで9時～17時
※入館は16時30分まで

☆夜間ライトアップ 2月9日（土）～3月9日（土）
17時～20時30分

【開催場所】 慶雲館（港町）
【観覧料金】 大人500円、小・中学生200円



第62回 長浜盆梅展 一夜間観覧割引券

当券持参の人は、夜間公開時間帯（17時～20時30分）に限り半額で入場できます。

【有効期間】 2月9日（土）～3月9日（土）

※点線で切り取ってご持参ください。

プレミアムお買い物物券

使用期限迫る！

【使用期限】 2月10日（日）まで

財布の中などにお買い物券（中小加盟店・全加盟店）が残っていませんか？

期限が過ぎると使用できませんのでご注意ください。

問 長浜ビジネスサポート協議会事務局＜長浜商工会議所内＞
（☎62-2500）



市役所東別館への 進入路が変わります

新庁舎建設工事の進捗により、工事ヤード（仮囲いの位置）を図のとおり変更します。

これに伴い、新たに西側市道からの歩行者通路を設けます。

車でお越しの際には、これまでどおり東別館南側の駐車場をご利用ください。

工事期間中は、何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

【期間】 1月中旬～10月（予定）

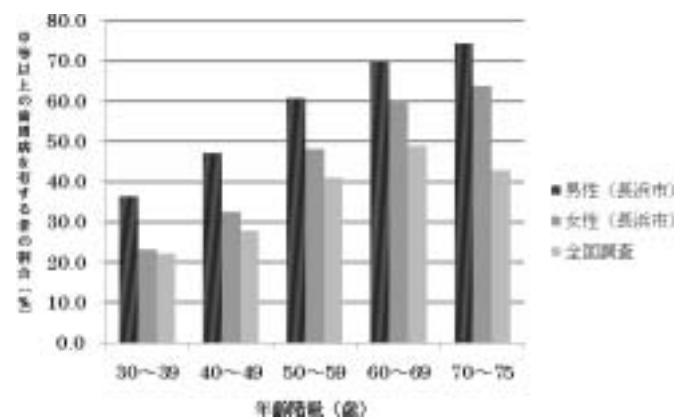


問 庁舎整備室（☎65-6907）

長浜市・
京大発

『ながはま0次健診』だより

0次予防健康づくり事業は、京都大学、長浜市、そして市民の皆さんが共同で取り組む健康づくり事業です。



グラフは、0次健診における中等度以上の歯周病を有する人の割合と、全国平均における数値を比較したものです。

『歯周病にかかっている人が多い！』
平成19年度から平成22年度にかけて実施した第1期0次健診において、検査可能であった8,469人（男性2,726人、女性5,743人）を対象に歯周病の検査を実施しました。
その結果、全国平均よりも歯周病である人の割合が高いことがわかりました。

歯周病と全身との関係

歯周病は、歯に付着した汚れやその中にいる細菌が原因ですが、それだけではありません。

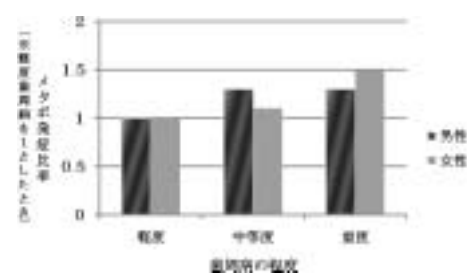
例えば、糖尿病であると細菌に感染しやすく、歯周病になりやすい状態になります。一方、歯周病の治療を行うことで、糖尿病の症状改善がみられるという研究も報告されています。他にも、たばこをたくさん吸っていると血液の流れが悪くなることや、たばこに含まれている有害物質により、歯周病になりやすくなり、また治りにくい状態になると考えられています。

このように糖尿病をはじめ、歯周病は他の全身の病気や要因と関わっています。

歯周病とメタボリックシンドローム（メタボ）の関係

第1期0次健診において、歯周病の程度を段階的に評価し、歯周病と腹囲などのメタボとの関連性を調査しました。

その結果、歯周病の程度が最も重い人たちは、歯周病の軽度の人たちと比較すると、メタボ発症比率が男性で1.3倍、女性で1.5倍高いことがわかりました。現時点で、このメカニズムははっきりとわかりませんが、歯周病はメタボに何らかの影響を与えていることが明らかにになりました。



