

きゃんせ長浜

発行／長浜市役所
 編集／企画調整課
 No.36 平成21年2月15日発行
 長浜市高田町12-34
 TEL 0749-62-4111 FAX 0749-63-4111
<http://www.city.nagahama.shiga.jp/>

母子・父子家庭のお子さんに 卒業支度金



母子家庭または父子家庭で、平成21年3月に中学校を卒業されるお子さんがおられる保護者に卒業支度金をお渡します。

- ▶ **支給要件**：平成21年3月1日現在、児童・保護者ともに市内に住民登録を有すること
- ▶ **支給金額**：卒業されるお子さん1人につき10,000円
- ▶ **受付期間**：2月18日(水)～3月13日(金)
- * 窓口で申請をされる時に、申請者名義の預金通帳、印鑑をお持ちください。
- ▶ **申請・お問合せは**
 子育て支援課 ☎6514
 浅井支所市民福祉課 ☎74353
 びわ支所市民福祉課 ☎75253

差し押さえ物品を公売します

税の滞納処分として差し押さえた物品をインターネット上で公売しています。

物件詳細や参加方法は、ヤフー官公庁オークションをご覧ください。



【入札期間】 3月3日(火)～5日(木)

【アドレス】 <http://koubai.auctions.yahoo.co.jp/>

【公売物件】 パソコン、冷蔵庫、ロッカー、机、イスなど14点

* ネット上でのせり売り方式です。オークションに参加するには事前に申込みが必要です。(申込期間2月13日～26日)

税や国保料を滞納されると、預金や給与、不動産などを差し押さえることがあります。必ず期限内に納付してください。

なお、ご事情により納付できないときは、滞納整理課へご相談ください。

▶ お問合せは、滞納整理課(☎6517)へ。

3月20日(祝)は 「長浜市環境にやさしい日」

市では、春分の日を「環境にやさしい日」と定め、毎年環境に関するイベントを開催しています。この機会と一緒に環境について考えてみませんか。

① **環境関連表彰式・講演会 13時～15時**

【ところ】 勤労者総合福祉センター「臨湖」

「食費も手間もカット！」

～地球とおさいふに優しい

エコクッキング講座～

講師：和田由貴氏

(節約アドバイザー)



② **ヨシ植え 15時15分～16時45分**

【ところ】 長浜港周辺(臨湖前集合)

①・②共通

【定員】 200人 【参加費】 無料

【申込み】 住所・氏名・参加人数を電話もしくはファックス・メールで下記までご連絡ください。

▶ 環境保全課(☎6513、FAX6571) kankyou@city.nagahama.lg.jp

「長浜市しょうがい福祉計画(第2期)」(案)にご意見を

市では、しょうがいのある人への福祉サービスの確保や就労・地域生活に関わる総合的な支援に向けた施策の充実のため、「長浜市しょうがい福祉計画」(第2期：平成21年4月～平成24年3月)を策定しています。

長浜市しょうがい福祉審議会において検討を重ね、このたび素案を作成しました。パブリックコメントを実施しますので、みなさんのご意見をお聞かせください。

▶ **募集期間**：3月9日(月)まで ▶ **資料の閲覧場所**：福祉課(東別館1階)、浅井・びわ支所市民福祉課、市政情報コーナー(本館1階)、市ホームページ ▶ **ご意見の提出方法**：任意の様式に住所、氏名を記入していただき、窓口で持参・郵送・ファックスまたはEメールでご提出ください。〒526-0031八幡東町632番地 長浜市福祉課(☎6518、Fax641767)、Eメール shougai Fukushima@city.nagahama.lg.jp

(財)長浜文化スポーツ振興事業団からのお知らせ

ぶんスポちゃんねる!

【ぶんスポちゃんねる】は文化・スポーツの生きた情報をお届けします!

今、ウォーキングが注目されています!あなたも歩いて健康になろう♪
 (財)長浜文化スポーツ振興事業団では、ウォーキングを推奨しています!!!

WHY?なぜウォーキング?

それは・・・歩くといふことがいっぱいあるからです!

- ①肥満解消!体脂肪を燃やし
メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)対策にも!
- ②中性脂肪をとり肝機能低下ストップ!
- ③血液中の善玉コレステロールが増加!
- ④心臓機能、肺機能をパワーアップ!
- ⑤骨の老化を防ぐ!
- ⑥新陳代謝を促進、素肌のきれいに!
- ⑦生体リズムを整え、
寝付き目覚めもGOOD!
- ⑧心晴れ晴れ!ストレス解消!



