

# 令和6年度 高齢者定期予防接種のお知らせ

## (1) 高齢者インフルエンザ予防接種

接種期間…10月1日～12月31日

※医療機関により予約開始時期が異なります。直接医療機関へお問い合わせください。

対 象…①市内在住の満65歳以上の人

②60歳～65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人 ※詳細は、主治医にご相談ください。

接種費用…1,500円

※この期間以外の接種費用は実費負担。生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は2週間前までに健康推進課で手続きをすると無料。申請者と受診者が異なる場合は印鑑要。オンライン申請可

持 ち 物…健康保険証または後期高齢者医療被保険者証（75歳以上）

申し込み…医療機関に直接または電話で予約してください。



## (2) 高齢者肺炎球菌感染症予防接種

接種期間…65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで

対 象…①市内在住の満65歳の人で、過去に成人用(高齢者用)肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人 (対象者には5月上旬または誕生日月の月末に案内はがきを個別通知しています。)

②60歳～65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人 ※詳細は、主治医にご相談ください。

接種回数…1回

接種費用…2,500円

※生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は2週間前までに健康推進課で手続きをすると無料。申請者と受診者が異なる場合は印鑑要。オンライン申請可

持 ち 物…健康保険証

申し込み…医療機関に直接または電話で予約してください。

注意事項…高齢者の肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌ワクチン）を5年以内に接種したことがある人は、再接種すると注射部位に痛み、赤み、硬くなる等の副反応が強く現れやすいと言われています。

## (3) 高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種

接種期間…10月1日～令和7年3月31日

※医療機関により予約開始時期が異なります。直接医療機関へお問い合わせください。

対 象…①市内在住の満65歳以上の人

②60歳～65歳未満の人で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

※令和5年度までの基礎疾患とは対象が異なります。(例：高血圧のみは対象外)

詳細は、主治医にご相談ください。

接種回数…1回

接種費用…2,100円

※生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は2週間前までに健康推進課で手続きをすると無料。申請者と受診者が異なる場合は印鑑要。オンライン申請可

持 ち 物…健康保険証または後期高齢者医療被保険者証（75歳以上）

申し込み…医療機関に直接または電話で予約してください。



各種予防接種の  
オンライン免除申請はこちら

## 高齢者定期予防接種実施医療機関

### ◆市内の実施医療機関

実施医療機関	所在地	電話番号	実施している予防接種		
			インフルエンザ	肺炎球菌	新型コロナウイルス
伊藤整形外科	大畑14番地12	☎586-1085	○	○	×
えとうクリニック	吉地1193番地1	☎575-8808	○	○	○
おおはし腎透析クリニック	永原1833番地4	☎588-0084	○	○	×
おかもと耳鼻咽喉科クリニック	市三宅2339番地4	☎518-0880	○	×	×
かつじクリニック	市三宅2373	☎514-8611	○	○	○
甲原医院	小篠原2057番地1	☎587-0070	○	○	○
澤田医院	富波甲1087番地1	☎588-5855	○	○	○
医療法人 白井医院	永原1833番地1	☎587-0125	○	○	○
市立野洲病院	小篠原1094番地	☎587-1332	○	○	○
すぎやま内科	小篠原1974番地1	☎586-1218	○	○	×
整形外科にしがわらクリニック	西河原2363番地	☎584-5248	○	○	○
高田クリニック	行畑736番地	☎535-1528	○	○	○
田中医院	比江816番地	☎589-2113	○	○	○
ちかもち内科医院	小篠原2208番地1	☎518-0511	○	○	×
遠田整形外科	市三宅2339番地1	☎518-0220	○	×	×
なかにし耳鼻咽喉科	小篠原1033番地1	☎586-3341	○	○	×
にしむら整形外科クリニック	永原1834番地1	☎518-0055	○	×	×
野村内科医院	小篠原2177番地	☎587-0066	○	○	○
平田レディースクリニック	三上1937番地14	☎598-6573	○	×	×
藤井医院	市三宅2480番地	☎586-5848	○	○	×
ほりで医院	久野部1番地15	☎587-1601	○	○	○
本田医院	近江富士二丁目5番2号	☎588-3500	○	○	○
ミカミクリニック	三上1922番地11	☎588-2111	○	×	○
南医院	吉地1412番地	☎589-5061	○	○	○
森野内科医院	北野一丁目19番33号	☎587-3636	○	○	○
やすホームケアクリニック	小篠原958番地3	☎586-2457	○	○	○
山地内科	三上279番地1	☎586-8708	○	○	○
山田クリニック	市三宅2725番地	☎518-0355	○	○	○
吉川医院	吉川928番地	☎589-3901	○	○	○
吉田クリニック	市三宅2732番地	☎588-5080	○	○	×