グラフは、歯周病が軽度である人を基準としたときの、歯周病の中等度と重度の人のメタボリスクの比率を表したものです。

このように、歯周病はメタボをはじめとした全身の病気と関連性があると考えられます。
歯磨き指導や、定期健診、クリーニングなどのため、かかりつけ歯科医院を受診して、歯周病予防を心がけましょう。

口腔・全身に関する役立つ情報を提供していきます！

口腔を含めた健診において、およそ1万人にご協力いただいたのは、世界でもまれです。

今後も口腔・全身の健診を継続して行い、研究を重ね、その結果をもとに市民の皆さんに役立つ情報を提供していきたいと考えています。

京大口腔外科
別所和久 教授

問 健康推進課 (☎65-7779)

市立病院通信 ②

お元気ですか

市立長浜病院
小児科
橋本 和幸 先生

熱性けいれんについて

「ちよつと前まで元気にしていた子が、突然びくびくし始めてパニックになった」そのような経験をされた人も多いかと思えます。

熱性けいれんは熱の上がり始めに起こりやすく、突然体を硬直させて、手足をガタガタ震わせ、白目をむいて、意識がなくなります。

大部分は自然におさまり、後遺症を残すことはほとんどありません。子どもの約7～8％に熱性けいれんの経験があるといわれ、発症の年齢は3歳未満が約8割です。

なぜ熱性けいれんはおきるのでしょうか。脳の神経細胞は、常に弱い電流を出して活動しています。未熟な脳では神経細胞が体温の上昇によって一時的に強い

電流を発生し、その結果筋肉に勝手な運動の指令を出したり、意識がなくなったりするのです。成長に伴って熱に対する抵抗力が増し、けいれんをおこすことは少なくなります。

実際にけいれんをおこしたときの対処法ですが、大事なことは、大声でしゃべったり、身体をゆすったりして刺激せず、そばについてあげることです。冷静になつて、というの無理な話かもしれませんが、落ち着いてお子さんの状況を観察し、後で医師に伝えてください。

首回りの衣服がきつければゆるめ、怪我をしないように周囲の危険物をどけて下さい。吐きそうな場合は顔を横に向け、吐物がのどにつまらないようにしてください。決して口の中には物や指を入れたりしないでください。

5分以上観察してけいれんがおさまらない場合は救急車を要請してください。

問 市立長浜病院
(☎68-2300(代表))

第5回市立長浜病院がんフォーラム
がん患者を支え援けるしくみ

【と き】 2月17日(日) 13時30分～16時30分

【ところ】 長浜文化芸術会館（大島町）

【内 容】 第1部 講演：がん患者として知っておくべき社会保険・労働の役立つ知識

講師：かわせ尚孝氏（川瀬社会保険労務士事務所代表）

第2部 シンポジウム

○「がんになっても安心して暮らせる滋賀をめざして」

菊井津多子氏（滋賀県がん患者団体連絡協議会会長）

伏木雅人（市立長浜病院がん対策推進事業部副管理監）

○「当院におけるがん患者・家族支援の取り組み」

藤原哲男氏（がん患者サロン「きらめき長浜」責任者）

市立長浜病院職員

【申込み】 電話で下記まで ※参加費無料、どなたでも参加していただけます。

問 市立長浜病院 がん対策推進室 (☎68-2354)

健康教室の
お知らせ

【日 時】 2月7日(木) 13時30分～

【場 所】 長浜市保健センター宮司分室（宮司町）

【テーマ】 「(仮)強い足、腰、膝でいるために今からできること」

【講 師】 さざなみ整形外科 院長 牛山敏夫 先生

参加費・申込み
不 要

問 湖北医師会 (☎65-3600)

