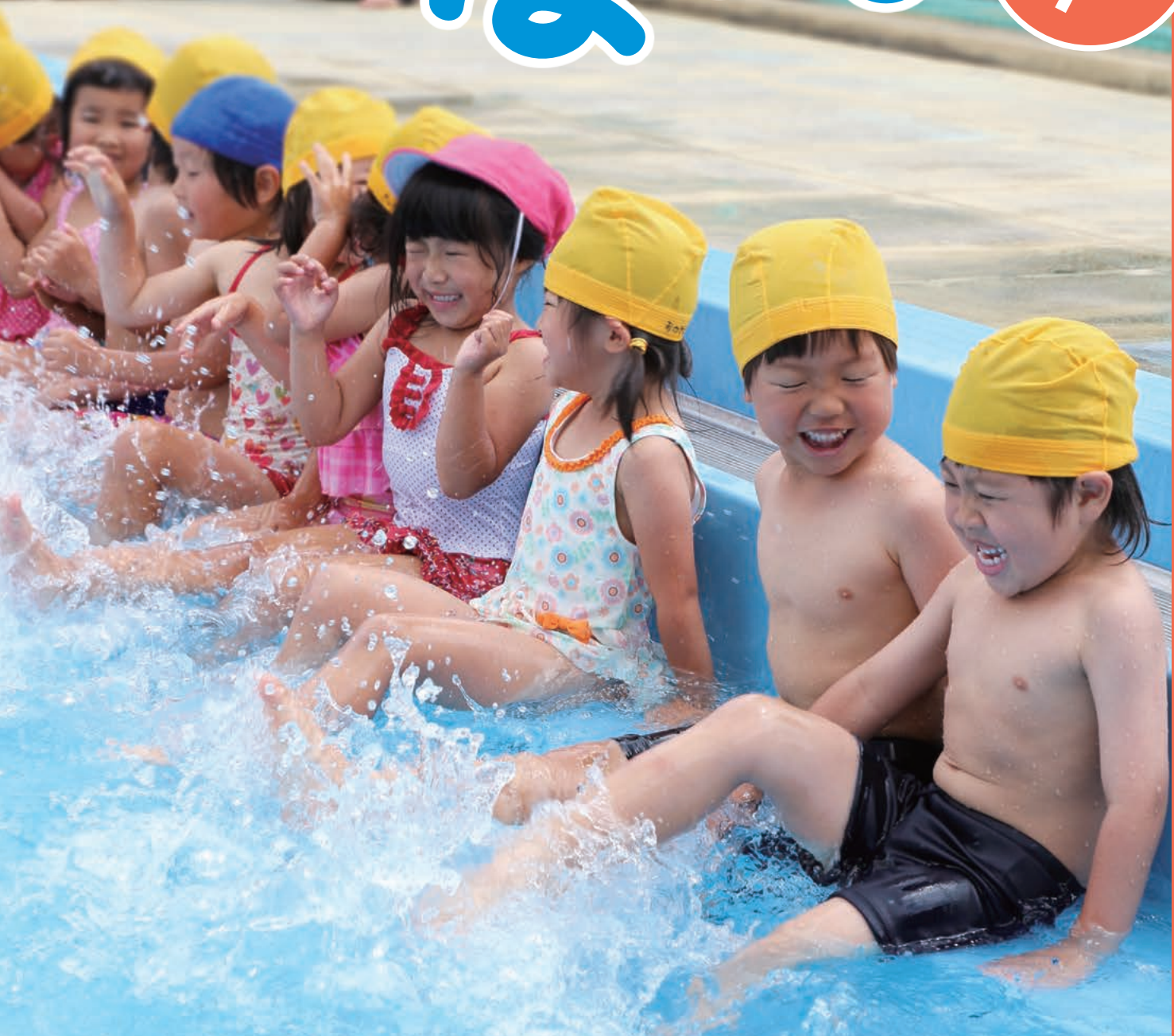




こなん

7



今年の夏も いっぱいあそぶぞ!

今月の表紙

石部幼稚園のプール開き。
事故のないよう水の神様にお願いしたあと、水を掛け合って遊びました。

CONTENTS

- 2 第24回参議院議員通常選挙
- 4 みんなで育てよう!
地域まちづくり協議会
- 10 福祉医療の更新手続きを
忘れずに
- 18 まちのわだい

投票日 7月10日⑧

投票時間 午前7時～午後8時

棄権のないよう、
あなたの大切な一票を投票しましょう。



明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

問 湖南省選挙管理委員会(総務課)(東庁舎)

☎71・2357 ☎72・3390

投票日当日は ☎080・2546・2682

投票できる人

平成10年7月11日以前に生まれた人で、平成28年3月21日以前から引き続き湖南省の住民基本台帳に記録されている人。

平成28年3月22日以降に他の市町村から転入した人は、湖南省では投票できません。前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票できます。詳しくは前住所地の選挙管理委員会へ問い合わせてください。

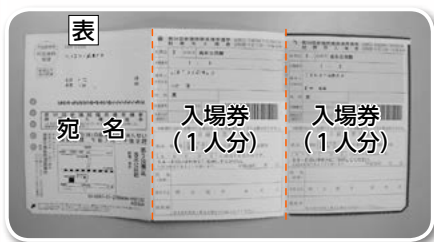
投票所には投票所入場券をお忘れなく

選挙人の確認と投票事務がスムーズに進むよう、必ず投票所入場券を持参し、入場券に記載されている投票所で投票してください。

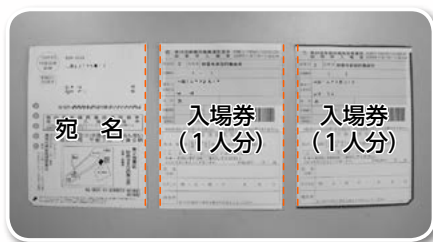
※入場券を持参しなくても、本人が投票所の受付に申し出ることで、より投票することができます。

投票所入場券は、圧着はがきです

- 圧着はがきを開くと、有権者2人までの入場券が印字されています。ミシン目に沿って切り離し、自分の入場券(券片)を投票所に持ってきてください。
- 有権者が3人以上の世帯へは、2通以上に分けて郵送されます。ミシン目で切り取り、自分の入場券を使ってください。



剥がした状態

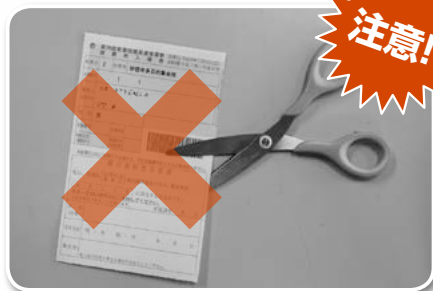


ミシン目で切り離し、ご自身の投票所入場券を使用してください

期目前投票をする場合



ミシン目で切り離して、宣誓書に記入し、持参してください



はがきの大きさが1人分なので、さらに切る必要はありません

第24回参議院議員通常選挙

市民の皆さんからの意見 (パブリックコメント)を 募集します

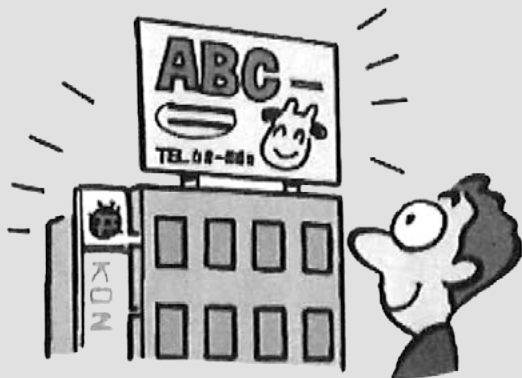
湖南省屋外広告物条例(案)

湖南省景観計画に即した景観形成を図るため、市の特性を踏まえ、屋外広告物について必要な規制を行い、良好な景観形成と風景の趣の維持、公衆に対する危害の防止を目的とする、湖南省屋外広告物条例(案)を制定します。

- 条例(案)の公表日** 7月6日(水)
 - 募集期間** 公表日～7月29日(金)(当日消印有効)
 - 閲覧場所** 都市政策課、情報公開室〔東庁舎〕、市民課分室〔西庁舎〕、各まちづくりセンター、市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)、各会館、みくも地域人権福祉市民交流センター、各図書館
- ※市ホームページでも閲覧できます。

- 応募資格**
- 市内在住か在勤・在学の人
- 市内に事務所や事業所を有する人
- 当該条例(案)に対して利害関係を有する人など

- 応募方法** 閲覧場所に備え付けの意見書に記入し、その場で提出するか、郵便・FAX・メールで☎へ。
- ※意見書は、市ホームページからもダウンロードできます。



☎都市政策課〔東庁舎〕
(〒520-3288住所記載不要)
☎71・2348 ☎72・7964
✉ toshisei@city.shiga-konan.lg.jp

期日前投票所を設置します

投票日当日に投票所に行けない人は利用してください。

場所

- ・東庁舎3階第2会議室(エレベーターあり)
- ・西庁舎1階ロビー

期間

7月9日(土)まで

時間

午前8時30分～午後8時

持ち物

投票所入場券

※選挙権を有する人でも、投票しようとする日に18歳未満の場合は期日前投票がで

きません。その場合は、不在者投票制度を利用して投票できますので、☎へお越しください。



不在者投票制度

次のいずれかに当てはまる人は、不在者投票を利用して投票できます。いずれも、手続きなどに日数がかかりますので、早めに問い合わせてください。

- 旅行や出張などで、投票日当日の投票や期日前投票ができない人
 - ↓ 滞在先の選挙管理委員会での不在者投票
- 不在者投票施設として指定された病院または老人ホームなどに入院・入所中の人
 - ↓ 当該施設内での不在者投票
- 身体障害者手帳などを持っていて、法令の定める要件に当てはまる人
 - ↓ 郵便による自宅などでの不在者投票

即日開票します

一般参観できますが、場内では係員の指示に従ってください。

日時

7月10日(日)
午後9時20分～

場所

市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)



投票所に入ることができる 子どもの範囲が拡大されました

今回の参議院議員通常選挙から、投票する人に同伴する18歳未満の子どもも、投票所内に入ることができるようになりました。

選挙公報の交付

7月7日(木)までに市内の各戸に配布する予定です。それ以降で届かない場合は連絡してください。各まちづくりセンター、図書館などにも設置しています。

下田
学区まちづくり協議会

誰もが気軽に立ち寄り、語り合える場
“ちょこっと・カフェ”
をオープン

- 日時 毎週月曜日
午前10時～午後3時
- 場所 下田まちづくりセンター
ぜひお越しください。



▲スイーツもあります



▲ちょこっと定食(300円)



▲にぎわうカフェ▲

市内には7つの地域まちづくり協議会があり、住民目線で、より住民に身近なまちづくりを進めています。
皆さんも地域まちづくり協議会の活動に参加し、あなたの暮らす地域と一緒に盛り上げていきましょう。

☎ 71・2315
FAX 72・2000

みんなので育てよう!
地域まちづくり
協議会

石部南
学区まちづくり協議会

野菜や果樹の生産・販売を展開

昨年度は、5月に「防災運動会」を実施しました。そのなかでも、かまどベンチを使って緊急時の非常食を作る「いざめし」はマスコミにも取り上げられました。また、1月からは女性だけの部会が主体となって「子ども食堂」を毎月末の土曜日に開催し、カレーを通じて子どもと大人がふれあえる機会として好評です。

今年度は、地産地消部会を立ち上げ、学区内の野菜や果樹の生産・販売を実施していく予定です。今後も進化し続ける地域まちづくり協議会として、事業を展開していきます。



▲子ども食堂

▼かまどベンチを使った「いざめし」



三雲
学区まちづくり協議会

こんなまちだったらいいな！
を実現させるために

みんなの想いや夢を「かたちに変える」ため、重点項目を掲げ、取り組みを進めています。

- ・挨拶運動の展開
- ・東海道花いっぱい運動
- ・歴史史跡の案内マップの設置
- ・みちくさコンパス
- ・甲賀七彩を使った「にん忍パン」の開発、販売
- ・子ども食堂の開設
- ・歴史の小径の設定と整備

など楽しい事業を積極的に展開しています。「自分たちのまちは自分たちで！」「住んで良かったと思える三雲学区」を築いていきましょう。



▲みちくさコンパス



▲農道周辺の花畑(コスモス)

岩根

まちづくり協議会

安全・安心で心を癒してくれる「ほっとできるまち」

～地域安全プロジェクト展開中～

1. 防災意識の向上

昨年度は岩根西区と正福寺区に地域住民と甲西北中学校の生徒で防災かまどベンチを作成しました。今年度は岩根東区と岩根花園区に設置する予定です。また、王子コンテナ株式会社協力のもと段ボールを活用した避難所住居スペース設営訓練も実施しました。

