

広報

ながはま

12
2020

特集 市立長浜病院
「ヘルスケア研究センター」

撮影地：木之本町杉野

健康寿命の延伸



- ・リラックスできるくつろぎ空間
- ・豊富なオプション検査
- ・専門医による当日の結果説明
- ・未来のための健康診断
- ・一人ひとりに合わせた生活指導

市民の皆さんの活力に満ちた生活をサポートするために、一人ひとりにふさわしい生活指導を行い、さらなる健康寿命の延伸をめざします。



センターの運営方針

地域住民の健康の増進や維持のため、予防医学の研究をするともに、早期に病気の芽をつみ、快適な生活を送るためのサポートをします。

センターの理念



施設は、ゆったりと温かみのある、リラックスしてもらえる空間をコンセプトとしています。

その1 検査の充実

施設の特徴

今回のセンター開設にあたり、従来の「生活習慣病」に加えて「加齢」への対応をもう一つの健診の柱として、新たな検査機器の導入や検査内容の充実などを図りました。

体の構成成分を分析検査

機械に乗るだけで、全身の筋肉量や体脂肪の精密な分析が可能で、筋肉や脂肪が体重に対して適切か調べられます。そのため、かくれ肥満を早期に見つけることができます。その他、栄養状態や体のむくみなどを、部位別に短時間で詳しく調べられます。



体成分分析装置
(In Body770)

筋力測定検査

骨や関節、筋肉など運動器の機能を正確に測定し「立つ」「歩く」の機能が低下していないかを知ることができます。



引き続き、実施できる検査

- ・胃透視（バリウム法）検査
- ・上部消化管内視鏡（胃力メラ）
- ・マンモグラフィ
- ・骨密度測定検査
- ・胸部CT検査
- ・頭部MRI検査
- ・心臓超音波断層検査
- ・頸部超音波断層検査
- ・睡眠時無呼吸症候群検査
- ※胃透視（バリウム法）検査は、追加料金なしで胃力メラ検査に変更可能です。当日変更も受け付けています。

その2 健診・人間ドックメニューの充実

日帰りの健診・人間ドックのほか、新メニューとして市内6か所の宿泊施設から選べる「泊ドック」で、心身をリフレッシュしながら受診できます。

○宿泊施設（五十音順）

- ・北ビワコホテルグライツエ
- ・国民宿舎豊公荘
- ・旗籠白忠
- ・浜湖月
- ・ホテル&リゾート長浜
- ・三谷旅館



健診着も新しくなりました！

あなたの健康をサポートします 市立長浜病院 ヘルスケア研究センター

健康診断に「予防医療」の考えを加えた施設

市立長浜病院は「健康診断（以下「健診」）」に「予防医療」という考えをとり入れた次世代型健診を提供するため、昨年4月に「健診センター」を「ヘルスケア研究センター（以下「センター」）」へと組織改編しました。併せて、施設機能の充実を図るためセンターの移転整備を進め、11月30日に新たなセンターを開設しました。

今回の特集では、センターの役割や私たちの健康とどのように関わるのかについて紹介します。

予防医療とは

病気になってしまってから治療するのではなく、病気になるににくい心身をつくるというものです。また、たとえ病気になっても早期に見・治療して重症化を防ぐものです。

生活の質を高め、かけがえのない人生をより充実したものにする予防医療の考え方が、いま注目されています。

【今年度からの取り組み】

- 保健師・管理栄養士により、一人ひとりに合わせた最適な保健指導と栄養相談を実施しています。
- 最新式の低放射線量CT装置を導入したことにより、画質を保ちながら被ばく線量を減らしています（胸部レントゲン写真2枚分に相当）。
- その他、厳しい検査基準が求められる航空身体検査の指定機関に県内で初めて認定されており、検査体制が整っています。



当センターは、次の3つにより市民の健康増進に繋がっていきます。

- ① 健診機能の充実
幅広い健診メニューの提供など
- ② 情報提供・発信
生活習慣病の予防情報の提供など
- ③ 技術開発支援
〇次予防健康づくり推進事業など、市の事業との連携により、予防医学を推進していきます。

【今後、機能の充実のために予定していること】

令和3年4月より公的ながん検診・各種健診の予約を開始します。

市が実施する健診会場の一つとして、センターを選択していただくことができます。

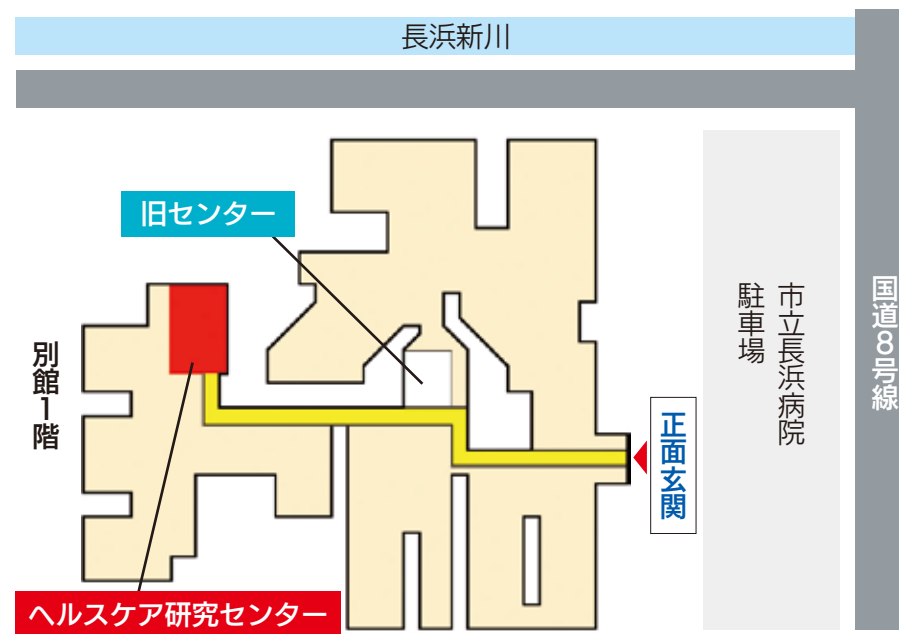
※予約の詳細は令和3年度「長浜市健康づくり日程表」をご覧ください。

○脳・心臓、筋肉・骨に特化した新たなコースを随時提案し、実施していきます。

社会的な役割と今後について

その3 機能性のある館内

健診の間、清潔感のあるゆったりとした空間で過ごしていただけます。また、プライバシーに配慮し、婦人科健診に専用の待合室ができたほか、問診から検査、診察へとスムーズに受診していただける部屋の配置になっています。



石田 均
ヘルスケア研究センター長
日本内科学会指導医・認定内科医
日本糖尿病学会研修指導医・専門医
日本内分泌学会内分泌代謝科指導医・専門医



「〇次健診」との関わり

長浜市が京都大学との間で10年以上にわたり共同で取り組んでいる、糖尿病などの生活習慣病やその合併症の発症メカニズムを解明する「〇次予防健康づくり推進事業」に協力しながら、予防医学の分野の発展に貢献したいと考えています。そして、長浜市を〇次予防事業の拠点とするため、行政と連携を図りながら、〇次健診の追跡調査を行うための実践環境の整備や、その研究成果の活用方法の確立に向けて、さらに具体的な形で関わっていききたいと思っています。

将来への展望

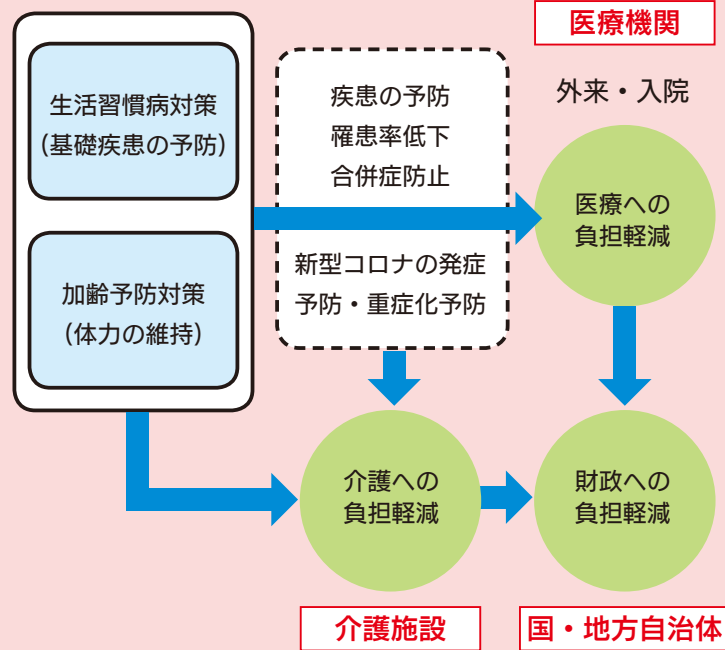
センターの活動方針として、これまでの「生活習慣病対策」としての定期的な受診などの基礎疾患の予防と併せ、「加齢対策」による体力や認知機能の維持という新たな柱を加えます。

そしてこれらによって、医療機関や介護施設への過度な負担を軽減して、将来にわたり国や地方自治体の財政基盤の安定化に繋がります。市民の皆さんの健康増進と健康寿命の延伸を目標とする社会的な貢献を、長浜市と二人三脚で根気よく進めます。

さらに地域医療との連携のなかで、市内の各医療機関への積極的な受診勧奨そして生活指導や栄養相談に関する幅広い情報提供により、これまで以上に強固な相互協力体制を築き上げていきたいと考えています。

ヘルスケア研究センター

健診・人間ドック



年末年始の窓口

下表は業務を休みます。

◆市・行政期間など

		12月			1月			備考
		29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	
戸籍、住民票、 税関係証明、 印鑑登録証明等								年末年始に必要な人は、28日(月)まで にお取りください。
コンビニ等証明書 交付サービス								
戸籍の届出 (出生、婚姻、死亡届等)		受付できます			【本庁舎・北部振興局】 審査の結果、内容に不備があった場合、 後日訂正をお願いすることや、お預かりし た日付で受理できない場合があります。 ※支所では受付できません。			市役所代表 (☎62-4111)
ごみ 収集	可燃	火金 コース						
	不燃 プラスチック 製容器包装 資源 粗大							
ごみ持込み		持込 み可	持込 み可					※可燃ごみは28日(月)に月・木コース、29日(火)に火・金 コースの収集を行います。 ※年始は4日(月)から通常どおり収集します。 ※収集日の8時30分までに決められた集積所に分別して出 してください。 湖北広域行政事務センター業務課(☎62-7143) 環境保全課(☎65-6513)
し尿								○クリスタルプラザ(八幡中山町 ☎62-7141) ○クリーンプラント(大依町 ☎74-3377) ○伊香クリーンプラザ(西浅井町沓掛 ☎88-0088) ※年始は4日(月)から通常どおり受付します。
斎場		通常			受付 のみ	通常		1日(金)は予約の受付(8時30分～17時15分)のみ行います。
上下水道								<水道> ○長浜水道企業団(☎62-4101) ※年末年始は使用開始・中止の電話受付と緊急対応業務のみ。 <下水道> 【長浜・浅井・びわ・虎姫・湖北地域】 ○下水道施設課(☎62-4111)※市役所代表 【高月・木之本・余呉・西浅井地域】 ○北部振興局建設課(☎82-4111)※北部振興局代表 ※年末年始は、緊急対応業務のみ。
長浜駅	東駐輪場	通常どおり利用できます						31日(木)～3日(日)は管理人不在です。 長浜駅東自転車駐車場管理室(☎63-7039)
田村駅	東駐輪場							30日(水)～3日(日)は管理人不在です。 ※料金の減免等是对応できません。 田村駅東駐輪場事務室(☎65-4644)
	東駐車場							○コールセンター(☎0120-572-105)
	東駐車場(南側)							

