

新しい豊かさの創造
「健康しが」

滋賀+1

県広報誌

Vol.178
平成31年(2019年)

3・4月号



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

湖風
Letter
うみかぜレター

タレント

すえ なり しみ
末成 由美さん(右)

女優・歌手・モデル

あさ くら
麻倉 ケイトさん(左)



特集

誰もがその人らしく
生きていける社会へ

ひとり親家庭をサポートする
センターができました!

みんなでつくろう! 健康しが

平成から次の時代へ

~滋賀の30年~



しが∞モノ語り

湖国に伝わる文化を読む。

松明結 (近江八幡市)



芝木好子の『群青の湖』は、昭和30年代に近江八幡の旧家に嫁いだ主人公・瑞子が琵琶湖の美しさに触れ、染織家として自立するまでを描いた小説。その中で、篠田神社の祭礼「篠田の花火」が登場します。火薬による絵図が闇に浮かびあがり、大松明が燃えあがる情景に、瑞子の揺れる思いが重ねられています。

篠田の花火は、八幡祭などとあわせて「近江八幡の火祭り」と称されています。

その祭りで用いる松明を作る「松明結」が120あまりの集落で行われ、3月から5月にかけて松明の炎が神前に奉納されます。

物語の地をたずねて



「篠田の花火」は、高さ10m、幅22mの杉板に火薬で描かれた絵柄が青白く浮かび上がる仕掛け花火。花火の後、大松明に奉火。

人々をつなぐ「結」の精神

祭礼で松明に奉火する伝統が千年にわたり受け継がれてきました。地域ごとに松明が作られ、奉火する祭礼は全国でも珍しく、火祭りは無形民俗文化財(国選択)になっています。



松明は芯棒に菜種ガラを巻き、上にヨシと竹の輪の笠を据えます。口伝えで継承される作り方を次世代につなげ、そして入手が難しい菜種ガラを確保するため「次世代へ贈る会」を結成しました。人々の絆が薄れつつある今だからこそ、松明作りを通して助け合う「結」の精神を、大切に守り伝えたいです。

松明結の文化を継承していきます



文化遺産としての松明を次世代へ贈る会 会長 大西 賢さん

TEL : 0748-47-2045
住所 : 近江八幡市永原町上8 (株式会社まっせ内)
HP : <http://taimatsu-yui.net/>

のんびり豊かな近江八幡の時間

「まちづくり会社 株式会社まっせ」

「まっせは平成25年、近江八幡の新たなまちづくりを進めるために設立されました。松明結や町家などの歴史的資源を次の世代に伝える活動として、松明イベントや、しめ縄教室などを企画してきました」とまっせの山口真太郎さんは語ります。昨秋からは、西の湖への自転車ツアー「ハチマンジカン」を始めました。近江八幡に流れるのんびりとした時間を味わい、歴史に触れることで、新たな風景を発見できますよ!



まちづくり会社 株式会社まっせ
住所 : 近江八幡市永原町上8 奥村家住宅
TEL : 0748-47-2045

松明の祭礼などの情報は「近江八幡の火祭りアプリ」からご覧いただけます。



近江八幡トビックス

八幡祭

毎年4月14、15日に日牟禮八幡宮で開催。14日は松明へ奉火する松明祭り、15日は太鼓が宮入りする太鼓祭りが行われる。



水郷めぐり

琵琶湖八景の一つに数えられる「春色・安土八幡の水郷」を定期船で巡る。四季折々の風景を楽しめる。

もくじ Contents

- ▶ しが∞モノ語り-湖国に伝わる文化を読む。- 「松明結」 2
- ▶ 湖風Letter 未成 由美さん(タレント)、麻倉 ケイトさん(女優・歌手・モデル) 3
- ▶ ふれあいプラスワン
誰もがその人らしく生きていける社会へ 4-5
- ▶ ひとり親家庭をサポートするセンターができました! 6-7
- ▶ 特集① みんなでつこう! 健康しが 8-9
- ▶ 特集② 平成から次の時代へ ~滋賀の30年~ 10-11
- ▶ 情報ガイド 12-13
- ▶ うおーたんの健康 NEWスポーツ体験隊 14
- ▶ コラム「みんなでプラスワン!」/ ほっとサロン 15

【滋賀県の人口と世帯数】(推計値)

平成31年1月1日現在(前月からの増減)

- 人口総数/1,413,155人(△78)
- ◀外国人人口/25,127人(136)▶
- 男性/697,858人(△88)
- 女性/715,297人(10)
- 世帯数/568,645世帯(△40)



今回は健康しが大使の末成由美さんと麻倉ケイトさん、お二人の登場です。健康しが大使としてPR活動にご協力いただき、健康への機運を盛りあげていただきます！

運動と笑いで楽しく生きる！

毎日を楽しむために運動

自宅のルームランナーで1時間ほど走って、ラジオ体操やストレッチをするのが日課です。21年前、腕のたるみが気になって運動を始めました。それから毎日しています。また、料理することが好きで、楽屋に共演者の分のお弁当を持って行くくらいです。栄養面も自分で研究して毎日料理しています。

でも、特に「健康、健康」と意識しているわけではなくて、お酒を毎晩しこたま飲んでます



タレント
すえなり ゆみ
末成 由美さん

1947年、山口県生まれ。4歳のとき、大津市に転居し、高校卒業までを滋賀県で過ごす。比叡山高校出身。5歳から日本舞踊、22歳から歌、25歳から殺陣(たて)を習い、芸を磨く。26歳のとき、吉本新喜劇に入団。なんばグランド花月や西梅田劇場、祇園花月の舞台上で活躍中。