2. 防犯・交通安全意識の向上

登下校中や通学道路の安全対策として「思いやりゾーン」を設定し、啓発活動を行う予定です。



▲かまどベンチづくり



▲避難所設営訓練

水戸

学区まちづくり協議会

住民が集い、語り合える場があり、子どもたちが安心・安全に暮らせるまち

昨年度、田代が池公園の拡張整備が終わり、「どんな遊具がいいかな」、「お花見ができる場所を作ろうかな」など将来計画を作るプロジェクトチームを結成します。

また、今年度から新たに「水戸菜園」「水戸・男の料理教室」を開催し、子どもから大人まで全ての人が食育を通じて集い、語り合う場を提供します。



▲田代が池公園清掃



▲団地祭り模擬店

菩提寺

まちづくり協議会

地域が連携して安全・安心魅力あるまちづくり

昨年度は「認知症高齢者発見保護訓練」をテーマに勉強会、各区が同時に行う体験型発見保護訓練、講演会に取り組みました。

今年度も各区、各団体が協働で行う事業をメインに取り組み安全・安心なまちづくりをめざします。

また、5月には県外から「B・B大作戦」の視察を受け入れ、魅力あるまちづくり活動をPRしました。



発見保護訓練▶



◀バンブーハウス視察

石部

学区まちづくり協議会

歴史と文化の啓発・継承

今年度は、学区住民の夏祭りとして定着しつつある「愛宕^{あたご}まつり」を充実させ、旧東海道の行われる「酒蔵ウォーク」にも協力していきます。また、新規事業として旧東海道宿場町「石部」の歴史と文化の啓発・継承のため、竹内利夫さん、猪飼ゆり子さんの調査・研究により発行する「東海道石部宿」のポケットガイドブックのPR活動などに取り組みます。



▲愛宕まつり

(仮称)市民産業交流促進施設に 野菜を出荷しませんか



国道1号沿道にあるイオンタウン湖南の隣接地に整備する「(仮称)市民産業交流促進施設」では、農産物や伝統工芸品などの直売所を設置する予定です。魅力ある直売所にするため、「生産者の顔の見える」新鮮な地域農産物を増やしたいと考えています。

市では、農業塾の開催をはじめ、地域農産物の増産に向けた様々なサポートをしています。魅力ある施設づくりにご協力ください。



市民農業塾を開講します！

市民の誰もがそれぞれのライフステージに合わせて農業に関わりを持てるよう、農業協同組合や関係団体、市内企業などと連携し、多様な担い手を育成する講座です。地域農業や食産業に関心のある人などどなたでも参加できます。

- 日時 【第1回】7月30日(土)
午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)
- 場所 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)
- 内容 モクモクの取り組みと地域活性化
- 講師 木村修さん((株)伊賀の里モクモク手づくりファーム会長)



問産業立地企画室(共同福祉施設) ☎71・2353 FAX72・4820

例えば、自殺の要因としては、病気、貧困、家庭、人間関係、うつなど数十もの要素があり、それ

皆さんは「地域包括ケア」という言葉をご存知でしょうか。保健や医療、福祉といった社会保障サービスは、過去百年の間に行政が発展してくる過程で、例えば生活費がないとか仕事がないとかいう大勢の人たちを、「生活保護制度」や「失業保険制度」というように、誰でも公平に支援が受けられるサービスとして制度化し、救ってきました。さらには、困った人たちの種類ごとに、年金や介護保険、医療保険、障がい者自立支援、子ども子育て支援などの制度がつけられ、救われる人もたくさんいました。



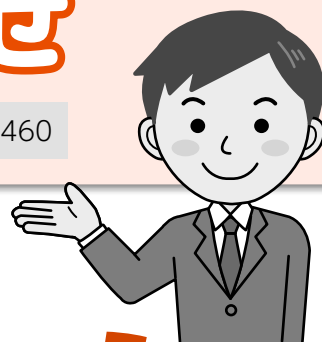
しかし、最近では、そうして市民全体を対象にして公平で画一的に対応する制度だけでは救えない少数の人たちが増えてきました。例えば、自殺の要因としては、病気、貧困、家庭、人間関係、うつなど数十もの要素があり、それ

一人ひとりに対応してその人らしい人生を創るといふサービスは、これまで行政の仕事ではありませんでした。しかし、これからは行政だけでなく、地域のあらゆる主体が協力して、その人を包み込んで生活の質を高めるといふ方向に確実に進んでいきます。そうした「地域包括ケア」社会の実現にご協力ください。

らが複雑に絡み合っていることがわかっていきます。そうした人に決まった対応を処方するだけでは自殺は避けられません。同じように、ホームレスの人に住まいを与えても問題の解決にはならない場合があります。このように、現代社会には全員に同じ行政サービスを公平に提供するだけでは解決できない個人の生活上の課題があふれてしまっています。しかも、それが個人の問題におさまらず、いまや社会全体の力を削ぐまでに大きな問題となってしまっているのです。

市民課からのお知らせ

市民課(東庁舎) ☎71・2323 ☎72・2460



不正取得防止のために 本人通知制度を利用しましょう

住民票の写しや戸籍謄・抄本などの証明書を代理人や第三者に交付した場合に、事前に登録した人に対して、証明書を交付した事実を郵便でお知らせする制度です。この制度により、証明書の不正取得の早期発見や不正請求の抑止が期待できます。

※代理人や第三者から登録者の住民票の写しなどの交付請求があった場合に、住民票の写しなどの交付の可否を、登録者に確認する制度ではありません。

■登録できる人

湖南省に住民登録している人、本籍がある人(除かれた人も含みます)

■持ち物

- ・本人確認書類(運転免許証など)
- ・印鑑
- ・代理人の場合は委任状
- ・法定代理人の場合は、資格を証明する書類(戸籍謄本など)。ただし、登録者の本籍が湖南省にある場合は不要。

■申請場所 市民課、市民課分室(西庁舎)

制度の流れ

- ① 事前登録
通知を希望する人が事前に登録の申請をします。
- ↓
- ② 代理人・第三者からの住民票の写しや戸籍謄・抄本などの交付請求
交付申請者に対し、審査をして交付します。
- ↓
- ③ ①の通知登録者に対して交付した事実を通知

マイナンバーカードの 交付方法を変更しました

交付日時の電話予約を廃止します。市役所から「交付通知書兼照会書(はがき)」をすでに受け取っている人は、次の①～④を持って市民課(東庁舎)にお越しください。

- ①必要事項を記入した交付通知書兼照会書(はがき)
- ②通知カード
- ③本人確認書類(詳しくは通知カードに同封されたご案内を確認してください)
- ④住民基本台帳カード(持っている人のみ)

※暗証番号(2種類)の入力が必要です。事前に考えておいてください。

《マイナンバーカード交付時間》

平日午前9時～午後5時(正午～午後1時は除く)

※毎月第3火曜日は午後7時まで



時間外窓口 を設けています

市民課(東庁舎)では、
・各証明書の発行
・印鑑登録
・マイナンバーカードの交付
を毎月第3火曜日は午後7時まで行っています。
ご利用ください。

国民健康保険税からの

お知らせ

平成28年度国民健康保険税の税率などは次のとおりです。納税義務者へは今月中旬に納税通知書を送ります。

区分	所得割	均等割額	平等割額	賦課限度額
医療分 (全加入者が負担)	7.1%	27,000円	21,900円	540,000円
後期高齢者支援金分 (全加入者が負担)	2.1%	7,500円	6,300円	190,000円
介護分 (40歳～64歳の加入者が負担)	2.0%	9,600円	4,800円	160,000円

所得割…加入者の前年の所得金額に応じた負担
均等割…世帯内の加入者数に応じた負担（1人当たりの金額）
平等割…世帯ごとに一律の負担（1世帯当たりの金額）
賦課限度額…年税額の上限

非自発的失業者へ 国民健康保険税の 軽減制度があります

勤めていた会社の倒産・解雇や雇止めなどにより離職した人で、次の要件に当てはまる人は、申請をすれば国民健康保険税が軽減されます。

■適用要件

- ① 雇用保険の失業給付を受けている人で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが「11、12、21、22、23、31、32、33、34」のいずれかの場合
 - ② 離職時点で65歳未満の場合
- 軽減方法 対象者の前年の給与所得を100分の30として国民健康保険税を算定します。
- 軽減期間 離職日の翌日の属する月から翌年度末まで
- 申請方法 雇用保険受給資格者証と印鑑を持って☎へ。

☎ 国税課(東庁舎)

☎ 71・2319
☎ 72・2460

消防団

全団訓練を行います

当日は、消防車両出動の際にサイレンを吹鳴し、訓練場所周辺には関係車両が約30台集結します。

ご理解ご協力をお願いします。

※訓練は見学できます。

■日時 7月24日(日) 午前7時～

■場所 野洲川親水公園周辺

☎ 危機管理・防災課(東庁舎)

☎ 71・2311 ☎ 72・2000



湖南省奨学資金給付制度

市では、修学にかかる経済的負担を軽減し、地域社会に貢献できる人材を育成することを目的として、市奨学資金を給付しています。

受給資格など詳しくは、広報こなん6月号や申請用紙をご覧ください。

■対象 高等学校、高等専門学校、大学、専修学校、各種学校のうち、市奨学資金給付条例施行規則に定める学校に在学する人

■申請方法 7月11日(月)までに必要書類を☎へ。

※申請用紙は生涯学習課、各まちづくりセンター、市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)、各会館、市役所東庁舎1階総合案内に備え付けているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

※事前に必ず世帯所得基準額を計算し、受給資格があることを確認したうえで、必要書類をそろえ申請してください。

※7月12日(火)以降も随時受け付けますが、支給は申請月の翌月分からとなります。

☎ 生涯学習課(西庁舎)

☎ 77・6250 ☎ 77・6253

65歳以上の人へ

年に1回健(検)診を受けましょう!



問健康政策課(保健センター) ☎72・4008 ㊟72・1481

- 受診期間 10月31日(月)まで
- 受診料 無料(受診期間を過ぎると自己負担になります)

種類	対象	保険の種類	受診方法	持ち物
特定健診	65歳～74歳 (昭和17年4月1日～昭和27年3月31日生まれ) ※長期入院者は除く	湖南市国民健康保険	市内医療機関(保健センターだより16ページ参照)か県内登録医療機関で直接受診してください。	受診券、国民健康保険被保険者証、質問票、前年度の健診結果
健康診査	76歳以上 (昭和16年3月31日以前に生まれた人) ※要介護認定者・長期入院者・生活習慣病受診者は除く	後期高齢者医療保険	※県内登録医療機関は、事前に確認してください。	受診券、後期高齢者医療被保険者証、質問票
結核検診 (胸部レントゲン検診)	65歳以上 (昭和27年3月31日以前に生まれた人)	問わない	市内医療機関(保健センターだより16ページ参照)のみ	受診券はがき、健康保険証など(本人確認ができるもの)

- ※結核検診は特定健診・健康診査と同時に受けることができます。
- ※今年度75歳になる人(昭和16年4月1日～昭和17年3月31日生まれ)は、誕生月ごとに受診券を送付します。
- ※肺がん検診を希望する人は、結核検診を受けずに集団検診(10月～11月)を受けてください。
詳しくは保健センターだよりをご覧ください。
- ※健(検)診日時を定めている医療機関がありますので、事前に確認してください。

がん患者医療用ウィッグ購入費を助成します

がん患者の就労や社会参加を応援し、療養生活の質がよりよいものになるように、医療用ウィッグ(かつら)の購入経費の一部を助成します。

■対象 次の①～⑥全てに当てはまる人

- ①湖南市に1年以上居住している人
- ②がんと診断され、抗がん剤による治療を行っている人
- ③抗がん剤治療による脱毛で、就労や社会参加などに支障がある人
- ④対象者と対象者の属する世帯の世帯員のうち最も所得の多い人の市町村民税が、46万円未満の人
- ⑤医療用ウィッグは平成28年4月1日以降に購入したものであること
- ⑥他の法令などに基づく助成などを受けていない人

■対象経費 医療用ウィッグ本体(医療用ウィッグ装着時に皮膚を保護するためのネットを含む)の購入経費

※本体価格に含まれない付属品や医療用ウィッグのケア用品は対象外です。

■助成額 1万円または、購入経費の2分の1の額で、いずれか低い額を助成します。

※対象者1人につき、1回限り

■申請方法 申請書と次の添付書類、印鑑を持って問へ。

- ・脱毛の副作用がある抗がん剤治療を受けていることを証明する書類(お薬手帳、診療明細書、治療方針計画書など)
- ・医療用ウィッグを購入したことを証明する書類(領収書など)
- ・対象者が加入する健康保険証の写し
- ・振込口座がわかるもの

※申請書は問に備え付けるほか、市ホームページからもダウンロードできます。

問健康政策課(保健センター)

☎72・4008 ㊟72・1481

忘れないでください!