◆医療機関診療

		12月			1月			備考
		29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	
市立病院・診療所								○市立長浜病院(☎68-2300) ○長浜市立湖北病院(☎82-3315) ○浅井診療所(☎74-1209) ○浅井東診療所(☎76-8111) ○中之郷診療所(☎86-8105) ○中之郷歯科診療所(☎86-8120) ○にしあざい診療所(☎89-0012)
長浜米原 休日急患診療所			通常どおり利用できます					長浜米原休日急患診療所(☎65-1525) 【受付時間】 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分 【診療所】 内科・小児科 【ところ】 湖北医療サポートセンター 「メディサポ」内(宮司町1181-2)
小児救急診療		日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	30日(水)～3日(日)の日中(8時30分～17時30分)の内科、 小児科の初期救急診療は、長浜米原休日急患診療所をご利用 いただきますよう、ご協力をお願いします。 市立：市立長浜病院(☎68-2300) 日赤：長浜赤十字病院(☎63-2111)
小児以外の救急		日赤	市立	日赤	市立	日赤	市立	

◆歯科救急診療所

診療日	医療機関	電話番号	診療日	医療機関	電話番号
30日(水)	やす歯科医院(湖北町速水)	☎78-8050	1日(金)	加納町さわ歯科(加納町)	☎65-5454
	森島歯科医院(高田町)	☎62-0610	2日(土)	本康歯科クリニック(曾根町)	☎72-5222
31日(木)	中村歯科(神照町)	☎62-4618	3日(日)	下村歯科医院(米原市長岡)	☎55-0045
	西川歯科医院(朝日町)	☎62-0828	【受付時間】 10時～16時		

※歯科を受診する際、発熱などの症状がある人は、滋賀県受診・相談センター(☎☎077-528-3621)にご相談
ください。

救急診療の適正な受診をお願いします

問 地域医療課 ☎65-6301



休日や夜間において、軽症の患者さんの救急医療への受診が増加すると、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたす恐れがあります。

必要な人が安心して医療を受けられるように、以下のことに気をつけましょう。

○休日や夜間に受診しようとする際は、平日の診療時間内に受診できないか、もう一度考えてみましょう。
○かかりつけの医師をもち、気になることがあったら、まずかかりつけの医師に相談しましょう。

○夜間・休日にお子さんの病気やけがで受診した方が
よいか判断に迷ったときは「小児救急電話相談」の利用も考えてみましょう。

小児救急電話相談

短縮ダイヤル #8000

☎077-524-7856

【相談日時】

平日・土曜日 18時～翌朝8時

日曜日・祝日 9時～翌朝8時

※医療機関を受診する際はマスク
を着用して受診しましょう。



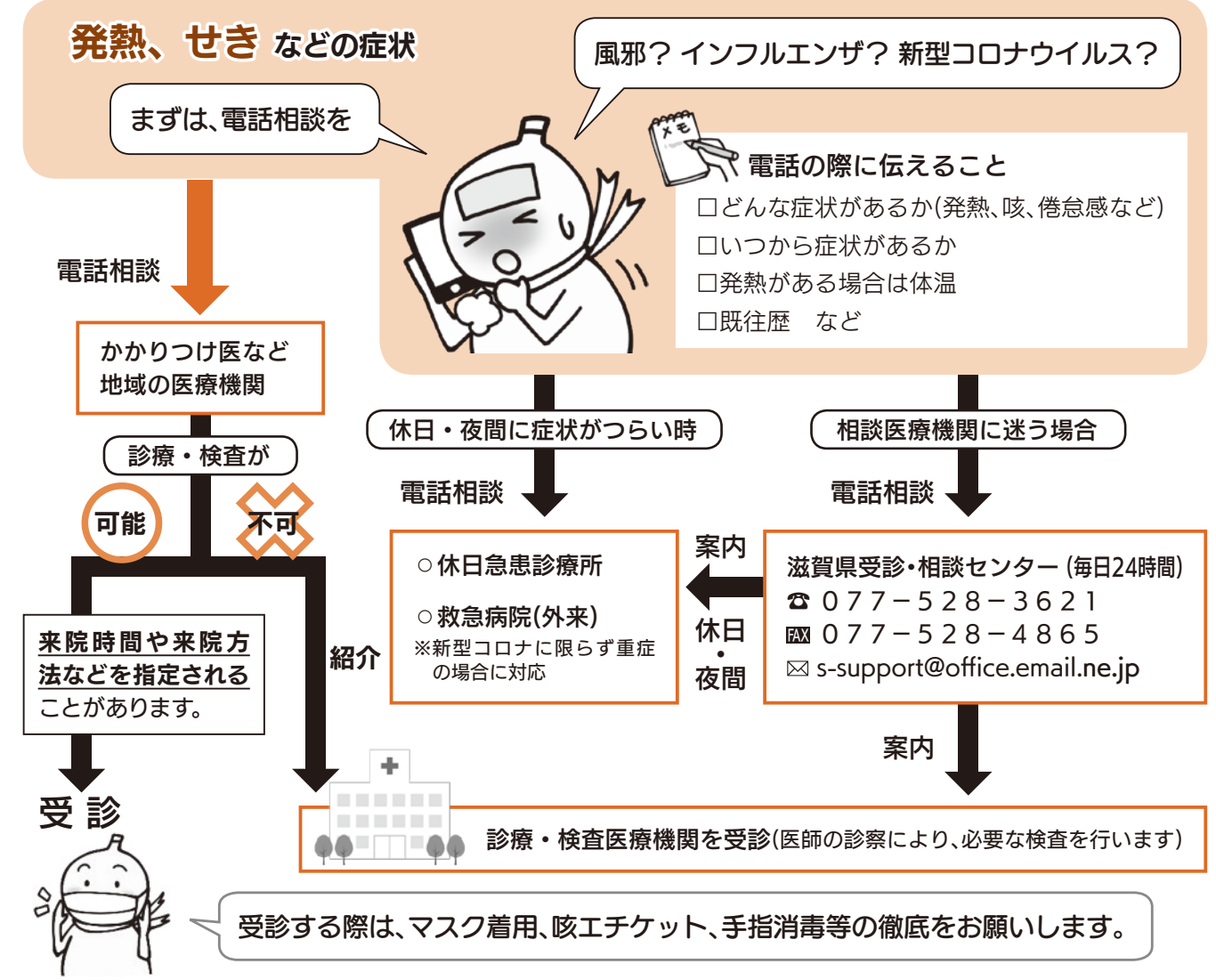


発熱などの風邪の症状があるときは、かかりつけ医に電話で相談を

問 健康推進課 ☎65-7759

新型コロナウイルス感染症の初期症状は、風邪やインフルエンザなど他の疾病と見分けにくいことから、**受診が重要な場合は、直接医療機関には行かず、まずは地域のかかりつけ医など身近な医療機関に電話等で相談しましょう。**
相談した医療機関での診療が難しい場合は、診療可能な医療機関を紹介します。診察後、医師が必要と判断した場合は新型コロナウイルスの検査を受けることになります。

【発熱などの症状がある場合の受診の流れ】



症状がなくても心配な人は下記までお問い合わせください。
【滋賀県一般電話相談窓口】（毎日8時30分～17時15分）
☎077-528-3637 FAX 077-528-4865 ✉corona-soudan@pref.shiga.lg.jp

市民の皆さんへのお願い ～不当な差別や偏見をなくしましょう～

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者・医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことはあってはなりません。
公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をお願いします。
また、法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、いじめ等に遭った人からの人権相談を受け付けています。
困ったときは、一人で悩まず相談してください。

人権に関する相談窓口

みんなの人権110番(平日8時30～17時15分)
☎0570-003-110
子どもの人権110番(平日8時30～17時15分)
☎0120-007-110
新型コロナ人権相談ホットライン
(月～水・金10時～12時、13時～16時)
☎FAX077-523-7700

長浜市立湖北病院職員を募集します

問 長浜市病院事業職員選考委員会 ☎82・6143
〒529・0493 木之本町黒田1221

- 令和3年4月1日採用予定の職員を募集します。
- 【職種】看護師
- 【採用予定人数】5人
- 【試験日】随時(応募者と調整)
- 【試験会場】長浜市立湖北病院(木之本町黒田)
- 【受験資格】次のいずれにも該当する人
○昭和50年4月2日以降に生まれた人
○保健師助産師看護師法による看護師の

免許を有する人(令和3年7月末日までに免許取得見込みの人を含む)
○市内または近接地に居住でき夜間勤務ができる人

【申込期限】1月30日(土)当日消印有効
※受験申込書は担当課にあります。また、郵送での請求や病院ホームページからダウンロードすることもできます。詳しくは病院ホームページをご覧ください。



一般競争入札で市有地(建物付)を売却します

問 公共施設マネジメント課 ☎65・1717

一般競争入札で市有地(建物付)を売却します。この公募に参加する人は、案内書の内容を十分に把握したうえで申し込みください。

【申込み】1月29日(金)までに申込書を直接担当課まで提出してください。
【案内書等の配布】申込書および案内書は、担当課、北部振興局地域振興課、各支所にあります。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。

【所在地】南浜町字川下1130番1

【最低売却価格】40,434,000円

物件の詳細は、市ホームページをご覧ください。



令和3年度入札参加資格審査申請を受け付けます

問 契約検査課 ☎65・6507
〒526・8501 八幡東町632

市が発注する建設工事や委託業務(コンサルタント等)、物品調達について令和3年度の入札参加資格審査申請を受け付けます。
なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申請書類等は郵送でご提出ください。

【受付期間】
○市内業者(市内本店・市内営業所) 1月4日(月)～29日(金)
○市外業者(県内本店・県内営業所・県外) 12月7日(月)～1月15日(金)
※どちらも当日消印有効です。
※受付期間終了後の受付はできませんのでご注意ください。

【対象者】
〈物品調達〉
○登録を希望するすべての事業者
※定期更新年です。令和2年度の登録は引き継がれません。
※令和3年度からの学校給食用物資の納入には当申請が必要です。
〈建設工事・委託業務(コンサルタント等)〉
○市内業者(市内本店・市内営業所) ※毎年度更新申請が必要です。

【申請方法】
申請書類を郵送で担当課まで提出してください。

【その他】
○建設工事と委託業務を重複して登録することはできませんが、それぞれと物品調達は重複して登録できます。
○申請を希望する内容がどの登録区分に該当するか、申請マニュアル等で十分に確認して、申請してください。

②市外業者で現有資格者のうち、希望業種等の変更を希望する事業者
※希望業種等の変更がない場合の申請は不要です。
③新規に登録を希望する事業者
※資格の有効期間は令和3年度の1年間です。

【申請書類等の配布】
申請書類等は市ホームページからダウンロードできます。また、担当課もしくは北部振興局地域振興課で12月7日(月)から配布する予定です。



申請はお済みですか 事業継続緊急支援金の申請は1月15日(金)まで

問 商工振興課 ☎65・65335



市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、切迫した資金繰りを余儀なくされている事業者に対し、支援金を給付しています。まだ申請していない事業者は、期限までに申請してください。

【対象】

令和2年1月以降の任意のひと月において、新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入売上が前年同月に比べて30%以上減少しており、今後も事業継続する意思がある市内に事業所を有する法人・個人事業者

【申請受付期限】 1月15日(金)消印有効

【給付金額】 (給付は一回限り)

