

秋にもメロン

管理がしやすいビニールハウスで効率よく品質のいいものを生産しようと、今年から浅井メロン生産組合が取り入れているメロンのハウス栽培。天候に左右されず、温度や水、肥料の調整が任意にできることから、大きくて甘いメロンが収穫できます。

これまでの路地栽培では、年に1回、夏の出荷だけでしたが、ハウス栽培では、年に2回、夏と秋の出荷が可能です。今年はずでに夏に出荷され、現在は11月の出荷に向けて準備が進められています。

《販売所》ふれあい農林水産まつり会場
(11月4日5日に神照運動公園で開催)
プラザふくらの森(内保町)など



この秋は、ほんのり甘い
ちび梅の特産品が味わえます

地場産かぼちゃの焼酎

今年、生産された地場産のかぼちゃを使った焼酎「栗えびす」の販売が始まりました。

この焼酎は、昨年から、地元の特産品として商品化されたもので、ほんのり甘く飲みやすいのが特徴です。

《販売所》プラザふくらの森(内保町)



いずれも、お問合せは市特産振興課(☎6526)へ。

ぶらりわがまち



遠州流の心が息づく
紅葉の名園

近江孤篷庵(上野町)

近江孤篷庵は小室城主で、茶道、華道、造園建築などで多彩な才能を発揮した小堀遠州(1579-1647)の菩提を弔うため、承応2年(1653年)に小堀家二代目の正之公が、京都大徳寺の江雲和尚を開山として建てたお寺です。遠州が建立した京都の孤篷庵にちなんで近江孤篷庵と呼ばれ、遠州を

はじめ小堀家代々の墓があります。近江孤篷庵には、本堂の南に枯山水、そして東には池泉回遊式の2つの形式の庭園があり、昭和36年には県の名勝にも指定されています。

枯山水は、五老峰と呼ばれる山岳・枯滝の石組みの眺めを焦点に、前面を水面に見立てて、舟石を配した作りとなっていて、池泉回遊式庭園は、琵琶湖の形を模した錦渓池を中心に、自然の山の起伏を巧みに利用して作られています。

庭園の眺望も春はツツジ、秋は萩や竜胆が境内を美しく彩り、四季折々で変化します。

特に真っ赤に染まる紅葉は見事で、湖北随一の名所として、毎年多くの観光客が訪れます。

この秋は、近江孤篷庵で、ゆっくりと流れる時間の中、心癒されるひと時を過ごしてみませんか。



参道から山門を望む



本堂縁先の水鉢も名品

◆生活習慣病予防相談

相談名	会場	日時
生活習慣病 保健・栄養相談	長浜市保健センター	※11月7日(火)・※11月21日(火) 12月5日(火) 午後1:00~4:00
	浅井健康管理センター	※11月6日(月) 午後1:00~4:00
◎なつめ会館 は保健相談 のみ実施し ています。	びわ保健センター	11月16日(木) 午後1:00~4:00
	なつめ会館	11月7日(火)・11月21日(火) 12月5日(火) 午前9:30~11:30

◎料金は無料です。
◎※の日は内科相談(医師による相談)も実施します。
◎栄養相談は栄養士による個別相談です。
◎保健相談は血圧測定、尿検査が受けられます。

献血のお願い

◇毎週火・金・土曜日(ただし祝日は休み)
◇受付時間 成分献血(要予約) 10:00~12:00/14:00~16:00
全血献血 10:00~13:00/14:00~17:00
湖北献血ルーム フリーダイヤル 0120-890-689

介護機器展示室「さんさん」からのお知らせ

介護機器展示室では、介護機器等の展示と相談・ためし使いの短期貸出等を行っています。
【場所】市役所東別館5階
【開館日】平日 午前8時30分~午後5時15分

お問い合わせは、市高齢者介護福祉課(☎697789)
または介護機器展示室(☎63827)

11月8日は「いい歯の日」です

「いい歯の日」は、1993(平成5)年に日本歯科医師会によって制定され、健康な歯と歯ぐきを大切にしようと呼びかけられています。

丈夫で健康な歯を保つためにも毎日の正しいセルフケアと定期的な歯科医院の受診を心がけましょう。

歯みがきのときに意識してほしいこと

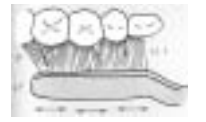
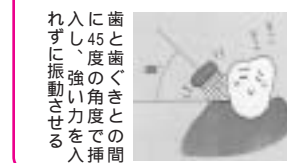
ペングリップの持ち方で



歯ブラシは1カ月に一度は取り替えましょう。毛先が開くと汚れが取れません。また、歯肉を傷つけることもあります。



歯みがきは歯の1本1本をていねいにみがいていきます。歯科医や歯科衛生士さんに、自分に合った歯みがきの方法を教えてもらいましょう。



歯と歯の間にブラシの毛を入れ、前後に振動させる

シリーズ ~メタボリックシンドローム⑤~ たばこは悪玉コレステロールを増やします

メタボリックシンドロームを予防しよう(禁煙編)

今回は、メタボリックシンドロームと喫煙の関係についてお話しします。

喫煙は、内臓脂肪に直接に影響を与えるわけではありませんが、あらゆる生活習慣病を悪化させます。

たばこに含まれるニコチンは、血管を収縮させ、血圧や心拍数を上げて心臓に負担をかけます。また、LDLコレステロール(悪玉)を増やし、HDLコレステロール(善玉)を減らすので、動脈硬化を促進することになります。



また、禁煙すると体重が増えるということがあります。これは、禁煙によって胃腸の血液循環がよくなり、味覚が改善することにより食欲が増すことなどによるものです。「太った。」というより健康なからだに戻っていると考え、肥満を防ぐためには、バランスの良い食事を腹八分目、そして適度の運動を心がけましょう。



「長年たばこを吸ってきたから今さら禁煙しても...」と思われるかもしれませんが、遅すぎることはありません。体調がよくなり、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などにもかかりにくくなります。

健康推進課では、禁煙についての相談を受け付けています。ご利用ください。(このシリーズは今回で終わります。)