更新手続き

有効期限が7月31日の福祉医療費受給券・助成券などを持っている人は、7月中に更新手続きを行ってください。

■更新・新規交付手続き

現在の対象者のうち、受給資格に当てはまる人には、7月上旬に申請書を郵送します。必要書類と一緒に、保険年金課へ提出してください。受給資格、所得金額などを再確認し、受給券・助成券を郵送します。

※最近転入した人などで、受給資格に当てはまる人は問い合わせてください。



- 福 福祉医療費受給券 (桃色・白色・うすだいたい色)
- 福 重度心身障害老人等福祉助成券 (桃色)
- 老 老人福祉医療費受給券 (白色・うすだいたい色)
- 精 精神科通院医療費受給券 (水色)
- 精老 精神科通院医療費助成券 (水色)

受給資格 本人、配偶者、福祉医療での扶養義務者には、それぞれ所得制限があります。

区分	助成対象者
福 重度心身障害者(児)・重度心身障害老人	・身体障害者手帳(1～3級)を持つ人 ・療育手帳を持つ人 ・特別児童扶養手当1級の支給対象児童
福 母子家庭・父子家庭	18歳未満の児童を扶養しているひとり親とその子
老 65～74歳老人	本人(昭和19年4月2日以降に生まれた人)およびその配偶者、扶養義務者の全てが市県民税非課税の人 ※昭和19年4月1日以前に生まれた人は福祉医療の助成対象者にはなりません。
福 ひとり暮らし寡婦・ひとり暮らし高齢寡婦	かつて母子家庭で児童を扶養していた人で、ひとり暮らしの状態が1年以上続いており、今後もその状態が継続すると見込まれる人
精 精神障害者(児)	精神障害者保健福祉手帳(1～3級)を持つ人で、自立支援医療(精神通院医療)の支給認定を受けている人
精老 精神障害老人	

65～74歳の皆さんへ

老人福祉医療費受給券の対象ではありませんか

老人福祉医療費受給券は健康保険対象医療費の自己負担分の一部を助成する券です。

次の条件に当てはまる人は、平成28年8月1日から老人福祉医療費受給券の交付が受けられる可能性があります。交付を受けるには申請が必要ですので、保険年金課で手続きしてください。

■対象 昭和19年4月2日以降に生まれた65歳以上の人のうち、本人、配偶者、扶養義務者の全てが平成28年度市民税非課税であること

※他の福祉医療費受給券を交付されている人(精神科通院医療費受給券を除く)、生活保護を受給している人、後期高齢者医療保険に加入している人は対象になりません。

■申請に必要なもの 印鑑、健康保険証

※助成対象者(本人)、その配偶者および扶養義務者で、平成28年1月1日現在、市外に住んでいた人は、その住所地の役所で「平成28年度非課税証明書」(所得額、控除額、扶養人数がわかる証明書)を取って提出してください。また、所得申告をしていない人は、速やかに申告を済ませてください。

■申請期間 8月31日(水)まで

※期間を過ぎても手続きはできますが、申請月からの受給となり、医療費をさかのぼって助成することはできません。

※自分が該当するか、扶養義務者の範囲など、詳しくは問い合わせてください。

問 保険年金課(東庁舎) ☎71・2324 ☎72・2460

国民年金からのお知らせ

国民年金保険料の納付が困難な場合は相談を

国民年金には、経済的な理由で保険料を納めるのが困難な場合に、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

◎納付免除

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると保険料の全額または一部が免除されます。承認期間は、原則7月から翌年6月までです。

※一部納付(4分の1納付、半額納付、4分の3納付)は、保険料の納付がなければ未納と同じ扱いになります。

◎納付猶予

平成28年7月から制度が改正され、対象が「30歳未満」から「50歳未満」に変わりました。

本人・配偶者の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると保険料の納付が猶予されます。承認期間は原則7月から翌年6月(年度の途中で50歳に到達する人は誕生日の前月)までです。

平成27年度に、全額免除または納付猶予の承認を受けた人で、平成27年度の申請時に平成28年度以降も引き続き全額免除または納付猶予を希望した人は、申請手続き不要です。

※退職や被災など、特別の事情で承認した場
合を除きます。また、世帯構成などに変更が
あった場合は改めて申請手続きが必要です。

◎学生納付特例

学生で、本人の前年所得が一定基準以下の場合、申請して承認されると保険料が猶予されます。承認期間は原則4月から翌年3月までです。

■手続き

◎納付免除・納付猶予

年金手帳と印鑑を持って、保険年金課(東庁舎)へ。

※失業による申請時には「雇用保険受給資格者証」または「雇用保険被保険者離職票」の写しが必要です。

◎学生納付特例

年金手帳と印鑑、在学証明書か学生証(学生証の表裏両面を複写したもので可)を持って、保険年金課(東庁舎)へ。

保険料免除・納付猶予・学生納付特例は、保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1か月前までの期間)について、さかのぼって免除などの申請をすることができません。

問章津年金事務所国民年金課

☎077・567・2220

保険年金課(東庁舎)

☎71・2324 FAX72・2460

国民健康保険 高齢受給者証(あさぎ色)を 持っている人へ

現在の高齢受給者証は、7月31日で有効期間が切れて、使用できなくなります。8月1日から新しい高齢受給者証(うすだいだい色)を使ってください。

新しい高齢受給者証は、7月末までに特定記録郵便で送付します。手元に届いたら記載内容の確認をお願いします。

※一部負担金の割合は変わることがあります

国民健康保険高齢受給者証の一部負担金の割合は、前年の所得や世帯構成の変化に伴って変わることがあります。

問保険年金課(東庁舎)

☎71・2324

FAX72・2460

新しい 人権擁護委員を 紹介します

7月1日付けで次のかたが人権擁護委員として法務大臣から委嘱を受けました。人権に関することで困り事があれば、気軽に相談してください(敬称略)。

井上明保(三雲) ☎72・2500

問人権擁護課(西庁舎)

☎77・8512

FAX77・4101

後期高齢者医療制度からのお知らせ

☎ 71・2324 ☎ 72・2460

保険料額決定通知書を送ります

決定通知書の「特別徴収」の欄に書かれている金額は、年金からの天引き額で、「普通徴収」の欄に書かれている金額は、納付書か口座振替による支払い額です。納付書払いの人は、便利な口座振替を利用してください。

保険証を更新します

現在持っている保険証は7月31日で有効期間が切れます。8月1日からは新しい保険証（うぐいす色）を使ってください。新しい保険証は、7月中旬に簡易書留郵便で送ります。

交付年月日 平成28年 8月 1日
 後期高齢者医療被保険者証
 有効期限 平成29年 7月31日
 被保険者番号 01234567
 住所 大津市京町四丁目3番28号
 氏名 広域 太郎
 性別 男
 生年月日 昭和 8年 4月 1日
 資格取得年月日 平成20年 4月 1日
 発効期日 平成20年 4月 1日
 保険者番号 39252010
 一部負担金の割合 X割
 氏名 広域 太郎
 被保険者番号 01234567
 一部負担金の割合 X割
 有効期限 平成29年 7月31日

↓びわ色からうぐいす色になります。

限度額適用・標準負担額減額認定証を更新します

医療機関にこの減額認定証を提示すると、窓口での医療費の支払いが限度額までとなり、入院時の食事代も減額されます。対象は、平成28年度の住民税が世帯全員非課税の人です。現在有効な減額認定証を持っている人で、8月以降も当てはまる人には保険証と一緒に送ります。8月以降に新たに対象となる人は、保険証と印鑑を持って☎で手続きをしてください。

不審な電話や訪問にご注意ください



高齢者を狙った還付金詐欺などが多数発生しています。県内でも、後期高齢者医療制度の被保険者宅に医療費や保険料の還付金などに関する不審な電話があったとの報告が複数寄せられています。公的機関がキャッシュカードを渡すよう求めたり、ATMの操作を指示することはありません。「おかしい」と感じたら一人で判断せず、相手の身分を確認し、☎か滋賀県後期高齢者医療広域連合☎077・5222・3013へ連絡してください。

消費者
悩みの相談室

「無料でお試し」のはずが：

SNSの広告を見てアクセスしたサイトで、送料のみ負担する条件でアンチエイジング化粧品の試供品を注文し、クレジットカードで決済した。届いた商品に同封されていた説明書には14日間のお試し期間内にキャンセル、返品しなければ試供品も有料になり、さらに定期購入となり毎月商品が送られてくることわかった。

間は消費者の送料負担で返品できませんが、広告などに返品不可と表示があれば、それに従うこととなります。申し込む場合には返品条件を確認し、申込画面は印刷しておくなど残しておきましょう。また、全てをうのみにはできませんが、インターネット上の評判なども参考になる場合があります。店の名前などで検索し、他の購入者の感想なども参考にしてみましょう。

トラブルになった場合は、メールや電話などあらゆる手段で業者へキャンセルの意思を伝え、カード会社にも事情を伝え、返金や引き落としの停止を相談してください。お試しという言葉や手頃な価格に惑わされてすぐに申し込むのではなく、広告を最後まで読み、購入・返品条件を確認してから購入を決めましょう。

通信販売を行う事業者には数々の表示義務があります。事業者名、住所、電話番号、代表者名などの表示もその一つですが、トラブルになったとき最も必要になるのは連絡先です。無料でメールのアカウントが取得できるフリーメールのアドレスしか表示されていない場合は注意が必要です。また、このような事例の場合、解約について、クーリング・オフ（無条件解約）はありません。返品条件の表示がなければ受け取った日から8日

☎ 71・2324 ☎ 72・2460

消費生活センター（東庁舎）
☎ 72・3788

介護サービス利用者負担の 軽減制度を紹介します

介護保険は40歳以上の方が納める保険料と国・県・市の公費を財源として運営し、介護を必要とするときに介護サービス費用に充てることで本人とその家族を支えています。

☎高齡福祉課(保健センター)
☎71・2356 ☎72・1481

今回は、低所得者に対する福祉サービス(食費・居住費)の負担限度額認定と利用者負担の軽減制度についてお知らせします。

認定証と確認証の有効期限は7月31日です。継続を希望する場合は更新申請が必要です。

食費・居住費には収入に応じて負担限度額があります

住民税非課税世帯の人や生活保護受給者など低所得の人が施設入所やショートステイを利用する際の食費や居住費(滞在費)には、サービスの利用が困難とならないように、収入に応じて限度額が設定されています。

■申請方法 印鑑、本人および配偶者の預貯金が確認できる書類を持って高齡福祉課へ。対象者には認定証を交付します。サービスを受けるときに事業者に提示してください。

負担限度額(1日当たり)

利用者負担段階	居住費など				食費
	ユニット型 個室	ユニット型 準個室	従来型個室	多床室	
第1段階	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円

※介護老人福祉施設と短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、()内の金額となります。

※次の①②のいずれかに当てはまる場合は軽減制度を受けられません。

①世帯が異なる配偶者が住民税を課税されている ②預貯金などが単身で1,000万円、夫婦で2,000万円を超えている

※第2段階、第3段階の判定に用いる収入について、平成28年8月からは非課税年金(遺族年金、障害年金など)収入も含めて判定することになります。

社会福祉法人等による利用者負担軽減制度

生活が困難な人がサービスを利用する際の負担を軽減するため、介護サービスを提供する社会福祉法人などが費用を軽減する制度です。

■対象 次の①～⑥を全て満たす人

- ①世帯全員が住民税非課税
- ②年金も含めた全ての年間収入の合計額が単身世帯で150万円(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算した額)以下
- ③預貯金額が単身世帯で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算した額)以下
- ④日常生活に使う資産以外に活用できる資産がない
- ⑤利用料を負担する能力がある親族などに扶養されていない
- ⑥介護保険料を滞納していない

■対象となるサービス

- ・特別養護老人ホームの介護費、食費、居住費
- ・ショートステイの介護費、食費、滞在費
- ・ホームヘルプの介護費
- ・デイサービスの介護費、食費
- ・小規模多機能型居宅介護サービスの介護費、食費、滞在費

■軽減割合 介護費、食費、居住費いずれも25%軽減

■申請方法 印鑑、世帯員全員の収入と預貯金が確認できる書類、健康保険証(本人)を持って、高齡福祉課へ。対象者には確認証を交付します。サービスを受けるときに事業者に提示してください。



自然エネルギーは 地域のもの

No. 43

コナン市民 共同発電所



「こなんウルトラパワー株式会社」を 設立しました

問 地域エネルギー課〔東庁舎〕

☎71・2302 ☎72・2201

5月31日、市と市内事業所7者で、官民連携による地域新電力の株式会社「こなんウルトラパワー株式会社」を設立しました。

この会社は、市外に流出している電力料金を市内にとどめて循環させることで、エネルギーの地産地消と、地域経済の活性化につなげることを目的としています。

また、将来的には電力の小売りだけでなく、まちづくりなどの地域振興に関する事業にも取り組んでいきます。



▲新会社設立会見

コナン市民共同発電所4月の発電結果

・初号機(バンバン発電所／設備容量20.8kW)

発電量 **2,443**kWh

売電額 **105,538**円

・二号機(甲陸発電所／設備容量105.6kW)

発電量 **12,148**kWh

売電額 **524,794**円

・三号機(十二坊温泉ゆらら発電所／設備容量16.3kW)

発電量 **1,516**kWh

売電額 **52,392**円

・四号機(柑子袋まちづくりセンター発電所／設備容量23.6kW)

