

消防だより

みんなで守ろう文化財
1月26日(日)は文化財防火デー

奈良県の法隆寺で大修理が行われていた昭和24年1月26日の早朝に火災が発生し、金堂壁画の大部分が焼損しました。

この火災を契機に、「火災などの被害から文化財を守ろう」という世論が高まり、昭和30年に1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国で貴重な国民的文化財産を火災・地震・その他の災害から守るため、文化財施設への立入検査や訓練などが行われます。

彦根市には、彦根城をはじめ多くの文化財が市内各地に残

されています。長い歴史の中で先人たちが守ってきた貴重な文化財を火災などから守り、将来に継承するためにも、次の事項を守りましょう。

- ▶喫煙マナーをしっかりと守り、文化財の近くでのたき火など火災の原因となる行為は止めましょう。
- ▶放火対策として、文化財の周りに燃えやすい物を放置せず、整理整頓するようにしましょう。

相談窓口 ※相談日は祝日を除く

- 行政書士による相続手続相談【要予約】
1月10日(金) 13:00～15:00【1月6日(月) 9:00～予約開始】

● 行政相談委員による行政相談
1月14日(火) 13:00～15:00

● 司法書士および土地家屋調査士による登記・表示登記相談【要予約】
1月17日(金) 13:00～16:00【1月8日(火) 9:00～予約開始】

● 弁護士による法律相談(¥1回5,500円)【要予約】
1月24日(金) 13:00～16:00【1月15日(火) 9:00～予約開始】

他 各相談1人30分・先着順 問 まちづくり推進課 ☎ 30-6117
- 市民活動・ボランティア活動相談
1月10日(金)、同24日(金)いずれも10:00～12:20
問 ひこね市民活動センター (QRコードからWebフォームへ)

● 空き家電話相談 (月)～(金) 10:00～18:00
問 彦根市空き家バンク事務局 (前谷さん) ☎ 23-2123
- がん患者さんの療養に関する相談 (月)～(金) 9:00～16:00【予約優先】

● 治療と仕事との両立に関する個別相談
・就職の支援 1月8日(火) 13:30～15:30【要予約】
・就労継続の支援 1月15日(火) 13:30～15:30【要予約】
問 市立病院がん相談支援センター ☎ 22-6050
- 栄養相談【要予約】
1月17日(金)、同27日(月) 9:00～、10:30～(各1人)
(※治療中は、事前に利用について主治医にご相談ください。)
場 くすのきセンター (八坂町)
問 健康推進課 ☎ 24-0816【HP番号2903】

● 発達(障がい)相談【要予約】 ●ことばの相談【要予約】
(月)～(金) 8:30～17:15 問 発達支援センター ☎ 26-8282

彦根市消防出初式

昨年から開催方法を変更し、全ての内容をひこね市文化プラザで行っています。

内容 表彰、彦根鳶保存会はしご乗り演技、幼年消防クラブ員の防火演技、分列行進、車両行進、消防車両による一斉放水など

🕒 1月11日(土) 8:30～

場 ひこね市文化プラザ(野瀬町) グランドホールおよび駐車場

問 消防本部 警防課
☎ 22-0337 FAX 22-9427



健康情報

健康推進課
☎ 24-0816 FAX 24-5870

家庭高血圧は
135/85以上
彦根市の血圧
シンボルマーク

年100人の命を救え！
高血圧ゼロのまちへ

お正月の塩分に注意！

お正月はおせちやお雑煮、おつまみなど塩分が多いものをたくさん食べてしまいがちです。塩分のとり過ぎは血液量を増やし、血圧を上昇させます。一日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人6g未満です。お正月にとり過ぎた分、お正月明けは、減塩を意識した食事を心がけましょう！

おせち1食 10g以上
お雑煮1杯 1.5g以上

減塩のポイント

- ▶めん類の汁は残す
- ▶調味料はかけるよりつける
- ▶香味野菜や、香辛料を利用する
- ▶天然食品でだしをとる
- ▶食塩相当量を見て買い物する

栄養成分表示〇g当たり	
熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

市販の食品のパッケージに記載されている、栄養成分表示を活用しましょう。

2・3月 し尿収集予定

問 彦根市事業公社 ☎23-4135 FAX23-4134

- 臨時収集対応日は火曜日と金曜日です(祝日を除く、当日申込不可)。申込はお早めをお願いします。
- 収集の状況によって、収集日は3日程度前後することがあります。
- ※ 鳥居本小学校区…鳥居本、下矢倉、甲田、宮田、佐和山、小野、原、笹尾、荘厳寺、善谷、中山、仏生寺、男鬼、武奈
- 土・日曜・祝日は、し尿収集はありません。

【2月】	【3月】	
3日(月)～7日(金)	3日(月)～7日(金)	野田山、三津、本町、銀座、中央、芹橋、河原、松原、平田、海瀬、幸、三津屋、野瀬、西今、須越、里根、外、安清東、八坂、正法寺、地藏、原(原西団地)、小泉、山之脇、宇尾、竹ヶ鼻、芹川、開出今、後三条、甘呂、岡、東沼波、橋向、大橋、元岡、芹、安清、芹中、沼波、西沼波、清崎
10日(月)～17日(月)	10日(月)～14日(金)	城、栄、池州、馬場、長曽根、八坂、開出今、日夏、小泉、戸賀、和田、中藪、大藪、賀田山、平田、金沢、田原、金田、石寺、上岡部、下岡部、出路、田附、東沼波、稲枝、服部、彦富、肥田、稲部、野良田、金亀、元、船、旭、佐和、尾末、上稲葉、下稲葉、本庄、普光寺、薩摩、鳥居本小学校区(※)
18日(火)～25日(火)	17日(月)～24日(月)	鳥居本小学校区(※)、新海、新海浜、南三ツ谷、甲崎、古沢、松原、上西川、下西川、大東、京、錦、中央、新、立花、柳川、稲部、稲里、平田、長曾根南、後三条、東沼波、西沼波、太堂、楡、千尋、安食中、肥田、駅東、河原、大堀、極楽寺、辻堂、南川瀬、森堂、川瀬馬場、野口、高宮、蓮台寺、堀
26日(火)～28日(金)	25日(火)～31日(月)	高宮、広野、大方、宇尾、金剛寺、出、葛籠、西葛籠、法士

あたたかくて安心できるまちへ
～人は彦根の財産です～

今回は、発達障害のある人が安心して生活できるよう、相談支援や支援者へのサポートを行う上田さんからメッセージをいただきました。

視点を変えれば、それは「強み」になる。

私が大切にしていることは、「できないこと」や「苦手なこと」と捉えられがちな面を、別の視点で捉え直し、「できること」や「その人の強み」として支援に活かすことです。例えば、言葉での理解は苦手だけど、視覚的な情報の理解力が優れる場合があります。そのため、買い物の流れを言葉で説明するのではなく、見える形(例えば写真)で伝えることで、落ち着いて買い物に行けるということです。

また、研修会を通じて、理解を深め、関係機関と連携しながら支援の輪を広げています。誰もが住み慣れた地域で安心して過ごせる社会を目指し、日々取り組んでいます。

(福)とよさと
彦根犬地域障害者生活支援センター
ステップアップ21
うさだ ちかこ
主任 上田 慈恵 さん