

# Toki

ぬくもりのある暮らしを 広報とき

2019  
3.1

Vol.1689



2月3日(日)  
キノコン  
GINO CON (セラトピア土岐)  
日常生活に役立つ技能コンクール

## 主な内容

- 02 特集 元気なうちから介護予防
- 06 児童扶養手当制度
- 07 西部こども園の内覧会
- 08 日曜窓口の開設



特集

元気なうちから

# 介護 予防

何歳だって  
自分らしく生き生きと

介護予防、「私には関係ないわ」と思った方、「最近歳をとったせいか体が…」と思った方も想像してください。5年後、10年後、どんな自分でいたいのですか？何をしたいですか？「友人と旅行したい」「趣味の教室に通ってみたい」「孫と一緒に遊びたい」など膨らむ思いはきつとたくさん。それをかなえるためには、心も体も元気であること、〴〵ピンシャング〴〵していることが大切です。

今号では、集える、話し相手がいる、助け合える、そんな住み慣れた地域でいつまでも元気で暮らせるよう、介護予防の取り組みについて伝えます。

問 市地域包括支援センター（内線159）

**介** 護予防とは、①高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと、②要介護状態になっても状態がそれ以上に悪化しないようにすることです。

今年1月の総務省の人口推計では、日本の総人口1億2632万人に占める65歳以上の人口は、3562万人、28.2%で、4人に1人が高齢者となっています。同月、本市では、総人口5万8513人に占める65歳以上の人口は1万8425人、31.5%で3人に1人が高齢者となり国を上回る割合となっています。

特に団塊世代が75歳以上となる2025年以降には、さらなる社会保障費の増大が見込まれるとともに、介護職などの労働力の不足も懸念され、既存の制度では高齢者を支えることが困難になると考えられています。

こうした状況の中、国の制度も大きく変更。住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるよう、住民が主体となって介護予防や生活支援に取り組めるようになりました。





### 介護が必要になった原因

	要支援	要介護
1	関節疾患	認知症
2	高齢による衰弱	脳血管疾患
3	骨折・転倒	高齢による衰弱

出典：平成28年国民生活基礎調査

生活習慣病以外に、関節疾患、認知症など年齢を重ねると現れる変化が主な原因となっています。体の痛みや忘れっぽさ、ふらつきや尿漏れなど、誰にでも起こりうる変化に早めに気付き、対処することが大切です。

本市ではこれまでの各町の公民館で行う介護予防教室に加え、住み慣れた地域にある地区集会所で、近所の方と声を掛け合い参加できる教室、「地域はつらつ元気塾」の取り組みが始まっています。

おわびと訂正 本紙2月1日号3ページはなの木大学クラブ紹介の中で、パソコンの日時を毎週月曜日午前10時～午後3時とお知らせしましたが、正しくは毎週月・水・木曜日①午前10時～正午②午後1時～3時の誤りでした。おわびして訂正します。



地区集会所の  
介護予防教室

地域  
はつらつ元気塾

「ハワイに来たと思って泳ぎましょう!」「ハイ一緒にやっただよったーイエー!」万歳をしたり拍手をしたりして体を動かし、講師のユーモアあふれる指導につられ、会場は「わっはっは」と参加者の笑い声が絶えません。これまでの介護予防教室はその存在自体を知らない、会場まで行く手段がないなど、参加者が限られてしまっていました。そこで、今年度初めて、地域の実情に合わせ、声を掛け合い歩いて通える地区集会所での教室を自治会の協力を得て開催。



地区集会所で行うとこんなに良いことが

- ▶ 歩いて行けるため参加者が多くなる
- ▶ 近所の方と一緒に参加できる
- ▶ 外出する機会が増える
- ▶ 教室終了後も継続的に活動しやすい
- ▶ 地域で支え合うことができる



会場を沸かす講師(上)と教室を楽しむ参加者ら(雨池地区)

細野地区。参加者からは「大笑いをして、心も体も健康になれた」「足腰や背筋が伸び、自宅でも運動するようになった」「近所だから参加できた」「これからも参加したい」など評判は上々でした。

皆さんと一緒に、この取り組みを市内全域に広めていきたいと考えています。皆さんの地域でもぜひ開催してみてください。

役割は?