帰ってきています。比叡山はいつ見てもいいし、昔ながらの鮎ずしが大好き！発酵食品は腸にもお肌にもいいですよ。

し、おいしいものは食べたい。ずっと元気でいてポコッと死ぬるように、運動しているだけです。

それと、笑うことが大切！仕事以外でも、あまり笑わない人がいると、笑わせようと使命感が出てきます。笑わせることで自分の免疫力も高まっていると思いますね。

鮎ずして肌もツヤツヤ

滋賀を離れてはじめて故郷はいいとこらだなと感じるようになります。たびたび同窓会で



女優・歌手・モデル

あさくら 麻倉 ケイトさん

奈良県桜井市出身。小学校2年生で自身の「性別違和」に気づくが、2002年から男性歌手「KEITA」として活動を始める。2003年、第6回上海アジア音楽祭で優秀新人賞を受賞。2009年、滋賀医科大学のステージでカミングアウトし、2010年「麻倉ケイト」として再出発。ハリウッド映画で女優デビューの予定。

の学園祭でカミングアウト。みんなが「人として好き」といつてくれたら、今までの不調が奇跡のように消えて、前向きになれました。

体調不良が消えた奇跡

心の健康が身体にどれほど影響するか、身をもって体験しました。小学生の頃から、腹痛や激しい咳などの体調不良に悩んでいました。病院に行っても原因はわからず、ずっと辛かったです。

幼い頃から性別に違和感があった自分を女の子の子と思っていたので、「男の子らしく」といわれるのが苦痛でした。今の仕事を始めても常に性別で悩んでいて、そんな自分が嫌いでした。悩み抜いた末、毎年呼んでくださる滋賀医科大学

心が健康になって人生が輝き始めた

生きるのが辛いと感じている人は、好きなことや夢中になれることを探してください。自分らしく生きることは本当に大切です。また、周りの人への願いは、理解できなくても否定はしないでほしいです。

人と古社寺に心癒やされる

滋賀は人が優しい。子どもから年配の方まで気さくに話しかけてくださるのが本当にうれしいです。趣味の寺社めぐりでは高月と太郎坊宮が大好き！竹生島へも行きたいです。

●健康しが大使
「健康しが」の取組を進めるにあたり、その発信活動を担っていただいています。



一人ひとりが輝く 豊かな社会へ

4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

誰もがその人らしく 生きていける社会へ

「発達障害」という言葉を見聞きする機会が増えています。どのような障害なのか、わたしたちに何ができるのかを、発達障害の方への支援に長年たずさわってこられた井深允子さんにうかがいました。

発達障害とは？

発達障害は生まれつきの脳機能の発達が関係する障害です。育て方や家庭環境によるものではありません。

代表的なものに、自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如多動症(ADHD)、学習障害(LD)があります。人によって特性のあらわれ方や程度は異なり、障害が重複することもあります。また、できることとできないことの差が大きいのが特徴で、社会生活に困難さが生じる障害です。

わたしたちにできること

家庭では、家族による早い時期からの支援が大切です。本人の特性を十分理解し、興味を持つていることや、できそうなことからさせてみるなど、本人の自信につながる経験を積み重ねるとよいと思います。また、気になることがあれば、身近な相談窓口にご相談してください。

園や学校では、本人が遊びや学習で何をするのか、わかるような環境づくりが大切にされています。見通しが持てないと不安にな

発達障害の代表的な特性

自閉スペクトラム症(ASD)

- ・コミュニケーションが苦手
対人関係がうまくいかない
- ・特定のものごとへのこだわりがある
- ・音、光、においなどの刺激に敏感・鈍感 など



注意欠如多動症(ADHD)

- ・注意が散漫で、集中が続かない
- ・じっとしてられない など

畑 畝



学習障害(LD)

- ・文章を読んだり文字を書くことがむずかしい
- ・計算ができない など

滋賀県発達障害者支援センター
スーパーバイザー
井深 允子さん





< 職場などでの工夫の例 >

- おだやかに、ゆっくり話す
- 口頭で伝えるだけでなく、メモを渡す
- 手順やモデルを図にして示すなど、見てわかるように示す
- 先の見通しが立たないと不安に感じやすいので、その日のスケジュールなどを示す
- 急な予定の変更に対応できないので、変更はあらかじめ伝える など



その人らしく生きることは、誰にとっても大切なことです。発達障害のある人には、個性的な特徴があります。その人が困っているときには必ず理由があるので、それを一緒に考えてくれる人が増えてほしいと思っています。

違うから避けるのではなく、関わりを持って、違いを理解し、認め合う。そのようなことが、一人ひとりが大切にされ、互いに思いやることができる、みんなが暮らしやすい社会の実現に通じるのではないかと考えています。

違いを理解し認め合う

りますが、一日の予定を見てわかるように伝えると、安心して取り組めると思います。

職場などでは、周りの人が配慮することで、お互いにプラスになります(上記の工夫の例)。伝え方の工夫をするとともに、直属の上司が代わる時には引き継ぎをして支援の内容を変えないことも大切です。支援を求めるのが苦手な人が多いので、困ったときに相談できる人を職場で決めておくことも必要です。

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」です

自閉症などの発達障害について正しく理解し、みんなが幸せに生活できる社会を目指して、日本では4月2日～8日を「発達障害啓発週間」としています。県ではこの期間中に国宝彦根城のブルーライトアップなどを予定しています。

HP 世界自閉症啓発デー日本実行委員会
世界自閉症啓発デー 検索



発達障害に関する相談は…

■子育てや発達などについては、市町の発達支援センター等へ

滋賀 発達障害 検索

■仕事・雇用については、まずはお近くのハローワークへ

滋賀 ハローワーク 検索



ひとり親家庭をサポートする センターができました！



ひとり親家庭の様々な悩みに対応するため、県では、平成30年10月「滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター」を開設しました。