中小法人等 50万円
個人事業者 30万円
市内の土地・建物を貸借して事業を営む人 +5万円

【申請方法】

長浜市事業緊急支援金支給申請書兼請求書と市ホームページに掲載する提出書類を担当課まで郵送してください。
※申請書は市ホームページからダウンロードできます。

長浜・北びわ湖大花火大会

問 北びわ湖大花火大会実行委員会(観光振興課内) ☎65・6521



新型コロナウイルスの早期収束の祈願、医療従事者の皆さんへの応援や感謝の気持ちを込めた花火大会を開催します。
※鑑賞の際は、マスク着用やソーシャルディスタンスの確保など感染症対策にご協力ください。

【開催日】

○豊公園沖合
12月25日(金)、1月9日(土)、10日(日)、16日(土)、23日(土)、30日(土)、2月6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)、3月6日(土)
○草野川河川敷 3月13日(土)



12月1日から除雪体制がスタートします

問 道路河川課 ☎65・65331



地区ごとに除雪対策本部を設置し、幹線市道やバス路線、通勤通学・生活重要路線等を中心に地域特性に応じた除雪を行います。

また、除雪路線以外の生活道路や消火栓、防火水槽付近は、地域の皆さんで協力して除雪していただきますようお願いいたします。

除雪作業にご協力ください

①路上駐車をしない

除雪車が通れないことがあります。また、接触事故の原因になります。

②スノーボールを触らない

道路脇に赤く塗った竹や紅白のポールを設置しています。道幅や危険箇所の目印となるものですので触らないでください。

③溝ふたは必ず閉める

側溝に排雪した後、溝ふたを開けたままにすると事故の原因になります。必ず閉めてください。

④道路上の鉄板を撤去

段差解消などのため道路に設置している鉄板は、除雪車ではね上げるおそれがあります。事前に道路上から撤去してください。

⑤玄関前は各家庭で除雪

除雪車が通った後、宅地などの出入り口を塞いでしまうことがあります。その場合は、各家庭で再度除雪をお願いします。

⑥木の枝を処理

降雪時は雪の重みで、竹や木の枝が道路上に倒れる危険性があります。所有している人は事前に処理しておいてください。

⑦道路に雪を捨てない

道路への雪の投げ捨ては、事故や凍結の原因となります。絶対にしないでください。

⑧走行中・作業中の除雪車に注意

除雪車は走行中・作業中とも大変危険です。絶対に近づかないでください。

問合せ先	
各地区除雪対策本部	
長浜地区	☎65-6703
浅井地区	☎74-3020
びわ地区	☎72-3221
虎姫地区	☎73-3001
湖北地区	☎78-1001
高月地区	☎85-3111
木之本地区	☎82-4111
余呉地区	☎86-3221
西浅井地区	☎89-1121

交通事故などで保険診療を受ける場合は 30日以内に届出が必要です

問 保険医療課 ☎65・6512



交通事故など第三者(加害者)の行為によって受けたケガや病気の治療費(医療費)は、本来、加害者が負担すべきものです。

この場合、医療保険や福祉医療が一時的に医療費を立て替え、後日、加害者に請求します。

この制度をご利用の際は、現在加入の国民健康保険や後期高齢者医療、福祉医療の窓口(保険医療課)まで受傷から30日以内に届出をしてください。

【届出に必要なもの】

担当課までお問い合わせください。

【次の場合も第三者行為です】

○自転車の事故(自損は除く)
○暴力行為によるケガ
○他人の飼犬にかまれた など

【注意事項】

○加害者から治療費を受け取ったり、示談で済ませたりすると、保険診療による治療を受けられなくなる場合があります。

○加害者に請求する分について、当事者双方で請求しない旨の示談を行うと、医療保険や福祉医療が



屋根雪下ろし費用補助のご案内

問 高齢福祉介護課 ☎65・7789
しょうがい福祉課 ☎65・6518



自宅の屋根の雪下ろしを、業者または個人に委託した費用に対して補助します。

【対象】

市民税非課税で、市税、介護保険料、国民健康保険料および後期高齢者医療保険料を完納している世帯。なおかつ親族の支援が受けられず、次のいずれかに該当する世帯
①おおむね65歳以上の高齢者のみの世帯

②身体障害者手帳(内部2級、平衡機能3級、肢体不自由4級、視覚4級以上)、療育手帳重度または精神障害者保健福祉手帳1級を所持している人のみの世帯

③前項に該当する人と同居している人すべてが65歳以上の世帯

【対象経費】

屋根の雪下ろしにかかる費用

【補助上限額】

1万円/回(委託額が1万円を下回る場合はその額)

※屋根の雪下ろしに伴う作業で、雪量が多いため、重機(バケット付)を使用する必要があった場合の補助上限額は2万円とします。

【補助上限回数】

令和2年度中3回までただし、余呉地域は5回、上草野・杉野・高時地区・西浅井地域は4回
※特に降雪が多い場合は、上限回数を別に定めます。

【申請期限】 3月19日(金)

【申請必要書類】

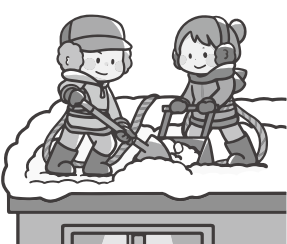
○申請書
○領収書
○現場の作業実施前後の写真

※申請の際には、民生委員の確認を受ける必要があります。

※申請書類は左記各窓口にあります。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。

問合せ・申請先

高齢福祉介護課(本庁舎1階)
しょうがい福祉課(本庁舎1階)
北部振興局福祉生活課



マイナンバーカードは 郵送での受取が便利です

図 市民課 ☎65・6511 マイナンバー専用 ☎65・6572

マイナンバーカードをまだお持ちでない人に、カードの申請に必要な交付申請書が国から届きます(12月下旬から順次発送予定)。この機会に、ぜひマイナンバーカードを取得してください。市役所での申請の際、カードの郵送受取を希望されると、1度の来庁で済みます。

郵送で受け取る方法(市役所で申請)

【手続方法】

- ①左記の必要書類を持って、市民課、北部振興局福祉生活課、各支所のいずれかの窓口へお越しください。
- ②申請書などの書類に必要な事項を記入します。
- ③顔写真を撮影します(無料)。
- ④約1か月後、カードが書留郵便等で自宅に届きます。
- ※希望によって窓口での受け取りもできます。

【必要書類】

- ①顔写真付きの身分証明書(運転免許証などを1点、または顔写真なしの身分証明書(保険証などを2点
- ②通知カードまたは個人番号通知書
- ③住基カード(お持ちでない人は不要)

スポーツ功労者・優秀選手等を 推薦してください

図 スポーツ振興課 ☎65・8787

市スポーツ協会では、スポーツ振興に寄与した人や優秀な成績をおさめた選手・チームを表彰します。次の基準を満たす人(チーム)を推薦してください。

【推薦基準】

◆スポーツ功労者

20年以上、生涯スポーツの振興またはスポーツを通じて青少年健全育成に努め、現在も熱心にスポーツを指導している人。

◆スポーツ優秀選手・優秀チーム

文部科学省など公的機関が主催する県大会で1位、近畿大会で1〜4位、全国大会で1〜8位に入賞した市内在住・在勤・在学する選手またはチーム。

※所属団体からの推薦も可。
※推薦基準など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【対象期間】

令和2年2月1日(土)～
令和3年1月31日(日)



自宅等でも申請できます

申請書のQRコードからスマートフォンなどで申請することができます。申請から約1か月後、「交付通知書」が自宅に届きますので、窓口まで申請者本人がカードを受け取りに来てください。詳しい申請方法はマイナンバーカード総合サイトをご確認ください。



▲マイナンバーカード
総合サイト

12月から支所でもカードが 受け取れます(完全予約制)

12月1日(火)からお近くの支所でカードの受け取りができます。完全予約制となりますので、交付通知書に同封されている案内を確認してから必ず、受取の予約をしてください。当日は、申請者本人が上記の必要書類を持って、予約した窓口までカードを受け取りに来てください。詳しくは、担当課までお問い合わせください。



▲マイナンバーカード
申請・受取



知って防ごう 高齢者虐待

図 高齢福祉介護課 ☎65・7841

高齢者虐待を正しく理解し、地域で高齢者や介護者のちょっとした変化に気づき、声をかけ合い、支え合うことで虐待の予防や早期発見につなげましょう。

虐待の要因

介護者の心身の疲労や孤立、経済問題や家族関係など様々な要因が重なり虐待は起こります。また、虐待を受けている高齢者の多くに何らかの認知症の症状があるといわれています。

高齢者虐待とは

身体的虐待

つねる、殴る、ベッドに縛りつけるなど

介護・世話の放棄放任

食事をさせない、おむつを交換しない、必要なサービスを受けさせないなど

心理的虐待

怒鳴るのしる、意図的に無視するなど

性的虐待

わいせつ行為をする、懲罰的に裸にするなど

経済的虐待

必要なお金を渡さない、預貯金を勝手に使うなど

介護している人へ

一人で抱え込んでいませんか。介護は自分でも気づかないうちに心身ともに大

ごみ収集日程表をリニューアルします

図 環境保全課 ☎65-6513

4月からごみ収集日程表を収集日が一目で分かる「カレンダー型」にします。

【変更点】

掲載するごみ収集日程の期間を、従来の1月～翌年3月までの15か月間から令和3年4月～令和4年3月までの12か月間とします。また、カレンダー貼り付け用のシールを廃止します。

※デザイン等変更になる可能性があります。

※配布時期は、1月の予定です。

ごみ分別アプリ「こほくる〜」をご活用ください

ごみの出し方や分別方法、自治会ごとの収集日などをスマートフォンで簡単に確認できるごみ分別アプリ「こほくる〜」(無料)を配信していますので、ご活用ください。



▲iPhone版



▲Android版

2021 4月 April						
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 🗑️	

▲ごみ収集カレンダーのイメージ



▲カレンダーは、このアイコン(記号)を使用します。



介護者の心身の疲労や孤立、経済問題や家族関係など様々な要因が重なり虐待は起こります。また、虐待を受けている高齢者の多くに何らかの認知症の症状があるといわれています。

名 称	電話番号	担当区域
南長浜 地域包括支援センター	☎65-8352	長浜、六荘、 西黒田、神田
神照郷里 地域包括支援センター	☎65-8267	神照、南郷里、 北郷里
浅井びわ虎姫 地域包括支援センター	☎73-2653	浅井、びわ、 虎姫
湖北高月 地域包括支援センター	☎85-5702	湖北、高月
木之本余呉西浅井 地域包括支援センター	☎82-3570	木之本、余呉、 西浅井
高齢福祉介護課	☎65-7841	長浜市全域

※相談者の秘密は厳守します。

相談を。

「もしかしたら…」と思ったら迷わずに

地域の皆さんへ

高齢者や家族等の介護者が地域から孤

立しないように、日常的な声かけや話を

聞くなど、ちょっとした気遣いで温かく

見守りましょう。

地域の方へ

きな負担になることがあります。ケアマ

ネジャーや地域包括支援センター等に相

談したり、様々なサービスを上手に利用

しましょう。



税金の納め忘れはありませんか



皆さんに納めていただく県税や市税等は、福祉・教育など身近な行政サービスに使われる大切な財源です。県内では、12月を「ストップ滞納強化月間」として、税の公平な負担の観点から、一斉に滞納整理に取り組みます。未納のまま放置することがないよう、もう一度、納め忘れがないかお確かめください。

問 県税の納付に関すること

東北部県税事務所納税課

(☎65・6606)

市税等の納付に関すること

滞納整理課

(☎65・6517)

不正取得抑止のための「本人通知制度」



「本人通知制度」は、住民票や戸籍などの証明書を、本人以外の第三者に交付した場合に、あらかじめ登録された本人に交付した事実をお知らせする制度です。

本制度の実施により、住民票などの不正請求および不正取得による個人の権利侵害の抑止と防止に取り組んでいますので、ぜひ登録ください。

対 市に住民登録や本籍のある人(過去にあった人も含む)