〈皆さん〉

近所で声を掛け合い参加  
閉じこもりがちな方を積極的に誘う  
参加者の取りまとめ  
地区集会所の鍵当番

〈地域包括支援センター〉

講師の手配・調整、チラシの作成  
当日のお手伝い、運営の相談 など

Interview ———— モデル地区となった2地区の町内会長に伺いました ————

東区6号町内は高齢者も多く、地域のつながりも希薄になっています。そんなとき市から話を頂き、心も体も元気になれる教室なら協力してみようと思いました。

開催には、民生委員さんの声掛けなどの協力がとても頼りになりました。今回、笑いヨガの教室を行いました。笑って体を動かし、みんな“無邪気”になって楽しめました。運動も大切ですが、私はこの教室が近所の方とのコミュニケーションの場となったことに意義を感じています。介護予防、まずはみんなと会話を楽しむことからではないのでしょうか。

やって良かったこの取り組み。皆さんの町内でも試してみてもいいですか。

駄知町雨池地区

東区6号町内会長 春田茂利さん

普段から何かと車が必要なこの地域。歩いて出掛けることができる近所の集会所で、みんなが楽しめるのなら良いことだと思ひ開催を試みました。

町内の班長会で参加を呼び掛け、行った教室はリズムに合わせて体を動かす健康体操。参加者からは、「これからも続けたい」「楽しかった」などの声を聞き評判は上々のようでした。

しかし、継続していくにはたくさんの課題があります。例えば、講師の手配や費用の問題、集会所の鍵の管理は誰がするのか、中心となって音頭を取ってくれる人がいるのかなど。もちろん地域によって事情は違うと思います。それぞれにある課題を乗り越えてこそ続けていけるのかなと思います。

鶴里町細野地区

八王子町内会長 小島吉詔さん

各公民館の  
介護予防教室

はつらつ元気塾

はつらつ元気塾では、運動機能向上・栄養・口腔機能向上の3つの講座をセットにした週1回・3カ月コースの介護予防教室を開催しています。運動機能向上講座では、理学療法士を講師に、身体機能の維持・改善により転倒防止や認知症予防につなげていきます。

栄養講座では栄養士による講話を聞き、低栄養の予防やバランスの良い食事を心掛けます。

全身の健康に大きく影響し、認知症との関連も指摘される口腔機能。同機能の向上講座では、歯科医師・衛生士による講話や口腔体操を行い、日



頃のケアの大切さを学びます。その他にも、ヨガなど運動教室、音楽教室、計算や音読などで脳を鍛える脳の健康教室など、年間を通じてさまざまな教室を開催しています。



① 運動機能向上講座 **運**

② 栄養講座 **栄**

③ 口腔機能向上講座 **口**

〈参加者の声〉

- 運** 筋力が付いてとてもよかった。
- 運** 楽しく通うことができた。
- 栄** 栄養バランスの大切さを知ることができた。
- 栄** バランスも考えて食べるようになった。
- 口** なかなか口の中まで気が付かなかったが、話が聞けてよかった。
- 口** 唾液が少しでるようになった。

地区・場所・開催月

土岐津地区／土岐津公民館	4～7月	下石地区／ウエルフェア土岐	4～6月	妻木地区／妻木公民館	9～12月
鶴里地区／鶴里公民館	7～9月	曾木地区／曾木公民館	5～8月	駄知地区／とき陶生苑 ／駄知公民館	6～8月 11～1月
肥田地区／肥田公民館	10～12月	泉地区／泉公民館	1～3月	泉西地区／泉西公民館	7～9月

