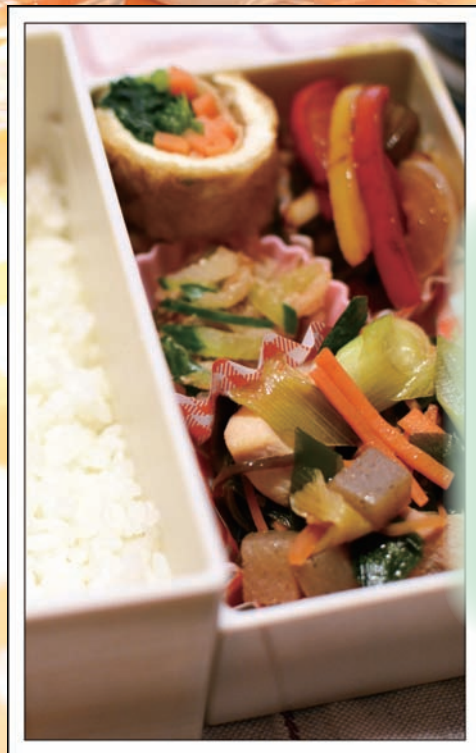


特集

健康寿命を延ばして

心も体も健康に！



2014

7/1

- 滋賀県知事選挙【7月13日(日)】 . . . 6
- 熱中症に気をつけましょう . . . 10
- 募集 博物館・美術館がやってくる！
博物館夏祭り . . . 12
- 募集 ネイチャーアドベンチャー . . . 13
- 火遊び・花火による
火災を防ぎましょう . . . 20

生活習慣病予防のための弁当（ヘルシー菜弁当）（左）と、その食材（上）

- 「健康増進計画」と「食育推進計画」の2つを合わせた計画です。
- 計画期間は平成26年4月から5年間です。

ひこね元気計画21(第2次)

目指す姿

住み慣れた地域でいつまでも、健やかに心ゆたかに暮らせるまち「ひこね」

健康増進計画

食育推進計画

目標

市民の健康寿命の延伸

地域と人を育む食の推進
～みんな実践！「ひこね」の食育～

取り組みの柱

- 1 生活習慣の改善
運動習慣、禁煙、心や歯の健康など
- 2 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
がん検診や健康診査の受診しやすい体制の整備や一人ひとりに合った保健指導の実施
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上
子どもの頃から健やかな生活習慣を身につけるための、また、生き生きとしたシニアライフを送るための取り組み
- 4 健康を支援する住民活動の推進
健康づくりに取り組む団体の支援や育成

- 1 食の意識の向上
 - 2 健康づくり
 - 3 食品の安全・安心の確保
 - 4 食文化の継承
 - 5 自然への感動、感謝
 - 6 豊かな心の形成
- 6つの柱による食育への関心をさらに高めるための取り組み、「早寝早起き朝ごはん」の推進や地産地消の推進など

詳しい内容は、ホームページでも見ることができます。



ひこね元気計画21(第2次)は、市民が自立して元気に生活を送ること、「健康寿命」を延ばすことを目指します。そのためには、市民一人ひとりが、自分の健康と生活習慣について考え、「自助」「共助」「公助」の3つの力を合わせながら、生活習慣の改善や健康づくりのために行動することが重要です。また、生活基盤となる環境づくり、例えば、身近に運動できる場所が増えるなどについても、これら3つの力を合わせ、取り組む必要があります。なお、この活動のことをヘルスプロモーションと言います。

健康づくりを進める上で大切なのは、生活習慣病の予防です。市民の健康に関する意識はどうでしょうか。健診の受診率、運動している人や喫煙者の割合、朝食の欠食率等を見ても、意識が高いとは言えない現状です。今年度スタートする2次計画では、生活習慣病の予防、食育の推進とともに、健康を支援する住民活動の推進が計画の柱になっています。市民が自らの健康に関心を持ち健康づくりに取り組むこと、市民が、お互いに声かけ励まし合うことで、健康づくりのネットワークが広がること、市民と行政とのパートナーシップで健康づくりを進めることが重要だと思えます。



▲ひこね元気計画21(第2次)キャラクター まめこん

彦根市健康づくり推進協議会 会長
原田 小夜さん (聖泉大学地域看護学准教授)

みんなできり組む健康づくり

皆さんにとって「健康」とはどのようなイメージでしょうか。持病があってもうまくコントロールして生活している、生きがいをもって過ごしているなど、心や体の「健康」の捉え方は人それぞれです。彦根市では、平成26年3月に「ひこね元気計画21(第2次)～健康増進計画・食育推進計画～」を策定しました。これは、「健康寿命」を延ばし、生き生きとした元気な市民が増えるように、あらゆる世代の

市民が、一人ひとりのライフステージと状況に応じた健康づくりや食育に積極的に取り組み、また、社会環境を整えることで、市民の皆さんが、心身ともに健康で安心して暮らし続けられることを目指すものです。今回は、計画の中から具体的な取り組みをお知らせします。問い合わせ先 健康推進課 ☎24-0816、FAX24-5870



▲コツコツ続ける金亀(根気)体操体験会に参加する市民(くすのきフェスタにて)

彦根市民の健康にまつわるアレコレ

平均寿命と健康寿命

彦根市民の平均寿命と健康寿命(食事、排せつ、入浴、移動などの日常生活動作が自立している期間の平均)は、下のとおりです。平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

男女別平均寿命および健康寿命

	平均寿命	健康寿命	差
男性	81.05	79.43	1.62
女性	86.78	83.43	3.35

資料：滋賀県健康づくり支援資料集(平成22年)

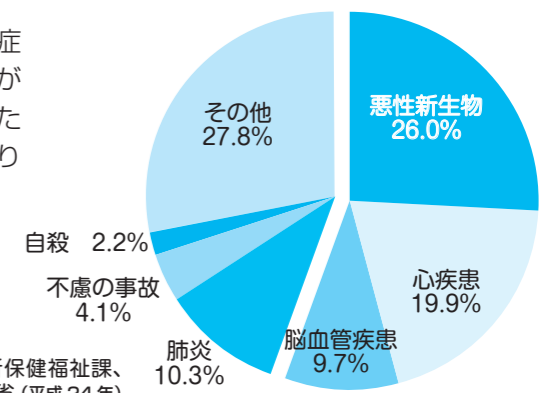
この「不健康な期間」を短くするための取り組みが重要です。

死因の6割は生活習慣病

平成24年の主な死因別死亡数とその構成割合は、「悪性新生物(がん)」が26.0%で最も多く、次いで「心疾患」19.9%、「脳血管疾患」9.7%で、これら3大主要死因を合わせた割合は、約6割になっています(右グラフ)。

生活習慣病の発症予防や重症化予防が健康寿命を延ばすための「かぎ」となります。

彦根市の主な死因別構成割合



資料：湖東健康福祉事務所保健福祉課、「人口動態統計」厚生労働省(平成24年)

「健康診査・がん検診の
お知らせ」を活用

「健康診査・がん検診のお知らせ」は、広報ひこね5月15日号と同時に全戸配布している「健康診査・がん検診のお知らせ」(左下)には市で実施している健康診査の内容、対象者、日程、予約方法が詳しく書かれています。



また、がん検診については、5000円で受診でき、予約専用ダイヤルも設置しました。「あの時に受診しておけばよかった」と後悔することがないように、まずは受診を!



江畑 周藏さん(大堀町)

家族のためにも元気でいたい

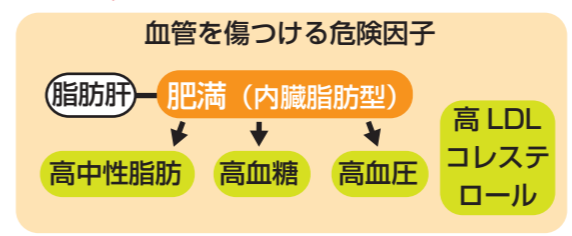
退職後、禁煙には成功したものの、その反動による食べ過ぎから、体重が増加。ズボンのサイズも合わなくなりました。さらに、特定健康診査での検査結果も思わしくなく、要指導という結果に。

健診結果をもとに、保健師さんから指導を受け、食事の仕方を変えたり、妻と一緒に荒神山をウォーキングしたりすると、効果はてきめんでした。検査結果もずいぶん改善し、体も楽になりました。

家族のためにもできるだけ元気でいたいし、自分の健康は自分で守るしかないと思います。皆さんも「自分だけは大丈夫」と考えず、健診をぜひ受けて欲しいと思います。

Q. 健診を毎年受ける意味は？

血管の変化と病気の進行

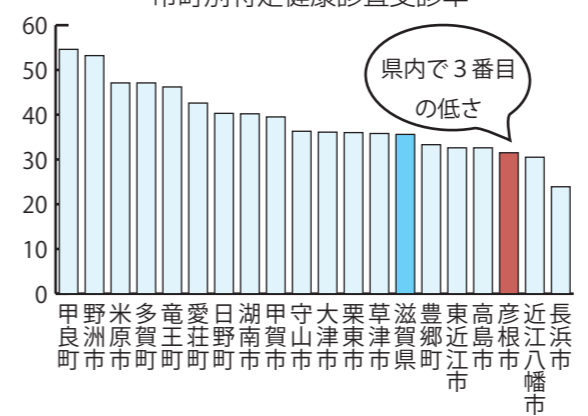


血管が変化(動脈硬化が進む)
腎臓の血管 脳の血管 首の血管 心臓の血管
少なくとも10~15年かけて、自覚症状もなく進行



低い彦根市の特定健康診査受診率

健康づくりの取り組みは、定期的に健診を受け、自分の身体の状態を正しく理解することから始まります。ところが、彦根市の特定健康診査の受診率は、平成24年度で31.5%と、最も高い甲良町の54.6%と比べ、23.1ポイントも低い状況です。