発電量 **3,442**kWh

売電額 **118,955**円

4月は天候に恵まれ、稼働を始めたばかりの三号機・四号機も含め、予想よりも多く発電しました。

人権シリーズ

7月は「なくそう就職差別

企業内公正採用・人権啓発推進月間」です

日本はこれまで、「女性差別撤廃条約」、「児童の権利に関する条約」、「人種差別撤廃条約」など、人権に関する多くの条約を批准し、人権の尊重を世界に誓ってきました。また、21世紀は「人権の世紀」といわれており、様々な場所で人権尊重思考の普及や人権擁護活動が取り組まれています。

一方で、企業の採用選考の際に企業側が調査会社に依頼して応募者の家族状況などを調べるといふ、就職差別につながるおそれの強い身元調査事件が明らかになりました。

また、公共施設などで、差別的な落書きや張り紙が見つかったり、インターネットなどに差別的な書き込みをするなどの行為も後を絶ちません。

県内では、「毎年7月を「なくそう就職差別 企業内公正採用・人権啓発推進月間」と位置

付けています。企業が同和問題をはじめとする様々な人権問題に対する正しい理解と認識を深め、差別のない明るい職場づくりを推進するための研修が強化されるよう、県や市町職員などが啓発活動を行っています。

市民、企業、行政が身近なところから人権を大切にする意識を持ち、力を合わせ、人権が尊重される豊かな湖南市をめざしましょう。

△今月は、商工観光労政課が担当しました▽



人と人のつながりで、いのちを守る仕組み

家族の安心の
ために



湖南省おかえり ネットワークに 事前登録しませんか？

湖南省では、認知症があっても安心していきいきと暮らせるように、地域ぐるみの取り組みをすすめています。帰り道が分からなくなるなどして行方不明になった際に、少しでも早く発見・保護できるように、事前登録をしておきましょう。

● おかえりネットワークとは

認知症などがある高齢者が、行方不明になった時に、メール配信システム「湖南タウンメール」により、協力者・協力機関などへ、迅速に情報をお知らせし、行方不明者の早期発見、保護をめざします。

● 事前登録をするには

対象者の写真(顔、全身)を添付した事前登録申請書を提出してください。
※申請書は[図](#)に備え付けているほか市ホームページからもダウンロードできます。
※登録情報は、おかえりネットワークの目的以外に使用することはありません。

事前登録のメリット

- ・家族が対象者の写真を前もって用意でき、くせや特徴を把握しておくことができる。
- ・あらかじめ関係者で、写真や行きそうな場所の情報を共有できるので、いざという時の検索活動がスムーズに開始でき、協力者・協力機関、関係機関への情報提供も素早くできる。



おかえりネットワーク協力者も募集中

おかえりネットワークを通じて行方不明者の情報を受け取った際に、気づいたことなど情報提供していただける人を募集しています。詳しくは[図](#)へ。

[図](#) 地域包括支援センター
(高齢福祉課)
〔保健センター〕

☎71・4652 ☎72・1481

夏 7月15日(金)～24日(日) の交通安全県民運動

7月は、夏のレジャーで交通量が増加します。また、夏休みになると園児・児童・生徒の屋外活動が多くなり、交通事故の危険性が高まります。一人ひとりの交通ルールの遵守、交通マナーの向上が求められます。皆さんの協力をお願いします。

問生活環境課(東庁舎)

☎71・2325 FAX72・2201

重点項目

①高齢者を見かけたときは十分注意する

必要に応じて徐行するなど、「思いやり」「ゆずりあい」の安全運転を心がけましょう。



③全席シートベルトとチャイルドシートを徹底

車に乗るときは全ての座席のシートベルト着用とチャイルドシートの使用を徹底しましょう。近距離の移動であっても着用を習慣づけ、6歳未満の子どもには体格に合ったチャイルドシートを使用しましょう。



②自転車は交通ルールを守り安全に利用する

自転車が加害者になる事故が増加しています。夜間の無灯火運転など危険な行為は絶対にやめましょう。

自転車は車両の仲間です。この認識を持ち、交通ルールを守りましょう。



④飲酒・暴走など悪質・危険運転の根絶

「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」を厳守しましょう。



7月は

「社会を明るくする運動」の強調月間です

＝犯罪や非行を防止し、
立ち直りを支える地域のチカラ＝

社会を明るくする運動は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪の無い地域社会を築こうとする全国的な運動です。

地域の連携や家族の絆を大切に、夢や希望をもって互いに支え合い、安全で安心して暮らせる明るい地域づくりのために、ご理解とご協力をお願いします。

問社会福祉協議会 ☎72・4102 FAX72・8898

青少年の非行・被害防止 滋賀県強調月間です

「地域の力で子どもをはぐくむ」を合い言葉に7月は非行・被害防止の取り組みを行います。青少年育成市民会議、学区民会議をはじめ各種青少年育成にかかわる団体による巡回活動など子どもたちの非行・被害防止や安心安全な地域づくりの取り組みも行われます。

地域の大人が子どもを見守り、声かけをするだけで子どもの心は一步近づいてくれます。

一人ひとりができることから始めましょう。

問生涯学習課(西庁舎)

☎77・6250 FAX77・6253

湖南市少年センターあすくる湖南

☎77・7053 FAX77・7059

7月20日(水)～8月31日(水)

雨山市民プールへ行こう!

■利用時間 午前10時～午後4時

■休場日

●月曜日

●8月12日(金)(祝日の翌日)

●悪天候の場合

■入場料 大人400円、中・高生300円、
小人(3歳以上)200円

次の人は遊泳できません

・おむつをしている人

・飲酒した人

・水着やラッシュガード以外のものを着用した人

※幼児、小学生の遊泳は、責任のある成人の同伴が必要です。事故の場合は責任を負いかねます。

☎石部公共サービス株式会社(雨山公園管理事務所) ☎77・5400 ☎77・5401

ご協力ください! ボランティア募集

ホリデースクール協カスタッフ・ ボランティア

障がいがある子どもたちと楽しい時間を過ごしませんか。

■日程 7月27日(水)～8月26日(金)のうち18日間
※詳しい日程は☎へ。

■場所 社会福祉センター

●スタッフ…7日以上参加できる人。参加日数分の報酬を支払います。

●ボランティア…1回だけの参加もできます。

☎社会福祉協議会 ☎72・4102 ☎72・8898

ボランティアセンター(社会福祉センター)

☎72・1523

あげあげサミット2016 ボランティアスタッフ

全国から集まった揚げ物からナンバーワンを決定するイベント「あげあげサミット2016」のボランティアスタッフを募集します。

■日時 9月3日(土)・4日(日)

午前8時30分～午後6時

■活動内容 当日のパンフレット配布、ごみキーパー、参加者誘導 など

■申込方法 あげあげサミットホームページにある「申込書」に必要事項を記入し、FAXか郵送または、メールで☎へ。

☎湖南省商工会(〒520-3234 中央一丁目1-1)

☎72・0038 ☎72・5687

✉info@konan-sci.jp

あったかほーむいしべ宿 夏休みボランティア

障がいのある人もない人も一緒に楽しく過ごしています。夏休みに子どもたちと遊んでいただける人を募集します。

■期間 7月21日(木)～8月31日(水)

午前9時～午後6時(2～3時間でも可)

※日曜日は休み。お盆休み有り。

※1回につきスタンプ1個押します。10個たまると1,000円分の図書券などを渡します。

☎NPO法人ワイワイあぼしクラブ

あったかほーむいしべ宿(石部東)

☎77・6723

湖南省国際協会ボランティア

国際交流イベントの開催など、国際色豊かなまちづくりの一員となって一緒に活動しませんか。

■活動内容

・ハロウィンパーティの企画、運営

・外国にルーツをもつ子どもたちへの学習サポート

・イベント取材、ホームページ制作、広報誌発行

・日本語教室ボランティア

☎湖南省国際協会(中央まちづくりセンター)

☎71・4332



おめでとうございます 竹内宗一さんが林野庁長官賞を受賞

6月5日に長野県で開催された第67回全国植樹祭で、竹内宗一さん(西寺・丸山)が緑化功労者林野庁長官賞を受賞しました。

竹内さんは学校と社会が一体となった教育のお手伝いとして、地域の方が身近な森林の整備を行う緑化ボランティア「みどりのバトンタッチ」などで指導を行い、子どもたちに自然の大切さを伝える活動をされています。



谷畑市長が自治功労表彰 (永年勤続功労表彰)受賞

6月8日に東京都で行われた第86回全国市長会議で、谷畑英吾市長が自治功労表彰の永年勤続功労表彰を受賞しました。



ニセ電話詐欺防ぎ感謝状

6月14日、甲賀警察署はニセ電話詐欺の被害を未然に防いだとして、セブンイレブン甲西ダイハツ工場前店の店長河内剛志さんと店員の岩本康栄さんに感謝状を贈りました。

河内さんらは6月3日に60代の男性客がギフトカード8万円分を購入しようとしたことを不審に思い、説得し購入を思いとどまらせて詐欺被害を防ぎました。

感謝状を受け取った河内さんは「カードの使い方が分からないようだったのでおかしいと思った。1万円以上の購入には注意している」と話していました。



▲左から岩本さん、河内さん

「広報こなん」が知事賞を受賞

6月17日、県内市町の広報紙などを審査する平成27年度滋賀県広報コンクールの表彰式があり、広報こなん9月号が広報紙の部(市の部)で知事賞を受賞しました。

受賞は、取材に応じていただいた皆さんをはじめ、より良い地域づくりに協力いただいている市民の皆さんのおかげです。

今後も地域の活動や、まちづくり、行政の情報をわかりやすく発信し、市民の皆さんに親しまれる広報紙づくりに努めていきますので、ご協力よろしくお願いします。





再び蛍が飛び交う川に ホタルまつり

6月10日、岩根小学校でホタルまつりが開催されました。学校では環境愛護やふるさと意識を高める取り組みとして4年生から蛍学習を行い、学校・家庭・地域の皆さんと一緒に自然の蛍が川に戻ってくるよう活動しています。

まつりでは児童による模擬店や、和太鼓の演奏、6年生による学習内容の発表がありました。6つの班に分かれ、劇や〇×クイズなどでこれまで学んだことを在校生や保護者、地域の皆さんに発表しました。

暗くなってからは、学校裏の川辺を飛び交う蛍の光をみんなで観賞しました。



北栄町すいか・ながいも健康マラソン大会に参加しました!

6月19日、湖南省と友好交流都市の鳥取県北栄町で第29回北栄町すいか・ながいも健康マラソン大会が行われ、湖南省からもマラソン大会参加&応援ツアーに28人が参加しました。

スタート時の雨も次第に止み、4,500人を超える参加者が北栄町の特産品であるながいもの畑がひろがるコースを走りました。



▲ながいも汁



また、走り終えた後は今が旬の大栄スイカと、ながいもを使ったながいも汁が食べ放題。参加者は疲れを吹っ飛ばすように旬の味を堪能していました。来年は6月18日開催予定とのことなので、皆さんも参加してみたいはいかがでしょうか?

たちまち!おこし隊

湖南省地域おこし協力隊の活動をたちまちご紹介!



岡 美里

～夏スイーツレシピ～

夏ですね♪ 暑いときには冷たいアイスクリームが食べたくなります♪
スーパーやコンビニで買うアイスも美味しいですが、ちょっと一工夫して旬を取り入れたアイスクリームはいかがですか?
今回は、夏に旬を迎えるブルーベリーを使ったアイスクリームのおすすめレシピをご紹介します☆簡単で、甘酸っぱくて美味しい～のでぜひ作ってみてくださいね♪♪



☆作りかた

- ① ブルーベリーをレンジにかけ、とろみがつくまで温める。
- ② ①をヨーグルトに入れ、よく混ぜる。
- ③ アイスクリームをボウルにいれ、②を入れ全体的に混ぜたら冷凍庫へ。
- ④ 1時間ごとに取り出してませ(3回程度)、冷やし固める。

☆材料

- ・ブルーベリー …30g
- ・市販バニラ
アイスクリーム…300g
- ・プレーンヨーグルト…50g

今月の納税など

□座振替日・納期限
8月1日(月)

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険税(第3期)
- 後期高齢者医療保険料
- 介護保険料
- 保育料
- 住宅使用料
- 水道料金
- 下水道使用料

今月の「時間外・休日」納税相談日

16日(土)午前8時30分~正午 19日(火)午後5時15分~7時
収納課(東庁舎) ☎71・2320 FAX72・2460

交換銀行

関生活環境課(東庁舎) ☎71・2358 FAX72・2201

◎譲ります

- 温室
- 物置
- ベビーベッド

◎譲ってください

- 光星学園(ひかり幼稚園)制服・体操服(女児用)
- 日枝中学校制服・体育館シューズ(女性用)
- 大人用自転車
- ベビー服(男児用)
- B型ベビーカー
- 子ども用自転車
- ベビー布団
- 鳥かご

※交換の交渉は、譲りたい人と譲ってほしい人の間で直接行います。その際、連絡先の電話番号を相手にお伝えすることになりますのでご了承ください。

リサイクルプラザ

☎75・3933 FAX75・3904

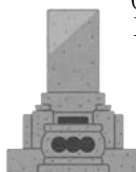
リサイクルプラザは、燃えないごみ、粗大ごみを処理する施設です。燃えるごみ、家電リサイクル品など持ち込めないものがあります。「〈保存版〉ごみの分け方出し方マニュアル」で必ず確認してください。

