

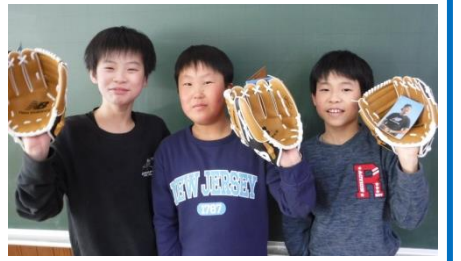
おめでとう 20歳



東近江市成人式 1月7日

野球しようぜ。

大谷選手からのグローブ届く



アメリカメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手が全国の小学校に寄贈したグローブが、1月22日、市内小学校に届きました。

寄贈されたのは、大谷選手のサインがプリントされた右利き用2個と左利き用1個のジュニア用グローブ。「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです」「野球しようぜ」との大谷選手からのメッセージも添えられています。

お披露目の日にキャッチボールをする児童たち



大島 伯公さん (高木町)

成人式を迎えるにあたり、多くの人からお祝いの言葉をいただきました。家族や友だち、お世話になった先生方、地域の人に恵まれていたことを改めて実感しました。これからも、感謝の気持ちを忘れずに、日々を過ごしていきたいです。



高谷 伊万里さん (石谷町)

大切な家族や大好きな友人たちと、成人式という晴れの日を迎えられたこと、とても嬉しく思います。これからも感謝の気持ちを忘れず、両親やお世話になったたくさんの人たちに恩返しができるよう、また自立した大人になれるよう努めていきたいです。

20歳の抱負



田中 優花さん (上二俣町)

多くの人に支えられて成人を迎えることができました。大きくなった同級生と再会し、自分の成長も実感しました。年齢的にも気持ち的にも大人の仲間入りをし、今後はお世話になった人に恩を返せる人間になっていきたいです。



小山田 楽胤さん (青野町)

育ててくれた家族、自分を成長させてくれた全ての方々に感謝し、少しでも恩返しできるように頑張りたいです。そして、自分の行動に責任を持てるような立派な大人になりたいです。

令和6年も好天に恵まれて新年を迎えました。
今年の初詣は例年より多くの社寺に参拝し、夕方何気なく年賀状を見て何十年ぶりに友人に話をしたくなって電話をかけた。呼び出し音の後、もしもしと繋がった時に、突然シミシと揺れました。阪神淡路大震災以来の激しい揺れに、電話を繋いだまま、外に飛び出し友人と揺れているか確認しながら新年の挨拶をして電話を切りました。その後の、テレビの緊急情報で能登地方が甚大な被害に合われた事を知り、翌日の航空機事故と続き、正月どころではない状態でした。これは自分の所は大丈夫と言った事は通用しないと痛感しました。
年末に別の人が能登に旅行して良かった話を聞いており、一度行ってみたいとは思っていましたが、まさかこんな事になるとは思いませんでした。耐震をして建て直したお寺も壊滅した状態になったとか。いまだに見つからない人や被災された人を見ると、地震は天気予報と違って、予測がつかないので、いつでも発生するかわからず、日本には安全な所はない、とりあえず逃げる、自分の身を守る事が大事だと思いました。寒さに耐えておられる方、救助に携わっておられる方に感謝しながら、早く日常が取り戻せることを祈っております。

(K)

こんにちは保健師です 20

「生活習慣の改善で
認知症を遠ざけよう！」



記憶をつかさどる脳の「海馬」という部分へ酸素を届けるのは血液です。脳の血管を良い状態にして十分な酸素や栄養を届けることが認知症の予防につながります。

そのためには①食生活 ②運動習慣 ③口腔ケア ④禁煙 ⑤飲酒 ⑥睡眠 ⑦生活習慣病の見直しが必要です。今回は⑤飲酒⑥睡眠⑦生活習慣病の見直しについてお知らせします。

【飲酒】

お酒を飲み過ぎると、脳が委縮したり脳卒中を起こしたりして、認知症を招きやすくなります。適量飲酒を心がけましょう。

1日平均純アルコール 20g（ビールなら中びん1本）が適量の目安ですが、高齢者はより少なめがよいとされています（たとえば1日350mlの缶ビール1本以下を目安に）

【睡眠】

睡眠時間は多すぎても少なすぎても、認知症の危険が高まることがわかってきました。

高齢期は不眠になりやすいので昼間の活動を増やすなどして夜の睡眠を促しましょう。

【生活習慣病】

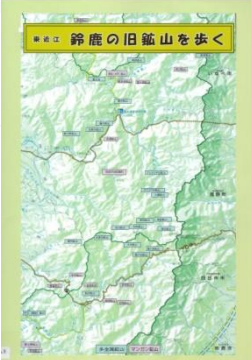
高齢期になる前に肥満や高血圧、脂質異常、高血糖だった人は認知症になるリスクが高いとされています。数値に問題がある人は主治医と相談して予防・改善を心がけましょう。