資料:滋賀県国保特定健康診査結果(平成24年度)

毎年の健診結果を見比べることで、血管変化を起こしやすい状態にあるかどうか確認できます。

A. 生活習慣病を起こす血管の変化をチェックするため。



生活習慣病を予防するためには、継続した取り組みが欠かせません。一人よりも仲間と一緒に楽しいし、長続きします。地域には次のような取り組みがあります。市では、このような取り組みが広がるよう支援をしています。

市民の生活習慣病予防の取り組みを行う「ひこね元気クラブ21」

小学校区で活動している健康推進員



健康推進員の皆さん(右端が大澤さん)

城北学区健康推進員

大澤吉子さん

健康推進員として活動してから、自分自身も地域の人たちとのつながりも深まりました。また、料理教室や体操教室に参加した人から「薄味にするようになった」、「楽しかった」という声を聞き、やりがいも感じています。

地域の人や状況をよく知り、健康に関する正しい知識を伝えてくれるのが「健康推進員」さんです。食育を進めていくうえでも重要な存在です。

「ひこね元気クラブ21」は、平成16年度から同25年度の第1次計画期間中、市民の食生活や運動の生活習慣改善に関する取り組みを行う「ひこね元気計画21実行委員」として活動していたメンバーが結成した自主グループです。引き続き、食習慣改善の啓発や毎月21日にウォーキングをする「元気21歩こう会」活動など、生活習慣病予防の取り組みをしています。

「コッコツ続ける金亀(根気)体操」で寝たきり予防



「コッコツ続ける金亀体操」に
取り組む「すずらん女子会」



「くすのき」フェスタで、食習慣改善の啓発のため、味覚チェックを実施する様子

現在、市内では36グループが「コッコツ続ける金亀(根気)体操」に取り組んでいます。日夏町のすずらん自治会では、60~70代の女性が集まり、「すずらん女子会」として、週3回、体操に取り組んでいます。参加者からは、体操を始めてから「足がつかなくなった」、「血圧が下がった」、「近隣のつながりが深まった」といった感想をいただいています。

さらに伝えたい「食育」の重要性

「早寝早起き朝ごはん」を進めるために「朝食レシピ集」の配布や、地産地消の推進など、さらに市民の皆さんの関心が高まり、実践につながるような取り組みを行います。



食育のキャラクター「ひこね食丸」

健康寿命を延ばして 心も体も健康に!

特集

7月16日(水) 受付開始 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特別給付金

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特別給付金の対象になると思われる人にお知らせ。申請書などを7月初旬にお送りします。

※臨時福祉給付金と子育て世帯臨時特別給付金は、重複して受給することはできません。

- ▼届いた申請書に必要な事項を漏れなく記入して、申請期間内に提出してください。
- ▼申請は郵送でも受付します。同封の返信用封筒をご利用ください。
- ▼申請受付から給付金の支給までは1月半から2か月程度の時間がかかる予定です。申請書以外にも提出していただく書類があります。給付金の種類によって必要となる書類が違いますので、記入例などをご覧ください。
- ▼窓口申請に来られる場合は、本人確認ができる書類をお持ちください。
- ▼公務員の人も勤務先から受け取った申請書で期間内に

申請をお願いします。

申請期間
7月16日(水)から10月16日(木)まで

受付場所
臨時給付金支給室(市役所3階)

受付時間
月～金曜日(祝日は除く)
午前8時30分から
午後5時15分まで
(木曜日は19時まで)
土曜日
午前9時から
午後5時まで

問い合わせ先 困臨時給付金支給室
フリーダイヤル 0120-1528-900番



市長と話しませんか 今年度2回目巡回市長室

困まちづくり推進室

時間はいずれも 10:00~12:00

月日	会場	申込期間
7月14日(月)	亀山出張所(賀田山町) ☎28-0022	7月1日(火)~同11日(金)
7月17日(木)	中地区公民館(大藪町) ☎24-0801	7月1日(火)~同16日(水)
7月18日(金)	旭森地区公民館(正法寺町) ☎26-0675	7月1日(火)~同17日(木)
7月24日(木)	困男女共同参画センター「ウイズ」(平田町) ☎24-3529	7月1日(火)~同23日(水)
7月28日(月)	高宮出張所(高宮町) ☎22-3210	7月1日(火)~同25日(金)

市長が市内各地に出向き、地域の課題を身近に感じてもらえる市民の皆さんのお話を伺います。

この「巡回市長室」は、市民の皆さんとの情報交換、交流の場です。参加を希望する人は、次のとおり事前の申し込みをお願いします。

日時・場所等 表のとおり
面談時間 1人(団体)当たり20分程度
対象 市内に在住・在勤の20歳以上の市民
※市内の自治会や市民活動団体なども対象とします。団体の場合は、代表者2人以上との面談とします。
※政治、宗教、営利を目的とする個人、団体は対象としません。

行こう投票 活かそう一票
滋賀県知事選挙

投票日 7月13日(日)
7:00 ~ 20:00

●期日前投票 7月12日(土)まで
▶彦根市役所 8:30~20:00
▶稲枝支所 8:30~17:00
▶ピバシティ彦根2階研修室(ちびっこ広場横) 7月5日(土)~同12日(土) 10:00~19:00

問い合わせ先 困選挙管理委員会事務局
☎30-6131、FAX23-4551

※市長と参加者との面談の様子は、録音、録画したうえで原則として彦根市ホームページで公開します。これに同意いただけない場合は申し込むことができません。
定員 1会場当たり5人(団体(先着順))

申込場所 会場となる場所の窓口のみで受け付けます。
申込方法 会場となる場所にある申込書に必要な事項を書いて申込期間内に申し込んでください。電話での申し込みはできません。

問い合わせ先 困まちづくり推進室 ☎30-6117番、FAX22-1398番

のりしろ

料金受取人払郵便
彦根局承認
1562
差出有効期限
平成27年6月30日まで

彦根市元町4番2号
彦根市役所
企画振興部 まちづくり推進室

「市政への意見・提言」
係 行

のりしろ

やまおり

お待ちしています 市政への意見・提言

困まちづくり推進室

彦根市では、市民の皆さんへの参加をさらに進めていくために、市民の皆さんの考えをお聴きする「市政への意見・提言」の制度を設けています。

彦根市の進めている施策や事業などについて、市民の皆さんの建設的な意見・提言をお待ちしています。

いただいた意見は、可能な

限り、担当部署から文書・電話などで回答します。

▼回答させていただくまでに、1か月程度かかる場合があります。

▼匿名の場合には回答しません。

意見をお寄せいただく方法
郵送の場合
市政に対する意見を、左の封筒の裏面に書いてください。

記入後、封筒を切り取って、隅の「のりしろ」で貼り合わせてポストへ投かんしてください。切手は貼らずにそのまま

ま出してください。(封筒は広報ひこねに年2回掲載しています)

ホームページから投稿する場合
彦根市ホームページの「市政情報」↓「意見・提言を投稿する」のリンクから入り、専用の入力フォームに意見などを書いて、送信してください。

昨年度の集計結果をお知らせします
「市政への意見・提言」に、1年間で265人の皆さんか

回答・拝読した所属	件数
都市建設部	92
教育委員会	72
市民環境部	59
福祉保健部	57
産業部	41
総務部	38
企画振興部	32
市立病院	21
上下水道部	6
消防本部	6
選挙管理委員会	2
計	426

ら315の意見をいただきました(平成25年4月~同26年3月受付分)。

内容別件数では、左表のとおり都市建設部関連の意見が最も多く、その内容は道路の

整備などについての意見でした(意見の内容により、複数の部署が回答、拝読している場合があります)。

件数は多くなっています。

お寄せいただいた「意見・提言」は、市民の皆さんの暮らしに根ざした意見、提言として今後の市政運営の参考とします。貴重な意見をありがとうございました。

問い合わせ先 困まちづくり推進室 ☎30-6117番、FAX22-1398番、Eメール machizukuri@ma.city.hikone.shiga.jp

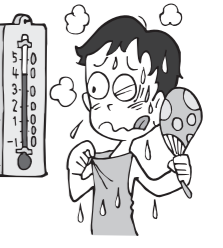
次のとおり封筒を作ってください

- ①キリトリ線(破線)に沿って切り、中央をやまおりにしてください。
- ②のりしろにのりをつ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かんしてください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報については適正に管理し、連絡や回答の場合を除き、他の目的に利用することはありません。

熱中症に 気をつけましょう



熱中症の発生のピークは7〜8月です。熱中症は炎天下だけでなく、室内でも起こり、重度の熱中症の場合は命を落とすこともあります。予防法を正しく理解し、熱中症から身を守りましょう。

熱中症とは
高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がこもり、やがてめまいや吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起る病気で、屋外で活動している時だけでなく、室内でじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合もあります。

- ① 水分補給
のどの渇きを感じなくても、お茶や水などで水分補給をしましょう。
- ② 室内環境を整える
すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をする必要に応じてエアコンや扇風機などを使用するなど、部屋に熱がこもらないように心がけましょう。
- ③ 暑さに備えた体力づくり
バランスよく、規則正しい食事で夏バテを防ぎましょう。ウォーキングなどの運動や入浴などで、適度に汗をかき習慣をつけましょう。
- ④ 服装を工夫する
通気性のよい衣服を着る、黒い服を避けるなどして涼しい服装をしましょう。外出時は帽子や日傘で日よけ対策をしましょう。

地面の照り返しにより、感じる温度は大人より3℃以上高くなることもあります。そのため、じゅうぶんな注意が必要です。

大人の熱中症
スポーツや屋外の労働などでの熱中症は、若年層でも多く発生しています。無理をせずに水分補給や適度な休息をとりましょう。

熱中症になった時の対処
涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にして寝かせよう。

▼ エアコン・扇風機をつける
体（特に首すじ、脇の下、太ももの付け根など）を氷枕などで冷やす。

▼ 水分・塩分を補給する。
※「自力で水が飲めない」「意識がない」場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