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	⑳	㉓
☆⑳	25	㉒	27	28	㉑	㉔
㉕	8/1	②				

- …休所日 □…[粗大ごみ]戸別収集日
- ☆…休日開所日 ○…[粗大ごみ]戸別収集申込締切日
- ※[粗大ごみ]戸別収集は、必ず戸別収集申込締切日の午前中までに、電話かFAXでリサイクルプラザへ申し込んでください。
- ※搬入(持ち込み)の受付は、開所日の午前9時~午後4時です。開所日に搬入できない人は7月24日(日)の「休日開所日」を利用してください。

8月15日(金)・16日(土)は市役所の業務を一部縮小します
節電・省エネルギーの推進と職員の地域行事への積極的な参加を図るため、夏季集中休暇により業務を縮小します。
※今年度は、8月14日(日)~16日(火)が縮小期間です。一部施設で8月14日から休館となります。詳しくは広報コーナー8月号でお知らせします。
関人事課(東庁舎)
☎71・2312
FAX72・1146

笹ヶ谷霊園の区画使用者を募集しています
■場所 岩根136番地
■募集区画 21区画
■受付期間 7月15日(金)まで
※申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。
関生活環境課(東庁舎)
☎71・2326
FAX72・2201



青山剛昌ふるさと館 名探偵コナンイラストコンテスト作品募集
名探偵コナンに登場するキャラクターのイラスト作品を募集します。自分の好きなキャラクターを格好良く、かわいく描いて応募してください。
■応募締切 9月1日(木)
■応募条件
・名探偵コナンに登場する人物をモチーフとした作品であること

・A4サイズの画用紙または上質紙を使用すること
※詳しくは応募用紙裏面をご覧ください。
■応募方法 応募用紙に必要な事項を記入のうえ、セロハンテープで作品の裏面に貼り付けて関まで提出してください。応募用紙は市役所東庁舎、西庁舎、各まちづくりセンター、図書館に備えてあります。
関地域創生推進課(東庁舎)
☎71・2315
FAX72・2000

2016年 市町村振興宝くじ

今年の夏も宝くじ!!

サマージャンボ

7000万

7,000万円が120本!!

(発売総額360億円・12ユニットの場合)

サマージャンボ

7億円

5億円

前後賞各1億円

7月6日(水)同時発売!

発売期間 7/6(水)~7/29(金) 抽選日 8/9(日)

1枚300円

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

果樹栽培研修会

参加者募集

直売所へ出荷をめざす人を対象に甲賀地域の果樹栽培地を見学し、栽培方法を学ぶ研修会です。参加費は無料です。

■日時 7月27日(水)
午後1時～4時

※8月に第2回を開催予定

■場所 甲賀市内の各果樹栽培園(ナシ、ブドウ、イチジク園)
※JAこうか本所(甲賀市水口町)からバスで行きます。

■申込方法 7月20日(水)までに電話で☎へ。

☎甲賀地域農業センター(JAこうか本所内)
☎62・3270
湖南市産業立地企画室(共同福祉施設)

☎71・2353
☎72・4820

はかりの定期検査を

忘れずに

商店や工場、薬局などで取引や証明に使用するはかり(計量器)は2年に1回精度を確認することが計量法で義務付けられています。

■検査日時・場所

・7月11日(月)

午前10時30分～午後2時30分
石部文化ホール裏倉庫

・7月12日(火)

午前10時～午後3時
甲西文化ホール玄関前

※手数料は、はかりの種類によって異なります。

☎滋賀県計量検定所

☎077・563・3145
商工観光労政課(共同福祉施設)

☎71・2331
☎72・4820

☎71・2331

☎72・4820

社会福祉協議会 会員加入と会費納入の お願い

湖南市社会福祉協議会は、市内の世帯と法人を会員とする会費のほか、善意による寄付金、市や県からの補助金などを主な収入源として、地域福祉の充実のために幅広い活動を行っています。

趣旨をご理解のうえ、会員加入と会費の納入にご協力をお願いいたします。

一般800円
法人(一口)3000円

☎社会福祉協議会

☎72・4102
☎72・8898

戦没者ご遺族へ 慰霊品を贈呈します

市では毎年、戦没者の慰霊と平和への願いを込めて、戦没者ご遺族へ「慰霊品」を贈呈しています。

過去の戦争で戦没した人の遺族で、本市に転入するなどして、今までに慰霊品の配布を受けていない人は、7月8日(金)までに連絡してください。

☎社会福祉課(東庁舎)

☎71・2327
☎72・3788

あなたの声を市政に 市長への手紙

市では、市民の皆さんからの市政に対するご意見やご提言をお待ちしています。

市長への手紙は、市ホームページ上にコーナーを設けています。また、私製の封書、は

がきでも受け付けています。※趣旨が不明確なものや個人的な意見などで、市が回答できない場合があります。

☎秘書広報課(東庁舎)

☎71・2300
☎72・1467

視覚障がい者同行援護従事者養成研修(一般課程)講習会

■日程 [全5回]

	①	②	③(※)	④(※)	⑤
日時	8月30日(火)	9月2日(金)	9月29日(木) → 10月24日(月)	9月30日(金) → 10月25日(火)	11月4日(金)
	午前10時10分～ 午後4時50分	午前10時～ 午後4時50分	午前10時5分～ 午後5時15分	午前9時30分～ 午後4時	午後1時～ 5時30分
場所	障害者福祉センター(草津市)		視覚障害者センター(彦根市)	J R長浜駅周辺	視覚障害者センターほか

※③で9月29日に受講する人は④で9月30日に、③で10月24日に受講する人は④で10月25日に受講してください。

■対象 同行援護業務への従事を強く希望する市内在住か在勤の人

■定員 2人

※申込者多数の場合、7月14日(木)正午に☎で公開抽選を行います。

■受講料 5,000円(テキスト代ほか)

■申込締切 7月13日(水)

☎社会福祉課 [東庁舎]

☎71・2364 ☎72・3788

献血にご協力ください

7月は愛の血液助け合い運動月間

■日時 7月8日(金)

午前9時30分～正午
午後1時～3時30分

■場所 甲西文化ホール

■対象 400ml献血(男性17歳～69歳、女性18歳～69歳で体重50kg以上)
※渡航歴などで

お断りする場合がございます。

※65歳以上の方は、60歳～64歳までに献血経験のある人。



■持ち物 献血カードまたは

献血手帳、身分証明書(運転免許証・健康保険証など)

■健康政策課(保健センター)

☎72・4008
☎72・1481

保育士再就職支援

研修会

最新の保育事情や実技を学んでいただき、保育職場への復帰を支援します。

■日時(全4回)

8月23日(火)

①午前9時45分～午後0時15分

②午後1時30分～4時30分
8月30日(火)

③午前9時30分～11時30分
④午後2時～4時30分

■場所 共同福祉施設(サンライフ甲西)

※③は平松こども園見学

■対象 保育士資格を有し、県内の保育施設への就職・再就職を希望する人

■定員 15人

■申込方法 8月16日(火)までに電話かFAXで☎へ。

※4回連続の研修会ですが、いずれかのみ受講も可。
※託児希望の人は要相談。

■滋賀県保育士・保育所支援センター(一社)滋賀県保育協議会

☎077・5166・9090
☎077・5211・2117

高齢者・障がい者

なんでも相談会

「一人暮らしで消費者被害にあつた」「配偶者、子どもが亡くなった時の相続の手続きはできるかな」「障がいのある子どもがいます。親亡き後の子どものことが心配」など、高齢者・障がい者の生活の中で起こる様々な不安や疑問、悩みと成年後見制度の活用につ

いて、法律職・福祉職・行政職などが対応します(予約不要、時間無制限)。
※手話通訳が必要な人は事前にお知らせください。



■日時 7月23日(土)

午後1時30分～4時30分

■場所 湖南市保健センター

■甲賀・湖南成年後見センター(ばんじー(甲賀市))

☎86・6161
☎86・6199

甲賀看護専門学校

オープンキャンパス

■日時 7月25日(月)

午後1時20分～4時

(受付:午後1時)

■場所 甲賀看護専門学校(甲賀市)

■申込方法 電話かFAXまたは、Eメールで☎へ。

■甲賀看護専門学校
☎65・6071
☎65・6073

☒postmaster@kokans.ac.jp

自衛官募集と説明会

募集種目	受験資格	受付期間	試験期日
自衛官候補生(任期制)	18歳以上27歳未満(平成29年4月現在18歳になる者を含む)	男子 7月1日(金)～9月8日(木) 女子 8月1日(月)～9月8日(木)	男子 9月10日(土)・19日(月・祝) 女子 9月25日(日)
一般曹候補生	18歳以上27歳未満(平成29年4月現在18歳になる者を含む)	8月1日(月)～9月8日(木)	1次:9月16日(金)・17日(土) 2次:10月6日(木)～12日(水) ※上記のうち指定する1日
航空学生	高卒(見込みを含む)以上21歳未満	8月1日(月)～9月8日(木)	1次:9月22日(木・祝) 2次:10月15日(土)～20日(木) 3次:11月12日(土)～12月15日(木)

説明会	日時	場所	内容
陸・海・空自衛隊受験説明会	毎日実施 午前10時～午後6時 希望日時を連絡してください。	草津地域事務所(草津市西渋川1-3-25)	個別説明会

☎自衛隊滋賀地方協力本部 草津地域事務所 ☎077・563・8205



認知症予防・健康維持に!

第2回健康マージャン入門講座

ルールやマナー、点数計算など基本を学びます。

■日時(全8回) 7月28日、8月18日・25日、9月1日・8日・15日・29日、10月6日(全て木曜日)

時間は全て午前10時～正午

■対象 市内在住か在勤のマージャン初心者で、全日程参加可能な人

■定員 30人(先着順)

■受講料 3,000円

※別途教材費が2,000円必要です。

■講師 片山吉政さん(NPO法人健康麻将全国会認定講師)

■申込方法 7月22日(金)までに各まちづくりセンターに備え付けの申込用紙を☎へ。

☎岩根まちづくりセンター
☎72・7871 ☎72・7872

～7月のおまつり～

あたら 愛宕まつり

旧東海道沿いには、各所に鎮火の神様とされている愛宕さんがまつられています。当日は、参道沿いに楽しい絵を描いた「あんどん」を設置し、おまつりムードを盛り上げます。



■日時 7月23日(土)

午後6時～

■場所 石部の旧東海道沿い

ぼんのこへのこまつり

防火と防災を祈願するおまつりです。男女のシンボルを作って、子どもたちが集落のなかを「ぼんのこ、へのこ、作右衛門のなすびやーい」と声高らかに練り歩きます。



■日時 7月31日(日)

午前9時30分～神事

午前10時～御渡り巡行

■場所 松尾神社(平松)

☎(一社)湖南市観光協会
☎71・2157 ☎72・9622

サンヒルズばそこん塾

パソコンの基本操作、ワード・エクセル基礎から実践応用まで自分のペースで学べます。個別学習のサポートもします。

■日時 毎週土曜日

午前10時～正午

■受講料 1回700円

■講師 NPO法人湖南ネットしが

※初めての人は事前に申し込んでください。

IT使いこなし講座

はじめてのワード基礎講座

初心者でも簡単にできる文書作成ソフト、ワードの基本操作を学びます。

■日時(全6回) 7月27日(水)・28日(木)・29日(金)、8月3日(水)・4日(木)・5日(金)

時間は全て午前10時～正午

■定員 10人

■受講料 5,000円

※別途テキスト代が1,800円必要です。

■講師 NPO法人湖南ネットしが

■申込方法 7月20日(水)までに☎へ。

☎市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)
☎75・8190 ☎75・8192

チャリティー音楽祭

～滋賀から熊本へ

思いが届きますように～

篠笛サークルびわ湖お鯨様クラブとその思いに賛同いただいた仲間による熊本復興支援の音楽祭です。篠笛の演奏、龍笛と笙の雅楽器のコラボレーション、舞で熊本への思いを表現します。

■日時 8月6日(土)

午後1時30分開演(午後1時開場)

■場所 甲西文化ホールロビー

■出演

- ・篠笛サークルびわ湖お鯨様クラブ(懐かしい童謡唱歌や歌謡曲、オリジナル曲を篠笛で演奏します)
- ・和楽器unit月の舟(古典曲や、童謡唱歌、オリジナル曲を龍笛や笙などで演奏します)
- ・舞踊友の会、舞踊パフォーマンス友貴輪座

※熊本地震被災者支援のための募金にご協力をお願いします。

☎(公財)湖南市文化体育振興事業団(甲西文化ホール)
☎72・2133 ☎72・7305(月曜休館)

おばけ大会

■日時 7月31日(日)

午後7時～8時30分

※中学生以下は要保護者同伴

※子どもにはお土産があります。

※駐車場は三雲ふれあいセンターか三雲保育園を利用してください。

☎三雲児童館

☎72・2089(休館日:月・火、祝日)