北部地域包括支援センターが4月1日から
北部振興局から高月支所1階へ移転します

担当エリアはこれまでと変わらず「旧伊香郡地域」です。

【新 住 所】高月町渡岸寺160番地
【新電話番号】85-3115（直通）

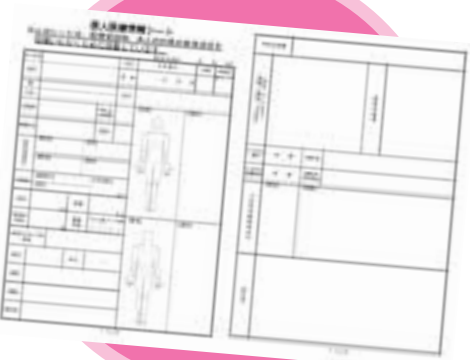
4月1日から
こちらに移転します



問 北部地域包括支援センター
(☎82-5905)

個人医療情報シートを作成しました

長浜・米原しょうがい者自立支援協議会は、しょうがいのある人が医療機関を受診する際に活用できる「個人医療情報シート」を作成しました。
医療機関での初診や緊急時の受診の際には、問診票の記載に基づいて医師が診察を行います。しかし、しょうがいのある人の場合、通常の問診票で確認される内容以外に、配慮が必要な点が多くあります。
それらを医療関係者に正確に伝える方法の一つとしてこのシートをご利用ください。



【シートの入手方法】
しょうがい福祉課および北部振興局・各支所福祉生活課窓口で配布します。
また、市ホームページからダウンロードすることもできます。(http://www.city.nagahama.shiga.jp/)
※シートの作成および管理は、本人または家族が行ってください。

問 しょうがい福祉課 (☎65-6518 FAX64-1767)

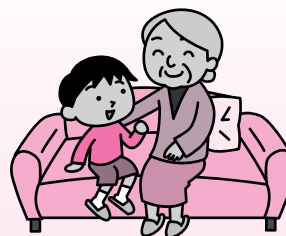
地域医療福祉フォーラム（市民公開講座）

住み慣れた地で、最期まで安心して療養できるよう、地元の医師や病院、訪問看護師、ケアマネジャーと一緒に考えていきませんか。

【と き】2月24日(日) 13時30分～16時
【と ころ】虎姫文化ホール（宮部町）
【内 容】○講演：湖北地域の在宅療養の現状と提言
講師：手操忠善氏（長浜米原地域医療支援センター所長・湖北医師会副会長）
○シンポジウム「湖北の地で最期まで暮らせる ～自分らしい最期とは～」
病院の退院調整担当者・開業医師・訪問看護師・ケアマネジャー・ご家族

【申込み】電話で下記まで
※参加費無料、どなたでも参加していただけます。

問 申 長浜米原地域医療支援センター〈保健センター宮司分室内〉(☎65-2755)



国民年金保険料は前納がお得です！

2月末日までに
申込みください

国民年金保険料を前納（前払い）すると割引を受けることができます。前納には「6か月前納」と「1年前納」があり、口座振替・現金納付・クレジットカード納付があります。割引額が最も多いのは口座振替です。
4月からの口座振替またはクレジットカード納付による前納を希望する場合は、2月末日までに手続きしてください。現在、口座振替またはクレジットカード納付を利用している人も、前納への変更を希望される場合は手続きが必要です。
なお、昨年度に引き続き前納を利用する場合は、手続き不要です。
前納の手続きは、彦根年金事務所または口座振替を希望する郵便局・金融機関で行ってください。
※平成25年度の国民年金保険料は2月頃に決定する予定です



問 彦根年金事務所 国民年金課 (☎0749-23-1114)