熱中症の予防ポイント

熱中症患者の半数は高齢者（65歳以上）です。高齢になると暑さや水分不足に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。子どもは体温を調整する機能がじゅうぶんに発達していません。

国民健康保険 高齢受給者証の更新

困 保険年金課

70歳から74歳の人には、保険証のほかに高齢受給者証を交付しています。

現在お持ちの高齢受給者証は、8月1日以降使用できなくなります。

新しい高齢受給者証は7月中旬に送付します。8月になっても、新しい高齢受給者証が届かないときは、お問い合わせください。

問い合わせ先 困 保険年金課
☎ 30・6112番、FAX 21・22200番

後期高齢者医療制度の 保険料額の通知を送付

困 保険料課

平成26年度の1年間の保険料額や、支払方法をお知らせする通知書を、7月中旬に送付します。

▼ 保険料の計算
平成26年度の保険料は、平成25年中の所得に基づいて計算します。

▼ 保険料率
被保険者均等割額
4万4,886円
所得割率 8・73%

▼ 年間保険料の上限額 57万円
※保険料率は平成26年度に改定されました。詳しくは4月1日号でご確認ください。

▼ 保険料の支払い方
特別徴収の人（通知書の特別徴収の欄に、金額の記載がある人は、年金からの引き取りにより保険料をお支払いいただきます。

普通徴収の人（通知書の普通徴収の欄に、金額の記載がある人は、納付書か口座振替で保険料をお支払いいただきます。

後期高齢者医療 保険証を送付

困 保険年金課

8月1日からの新しい保険証を7月中旬に送付します。簡易書留で送付しますので、受け取りに受領印が必要です。現在、後期高齢者医療制度に加入している人の保険証が、うぐいす色（薄緑色）になります。8月1日以降は、今までの保険証有効期限が平成26年7月31日になっているものは使えません。破棄していただくか、困 保険年金課にお返しください。

普通徴収の人の納付書

困 通知書と納付書

通知書と納付書は別々に送付しています。通知書と納付書の到着が前後する場合があります。

納付書は年間分を一度に送付します。各納期までに金融機関やコンビニエンスストアなどでお支払いください。

問い合わせ先 困 保険料課
☎ 30・6145番、FAX 21・22200番 困 後期高齢者医療広域連合 ☎ 077・522・3013

彦根長浜都市計画 用途地域の変更など

困 都市計画課

5月28日付で次の都市計画を決定しましたので、お知らせします。

▼ 決定した都市計画
▼ 用途地域の変更（南彦根駅南東部地区・都市計画図の更新に伴うもの）
▼ 南彦根駅南東部地区地区計画
▼ エクセレントヒルズ彦根地区地区計画の区域拡大変更
▼ 本町二丁目地区地区計画
なお、詳細については、次の窓口でご覧になれます。

縦覧場所 困 湖東土木事務所

国民健康保険・後期高齢者医療に加入の皆さんへ

困 保険年金課

医療費が高額になる場合
入院や通院で毎月の医療費が高額になる場合、あらかじめ「限度額適用認定証（認定証）」などを提示すれば、窓口での自己負担額の支払いを一定限度にとどめることができます。（ただし、保険適用外の部分は自己負担が必要です。）
認定証を受けるためには申請が必要です。

▼ 限度額
病院に支払う自己負担額（月当たり）には上限が決まっています。上限は年齢や世帯の所得に応じて異なります。

▼ 認定証の交付の対象
70歳以上の住民税非課税世帯の人、70歳未満の人

▼ 手続方法
印鑑・保険証をお持ちになつて、困 保険年金課、支所各出張所で申請してください。

▼ すでに認定証をお持ちの人（認定証の更新について）
現在お持ちの認定証の有効期限は、原則7月31日までです。8月以降の更新に必要な手続きは次のとおりです。

国民健康保険に加入の人
再度申請が必要です。困 保

困 年金課または支所、出張所で申請してください。

後期高齢者医療に加入の人
更新手続きは必要ありません。平成26年度も続いて住民税が世帯全員非課税の人には、8月以降の認定証を新年度の保険証に同封して、7月中旬に送付します。

▼ 限度額を超えて医療費を支払われた場合
限度額を超えて支払った医療費は、高額療養費として還付を受けることができます。

請求手続きには領収書の原本が必要ですので大切に保管してください。（対象者には通知を送付します。）

申請・問い合わせ先 困 保険年金課 ☎ 30・6112番、FAX 21・22200番

2014年 市町協賛宝くじ

今年の夏も2000万円を目指し!!

サマージャンボ6億円

●1等4億円 前後賞各1億円 ●2等1,000万円

サマージャンボミニ6000万円

●1等6,000万円が90本!! (発売総額270億円・9ユニットの場合)

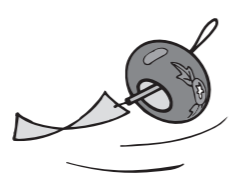
7月4日同時発売! 抽選日 7/4 〇~7/25 〇 8/5 〇

(公財)滋賀県市町村振興協会 <http://ss-sinko.jp/> <http://ss-sinko.jp/>

福祉協議会、介護老人福祉施設（大規模特別養護老人ホーム）

▼ 申請方法 7月以降に各学区（地区）社会福祉協議会および介護老人福祉施設へお知らせします。

問い合わせ先 困 介護福祉課
☎ 23・9660番、FAX 26・1768番



彦根で創業45年 塗装一筋・実績多数

夏の暑さと光熱費を軽減しませんか?

屋根外壁 遮熱塗装

耐久性 防水性 経済性

耐久年数 15年以上 漏水と湿気を防ぐ 長期設計で割安

プロタイムズ彦根店 ☎ 0120-359-666

有限会社 彦根塗装 FAX 0749-23-9661

〒522-0043 彦根市小泉町1020 www.hikone-p.co.jp

博物館・美術館がやってくる！
博物館夏祭り

〈内容〉県内の博物館・美術館14館が、人形作りやロボット体験などのワークショップを開催します。〈日時〉7月13日(日)午前10時～午後4時 〈場所〉ビバシティ彦根(竹ヶ鼻町)ビバシティホール 〈費用〉無料(ワークショップによって有料) 〈問い合わせ先〉博物館夏祭り実行委員会事務局(園芸芸術博物館交流グループ 林さん) ☎077-568-4812番、FAX077-568-4850番



夏休み中一時支援事業
ボランティア

〈内容〉障害のある子どもの夏休み日中一時支援事業ボランティアを募集します。支援内容は、参加の子どもへの保育や介助などです。〈日時〉7月19日(土)～8月31日(日) 〈場所〉市内、甲良町、豊郷町など ※時間、場所など詳しくはお問い合わせください。〈対象〉原則15歳以上で、障害のある子どもの保育に関心と熱意のある人 〈申込期間〉7月1日(火)～同18日(金) 〈申込・問い合わせ先〉困障害福祉課 ☎27-998-1番、FAX26-1767番、Eメール shogaitukushi@ma.city.hikone.shiga.jp ※FAX、Eメールには、①氏名②住所③電話番号を書いてください。

ものづくり体験教室
キャンパドルづくり体験

〈内容〉世界で一つだけのオリジナルキャンドルを作りましょう。〈日時〉7月27日(日)午前10時～正午 〈場所〉ひこね燦ばれす(小泉町) 〈対象〉小学5・6年生 〈定員〉20人(先着順) 〈費用〉200円 〈申込開始日〉7月10日(木) 午前9時 〈問い合わせ先〉ひこね燦ばれす ☎26-7272番、FAX26-7377番 ※直接窓口で申し込んでください。

ものづくり体験教室
パソコンでデザイン！
「オリジナルかばん」づくり

〈内容〉自分の表現したいものをデザインし、かばん作りに必要なパソコン操作の知識と技術を学びます。〈日時〉8月3日(日) 午前9時～正午 〈場所〉ひこね燦ばれす(小泉町) 〈対象〉小学5・6年生 〈定員〉20人(先着順) 〈費用〉200円 〈申込開始日〉7月10日(木) 午前9時 〈問い合わせ先〉ひこね燦ばれす ☎26-7272番、FAX26-7377番 ※直接窓口で申し込んでください。

夏休み親子施設見学会

〈趣旨〉夏休みに親子で楽しく社会勉強をしませんか。〈日時〉▼1回目 7月22日(火) ▼2回目 8月4日(月) 〈集合時間〉いずれも午前7時20分 ※市役所前集合(午後5時頃解散) 〈見学施設〉▼1回目 彦根総合地方卸売市場、消防署、雨荒神山自然の家、国立印刷局、大藪浄水場 ▼2回目 彦根総合地方卸売市場、彦根城博物館、雨荒神山自然の家、国立印刷局、大藪浄水場 ※マイクロバスを使用します。〈対象〉市内在住の小学3～6年生とその保護者 〈定員〉各50人(先着順) 〈申込期間〉▼1回目 7月1日(火)～同15日(火) ▼2回目 7月1日(火)～同25日(金) 〈費用〉無料 〈持ち物〉弁当、水筒、筆記用具、帽子、ビニールシート、タオル、靴下、軍手など(カメラを持って来ることは自由ですが、撮影できない施設があります) 〈その他〉有料(1人500円)の弁当を事前に申し込むこともできます。参加申込と同時に申し込んでください。代金は、当日集合時にお支払いください。 〈申込・問い合わせ先〉困まちづくり推進室 ☎30-6117番