とにかく話だけでも…



平成30年4月現在、県内の母子家庭と父子家庭を合わせた、ひとり親家庭は1万4560世帯です。県が平成30年度に行った、ひとり親家庭の生活実態調査では、「親ひとりと子のみの世帯」が母子家庭で65・8%、父子家庭で56・0%となっていています。また、悩んでいることのトップは「生活費」、次に多いのは「子どものこと」です。

ひとり親家庭が抱える悩み

ひとり親家庭 様々な悩みや相談

総合サポート

生活相談

学び相談

住宅支援等
結婚支援等

就業相談

滋賀県ひとり親家庭
総合サポートセンター

出張相談 電話相談
ネット相談 交流カフェ

コーディネーター（相談員）
連携機関との各種調整

母子家庭等就業・自立支援センター

連携

市 町

- 母子・父子自立支援員
- ひとり親家庭福祉推進員 など

支援機関

- 弁護士（法律相談）
- 母子生活支援施設 など

た。身近に相談相手がない中で、生計の維持と子育てを一人で担っている方が多くおられます。就労支援だけでなく、生活や子育てのことなども相談できる場が必要であることがわかります。

どんなことでも相談を

仕事のこと、住まいのことなどの様々な相談に専門の相談員が対応します。また、これから離婚を考えておられる方も相談いただけます。どんな悩みでも、気軽にお電話ください。ご希望があれば面談も受け付けています。まずはじっくりとお話をお聞きし、必要に応じて市町の窓口や専門の支援機関におつなぎします。

相談無料

滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター

2名の相談員が対応

■住所／大津市におの浜4-3-26

滋賀県母子福祉施設のぞみ荘内

■相談日／毎週月曜日～金曜日、
毎月第1・第3土曜日 午前9時～午後5時
(祝祭日、年末年始は休業)

TEL 077-526-8801

E support@nozomi-kai.com





3月は「自殺対策強化月間」です。

期間中、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、国、県、市町、関係団体が連携して、啓発や相談支援を重点的に行います。

「話してください あなたの悩み」

滋賀県自殺対策推進センター(自殺予防電話相談)

077-566-4326

全国一斉こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

HP 厚生労働省「支援情報検索サイト」

自殺対策 支援情報 検索

問 県庁障害福祉課 TEL 077-528-3548

「人権」をテーマにした研修会やイベントを予定している皆さまへ

貸出無料 ご活用ください!

●人権啓発資料

紙芝居やクイズなどで子どもから大人まで一緒に楽しみながら人権について考えることができます。詳しくは県ホームページをご覧ください。

問 県庁人権施策推進課
TEL 077-528-3533
FAX 077-528-4852
e cf00@pref.shiga.lg.jp

滋賀 人権啓発資料 検索



滋賀県人権啓発キャラクター「ジンケンダー」

●人権教育DVD

自治会や企業、学校等で活用していただける視聴覚教材を多数そろえています。「におねっと」から検索・予約していただけます。

問 県教育委員会事務局生涯学習課
TEL 077-528-4652
FAX 077-528-4962
e info@nionet.jp

におねっと 検索



一人で悩まず 気軽にご相談ください

仕事も家事も一人ががんばりすぎて体調を崩したり、子どもが一人で過ごす時間が増えたりするケースが多いです。一人で抱えこまず、ささいなことでもセンターに電話をしてください。具体的な悩みではなく、話を聞いてほしいというだけでも構いません。あなたに寄り添い、時間をかけて話をお聞きします。

また、支援制度の説明だけでなく、相談者の状況をお聞きしながら、解決に向けて何ができるかを一緒に考えます。答えが



相談室

見つからなくても、話すことで気持ちが楽になることもあります。個人情報厳重に扱っていますので、安心して相談してください。



滋賀県
ひとり親家庭総合
サポートセンター
センター長
坂下ふじ子さん

交流カフェ

参加無料

センターでは、県内在住のひとり親家庭の親を対象に、同じ立場の方同士で悩みを打ち明けたり、情報交換したりする場として、「交流カフェ」を開催しています。健康や家計などの暮らしに役立つ講演と、お茶を飲みながら交流する時間もあります。お子さんの託児もあります(要予約)。気軽にご参加ください。



第1回交流カフェの様子

○3月開催の交流カフェ

- 日 時／3月16日(土) 13:30～16:00
- 場 所／滋賀県母子福祉施設「のぞみ荘」
- テーマ／アンガーマネジメントのススメ

参加募集

詳しくはホームページをご覧ください。

ひとり親交流カフェ 検索



保育士になりませんか?

～子どもたちの育ちを支える 保育士さんの活躍が必要です!～

●「自分に合う園を見つけたい!」というあなたに

コーディネーターが求人情報とあなたの希望を個別にマッチング。(手数料無料)
大津・彦根会場で就職フェアを開催(2019年6月・9月開催予定)。
園をめぐるバスツアーや個別の園見学の希望にもできる限り対応。(参加費無料)

●「ブランクがある、未経験なので不安…」というあなたに

現役の園長先生などが最近の保育事情や保育の技術などについて、講義・実習・園見学を行う就職支援研修会を開催。(参加費無料)

まずはお気軽にお電話ください。お待ちしております。

問 「滋賀県保育士・保育所支援センター」
(一社)滋賀県保育協議会内

TEL 077-516-9090

FAX 077-521-2117

滋賀県保育協議会 検索



つくろおう! しが

滋賀県健康づくり
キャラクター
しがのハグ&クミ



平均寿命ランキングで、
1位になりました!
(厚生労働省発表)

「健康しが」の
活動が広がっています。
皆様の方が健康のための
活動が広がっています。

健康づくりのポイント

- バランスのとれた食事と
適正な体重の維持を心がけましょう
- 運動の習慣をつけましょう
- 休養とストレスの解消を
心がけましょう
- 喫煙の健康への影響を知って、
禁煙・分煙をしましょう
- お酒はほどほどに
- 定期的にからだと
歯の健診を受けましょう