市長
コラム③

夢はかなう！

至誠通天
藤井 勇治

※至誠通天
誠を尽くせば天が
味方してくれること

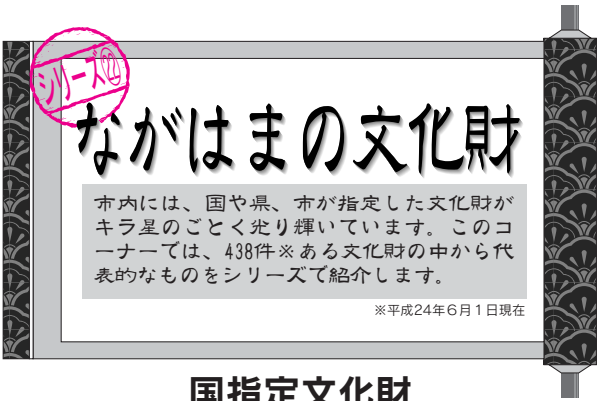
輝かしい二十歳の春を迎えられた
新成人の皆さん、おめでとう。心か
らお祝い申し上げます。
今年の新成人は全国で122万人、
長浜市は1342人です。市内3会場
で「新成人を祝うつどい」が行われ、
華やかな振袖やスーツに身を包んだ
人達で、会場は祝賀ムードであふれ
ました。
私は式辞で若い皆さんに次の話を
させていただきました。
二人前の大人としての権利を持た
れた皆さん、まず何よりも義務と責
任を果たして欲しい。次の世代を担
う皆さんには、従来の価値観や既成
の概念にとらわれない柔軟な発想と
卓越した先見性をもって、めまぐる
しく変化する社会に即応し、若者ら
しい行動力を発揮していただくよう
期待しています。
また、宇宙飛行士の山崎直子さん
と対談した際の話を披露しました。
山崎さんは中学3年生の時、スベ
ーシャトル『チャレンジャー号』の
爆発で乗組員全員が亡くなる悲し
い事故をテレビで見たことをきっか
けに、宇宙と宇宙飛行士がつながり



▲新成人を祝うつどい



慶雲館の名称は、当時の総理大臣伊藤博文が命名したと言われています。



国指定文化財
名勝 慶雲館庭園（港町）
平成18年1月26日指定

慶雲館は、明治20（1887）年1月に行われた明治天皇の京都市幸に際し、帰路における長浜での休憩所（行在所）として、近江地方の実業家であった浅見又蔵（1839～1900）が自らの私財を投じて造営した和風建築です。造営当時は現在のような庭園は無く、行幸25周年を記念して行われた明治45（1912）年の本格的な整備事業によって、現在見られる庭園の原形が完成したと言われています。その後、昭和10（1935）年には「明治天皇長浜行在所」として史蹟に指定され、その翌年に建物を含む敷地の全体が浅見家から当時の長浜町へと寄贈されました。しかし戦後、明治天皇行幸に関連する一連の行在所・休所などとともに、昭和23（1948）年に史蹟の指定は解除されます。昭和27（1952）年からは盆梅の展観所としても使用されるようになり、敷地内に盆梅の維持管理施設も設けられました。それ以降毎年1～3月には、長浜盆梅展が華やかに開催されています。

平成18年に国指定名勝となつた慶雲館の庭園は、敷地北側の表門から中門までの「前庭」、中門から慶雲館玄関前にかけての「玄関前庭」、慶雲館の南に展開する「奥庭」の3つからなります。深い樹林に覆われた「前庭」は、表門から砂利敷の小径が緩やかな曲線を描いて中門へと続きます。石組の流れを渡り、中門をくぐると「玄関前庭」があり、正面には慶雲館の玄関が見えます。その周辺には「慶雲館碑」をはじめ大ぶりの石灯籠や景石などが据えられています。「奥庭」は、慶雲館の南に展開する枯山水庭を中心として、1棟の茶室およびその周囲の茶庭から成ります。敷地の南辺と西辺に築山が巡り、西南隅の最高所付近から発した石組の流れが蛇行しつつ、庭園中央部において玉石敷の深い枯れ池へと連続し、築山とともに「奥庭」の主景を構成します。大きな景石や巨石を用いた滝石組など人目を引く景物が随所に配置されている反面、全体的に



庭は、中門から慶雲館玄関前にかけての「玄関前庭」、慶雲館の南に展開する「奥庭」の3つからなります。深い樹林に覆われた「前庭」は、表門から砂利敷の小径が緩やかな曲線を描いて中門へと続きます。石組の流れを渡り、中門をくぐると「玄関前庭」があり、正面には慶雲館の玄関が見えます。その周辺には「慶雲館碑」をはじめ大ぶりの石灯籠や景石などが据えられています。「奥庭」は、慶雲館の南に展開する枯山水庭を中心として、1棟の茶室およびその周囲の茶庭から成ります。敷地の南辺と西辺に築山が巡り、西南隅の最高所付近から発した石組の流れが蛇行しつつ、庭園中央部において玉石敷の深い枯れ池へと連続し、築山とともに「奥庭」の主景を構成します。大きな景石や巨石を用いた滝石組など人目を引く景物が随所に配置されている反面、全体的に