ウォーキング博士から ひとことアドバイス

わしが注目するのは、やはり①の肥満解消に効果があるということじゃな!
 厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれている。体重60kgの人が時速4kmのペースで、10分歩く(700m・1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、1日300kcalを消費するには、1日で1万歩が必要となってくるのじゃ。
 だから1日1万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじや!ただしどんなに歩いても食べすぎは禁物じゃよ!

▼素晴らしい景色を楽しみながら歩いてみたい人におすすめ

第17回びわ湖長浜ツーデーマーチ



- ▶と き: 5月9日(土)・10日(日)
- ▶主会場: 豊公園噴水広場
- ▶参加費: 一般: 1,500円
(当日申込み2,000円)
中学生以下: 500円
(当日申込み 800円)

- ▶参加記念品: 大会誌、オリジナル記念品、ゼッケン、コース地図、記念バッジ、完歩証など
※中学生以下でお申込みの方は、記念品が一部変更されます。
- ▶申込方法: 参加申込書と参加費を添えて、①郵便局、②現金書留、③直接事務局のいずれかの方法でお申込みください。

▼コース案内

9日(土)	A: 中山道宿場めぐり40km
	B: 国宝彦根城20km
10日(日)	C: 忠義の武将三成の里15km
	D: びわ湖南回り10km
	E: 湖北戦国の道35km
	F: 鉄砲の里国友・姉川20km
	G: 北国街道15km
	H: びわ湖北回り10km

★参加申込書請求・お問合せ★
 びわ湖長浜ツーデーマーチ
 実行委員会事務局
 (市民体育館内 ☎ ☎ 5 1 5 1)へ。
 ツーデーマーチホームページ
<http://www.ex.biwa.ne.jp/~biwako2dm>

2009年
125
歩

ながはまウォークらぶ 滋賀のお祭りウオーク 菅原神社「火渡り神事ウオーク」(約12.5km)



▶お問合せは、市民体育館
(☎ ☎ 9 8 0 6)へ。

▶と き: 2月25日(水) ※小雨決行 ▶集合: J R野洲駅南出口9時 コース: 野洲駅...菅原神社...妓王寺...錦織寺...野洲駅 ▶参加料: 会員(無料)、一般(300円)、小中学生(無料) ▶持ち物: 弁当、水筒、雨具、保険証等 ▶アクセス: J R長浜駅8時4分発→J R米原駅8時18分→J R野洲駅8時43分



菅原神社
「火渡り神事」
神火によって不浄をはらい、新しい年の繁栄と安全を祈願するお祭り。毎年2月25日に開催。

藤原道山コンサート ～楽音のススメ～

3月3日(火) *19時開演
 【ところ】長浜文化芸術会館
 【入場料】前売り一般3,500円
 *全席指定席、好評発売中!

現在の邦楽界で最も人気のある、尺八演奏家藤原道山を迎えてのコンサート

- ▶出演 藤原道山 (尺八)
- 池上眞吾 (箏、十七絃、三絃、作曲)
- 帯名久仁子 (箏、十七絃、三絃、胡弓)



上記公演のプレイガイド: 長浜文化芸術会館、文化産業交流会館、ルッチプラザほか
 ▶お問合せは、長浜文化芸術会館(☎ ☎ 7 4 0 0)へ。 <http://www.biwa.ne.jp/~bunspo>

ハンギングバスケット教室



【と き】3月8日(日)10時~12時頃
 【ところ】六荘公民館
 【対象】市内在住または市内に通勤・通学されている人
 【定員】30人(先着順)
 【参加費】2,500円
 【持ち物】移植ごて、割りばし等
 長浜市住みよい緑のまちづくりの会事務局(都市計画課内 ☎ ☎ 6 5 4 1)

湖魚や地場野菜を使った料理教室

【と き】3月7日(土) 10時~13時
 【ところ】滋賀県調理短期大学校
 【定員】32人(多数の場合は抽選)
 【参加費】1,000円(材料費・保険料込)
 【持ち物】エプロン、包丁、ふきん等
 【締切り】2月28日(土)17時
 長浜地方卸売市場(☎ ☎ 4 0 0 0)