永源寺地域が登場する本・雑誌

永源寺図書館提供

『東近江 鈴鹿の旧鉱山を歩く』 岸原正恭／著

かつて、東近江には銀や銅、亜鉛、マンガンなどを産出するたくさんの鉱山が存在しました。それらの多くは閉山してから100年以上がたち、すでに土砂崩れなどで坑口が埋まってしまったものもあります。今や地元の人間でさえ、その存在を知らないことが多い旧鉱山。著者はその痕跡が消え去る前に、一つ一つの旧鉱山を調べて探し歩き、この本にまとめました。ほとんど人が入らない山の中、河原のわずかな鉱滓（こうさい）を追って川をさかのぼり、道なき道を歩く過酷な調査に頭が下がります。その昔、山に住む人々の暮らしを支えた鉱山の歴史を知るための貴重な記録です。



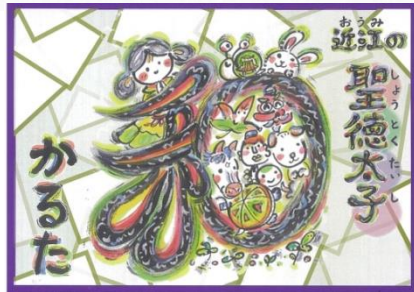
『近江の聖徳太子「和」かるた』

聖徳太子 1400年悠久の近江魅力再発見委員会／制作

多くの聖徳太子にまつわる文化や伝承が残っている東近江地域。聖徳太子の伝承を広く伝えるため、太子にゆかりのある社寺などを紹介するかるたが制作されました。

絵札は東近江市在住の日本画家、垣見真由美さんが描かれています。

「れ」の札では、池之脇の長寿寺が登場します。



東近江市上二俣町 981
TEL 0748-27-0153
IP・FAX 050-8035-2580

お弁当、お寿司、オードブル配達いたします。
椅子席の座敷で会食できます（要予約）。
送迎有。
各種冷酒やワインも取り揃えてお待ちしております。

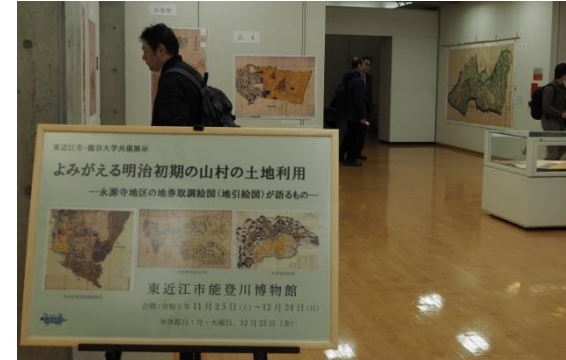
仕出し・お料理・お寿司

魚 文

まちの話題



能登川博物館で企画展示 よみがえる明治初期の古地図



11月25日から12月24日まで、能登川博物館で明治時代初期に作成された永源寺地区内の古地図が展示されました。

この展示は、永源寺町史編さん時に調査、撮影されたアナログ写真データをもとに、龍谷大学社会科学研究所のプロジェクト（牛尾洋也教授代表）がデジタル化し、リプリントされた地検取調絵図などです。永源寺地区の各集落に残る絵図は、大きなものが多く、特に大きな絵図は、8m×5mもあります。また、複数枚に分かれている地区もたくさんあるのも特徴です。絵図は、小字の地名から土地の特徴や由来も読み説くことができる貴重な歴史資料です。

奥永源寺の自動運転車両の愛称 西川美穂里さんの「けい流カー」に決定



奥永源寺の自動運転車両が運行を開始して丸2年。そこで地域の人や訪れた人たちに親しみをもって利用していただく愛称が募集され、応募総数146点の中から山上小学校5年生の西川美穂里さんの「けい流カー」が選ばれました。西川さんは12月に行われた記念イベントで「けい流カー」の愛称ロゴステッカーを青い車体に貼り付け、「美しい水が流れる奥永源寺をイメージしました。この名前を多くの人に覚えてもらい親しみを持ってもらいたいです」と話していました。ロゴは、回数券やPRグッズなどでも使用されます。今後、車両内では運転コースの音声案内も予定されています。

3会場、どの会場も好評 まちきょうの「寄せ植え教室」



花いっぱい運動の一環としてまちづくり協議会が実施している「寄せ植え教室」が、12月14日、永源寺コミュニティセンターで開かれました。

この事業は年間3回、東部・中部・西部の会場で開催しており、今回は最終回。参加者26人は指導者の市内園芸店スタッフの説明を聞きながら、準備された鉢にストックやキンギョソウ、シクラメンなど9種類の色とりどりの植物を丁寧に植え込み、それぞれ個性豊かな寄せ植えを完成しました。

会場では、寄せ植えの得意な受講生が同じテーブルの初心者の人にアドバイスをしたり、手助けをする姿も見られ、和気あいあいと楽しい教室になりました。

火災から文化財を守る 池之脇の長寿寺で文化財防火訓練



1月26日の文化財防火デーにあわせ池之脇町の長寿寺で21日、防火訓練が行われました。この日は、東近江消防署や市消防団、長寿寺の住職、地元役員などが参加。本堂近くから出火したとの想定で、まず寺の関係者が初期消火を行い、本堂から文化財に見立てた大きな箱を運び出した後、消防署や消防団が一斉放水する一連の操作を確認されました。

本尊の木造聖観音立像は滋賀県指定有形文化財で、ほかにも赤穂浪士で知られる大石内蔵助の書状や中世の古文書などを所蔵されています。長山慈信住職は「貴重な文化財を災害から守り、次世代に引き継ぐ使命と責任があると思っています」と話されていました。