県立彦根工業高校
親子ものづくり
体験教室

〈内容〉夏休みの自由研究応援企画として高校生がテーマごとに指導します。①金属風鈴の製作②針金(電線)アート③ホバークラフト④ペットボトルロケット 〈日時〉7月26日(土) 午前9時30分～同11時30分、午後1時～同3時 〈対象〉小学生(保護者同伴) ①は高学年) 〈定員〉各テーマそれぞれ10～20組 〈費用〉500円(④は1,500円) 〈場所〉滋賀県立彦根工業高校(南川瀬町)セミナーハウス 〈申込期間〉7月8日(火) (必着) 〈申込・問い合わせ先〉滋賀県立彦根工業高校「親子ものづくり体験教室」 ☎5222-0222彦根市南川瀬町1310 ☎28-2470番 ※往復はがきの往信の裏面に①第1希望チーム②第2希望チーム③住所④氏名(同伴の保護者名も)⑤性別⑥電話番号⑦学校名学年を返信の表面に①郵便番号②住所③氏名をそれぞれ書いて郵送してください。

再就職・就業支援
シニア対象「講習会」

〈内容〉左表のとおり 〈対象〉滋賀県在住で、講習に係る就業を希望し、ハローワークで求職登録をしている55歳以上の人 〈申込・問い合わせ先〉公益社団法人滋賀県シルバー人材センター連合会(〒520-0054 大津市逢坂1-1-1) ☎077-525-4128番、FAX077-527-9490番 ※近くのハローワークにある申込書に必要事項を書いて、FAXが郵送で申し込

んでください。「求職登録番号」を必ず記入してください。申込後、受講者選考面接にお越しください。

JCMU2014夏季
英語プログラム受講生

〈内容〉留学や就職の準備などのために総合的な英語力を習得しませんか。コースによっては留学生向けの宿泊施設でルームメイトとして生活しながら受講することもできます。 〈日程〉▼5日間コース ①7月22日(火)～同26日(土)、②

7月28日(月)～8月1日(金)、③8月11日(月)～同15日(金) ▼10日間コース7月22日(火)～8月1日(金) 〈場所〉ミシガン州立大学連合日本センター(松原町) 〈費用〉▼5日間コース4万円 ▼10日間コース7万2千円 ※いずれも教材費などを含む 〈申込期間〉各コースの開講日の2週間前(各コースの開講日の4週間前までに申し込むと千円の割引が適用されます。詳しくはお問い合わせください) 〈申込・問い合わせ先〉ミシガン州立大学連合日本センター(〒522-0000

ネイチャーアドベンチャー

〈内容〉樹木、草花、昆虫、野鳥、水生生物などの観察 〈日時〉7月26日(土) 午前8時30分～午後3時30分 ※雨天中止 〈場所〉男鬼町 ※午前8時まで市役所西口に集合 〈定員〉25人(先着順) 〈参加費〉500円 〈申込期間〉7月1日(火)～同18日(金) 〈持ち物〉水筒、タオル、サンダル、簡易雨具、帽子、筆記用具、虫除けスプレー、おにぎり、箸、双眼鏡など 〈その他〉市役所から現地までバスで移動しますが、チャイルドシートがついていませんので、6歳未満の子どもが同伴するときは自家用車で現地へ移動してください。長袖・長ズボンを着用し、靴でお越しください。 〈申込・問い合わせ先〉「快適環境づくりをすすめる会」事

公共職業訓練
9・10月生の受講生



〈内容〉求職者の早期再就職支援として実施しています。 ▼9月生 制御プログラム科 〈申込期限〉7月30日(火) 〈選考日〉8月4日(月) 午前9時30分～ ▼10月生 ビル設備サービスクラス・CAD(CAM)技術科・電気設備科・工場管理保全科 〈申込期限〉8月27日(火) 〈選考日時〉9月1日(月) 午前9時30分、9・10月生 共通事項 〈対象〉求職者(ハローワークに求職の申し込みをしている人) 〈費用〉無料 ※教科書代、作業服代などは必要です。 〈申込先〉ハローワーク彦根 ☎22-2500番、FAX26-5186番 〈問い合わせ先〉ポリテクセンター滋賀 ☎077-537-1179番(月～金曜日の午前9時～午後5時、祝日は除く)、FAX077-537-1299番

① 介護職員初任者研修 日程 7月22日(火)～11月13日(木) 9:00～16:00 会場 びわこ学院大学(東近江市) 定員 40人 申込期限 7月10日(木) 必着 受講者選考面接日 7月14日(月) 10:00～ 受講者選考面接会場 びわこ学院大学
② 介護スキルアップ講習 ※要ヘルパー2級(介護職員初任者研修課程修了) 日程 8月4日(月)～同21日(木) 9:00～15:00 会場 びわこ学院大学(東近江市) 定員 20人 申込期限 7月18日(金) 必着 受講者選考面接日 7月23日(水) 10:00～ 受講者選考面接会場 びわこ学院大学
③ 旅館ホテルスタッフ技能講習 日程 8月25日(月)～9月8日(月) 13:00～17:00 会場 びわ湖花街道(大津市)、琵琶湖グランドホテル(大津市)、クサツエストピアホテル(草津市)、連合会事務所会議室(大津市) 定員 20人 申込期限 8月5日(火) 必着 受講者選考面接日 8月7日(木) 10:00～ 受講者選考面接会場 連合会事務所会議室

彦根ばやし総おどり大会 参加団体

〈内容〉「彦根 夏の陣」と銘打ち開催する一連のイベントのフィナーレを飾る「彦根ばやし総おどり大会」の出場団体を募集します。〈開催日時〉8月8日(金) 午後5時30分～同9時(踊りの予定時間は、午後7時15分～同8時15分) ※雨天中止 〈場所〉銀座・中央・登り町グリーン通り・リバーサイド橋本・各商店街一帯 〈対象〉次の項目を全て満たす団体 ▼10人以上 ▼プラーカード・山車は片側一車線の範囲のもの ※衣装は自由 〈費用〉無料 〈申込期間〉7月1日(火)～同15日(火) 〈申込・問い合わせ先〉公益社団法人彦根観光協会 ☎23・0001番 FAX 26・1919番 ※公益社団法人彦根観光協会にある申込用紙に必要事項を書いて、申し込んでください。

第63回 彦根市美術展覧会 アートフェスティバル 美術と音楽のコラボ 出品作品

〈開催期間〉9月15日(月・祝)～同21日(日)午前9時30分～

午後5時(9月16日(火)は休館) 〈場所〉ひこね市文化プラザ(野瀬町) 〈対象〉市内、近隣市町(東近江市、米原市、愛荘町、犬上郡の各町)に在住か、市内に在勤・在学の人(中学生以下は除く) 〈募集部門と受付場所〉▼日本画 ムッセホル棟2階 ▼洋画 (油絵、水彩画、パステル画、創作版画、イラストなどを含む) グランドホール棟1階 ▼彫刻 ムッセホル棟3階 ▼美術工芸 ムッセホル棟2階 ▼書 ムッセホル棟3階 ▼写真 ムッセホル棟1階 〈作品の主な規格〉▼日本画・洋画 10号(530mm×333mm)以上30号(910mm×910mm)以内(創作版画・洋画)は10号未満も応募できます。▼彫刻 高さ2m以内×横1m以内×奥行1m以内。※手で移動可能で、展示や展示作業に支障をきたさないもの ▼美術工芸 壁面は縦・横が合計2m以内、立体は1辺1.2m以内 ▼書 わく張りまたは表装を除いて半切以上1.5m以内(3尺×6尺もできます) 帖・巻子・篆刻・刻字も応募できます。▼写真 四つ切りから全紙までのカラー、またはモノクロ、組写真は構成するそれぞれの写真が四つ切

り以上で80cm×1m以内にとめ一体化したものを ※いずれも未発表の作品に限る。陳列にじゅうぶん耐え得る装飾保護装備(額縁、吊り金具、吊りひも、表装など)を施すこと 〈出品点数〉1部門につき1人1点(写真に限り、1人2点以内) 〈出品申込〉出品作品1点につき、出品申込書と出品料を添えて、部門ごとの受付場所に搬入してください。 〈出品料〉作品1点につき500円(高校生は無料) 〈搬入日時〉9月5日(金) 午前9時30分～午後8時、同6日(土) 午前9時30分～午後3時 〈審査〉彦根市美術展覧会審査員が審査します。 〈表彰〉優秀な作品を表彰し、「広報ひこね」などで紹介します。 ※作品の規格その他の詳細は、開催要項をご覧ください。開催要項と出品申込書は、市役所、支所、各出張所、人権・福祉交流センター、東山会館、各地区公民館、ひこね市文化プラザ、みずほ文化センター、障害者福祉センター、ひこね燦ぱれす、市民会館などにあります。 〈応募・問い合わせ先〉市教育委員会文化振興室 ☎23・7810番、FAX 21・3080番

廃棄物減量等推進 審議会委員

〈内容〉ごみの減量・資源化目標の達成状況や、基本施策の実施状況を評価し、着実に計画を推進していくための公募委員を募集します。 〈任期〉2年間 〈募集定員〉3人(定員を超えた場合は、選考により委員を決定します) 〈応募資格〉市内に在住、在勤または在学の20歳以上(7月1日現在)の人 〈募集期間〉7月1日(火)～同18日(金) 〈応募方法〉困生活環境課、支所、各出張所にある応募用紙に必要事項を記入して、困生活環境課に提出してください。 〈その他〉審議会委員は、学識経験者や事業者を含めて10人程度で構成する見込みです。初回の審議会は8月上旬を予定しています(年3回開催) 〈応募・問い合わせ先〉困生活環境課 ☎30・6116番、FAX 27・0395番

「はくはく教室」の6月の 「はくはく教室」受講生(再募集)