映画「母べえ」上映会

【と き】3月1日(日) *2回上映
 ①10時30分 ②13時30分
 【ところ】ルッチプラザ(米原市長岡)
 【料金】大人1,000円、小中高校生・障害者・シニア*65歳以上800円
 ※当日券は200円増

【チケット】ひよこ乳児保育園、長浜文化芸術会館、浅井文化ホール、リユートプラザ等で販売中
 ひよこ乳児保育園(☎ ☎ 8 8 9 2)

春の洋蘭展

【と き】3月1日(日)~8日(日) 10時~16時
 【ところ】叶匠寿庵長浜黒壁店2階
 【出展】カトレア、デンドロビュームなど80鉢
 【観覧料】無料
 滋賀愛蘭会(中村 ☎ ☎ 7 4 7 5)

講演・講座

知っていますか?食品表示

みなさんにとって身近な、食品の表示について学ぶ講座です。
 【と き】3月9日(月)13時30分から
 【ところ】長浜市民交流センター
 【講師】滋賀農政事務所職員
 【受講料】無料 *要事前申込
 *あわせてミニバザーも開催します。
 長浜市消費学習研究会事務局(環境保全課内 ☎ ☎ 6 5 1 3)

市民交流センターふれあい講座

- ①高齢者生きがいづくり
 【と き】3月3日(火)13時30分から
 【内容】▶テーマ: 折り紙を使ってものづくりを楽しもう!! ▶講師: 川村元嘉氏(六荘老人クラブ連合会長)
- ②健康で、生きがいのある生活をめざして
 【と き】3月13日(金)13時30分から
 【内容】▶テーマ: 認知症につよい脳をつくろう ▶講師: 市健康推進課保健師

①・②共通
 【ところ】長浜市民交流センター
 【対象】市内在住、在勤の人
 【定員】30人程度
 【受講料】無料
 市民交流センター(☎ ☎ 3 3 6 6)

平成21年度赤十字県民大学

【と き】平成21年4月~平成22年3月*全10回
 【ところ】滋賀県立文化産業交流会館
 【内容】長浜赤十字病院診療部長等による医療講話
 【定員】120人(多数の場合は抽選)
 【受講料】無料
 【申込期間】3月2日(月)~25日(水)
 【申込方法】往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、職業を記入していただき、〒526-8585宮前町14-7長浜赤十字病院総務課までお送りください。
 日本赤十字社滋賀県支部総務課(☎077-522-6758)

相談

休日納税相談

納期限までに市税および国民健康保険料の納付が難しく、平日に納税相談ができない人を対象に相談窓口を開設します。
 【と き】3月1日(日)13時~16時
 【ところ】本庁別館1階滞納整理課
 【持ち物】印鑑
 【その他】ポルトガル語通訳あり
 滞納整理課(☎ ☎ 6 5 1 7)

※各センターを記号で表示しています。

乳幼児健診 (受付時間 13:10~14:00) ※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。

健診名	対象児の生まれ	ところ・とき		持ちもの
		2月	3月	
4か月児健診	平成20年10月	長18日(水) 短25日(水)	び27日(金)	母子健康手帳、質問票
	平成20年11月		長24日(火) び27日(金)	
	平成20年11月生まれの浅井地区の健診は、平成21年4月に予定しています。			
10か月児健診	平成20年4月	長19日(木) び20日(金)	短18日(水)	母子健康手帳、質問票
	平成20年5月		長17日(火) 短18日(水)	
	平成20年5月生まれのびわ地区の健診は、平成21年4月に予定しています。			
1歳8か月児健診	平成19年7月1~15日		長19日(木)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ
	平成19年7月16~31日		長23日(月)	
2歳8か月児健診	平成18年7月1~15日		長10日(火)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成18年7月16~31日		長11日(水)	
3歳8か月児健診	平成17年7月1~15日		長3日(火)	母子健康手帳、質問票、 歯ブラシ、コップ、尿
	平成17年7月16~31日		長4日(水)	

※4か月児健診・10か月児健診は、居住地域別に会場を指定して実施していますが、指定会場以外の保健センターで受けられる場合は、2日前まで居住地域の保健センターまでご連絡ください。
※平成20年10月生まれ対象の4か月児健診の日程(会場：長浜)が、2月24日(火)から2月18日(水)に変更になりましたので、ご注意ください。

妊婦・乳幼児相談 (受付時間 9:30~11:00)

