



日野町地域おこし協力隊活動記



瀬 裕りさん

近江日野のみかくプロジェクトが始まりました

日野まちかど感応館前に新館（観光交流拠点施設）が建築され、地域の方と訪れた方とを日野町の「食」でつなぐことに特化した新たな交流の場として活用する計画が進んでおり、私も携わらせていただいています。

今回新たに日野観光協会発の「近江日野のみかくプロジェクト」を立ち上げ、日野町の食材や料理などを再発見するため、日野町で食に携わる方々に参画いただきたいと考えています。

ご興味のある方は日野観光協会までお声かけください。



トが開催され、近江日野商人ふるさと館「旧山中正吉邸」では、馬見岡綿向神社祭礼絵馬企画展「絵馬の魅力」が開催されます。また、2日間限定で、日野の伝統料理を継承する会の提供する棧敷窓御膳（1,500円入館料込・食数限定）をご用意しています。山中邸の棧敷窓に特別に入り抹茶を楽しんでいただくことのできる棧敷窓カフェも開催を予定しています。



今年も火振り祭に参加させていただきました！



山中邸で食事をされたことがない方も、ぜひこの機会にお立ち寄りください。

各団体などから隊員へ講演などを依頼される場合は、事前に役場商工観光課までお問い合わせください。隊員の活動は、日野町ホームページでも確認できます。これからも地域で活躍する地域おこし協力隊にご期待ください！

◆問い合わせ先 商工観光課 商工観光担当 ☎0748-52-6562

綿向雑感

— 2018年10月 —
日野町長 藤澤直広

インドネシアのジャカルタで開催されたアジア大会のレスリング競技、グレコローマン130kg級で日野町徳谷の園田新選手が見事に銅メダルを獲得されました。とてもうれしいことです。その報告に役場を訪れてくれた園田新選手は「東京オリンピックに出場し皆さんに恩返ししたい」と決意を述べられました。

昭和56年に滋賀県で開催された「びわこ国体」の際、全国から優秀な選手が来られ活躍し、国体後はその普及に努められてきました。日野町のレスリングは、日野高校に赴任された南敏文先生がレスリング部を創設され多くの選手を輩出されてきたことに端を発します。そうした皆さんによって日野町体育協会レスリング部ができ、子どもたちへの指導も熱心にされています。東京オリンピック出場を成し遂げていただくようみんなに応援していきたいと思えます。

国にも「貧しい国」もあります。宗教も習慣も色々です。違いを認め合って汗を流し懸命に競技する姿はとても眩しくみえます。どの国の誰かがスポーツができる社会を実現することが大切です。

ところで、9月まで火曜日の9時から8チャンネルで「健康で文化的な最低限度の生活」というテレビ番組がありました。憲法25条1項「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」の条文の一部をそのまま使った珍しい番組名です。生活保護を担当する職場の奮闘が描かれていました。生活保護を受ける住民を「利用者」とよび、それぞれの家庭の事情に寄り添いながら生活を支援していく様子は胸にせまります。基本的な人権は「侵すことのできない永久の権利」（憲法11条）です。

青空が広がる爽やかな季節。スポーツの秋、文化の秋。恒例の催しが盛沢山。運動会、スポーツ天国の日、棧敷窓アート、氏郷まつり、楽市、楽座・・・町民の皆さんの力で開催いただくことは素晴らしいこと。心ゆくまで秋を満喫しましょう。

日野町では野菜摂取と減塩を推進しています

野菜は1日350g以上食べましょう！

毎日を健康で過ごすためには、バランスのとれた食事をとることが大切です。なかでも野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維等が豊富に含まれることから、生活習慣病を予防する働きがあります。

毎日の食事で不足しがちな野菜 1日350g以上を意識してとりましょう。

●1日に5皿が目安

1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上、1日に5〜6皿分

たとえば…*ほうれん草のお浸し

*かぼちゃの煮物*サラダ

*きんぴらごぼう*野菜スープ

- ・朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿を目標に
- ・昼食がお弁当や外食の方は朝食で2皿
- ・2皿揃えられない場合は、たつぷり2皿分の野菜を使った1皿の料理を食べましょう。

●緑黄色野菜120g＋淡色野菜230g以上を組み合わせて

緑黄色野菜 120g以上
ほうれん草、小松菜、人参、にら、ピーマン、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、日野菜 など



淡色野菜 230g以上
キャベツ、白菜、大根、かぶ、なす、きゅうり、ごぼう、玉ねぎ、レタス、もやし など

●野菜をしっかりとおいしく食べるポイント

- 1 加熱してたつぷり食べる。電子レンジで簡単加熱！
- 2 みそ汁やスープは具だくさんに
- 3 常備野菜のおかずを作っておく(きんぴらなど)
- 4 旬の野菜を食べる。手に入りやすい時は冷凍野菜等の活用を
- 5 栽培から楽しんでみよう(プランターなどで育てやすい野菜も種類が豊富)

※せっかく野菜を食べてもドレッシングなどをたつぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べると塩分をとり過ぎてしまいます。調味料などは塩分控えめのものにする、香辛料や柑橘類の果汁を加えるなどの減塩の工夫をしましょう。

◆問い合わせ先

保健センター

☎0748-5216574



みんなで支えあう 国民健康保険

「バ」存じですか？ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品」(後発医薬品)は、先に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間終了後に製造・販売される医薬品です。厚生労働省が、これまで効き目や安全性が実証されてきた新薬と同等の効能を認めため、開発費が低く抑えられるため低価格になり、薬局などで支払う薬代の軽減につながります。

国保に加入されている方には、「ジェネリック医薬品希望シール」を配布しています。処方希望する際に医療機関などに提示して活用しましょう。

○どんな種類があるのか

ジェネリック医薬品は、高血圧や脂質異常症などさまざまな分野や症状に対応しています。内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもあります。

○どこで処方するのか

薬局で調剤してもらうことができます。病院などでジェネリック医薬品を希望することを伝え処方しても

らうか、薬剤師さんと相談のうえ、薬局でジェネリック医薬品に変えることができます。ただし、ジェネリック医薬品が発売されていない場合や、医師が「後発医薬品への変更不可」とした場合は、処方を受けられませんが、

○体に合うか不安なときは

急にジェネリック医薬品に切り替えるのが不安なときは、短期間からジェネリック医薬品を試すことができる「分割調剤」が利用できます。使ってみて、体に合わないと感じたときには、もとの薬に戻すことも可能です。

○ジェネリック医薬品との差額をお知らせしています

現在服用されている新薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担が軽減できる方を対象に、軽減できる額(差額)をお知らせする「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」を、年4回発行しています。お薬を選ぶ際の参考にしてください。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎0748-5216584