◆守山・草津・栗東市内の実施医療機関では事前手続きなく予防接種が受けられます。

◆上記以外の県内実施医療機関で接種を希望する人は事前申請が必要です。

ただし、近江八幡市、湖南市の一部の実施医療機関では事前手続きなく受けられます。

詳細はお問い合わせください。

問い合わせ…健康推進課 ☎588-1788、FAX586-3668

## 観覧無料 大河ドラマ「光る君へ」 出演者全身パネル展

大河ドラマ「光る君へ」出演者全身パネルや番組紹介パネルの展示をおこないます。 ※撮影自由

主催：NHK大津放送局

日時…10月12日(土)～31日(木)

午前9時～午後5時

(入館/午後4時30分まで)

※休館/月曜日(10月14日(祝)は開館)、  
10月15日(火)

場所…歴史民俗博物館(銅鐸博物館)

1階エントランスホール

問い合わせ…歴史民俗博物館

☎587-4410、FAX587-4413

大河ドラマ  
光る君へ



写真はイメージです

## 第4回 生涯学習カレッジ を開催します

地域で活躍する人を講師として招き、学習成果を地域へ発信できる人づくりと活力ある地域づくりにつなげることを目的に開催します。

日時…10月26日(土)

午後2時～4時(受付/午後1時30分～)

場所…野洲図書館本館ホール

対象…どなたでも

内容…パネルディスカッション「あなたのまわりの子どもたち、笑っていますか?～知ることから、学ぶことから、はじめよう!子どもを取り巻く現状と私のできること～」/小澤郁乃さん(野洲市社会教育委員)、富田由紀子さん(野洲市社会福祉協議会)、田中修さん(ちゅうずこども食堂)

参加費…無料

申し込み・問い合わせ…

10月25日(金)までに生涯学習課  
(当日参加も可)

☎587-6053、FAX587-3835

※生涯学習カレッジの詳細は市ホームページに随時掲載します。



市ホームページ

# 野洲文化芸術祭2024

入場無料

～つなげよう 豊かな文化のまち 野洲!～

## 10月イベントのご案内

野洲文化芸術祭は、野洲市文化協会の会員が中心となり、作品展示や舞台発表などを通じて、日々の成果を発表し、市民の皆さんに『芸術』を楽しんでいただく機会となっています。

前半に「冠句巻開き」を次のとおり開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

※後半の舞台発表・作品展示・茶会(12月8日(日)・14日(土)・15日(日)開催)の詳細は「広報やす」12月号に掲載します。

### 冠句巻開き

日時…10月21日(月) 午前10時～午後3時

場所…小南自治会館

企画…冠句同好会 昭進社

問い合わせ…野洲文化芸術祭実行委員会(事務局:野洲市文化協会(野洲市社会教育関係団体事務局内))

☎・FAX589-3381

文化スポーツ振興課 ☎516-4568、FAX587-6961

# さざなみホールは12月27日(金)で閉館します

さざなみホールは、文化3施設集約化の方針に基づき野洲文化ホールに集約することが決定したため、閉館します。

同ホールで開催する催しを紹介しますので、ぜひお越しください。



## ①さざなみ寄席

日時…10月26日(土) 午後2時30分～(開場/午後2時～)

出演者…笑交亭爆笑、あっぷる亭おれんじ、笑交亭えくぼ

入場料…無料 ※整理券要 自由席

※未就学児入場不可

※都合により出演者が変更になる場合があります。



## ②～さざなみホール～ さよならコンサート

日時…11月2日(土) 午後1時30分～(開場/午後1時～)

