

気になる
～ 血圧 / 暑い夏でも塩分ひかえめ



【1人分】
エネルギー：198kcal
塩分：0.8g

レシピ提供：健康推進員

夏は発汗により身体の塩分は失われがちですが、日本人の食塩摂取量は1日10g以上で必要量をはるかに超えています。大量に汗をかいた場合や、食事がほとんどとれない場合を除き、**血圧が高い人は夏でも減塩を心がけましょう。**

鮭と野菜のピリ辛焼き



材料（4人分）

生鮭 280g（4切れ）
酒 大さじ1/2
小麦粉 小さじ4
にんじん 35g（1/5本程度）
にら 30g（1/3袋程度）
長ねぎ 20g（1/5本程度）
しょうが 10g（1かけ）
もやし 200g（一袋）
ごま油（茹で用） 数滴
A 豆板醤 小さじ1/3
濃口しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ2

作り方

- ①鮭は酒をふり、5分程置く。
- ②にんじんは短冊切り、にらは5cm幅、長ねぎとしょうがは千切りにする。
- ③鍋に3cm程の湯を沸かし、ごま油を数滴入れ、にんじん、もやし、にらの順に加えて茹で、ザルにとり水分を切る。
- ④鮭の水気をふき、小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油を熱し、両面を焼く。フライパンの手前で、長ねぎ、しょうがを炒め、Aを鮭にかからめ、味をつける。
- ⑤鮭を取り出し、③の野菜を入れてひと混ぜし、盛り付ける。

減塩ポイント

塩分の少ない生鮭を使用。鮭に下味をつけず、酒のみで魚の臭みを取り除いています。また、長ねぎやしょうがなど香味野菜の使用したり、ごま油の風味・豆板醤の辛みを生かしたりすることで、薄味でもしっかりと味を感じることができます。

0-157感染症
にご注意を！

滋賀県内において、**腸管出血性大腸菌（O-157）感染症**が頻発しています。感染予防のため、次の点にご注意ください。

- ①調理前、食事前、トイレ後など石鹸で十分に手を洗いましょう
- ②食品は中まで十分に加熱し、食肉を生で食べることは避けましょう

腹痛、下痢などの症状があるときは、早めに医療機関を受診するように心がけてください。※症状が進行すると血便や溶血性尿毒症症候群（腎障害）を引き起こす場合もあります。

コラム

伊勢町のなぜ？ Part 4

～伊勢町の名前の由来～

伊勢町の古老の口伝です。昔、旅人は船で琵琶湖を往来していました。とくに伊勢参りをする旅人は琵琶湖から二町町までクシツカ川を兩岸から「れんじゃく」と呼ぶ道具で舟をひいて上っていきました。二町町まで舟できた旅人は、舟を降りて徒歩で伊勢参りをしました。誰ということなく歩き始めた集落が伊勢町であったので「伊勢」といわれるようになったのです。中筋道を伊勢道ともいわれています。そして、伊勢参りの人々が今の栗東市伊勢落あたりまで歩くとき日が落ちたのでその集落を伊勢落とよぶようになりました。



在りし日のクシツカ川



【続 守山往来】
S57. 守山市教育委員会編集
この中のP57にクシツカ川が載っています

— お断り — 本文中敬称を略させていただきました。ご了承ください。

伊勢自治会だより

みんなが主役の安全で安心なまちづくり

2021年8月号 No.289

2021年8月15日 発行

- 伊勢町の人口と世帯数 ※7月31日現在
人口総数：2,521人（前月比-5）
世帯数：1,143世帯（前月比+3）
- 発行 伊勢自治会
- 伊勢町自治会館 電話・Fax 077-583-7849