平成27年の滋賀県の「平均寿命」※1は、男性が81・78歳で全国1位、女性87・57歳で4位。「健康寿命」※2でも、男性は2位、女性は3位と全国上位です。

滋賀の長寿の秘密はどこにあるのでしょうか? その要因として、たばこを吸う人が少ない、スポーツをする人やボランティアをする人が多いなどの健康的な生活習慣を持っていることが挙げられます。また、失業者が少ない、県民所得が高いなどの生活環境が整っていることが、分

析の結果、明らかに変わってきました。いつまでも自分らしく、いきいきと過ごせるように、県では「健康寿命」をのばす取組を進めています。一人ひとりの健康の増進や病気を予防する「健康なひとづくり」、健康推進員などの住民活動の推進や社会環境の整備による「健康なまちづくり」に、社会全体で取り組んでいかなければなりません。皆さん、一緒に、健康で生きがいと楽しさを感じて暮らせる滋賀県をつくっていきましょう!



副会長
あかぎ かずよ
赤木 和代さん

会長
にしかわ みよ
西川 美代さん

ひこね元気クラブ21

塩分控えめの食事と 軽い運動で健康習慣を

健康習慣を身につけていただくため、食事と運動をテーマに活動中です。薄味になじんでもらう目的で塩分3g未満のお弁当をレシピから考案し、春と秋に販売しています。毎月21日には「歩こう会」を開催しています。風景だけではなく、花や歴史も楽しみながら歩いています。

全国平均寿命ランキング※1

順位	男性		女性	
1位	滋賀県	81.78歳	長野県	87.67歳
2位	長野県	81.75歳	岡山県	87.67歳
3位	京都府	81.40歳	島根県	87.64歳
4位	奈良県	81.36歳	滋賀県	87.57歳
5位	神奈川県	81.32歳	福井県	87.54歳

毎年3月1日から3月8日は、 女性の健康週間です

健康週間を機に自らの健康に目を向けてみましょう。

- ・子宮がん検診、乳がん検診は定期的に受けましょう。
- ・妊娠中の喫煙・受動喫煙は、妊婦自身だけでなく胎児の健康にも影響を及ぼすといわれています。

月経関連疾患や更年期障害など女性特有の疾患があります。身体の不調を感じた時には、ためらわず医療機関で受診しましょう。

プロジェクト 表彰

活動することを目指して、積極的な活動を表しています。

- 名称
ひこね元気クラブ21(彦根市)
- 所在地
彦根市(守山市)
- 所属
彦根市連合会(草津市)
- 活動内容
彦根市総合病院(草津市)

※1 出典：厚生労働省「平成27年都道府県別生命表の概況」 ※2 出典：厚生労働省・厚生労働科学研究「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究(全国と都道府県の推移)(平成29年度分担研究報告書)」

みんなで健康

お客様の声

たばこの臭いがしないのがいいし、健康志向の料理も気に入っています。



常連のお客様
いなば 健至さん

ピストロ チッチ

居心地の良さの秘密は受動喫煙ゼロにあり!

家族連れでも安心して過ごせる居酒屋として、2011年のオープンから完全禁煙にしました。地域に貢献しながら長く続けていきたいです。自分自身も健康で自然に生きたいと考えているので、塩分控えめの健康的な味付け、食材の安全性も大切にしています。



オーナー
まつしま ちひろ
松島 智洋さん

平成27年の全国平均

滋賀県の男性が日本
(平成29年 厚

県では、さらな

実現を目指

また、県内では、たくさ

取組をされ



ボランティア活動の様子

未来看護塾(滋賀県立大学)

ボランティア活動で地域の健康に貢献!

看護を学ぶ学生のボランティア活動として、病院の入院患者さんや保育園児、障害のある方と定期的に交流しています。また、ショッピングセンターの健康フェアに出展するなど、イベントも年10回ほど企画運営。皆さんとの交流が本当に楽しくて、感謝の言葉をいただくと、活動へのモチベーションが上がります!

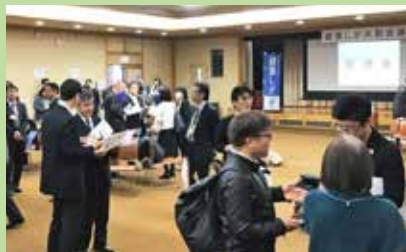


代表/滋賀県立大学
人間看護学部 2年生
きたむら なつみ
北村 菜都美さん

副代表/滋賀県立大学
人間看護学部 2年生
たけした ゆずか
竹下 柚加さん



健康しが共創会議



県民の健康づくりに役立つ活動を生み出す場を目指し、企業・大学・地域団体など132団体が参加しています。

みんなでつろう! 健康しが



健康しが

検索



平成30年10月開設の健康しがポータルサイトで、健康に関する様々な情報をわかりやすく発信しています。

平成30年度健康寿命延伸 健康資源優良事例

健康への意識を高め、健康寿命をさらにのばすために積極的に健康づくりの活動を行っている団体や企業

最優秀賞	団体
地域部門(栄養)	ひこね元気クラブ
地域部門(運動)	歩っ歩の会
地域部門(介護予防)	草津市老人クラブ
企業部門	社会医療法人誠光会 草津

平成から次の時代へ 〜滋賀の30年〜

まもなく、平成の時代が終わります。滋賀の歩みを次の時代に活かし、つないでいきます。

備える

気候変動

■記録的な冷夏（平成5年）

平成の米騒動とも呼ばれ、県内でも米不足になりました。この時から、全国で日本米より細長いタイ米が出回りました。

■異常渇水（平成6年）

琵琶湖で観測史上最低水位のマイナス123cmを記録しました。県内では初の取水制限を実施。湖岸近くの湖底が陸地化し、浮御堂が陸続きになるなど、日頃は見る事ができない光景になりました。