※今年の長浜盆梅展は、3月10日（日）まで開催しています。



問文化財保護センター
(☎64-0395)

風邪かな？と思ったら…



長浜市国際交流員
ソランジェ

皆さんこんにちは!!
冬の寒さはまだまだ続き、非常に風邪をひきやすい時期です。
皆さんは風邪をひいたとき、どうしますか？のどが痛くなったり、鼻水が出たりして、「風邪かな？」と思ったとき、ブラジルでは多くの人が、はじめに民間療法を試します。
どこの家庭にも、ひとつくらいは「風邪に効く」民間療法があります。ブームになったのはプロポリスです。プロポリスには様々な効能があり、抗菌や消炎剤などとして使用されています。たとえばのどの痛みを感じたら、水やお茶などに3、4滴のプロポリスを入れて飲んだりします。
でも、プロポリス以上に風邪に効くのが「ハチミ

ツしょうがレモンティー」にスライスしたニンニクを加えたものです。これを飲むと体がポカポカして風邪を撃退できると言われています。
ブラジルには「自然食品と薬草」のお店があり、風邪のほか様々な病気に効くハーブがそろっています。このようなハーブの専門店があるのは、先住民（インディオ）の知恵が現代にも受け継がれているからだと思います。
皆さんも、風邪をひかないように、ニンニクを加えた温かい「ハチミツしょうがレモンティー」を試してみてください。

ワンポイントボルトガル語講座
Remédio（ヘメーチオ）→くすり



はちみつしょうが
レモンティー

問市民協働推進課（☎65-8711）

内閣府が行う青年国際交流事業に参加しませんか？

青年国際交流事業は、広い国際的視野とリーダーシップを身につけた青年の育成をめざしています。

日本と世界各国の青年の交流を通じて、相互理解と友好を深めましょう。

【募集事業】

- 国際青年育成交流(9月)
- 日本・中国青年親善交流(9月)
- 日本・韓国青年親善交流(9月)
- 東南アジア青年の船(10～12月)

【募集期間】2月1日(金)～3月22日(金)

※詳細は下記まで問合せください。



問内閣府青年国際交流担当

(☎03-3581-1181 <http://www.cao.go.jp/koryu/>)
滋賀県健康福祉部子ども・青少年局
(☎077-528-3557)

警察からのお知らせ

情報をお寄せください

米原市の山中で70歳くらいの男性と女性の白骨死体（死亡推定：平成24年10月頃）が発見されましたが、身元が分かりません。

平成24年1月以降、見かけなくなった老夫婦、連絡がつかない老人などについての情報があれば、下記まで連絡してください。

米原警察署刑事課
(☎52-0110)

市民の皆さんのサークル・団体が行う催しを掲載します。
掲載希望の人は、掲載希望号の1か月前までに市民広報室（☎65-6504）までご連絡ください。



お知らせ

日本政策金融公庫彦根支店 国民生活事業 教育資金・事業資金

○国の教育ローン
【融資額】 お子さん1人につき300万円
【返済期間】 15年以内
（在学期間中は据置可能）
【利率】 年2.45%（固定）
（H24.12.21現在）

※収入制限有、窓口でお尋ねください。
○セーフティーネット貸付
【融資額】 4,800万円以内
【返済期間】 運転資金 5年以内
設備資金 15年以内
問 日本政策金融公庫彦根支店国民生活事業（☎0749-24-0201）



催し・行事

きゃんせ土曜日

【と き】 2月9日(土)11時～13時
【ところ】 長浜地方卸売市場（田村町）
【内 容】 特売セール、100円、300円、500円均一コーナー、福引抽選会、うどん・そば・おにぎり・いなり寿司コーナー
問 長浜地方卸売市場（☎63-4000）