やしま教養講座[カフェ&スイーツ体験]

紅茶の淹れ方を学んだり、アイシングクッキー作りを体験しませんか。

■日時・内容

・7月20日(水)…コーヒー(焼き菓子付き)

・7月27日(水)…紅茶(焼き菓子付き)

・8月3日(水)…アイシングクッキー

時間は全て午後7時30分～9時30分

■場所 柑子袋まちづくりセンター

■対象 市内在住か在勤の人

■定員 各10人(4人以上で開催)

■講師 甲斐切茜さん(UPPER SECRET)

■参加費 1回1,000円(材料費)

※8月3日は子ども500円(要保護者同伴)

■申込方法 7月15日(金)までに電話かFAXまたは、直接☎へ。

☎柑子袋まちづくりセンター
☎71・2560 ☎71・2561

湖南名画座 母と暮せば

日本アカデミー賞優秀作品賞をはじめ、二宮和也さんが最優秀主演男優賞、黒木華さんが最優秀助演女優賞を受賞した山田洋次監督作品『母と暮せば』を上映します。



©2015「母と暮せば」製作委員会

■日時 9月4日(日)

【1回目】午前10時30分～

【2回目】午後2時～

■入場料【全席自由】

○前売り…一般1,000円、中学生以下800円

○当日…一般1,200円、中学生以下1,000円

■前売り券販売所 甲西・石部文化ホール、アルプラザ水口店、ローソンチケット
☎0570・084・005(Lコード57813)

保護者講座

森圭一郎トーク&ライブTour2016 ～ヨクアル世界～

歌で日本、世界を走りぬくシンガーソングライター森圭一郎さんのトーク&ライブです。

子育てに関わっている人なら誰でも参加できます。

■日時 8月3日(水)
午後6時30分～8時

■場所 みくも地域人権福祉市民交流センター

問 人権擁護課(西庁舎)
☎77・7036 ㊟77・4101

シルバーパソコン初級教室

パソコンは初めてという人にも丁寧に教えます。この機会に挑戦しませんか。パソコンについての相談も受け付けます。

■日時 7月29日(金)、9月30日(金)
午後1時30分～3時

■場所 ふれあいの館
(石部東)

■対象 市内在住で60歳以上の人

■定員 15人(先着順)

■講師 パソコンボランティア[パソフレ]



問 ボランティアセンター(社会福祉センター)

☎72・1523
ふれあいの館
☎77・6001 ㊟77・6006

輝く女性のためのヨガ講座

神経を整えて、質の良い睡眠をとろう!

■日時[全5回] 8月4日・18日、9月1日・15日・29日(全て木曜日)
時間は全て午後7時～8時30分

■対象 市内在住か在勤の女性

■定員 15人(先着順)

■受講料 2,500円(ヨガマットレンタル代含む)

※ヨガマット持参の場合は1,500円

■講師 マグさん(ヨガインストラクター)

■持ち物 タオル、飲み物

■申込方法 7月4日(月)～16日(土)に電話で問へ。

※託児サービスあり。子ども一人につき1,500円(全5回分)。

問 女性センター
☎72・8588(休館日:日曜、祝日)

石部南まちづくりセンター夏休み企画

■対象 市内在住の小学生・中学生

■申込方法 7月8日(金)までに電話か直接問へ。

①陶芸教室

～オリジナル作品を作ってみよう～

■日時 8月3日(水)
午前9時～正午

■定員 15人

■参加費 300円(材料費)

■講師 江谷慎一さん

②絵画教室～絵を描こう～

■日時 8月4日(木)・18日(木)
午前9時～正午

■定員 15人

■講師 榎原喜六さん

③学習会～宿題など自学自習～

宿題でわからない所はサポーターに質問できます。

■日時 8月5日(金)・10日(水)・19日(金)・25日(木)

午前9時～正午

■定員 20人

問 石部南まちづくりセンター ☎77・2535

④星空教室

～簡易望遠鏡を作って天体観測～

■日時 8月10日(水)
午後6時～9時

■定員 15人

■参加費 150円(材料費)

■講師 遠藤正義さん

※小学生以下は、要保護者同伴

⑤書道教室～色紙に書こう～

■日時 8月26日(金)

午前9時～正午

■定員 15人

■講師 嶋林恵堂さん

■持ち物 習字道具、半紙、色紙



湖南市民サッカー大会

■期日 7月31日(日)

■場所 市民グラウンドサッカー場

※詳しくは問い合わせてください。

問 湖南省体育協会(石部文化総合センター)

☎77・3356 ㊟77・3227

特集展示 戦争と平和展

軍服や勲章など戦争関係資料のほか、戦時下の暮らしの様子を紹介した写真を展示します。

■期間 7月2日(土)～8月28日(日)
午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)

■場所 東海道石部宿歴史民俗資料館

■休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

■入館料 大人350円(300円)、児童生徒150円(100円)

※()内は20人以上の団体料金

文化協会チャレンジ講座

広く文化協会の活動を伝えるため、市民を対象に開催します。

■内容 琵琶、絵手紙、焼き物、フォークダンス、琴、日本舞踊、江州音頭、太鼓

※詳しくは各まちづくりセンターなどに設置しているちらしをご覧ください。

問 生涯学習課(西庁舎)
☎77・6250 ㊟77・6253

いきいきスポーツデー

■日時 7月15日(金)

午後7時～9時

■場所 石部中学校体育館

■内容 ペタンク、パドルテニス、ダブルダッチ、卓球、バドミントン など

問 生涯学習課(西庁舎)
☎77・7045 ㊟77・6253

近江の味手作り教室

～夏野菜を使った簡単ヘルシー料理～

旬の夏野菜を使った家庭で簡単にできる献立です。野菜の栄養をたっぷりとって夏バテを予防しましょう。

■日時 7月16日(土)
午前9時～午後1時

■場所 柑子袋まちづくりセンター

■対象 市内在住か在勤で18歳以上の人

■定員 20人(先着順)

■参加費 500円

■持ち物 エプロン、三角巾

■申込方法 電話で問へ。



問 湖南省生活研究会事務局(農林保全課)(東庁舎)
☎71・2330 ㊟72・7964

介護者のつどい

管理栄養士にアドバイスをもらいながら、食べやすい食事の調理工夫や、夏のおやつ作りを一緒に体験しませんか。参加費は無料です。



- 日時 7月21日(木)
午前10時～午後0時30分
- 場所 保健センター
- 対象 市内在宅で高齢者を介護している人
- 講師 大西ひとみさん(管理栄養士)
- 持ち物 エプロン、三角巾
- 申込締切 7月8日(金)

☎高齢者支援センターぼだいじ
☎74・4093 ☎74・3994

パソフレ講座

【ITサロン】(パソコン相談)

パソコンでお困りの皆さんを応援します。暑中見舞い作成希望の人もぜひお越しください。

- ◆7月7日(木)、8月4日(木)
三雲まちづくりセンター
- ◆7月8日(金)
ふれあいの館(石部東)
- ◆7月15日(金)、8月19日(金)
鳩の街市民交流スペース
(平和堂石部店2階)
- ◆7月22日(金)、8月26日(金)
市民学習交流センター
(サンヒルズ甲西)

※時間は全て午後1時30分～3時

※年間登録料100円が必要です。

※パソコンを持参してください。

※ほかにも困り事や希望などがあれば気軽に連絡してください。

☎NPO法人パソフレ

谷 ☎75・0063
☎090・8125・2721

鈴木☎75・5466

☎http://www.pasofure.org/

若年認知症交流会 ～たこ焼きの会～

若年認知症の人とその家族の交流会です。仲間と交流し、一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

- 日時 7月17日(日)
午前11時～午後2時
- 場所 中央デイサービスセンター
しんあい(中央4丁目93番地)

☎中央デイサービスセンターしんあい
☎72・6889(担当:芦田)

下水道浄化センター親子見学

湖南中部浄化センターの見学や顕微鏡を使った実験・観察をしながら、汚水がどのようにきれいになっていくのか、親子で楽しく学びます。

- 日時 7月26日(火)・27日(水)・28日(木)
時間は全て午前9時15分～午後0時30分
- 場所 滋賀県湖南中部浄化センター(草津市)
- 対象 小学生と保護者
※希望者多数の場合はお断りすることがあります。
- 持ち物 筆記用具、帽子、タオル、飲み物
※運動靴でお越しください。
- 申込方法 7月21日(木)までに電話で☎へ。

☎滋賀県南部流域下水道事務所
☎077・564・1900

障害者福祉センター夏まつり

楽しいイベントが盛りだくさん!誰でも参加できます。

- 日時 7月24日(日)
午前10時～午後2時30分
- 場所 県立障害者福祉センター(草津市)

☎県立障害者福祉センター
☎077・564・7327
☎077・564・7641

中学生・高校生のためのボランティア体験学習

夏休みにボランティア体験をしてみませんか。誰かのために自分ができること、きっと新しい発見があると思いますよ。

- 日時・内容
 - ①8月3日(水)…給食のためのケーキ作り
午前9時30分～正午
 - ②8月4日(木)…給食作り、配食、試食
午前8時30分～午後1時
 - ③8月18日(木)…手話
午前10時～正午
 - ④8月24日(水)…車椅子・アイマスク体験
午前10時～正午
- ※③④はどちらか1日のみの参加も可。

- 場所 社会福祉センター
- 対象 中学生・高校生
- 定員 15人(先着順)
- 申込方法 7月25日(月)までに電話かFAXで☎へ。

☎ボランティアセンター(社会福祉センター)
☎☎72・1523

つどいの広場おおぞら

乳幼児を持つ親子が気軽に集い、交流できる場所として開放しています。

- 開放日 火～土曜日(祝日は除く)
午前9時～午後2時

■対象 未就園児と保護者

今月のイベント 流しそうめんをしよう

- 日時 7月13日(水)
午前10時30分～(受付:午前10時～)

※雨天時は7月19日(火)に延期

■場所 つどいの広場おおぞら(三雲2030-67(西山団地内))

- 定員 15組(先着順)
- 参加費 100円
- 申込締切 7月12日(火)

☎NPO法人ふれあいセンター「そよ風」
☎72・6153

開館・休館カレンダー

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 31	25	26	27	28	29	30

●:甲西図書館のみ休館 ■:石部図書館のみ休館
●:両館とも休館



石部図書館

行事予定

石部中央1-2-3 ☎77・6252 ☎77・6232

- 10日(日) **きじっこおはなし会**(グループ「ピッコロロ」)
午前11時～正午(幼児から小学生向け)
- 15日(金) **よっといでたいむ**
午前11時～11時20分(乳幼児と保護者向けのおはなし会)
- 23日(土) **よっといでたいむ**
午後4時～4時30分(幼児から小学生向けのおはなし会)

中央5-50 ☎72・5550 ☎72・5554



行事予定

甲西図書館

- 1日(金) **ちっちなかぜおはなし会**
午前11時～11時30分(乳幼児と保護者向け)
- 16日(土) **ちっちなかぜおはなし会**
午後2時～2時20分(4歳以上の幼児向け)
午後2時30分～3時(小学生向け)
- 24日(日) **おはなしの森**
午後3時～3時30分
(幼児から小学生向けのおはなし会)

甲西図書館展示

歌人 河野裕子～蟬を歌う～展

7月31日(日)まで

湖南省ゆかりの歌人、河野裕子さんの「蟬」にまつわる歌を取り上げて展示します。

おにぎり村の人形劇

- 日時 7月17日(日) 午後2時～
- 場所 甲西図書館
- 定員 100人(当日先着順)
- 演目 「ジャックと豆の木」ほか

第6回知的書評合戦 ビブリオバトル in KONAN

あなたのオススメの本を5分で紹介してください。どの本が読みたくなったか投票しましょう。紹介者としての出場、観客としての参加どちらもできます。

- 日時 7月31日(日) 午後1時30分～3時
- 場所 甲西図書館
- 申込方法 両図書館へ(電話可)。

図書館ポイントラリーを開催します

- 期間 7月16日(土)～11月13日(日)
- 対象 中学生以下

市立図書館雑誌スポンサーを紹介します(敬称略、50音順)※()内は図書館名

- (株)潮 『きょうの料理』(甲西)
- (株)はたけのみかた 『たまごクラブ』(甲西)
- 美松電気(株) 『Number』(甲西)
ほかにも3人の市民のかたに、スポンサーになっていただいています。ご支援、ありがとうございます。
- (株)湖南市商工会女性部 『オレンジページ』(石部、甲西)
- (株)小西自動車 『おりがみ』(石部)
『Baby-mo』(石部)
- (株)はたけのみかた 『たまごクラブ』(甲西)
- (株)小西自動車 『おりがみ』(石部)
『Baby-mo』(石部)
- トヨタ紡織滋賀(株) 『月刊自家用車』(甲西)
- (株)はたけのみかた 『たまごクラブ』(甲西)
- 美松電気(株) 『Number』(甲西)