出演者…野洲吹奏楽団、野洲吹奏楽団ジュニアバンド、中主中学校吹奏楽部、コーラスたんぽぽ

入場料…無料 ※整理券要 自由席

※都合により出演者が変更になる場合があります。

### ★①②の整理券配布場所★ (いずれも月曜日休館) 1人6枚まで

●さざなみホール ☎589-3111、FAX589-3105 (受付/午前9時～午後5時)

●野洲文化ホール ☎587-1950、FAX586-1563 (受付/午前9時～午後5時)

●野洲図書館 ☎518-2583、FAX587-5976 (受付/午前10時～午後6時) ※野洲図書館は①のみ配布

## ③さざなみ演奏会 ～さざなみ音楽教室発表会～

日ごろの練習の成果を発表します。開催日時の詳細は、後日ホームページ等でお知らせします。

出演者…辻田ヴァイオリン教室、山根ヴァイオリン教室、松崎チェロ教室、麻生クラリネット教室

入場料…無料 自由席

問い合わせ…野洲文化ホール ☎587-1950、FAX586-1563

# 令和6年度 総合防災訓練を実施します

琵琶湖西岸断層帯を震源として、市内で震度6強の地震が発生したことを想定した野洲市総合防災訓練を実施します。

日時…10月27日(日) 午前8時30分～午後0時30分

内容(会場)…①災害対策本部訓練(中主中学校あやめホール)

②瓦礫救助訓練(中主中学校運動場) ※見学可

③避難所設営訓練(中主B&G海洋センター体育館) ※見学・参加可

※参加希望者は右のQRコードから申し込んでください。先着20人。

④医療救護本部訓練(中主中学校木工室)



参加申し込みはこちら

訓練参加者…兵主学区自治連合会、(一社)守山野洲医師会、野洲市建設業協会、野洲市消防団、湖南広域消防局東消防署、市職員

※当日は、訓練車両の通行等でご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

※駐車スペースに限りがありますので、乗り合わせでのご来場にご協力ください。

※訓練当日に荒天が見込まれる場合、または災害が発生した場合は、中止します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…危機管理課 ☎587-6089、FAX587-4033

## 大切な人に伝えてみませんか？～人生会議について～

もしもの時のために、自分が望む医療や、ケアについて前もって考え、大切な人と繰り返し話し合い共有する取り組みのことを「人生会議」といいます。

人生の最終段階？そんなふうにと考えると、重い話に感じるかもしれませんが、「人生会議」は自分の好きなことや大切なことを中心に話すことです。あなたが大切にしたいこと、望む生き方について考え、話すことで、これからどう過ごしていくのが自分らしいかを見つける“はじめの一步”になります。ぜひご参加ください。

日 時…10月30日(水) 午前10時～11時(受付/9時30分～)

場 所…健康福祉センター2階集団指導室

対 象…介護をしている家族、介護に関心のある人、先着20人 ※参加者にはエンディングノートをプレゼント!

内 容…▽講座「もしものときのために～エンディングノートを書き始めませんか??～」

▽もしバナゲームをやってみよう!

申し込み・問い合わせ…10月23日(水)までに高齢福祉課・地域包括支援センター

☎588-2337、FAX586-3668、Eメールkourei@city.yasu.lg.jp

※申し込みフォームからも申し込み可



申し込みフォーム

## 「やす環境フェスタ2024」フリーマーケット出店者募集!!

今年も環境フェスタでフリーマーケットを開催します。それに伴い、出店者を募集します。

日 時…11月10日(日) 午前10時～午後1時

場 所…野洲クリーンセンター(大篠原3335番地)

募集区画…18区画(1区画3.6m×6m 車両の駐車スペース含む)

出 店 品…家庭で不用になった日用雑貨、衣類等および手作り作品

出 店 料…無料

申し込み…10月11日(金)(必着)までに往復はがきの往信用に郵便番号、住所、代表者氏名(ふりがな)、電話番号を、返信用はがきの宛名に郵便番号、住所、氏名を記入の上、投函してください。