持 登録者の本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)

内 市内で活動している人からの報告・ワークシヨップ

講 コーディネーター 長崎 陸氏

発表者

「はんだすき」にぎにぎの会

Nagahamaおてまり屋

伊藤 利恵氏

合同会社MediArt

植田 淳平氏

第2回

日 1月16日(土)

13時30分～16時30分

内 ワークシヨップ

経営感覚をゲームで身につけよう

講 双申(株)嶋崎 万太郎氏

第3回

日 1月30日(土)14時～16時

内 ワークシヨップ

事業アイデアをカタチにしよう

講 合同会社ゴチャトレディング

立澤 竜也氏

《共通事項》

場 長浜ビジネスサポートセンター

(高田町)

対 創業・起業をめざす人、地域課題をビジネス視点で解決してみたい人

定 15人

費 無料

申 電話またはFAXで。

問 長浜ビジネスサポート協議会

(☎53・2770 / FAX53・2780)

申 市民課(本庁舎1階、北部振興局福祉生活課、各支所でお申し込みください。※登録しても証明書の交付を制限するものではありません。 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。だくか担当課までお問い合わせください。

問 市民課(☎65・6511)

生涯学習活動を紹介しています



まちづくりセンターなどで開催される生涯学習活動や文化活動、各種サークル・団体等の活動の情報を、情報誌『生涯学習へのおさそい』としてまとめ、市ホームページに掲載しています。

学びたい、知識を深めたい、趣味を楽しみたい、仲間を増やしたいと思っている人や講座を探している人はぜひご覧ください。スポーツ・音楽・美術・工芸・演芸・文芸・料理など、様々なジャンルの講座や活動があります。また、市内まちづくりセンターや図書館に冊子を配置していますので、活用ください。

※講座内容や申込方法など詳しくは、各団体へ直接お問い合わせください。

問 生涯学習文化課(☎65・6552)



第4回じんけん連続講座



日 1月18日(月) 18時～19時30分

場 市役所本庁舎1階

多目的ルーム1～4

内 テーマ

「インターネットにおける誹謗中傷なご人権侵害への対応」～コロナに起因する誹謗中傷の事例なども紹介～

定 60人(先着順)

費 無料

講 違法・有害情報相談センター

センター長 桑子 博行氏

申 ①名前②住所③電話番号④託児を希望する場合は子どもの名前・年齢を直接、電話、FAXまたはメールで担当課まで。

問 人権施策推進課(☎65・6560 / FAX64・0396)

✉jinken@city.nagahama.lg.jp

協会けんぽの健診日に国民健康保険特定健診が受診できます



全国健康保険協会滋賀支部協会けんぽが特定健診を実施する日程に、国民健康保険の人も受診できます。今年度まだ受診していない人は、この機会に受診してください。

日 ①1月19日(火)

②2月17日(水)

コンビニ等証明書交付サービス休止のお知らせ



システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用したコンビニ等での証明書交付サービスを休止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

日 12月11日(金)終日

内 利用できない証明書

①住民票の写し②住民票記載事項証明書③印鑑登録証明書④所得(課税)証明書⑤戸籍証明書⑥戸籍の附票の写し⑦戸籍利用登録申請

日 12月12日(土)終日

1月6日(水)終日

1月22日(金)17時～23時

1月23日(土)終日

内 利用できる証明書

①戸籍証明書②戸籍の附票の写し③戸籍利用登録申請④利用できる証明書①住民票の写し②住民票記載事項証明書③印鑑登録証明書④所得(課税)証明書

※休止日によつては、一部利用できる証明書もあります。

※年末年始(12月29日～1月3日)も休止します。詳しくは、7ページをご覧ください。

問 市民課(☎65・6511)

場 ①浅井文化ホール(内保町)

②臨湖(港町)

締 ①12月25日(金)

②1月27日(水)

《共通事項》

申 電話で担当課まで。

問 健康推進課(☎65・7759)

書き損じハガキの回収にご協力ください



長浜ユネスコ協会、(公社)日本ユネスコ協会連盟では、皆さんが書き損じた年賀状などを集めて、戦争や貧困などで教育の機会に恵まれない世界中の人々に「学びの機会」寺子屋」を広げる活動を実施しています。11枚の書き損じハガキまたは未使用の切手500円分で1人が1か月学校に通える支援になります。

場 市役所本庁舎(東口・南口)、北部振興局、各支所、まちづくりセンター、図書館など

対 ①未投函の書き損じハガキ②切手(未使用・使用済みどちらでも可)③未使用の収入印紙・テレフォンカード

※額面は問いません。

締 2月1日(月)

問 生涯学習文化課

(☎65・6552)



北朝鮮人権侵害問題啓発週間



毎年12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」と定められています。

拉致問題は、国民的課題であり、この解決をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題について、関心と認識を深めていくことが大切です。

北朝鮮当局による拉致問題啓発パネル展

日 12月10日(木)～16日(水)

8時30分～17時15分

(土日祝日を除く)

場 市役所本庁舎1階市民交流ロビー

問 人権施策推進課(☎65・6560)

連続セミナー『地域課題をビジネスで解決!』



福祉・介護、子育て支援、まちづくり、地域交流、環境保全、防犯、特産品づくり、文化、スポーツなど地域課題を解決する活動があります。組織づくりや人手、資金に困ることなどありませんか。

地域の課題を解決する活動に、ビジネスの考え方を生かすことをテーマに、3回連続セミナーを開催します。

経営手法や事業計画の考え方などを学び、地域での活動を見ていくヒントを見つけましょう。

第1回

日 12月20日(日)10時～12時

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求はお済みですか



戦没者等の遺族に「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金(第11回特別弔慰金)」が支給されます。請求がまだの人は請求ください。

対 戦没者等の死亡当時の遺族で、支給要件を満たす人

※詳しい支給要件は担当課までお問い合わせください。

内 額面25万円、5年償還の記名国債

申 左記窓口へ事前に連絡のうえ、必要書類を提出してください。請求書等の様式は、受付窓口でお渡しします。

締 令和5年3月31日

※期限を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。

問 社会福祉課(☎65・6536)

北部振興局福祉生活課

(☎82・5901)



ながはま見聞録

Nagahama Hotnews

このコーナーは、長浜の見どころ、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しします。あなたが知っている旬の話題などがあれば、市民広報課(☎65-6504)までお知らせください。

10月17日(土) 和装でまち歩きを満喫

湖北観光情報センターで、「きものDE長浜」のオープニングセレモニーが行われました。このイベントは来年3月10日まで開催され、和装で散策する人は、慶雲館などの施設の無料入館や飲食店での割引が受けられ、抽選会にも参加できます。

セレモニーでは藤井市長や長浜きもの大園遊会運営委員会の上羽輝明会長ら、和装を身にまとった関係者およそ30人が参加し、イベントのスタートを祝いました。



10月17日(土) 互いに尊重し、自分らしくいられる社会に

虎姫文化ホールで長浜市女性の活躍応援プロジェクト「第2回長浜女性会議」が開催され、市内を中心に活動する「まちなかえんげきワークショップfurico」によるコメディ演劇「Oh! My DADDY!!」が上演されました。

結婚に疑問を感じた女性をめぐる家族のバトルを描き、男女の役割や家事の負担について考えさせられる内容で、笑いあり、涙ありの演出に会場は大いに盛り上がっていました。



10月17日(土) 乳がんを知り、命の大切さを考える

乳がんの早期発見と正しい知識を広めるための啓発イベント「ピンクリボンin湖北」が行われ、長浜城がライトアップでピンクに彩られました。

今年は規模を縮小しての開催でしたが、コロナ禍に立ち向かう医療従事者の皆さんへの感謝の気持ちを込めたライトアップも行われ、長浜城の色が時折ピンクからブルーに変化。自分や大切な人の命について考えるよい機会となりました。



10月19日(月)～25日(日) 全国のローズウィンドウ作家が集結！

えきまちテラス長浜で「2020全国ローズウィンドウ展」が開催されました。ステンドグラスや宝石のような輝きを放つペーパーアートで、中山真季さんが図案を考案しました。

全国の作家・講師の作品71点が展示され、ライトアップされた色彩豊かな作品に来場者は目を奪われているようでした。中山さんは「発祥の地の長浜で、多くの市民の方に触れてもらえると嬉しい。これからも発信し広めたい」と語りました。



長浜市公式 SNS

- 長浜の催しや風景など、自慢の一枚をInstagramに投稿してください。長浜市公式Instagramアカウント「# みんなのちょびっく」で紹介しします。詳しくは市ホームページをご覧ください。
- 見聞録のイベントは市公式 Facebook ページでもさらに詳しくみることができます。



▲市ホームページ



▲ほっとにゆ〜す

10月26日(月) 「長浜市健康大使」に清水健さん

がん撲滅など多方面で活躍するフリーキャスターの清水健さんが、「長浜市健康大使」に就任しました。

清水さんは、チャリティー・ライブや「ピンクリボン運動」、寄附活動など、すでに長浜市内での活動も数多く展開。

「子どもたちのため、自分たちの体のためにできることを、パパママと一緒に考えていきたい」と、子育て真っ最中の清水さんらしい思いを語りました。



10月30日(金) 地域全体で子育てを応援！

六荘まちづくりセンターで「ながはま まるごと 子育て応援フェスタ」が開催されました。

親子で体操を楽しむ教室や子どもと一緒に歌ったり、手をたたいたりしながら読み聞かせをする「絵本のひろば」が開かれ、参加した親子は、笑顔溢れる楽しい時間を過ごしました。

地域全体で子育てを応援していることを実感し、子育ての喜びや楽しさを感じてもらう場となりました。



11月7日(土) 平和の尊さを次世代に継承

長浜市平和祈念式典が、湖北文化ホールで開催されました。この式典は、戦没者の追悼と世界平和の祈念とともに、戦争を知らない若い世代へ平和への思いを継承していくことを目的に例年開催されているもので、約60人が参列しました。

式典では、戦没者への黙とう、市長による式辞、遺族会会長が追悼の言葉に恒久平和への願いを託しました。また、参列者全員による献花が行われ、平和への誓いを新たにしました。



11月7日(土) 体感！新しいライブの形

車から降りずにFMカーラジオでライブを楽しむ「ドライブインライブ」を音楽デュオ「Lefa」が開催。コロナ禍の中、新しいライブの形を探り、ソーシャルディスタンス実験ライブとして県内初の開催となりました。

参加者は、ステージで歌うアーティストの姿を車から見ながら音楽を楽しみ、車のライトのパッシングなどで、アーティストにエールを送っていました。



文化芸術イベントの開催費用を 助成します

生涯学習文化課 ☎65・6552



新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を徹底した文化芸術の公演・イベント等の開催にあたり、経費の一部を助成し、文化芸術活動の再開・継続を支援する「長浜市文化芸術活動再開支援事業助成金」の申請を受け付けています。

【対象事業】

市内で、市の後援(共催)で行う音楽、演劇、落語等の公演、イベント

【対象者】

所在地または活動拠点が市内の個人または団体

【対象期間】 10月1日(木)～令和3年3月31日(水)

【助成金額】

○入場料200円以上 1万円

○入場料500円以上かつ文化ホール等で実施 10万円

○文化ホール等を利用した無観客での動画配信 10万円

※申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください

【申請期限】 2月28日(日)