スノーフェスタ2013



雪上の楽しい遊びがいっぱい。
【と き】 2月9日(土)10時～15時
【ところ】 赤子山スキー場ファミリーゲレンデ スノーパル（余呉町中之郷）
【内 容】 雪合戦、宝探し、そり大会、雪だるまコンテストなど
【入場料】 大人400円 小学生300円 幼児200円
※駐車場無料
問 ウッドパル余呉（☎86-4145）

大通寺 馬酔木展

大通寺門前町の人たちがまちおこしのために始めた馬酔木の盆栽。万葉集にも詠まれ、古くから愛されてい

る花の一つです。

【期 間】 2月10日(日)～4月18日(木)
9時～16時30分
【ところ】 大通寺（元浜町）
【拝観料】 高校生以上 500円
中学生 100円
小学生以下 無料
問 大通寺（☎62-0054）



映画『わが母の記』

昭和の文豪・井上靖の自伝的小説を豪華キャストで描く親子の絆の物語。
【と き】 2月10日(日)
第1回10時30分～
第2回13時30分～
※上映時間約2時間
【ところ】 長浜文化芸術会館（大島町）
【料 金】 大人 1,200円
高校生以下・しょうがい者・65歳以上 1,000円
※当日券は各200円増
問 ひよこ乳児保育園（☎63-8892）

みんなであそぼう なわとび

【と き】 2月23日(土)
13時30分～14時30分
【ところ】 サンサンランド（地福寺町）
【対象者】 市内在住の4歳～小学生
（※幼児は保護者同伴）
【持ち物】 なわとび、上ぐつ、お茶
【参加費】 無料
【申込み】 当日、窓口で
問 サンサンランド（☎62-3712 ☎65-6433）

おはなし広場

人形劇サークル「ピエロ」によるおはなし、人形劇を楽しみましょう。
【と き】 3月7日(木)
10時30分～11時15分
【ところ】 のびのびらんど子育て支援

センター（八木浜町）
【対 象】 市内在住の2歳以上の未就園児とその保護者
【定 員】 50組（先着順）
【参加費】 子ども1人100円（当日集金）
【申込み】 2月12日(火)～15日(金)に電話（13時～15時）または直接下記（9時30分～15時）まで
問 申 のびのびらんど子育て支援センター（☎72-8177）

魚を食べよう親子料理教室

魚を使った料理とその他1品を作ります。
【と き】 2月23日(土)
13時30分～16時
【ところ】 市民交流センター（地福寺町）
【講 師】 下村要策氏（お食事処水仙店主）
【定 員】 5組（応募多数の場合抽選）
【対 象】 小学4年生以上の子どもとその保護者
【参加費】 1組500円（材料費・保険料含む、当日徴収）
【持ち物】 エプロン・三角巾・出刃包丁・包丁・まな板・持ち帰り用タッパー・ふきん（数枚）・筆記用具
【申込み】 2月15日(金)17時までに電話またはEメールで下記まで。
問 申 長浜地方卸売市場(株)（☎63-4000 Eメール nagasijo@mx.bw.dream.jp）

わらべうた・子育て講座

わらべ唄を通して、人間らしい生き方・育て方を学びあいましょう。
【と き】 2月28日(木)
10時15分～11時30分
【ところ】 市民交流センター（地福寺町）
【対 象】 市内在住・在勤の子育て中の人、わらべ唄に関心のある人（先着50人）
【参加費】 1人100円
※託児あり（1人100円）
【申込み】 電話または直接下記まで
問 申 サンサンランド（☎62-3712 ☎65-6433）
※こどもらんど、のびのびらんど、あいあいらんどでも申込み可能