【宛先】〒520-2313 野洲市大篠原3335番地 野洲クリーンセンター「フリーマーケット係」

※応募者多数の場合は抽選します。

※出店の可否は10月23日(水)までに返信はがきにて連絡します。

※イベントの詳細は、野洲クリーンセンターホームページをご覧ください。



ホームページ

問い合わせ…野洲クリーンセンター ☎588-0568、FAX586-2150

## 第2回市民活動応援講座 助成金申請書の書き方を学ぼう

市民活動団体の皆さん、活動資金調達に苦勞していませんか。

仲野優子さん(しがNPOセンター所属)を講師に招き、助成金の探し方と申請書の書き方を実技形式で学びます。

日 時…11月2日(土) 午後1時30分～3時30分

場 所…野洲図書館本館ホール

対 象…市内で活動する市民活動団体

持ち物…筆記用具

参加費…無料

申し込み・問い合わせ…10月25日(金)までに市民協働室 ☎518-0556、FAX587-5976

## 保育のおしごと体験 参加者募集！

保育士資格者などを対象に、保育のおしごと体験を実施します。

日時…11月14日(休) 午前9時30分～午後3時30分

場所…篠原こども園 ※集合場所/市役所別館1階会議室

対象…保育士資格や幼稚園教諭免許取得者および同資格・同免許の課程を履修中の人、保育補助として園に就職を検討している人、先着10人

内容(予定)…保育参加、おもちゃ作り、絵本の読み聞かせ等の研修

参加費…無料 ※集合場所までの交通費は参加者負担となります。

申し込み・問い合わせ…

10月28日(月)までに氏名、年齢、電話番号を電話、ファクスまたはEメールのいずれかで野洲市三方よし人材バンク(市こども課内) ☎587-6052、FAX586-2176、Eメール kodomo@city.yasu.lg.jp

## 介護に関する入門的研修 受講者募集！

介護に関心のある人や介護の仕事に興味がある人を対象に、介護に関する基本的な知識や技術が学べる研修を開催します。

日程等…

	日時		講義内容
1日目	11月19日(火)	午後1時30分～4時30分	●介護に関する基礎知識 ●介護の基本
2日目	11月26日(火)	午後1時～5時	●認知症の理解
3日目	12月3日(火)	午前10時～午後3時	●介護における安全の確保 ●障害の理解
4日目	12月10日(火)	午前10時～午後4時	●基本的な介護の方法 (ベッド介助等の実技あり)
5日目	12月11日(水)	午前10時～午後4時	

場所…健康福祉センター(辻町433番地1) 対象…先着10人

受講料…無料

※講義の内容は昨年度と同じです。

※修了証はすべての内容を受講された人のみに交付します。

※健康状態などから受講が困難と判断した場合は、お断りすることがあります。

申し込み・問い合わせ…11月8日(金)までに介護保険課 ☎587-6074、FAX586-2176

## 10月は『3R推進・食品ロス削減月間』です！

10月は3R(リデュース・リユース・リサイクル)推進月間で、全国でもさまざまな取り組みや行事が行われます。3Rとは、Reduce(リデュース、ごみの発生抑制)、Reuse(リユース、再使用)、Recycle(リサイクル、再生利用)のことを言います。

また、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では年間約523万トンの食品ロスが発生しています。この機会に自身の生活を見直し、できることから始めてみませんか。

### ★今日からできること

- マイバッグを持って無駄な包装は断る。
- 外食の際には、食べきれぬ量を注文する。
- 洗剤やシャンプーボトルなどは、詰め替え用製品を選ぶ。
- リサイクル製品を積極的に利用することや、資源ごみの分別回収に協力する。
- 買い物に行く前には食材をチェックし、必要な分だけを購入する。

問い合わせ…環境課 ☎587-6003、FAX587-3834

湖国の感動 未来へつなぐ



# わたSHIGA輝く国スポ・障スポ

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025



YASU NEWS

今月号から、令和7年に滋賀県で開催される「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」に関するさまざまなトピックスをお伝えしていきます。

今回は、国スポ・卓球競技（成年男子）で滋賀県代表としての活躍が期待される松下大星選手（クローバー歯科カスピッズ・滋賀県スポーツ協会所属）と五十嵐史弥選手（金沢ポート・滋賀県スポーツ協会所属）のインタビューです！