〈趣旨〉定員に余裕がありませんので、再募集します。希望する人はお問い合わせください。

り以上で80cm×1m以内にとめ一体化したものを ※いずれも未発表の作品に限る。陳列にじゅうぶん耐え得る装飾保護装備(額縁、吊り金具、吊りひも、表装など)を施すこと 〈出品点数〉1部門につき1人1点(写真に限り、1人2点以内) 〈出品申込〉出品作品1点につき、出品申込書と出品料を添えて、部門ごとの受付場所に搬入してください。 〈出品料〉作品1点につき500円(高校生は無料) 〈搬入日時〉9月5日(金) 午前9時30分～午後8時、同6日(土) 午前9時30分～午後3時 〈審査〉彦根市美術展覧会審査員が審査します。 〈表彰〉優秀な作品を表彰し、「広報ひこね」などで紹介します。 ※作品の規格その他の詳細は、開催要項をご覧ください。開催要項と出品申込書は、市役所、支所、各出張所、人権・福祉交流センター、東山会館、各地区公民館、ひこね市文化プラザ、みずほ文化センター、障害者福祉センター、ひこね燦ぱれす、市民会館などにあります。 〈応募・問い合わせ先〉市教育委員会文化振興室 ☎23・7810番、FAX 21・3080番

い。 〈教室の内容〉リズム遊び、表現遊び、運動遊び、ふれあい遊び、食生活について 〈開講期間〉平成27年3月まで(毎月1回) 〈時間〉午前10時～同11時30分(稲枝地区、中地区公民館は午前9時45分～同11時15分) 〈会場〉各地区公民館など(すくすく教室は、鳥居本のみ) 〈対象〉▼すくすく教室 平成24年4月2日～同26年4月1日に生まれた乳幼児と保護者 ▼のびのび教室(2、3歳児) 平成22年4月2日～同24年4月1日に生まれた乳幼児と保護者 〈費用〉7月から受講の人 参加費1、800円、教材費720円 ※中途退会・欠席による返金はしません。 〈申込開始日〉7月1日(火) 〈申込・問い合わせ先〉困子ども未来室 ☎28・1580番、FAX 28・3646番 ※電話か、直接困子どもセンター窓口で申し込んでください。申し込みは1組1地区公民館に限ります(先着順)。

は1とふるメッセージ 2014

〈内容〉「身近な人権に関わる思いや話」人権を考えるようになったきっかけや体験談など、人権の大切さを訴えるメッセージをお待ちしています。 〈部門〉▼作文 800～1,200字以内、作文・詩・エッセイなど表現方法は自由 ▼標語 用紙は自由 ▼ポスター 38cm×54cm(画用紙四つ切)、用紙の向き(縦・横)は自由 ※人権啓発のメッセージを盛り込んでください。 〈対象〉市内に住・在勤・在学の人 〈応募期限〉7月1日(火)～12月10日(火) (郵送の場合、最終日の消印有効) 〈表彰〉平成27年2月、各部門ごとに特選、入選作品を選考して表彰式を行います。 〈その他〉入賞作品は返却しません。作品は未発表のものに限ります。入賞作品は主催者に帰属します。作品の一部を修正する場合があります。 〈応募・問い合わせ先〉困人権政策課は1とふるメッセージ2014募集係 ☎5522・8501 元町4・2 ☎30・6115番、FAX 24・8577番 ※作品に①題名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を書いて、応募してください。

同行援護従業者養成研修(一般課程)講習会

〈趣旨〉滋賀県が主催する講習会に、彦根市が2人を推薦するため、この講座の受講を希望する人を募集します。 〈日程〉9月12日(金)～11月7日(金)全5回 ※日にち、時間の違いでAコース、Bコースがあります。 〈場所〉滋賀県立障害者福祉センター(草津市、JR長浜駅など) 〈対象〉市内に在住・在勤の人で、全講習を受講でき、視覚障害者力イドヘルパーとして確実に活動できる人 〈定員〉2人(申込者多数の場合は、指定障害福祉サービス事業者に勤めている人を優先し、その後に抽選) 〈費用〉5千円程度(テキスト代などを含む) 〈申込期限〉7月18日(金) 〈申込・問い合わせ先〉困障害福祉課 ☎27・9981番、FAX 26・1767番

1人当たりのごみの排出量、県内で最多



彦根市民のごみの排出量は 全国平均より多い

平成24年度の全国のごみ総排出量は、約4500万トン、1人1日当たりのごみ排出量は963グラムになります(環境省・平成24年度一般廃棄物処理実態調査)。

彦根市では、1日に約120トンのごみが排出されています。1人当たりで換算すると、1キログラム以上のごみを、毎日出したこととなります。

彦根市の1人当たりのごみの排出量は、全国平均よりも多く、滋賀県の各市町の中で、いちばん多いごみの量です。ごみの処理に必要なお金も、1年間につき約12億円、1人当たり約1万円を超える状態が続いています。

燃やすごみの約4割が 生ごみ

彦根市の家庭から出た燃やすごみのうち、約4割が生ごみです。生ごみの減量

がごみの減量の大きなポイントとなります。

生ごみの減量には、生ごみ処理機などが推奨されていますが、普段の暮らしの中で、今すぐに行える取り組みもたくさんあります。

- ▼食材を使い切る
- ▼料理は食べ切る
- ▼捨てる前に、水を切る



の約8割が水分です。捨てる前にひと手間かけて水切りを行うだけで、ごみの減量に大きな効果があります。ごみの減量には一人ひとりの心掛けや行動が大切です。ごみとして出す前に、「他に使い道はないか」と考えて、ごみ減量に工夫してみましょ。

お問い合わせ先 困生活環境課 ☎30・6116番、FAX 27・0395番

※特に記載のないときは、事前申込みは不要で、費用は無料です。

行事名	日時	場所	内容・問い合わせ先等
滋賀大マルシェ 環境こだわり農産物 夏の収穫祭	7月4日(金) 12:00~14:00	滋賀大学 生協前広場 (馬場一丁目)	県内の生産者が、環境こだわり農産物や心をこめて育てた新鮮で安全な野菜、果物、加工品等を販売します。(小雨実施) 滋賀大学社会連携研究センター ☎27-1141
植物水彩画展 一木一草	7月1日(火)~同13日(日) 10:00~18:00 ※7日(月)は休館	市立図書館 (尾末町) ☎22-0649 FAX26-0300	草花を一つずつ愛おしく描かれた水彩画展と講演会を開催します。講演会では、講師が描いた草花にまつわる本の紹介と、図書館への思いを語ります。 講師：村瀬進さん(元多賀町立図書館長) 彦根の図書館を考える会(久木さん) ☎28-0765
図書館と本の出会いから 一描く・書く・つなぐ	7月13日(日) 13:30~15:00		
介護家族のつどい 「ほっこり」	7月8日(火) 13:30~15:30	くすのきセンター 2階医療福祉推進ルーム (市立病院敷地内)	認知症などの家族を抱える介護者同士が、日頃の思いを共有したり、情報交換などをする会です。気軽にご参加ください。 費用：200円(茶菓子代、初めて参加の人は無料) ☎健康推進課 ☎24-0816、FAX24-5870
介護家族のつどい 「ほっこり・らぶ」			若年性認知症などの家族を抱える介護者同士が、日頃の思いを共有したり、情報交換などをする会です。気軽にご参加ください。 費用：200円(茶菓子代、初めて参加の人は無料) ☎健康推進課 ☎24-0816、FAX24-5870
街中サロン	7月9日(水)、同26日(土) 10:00~14:30	川地工務店「minto」 (長曾根南町)	知的障害や発達障害のある人や、その家族が悩みなどを話して情報交換をする場です。 NPO法人彦根育成会 ☎24-8624、FAX26-1747
ひこねエコマーケット 「夢畑」	7月13日(日) 10:00~14:00	大手前公園 (金亀町)	「リユース・リサイクル品」の中から、欲しいもの、掘り出し物を見つけてください。※雨天中止 ☎生活環境課 ☎30-6116、FAX27-0395
講演会・市民講座 「子どもの不登校・ひきこもりをどうするか」	7月13日(日) 13:20~16:40	ひこね燦ぱれす (小泉町)	子どもの不登校やひきこもりの関わり方などについて講演します(第一部・講演、第二部・市民講座) 定員:60人(先着順) 費用:講演会1,500円 市民講座1,000円(両方参加2,000円) CBTを学ぶ会(栗原さん) ☎080-4983-5568
滋賀県立盲学校杉山祭 無料ではり治療	7月15日(火) 8:50~12:30	滋賀県立盲学校附属 あん摩鍼灸(しんきゅう) 臨床室 (西今町)	無料で、はり治療とあん摩治療を行います。 7月15日(火)8:00から受付を開始します。 定員:14人(先着順) 滋賀県立盲学校 ☎22-9961、FAX26-3686
彦根市精神障害者家族会 「集まろう会」	7月15日(火) 13:30~16:00	障害者福祉センター (平田町)	精神障害者の家族が集まり、情報交換や学習会をします。 ☎障害福祉課 ☎27-9981、FAX26-1767
彦根城博物館出張講座 あなたの街の歴史探訪 「鳥居本地区の歴史」	7月19日(土) 10:00~11:30	鳥居本地区公民館 (鳥居本町)	博物館学芸員が古代から近代にかけての地域の歴史を紹介いたします。 費用:100円 定員:60人(先着順) 彦根城博物館学芸史料課 ☎22-6100、FAX22-6520
ひこねで朝市	7月20日(日) 8:00~12:00	滋賀県護国神社境内 (尾末町)	「食の安全」「地産地消」「手作り」を掲げ、地場野菜、豆腐、醤油、湖魚料理などを販売します。 ひこねで朝市実行委員会(ひこね市民活動センター内) ☎24-4461、Eメール hikonedesaichi55@gmail.com
元気21歩こう会	7月21日(月・祝) 9:00~10:30 (集合9:00)	集合場所: 市立図書館駐車場 (尾末町)	城下町をめぐるコースを歩きます。 費用:100円(保険代など) 「ひこね元気クラブ21」事務局(☎健康推進課内) ☎24-0816、FAX24-5870
日本よし笛の会 公認講師アンサンブル 「よし笛コンサート」	7月27日(日) 13:30 (開場13:00)	高宮地域文化センター (高宮町)	よし笛の柔らかで澄んだ独特の音色をお楽しみください。 馬場さん ☎090-6242-3366

..... < 広告欄 >

創業 32年 まごころこめてお手伝い

滋賀ペット葬儀社

琵琶湖動物霊園 心塔
お迎え・火葬・納骨供養 年中無休

日本ペットランド

0749-26-2269

総合住宅リフォーム
住まいのことなら何でもおまかせ!!