講座・教室

KEIBUN文化講座

好奇心と歴史をとことん極める、この春の連続講座です。
【と き】 4月19日、5月10日、24日、6月7日、21日、7月5日
いずれも金曜日
【講座と時間】
講座①「城が語る日本の歴史」
10時30分～12時
日本列島に築かれた城の地域的特徴や築城者の特徴を明らかにします。
講師：中井均氏 滋賀県立大学准教授
講座②「歴史と文学からみる新たな人間像」
13時30分～15時
近江にゆかりの歴史的人物を手紙、文書、文学作品から説き明かします。
講師：畑裕子氏 作家
【ところ】 曳山博物館（元浜町）
【定 員】 各講座50人（先着順）
【参加費】 各講座全6回10,500円（一括）
【申込み】 電話またはWebで下記まで
問 申 しがきん経済文化センター文化講座事務局（☎077-526-0011
HP <http://www.keibun.co.jp>）



募 集

滋賀の“三方よし” 人づくり事業第6期生募集

平成25年3月に大学等を卒業予定の人を対象に、約3か月間の雇用期間を通じて県内企業のニーズに応じた人材育成を行うことで、その後の就職に結びつける事業です。
【採用人数】 25人
【雇用期間】 3月21日～6月30日
【申込み】 所定のエントリーシートに記入し2月14日(木)までに郵送または持参※詳細はWebで。
問 申 滋賀の“三方よし”人づくり推進センター（☎077-565-2700
HP <http://www.shiga-sampo.org>）

不用品交換情報（1月15日現在）

ください（無料）
○整理タンス○テレビボード○レーザーディスク○自転車（幼児用・婦人用・大人用）○液晶テレビ○ビデオデッキ○基盤○電気炊飯器（一升炊き）○オープンリールレコーダー○ワープロ○キーボード○足踏みシン○ダイニングテーブル（4人用）○2段蒸し器○杵と臼○DVDプレーヤー○三味線○防音機材○ウィンドクーラー○電気ストーブ○電動ミシン○ベビーベッド○3B体操セット○IH炊飯器
ゆずってください（有料）
○掃除機○電動スクーター○防音機材○ワープロ○IH炊飯器
あげます（無料）
○オルガン○ハロゲンストーブ○ぬいぐるみ○有線カラオケBOXセット○3WAYスピーカー○バレエボールシューズ（赤、21cm）○アップライトピアノ○電気ポット○お風呂用ベビーチェア○乳幼児用布団一式
ゆずります（有料）
○カーナビ○ハロゲンストーブ○ぬいぐるみ○有線カラオケBOXセット○3WAYスピーカー○バレエボールシューズ（赤、21cm）○アップライトピアノ○電気ポット○お風呂用ベビーチェア○乳幼児用布団一式○2人がけソファ
問 環境保全課（☎65-6513）
現物は保管していません

長浜米原休日急患診療所 2・3月の診療日のお知らせ

【診療日】 2月3日、10日、11日、17日、24日
3月3日、10日、17日、20日、24日、31日
【診療時間】 9時～18時
【受付時間】 8時30分～11時30分
12時30分～17時30分
【場 所】 宮司町1181-2
（保健センター宮司分室）
【電話番号】 65-1525
※受診時は保険証・お薬手帳をお忘れなく
問 健康推進課（☎65-7779）



相 談

結婚相談

【長浜地域】 2月28日(木)18時～20時
長浜市民交流センター
【浅井地域】 2月22日(金)17時～19時
湯田公民館
【びわ地域】 2月22日(金)19時30分～21時
びわ公民館
【虎姫地域】 2月22日(金)18時～20時
時遊館
【湖北地域】 2月15日(金)18時～20時
湖北福祉ステーション
【高月地域】 2月13日(水)13時～15時
高月支所
【木之本地域】 2月21日(木)15時～17時
公立木之本公民館
【余呉地域】 2月23日(土)13時～16時
山村開発センター
【西浅井地域】 2月20日(水)13時～15時
西浅井公民館
問 社会福祉課（☎65-6536）
市ホームページ
「結婚相談」で検索
またはQRコード



女性の悩み相談(要予約)

【と き】 2月5日(火)10時～14時
2月16日(土)12時～16時
【ところ】 長浜市民交流センター相談室
【相談員】 下地久美子さん(臨床心理士)
【料 金】 無料
※託児あり(要予約)、秘密厳守
申 平日：人権施策推進課（☎65-6556 専用ダイヤル）
土日：市民交流センター（☎65-3366）

2月の税・料

国民健康保険料	第9期
介護保険料	第9期
後期高齢者医療保険料	第8期

有料広告欄



こんなことで悩んでいませんか？
・誰にも相談できず夜も眠れない
・借金が不安で仕事も手につかない
・返しても返しても少しも借金が減らない
・完済しているものもあるんだけど
・借金を整理してもう一度出直したい

相談 無料
秘密 厳守
分割払可能
勇気を出してご相談ください!!