松下選手は昨年開催されたアジア競技大会に日本代表として出場を果たしたペンホルダープレイヤー、五十嵐選手は卓球のプロリーグ「Tリーグ」でも活躍する注目のプレイヤーです。

## 松下選手

**Q. 松下選手の今までの経歴を教えてください。**

中学から大学まで愛知工業大学にお世話になり、そこから大阪のクローバー歯科カスピッズに所属しています。昨年からは滋賀県スポーツ協会にも所属し、スポーツ特別指導員として活動しています。



**Q. 卓球競技・滋賀県代表としての想いをお聞かせください。**

試合面もありますし、滋賀県の競技力強化が終わった後でも、今の中学生・高校生に僕が伝えられることを伝えていければと思います。

**Q. わたSHIGA輝く国スポに向けての意気込みを教えてください。**

来年の国スポは優勝しか見ていないので、優勝めざして頑張っていきたいです！

**Q. 最後にメッセージをお願いします！**

滋賀県代表として、国スポだけでなくいろんな大会も頑張っていきますので応援よろしくお願いします！



## 五十嵐選手

**Q. 五十嵐選手の今までの経歴を教えてください。**

高校は石川県の遊学館高校でインターハイに出場し、大学は早稲田大学でユニバーシアードという大学のオリンピックで団体戦とダブルスで銅メダルを獲得しました。



**Q. 滋賀県スポーツ協会所属のきっかけを教えてください。**

新型コロナウイルスが拡大した時期に、就職先ですごく悩んでいて卓球を続けられない状況だったのですが、その時に滋賀県スポーツ協会から声を掛けていただき、卓球がしたいという思いで協会に所属しました。

**Q. 昨年のかごしま国体での戦いについて振り返ってください。**

組合せの結果、オリンピック代表選手がいる山口県と当たったのですが、松下選手とともにあとちょっとで勝てるところまで行けたので、そこはプラスに捉えています。

**Q. 来年のわたSHIGA輝く国スポに向けての思いを教えてください！**

滋賀国スポでは滋賀県の総合優勝を一番にめざしています。そのためには、卓球競技で優勝することが大事だと思うので、そこに向けて大歓声を背にしっかり頑張りたいと思います！



インタビュー全編は、YouTubeで配信しています！



松下選手インタビュー



五十嵐選手インタビュー

卓球競技の国スポ競技別リハーサル大会を開催します！  
ぜひ会場で声援を送ってください！

2024年全日本卓球選手権大会（団体の部）

日 時…10月18日(金)～20日(日) 場 所…総合体育館

入場・観覧  
無料



詳細はこちら

問い合わせ…国スポ・障スポ大会推進室 ☎587-8813、FAX 587-6961

### 総合体育館からのお知らせ

わたSHIGA輝く国スポ2025の卓球競技リハーサル大会開催に伴い、次のとおり業務およびトレーニング室の使用を休止します。

休止内容	休止期間
窓口業務 ※電話によるお問い合わせは承ります。 ※公共施設予約システムで本申し込みの支払期限に該当される場合は、対象となる期日を延長します。	10月17日(木)～20日(日) 終日休止（午前9時～午後8時）
トレーニング室（ランニングロード含む）	10月16日(水)～20日(日) 終日休止（午前9時～午後5時）

問い合わせ…野洲市総合体育館 ☎587-3477、FAX 587-3276

## 高齢者・障がい者なんでも相談会を実施します

「(特非)成年後見センターもだま」は、湖南4市（野洲・草津・守山・栗東）から認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などの権利擁護を図るため、成年後見制度の利用相談や申立支援などの業務を受託しています。

このたび、受託事業の一環として、高齢者や障がいのある人、ひきこもりでお悩みの人、その家族が抱えている悩み、心配事などについて何でも相談できる「高齢者・障がい者なんでも相談会」を開催します。

この相談会は無料で、原則予約制です。複数の専門職（弁護士、司法書士、社会福祉士、社会保険労務士等）が同席して相談を受けますので、生活全般にわたる相談が一度に可能です。