ところ	とき	相談員
長浜市保健センター	2月26日(木)	保健師、看護師、栄養士、 歯科衛生士など
	3月26日(木)	保健師
浅井保健センター	3月13日(金)	保健師
びわ保健センター	3月6日(金)	保健師、栄養士

※2日前までに健康推進課へお申込みください。

ちびっこひろば

【対象】0歳~就学前までの
お子さんと保護者
【とき】2月26日(木)
3月13日(金)・25日(水)
【時間】9:30~11:30
【ところ】びわ保健センター
*身体測定もできます。気軽に遊びに来てください。



集団予防接種 (受付時間 13:10~14:30) ※12:00から受付名簿を出し、13:10から順にお呼びします。

予防接種名	対象・接種方法	とき・ところ
BCG (結核)	生後3か月から6か月未満 ※接種期間が短いので、三種混合やポリオの予防接種より先に受けましょう。	長2月27日(金) 長3月25日(水)

※母子健康手帳、体温計、予診票(すこやか手帳内の予診票をお使いください。)をお持ちください。

個別予防接種 母子健康手帳、保険証をお持ちください。

予防接種名	対象	接種方法
三種混合 (ジフテリア 百日せき 破傷風)	1期(初回、追加)：生後3か月~90か月(7歳6か月)未満	ジフテリア・百日せき・破傷風の三種混合ワクチンを1期初回：20日から56日までの間隔で3回接種(接種間隔を守りましょう。)1期追加：1期初回の3回目終了後、約1年後に1回接種
二種混合 (ジフテリア 破傷風)	2期：11歳以上13歳未満(小学6年生の間)に受けましょう。	ジフテリア・破傷風の二種混合ワクチンを1回接種(三種混合1期を3回以上受けていない場合は、受け方について医療機関にご相談ください。)
麻しん 風しん	1期：満1歳~2歳未満 2期：平成14年4月2日~平成15年4月1日生まれ 3期：平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ 4期：平成2年4月2日~平成3年4月1日生まれ	混合ワクチンで、1期~4期 各1回接種 2、3、4期の接種期間は平成21年3月31日までです。できるだけ早めに受けましょう。

※予約が必要です。直接医療機関にご予約ください。※料金無料(年齢が対象外の人は実費)
※実施医療機関等詳しくは、『長浜市健康づくり日程表』をご覧ください。

心の健康セミナーのご案内

私たちの生活に身近なお酒。あなたはご自分の「適量」をご存知ですか。「毎日ビールを飲んでいるけど、体に悪いの?」「適正飲酒って何?」など、一緒にお酒との上手な付き合い方を考えてみませんか?

会場でアルコール体質判定も実施します。ぜひお越しください。



【とき】3月17日(火)
13時30分から
【ところ】六荘公民館(レクチャールーム)
【内容】「体に優しいお酒との付き合い方」
~飲酒問題と病気の予防を知ろう~
【講師】新阿武山病院精神科医
平野建二医師
【対象】50人(先着順)
【申込み】健康推進課*共催：湖北地域産業保健センター

シリーズ めざせ!健康日本一ながはま

『脳を鍛えて、認知症に強い脳を作ろう!』 ~認知症を予防しようの巻~

認知症予防には、新しいことにチャレンジしたり、自分で計画を立てたり考えたりすることが効果的だといわれています。

例えば、旅行に行く時は、旅行会社や誰かに全て任せてしまうのではなく、少し脳を使って自分で情報を集め、時刻表を使って旅行の計画を立ててみるとよいでしょう。

自分が興味を持てることは長続きするものです。何かひとつ新しいことに取り組んでみませんか。

【例えばこんなことを...】▶新しい料理を考え、レシピを見ながら試してみる。▶いつもと違う野菜や花づくりに挑戦する。▶囲碁、将棋、麻雀など頭を使うゲームや趣味を持つ。▶お金の管理を自分でする。

認知症は、症状が軽い段階から適切な治療やケアを行うことで進行を遅らせることができる病気です。心配なことがある人は健康推進課へご相談ください。

子ども予防接種週間 2月28日(土)~3月8日(日)

湖北医師会では、予防接種率を高めるため、通常の診療時間以外や土日に予防接種(予約制)を行います。お子さんの母子健康手帳で、決められた年齢の間に必要な予防接種をご確認いただき、この機会にぜひ受けましょう。実施医療機関は下記のとおりです。日時は医療機関により異なります。事前に電話で予約してから受診してください。