2019年度は上記の予定で開催（詳細な日程は決まり次第お知らせ）します。“継続は力なり”ぜひ参加ください。

住み慣れた地域での生活を介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支援します。各地域包括支援センターに気軽に相談ください。

■ 市地域包括支援センター

土岐津・肥田・泉町 ☎☎1111(高齢介護課内 内線159・160)

■ 西部地域包括支援センター

下石・妻木・鶴里町 ☎☎6661・ウエルフェア土岐内

■ 東部地域包括支援センター

曾木・駄知町(旭ヶ丘含む) ☎☎8678・とき陶生苑内

## 児童扶養手当制度

### 児童扶養手当とは

父母の離婚などにより父または母と生計を共にしていない児童（18歳に達した年度末まで）を養育している家庭（ひとり親家庭など）を対象に、生活の安定と自立を助け、お子さんの健やかな成長のために支給する手当です。

### 支給月額（3月現在）

▷児童1人の場合……10,030円～42,500円

（全国消費者物価指数の実績値に伴い額の変更あり）

▷第2子加算………最大10,040円

▷第3子以降の加算…児童1人につき最大6,020円

※請求者本人と同居の親族（扶養義務者）の所得により支給額を決定します（所得限度額を超えると手当は支給されません）。

※毎年8月に「現況届」を受け付け、支給額を見直します。

### 所得限度額

扶養親族などの数	請求者本人		孤児などの養育者 配偶者・扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0	49万円	192万円	236万円
1	87万円	230万円	274万円
2	125万円	268万円	312万円
3	163万円	306万円	350万円
4	201万円	344万円	388万円
5	239万円	382万円	426万円

### 支給方法

2019年度は4・8・11・1・3月に指定口座へ振り込みます。

### 請求方法

必ず本人が申請してください。

申請には、戸籍謄本などの書類が必要です。

※請求する方の事情により必要書類が異なりますので、子育て支援課で確認してください。

### 請求できない方

事実上婚姻関係と同様の事情にある方など



### 〔注意〕 手当の一部支給停止措置について

お子さんが8歳以上、かつ、受給開始から5年を経過するなどの場合、月額手当の2分の1が減額されます。就職や就職活動などを行っている方、または働くことができない理由がある方は、届け出をすることで減額されません。

問 子育て支援課（内線154）

### 任期付き

## 診療放射線技師・臨床検査技師・看護師の募集

採用期間 採用日～2020年3月31日

職 種	採用予定人数	勤務場所	受験資格	給 料
診療放射線技師	2人程度	市立総合病院	診療放射線技師の資格所有者	243,500円
臨床検査技師	2人程度		臨床検査技師の資格所有者	243,500円
看護師	若 干 名	市立総合病院または 老人保健施設やすらぎ	看護師の資格所有者	255,400円

※いずれの職も、地方公務員法第16条の各号（成年被後見人など）のいずれかに該当する方は受験できません。

※給料は現行の額であり国などの改正に準じ改正されます。

募集期間 4月1日(月)～11月29日(金)

試験日時 随時

試験会場 市立総合病院

試験内容 作文試験、面接試験、適性検査

合格発表 最終合格者を決定の上、健康診断で異常がなければ、随時採用を決定します。

### 受験の手続き

総合病院総務課で配布する試験申込書を、平日午前8時30分～午後5時15分に同課へ提出してください。

問 総合病院総務課（☎2111・内線2860）



## 林野火災を防ぎましょう

春先は空気が乾燥し強風が吹くため、林野火災が発生しやすい時期です。

下記のことには注意して林野火災を防ぎましょう。

- ▶ 燃えやすい枯れ草などのある場所でのたき火は絶対にしない。
- ▶ 風の強いときや空気の乾燥しているときは、たき火など屋外で火を取り扱うことは絶対にしない。
- ▶ たき火など、火から離れるときは完全に消火する。
- ▶ たばこは指定された場所で吸い、投げ捨ては絶対にしない。
- ▶ 子どもは火遊びを絶対にしない。見掛けたら注意する。
- ▶ バーベキューなどは指定場所で行い、離れるときは完全に消火する。
- ▶ 各自のゴミは指定場所に捨てるか持ち帰る。