浮御堂

©びわ湖放送株式会社



長浜市湖北町延勝寺

■台風第18号・初の特別警報発表（平成25年）

9月15日から16日にかけて、大津市や東近江市で最大累計雨量が600mmを超えるなど、各地で記録的な大雨となりました。数十年に一度の大災害が起これると予想される場合に出される「特別警報」が初めて発表されました。

■県危機管理センター開設（平成28年）

地震や台風等による災害、テロ、新型インフルエンザなど、県民の皆さんの暮らしを脅かすような事案が発生した時に、対応を行う「危機管理の拠点」として整備しました。

■県気候変動適応センター設置（平成31年）

近年、増加している異常気象リスクを回避・軽減させるため、県庁内に設置。全国で2例目です。今後、国立環境研究所と連携し、気候変動適応策の検討などを進めます。

行動する

環境・琵琶湖

■全国に先駆けて「グリーン購入」に着手（平成6年）

「グリーン購入」という言葉がなかった時代に、滋賀県庁が日本初の組織的な取組として始めました。県民の皆さんの高い意識に支えられ、環境にやさしい物品購入の取組は事業者などにも広がっています。

■「びわ湖環境ビジネスメッセ」スタート（平成10年）

西日本最大規模の環境産業界本市。「環境と経済の両立」を基本理念に持続可能な経済社会を目指し、環境負荷を低減する製品・技術・サービスを対象とした商談・取引と情報発信・交流の場を提供しています。



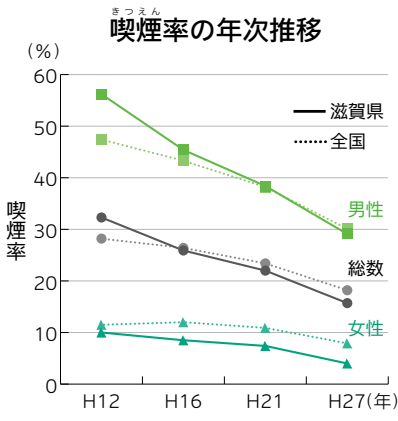
■第9回世界湖沼会議を開催（平成13年）

滋賀県の提唱で創設された国際会議で、本県での開催は第1回以来。近畿1450万人の水源であり、多種多様な生物を育んでいる琵琶湖。その環境保全の取組を、会議を通じて世界に発信しています。



■リリース禁止条例施行（平成15年）

都道府県で初めて外来魚のリリースを禁止する条例（琵琶湖のレジャー利用の適正化に関する条例）を施行。琵琶湖は、多くの固有種が生息する世界でも有数の古代湖です。これからも琵琶湖の豊かな生態系を取り戻す取組に、ご理解とご協力をお願いします。



出典：滋賀の健康・栄養マップ調査、国民健康・栄養調査

「健康しが」を！
 成人の喫煙率は次第に低下し、男女とも全国平均を下回っています。県計画での目標設定や学校での防煙教育など、長きにわたる取組の成果といえます。これからも、県民みんな

創る 健康

■ 男性の平均寿命が全国第一位 (平成29年)

県が行った「データを活用した滋賀県の長寿要因の解析」によると、滋賀県民の長生きの要因に、次の5つが挙げられています。

- ① たばこを吸う人が少ない
- ② 多量飲酒をする人が少ない
- ③ スポーツをする人が多い
- ④ 学習・自己啓発する人が多い
- ⑤ ボランティアをする人が多い

伝える 魅力発信

■ 滋賀県出身のアーティスト 西川貴教さんが「滋賀ふるさと観光大使」に就任 (平成20年)

観光大使に就任された翌年の平成21年9月には、県内初の大型野外フェス「イナスマロックフェス2009」を開催。それ以降、毎年開催され、累計の来場者は73万人を超えています。観光大使として、滋賀の魅力発信に大きく貢献いただいています。



©イナスマロックフェス実行委員会

■ 「ピワイチ」プロジェクト開始 (平成24年)

「琵琶湖一周」の略称から始まったといわれる「ピワイチ」。今では、年間10万人以上が自転車で琵琶湖を一周し、滋賀が誇るブランドに。



■ 「滋賀」オープン (平成29年)

東京・日本橋に滋賀県の情報発信拠点を開設。開館以来、一日平均で約1600名の方々に来館いただいています。今後も、滋賀の魅力を発信し、滋賀へといざないます。

交わる 次世代育成

■ ミシガン州立大学連合日本センター開設 (平成元年)

ミシガン州との姉妹提携20周年を記念して設立され、平成とともに歩んできました。平成30年には設立30周年を迎え、両県州の交流やグローバル人材の育成に貢献し続けています。

■ 大学誘致と県立大学の開学 (平成元年)

昭和の時代、滋賀県は大学の少ない地域でした。大学誘致や県立大学の設置を積極的に進めた結果、平成元年に龍谷大学の瀬田学舎、平成5年に成安造形大学、平成6年に立命館大学びわこ・くさつキャン



滋賀県立大学

30 YEARS OF HISTORY

■ 学習船「二代目うみのこ」就航 (平成30年)

初代「うみのこ」は昭和58年に就航し、35年の間に約54万人の児童が乗船しました。二代目「うみのこ」は、これからもたくさんの子どもを乗せて、琵琶湖を体感してもらうことで、環境や郷土を大切に育んでいきます。



募集

2019年度前期 公開講義の受講生募集

生涯学習



公開講義は、通常の授業を県民の皆さんに開放し、学生と机を並べて学んでいただく制度です。単位認定はありませんが、皆さんの興味、関心のあるテーマについて半年間大学に通いながら見識を深めてください。