※予算の上限に達し次第募集を終了します。



12月3日～9日は障害者週間です

図しょうがい福祉課 ☎65・6518



「障害者週間」は、広くしょうがい福祉についての関心と理解を深め、しょうがい者が積極的に社会参加することを促進するために定められた週間です。

権利を守るために

滋賀県では昨年「滋賀県障害者差別のない共生社会づくり条例」が制定されました。すべての人がお互いに人格と個性を尊重しあい、ともに暮らせる社会を築いていきたいと思います。

防ごう！しょうがい者虐待

虐待というと暴力的な行為を連想しがちですが、言葉の暴力や必要なケアを怠ること、同意なく財産や賃金などを使用すること、性的行為を強要するなど、さまざまな権利侵害行為が虐待にあたります。早期発見・報告が虐待の深刻化を防ぎます。身の回りで心配なことがあれば、迷わず担当課まで相談・通報ください。

※予約不要・相談無料。秘密は厳守されます。

特設人権相談所	日程	時間
びわ高齢者福祉センター	12月1日(火)	9時～12時
長浜市社会福祉協議会 長浜センター	12月3日(木)	
長浜市役所浅井支所	12月4日(金)	
余呉まちづくりセンター	12月4日(金)	13時～16時
虎姫まちづくりセンター	12月7日(月)	9時～12時
西浅井まちづくりセンター	12月8日(火)	13時～15時
長浜市役所高月支所	12月9日(水)	
長浜市社会福祉協議会 長浜センター	12月10日(木)	9時～12時
長浜市社会福祉協議会 長浜センター	12月17日(木)	
木之本まちづくりセンター	12月17日(木)	
長浜市社会福祉協議会 湖北センター	12月23日(水)	
長浜市社会福祉協議会 長浜センター	12月24日(木)	
木之本福祉ステーション	12月24日(木)	

市長 コラム⁽¹²⁾

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

ありがとう

【びわ湖・長浜KANNON HOUSE】

かの文豪・井上靖が愛した湖北・長浜の観音の祈りとくらしの文化の素晴らしさは、時が移ろい令和となっても色褪せることなく輝き続けております。

この素晴らしさを、より多くの人に知ってもらいたいという熱い思いから、市では近年首都圏を中心とした地域でのPRに力を入れております。

東京藝術大学美術館での2回に渡る「東京観音展」、東京・上野にサテライトとして設け、4年間で約7万人に入館いただいた「びわ湖・長浜KANNON HOUSE」もその一つであり、これまで多くの長浜ファンを首都圏で獲得することができました。これも、地域で親しまれる「おらが村の観音さん」を出陳いただいた地域の人々や多くの市民の皆さんの温かい心のおかげであります。

【びわ湖・長浜KANNON HOUSE】は、最初の予定通り、10月末に閉館となりましたが、この間、東京都台東区



▲びわ湖・長浜KANNON HOUSE訪問

と都市連携協定が成立するなど、まさに観音様のご縁が広がり、閉館日には地元・上野の皆さんから名残りを惜しむ声が多数寄せられ、改めて、私も一大決心して開館して良かったと喜びもひとしおでございました。

また市内でも、こうした縁の重なりで、湖北の観音の素晴らしさが描かれ、絶版となっていた小説「星と祭」の復刊プロジェクトや、いも観音さんとして地域に親しまれる木之本町黒田の観音堂修復のためのクラウドファンディングが大成するなど、目に見えて大きな効果が出てきております。

今後も、観音文化はもちろん、豊かな自然、ユネスコ無形文化遺産「長浜曳山祭」など宝石箱のような長浜の魅力を発信し、市民の皆さんとともにまちを元気にし、人口減少やコロナ禍に打ち勝ってまいります。

のりしろ

5 2 6 8 7 9 0

長浜市八幡東町632

長浜市役所 市民広報課

「市民からのメッセージ」係 行



のりしろ

のりしろ

市民の皆さんの声をお聞かせください 「市民からのメッセージ」

市民の皆さんの声を市政に反映し、暮らしやすいまちをつくるため、「市民からのメッセージ」を募集します。「広報ながはま」や市政に関する意見や提案をお聞かせください。

お寄せいただいたメッセージは、市民の皆さんと共有するため、今後、市ホームページに掲載する場合があります。

<様式の使い方>

- ①切り取り線(破線)に沿って切り、中央の線に沿ってやま折りにします。
- ②のりしろにのりを付けて、貼り合わせてください。
- ③切手は貼らずに、そのままポストへ投函してください。

【問合せ】長浜市役所市民広報課
(電話65-6504 / FAX65-4006)

神田女性消防隊



▲軽可搬消防ポンプおよび初期消火活動用品

小谷上山田自治会



▲自治会館の空調設備



宝くじの助成を受けて、コミュニティ活動に必要な備品を整備されました。この助成は、(一財)自治総合センターが、宝くじの社会貢献事業として、地域社会の健全な発展、住民福祉の向上および地域の防災活動の充実強化を図り、安全で災害に強い地域づくりに寄与するために実施しているもので、今後、さらに地域コミュニティ活動が推進されることが期待されます。

重則自治会



▲可搬式小型消防ポンプ

コミュニティ活動の推進に一役

図 防災危機管理局 ☎65・6555
市民活躍課 ☎65・8711



▲防災危機管理局
(湖北地域消防本部
ホームページ)



▲市民活躍課

市役所から やさしい日本語での お知らせです

図 市民活躍課 ☎65-8711

市役所で 使える言葉が増えました

市役所では、通訳機やテレビ電話を使って、いろいろな国の言葉で手続きのお手伝いができるようになりました。

【通訳が話す言葉】
ポルトガル語、スペイン語、英語

※やさしい日本語も話します。

【通訳機、テレビ電話で使える言葉】

中国語、韓国語、ベトナム語など 全部で 75言語

〈外国人市民の人へ〉

アンケートに 答えてください

日本人にも 外国人にも 住みやすい町を作るために、アンケートをしています。

市の ホームページで 質問に

答えてください。

ご協力をお願いします。

【と き】12月31日(木曜日)まで



▲外国人市民
生活アンケート

「長浜市 暮らしのガイドブック」

やさしい日本語版を作りました

長浜市の生活に必要な情報をポルトガル語、スペイン語、英語、中国語、やさしい日本語で

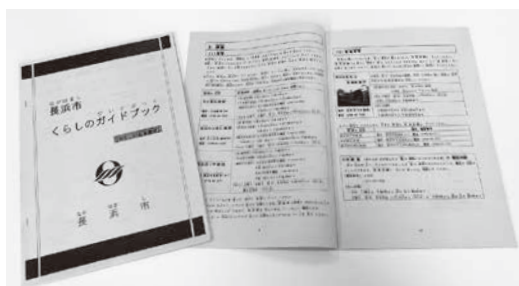
お知らせしています。

【もらえるところ】

○市民課 在留関連 窓口〈本庁舎1階〉

○長浜市多文化共生・国際文化交流ハウスGEO
(神照町)

※市の ホームページでも 見ることができます。



▲「長浜市 暮らしのガイドブック」やさしい日本語版

このコーナーでは、病院施設や事業のほか、生活に役立つ“健康豆知識”などを紹介します。

市立病院通信-116-

お元気ですか

ぜひご利用を！

メンテナン斯拉ビリテーション

市立長浜病院では、メンテナン斯拉ビリテーション入院を実施しています。これは、主に脳卒中などの脳血管疾患を患い、在宅生活を営まれている人を対象としたもので、ご本人やご家族の具体的な希望を重視したリハビリテーション(以下リハビリ)を提供する短期入院です。開始してから5年が経ちますが、多くの人に利用いただき好評を得ています。

例えば、「歩く姿勢を改善したい」や「前と同じように趣味を楽しみたい」、「少しでも楽になりたい」などの目的をもって入院する人や、「からだの機能のチェックを受けたい」と定期的に利用する人がいます。

入院期間は1〜2週間で、平日は必要に応じて理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が1、2時間のリハビリを行います。病棟では、療養生活の中でのリハビリを看護師や介護士がサポートしています。希望により、自宅でのリハビリプログラムや介助量の軽減方法についての提案も行っています。

また、当科では、歩行アシスト装置を用いた歩行訓練や、経皮的電気刺激治療を用いた上下肢の機能訓練を積極的に実施し、成果を上げています。さらに、頭皮上に設置した電極に直流電



▲市立長浜病院 リハビリテーション技術科

流を通電して脳を刺激する経頭蓋直流電気刺激という手法を併用した新しいリハビリの実績もあります。メンテナン斯拉ビリテーションでは、これらの訓練などを体験することも可能です。詳しくは病院のホームページをご覧ください。

いつもでもその人らしく、笑顔のある生活を送れるように、スタッフ一同が寄り添い、支援しています。まずは当院の脳神経外科の小室医師を受診し、ご相談ください。

なお、当院では、十分な感染対策を行っており、まず、どうぞ安心してご来院ください。

▲市立長浜病院
ホームページ

問 市立長浜病院
☎68・2300(代表)

●市政に関するご意見

●広報ながはまに関するご意見 (今後、特集を希望するテーマ)

年齢 歳 (男性 ・ 女性)

※担当課からの返事をご希望の場合は、氏名・ご住所・連絡先(電話・メールなど)をご記入ください。

パソコン入門講座のお知らせ

生涯学習文化課
☎65-6552



初心者向けのパソコン講座を開講します。
六荘まちづくりセンターでは、パソコン無料サポートも実施します。
詳しくは、お近くのまちづくりセンターに設置している「パソコン講座予定表」をご覧ください。どうか、各講座会場までお問い合わせください。

【申込先】
市民交流センター(地福寺町) ☎65-3366
湖北まちづくりセンター(湖北町速水) ☎78-1287
六荘まちづくりセンター(勝町) ☎62-0198
【問合せ】(講座内容等について)
NPO法人IT育成会 あすな ☎63-8319

会 場	講座名	受講料	初回開講日	回数	開講時間
市民交流センター	ホームページ作成(基礎編)	4,000円	1月18日(月)	5回	10時～
	パソコン基本操作	3,000円	1月18日(月)	3回	13時30分～
湖北まちづくりセンター	パソコン基本操作	3,000円	1月18日(月)	3回	10時～
	エクセル初級講座	4,000円	2月 8日(月)	5回	10時～
六荘まちづくりセンター	パソコン基本操作	3,000円	1月 6日(水)	3回	10時～
	Googleサイト作成講座	2,000円	1月 7日(木)	2回	10時～
	ホームページ作成(基礎編)	4,000円	1月 7日(木)	5回	19時～
	エクセル初級講座	4,000円	1月12日(火)	5回	10時～
	ワード初級講座	4,000円	1月27日(水)	5回	10時～
	エクセル関数活用	4,000円	3月 2日(火)	5回	10時～
	パワーポイント活用講座	4,000円	3月 4日(木)	4回	10時～
	Googleサイト作成講座	2,000円	3月25日(木)	2回	19時～

※申込みはすべて先着順です。開講時間を確認のうえ、お申し込みください。
※受講には、別途テキスト代(2回、3回の講座：1,000円 4回、5回の講座：1,500円)が必要です。