夏の災害は
備えが肝心

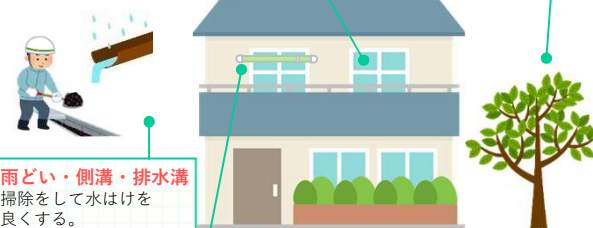
台風 豪雨 竜巻 対策

窓

シャッターや雨戸がなければ、カーテンを閉めたり養生テープ、飛散防止フィルムを貼る。

樹木

強風が多い季節。枝が折れたり電線に接触したりしないよう事前に枝葉を剪定しましょう。



雨どい・側溝・排水溝
掃除をして水はけを
良くする。

植木鉢や置物・物干し竿
風で飛ばされそうなものは
家の中へ入れる。

最新の気象情報
をチェックしましょう！

登録していますか？

守山市からの **安心安全メール**

守山市では、防災・防犯に役立つ情報をタイムリーに携帯やパソコンにメールで配信しています。登録は無料です。これを機にご活用下さい。

- ☑災害情報（洪水・避難情報 など）
 - ☑気象警報（特別警報・大雨洪水・暴風雨警報など）
 - ☑行政情報（コロナウイルス・食中毒など）
 - ☑地震情報（震度4以上）
 - ☑防犯情報（詐欺・不審者情報など）
- ※受け取りたい情報は選択できます。

登録方法

- ①カメラ機能付き携帯電話で右のQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従って登録をする。
- ②下記のメールアドレスに空メールを送り、返信されたメールに記載されている手順に従って登録する。

t-moriyama@sg-m.jp

問い合わせ：守山市役所 危機管理課 ☎582-1119
危険から身を守るには、情報収集が大切です。

行事予定

コロナウィルス感染状況を踏まえ、予定変更の可能性があります。ご了承ください。（守：守山市主催）

開催日	行事	時間	場所	対象者
毎週火曜日	伊勢すいすいクラブ ※下記日程をご覧ください	10:00～	自治会館 1F	0歳から未就学児のお子さんと保護者
8月21日（土）	ごみ分別区分変更等に伴う説明会	①13:00～ ②14:20～	自治会館	申し込みをされた方
	守山市 人権・同和教育研究大会	午前/午後の部あり	守山市民ホール他	まちづくり担当者
8月23日（月）	地藏堂の開扉時間	9:30～ 11:00	皇大神社前地藏堂	伊勢町のみなさん
	地藏盆法会	11:00～	皇大神社前地藏堂	児童代表
8月28日（土）	ごみ分別区分変更等に伴う説明会	①13:00～ ②14:20～	自治会館	申し込みをされた方
9月5日（日）	伊勢自衛・女性消防訓練	8:30～	西浦公園集合	自衛消防隊・女性消防隊
	伊勢町敬老会	中止		



毎週火曜日 10:00～ 下記日程以外は自由遊び（予約不要）

8/24：第2回 夏まつり ※夏祭りのみ要予約です！
9/7：英語であそぼう

詳細・予約受付は、ホームページで
⇒ <https://suisuiclub.crayonsite.net/>

自治会館清掃（輪番制）

9月担当：北1班1組
9/11（土）8:30～

よろしく願い
致します

** 問い合わせ先：伊勢町自治会館（077-583-7849）日・祝日を除く 9:00～12:00 **

心と心をつなぐあいさつ運動 7/1 (木)



朝の登校時、町内の街角にたすきをかけた役員さんが立ち、「おはようございます」と声をかけて下さいました。子どもたちも「おはようございます」と大きな声で応えていました。



みんなでキレイに美化作業 7/4 (日)



8:30から各班に分かれ、河川の清掃や公園などの除草、雑木の処理など美化作業を行いました。毎年、夏と冬の2回、この様な大がかりな美化作業が行われます。写真は皇大神社での草や雑木を綺麗に処理した後始末で、分別しながらトラックに積み込む風景です。トラックは5台準備されました。

ひまわりが満開です 7/3 (土)



「伊勢自治会だより6月号」でJR沿いに「ひまわり」を植栽されたことを紹介しました。その「ひまわり」が大輪の花を咲かせています。併せてJRの車窓から見えるように「頑張ろう・守山」の大きな横断幕が設置されています。



「英語でオリンピック」開催 7/6 (火)