福祉現場等で支援されている人も気軽にご相談ください。

日 時…11月16日(土) 午後1時30分～4時30分

場 所…栗東市役所（栗東市安養寺一丁目13番33号）

対 象…野洲・草津・守山・栗東市在住者

※手話通訳が必要な人は、申し込み時に申し出てください。

申し込み・問い合わせ…10月18日(金)までに (特非)成年後見センターもだま（〒525-0027草津市野村八丁目5番19号）☎598-0246、FAX 598-0888、Eメール modama.npo@triton.ocn.ne.jp

## 11月1日は「野洲市教育の日」です！

市では、「愛と輝きのある教育のまち・野洲～一人ひとりが大切にされ、おとなも子どもも学びあうひとづくり・まちづくり～」を基本理念として、家庭、学校、地域、企業、NPO・市民団体等が連携・協働しながら安心して学べる教育環境を創出し、未来を担う頼もしい人づくりを柱に教育振興のまちづくりを進めています。

11月は、地域、市、学校、園が市民とともに教育について考え、行動することを促進する月間です。地域では、各コミュニティセンターを中心とした活動が展開されるほか、市や学校・園でも地域の人を対象にさまざまな事業を開催します。事業の詳細は市ホームページ等をご覧ください。

問い合わせ…生涯学習課 ☎587-6053、FAX 587-3835

# 野洲市LINE公式アカウントで随時情報配信中！

野洲市LINE公式アカウントでは、イベント情報や暮らしに役立つ市政情報を配信しています。ぜひご利用ください。  
**注意！受信設定をしないと配信情報を受け取ることができません！**

友だち追加方法…LINEアプリを起動し、QRコードを読み取るか、LINEアプリ内「公式アカウント」から「野洲市」と検索し、友だち追加

受信設定方法…①友だち追加直後、トーク画面に届く案内に従い、「野洲市メール配信サービス」へアクセス

②受け取りたい情報の配信カテゴリを選択し、登録



★過去に友だち追加をした人で、新たに市政情報を受信したい場合は（設定確認含む）…

LINEのトーク画面上に何か文字を入力・送信（例：「あ」と入力し、送信）し、直後に返信されるURLリンクから「野洲市メール配信サービス」へアクセスし、設定変更してください。

問い合わせ…広報秘書課 ☎587-6037、FAX 586-2200



友だち追加はこちら

## 健康スポーツセンター

## 「サンネス」イベント情報

問い合わせ

☎ 596-5964

FAX 596-5965



健康スポーツセンターは、野洲クリーンセンターの焼却で発生する熱エネルギーを温水利用した環境にやさしい施設です。

### ■フィットネス会員2Week体験キャンペーン

申し込み日から2週間フィットネス会員としてプール（自由遊泳）、トレーニングルーム、スタジオ（プール）レッスン、温浴施設ご利用できます。

日 時…10月2日(水)～17日(休)

対 象…16歳以上

料 金…3,000円/人

特 典…体験後11月入会の方は、登録料1,500円のみで10月は通い放題

### ■ICカードチャージポイント2倍キャンペーン

当日のみ利用する人へICカードのチャージポイントが2倍になるキャンペーンを開催します。当館専用のICカードで入館券が購入できる機能があり、事前に現金で入金（チャージ）しておけばとても便利です。ぜひこのお得なキャンペーンをご利用ください。

日 時…10月25日(金)～31日(木)

対 象…一般利用ICカードをお持ちの人

料 金…3,000円または5,000円 ※ICカード代250円別途要

▽通常3,000円購入の場合は3,300円分利用可⇒ポイント2倍3,600円利用可

▽通常5,000円購入の場合は5,500円分利用可⇒ポイント2倍6,000円利用可

特 典…ICカード新規購入代を先着10人無料

※詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



# 市立野洲病院 ～お知らせ～ ためらわなくても大丈夫！泌尿器科の受診 vol.2

泌尿器のお悩みに私が答えます！

市立野洲病院 副院長 てらちとしろう 寺地敏郎 (テストステロン (男性ホルモン) 治療認定医)