■各種無料相談 ★印は予約が必要です。

相談名	日 時	場 所	問合先・申込先
行政相談 ※右欄()内は相談委員	12月17日(木) 9時～12時(三浦)	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	滋賀行政監視行政相談センター (☎077-523-1100)
	12月17日(木) 9時～12時(谷口)	木之本まちづくりセンター(木之本町木之本)	
	12月23日(水) 9時～12時(竹本)	湖北デイサービスセンター(湖北町速水)	
	1月 4日(月) 9時～11時45分(長谷川)	虎姫まちづくりセンター(田町)	
	1月 5日(火) 9時～11時30分(中川)	びわ高齢者福祉センター(難波町)	
	1月 7日(木) 9時～12時(小林)	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	
結婚相談	1月 8日(金) 9時～12時(池澤)	浅井支所(内保町)	社会福祉課(☎65-6536) ※詳しくは市ホームページ「結婚支援」で検索または下記QRコードから。 ※いずれの会場も提供できる情報は同じです。
	12月5日(土) 10時～12時	さざなみタウンながはま文化福祉プラザ(高田町)	
	12月10日(木)・17日(木)・24日(木) 18時～20時	北部振興局(木之本町木之本)	
女性の悩み相談★ ※右欄()内は相談員	12月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水) 15時～17時		平日：人権施策推進課 (☎65-6556専用ダイヤル) 土日祝：市民交流センター (☎65-3366)
	12月19日(土) 12時～16時(下地)	市民交流センター(地福寺町)	
かいご・ふくし 就職説明会	1月 7日(木) 10時～14時(下地)		
	12月 5日(土) 14時～16時	市民交流センター(地福寺町)	湖北介護・福祉人材センター (☎64-5125)

ながはまの文化財

市内には、国や県、市が指定した文化財がキラ星のごとく光り輝いています。このコーナーでは、数ある文化財の中から代表的なものをシリーズで紹介します。

滋賀県指定有形文化財
「絹本着色弁才天像」(南北朝時代)
指定日：昭和49年3月11日指定
所有者：竹生島宝蔵寺



▲絹本着色弁才天像

像の詳細はよく分かっていません。諸尊の表現は的確で、伸びやかで充実した表現から作者の技量の高さがうかがえます。
本作を特徴づけるのが、弁才天の前に描かれる白蛇です。弁才天の頭上に表される宇賀神は穀物や福徳の神で元々は白蛇の姿であることから、俵に乗る白蛇も宇賀神を表しています。宝蔵寺に伝わる『宝蔵寺寺有財産簿』によると、文久元年(1861)に福岡の藩士・宗引一郎が寄進したものといひ、弁才天の聖地として信仰を集めた竹生島にふさわしい作品です。
長浜城歴史博物館では、11月28日(土)～1月17日(日)の間、企画展「竹生島弁才天―仏から神へ、その信仰の展開―」を開催しています。本作も展示していますので、ぜひこの機会に博物館で実物と対面してください。

問 長浜城歴史博物館
(☎63・4611)

ながはまの自然 不思議発見!

エピソード 5
コハクチョウとカモ軍団

市内の自然の不思議や、そこに住む様々な生き物の面白い生態などを紹介します。

本格的な冬を迎え、湖北野鳥センターでは、たくさん水鳥たちが賑わいを見せています。中でも一番目立つのは、白くて大きなコハクチョウです。そのコハクチョウが、たくさんカモたちに囲まれている姿が時折見られます。カモ軍団に囲まれるコハクチョウ、この不思議な光景を今月にご紹介します。
コハクチョウは、びわ湖上で足を使って水流を作り砂や泥をかきわけながら、くちばしで水草の根を掘り起こして食べます。その際に水草の葉や、エビ、貝などが巻き上げられ、それを狙ってカモたちが集まります。周りに集まるカモ軍団



▲コハクチョウを囲むカモたち

は、夢中になって水草の根を食べるコハクチョウが作ったレストランに集まっているのです。
アフリカのサバンナで、ゾウやサイギョウが歩いた時に飛び出すバッタなどを狙って集まるサギたちのように、カモたちはコハクチョウの後をついて回ります。多い時には1羽のコハクチョウに10羽以上のカモが集まる光景も見られます。
おこぼれを見逃さないカモたちの抜け目のなさと、コハクチョウの寛大な姿から、自然の中で生きる彼らの賢さと種を超えた関係が見えてきます。

問 湖北野鳥センター
(☎79・1289)



施設基本情報

ながはま **さざなみタウン**

※年内は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)から開館します。

【ながはま文化福祉プラザ】

- 文化福祉プラザ室／☎ 65-6907
- 長浜まちづくりセンター／☎ 62-1808
- 長浜図書館／☎ 63-2122
- 長浜市地域福祉センター／☎ 62-1804
- ながはま市民協働センター／☎ 65-6525

【長浜商工会議所・長浜ビジネスサポートセンター】

- 長浜商工会議所／☎ 62-2500
- 長浜ビジネスサポート協議会／☎ 53-2770

長浜市立図書館

館名	問い合わせ	休館日	開館時間
長 浜	☎ 63-2122	◎ 毎週 火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	平日:10時～20時 土・日・祝日:10時～18時
浅 井	☎ 74-3311	◎ 毎週 月・火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	10時～18時
び び	☎ 72-4305	◎ 毎週 月・火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	10時～18時
虎 姫	☎ 73-2335	◎ 毎週 月・火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	10時～18時
湖 北	☎ 78-1687	◎ 毎週 月・火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	10時～18時
高 月	☎ 85-4600	◎ 毎週 月・火曜日 ◎ 12月28日(月)～1月5日(火)	10時～18時

※休館日や開館時間は変更になる場合があります。年内は12月27日(日)まで、年始は1月6日(水)から開館します。

- ◇本之木まちづくりセンター図書室(北部振興局併設) 市立図書館HP QRコード
☎82-5915【8時30分～17時】 休室:土曜日・日曜日・祝日
- ◇余呉文化ホール図書室(余呉支所隣接)
☎86-8107【9時～17時】 休室:水曜日・祝日
- ◇西浅井まちづくりセンター図書室(西浅井支所併設)
☎89-1125【8時30分～17時】 休室:月曜日、第1・3日曜日、祝日

市内には以下の図書館もあります

- 公益財団法人 江北図書館 本之木町本之木1362 ☎82-4867
休館日:月曜日、第1・3日曜日、祝日
ホームページ: <http://kohokutoshokan.com>

ながはま市民協働センター

- ながはま市民協働センター
☎ 65-6525 Mail: katsudou@city.nagahama.lg.jp
- 北部サテライトセンター きのもと交遊館
〒526-0425 長浜市木本町1118 開所日 水・日曜日

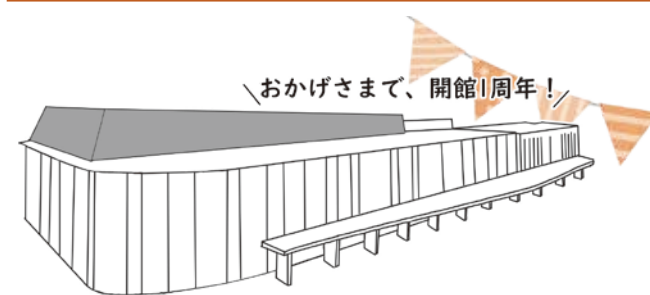
『図書館川柳』にたくさんの
応募ありがとうございました。

【受賞作品の発表】

12月12日(土)10時
市内各図書館およびホームページにて

【表彰式】

12月19日(土)11時
長浜図書館2階フロア

オンライン・ライブビューイング
会場でもお待ちしております!

各イベント会場では、密を避けるため、入場人数の制限を行います。
ステージ発表や、コミュニティカレッジなど一部のイベントは、オンラインとライブビューイング会場で生放送を行います。ご自宅のパソコンからでも見ることができます。
ぜひ、オンラインページもご活用ください。

詳しいイベント情報や
オンラインページは
こちら

さざなみタウンホームページ
1周年記念祭情報ページ
URL: <http://www.sazanami-town.com/>



コロナ対策実施中!

来館の際には、以下の点にご協力をお願いします。

来館前の体温測定

体温が37.5℃以上ある場合や、風邪に似た症状がある場合はご来場をお控えください。

マスクの着用

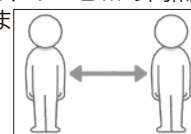
マスクを着用してのご来館にご協力ください。

手洗い・手指消毒

こまめな「手洗い」、「手指の消毒」をお願いします。

ソーシャルディスタンスを保ちましょう

最低でも、1～2mの間隔を保ちましょう。



「さざなみタウンで元気を！」
つながる・学べる・活動できる の1か月間!

1周年記念祭開催!

12月5日▶26日の土曜・日曜

※展示企画は平日も開催します。

昨年12月1日にオープンしたさざなみタウンが1周年を迎えます。

コロナ禍で休館することもありましたが、皆様のご協力のもと、たくさんの人にご利用いただきました。その感謝の気持ちを込めて、12月5日(土)～26日(土)までの間、1周年記念祭を開催します。

コロナ禍でも新しい生活様式や感染予防対策を行うことで、生き活きとした暮らしや活動ができます。さあ、あなたもさざなみタウンでみんなと一緒に元気になるう！元気を発信しよう！

地域を知って元気!

「地域づくり協議会 報告会」
コロナ禍における地域の活動の報告会

「まちなかツアー」
さざなみタウンで地域について学んでから、まちなかに飛び出すツアー

「中高生プロジェクト 発表会」
今年取り組んだ中高生プロジェクトの成果発表会

新しいことを学んで元気!

「ながはまコミュニティカレッジ」
自分の趣味や活動、仕事などから培ったノウハウを、市民が「センセイ」となり「セイト」となって教えあい、学びあう講座

「産業とコラボしたワークショップ」
地元企業と学生の交流が生まれるイベント

みんなで楽しんで元気!

「ステージ発表」
長浜まちづくりセンターのサークルや、長浜市社会福祉協議会ボランティアなど様々な団体による、内容盛りだくさんなパフォーマンス。

「動画発表」
さざなみタウン利用者から応募のあった動画を、多目的ホールの大きなスクリーンで投影します。スクリーンで投影後、YouTubeでも限定公開します。

「作品展示」
長浜まちづくりセンターのサークル等の作品を展示します。

その他、バルーンアートや、広報ながはま表紙展示、おもちゃ病院など、楽しいイベントが盛りだくさん!

※新型コロナウイルス感染拡大により、内容を変更する場合があります。



楽器の扉

第4回 ハープ
『ハープと歌の調べで魔法にかかる午後』
楽器の魅力をトークと演奏で伝える
「楽器の扉」シリーズ

日 時 12月26日(土) 全席自由
開場 13時 開演 14時

会場 木之本スティックホール
木之本町木之本1757

問合せ 82-2411

チケット 一般 1,000円 ※膝の上の乳幼児無料
小学生以下 500円

出演 ハープ おおにし れいな 大西伶奈
ソプラノ はぎの くみこ 萩野久美子

第二回はまかるエンゲキヴ成果発表公演

音楽劇 とりあえずあんみつ!