【予防接種の種類】麻しん、風しん、三種混合、二種混合 【料金】無料

【持ちもの】母子健康手帳、健康保険証 ※医療機関により診療時間が異なります。予約の際にご確認ください。

医療機関	電話番号	2月28日(土)		3月1日(日)		2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)		8日(日)	
		午前	午後	午前	午後						午前	午後		
浅井診療所	74-1209	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×
あざいリハビリテーションクリニック	76-8111	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	×
岡崎医院	65-0019	○	○ 15-17	○	○ 15-17	午前	×	○	○	×	○	○ 15-17	○	15-17
おしたにクリニック	74-2011	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×
箕医院	62-7330	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	×
北嶋医院	63-5901	○	×	×	×	○	○	○	×	○	○	×	×	×
クリニックムライ	65-2125	○	×	×	×	○	○	○	×	○	○	×	×	×
小林クリニック	65-6060	○	×	×	×	○	○	○	午前	○	○	×	×	×
佐々木クリニック	53-1701	○	×	○	×	○	○	×	○	○	○	×	×	×
佐野クリニック	65-5800	○	×	×	×	○	○	○	午前	○	○	×	×	×
澤田医院	62-0875	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×	×
嶋田ファミリークリニック	74-8110	○	×	×	×	○	○	○	午前	○	○	×	×	×
下坂クリニック	62-0079	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×
中川医院	72-8077	○	×	×	×	○	○	○	×	○	○	×	×	×
のぞと内科	62-5550	○	×	×	×	○	×	×	○	×	○	×	×	×
橋本医院	72-3668	○	○	×	×	○	○	○	×	○	○	○	×	×
華房クリニック	62-1547	○	×	×	×	×	×	○	×	×	○	×	×	×
東川クリニック	72-8633	○	×	×	×	○	○	×	○	○	○	×	○	○
東野医院	65-3380	×	×	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×
森上内科循環器科クリニック	64-4846	○	×	×	×	○	○	○	×	○	○	×	×	×
市立長浜病院	68-2300	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×	×
長浜赤十字病院	63-2111	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	×



新しく入った本のなかから・・・



朝ごはんの献立

著／飯島奈美
池田書店

炊きたてご飯に、あったかみそ汁、ほかほか卵。こんな朝ごはんが食べられるなら、寒い朝でも飛び起きてしまいます。伝統的な朝ごはんから、ちょっとおしゃれなメニューまで。日本各地だけでなく、様々な国の朝食スナップも満載。



橋をめぐる いつかきみへ、いつかのぼくへ

著／橋本紡 文藝春秋

清洲橋、亥之彫橋、大富橋、八幡橋、まつぼっくり橋、永代橋——。水の町・深川を舞台に描く、6つの橋と6つの人生。下町で、肩を寄せ合って暮らす人々の息遣いが伝わる短篇集。



きらきら

文／谷川俊太郎 写真／吉田六郎
アリス館

いろんなかたち、ふしぎなきらめきの、ゆきのけっしょう。てんからおちてきた、かみさまからのおくりもの。ほうせきやほしのように「きらきら」とかがやいているよ！やさしいことばとうつくしいしゃしんのえほんです。

図書館に「人形劇」がやってくる！

- ▶ とき：3月1日(日) 14時から
- ▶ ところ：浅井図書館(視聴覚室)
- ▶ 対象：3歳以上の子どもと保護者
- ▶ 定員：120人(申込先着順)
- ▶ 出演：人形劇団クラルテ
- ▶ 演目：「三びきのこぶた」
「ふうふうばたばたあーうまい」
*劇団オリジナル演目
- ▶ 申込み：2月21日(土)10時から
各図書館または電話で受付



3月の行事から ピックアップ!

3月8日(日) 14時から

名画サロン「いまを生きる」(場所：長浜図書館視聴覚室)

※各図書館では、様々な月例行事を行っています。詳しくは各館へお問合せください。(図書館のホームページにも掲載中)

◆休館日 ■は休館日です。

開館時間：10時～19時

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

◆お問合せ先：長浜図書館 (☎2122) 浅井図書館 (☎3311) びわ図書館 (☎4305)
http://www.library.city.nagahama.shiga.jp/ 携帯電話http://mobile.www.library.city.nagahama.shiga.jp/