屋根・外装 塗装 月々 **5,000円**~ (ローン有)

(株)三共 [本社] 彦根市和田町41-11
[支店] 近江八幡市十王町339-6-102

☎ **0120-272-852** 三共は、京都サンガF.C.の
オフィシャルスポンサーです

問い合わせ先 県教育委員会文化振興室
☎23-78100番、FAX21-30800番

から、特選 19点、入選 39点、佳作 133点
点が選ばれました。
各部門の特選は、次の皆さんです。

延べ356人の皆さんから俳句327点、短
歌226点、川柳174点、冠句204点、詩
24点、随筆・評論19点、小説4点、合計
978点の応募をいただきました。これらの中

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|--|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 俳句
若竹を走る早さの雨雫
パレットに鮮やかな色山笑ふ
折詰の輪ゴム弾かせ花の宴 | 短歌
愛知川の清き流れもはるかにて
投網打ちいし夫若かりき
歌い初め魔の指先に操られ
熟女一斉に「希望のささやき」
あなたの絵高値で売られていますよと
耳打ちしたいゴッホの耳に | 川柳
爪伸びてふむふむ私育つてる
なきそつにさくら
わらっているのです
折れ線をたどった先に虹を見る | 冠句
声はずむ 児等大真に逞しく
ネーミング ふる里背負う近江米
光さす 閉ざす心に慈母の声 | 詩
結び目
濁く
うるおい
随筆・評論
二人三脚
パラソル・パラパラ
難儀だけれど
小説
壺 | 田中 恵子さん(日夏町)
小野 和子さん(小野町)
上野 初子さん(甲良町)
宮崎 眞弓さん(米原市) | 谷口 明美さん(西今町)
高井 豊さん(正法寺町)
清水 はるさん(馬場二丁目) | 野田 惣次郎さん(新海町)
北川 乙彦さん(豊郷町)
佐々木 トミさん(田附町) | 大谷 のり子さん(地蔵町)
島田 輝子さん(日夏町) | 清水 容子さん(多賀町) | 掛田 洋子さん(開出今町) | 奥長 輝久乃さん(長浜市) | 田口 洋子さん(本庄町) | 伊部 正子さん(米原市) | 樋口 満智子さん(長浜市) | 田辺 好子さん(稲里町) |
|---|--|--|---|---|--|--|--|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|

ナターリヤの部屋

第2回 果物の帽子をかぶっていた女性

ブラジルの大統領にまで愛
されていたカルメンさんは、
アメリカのプロデューサーの
注意を引いて、アメリカのハ
リウッドでも、歌手や女優と
して活躍しました。カルメン
さんがよくかぶっていた果物
の帽子もブラジルの象徴にな
りました。このカルメンさん
のおかげで、ブラジルの歌と
文化が他の国にも広がったの
です。



世の中に、時代と国境を越えて人気が出るトッ
プアーティストが、数十年に一度現れるといわれ
ています。日本のアーティストの中で、一例をあげ
てみると、よく出てくる名前は「美空ひばり」で
しょう。美空ひばりさんは日本だけではなく、海
外でもとても有名で、日本人アーティストの代表
者の一人になっています。
ブラジルでも、国境を越え、圧倒的に人気を呼ん
だアーティストがいました。その人は「カルメン・
ミランダ」(右上)です。カルメンさんは1909年
に生まれ、20代でスカウトされ、サンバを歌い始
めました。それから、サンバの評判がどんどんよ
くなり、彼女はすぐブラジルの国民的アイドルに
なりました。

最後に、カルメンさんからインスピレーション
を受けて、私がデザインしたこのコラムのキャラ
を紹介いたします。このコラムのフレーム(右下)に書
いてあるのが「カルメンにゃん」です。カルメン
さんと同じように有名になって、国際交流のつな
がりになったらいいなと思います。これからカル
メンにゃんとともに、国際理解を深めるためにが
んばります。では、また次回!

【彦根市国際交流員 ナターリヤ】



【開催中】～7月22日(火)
テーマ展「湖東焼への憧景
—湖東焼と近現代のやきもの—」

7月25日(金)～8月26日(火)
テーマ展「彦根藩士の甲冑
—赤備えの家臣団—」

彦根藩井伊家は、当主・家臣ともに、武具を朱色で統一した「赤備え」で知られていました。本展では、初公開を含む個性豊かな彦根藩士所用の甲冑の数々を展示します。

朱漆塗明葱糸威縫延二枚胴具足



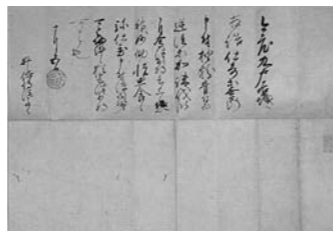
ギャラリートーク
「彦根藩士の甲冑—赤備えの家臣団—」
7月26日(土) 14:00～15:00
解説：彦根城博物館学芸員
※事前申し込みは不要です。当日、当館展示室1にお集まりください。

常設展示の名品

「ほんもの」の出会い

— 常設展示の名品 —
常設展示「ほんもの」との出会い」では、譜代大名筆頭・井伊家に伝来した名宝を中心に、80点余りを展示しています。

【展示中】
～8月25日(月)
とよみひてよししめいんじょう
豊臣秀吉朱印状
井伊直政宛



天正(てんしょう)19年(1591)、豊臣秀吉が行った奥州出兵で、井伊直政(なおまさ)も徳川家康配下として出兵し、九戸城(くのへじょう・岩手県)で、豊臣有力武将とともに戦いました。本状は、その際の戦功を賞した秀吉からの感状(かんじょう)です。

※7月23日(水)・24日(木)は、展示替えのため一部閉室しています。

文化プラザだより

注目のイベント

8月10日(日) 15:00～ グランドホール
劇団四季ファミリーミュージカル
「ふたりのロッテ」



楽しくって優しくってちょっぴりハラハラ、ユーモアいっぱいのミュージカル。離れたなれに育った姉妹、ロッテとルイーゼ。二人の女の子の冒険物語。

指定 S席 大人4,500円(友の会4,000円)
子ども3,000円(友の会2,700円)
A席 大人3,500円(友の会3,000円)
子ども2,000円(友の会1,800円)
【発売中】

9月12日(金) 19:00～ グランドホール
日医工 presents
葉加瀬太郎
Best Acoustic Tour
「エトピリカ」
supported by Iwatani



指定 一般7,560円
友の会7,400円
※未就学児入場不可

◎表記のチケット価格は、すべて税込価格です。

【各公演 発売初日の予約の取り扱いについて】
※電話予約・インターネット予約のみの受付となります。
※窓口でのチケット引き取り・販売は開館日から承ります。

ひこね市文化プラザ 友の会会員募集中! 詳しくは☎26-8601へ

7月の休館日 7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)

チケットのお申し込み、お問い合わせは
チケットセンター ☎27-5200 (9:00～19:00)
インターネットでも購入いただけます。http://bunpla.jp/

9月6日(土) 15:00～ グランドホール
高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト「COLORS」



「クラシックをより身近に」をテーマに、「観ても、聴いても美しく、楽しいヴァイオリンアンサンブル」全国ツアー「COLORS」が決定!

出演 高嶋ちさ子、12人のヴァイオリニスト、村松亜紀(ピアノ)
指定 一般4,000円 高校生以下2,000円【7/5(土)発売開始】
友の会3,600円 高校生以下1,800円【発売中】
※当日料金は、それぞれ500円増
※3歳未満入場不可

9月14日(日) 16:00～ グランドホール
小曾根真 featuring No Name Horses
「10th anniversary tour "Road"」



世界的ジャズピアニスト小曾根真率いるスーパービッグバンドの結成10周年ツアー。最高のテクニック、エンタテインメント性あふれるステージをお楽しみください。
指定 一般6,000円 友の会5,400円【発売中】
※未就学児入場不可

チケット情報

とまきの玉手箱

博物館からのメッセージ

井伊直弼自作の楽茶碗 — 新出資料紹介 —

井伊家13代直弼は、諸芸の研鑽に努めていた青年時代から、楽焼という手捏りのやきものの制作に親しんでいました。直弼の楽焼は、茶碗や香合、蓋置など多岐に渡り、29件もの作例の現存が確認されています。その中から、ここでは、昨年度に新たに当館に収蔵された楽茶碗(写真)を紹介しましょう。



▲写真1 楽焼柳図茶碗 井伊直弼作

▼写真2 同 高台内花押部分



濃茶とは、抹茶を濃く練り上げて点てるお茶です。一般に抹茶と比べると、細かな泡が表面に立ったお茶をイメージします。

収納箱の蓋の裏には、直弼の孫にあたる15代直忠による書付「祖父自作/青柳之濃茶々碗/琴堂」があり、濃茶用の茶碗とされていたことが分かります。

さて、胴部分に書かれた「龍池」の7文字に注目すると、これは、中国唐時代初期の歌人、李嶠の歌「長樂鐘声花外尽 龍池柳色雨中深」からの引用と考えられます。この歌は、花の向こうの方から長樂宮の鐘の音が聞こえ、龍池の周りの柳の葉が、雨の中でより一層深い色を見せているという情景を詠んだものです。長樂宮は、唐の首都長安にあった宮殿で、龍池はその南東に位置していました。この池は、唐の第6代皇帝の玄宗が、楊貴妃と共に舟遊びを楽しんだことで知られてい