▶ 前期の授業：4月～7月まで

▶ 会場：滋賀県立大学(彦根市八坂町2500)

▶ 対象：18歳以上の方

※科目によっては受講資格等の条件があります。詳しくは募集要項を参照ください。

▶ 定員：各科目若干名

▶ 募集期間：2月25日(月)～3月15日(金)

▶ 申込方法：郵送／持参(「募集要項」に添付の申込書に記入の上、お申し込みください。要項を希望される方には郵送します)

▶ 受講料：1科目につき6,000円(テキスト代は別途)

問 滋賀県立大学地域共生センター
(地域連携・研究支援課)

TEL 0749-28-8210 FAX 0749-28-8473



無料 貸出

琵琶湖一周 健康ウォーキング2019

スポーツ



琵琶湖一周約250kmを14回に分けて、JRの駅から駅へ歩きます。このイベントの参加者を募集します。お試しに1回だけという方も参加できます。

▶ 内容：第1回は4月21日に開催。コースは大津駅～南草津駅。詳細についてはHPを確認するか、下記までお問い合わせください。

※小学生以下の方は保護者同伴。

※実施日によってコースが異なります。

▶ 定員：各コース先着100名。年間申込み分は別途先着100名

▶ 申込方法：はがき／FAX

▶ 申込締切：実施日の13日前

▶ 参加費：1コース500円(年間申込みの場合は別料金) ※中学生以下は無料

問 県庁交通戦略課(大津市京町4-1-1)

TEL 077-528-3681 FAX 077-528-4837

HP <http://www.pref.shiga.lg.jp/c/kotsu-s/biwako-walking.html>

「統計の日」(10月18日)の 標語の募集

総務省では、「統計の日」(10月18日)の周知を図るため、標語を募集しています。なお、入選者には表彰状と副賞が授与されます。

▶ 募集部門：小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部(左記以外の学生および一般の方)／一人5作品まで
※統計調査員の部、公務員の部については、各市町統計主管課へお問い合わせください。

▶ 応募方法：郵送／FAX／Eメール

▶ 申込締切：3月31日(日)

問 総務省政策統括官付
統計企画管理官室普及指導担当
(〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1)

FAX 03-5273-1181

e toukeinohi@soumu.go.jp

お知らせ

狂犬病予防注射月間

毎年4月から6月までは狂犬病予防注射月間です。狂犬病は一部の地域を除いて全世界で発生しています。人への感染を防ぐためには、予防注射が最も有効です。飼い主には、犬の登録と予防注射や鑑札・注射済票の着用が義務づけられています。これらを必ず実施してください。集合注射の日時、会場は各市町広報誌をご覧ください。詳しくは、お住まいの各市役所・町役場へお問い合わせください。

問 県庁生活衛生課

TEL 077-528-3641 FAX 077-528-4860

確定申告をお忘れなく!

平成30年分の所得税等の確定申告・納付期限は3月15日(金)、個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告・納付期限は4月1日(月)です。

申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成し、e-Taxによる送信、郵便や信書便による送付または税務署の時間外収受箱への投函が便利です。詳しくは、国税庁ホームページ(HP <http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

問 最寄りの税務署

小児慢性特定疾病医療費の助成

治療が長期間にわたり、児童等の健全な育成に大きな支障となる疾病について、治療費用を一部負担する制度です。

対象：18歳未満の方(18歳到達時点で助成を受けている方のうち、引き続き治療が必要と認められる場合は20歳の誕生日前日まで)

対象疾病：16疾患群756疾病(各疾病に一定の基準があります)

※申請の方法等について、詳しくは管轄の保健所にお問い合わせください。

問 県庁健康寿命推進課

TEL 077-528-3653 FAX 077-528-4857

ヘルプマークを知っていますか?

援助や配慮を必要としている方々が周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。



▶ 配布対象者：義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていて、配布を希望する方

▶ 配布場所：県庁障害福祉課、各保健所、市町障害福祉担当部署にて無償配布

問 県庁障害福祉課

TEL 077-528-3541 FAX 077-528-4853

県公式ホームページの リニューアルに伴い 現在のURLは変更します。

過去の広報誌(本号を含む)などに掲載されている県公式ホームページのURL (<http://www.pref.shiga.lg.jp/>)は、3月28日(予定)から閲覧できなくなります。主に△△の場所が変更になります。過去に掲載されている二次元コードも使えなくなります。ご注意願います。



車いす対応



車いす対応
エレベーター



車いす対応
トイレ



オストメイト
対応トイレ



おむつ替え
シート



託児



授乳室



要約筆記



手話通訳



駐車場

お申込み・お問合せ

- 電話・FAXの場合 各記事の番号へ
- 県庁各課への郵便(はがき)の場合 〒520-8577 (住所不要) ○○○課あて
- 「しがネット受付サービス」 県のホームページ、または右記二次元コードから



催し講座

滋賀県立陶芸の森 「陶の花・FLOWERS」展

生涯学習



花いっぱいの展覧会を開催します。東洋陶磁では華やかな花を意匠化した伝統文様が器を彩ります。現代陶芸においても、植物が持つ強い生命力、美しさ、儚さ、清々しさにインスピレーションを受ける作家は多く、それぞれの思いをもって表現されているのです。

本展では、「花」をテーマに、様々な時代の陶による表現の世界を探ります。同時開催：細川正廣コレクション寄贈記念「近江のやきものの魅力」展

- ▶ 日時：3月12日(火)～6月9日(日)
- ▶ 会場：県立陶芸の森・陶芸館(甲賀市信楽町勅旨2188-7)
- ▶ 観覧料：一般：500円 高大生：380円 中学生以下・滋賀県在住65歳以上の方無料