**借金 クレジット・サラ金・過払請求
のお悩み解決します**

あい湖司法書士事務所
通話 無料
0120-001-694
TEL077-527-0023

司法書士/飛渡あい子
大津市京町3丁目3-1 A&M・OTSUビル2F(京町3丁目交差点角 JR大津駅徒歩3分)



弁護士に気軽に
相談できます

相談受付
ダイヤル
0749-68-1530

弁護士法人 HP:<http://www.ohmi.lawyers-office.jp>
おうみ法律事務所
〒526-0031 長浜市八幡東町225

相談料 1時間
5000円(税込)
多重債務は無料

弁護士 竹内 寛
弁護士 中村明宏
(滋賀弁護士会所属)

お葬儀のことならおまかせください 安心の24時間年中無休

葬祭 フローラ ヨイクヤミ いちばん
お迎え・ご相談は ☎0120-41983-1

自宅葬 一式 **15** 万円 なんと
家族葬 一式 **9.8** 万円 なんと



わたしのまちの宝物「ながはま百景」

※このコーナーでは、「ながはま百景」に選ばれた景観を毎月紹介します。

洞寿院とその山門 (所在地 余呉町菅並)

高時川上流の菅並集落から、さらに支流の奥に行った所にあるのが、湖北の曹洞宗を代表する寺院、洞寿院です。四方を山に囲まれ、ひっそりとした参道脇に並び立つ杉の巨木と山門からは、神秘的な雰囲気漂っています。また冬季には、境内一面を雪が覆い、その白銀と静寂の様相から、ここがかつて禅僧の修行の場であったことを想い起こさせます。

洞寿院は、^{にょちゅう}如仲禅師によって応永13（1406）年に開山された、曹洞宗中本山の格を持つ、格式高い寺院であり、徳川二代将軍秀忠より寺領30石を受けるなどし、これまで多くの優秀な禅僧を育成してきました。

現在も、信仰の場であることはもちろんのこと、

子どもたちの研修の場としても地域住民に親しまれ、大切にされています。



問 都市計画課 (☎65-6562)

Smile



吉川晴くん(早崎町) 西濱侑真くん(宮前町)
平成24年5月生まれ 平成24年1月生まれ

笑顔がステキ♪やんちゃな2人、侑くん晴くん。
お兄ちゃんお姉ちゃんに負けず、元気いっぱい大きくなあれ!!!

藤田 玲美さん(相模町)
平成23年9月生まれ
いつも元気で活発な玲美☆
いつまでも、パパとママの宝物だよ!



※このコーナーは、市内にお住まいの子どもたちの顔写真を掲載するコーナーです。笑顔あふれる元気あふれる子どもたちの写真を募集しています。まずは、市民広報室(☎65-6504)まで電話にて申込みください。

☑まちの人口

平成25年1月1日現在	人口 123,824人	男 60,545人	女 63,279人	世帯数 44,315世帯
平成24年12月中の異動	転入 179人	転出 234人	出生 80人	死亡 137人 婚姻 66件



「広報ながはま」は、各自治会を通してお届けすることを原則としていますが、市民交流センターや図書館、公民館など市の公共施設にも設置しています。市のホームページでもご覧いただけますので、ご活用ください。また、点字広報、声の広報も作成しています。ご希望の人は市民広報室まで。

広報ながはま2月号 平成25年2月1日発行 編集・発行 長浜市市民広報室

〒526-8501 滋賀県長浜市高田町12-34 TEL0749-62-4111 FAX0749-63-4111

http://www.city.nagahama.shiga.jp e-mail:kouhou@city.nagahama.lg.jp



植物油インキで印刷しています。

再生紙を使用しています