ますが、それは薄茶と呼ばれるものです。濃茶は、泡が立たないほど濃く点てるため、より濃厚な味わいを楽しむことができます。また、濃茶は、大振りの茶碗を用い、客全員で1碗を飲み回すという点に大きな特徴があります。この茶碗は、口径が約18センチもあり、茶碗としてはかなり大きいことから、箱書の通り濃茶用の茶碗と考えられます。全体に細かな篋削りを入れて丹念に形を整えており、素人らしい拙さはあるものの、丁寧に作られた作品と言えるでしょう。

ます。この歌は、平安時代の歌人藤原公任による歌集「和漢朗詠集」に収録されたことから、日本国内でも知られるようになり、謡曲「三井寺」にも引用されて人々に親しまれてきました。

歌の意味を踏まえて、もう一度この茶碗に描かれた絵を見ると、本来は軽やかに風になびく柳の枝葉が、重く垂れ下がっているようにも見えます。春の渡鳥である燕が描かれていることから、この絵は、青々とした柳の新芽が、春雨に打たれる様子を表わしていると考えられます。

直弼は柳をこよなく愛し、柳和舎、柳王舎など、名乗った号は柳に関連したものも多く、柳を詠んだ自作の和歌や、柳の意匠の好みの茶道具も知られています。本作からも、直弼が柳に寄せた思いの深さをうかがい知ることが出来ます。

(彦根城博物館学芸員 奥田豊子)

写真の作品は、常設展示「ほんもの」との出会い」で、8月26日(火)まで展示しています。(期間中無休)

7月は青少年の非行・被害防止に取り組む強調月間です

彦根警察署管内の刑法犯・特別法犯少年は、平成25年では112人で、前年に比べ24人減少しました。その中で、万引は52人となっています。自転車盗は5人。また、不良行為による補導数は、平成25年では324人です。行為別では、最も多いのが「深夜徘徊」で、次に多いのが「喫煙」です。そのほか「粗暴行為」「怠学」などとなっています。

彦根市では、青少年指導員や少年センターが街頭補導をしているほか、青少年育成市民会議やPTAなどが、初発型非行防止巡回指導を推進しています。

皆さんも家庭や地域から、青少年の非行・被害防止の取り組みを進めてください。

問い合わせ先 困り子ども青少年課 ☎26-0994、FAX26-1768

第64回 社会を明るくする運動 標語と作文 特選作品紹介

 <p>標語・一般 野淵 玲子さん (古沢町)</p> <p>「いつだって、声かけ寄り添う地域の目」</p>	 <p>標語・中学生 中村 旭陽さん (高宮小学校5年)</p> <p>育てよう やさしい心と強い意志</p>	 <p>標語・小学生 中村 亮さん (中央中学校1年)</p> <p>犯罪は自分も家族も傷つける</p>	 <p>作文・中学生 川村 和束さん (東中学校2年)</p> <p>「よりよい社会を築くための考え方」</p>	 <p>作文・一般 大谷 久子さん (錦町)</p> <p>「若い芽育てよう地域の輪」</p>
--	---	---	--	---

消費生活相談窓口つうしん

第66回

環境意識につけ込む訪問販売に注意
市内で最近起こった相談事例の情報をお伝えします

「電気料金が月々7千円も安くなる」と電力会社の代理店を名乗る業者から電話があった。消費税増税により電気料金が値上げになると思ったので、逆に7千円も安くなることあるのかと不思議に思った。しばらく話を聞いてみると、年齢や家族構成、1か月の電気料金などを質問してきたので答えた。自宅を訪問して、くわしい説明をさせて欲しいと言ったので、不審に思い「先にパンフレットを送ってくれないか、しっかり内容を確認したい。」と伝えると、相手は「この話はなかったことにする」と言って、一方的に電話を切った。

電話をかけてきた業者は、ソーラーシステムなどの省エネルギー機器の販売が目的ではないかと考えられます。

消費者の環境意識の高まりにつけこみ、太陽光発電の補助金制度や余剰電力の買取制度を説明に加えながら、今がチャンスとばかりに契約をすすめてきます。

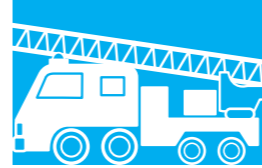
業者は自宅を訪問して、キャンペーン価格やモニター価格の対象期間であること、省エネ家電製品のプレゼント期間などと話し、お得な情報を長時間にわたって説明することもあります。

「今日だけお得ですよー」「数に限りがあります！」締め切りが迫っているの、とりあえず契約書にサイン

ンを」と言われ、心理的にあわててしまい、契約書にサインをしてしまいそうになることがあります。少しでも不安があれば、断る勇氣を持ちましょう。

不審に思ったらご相談ください。一緒に解決方法を考えます。

彦根市消費生活相談窓口 ☎30・6144 (午前9時～正午、午後1時～同4時15分)



消防だより

彦根市消防本部予防課 ☎22-0332・FAX22-9427

火遊び・花火による火災を防ぎましょう

ライターでの火遊びによる火災で、多くの子どもたちが犠牲になっています。特に5歳未満の子どもが火遊びをした場合は、死傷する可能性が高いことがわかりました。

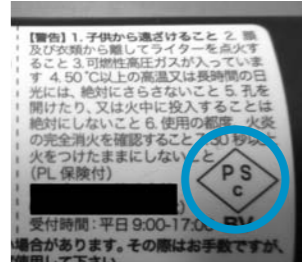
総務省消防庁の全国実態調査によると、火遊びによる火災のうち、半数にライターが使われ、その約9割が「使い捨てライター」によるものです。

ライターなどの販売が規制

平成23年9月以降、使い捨てライターや多目的ライターには、子どもが簡単に操作できない幼児対策(チャイルドレジスタンス機能)などが施されています。

技術基準に適合したものに表示されるPSCマーク(写真)が本体に表示されていないものは販売が禁止されています。

※販売規制の対象となるライターなど
使い捨てライターや、多目的ライター(点火棒)のうち、燃料の容器と構造上一体となっている



▲PSCマークは、ライターなど危害を及ぼすおそれのある製品についています

正しい知識を！
子どもの火遊びは、大人のない時や、人目のつきにくい場所で行うのが特徴です。このようなことが原因で発見が遅れてしまい、火災が拡大してしまふ場合があります。

子どもは花火やキャンプファイヤーなどの楽しく安全な火のイメージで興味を持ちます。

火に対して正しい知識を持たずに、子どもだけで花火をしたり、燃えるものに火をつけた結果、恐ろしい火となり火災に至ってしまいます。

火遊び防止の注意点
▼ライターやマッチを子どもの手の届くところに置かない

ピストル型やキャラクターの描かれた物など、子どもが興味を抱くような物は、特に保管場所に注意しましょう。

▼子どもだけを残して外出しない
子どもだけを残して外出する場合は、ライターばかりでなく、ガスコンロに対しても注意が必要です。外出先でも、少しの間でも残しての買い物などにも注意しましょう。

▼ライターを触らせない
子どもは火の取り扱いができて、火の持つ危険性を十分に理解できているとは限りません。火を使用する時は、必ず大人が付き添うようにしましょう。

▼火遊びを見かけたら注意して止めさせる
子どもは火遊びにスリルと興奮を覚えるので、エスカレートして行動も危険になります。

▼理解できる年齢に達したら火の怖さを教える
火遊びによる火災をなくすためにも、日頃からさまざまな機会を通して、火の危険性について話し合ってみましょう。

花火は楽しく遊みましょう

子どもたちにとって花火は楽しみな夏の風物詩です。しかし、気軽に楽しめる花火も使用方法や注意事項を守らないと事故や火災につながりかねません。

花火を安全に遊ぶポイント

- 子どもだけで花火をしない、させない。必ず大人が付き添いましょう。
- 花火に書いてある遊び方や、注意事項をよく読んで、花火を人に向けてたり、燃えやすいもののある場所で遊んだりしないようにしましょう。
- 水の入ったバケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につけて確実に消しましょう。
- 気象条件を考え、風の強いときや空気が乾燥しているときは花火を止めましょう。
- 正しい位置と正しい方法で点火してください。

マッチやライター、花火で点火せず、ろうそくなどで点けましょう。また、一度にたくさんの花火に火を点けないようにしましょう。



- 噴き出し、打ち上げなどの筒物花火は、途中で火が消えても、筒を覗いてはいけません。大けがにつながるおそれがあります。
- 花火をポケットに入れて持ち運んだり、花火をほぐして遊ぶことは危険です。絶対にしてはいけません。

花火遊びは、迷惑にならない場所と時間と後始末

深夜に花火をしたり、後片付けをしないなど、周辺住民への迷惑行為が深刻化しています。ルールとマナーを守り、夏の楽しい思い出にしましょう。



健康だより

すくすく ベイビー



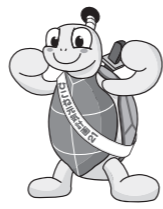
青木 優依ちゃん (平田町)



吉川 透ちゃん (西今町)



肥後 奈結ちゃん (開出町)



ひこね元気計画21 マスコットキャラクター “コンキー君”

健康推進課(八坂町 市立病院敷地内・くすのきセンター2階) ☎24-0816、FAX24-5870

不妊治療費の助成制度が一部変わりました

特定不妊治療費(体外受精・顕微授精)、人工授精について、健康保険などの医療保険が適応されない治療費の一部を助成します。

特定不妊治療費の助成

対象者(次の全てを満たす人)

- ▶ 治療中および申請時に市内に住所を有し、法律上の婚姻をしている夫婦
- ▶ 「滋賀県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の助成を受けている人
- ▶ 夫婦のいずれもが市税を滞納していない人