公演日時 ①2021年 1月9日(土)
＜夜公演＞開演19時

②2021年 1月10日(日)
＜夜公演＞開演19時

③2021年 1月11日(月・祝)
＜昼公演＞開演14時

※③子育て応援公演11日(月・祝)は、未就園児入場可能。それ以外は不可。
※開場は開演の1時間前です。

予約券 一般 1,500円(当日券 2,000円) 全席自由
25歳未満1,000円(当日券 1,500円)

会場 長浜文化芸術会館 大ホール
大島町37

問合せ 長浜文化芸術ユース会はまかるNEXT事務局
070-1795-2953
nagahamaculture@gmail.com



倭 -YAMATO- 長浜公演

公演日: 2021年1月23日(土)

時間: 14時開演 / 13時開場

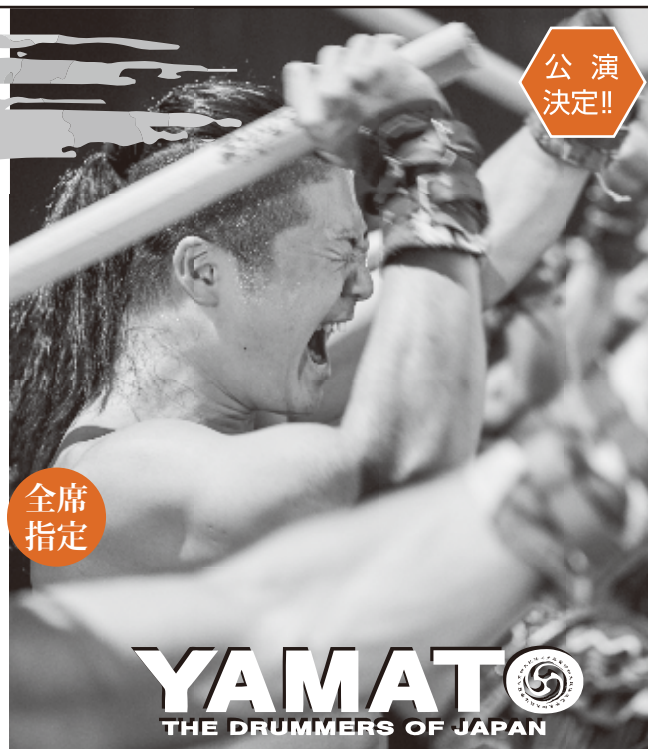
会場: 浅井文化ホール 内保町2500

問合せ: 74-4000

チケット: 一般3,800円 / 中学生以下2,000円
(当日 一般4,300円/中学生以下2,500円)
※3歳以下入場不可

チケット取り扱い 浅井文化ホール、長浜文化芸術会館、
滋賀県立文化産業交流会館、
木之本スティックホール、イープラス

主催: 長浜市・長浜市民芸術文化創造協議会



すっきりヨガ教室

講師 / NORIKO
開講日時 / 火曜日19時30分～20時40分
受講料 / 3ヵ月6,000円(月3回)

心も体も軽くして、
ヨガを楽しみませんか。



問・申 臨湖 港町4-9 TEL.65-2120 FAX.63-3235 <http://nagahama-rinko.info/>

レジンアクセサリー教室

講師 / 出雲 滋子
開講日時 / 日曜日10時～12時
受講料 / 月2,000円(月1回)

レジン樹脂制作の基本
から応用、着色などの
コツを学び、アクセサリー
を作ります。



保健だより

長浜市保健センター(健康推進課)
☎65-7751(子育て、成人の相談)
☎65-7759(保健予防事業について)

保健センター高月分室(北部健康推進センター)
☎85-6420

すこやかトピックス

～ノロウイルスによる感染性胃腸炎を予防しましょう～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通じて発生していますが、特に冬季に流行します。手や食べ物を通じて口から感染し、人の腸の中で増え、下痢やおう吐などの症状を起こします。特に子どもや高齢者などは、重症化する恐れがあるので注意が必要です。

症状がある時は、食品を二次汚染させる可能性があるため調理作業はせず、早めに医療機関を受診しましょう。

ノロウイルス感染予防のための4つのポイント

1. 手洗いをしっかりする
石鹸で手指を15秒以上かけて洗いましょう。指の間や爪の間もしっかりと洗いましょう。
2. 食品の加熱は、中心部までしっかりと行う
85度以上で1分30秒以上加熱しましょう。
3. 調理器具などの洗浄・消毒
使用後は洗剤で十分に洗い、熱湯などで消毒しましょう。
4. 下痢の便やおう吐の処理
下痢の便やおう吐等の処理は、換気を十分にを行い、手袋・マスクを着用したうえで速やかに行いましょう。



～こころ、元気ですか～

新型コロナウイルスの影響で悩みや不安が増えたり、つらい気持ちを誰にも話せずに我慢していませんか。

各専用相談窓口がありますので、一人で抱え込まず、ご相談ください。



▲各種相談窓口

乳幼児健診

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していた乳幼児健診は再開しています。年度当初に配布していた健康づくり日程表や健診案内チラシ等に記載している日程とは異なりますので、**対象の人には順次、郵送で個別通知をします。**できる限り個別通知で案内する日程にお越しください。

11月の3歳8か月児健診から、これまでの視力検査に加え、目の異常を早期発見するために屈折検査を実施しています。お問合せ、相談は健康推進課(☎65-7751)まで。

子育て個別相談会

●そだちっこ広場は中止していますが、予約制で個別相談会を実施します(毎月1日より予約受付)

妊娠中の心身のこと、おっぱいのこと、お子さんの発育・発達、予防接種、歯科、栄養、離乳食、あそびのことなど、子育てについて感じていることを専門スタッフが疑問や不安にお答えします。身体測定のみ(要予約)も可能です。

【対象】市内にお住まいの妊婦さん、0歳～就学前のお子さんと保護者

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時
(1人につき30分程度)

対象	開催日	通 訊	会 場
長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区にお住まいの人	12月11日(金)	○	保健 センター
湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区に お住まいの人	12月22日(火)		高月分室

●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)

予約制の個別相談として実施します。
離乳食のすすめ方や心配ごと、相談など栄養士が個別で対応します。

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時
(1人につき30分程度)

【日 程】子育て個別相談会と同じ日程

【対 象】5～8か月のお子さんを持つ保護者

【持ち物】母子手帳、水筒
健康観察票(申込みの人に郵送します)
バスタオル(身体測定を希望される人)

子育て個別相談会、離乳食のおはなしタイムのどちらも定員があり、申込み順となります。

●各会場予約申込み先

・保健センター ☎65-7751
・高月分室 ☎85-6420

長浜市民体育館

各教室1月～3月開講

冬のスポーツ教室の受講生募集！

寒い冬こそ運動を！シェイプアップ、リラックス、健康増進
心と体の健康のためにスポーツしよう！

★運動不足解消、筋力維持をめざそう！



教室名	対象	曜日	時 間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
はじめてのフィットネスフラダンス教室	一般	水	10時～11時30分	8回 5,400円	15人	A F A A 認定 藤本 朋子	初心者のためフィットネスフラダンスの教室です。

★美しく健康な体をつくろう！

教室名	対象	曜日	時 間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
ボディーケア ヨガ教室①	一般	月	13時30分～14時45分	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ボディーケア ヨガ教室②	一般	月	15時～16時15分	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ビューティー ヨガ教室 昼コース	女性	火	13時30分～14時45分	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
ビューティー ヨガ教室 夜コース	女性	水	19時45分～21時	10回 7,400円	30人	ヨガ講師 北 京子	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
10歳若返り 美身体づくり リンパストレッチ教室	一般	木	10時～11時	10回 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠	軽ストレッチでリンパ循環を改善し美身体づくりをめざします。
体幹強化ウエスト シェイプ教室	一般	木	11時15分～12時15分	10回 7,400円	20人	フィットネス講師 森野 善誠	ストレッチボールを使用し体幹筋力アップと姿勢改善をめざします。

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう！

教室名	対象	曜日	時 間	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
親子リトミック教室	2歳児と保護者	水	13時～13時45分	8回 5,400円	10組 20人	リトミック講師 近藤 しほり	生まれて初めての習い事に最適です。体を使って音楽を楽しみましょう。
おやこDE あそびクス教室	2～3歳児と保護者	金	10時～11時	8回 5,400円	10組 20人	A F A A 認定 藤本 朋子	音楽にあわせて親子で楽しくリズム体操をします。

【申込み】12月7日(月)から申込受付を開始します(電話予約も可能です)。

受講料を添えてお申し込みください。定員になり次第受付を終了します。

【その他】各教室の開講日程については下記までお問い合わせください。

受講料は原則としてお返しできません。

新型コロナウイルス感染症の動向により、教室の延期・中止をさせていただく場合があります。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜市民体育館内)(☎63-9806)

(公財)長浜文化スポーツ振興事業団から、
講座・教室・イベントの情報を
お届けします！

長浜伊香ツインアリーナ

各教室1月～3月開講

スポーツ教室参加者募集



教室名	曜日	期間・時間	対象	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
初めてのフラダンス教室	月	1月18日～3月22日 19時30分～20時30分	一般	7,000円 (10回)	20人	カ・リコ・ブア・オ・ カラニアーケア インストラクター	ハワイの風を感じながら、フラダンスを基礎から楽しく学びます。
ポール・ド・ブラ教室	火	1月12日～3月23日 18時45分～19時45分			20人	健康運動指導士 ナンシー Nancy	ゆっくりとした動きでエレガントに踊ります。
サルセーション Salsation 教室	火	1月12日～3月23日 20時～21時			20人	SALSATION® SI Nancy	歌詞を踊りで表現して機能的に身体を動かすフィットネスプログラム。
産後ママのための ヨガ教室	木	1月7日～3月18日 10時30分～11時30分			10人	川瀬 佑美	産後ママのボディーメイクや身体の不調やストレスを軽減します。
リラックスヨガ教室	木	1月7日～3月18日 13時30分～14時30分	一般		20人	川瀬 佑美	身体をほぐして、心と身体のストレッチをします。

【申込み】12月7日(月)から申込受付を開始します(電話予約も可能です)。

受講料を添えてお申し込みください。定員になり次第受付を終了します。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(長浜伊香ツインアリーナ)(☎82-4119)

長浜市浅井B&G海洋センター

各教室1月～3月開講

スポーツ教室参加者募集



教室名	曜日	期間・時間	対象	受講料	定員	講師(敬称略)	内容
ピラティス教室	火	1月12日～3月23日 19時30分～20時30分	一般	7,000円 (10回)	20人	PHIピラティス 認定インストラクター 藤田 美澄	身体の歪みからくるストレスの軽減やシェイプアップに。
フィットネス ヨガ教室	水	1月13日～3月17日 19時30分～20時30分			25人	ヨガインストラクター 河村 和美	ダイナミックなポーズや動きを取り入れ、筋肉バランスを整えます。
リラックスヨガ教室	木	1月14日～3月25日 19時30分～20時30分			25人	ヨガインストラクター 河村 和美	肩こり・腰痛などの緩和や、心身のリフレッシュに。

【申込み】12月3日(木)から申込受付を開始します(電話予約も可能です)。

受講料を添えてお申し込みください。定員になり次第受付を終了します。

問・申 (公財)長浜文化スポーツ振興事業団(浅井B&G海洋センター)(☎74-3355)

掲載希望の場合は、下記の締切までにメールで原稿をお寄せください。kouhoushi@city.nagahama.lg.jp
2月号：12月21日(月) 3月号：1月21日(木)
●営利目的など掲載できない催しもあります。詳しくは市民広報課(☎65-6504)までお問合せください。

◆育脳リトミック&ベビーダンス教室
日12月14日(月)、21日(月)1歳児クラス・10時～10時45分、2歳児クラス・10時50分～11時35分 会場 長浜まちづくりセンター(高田町) 講師 松島直子、谷春華 定 各10組(先着順) 費 1,000円/回 申 電話で。 締 各開催日前日 問 虹の音 松島(☎090・6737・8195)
◆「ちぎり絵」を楽しもう!
日12月18日(金)、1月22日(金)、2月19日(金)、3月19日(金) 各日9時30分～12時 会場 神照まちづくりセンター(神照町) 内和紙をちぎって貼り合わせ、絵を仕上げます。指先を使うことで脳の活性化にもつながります。 定 15人(先着順) 費 1,000円(全4回) 別途教材費 持 平筆、のり、ボールペン、はさみ 申 電話で。 締 12月9日(水) 問 健寿会 金澤(☎62・4857)

◆自宅用味噌(じけり)講座
日1月～2月末(日時は希望により調整) 会場 赤谷庄(小谷丁野町) 費 1,900円 持 保管用味噌を入れる容器など 申 電話で。 他 準備物(塩、大豆、米)の分量など、詳しくはお問い合わせください。 問 赤谷の里 河毛(☎090・1138・0942)
◆令和3年度国有林モニター募集
国有林の事業運営等について、国民の皆さんの理解を深め、意見や要望をお聞きして国有林野行政に反映させるため国有林モニターを募集します。 対 県内在住で、森林・林業および国有林に関心のある20歳以上の人 申 申込方法など詳しくは近畿中国森林管理局ホームページで。 締 12月21日(月)～令和3年2月1日(月) 他 ホームページ掲載は募集開始日となります。 問 近畿中国森林管理局企画調整課(☎06・6881・3401)
▲近畿中国森林管理局 ホームページ