移動図書館車 マツゾウくん 7月の巡回スケジュール

場所	日	時	場所	日	時
三雲ふれあいセンター駐車場	8金	14:30～15:00	石部南小学校	13水	10:25～10:40
妙感寺多目的集会所前	14木	14:00～14:30	岩根小学校	20水	10:20～10:40
岩根東農業集落センター前	20水	14:00～14:30	菩提寺小学校	8金	10:25～10:45
北山台自治会館前	13水	15:30～16:00	菩提寺北小学校	13水	13:00～13:40
フレンドマート第2駐車場	15金	15:00～15:30	下田小学校	1金	13:05～13:30
下田まちづくりセンター前	1金	14:00～14:30	水戸小学校	6水	12:55～13:35
中山生協集会所予定地	1金	15:00～15:30	三雲保育園	8金	14:00～14:30
サンヒルズ甲西駐車場	6水	14:00～14:30	阿星保育園	13水	14:10～14:30
三雲東小学校	14木	12:55～13:25	平松こども園	21木	14:10～14:40
三雲小学校	8金	13:00～13:30	石部南幼稚園	7木	14:00～14:30
石部小学校	7木	13:05～13:30	菩提寺こども園南園舎	15金	14:00～14:30

※移動図書館車で借りた本は、石部図書館・甲西図書館、各まちづくりセンターでも返却できます。借りた本についての問い合わせは、甲西図書館へお願いします。
※7月から阿星保育園の巡回曜日が変わります。
※悪天候などで連休になる場合もあります。

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)
持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))
 ※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。
 ※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

もぐもぐ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

7月28日(木) 午後1時30分～3時30分	離乳食の進め方(調理実習を含む)
----------------------------------	------------------

対象 第1子で5か月児(平成28年2月生まれ)の保護者
持ち物 母子健康手帳、エプロン、バスタオル、おむつ、お茶など
 ※要事前申込。保育が必要な人は申し込んでください。

ベースマイル

7月5日(火) 午前10時～11時 (場所:保健センター)	子どもの成長発達や育児に関する悩みを相談、栄養に関するミニ講座(午前10時～)
--	---

対象 乳児(おおむね1歳未満)とその保護者
持ち物 母子健康手帳、おむつなど

乳幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)
 多少時間がかかります。

	対象	日
4か月児健診	平成28年3月生	7月26日(火)
10か月児健診	平成27年9月1日～9月24日生	7月27日(水)
1歳6か月児健診	平成26年12月生	7月22日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成25年12月生	7月15日(金)
3歳6か月児健診	平成24年12月生	7月14日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)
 ※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

夏は食中毒に注意!

安全でおいしいお弁当作り



～細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」～

夏から秋は食中毒が最も発生しやすい時期です。この時期はお弁当作りにも頭を悩ませますよね。次のポイントをおさえて、食中毒を防ぎ、安全でおいしいお弁当を作りましょう!

調理するとき

- ①必ず中まで火を通す
- ②焼く・揚げるなど、おかずの水分が少なくなるような調理をする
- ③生野菜は使わない
- ④おにぎりはラップで包む



お弁当に詰めるとき

- ⑤手や調理器具、キッチン周りを清潔に!
 - ⑥お酢で弁当箱をひと拭きしてから詰める
 - ⑦おかずは当日作ったものを使い、詰めるときは仕切る
 - ⑧食材が冷めてから蓋をする
 - ⑨冷凍食品(凍らせたゼリーやおかず)を活用する
- <殺菌・抗菌効果のあるおすすめ食材>**
 梅干し、お酢、しょうが、青しそ、カレー粉
 ※必要に応じて保冷バックや保冷剤を利用し、できるだけ涼しい場所で管理しましょう。

知っていますか? 食中毒警報・注意報

気象警報(注意報)と同じように食中毒の発生しやすい気象条件が成立して、食中毒の多発が予想されるときに発令される警報のことです。

警報が発令されたときは、湖南タウンメール(健康情報)や市ホームページでお知らせしています。発令時はより一層注意してください。

小学6年生と 年長児が対象です

予防接種を受けましょう

小学6年生は三種混合2期(ジフテリア・破傷風)、年長児は麻しん風しんの接種対象です。どちらも乳幼児期に受けた予防接種の免疫力を維持するための大切なものです。無料で受けられますので、必ず接種しましょう。

■対象

<三種混合2期>

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

<麻しん風しん>

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ

■**接種場所** 市指定医療機関(保健センターだより9ページをご覧ください)。

※市外の医療機関で接種希望の場合は、事前に健康政策課へ問い合わせてください。

■**持ち物** 母子健康手帳、予診票(医療機関と保健センターに備え付けています)

※母子健康手帳がないと、予防接種を受けることができません。

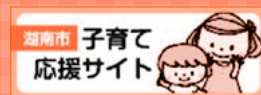
■**接種期間** できるだけ9月末までに受けてください(平成29年3月31日まで接種可能)。

湖南省子育て支援センター

湖南省子育て支援サイト



をご利用ください。



市ホームページからバナーをクリック

携帯・スマホはこちらから



◎休館日 土・日曜日、祝日、年末年始 ◎申し込み受付時間 午前9時～午後5時

✉kosodate-s@city.shiga-konan.lg.jp

開放日(誕生月の子どもの手形・足形がとれます) みつばち開放日(移動支援センター)

時間 午前9時30分～11時45分

時間 午前10時～11時30分

午後1時15分～3時45分

※開放日、みつばち開放日の場所は左ページのカレンダーで確認してください。

※市内在住の未就園児と保護者が対象です。

※午前7時の時点で気象警報が発令されている場合はセンターを臨時閉所します。



石部子育て支援センター
たんぽぽはうす
(石部保育園隣接) ☎77・8570 ☎77・8572

子育て相談日

発達相談員と栄養士が子育て相談に応じます。

日時 7月12日(火) 受付:午前10時～11時

子育て応援利用相談日

子育てコンシェルジュが利用相談に応じます。

日時 7月26日(火) 午前10時～11時15分

水遊び開放日

日時 ①7月28日(木)、②7月29日(金)

午前10時～11時

対象 ①2歳～未就園の子ども

②一人歩きができる～2歳未満の子ども

にこにこ広場

ひよこグループ～ふれあい遊びとおしゃべりタイム～

日時 7月8日(金) 午前10時～11時

対象 8か月までの子どもと保護者

りすグループ～ふれあい遊びとおしゃべりタイム～

日時 7月13日(水) 午前10時～11時

対象 9か月～1歳5か月の子どもと保護者

申込期間 7月4日(月)・5日(火)

くまグループ～スライムで遊ぼう～

日時 7月15日(金) 午前10時～11時30分

対象 2歳6か月以上の子どもと保護者

申込期間 7月4日(月)・5日(火)



子育て支援センター
ひまわり
(岩根保育園2階) ☎72・7089

子育て応援利用相談日

子育てコンシェルジュが利用相談に応じます。

日時 7月15日(金) 午前10時～11時15分

ベビーマッサージ

日時 7月4日(月) 午前10時～11時30分

対象 首がすわる～8か月の子どもと保護者

※子ども一人につき1回の参加です。

内容 助産師による育児相談、ベビーマッサージ

持ち物 バスタオル、母子健康手帳

にこにこ広場

ともだちいっぱい!～砂場で遊ぼう～

日時 7月13日(水) 午前10時～11時20分

対象 2歳以上の子どもと保護者

持ち物 タオル、着替え、帽子、お茶

※雨天の場合は室内で遊びます。

子育て応援広場

絵本とわらべうたを親子で楽しみましょう!

日時 7月21日(木) 午前10時30分～11時

対象 8か月～1歳6か月の子どもと保護者

定員 20組(先着順)

講師 ボランティアグループ「ちっちゃなかぜ」

申込期間 7月7日(木)・8日(金)

さくらんぼ広場(子育て支援センター合同企画)

幼稚園・保育園・こども園ってどんなところ?

日時 7月22日(金) 午前10時～11時30分

場所 岩根保育園遊戯室

内容 あしほ乳児保育園、甲西あかつき保育園、菩提寺優愛保育園モンチ、しおん園、市立保育園、市立こども園の保育士と市立幼稚園の教諭が園について話します。

定員 25組(先着順)

申込方法 7月7日(木)・8日(金)にたんぽぽはうすへ。

ヨーガでらくらくリラックス

日時 7月14日(木) 午前10時～11時30分

場所 みくも地域人権福祉市民交流センター

定員 20人(先着順)

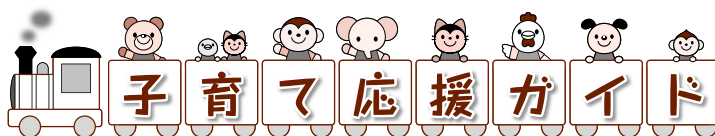
講師 竹内キヌさん

申込方法 7月4日(月)・5日(火)にひまわりへ。



※弟・妹の託児は申し込み時に尋ねてください。

☆支援センター事業での活動の写真を広報こなんやホームページ、Facebookなどで紹介する場合があります。不都合の生じる人は、事前にお知らせください。



1 金	ひまわり開放日(午後) ちっちゃなかげおはなし会	子育て支援センター 甲西図書館
2 土	親子プレイステーション	甲西図書館
3 日		
4 月	ベビーマッサージ、ひまわり開放日(午後) 親子プレイステーション いしべおもちゃライブラリー「赤とんぼ」	子育て支援センター 柑子袋まちづくりセンター 石部保健センター
5 火	みつばち開放日 ひまわり開放日(午後) ようちえんであそぼう	下田まちづくりセンター 子育て支援センター 三雲幼稚園
6 水	おもちゃの図書館「とまと」 あひるクラブ	社会福祉センター 甲西あかつき保育園
7 木	みつばち開放日 ひまわり開放日(午後) たんぼぼはうす開放日(午後) ようちえんであそぼう	菩提寺まちづくりセンター 子育て支援センター 石部子育て支援センター ひかり幼稚園
8 金	にこにこ広場 くまさんとクラブ(うちわ作り)	石部子育て支援センター 菩提寺優愛保育園モンチ
9 土		
10 日	きじっこおはなし会	石部図書館
11 月	親子プレイステーション	岩根まちづくりセンター
12 火	たんぼぼはうす開放日(午前) こあらっこ子育て開放日	石部子育て支援センター 石部南まちづくりセンター
13 水	にこにこ広場、ひまわり開放日(午後) たんぼぼはうす開放日(午後) ようちえんであそぼう	子育て支援センター 石部子育て支援センター 水戸幼稚園
14 木	子育てサロン「みんなあつまれ よっといで」	三雲保育園・石部保育園・阿星 保育園・岩根保育園・下田保 育園・水戸保育園・平松こども 園・菩提寺こども園(北園舎)
15 金	ひまわり開放日(午前) よっといでたいむ	子育て支援センター 石部図書館
16 土	ちっちゃなかげおはなし会	甲西図書館
17 日	おにぎり村の人形劇	甲西図書館
18 祝		
19 火	ひまわり開放日(午前) たんぼぼはうす開放日(午前) みつばち開放日	子育て支援センター 石部子育て支援センター 平松こども園
20 水	ひまわり開放日(午後) たんぼぼはうす開放日(午後) おもちゃの図書館「とまと」 あひるクラブ	子育て支援センター 石部子育て支援センター 社会福祉センター 甲西あかつき保育園
21 木	ひまわり開放日(午後) たんぼぼはうす開放日(午前・午後)	子育て支援センター 石部子育て支援センター
22 金	くまさんとクラブ(水遊びおも ちゃ作り・絵本の読み聞かせ)	菩提寺優愛保育園モンチ
23 土	よっといでたいむ	石部図書館
24 日	おはなしの森	甲西図書館
25 月	みつばち開放日 ひまわり開放日(午後) たんぼぼはうす開放日(午後) 親子プレイステーション	三雲まちづくりセンター 子育て支援センター 石部子育て支援センター 石部まちづくりセンター
26 火	ひまわり開放日(午前) たんぼぼはうす開放日(午前) こあらっこ子育て開放日	子育て支援センター 石部子育て支援センター 石部南まちづくりセンター
27 水	ひまわり開放日(午前) たんぼぼはうす開放日(午前)	子育て支援センター 石部子育て支援センター
28 木	ひまわり開放日(午前・午後) たんぼぼはうす水遊び開放日(午前) 子育て相談	子育て支援センター 石部子育て支援センター つどいの広場つばめ(平和堂 石路店2階)
29 金	ひまわり開放日(午前) たんぼぼはうす水遊び開放日(午前)	子育て支援センター 石部子育て支援センター
30 土		
31 日		

子育てサロン「みんなあつまれ よっといで！」

時間 午前10時～11時30分

対象 未就園児と保護者

三雲保育園 ☎72・1385 石部保育園 ☎77・2073
 阿星保育園 ☎77・2950 岩根保育園 ☎72・1389
 下田保育園 ☎75・2420 水戸保育園 ☎75・0630
 平松こども園 ☎72・0390
 菩提寺こども園(北園舎) ☎74・1373