助成額 不妊治療に要した費用から、滋賀県の助成金を差し引いた額を彦根市から助成します。特定不妊治療(保険診療外)に対して、1回の治療につき上限5万円(※以下の治療方法のときは2万5千円)を、1年度目は3回、2年度目以降は2回を限度に、通算10回を超えない範囲で助成します。助成期間は5年間とし、他市町村で助成を受けていた期間も合わせます。ただし、平成26年4月1日以降、新たに申請する人で、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が、40歳未満の場合、年間助成回数と通算助成期間の限度はありません。通算助成回数は6回までです。

※助成額2万5千円に該当する治療方法

- 以前に凍結した胚を解冻して胚移植を実施
- 排卵したが卵が得られない、または状態のよい卵が得られないため中止

申請期限 県の「滋賀県不妊に悩む方への特定治療支援事業」の決定日から3か月以内

人工授精治療費の助成

対象者(次の全てを満たす人)

- ▶ 治療日および申請時に市内に住所を有し、法律上の婚姻をしている夫婦
- ▶ 夫婦の前年所得の合計額が730万円未満である人
- ▶ 夫婦のいずれもが市税を滞納していない人

助成額 人工授精に要した自己負担の半額(千円未満は切り捨て)を助成します。助成期間は通算2年間とし、助成金額は通算5万円です。

申請期限 平成26年度に行った治療分は、平成27年3月31日(火)。ただし、平成27年3月中に治療を行う場合の申請期限は、同年4月30日(火)です。

申請と決定 いずれも健康推進課に申請してください。申請後、審査のうえ決定します。詳しくは、彦根市ホームページをご覧ください。健康推進課にお問い合わせください。

申請・問い合わせ先

健康推進課 ☎24-0816、FAX24-5870

健康推進課(八坂町 彦根市立病院敷地内・くすのきセンター2階) ☎24-0816、FAX24-5870

健康だより



市民健康診査

(健康診査・結核健康診断・肺がん検診・肝炎ウイルス検診)

健診は、健康状態を知る第一歩です。年に1回は健診を受けましょう。

対象 彦根市に住民登録があり、次の要件に該当する人(年齢は平成27年3月31日基準)

◆健康診査(問診、身体測定、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査、内科診察)

- ① 昭和50年4月1日～平成8年4月1日生まれの人
- ② 昭和14年4月2日～昭和50年3月31日生まれの生活保護受給者(彦根市に住民登録はないが、彦根市に在住している人を含む。)

◆結核健康診断 昭和25年3月31日以前に生まれた人

◆肺がん検診 昭和25年4月1日～昭和50年3月31日生まれの人

◆肝炎ウイルス検診

- ① 40・45・50・55・60歳の人で、過去に彦根市の肝炎ウイルス検診を受けていない人(対象者には5月下旬に個別通知しています。)
- ② ①の年齢を除く41歳以上の人で、過去に彦根市の肝炎ウイルス検診を受けていない人(検診の1週間前までに健康推進課に電話かFAXで申し込んでください。)

日時

実施日	場 所	受付時間
7月24日(木)	東地区公民館	9:30~11:00
7月25日(金)	稲枝地区公民館	
7月28日(月)	河瀬地区公民館	
8月 4日(月)	農村環境改善センター(グリーンピアひこね)	9:30~11:00 13:00~14:30
8月 5日(火)	佐和山小学校	9:30~11:00

※検診料や持ち物、注意事項など詳しくは、広報ひこね5月15日号と同時に配布した「平成26年度彦根市健康診査・がん検診のお知らせ」をご覧ください。

骨粗しょう症予防教室

美骨レッスン

骨粗しょう症の予防には、毎日の食事、運動など生活習慣が大切です。この機会に参加してみませんか。

日時 7月23日(水) 9:30~12:00 (受付9:20~9:30)

場所 くすのきセンター1階
内容 美骨ストレッチ&カルシウムアップ食合わせ術の話
定員 50人(先着順。定員になりしだい終了)
費用 無料
※運動ができる服装でお越しください(上靴は不要)。

申込・問い合わせ先 電話かFAXで、健康推進課に申し込んでください。 ※FAXの場合は、①「美骨レッスン希望」②氏名③住所④生年月日⑤電話番号を書いてください。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

近年、少子高齢化が進み、この10年で10代、20代の献血者数が約40%減少しています。

今後、輸血を必要とする人を支えていくためにも、若年層はもちろん、各年代層で支え合っていくことが大切です。

また、いつでも患者さんに血液を届けることができるように、定期的な成分献血と400ml献血のご協力をお願いします。

問い合わせ先 滋賀県赤十字血液センター ☎077-564-6311、ホームページ <http://shiga.bc.jrc.or.jp/>

食中毒に注意しましょう

食中毒は、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭でも発生しています。食中毒を予防するための3原則を守って、食中毒を予防しましょう。

① 菌をつけない

調理の前や、肉、魚、卵を取り扱った後、トイレやおむつ交換の後、食卓に着く前には手を洗う。せっけんを使って洗った後、流水ですっきり流すことが大切。

包丁やまな板など、調理器具をよく洗い、すすぎをじゅうぶんにする。肉や魚、野菜は別々のまな板で調理する。

② 菌を増やさない

作った料理は早めに食べる。食品は、室内に放置せずに冷蔵庫に保存する。

凍った食品は、室温で長時間かけて自然解凍すると菌が増殖するため、解凍は冷蔵庫内か電子レンジで行う。

③ 菌をやっつける

食品の中心部までしっかりと加熱する。(中心部を85℃以上で一分以上)電子レンジで加熱するときは、じゅうぶん加熱できるように、時々かき混ぜる。

包丁、まな板、ふきんなどは、熱湯で消毒し、よく乾燥させる。

問い合わせ先 健康推進課 ☎24-0816、FAX24-5870番

無料 結婚相談会 お気軽にお越し下さい

結婚をお考えの方、婚活でお悩みの方、この機会に是非お越し下さい。ご家族・親御様だけのご相談もお待ちしております。

※お一組様1時間程度です ※直接会場までお越し下さい ※予約不要

7/20 ひこね市文化プラザ 第3研修室B 日 10~17時

8/24 八日市文化芸術会館 会議室2 日 10~17時

結婚相談所 **mariesage** 〒521-1125彦根市稲枝町19-1 ☎0749-43-4225 <http://mariesage.com/>

KKCウエルネス ひこね健診クリニック

☎050-3541-2265

彦根市国保人間ドック契約機関

彦根駅 東口すぐ 完全予約制 土・日 受診可能

「広報ひこね」は大豆油インキを包んだ植物油インキを使用しています。
廃棄する場合には古紙回収に出してください。
この「広報ひこね」は50,300部作成し、1部当たりの単価は11円(1円未満切り捨て)です。ただし、原稿作成・編集などにかかる職員の人件費は含まれていません。



参加者募集

「柘榴坂の仇討」

試写会&

井伊直弼公を偲ぶゆかりの地めぐりツアー

井伊直弼^{なおすけ}と彦根藩士^{さくろさか}をテーマに描かれた映画「柘榴坂の仇討」^{あだうち}。映画公開に先駆けて、完成試写会と、井伊直弼を偲ぶゆかりの地を巡るツアーの参加者を募集します。

日程 7月30日(水)、同31日(木) (1泊2日)

スケジュール

30日(水) 映画試写会 (品川プリンスホテル)

31日(木) ゆかりの地めぐり ※桜田門^{さくらだもん}(東京都千代田区) 豪徳寺^{ごうとく}(東京都世田谷区)、掃部山公園(横浜市西区) など

募集人数 30人程度 (応募者多数の場合は抽選)

応募資格 市内在住、または在勤の18歳以上の人 (高校生は除く)

費用 1人25,000円程度



©2014 映画「柘榴坂の仇討」製作委員会

▼9月20日(土)全国ロードショー

申込期限 7月15日(火)

申込方法 はがきに①住所②氏名③年齢④電話番号を書いて郵送してください。

その他 出発時間など詳しい日程については、決まりしだい参加者に通知します。

申込・問い合わせ先 困観光振興課 (試写会&直弼公ゆかりの地めぐりツアー担当) ☎30-6120、FAX24-9676

広報ひこね6月1日号表紙
差し替えと回収に
ご協力ください

市では、不適切な部分のあった広報ひこね6月1日号の表紙の差し替えと回収に努めています。

▼すでに差し替え済の皆さん
ご協力ありがとうございました。

▼まだ差し替えていただいていない皆さん
すでにお届けした6月15日号に差し替え用の表紙ページをはさんでいます。お手もとの6月1日号の表紙と差し替えてくださるようお願いいたします。

差し替え後は、6月15日号と一緒にお届けした封筒に差し替える前の表紙を入れて、市役所に返送してください。切手を貼っていただく必要はありません。

また、市役所、支所、各出張所、福祉センター、くすのきセンター、各地区公民館、人権・福祉交流会館、東山会館に直接お持ちいただいたりもけっこうです。

お手数をおかけいたしますが、ご協力いただきますようしくお願いいたします。

お問い合わせ先 困情報政策課広報係
☎30-6103、FAX22-113
080-EX-1 koho@ma.city.hikone-shiga.jp

hikone-shiga.jp

表紙の写真
ヘルシーな(菜)食事を

（滋賀県栄養士会
地域活動栄養士協議会 彦根支部）

仲原 千秋さん

人口と世帯数
平成26年6月1日現在

人口	112,555人 (-51)
男	55,576人 (-31)
女	56,979人 (-20)
世帯数	45,182世帯 (+3)

()内は前月との比較



滋賀県栄養士会のメンバーが講師となり「お弁当づくり教室」を開催しました。お野菜がたっぷりとりとれて、香辛料など香りや風味を利用することで、塩分を控えたヘルシーな(菜)お弁当です。
塩分控えめでもおいしいと好評でした。今後もバランスの良い食事の大切さを伝えていきたいと思っております。