問 県立陶芸の森 TEL 0748-83-0909



無料 貸出

「旅する画僧・金谷 —近江が生んだ奇才—」展

生涯学習



横井金谷(1761～1832)は湖国滋賀を代表する絵師のひとりです。近代美術館、草津市立草津宿街道交流館、琵琶湖文化館のコレクションを通して、横井金谷について広く知っていただける機会です。また、平成30年度に修理をした「洛東春興図」を初公開します。展覧会に関連したイベントも開催します。

- ▶ 日時：3月16日(土)～5月12日(日) 9時～17時(入館は閉館の30分前まで)
- ▶ 会場：草津市立草津宿街道交流館(草津市草津3-10-4)

※詳細は当館HPをご確認ください。

問 県立近代美術館学芸課

TEL 077-522-2111 FAX 077-522-2188

HP <http://www.shiga-kinbi.jp/>



無料

第3回 近江の新酒きき酒会

体験



『「近江の地酒でもてなし条例」制定記念 第3回近江の新酒きき酒会」を開催します。

県内33の酒蔵の新酒が集まり、きき酒ができる絶好の機会です。また、近江の地酒の大即売会もあります。ぜひお越しください。

- ▶ 日時：3月21日(木・祝)14時30分～17時
- ▶ 会場：びわ湖大津プリンスホテル(大津市におの浜4-7-7)

※日本酒を愛好するイベントのため、未成年のご参加、ご入場はお断りいたします。

※お車を運転される方の飲酒はお断りいたします。

- ▶ チケット：前売券(1,500円(税込))、当日券(2,500円(税込))あり

問 滋賀県酒造組合

TEL 077-522-3070

FAX 077-522-3185



世界農業遺産シンポジウム

交流



「琵琶湖と共生する滋賀の農林水産業」の世界農業遺産認定を目指してシンポジウムを開催します。

琵琶湖地域の魅力や歴史的な価値をご紹介します。ぜひご参加ください。

- ▶ 日時：3月28日(木)16時～17時15分
- ▶ 会場：滋賀県庁新館7F大会議室(大津市京町4-1-1)
- ▶ 内容：講演、事例報告など

- ▶ 定員：100名(先着順)
- ▶ 申込方法：電話/FAX/Eメール
- ▶ 申込締切：3月20日(水)

問 県庁農政課

TEL 077-528-3825 FAX 077-528-4880

e shiga-giahs@pref.shiga.lg.jp



無料

点訳・音訳ボランティア 養成講習会 事前説明会

生涯学習



2019年度の事前説明会を開催します。講習会の受講申込書は、この説明会でのみ配布しますので、受講希望の方は必ず説明会にご参加ください。

- ▶ 日時：4月11日(木) 午前の部10時10分～12時、午後の部13時30分～15時30分

▶ 会場：県立視覚障害者センター(彦根市松原1-12-17)

※会場には駐車スペースがありませんので、公共交通機関をご利用ください。

▶ 内容：点訳・音訳の説明、講習会のスケジュール、必要経費、受講申込み手続き、面接など

▶ 対象：当センター所属のボランティアとして活動する意欲のある方。パソコンで文書作成、データの保存、メールができる方。

- ▶ 定員：各40名(先着順)
- ▶ 申込方法：電話/FAX/Eメール(午前、午後の部のどちらに参加するか連絡ください。メールの場合は、件名を「説明会参加」と記載。)
- ▶ 申込締切：4月9日(火)

問 県立視覚障害者センター

TEL 0749-22-7901 FAX 0749-22-7890

e shice2@smile.ocn.ne.jp



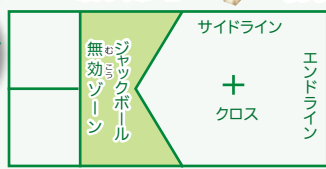
うおーたんの健康 NEWSスポーツ 体験隊

ポッチャを体験しよう!

パラリンピックの正式種目で、リオ大会で日本選手が銀メダルをとって注目されたスポーツだよ!

★ポッチャとは?

赤・青それぞれ6球ずつのボールを投げて、ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールにいかに近づけるかを競います。



※今回は初心者向けのコートで行いました

ポッチャは相手とのかけ引きや、戦術の奥深さを楽しめる頭脳ゲームでもあるんだよ!



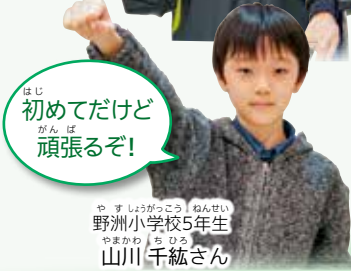
滋賀県ポッチャ協会
田中 康隆さん

滋賀県ポッチャ協会

運動が苦手な人でも、簡単に挑戦できるポッチャを普及させるため、学校などの施設で講習を行っています。
滋賀県ポッチャ協会 <http://shiga-bocchia.org/>

ポッチャ初体験、ワクワクです!

青少年広報レンジャー
雁瀬 真七美さん



はじめてだけど頑張るぞ!

野洲小学校5年生
山川 千紘さん



鍋田 健元さん

経験者なので頑張ります!



野洲小学校5年生
森 一翔さん

どんなスポーツか楽しみ~!



ポッチャに挑戦!

まずは、やってみよう!!



相手側のボールより白ボールに近いボール数が得点になります。数ゲームの合計得点で勝敗を決めます!

ボールが思ったより重くて狙いが難しい



よく狙いを付けてooo!



どこにボールを置くかを考えるのもおもしろい!



これは青に1点だよ!



少しずつうまくなってきたよー



戦略を相談!



ランブを使えば僕にもできるよ!

ポッチャって楽しい~!



ポッチャは年齢、性別、運動の不得意など関係なく、みんなが楽しめるスポーツなんだね!

初挑戦の試合はすくなく盛り上がったよ!



みんなで プラスワン!