◆記事広告
はつらつ体操
～転倒予防教室～
ストレッチや筋肉トレーニング、バランストレーニング、脳トレなどのゆつくり無理のない運動で介護に頼らない身体づくりをしましょう。 日12月11日(金)、1月22日(金)、2月12日(金)、3月12日(金) 各日13時30分～14時45分 会場 神照まちづくりセンター(神照町) 定 10人(先着順) 費 3,500円(全4回) 申 電話で。 締 12月4日(金) 19時 問 長浜市民国際交流協会(☎63・4400)
12月の税・料
○固定資産税・都市計画税 4期
○国民健康保険料 7期
○介護保険料 7期
○後期高齢者医療保険料 6期
安心して安全な口座振替を始めませんか。

長浜米原休日急患診療所
12・1月の診療日のお知らせ
コロナウイルス感染拡大防止のため、必ず電話のうえ、マスクを着用し受診ください。
※インフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症検査は行っておりません。
☎65・1525
※電話はおかけ間違いのないようにご注意ください。
【診療日】
12月6日、13日、20日、27日、30日、31日
1月1日、2日、3日、10日、11日、17日、24日、31日
【受付時間】
8時30分～11時30分
12時30分～17時30分
【診療時間】9時～18時
【診療科】内科・小児科
【場所】
湖北医療サポートセンター「メディアサポ」内
(宮司町1-8-1-2)
※受診時は保険証・福祉医療券・お薬手帳・母子健康手帳(乳幼児の場合)をお忘れなく。
※診療日は日曜・祝日・年末年始12月30日～1月3日まで。
問 地域医療課(☎65・6301)

有料広告欄

1坪からの増改築
予算内で夢実現
ハウスクーター(株)三共
【本社】彦根市和田町41-11
【近江八幡支店】【大阪支店】
☎0120-272-852 ローンOK!

ぽかぽか、快適。自然と団らの時間が生まれる家。
おうちで相談会&見学会
ユニバーサルホーム 長浜店
☎0749-65-8415
長浜市八幡東町14 ハウスセレクション長浜内
営/9:30-17:30 休/毎週火曜日・水曜日

■マークの意味 日日時 場場所 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用 持持ち物 申申込方法
締申込締切・期間 他その他 問問合せ
申込方法や参加費等の記載がない催しは、申込不要、参加無料です。

◆とらひめ総合型スポーツクラブからのお知らせ
虎姫体育館で体を動かしてみませんか。気軽に参加できる軽スポーツなどを企画しています。詳しくはホームページをご覧ください。 問とらひめ総合型スポーツクラブ事務局(☎73・2273)
▲とらひめ総合型スポーツクラブ ホームページ

◆歌声喫茶エール
日毎月第2、4金曜日13時30分～15時 会場 VO(エ)スクール(新庄寺町) 内 みんなで楽しく歌います。 費 500円(お菓子、コーヒータ) 付 問 歌声喫茶エール 佐治(☎090・7360・6321)

◆Heart Train 講座
①大人のリトミック教室
「おとみつ」
日12月8日(火)10時30分～11時30分 会場 六荘まちづくりセンター(勝町) 講 中山ありか 定 10人(先着順) 費 800円(初参加無料) 申 電話またはメールで。
②ヨガ教室
日12月10日(木)10時30分～11時30分 会場 六荘まちづくりセンター(勝町) 講 小宮山和子 定 15人(先着順) 費 500円

◆市民土曜講座
日12月12日(土)14時～16時 会場 長浜バイオ大学(田村町) 内「探検!病院臨床検査室の裏側」貴方の血液で何がわかる?」 講 長浜バイオ大学教授 小森敏明 他 新型コロナウイルス感染拡大により中止の場合はホームページで動画公開します。 問 長浜バイオ大学地域連携・産官学連携推進室(☎64・8133)
▲びわ湖東北部地域連携協議会 ホームページ

相続・離婚・交通事故・不動産・金銭トラブル…
弁護士に気軽に相談できます。 夜間・休日の相談にも対応(要予約)
☎0749(68)3833
・法律相談料は1時間まで5,000円(税込)
・法テラスの無料相談も利用可(条件有)
長浜市役所前法律事務所
長浜市八幡東町432-10-2 階(長浜市役所東口玄関前)
弁護士 中村 明宏(滋賀弁護士会所属) 駐車場有

◆おこわり
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、催しが延期や中止になることがあります。お問合せは主催者にお願います。
また、催し参加の際にはマスク着用など感染症予防対策をお願いします。

◆天災による国民年金保険料の免除
天災などで被害を受け、国民年金保険料の納付が困難な場合、申請し承認されると、保険料が免除されます。 対 震災、風水害、火災などの災害により、住宅、家財、その他の財産の被害金額が概ね2分の1以上の損害を受けた人 持 り 災証明書または被災状況届、年金手帳、印鑑、保険金や損害賠償金の金額が確認できる書類 申 彦根年金事務所または保険医療課、北部振興局福祉生活課で。 問 彦根年金事務所国民年金課(☎0749・23・1114)

◆クリスマス・クラフト・ワークショップ
日12月19日(土)10時30分～12時 会場 多文化共生・国際文化交流ハウス GEO(神照町) 内 アン先生とクリスマス飾りを作ります。サンタが来るかも。 定 12人(先着順) 費 700円(材料費込) 申 電話またはメールで。 締 12月9日(水) 問 長浜市民国際交流協会(☎63・4400) nial.info@yahoo.co.jp

◆介護福祉士国家試験対策講座(全国統一模擬試験)
日12月9日(水)②12月11日(金)10時～15時 会場 特養アンタレス(加田町) 定 30人(先着順) 費 4,800円 申 電話で。 締 12月8日(火) 他 同日とも試験内容は同じです。 問 青祥会法人本部(☎68・4114)

離婚・相続・交通事故・借金などのお悩みを
専門家の弁護士と一緒に解決しませんか?
相談料 1時間5000円(税込)
(交通事故(被害者の方)・借金問題は無料(初回))
弁護士法人おうみ法律事務所(滋賀弁護士会所属)
滋賀県長浜市八幡東町225 代表弁護士 竹内 寛
相談予約受付 0749-68-1530
(相談受付時間 平日:9時～18時 土曜日:9時～15時 その他の時間帯も応相談)

人と人を笑顔で紡ぐアーティスト



はんこ作家
伊藤 真希さん (湖北町八日市)

「手紙を出す時やプレゼントを渡してもらった時に使ってもらえれば。贈る人ももらった人もウキウキできるものを作りたい」。そんな思いを込めて伊藤さんが作るのは「消しゴムはんこ」。独特のタッチで描かれる絵柄はどれも楽しげで温かみがあふれています。作品の多くは「こんにちば」、「ありがとう」といった言葉が添えられたものや、中には空白の吹き出しにメッセージが書き込めるものも。はんこはコミュニケーションツールだという伊藤さんなりのこだわりが窺えます。



▲伊藤さんの作品

消しゴムはんこを始めたのは、幼稚園に通う子どもが先生や通園バスの運転手さんのために描いたイラストをはんこにしたのがきっかけ。上手に彫るコツを調べながら、子どもや自分が描いた作品を彫り続けるうちにみるみる上達します。文具メーカーのインストラクターとして著書も出すようになり、名づけての存在に。東京での見本市の講師や手作り市への出店などを通じて、アーティストとして人気を得ます。「細かい作業が好きなのは、切り絵が得意だった母方の祖父ゆずり。祖父からもらったデザインカッターはいまだに使っています。これがすべての始まり」。自他ともに認める職人気質で作品の仕上がりが極めて緻密ですが、丁寧な仕事と温かく味わいがあるその作風には、伊藤さんの優しい人柄がにじみます。ワークショップやイベントでは、リクエストに応じてお客さんの目の前ではんこを彫ることも。「でき上がったはんこを手渡すと、驚きと喜びがすぐに伝わってくるのが嬉しい」と、顔をほころばせます。「はんこを彫っている時間が何より幸せ」と楽しそうに語る伊藤さんが気持ちを含めて彫り上げた消しゴムはんこ。その向こうには、いつもたくさんの笑顔が待っています。

未来を創る子どもたち

学校・園活動紹介 45

よご認定こども園

遊び込む子をめざして

よご認定こども園では毎朝、おまわりさんと園長・副園長が園門に立ち、交通安全指導とあいさつ運動を行っています。園児たちは、横断歩道を渡り「おはようございます」と挨拶を交わし登園します。園の周りは山々に囲まれ、大自然の美しい景色は大きな絵画のようです。

園の主な活動として、広い園庭や遊戲室で運動遊び、リトミック遊びをしています。また、何年も前から老人クラブの皆さんにわら草履を作っていたが、幼児組の子もたちはそれを履いて生活しています。履き心地がよく、足の裏から刺激を受けるので、土踏まずの形成や全身の成長も促されています。

園全体で『遊び込む子をめざして』をテーマに掲げ、学びの力となる探求心や集中力、非認知能力を養うことで、将来学ぶことを楽しいと感じる心を育てたいと願っています。

乳児組は、先生が愛情一杯に関わる中で、手作り玩具や小麦粉粘土、寒天粘土等で遊んでいます。

長浜子どものちかい ～わたしたちはちかいます～

- ー. 元気にあいさつをします
- ー. 名前を呼ばれたら「はい」と返事をします
- ー. 「ありがとう」「ごめんなさい」をすなおに言います
- ー. 困っている人がいたら言葉をかけます
- ー. 人の話をしっかり聞きます

長浜子育て憲章 ～おとなが実践します～

- ー. 子どもに誠実に生きる姿を見せます
- ー. 見守るまなざし、叱る勇気を大事にします
- ー. ルールとマナーを教え、奉仕の心を育みます
- ー. 自然や人々に感謝の心でふれあう子どもを育てます
- ー. 長浜に誇りをもち、地域に貢献する子どもを育てます



▲さつま芋掘りの様子 (動画)



▲工夫を凝らした手づくりバッグをもって散歩

幼児組では、大好きな先生と一緒に、泥、砂、色水を使った遊びや、木片を利用した木工遊び、紙飛行機飛ばし等、素材を使う場を用意することで、遊び込む姿に繋がっています。また、子育て憲章の『自然や人々に感謝の心で触れ合う子どもを育てます』を実践し、畑ポランティアの皆さんと触れ合いながら、苺・玉葱・じゃが芋・さつま芋等の栽培収穫活動をしています。子どもたちが未来に向け、しなやかな心を持ち、たくましく育ってほしいと願っています。

長浜市の情報をスマホでチェック

長浜市 ホームページ	Facebook 長浜市ほっとにゅ～す	Facebook 長浜市教育委員会	Instagram ＃長浜ちよびつく	YouTube はま～るtb.	広報紙をスマホで マチイロ	イベント情報を配信 LINE

人口と世帯数

令和2年11月1日現在

人口	116,976人 (-140)
男	57,312人 (-86)
女	59,664人 (-54)
世帯数	46,479世帯 (-46)
	()は前月との比較



植物油インキで印刷しています。

「広報ながはま」は、各自治会を通じてお届けしているほか、市民交流センターや図書館、まちづくりセンターなど市の公共施設やスーパー、診療所などにも置いています。また、市ホームページ、スマホからもご覧いただけます。声の広報も作成していますので、ご希望の場合は市民広報課まで。