## Q1. 最近「男性更年期障害」という言葉を耳にしました。どんな病気ですか？ (男性)

長時間労働、職場での仕事内容の変化、転職あるいはリタイアなどの強いストレスは、男性ホルモン (テストステロン) の分泌を減少させます。テストステロン (以下、「T」) の減少は筋力低下、疲労感の増強、性欲の低下や朝の勃起の消失などの原因となります。

また、気分が落ち込んで何もする気がなくなったり、イライラや不安感の持続、不眠などうつ病のような症状を来すこともあります。さらに筋肉の減少は糖尿病発症やフレイルの誘因にもなります。Tの減少による「男性更年期障害」は、30代以降の誰にでも起きる病気です。もしこのような症状が気になったら、血液中Tの値を調べましょう。低い場合はTを補充することで回復が期待できます。

## Q2. テストステロン「T」を下げない、あるいは上げるにはどのようなことに気をつけたら良いですか？

食事、運動、睡眠が基本です。十分な量の蛋白質と適量の糖質、そしてTを作るにはコレステロールも必要です。“食物繊維が必要”なことと、“糖質制限による減量はTを下げる”ということは覚えておいてください。

また、運動はTを上昇させ、Tの受容体も増加させることから、有酸素運動やヨガはお勧めです。筋トレも筋肉量を増やし、結果としてTを高めます。長時間労働を避け、余暇を楽しみ、十分な睡眠をとることが重要です。

市立野洲病院の泌尿器科では、女性・男性の排尿の悩みだけでなく、男性の落ち込みがちな気持ちの相談にも対応して、市民の皆さんの身体と心の健康づくりをサポートします。

問い合わせ…市立野洲病院 患者サポートセンター・在宅療養支援室 ☎587-4432、FAX587-4437

## 歴史の小窓

—学芸員のメッセージ—

233

歴史民俗博物館 ☎587-4410、Fax587-4413

### 『源氏物語』を広めた北村季吟

千年以上にわたり読み継がれる小説『源氏物語』。

紫式部による『源氏物語』が現代人に親しまれている背景の一つには、野洲ゆかりの偉人である北村季吟 (1624～1705年) の業績があったことをご存じでしょうか。

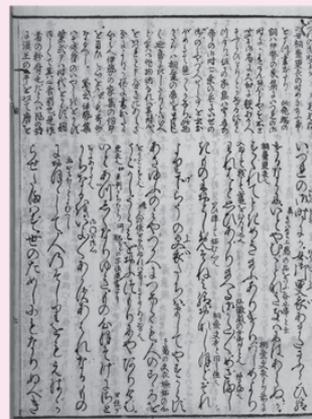
北村季吟は野洲郡北村 (現・野洲市北) を故郷とする、江戸時代の俳人・歌人・国文学者です。松尾芭蕉も季吟に教えを受けました。晩年は江戸幕府に招かれて和歌に関する学問を司る初代歌学方をつとめ、5代將軍の徳川綱吉に仕えました。

その活動の初期は、多くの古典文学の注釈に力を注いでいます。なかでも、『源氏物語』の注釈書『湖月抄』は季吟の代表作です。同書は、頭注を付し、本文の行間に傍注を付す形式を確立したことで (写真を参照)、難解な古典文学を庶民に至るまで読めるものになりました。

このスタイルが広く受け入れられ、江戸時代のベストセラーとなりました。さらには、近代における文化人にも読み解かれたことが、『源氏物語』が現代に至るまで読み継がれる契機となりました。

博物館では下記のとおり、北村季吟の生誕400年を記念した企画展を開催します。江戸時代の大学者である季吟について学ぶ機会となれば幸いです。

(博物館学芸員 齊藤慶一)



頭注

傍注

本文

◀源氏物語湖月抄 (季吟文庫) きりつほのまき 桐壺巻

### ■秋期企画展「北村季吟—芭蕉の師・生誕400年記念—」

会期：10月12日(土)～11月24日(日)

※期間中の休館日：月曜日 (10月14日、11月4日は開館)、10月15日(火)、11月5日(火)

※市民は入館無料 (運転免許証やげんきカードなどをご提示ください。)