VOL.21

滋賀県知事
青木 達



知恵の水

分けて開田の

味噌仕込み

湖国の春、草木の芽生えや開花が嬉しいですね。卒業や転職、入社や引越。春は別れと出会いの季節です。

1月、私は高島市マキノ町山中で、4日間、移住生活を体験しました。

「韮結」の郷、山間の知内川のほとり、人のつながりやぬくもりを感じました。メタセコイア並木を活かした観光、農業や福祉、ものづくりなどにも大きな可能性を感じました。冒頭の拙句は、滞在中の思い出を詠んだものです。

さて、皆さんは、「滋賀県の図書館の力」をご存じですか？

私たちの滋賀県には、県立と市町立、私立を含め、図書館が50あります。

私たちの誇り「滋賀県の図書館」… どんどん使おう!



県立図書館視察の様子

スカレット情報
県立図書館では、3月1日から1か月間、9月末から放映予定のNHK朝の連続テレビ小説「スカレット」にちなんで信楽焼の書籍などを展示します。放映が待ち遠しいですが、まずは図書館で情報収集してみてもいい?皆さんの越しをお待ちしています。

「読書」は新しい学びへの扉を開いてくれます。読書で培われた「読解力」は、学力や人間関係の基礎にもなります。季節の節目。読書で新しい学びをしてみませんか。

※日本の図書館2017より

県民一人当たりの貸出冊数、蔵書冊数はいずれも全国2位。職員の司書有資格者率は全国1位です。*
新しい図書館が整備された守山市をはじめ、県内市町はどれも図書館を大切にされています。県内の図書館が連携・協力しながら、県民の皆さんのニーズにお応えしようと職員一同がんばっています。

県広報誌「滋賀プラスワン」は、点字版・音声版でも配布しています。音声版の「みんなでプラスワン!」のコーナーは三日月知事の朗読によりお聞きいただけます。

ほっと サロン



「滋賀プラスワン」3・4月号へのご意見・ご感想や県政についてのご意見などをお寄せいただいた方の中から抽選でプレゼントします!

① 末成由美さん&吉本新喜劇グッズ3点セット

3名様

3ページの「湖風Letter」にご登場いただいた、末成由美さんと吉本新喜劇のグッズセット(タオルく末成さんのサイン入り、コップ、ストラップ)です。



※写真はイメージです。

麻倉ケイトさんサイン入りグッズ

② 色紙&カレンダー ③ 色紙&エッセイ

2名様
1名様

3ページの「湖風Letter」にご登場いただいた、麻倉ケイトさんのグッズセットです。



※写真はイメージです。

④ 松明グッズ4点セット

3名様

2ページの「しが∞モノ語り」でご紹介した、近江八幡の松明グッズ(扇子、手ぬぐい、クリアファイル、ステッカー)のセットです。



※写真はイメージです。

⑤ ミシガンクルーズランチ付き乗船券

3組6名様

ミシガンは南湖を遊覧する陽気な外輪船です。美しい琵琶湖を眺めながら、美味しいお食事を楽しみましょう。



※写真はイメージです。

⑥ 近江牛 選べるギフト券

10名様

お好きな料理方法によって自由に選べる、近江牛のギフト券です。食卓にちょっと贅沢なご馳走を並べませんか。



※写真はイメージです。

⑦ うおーたん小物入れ

10名様

小物入れ、化粧ポーチ、筆箱など、いろんな使い方ができる便利なアイテムです!



※写真はイメージです。

応募方法

はがきの場合は左記の内容を記入してください。県ホームページまたは滋賀モバイル県庁(携帯電話用ホームページ、右記二次元コード)の「しがネット受付」からも応募できます。なお、応募はお一人様1回とさせていただきます。(複数の応募は無効)

個人情報の取扱いについては「滋賀県個人情報保護条例」に基づき、適正に行います。なお、プレゼント発送のために個人情報を商品取扱事業者に提供しますのであらかじめご了承ください。1・2月号のプレゼントに1,773通の応募をいただき、2組4名の方に「星野リゾートホテルド比叡宿泊券」、5名の方に「近江牛 霜降り・赤身肉すき焼き用」、3名の方に「鮎ずし」、5名の方に「厳選朝摘みいちご」、10名の方に「発酵バタージュ」、10名の方に「うおーたん小物入れ」が当たりました。当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

しめきりは
3月22日(金)消印有効



お寄せいただいたご感想を「滋賀プラスワン」誌上などに紹介させていただきます。

520-8577 滋賀県広報課
3/4月号 滋賀プラスワン
ほっとサロン係

・3・4月号のご感想や県政についてのご意見
・希望のプレゼント番号(1つ)
・郵便番号・住所
・氏名・年齢
・電話番号
・匿名希望の有無

県広報誌「滋賀プラスワン」は年6回(奇数月)の発行で、3・4月号は51万部作成し、県内に新聞折込で配布しています。県のホームページでもご覧いただけます。郵送をご希望の方点字版・音声版(CD版)テープ版のお申込みは県庁広報課までご連絡ください。次回の発行は5月15日の予定です。



滋賀プラスワンは左記施設に配置しています
県内の市町役場、図書館、県立施設などの公共施設、郵便局、銀行、歯科医院、美容院、理容店、大手JR琵琶湖線や近江鉄道などの主要駅、平和堂、イオンファミリーマート、セブンイレブン、ローソンの部など

新しい豊かさの創造
「健康しが」

滋賀 プラスワン **1**

Vol.178 **3・4** 月号
平成31年(2019年)

平成31年3月1日発行

滋賀県広報課

〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号

TEL 077(528)3041

FAX 077(528)4803

Eメール koho@pref.shiga.lg.jp

県ホームページ

<http://www.pref.shiga.lg.jp/>



この印刷物は、環境に配慮した再生紙、大豆油インキを
包含した植物油インキを使用しています。