親子プレイステーション

木のおもちゃで遊ぶ親子の時間。サポーターもいます。

時間 午前10時～11時30分

子育て支援課(東庁舎) ☎71・2328 ☎72・3788

おもちゃの図書館「とまと」

楽しい遊び場です。おもちゃも貸し出しています。

時間 午前10時～正午

ボランティアセンター ☎72・1523

いしべおもちゃライブラリー「赤とんぼ」

楽しい遊び場です。おもちゃも貸し出しています。

時間 午前10時～11時30分

湖西市「ふれあいの館」 ☎77・6001 ☎77・6006

あひるクラブ

時間 午前10時～11時30分

対象 0歳～3歳の幼児と保護者

内容 6日(水)…園庭開放、子育て相談
 20日(水)…水遊び、しゃぼん玉遊び

甲西あかつき保育園 ☎72・4960 ☎72・4965

つどいの広場 くまさんとクラブ

対象 未就園児と保護者

定員 6組

持ち物 手拭きタオル、お茶

○うちわ作り

時間 午前10時～正午

○水遊びおもちゃ作り・絵本の読み聞かせ

時間 午前10時～正午

※平日午前10時～正午、午後1時～3時は自由に遊べる広場として開放しています。

菩提寺優愛保育園モンチ ☎74・3220

(平日午前10時～午後3時)

つどいの広場つばめ 子育て相談

保健センターの保健師による子育て相談です。

時間 午前10時30分～11時30分

NPO法人鳩の街 ☎77・5546 ☎77・5549

こあらっこ 子育て開放日

楽しい遊び場です。地域の子育て仲間をつくりましょう。

時間 午前10時～正午

石部南まちづくりセンター ☎77・2535

ようちえんであそぼう

対象 2・3歳児(平成24年4月2日～平成26年4
 月1日生まれ)と保護者

定員 20組(先着順)

内容 大きい組さんと、絵の具あそびをしましょう

持ち物 上靴、下靴を入れる袋、お茶、着替えなど

学校法人光星学園

三雲幼稚園 ☎72・0077 ☎72・8747

ひかり幼稚園 ☎74・3011 ☎74・3461

水戸幼稚園 ☎75・3350 ☎75・4425

※要事前申込。申込受付は各園で行っています。

図書館の事業について詳しくは26ページをご覧ください。

第12回湖南省夏まつり | 毎年恒例!

大栄スイカの早食い競争

— 出場者募集 —

- 日時 8月6日(土)
 - 予選 午後3時40分頃
 - 決勝 午後6時30分頃
- 場所 野洲川親水公園
- 定員 30人(先着順)
- 参加方法
 - 当日午後2時から本部テントで受付をはじめます



花火大会協賛者募集(個人)
 ☆一口1万円
 ■協賛特典 8月2日に新聞折込予定のちらしにお名前とメッセージを掲載いたします。詳しくは問い合わせてください。

お問合せ (一社)湖南省観光協会 ☎71・2157

湖南省市民憲章

わたしたちは、悠久の野洲川の流りに沿った美しい郷土を愛し、先人が築いてきた文化や歴史に感謝して、活気と希望に満ちた、ゆたかで創造的なまちをつくるために、この憲章を定めます。

- 一、美しい水と緑を大切に、自然と調和したまちをつくります。
- 一、たがいの人権を認めあい、思いやりのあるまちをつくります。
- 一、子どもが健やかに育ち、障がい者や老人をはじめ、誰もが安心して暮らせるまちをつくります。
- 一、ゆたかな歴史を重んじ、香り高い文化のまちをつくります。
- 一、社会の規律を守り、安全で住みよいまちをつくります。



防災行政無線を聞きもらしたときに…

市内各地に設置されている防災行政無線スピーカーからの放送内容を、自動電話応答サービスで確認できます。

☎72・5040

寺嶋	江谷	小島	尾形	翼	片岡	黒川	阿閉	村里	鈴川	今成	中島	小林	奥村	安富	前田	関口
優馬	来輝	雅空	亜莉沙	悠翔	暁斗	友輝	侑空	琉音	千裕	千菜津	梨太郎	ゆり	莉緒	謙志	彩希	怜夢
岩根	西寺丸山	石部南	宝来坂	石部中央	石部中央	石部東	柑子袋	平松	平松	平松	夏見	吉永	妙感寺	三雲	三雲	三雲

お誕生おめでとう
赤ちゃん
行政区

川中	奥村	井上	井上	池田	氏名	原田	小西	木村	上西	衛守	周心	白須	藤本	小西	渡邊	大野
ユキ子	和	巴津治	登喜子	美代子	おくやみ申し上げます	禮翔	優羽	翠里	一輝	陽輝	心瑜	陽人	航平	陽湖	友葵	太耀
77歳	89歳	86歳	77歳	76歳	年齢	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三	三
雲	雲	雲	雲	雲	行政区	湖南団地中	湖南団地北	湖南団地北	下田北	下田北	下田西	ハエチマビル	イワシビル	みどりの村	北山台	北山台

平成28年5月1日(31日掲載申込分)(敬称略)	谷伴	谷登	松浦	檜重	伊地久	加藤善	村田久	谷又	山中宏	中井有	小山茂	國枝春	西屋禮	片矢妙	越智定	山崎雄	中川正
	門美	美	左右喜	重春	久栄	善雄	久子	イ	宏	美子	樹	男	次	子	己	市	夫
	93歳	81歳	99歳	85歳	89歳	89歳	89歳	91歳	85歳	48歳	62歳	77歳	75歳	80歳	88歳	77歳	86歳
	下田西	下田西	イワシビル	菩提寺	菩提寺	正福寺	岩根西	岩根西	東寺	石部南	石部西	石部中央	柑子袋	中	針	三雲	三雲

くらし

住民生活相談(東庁舎)

☎71・2370 ㊟72・3788

司法書士無料法律相談

(要事前予約)

- ◇日時 7月13日(水)
午後1時～4時(一人45分)
- ◇場所 住民生活相談室(東庁舎)
- ◇定員 4人(先着順)
- ※予約は電話か直接㊟へ。
- ㊟住民生活相談室(東庁舎)
☎71・2370 ㊟72・3788

消費生活相談

- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時30分
- ㊟消費生活センター(東庁舎)
☎71・2360 ㊟72・3788

行政相談

(国や行政の仕事に関する困り事や相談に応じます)

- ◇日時 7月21日(木)
午後1時30分～4時
- ◇場所 社会福祉センター
- ㊟滋賀行政評価事務所
☎077・523・1926

介護

介護や高齢者の生活相談

高齢者の暮らしや介護について、気になることなど気軽に相談してください。

- 地域包括支援センター(保健センター)
☎71・4652 ㊟72・1481
- 高齢者支援センターいしべ ☎77・5243
- 高齢者支援センターみくも ☎72・7302
- 高齢者支援センターぼだいじ ☎74・4093
- 高齢者支援センターひ え ☎75・2323
- ※高齢者支援センターは、市が委託し中学校区ごとに相談窓口を設置しています。

しごと

就労相談

求職活動やハローワークでの手続きの仕方など、就労に関する相談に相談員が応じます(就職のあっせんはできません)。

- ◇時間
午前9時～11時30分
- ㊟商工観光労政課
(共同福祉施設)
☎71・2332 ㊟72・4820

月	火	水	木	金
				1 岩根会館
4	5 みくも地域人権福祉 市民交流センター	6 サンヒルズ 甲西	7 柑子袋会館	8 夏見会館
11 松籟会館	12 菩提寺まちづくり センター	13	14 下田まちづくり センター	15 岩根会館
18	19 みくも地域人権福祉 市民交流センター	20 石部南まちづくり センター	21 柑子袋会館	22 夏見会館
25 松籟会館	26(※) 女性センター (女性のみ)	27	28	29

※26日(火)は、女性の就労相談員が相談に応じる女性のための就労相談です。

健康

こころと身体からだの健康相談

- 保健センター ☎72・4008 ㊟72・1481
- 保健師・管理栄養士・臨床心理士などが相談に応じます。
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

もの忘れについての相談

- 「歳のせいでのもの忘れ」と「病気によるもの忘れ」は家族だけでは判断できません。もしかして…と少しでも思ったら相談してください。
- 地域包括支援センター(保健センター)
☎71・4652 ㊟72・1481
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
- ※専門医によるもの忘れ相談(予約制)の紹介も行います

税金

税務相談(要事前予約)

- 税理士による税金に関する無料相談です。秘密は厳守されます。
- ◇日時 7月6日(水)
午後1時30分～4時30分
(一人30分)
- ◇場所 水口納税協会
- ◇定員 6人
- ㊟水口納税協会
☎62・1151 ㊟63・0173

人権

人権なんでも相談

人権擁護委員が、日常生活での悩みごとや心配ごとのほか、地域や職場でのトラブルや差別など様々な相談に応じます。

- 石部老人福祉センター 7月8日(金)
- 社会福祉センター 7月14日(木)
- ◇時間 午後1時30分～4時
- ㊟人権擁護課(西庁舎)
☎77・8512 ㊟77・4101

育児・教育

育児相談

- 保健センター ☎72・4008 ㊟72・1481
- ◇内容 離乳食や子どもの発達など子育てに関する悩みや心配なこと
- ※発達相談員による発達相談(予約制)の紹介も行います。

赤ちゃんホットライン(専用ダイヤル)

- 保健センター ☎71・4150
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
- ◇内容 妊娠・出産・育児など

少年センター悩み事相談

- 少年センター・あすくる湖南
(西庁舎別棟2階)
☎77・7053 ㊟77・7059
- 学校や家庭での生活、非行問題など、悩みを抱える中高生やその保護者の相談、就学・就労に関する相談を受け付けています。
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時

教育電話相談

- ふれあい教育相談室
(勤労青少年ホーム) ☎㊟72・4810
- いじめや不登校などで悩みを抱える小中学生や、子どもの教育に悩んでいる保護者の相談を受け付けています。電話相談のほか、面談による相談も行います。
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前9時～午後4時

女性の悩み相談(要事前予約)

- ◇日時 7月7日(木)・21日(木)
8月4日(木)・18日(木)
午後2時30分～4時30分
(一人1時間程度)
- ◇場所 女性センター
- ◇対象 市内在住の女性
- ㊟人権擁護課(西庁舎)
☎77・8512 ㊟77・4101

地域総合センター

- みくも地域人権福祉市民交流センター
☎72・3166 ㊟72・3301
- 夏見会館 ☎㊟72・3083
- 柑子袋会館 ☎㊟72・2993
- 松籟会館 ☎㊟77・2972
- 岩根会館 ☎㊟72・2292
- 人権相談をはじめとした各種相談窓口を開設しています。
- ◇日時 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分

えんじのつぶやき

保育園や幼稚園での子どもたちのとおきの会話を紹介するコーナー。

3歳児



今月は
平松こども園です。

カブトムシの飼育ケースをのぞいていたみんな。土の中にいるカブトムシの幼虫に、
Aちゃん「いないな～お布団の中でねてんのかな～？」
Bちゃん「かくれんぼしてんのかな～？もーいいかい？」
大きくなるのを楽しみにし、幼虫にかわいい声を掛けていた子どもたちです。



わが家の
愛ドル



稲塚 咲那 ちゃん 4歳
はるま 悠真 ちゃん 1歳
(三雲)



さな♥ はるま♥ 沢山の幸せを有難う！
これからも元気一杯！すくすく大きくなってね！

平成28年7月1日

編集・発行 湖南市 秘書広報課
市役所 発行日時：平日 午前8時30分～午後5時15分

東庁舎 〒520-3288 滋賀県湖南市中央一丁目1番地
西庁舎 〒520-3195 滋賀県湖南市石部中央一丁目1番1号
☎0748・72・1290(代) ☎0748・72・3390

7月の旬野菜レシピ

酸味を効かせたピリ辛味で、食欲のないときや暑い日にもおすすめです。野菜はゴーヤーやきのこなどでも代用できます。

健康
レシピ

No.97



ゆで豚とトマトの和え物中華風

材料(4人分)

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	280g
しょうがの皮	適宜
青ネギ	10cmくらい
トマト	200g
きゅうり	80g
乾燥わかめ	2g
A { しょうが	適宜
青ネギ	10g
にんにく	ひとかけ
赤唐辛子(小口切り)	少々
B { しょうゆ	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
ごま油	小さじ1

栄養価
(1人当たり)

エネルギー：141kcal
たんぱく質：16.4g
脂 質：5.3g

カルシウム：20mg
カリウム：469mg
塩 分：0.9g

作り方

- 鍋にしょうがの皮、青ネギを入れて湯を沸かし豚肉を1枚ずつ広げて入れる。肉の色が変わったら冷水にとり、水気をきって食べやすい大きさに切る。
- トマトは、肉を湯がいたお湯につけて、皮を除き、くし形に切る。きゅうりは縦半分に切ってから斜めに切る。
- わかめは水でもどして大きければ切る。
- Aをそれぞれみじん切りにし、赤唐辛子とBと混ぜ合わせ豚肉、トマト、きゅうり、わかめを和える。

湖南市公式 Facebook

湖南市役所 Facebook 検索



無料アプリ
広報こなんがスマホで見られます
App Store、Playストアで「広報紙」と検索。



広報こなん
アンケート受付中
市ホームページから回答をお願いします。