すいすいオリンピックを開きました。まずは聖火リレー。「Here you are!」「Thank you!」で繋いだ火が聖火台を灯しました。スーパーヒーローのダンスや障害物レース、バルーン遊びはお母さんも汗だくになって一緒に楽しみました。最後はメダルをもらってにっこり。大満足なオリンピックでした。



キャンドルをつくりました 7/22 (木)



子ども会主催で「キャンドルをつくろう」というイベントが開かれました。エルセンターの学習室で、A班（低学年）とB班（高学年）、各27名に分かれスタート。子どもたちはガラスビンの中に色のついた砂を思い思いに入れ、さらに貝殻やビーズ玉をあしらひ、カラフルなガラスビンを仕上げていきました。キャンドル用のLEDライトが砂や貝殻を輝かせていました。

涼みの湯 7/25 (日)



儀式的意は、苗を植え付けてから実りの秋にむけてその年が豊作であるように祈願するもので、植え付けの湯（苗の植え付けが終わってから）、涼みの湯（草取りの中休み期間）、そして豊作に感謝する新なめ祭があります。この日は皇大神社で祭礼があり、宮司の祝詞奏上、巫女の神楽舞奉納、その後、参列者全員が榊を供えました。近年、湯立ては行われなくなりました。

公園の遊具 安全点検 7/24 (土)



標記遊具安全点検調査を実施しました。町内には、小公園9か所、緑地3か所があり、各所に設置のブランコ、鉄棒、滑り台、シーソー等の遊具について、点検項目（破損、変形、摩耗、油切れ、脚部、連結部の腐食等）に従ひ、目視・外観点検、ハンマーを利用して各部位の緩み、腐食状態等の点検を行いました。早急に点検結果をまとめ、市に安全点検表に記載の改修事項の早期対応を要望していきます。



ペットボトルキャップ回収のお願い



伊勢町子ども会からのお願いです。8/16（月）～8/21（土）の期間、標記ペットボトルのキャップの回収を行います。伊勢町自治会館西側通路、自治会入口の2カ所に写真のような回収ボックスを設定しますので、その中に入れて下さい。ペットボトルのキャップ860個でポリオワクチン1人分が購入できます。

令和3年10月1日からごみの分別・収集体制と指定ゴミ袋がかわります！

Q 分別・収集体制はどう変わるの？

A 焼却ごみ、トレイ類、破碎の一部が変わります。破碎ごみは月1回の収集になります。

Q 指定ゴミ袋は変更になるの？

A 焼却ごみの袋の大きさが変わり、焼却ごみと破碎ごみの袋の手数料が変わります。9月より各店舗で販売予定です。

現行	新分別	回収
焼却ごみ	焼却ごみ	週2回 (現行のまま)
トレイ類		
破碎ごみ (一部)		
破碎ごみ	破碎ごみ	月1回

☑ プラスチック製品
☑ ゴム・皮革製品
☑ 繊維類
(複合品以外)
が焼却ごみに変わります

回収は2週に1回から
月1回になります

焼却ごみ (10枚入り)			破碎ごみ (10枚入り)		
大きさ	改正前	改正後	大きさ	改正前	改正後
大 45L		450円	大 45L	590円	450円
中 30L	390円	300円	中 30L		
小 20L	260円	150円	小 20L	390円	300円
小 10L	130円		小 10L		

Q 10月1日以降もいままでのごみ袋は使える？

A 使用期限が決まっています。トレイ類は新しいごみ袋との差額交換ができます。

種類	使用期限	取り扱い
焼却ごみ 破碎ごみ	2022年 3月31日	使用期限以降は使えません。
トレイ類	2021年 9月30日	使用期限以降は使用できないが、令和3年10月から令和4年3月末まで新たな指定袋と差額交換可能。

※交換窓口（予定）：市役所、ごみ減量推進課（交流拠点施設内）、各地区会館

Q もっと詳しく知りたい時はどうすればいい？

- A ①新しいごみカレンダーが9月初旬に全戸配布されます。
- ②守山市のホームページをご参照下さい。
- ③ごみ分別アプリをご活用下さい。
※新分別方法は10月以降
- ④ごみの新分別動画（YouTube）をご覧下さい。