問 消防本部予防課 (☎543129)

## 西部こども園の内覧会

下石幼稚園、下石・山神保育園の3園を統合し完成した西部こども園。

4月の開園を前に内覧会を開催します。ぜひお越しください。

日時 3月26日(火) 午前9時～12時

※申込不要

場所 西部こども園(下石町1015番地の1)



完成イメージ

問 子育て支援課(内線163)

## 乳幼児学級てくてく

子育ては一人じゃない。みんなで悩んで、ちょっと前向いて。子どもとてくてく(歩み)に合わせた子育てを、みんなで楽しく学びませんか？



**対象** ▶平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの幼児と保護者(うさぎ組)  
▶平成29年4月2日～平成30年10月1日生まれの乳幼児と保護者(ひよこ組)  
※いずれも1年間通える方

**募集人数** ひよこ組・うさぎ組いずれも30組(15組×2学級)

**日時とクラス名**

期日	時間	9:30～10:30	11:00～正午
第2・4火曜日		ひよこ1	うさぎ1
第1・3金曜日		ひよこ2	うさぎ2

※日程などが変更になる場合もあります。



申・問 生涯学習課(内線271)

**期間** 5月～2020年2月(全17回)  
**場所** 生涯学習館  
**内容** 子育て講話、音楽活動、体操 など  
**参加費** 無料  
**講師** 大学教授、日本音楽療法学会認定音楽療法士 ほか

**申込方法** 3月15日(金)までにメール([syogai@city.toki.lg.jp](mailto:syogai@city.toki.lg.jp))

で申し込みください。

QRコードからも申込可能です。



※応募多数時は抽選(初参加の方優先)

※兄弟姉妹のある場合は、うさぎ組で申し込みください。

## 保健センターが行う各種検診は登録が必要です

検 診 名	内 容	対 象 者 (職場・病院などで検診を受ける機会のない下記の方)
30歳代健診	身長・体重・腹囲測定、 血圧測定、血液検査、尿検査、 診察	30～39歳の方（昭和55年4月1日～平成2年4月1日生まれ） ※2019年度中に30歳または35歳になる方には受診票を郵送します。 申し込みは不要です。
結核・肺がん検診	問診、胸部X線撮影 喀痰細胞診(喫煙状況による)	40歳以上の方（昭和55年4月1日以前生まれ）
大腸がん検診	問診、便潜血検査（2日法）	
胃がん検診	問診、胃部X線検査	50歳以上の方（昭和45年4月1日以前生まれ） ※40～49歳で検診を希望される方も受診できます。
子宮頸がん検診	問診、視診、内診、細胞診	20歳以上の女性（平成12年4月1日以前生まれ） ※平成30年度に受診した方を除く。
乳がん検診	問診、視触診(希望者のみ)、 乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性（昭和55年4月1日以前生まれ） ※平成30年度に受診した方を除く。
前立腺がん検診	問診、血液検査	50歳以上の男性（昭和45年4月1日以前生まれ）

※平成30年度中に検診の個別通知が届いた方と市の検診を受診した方は、保健センターから各種検診の個別通知を発送します。すでに登録している方で、過去5年間（平成26～30年度）に1回も受診していない検診の個別通知は行いません。

※上記以外の方で市の検診の個別通知を希望する方は、3月15日(金)までに保健センターへ申し込みください。

問 保健センター（☎2010）

## ～引っ越しの多い年度末・年度始め～ 市役所の日曜窓口を開設します



転入・転出が多い年度末と年度始めの日曜日に次の窓口業務を行います。

※市民課住民係での日曜窓口業務は、年間を通して（年末・年始を除く）行っています。

**開設日時 3月31日・4月7日の日曜日 午前8時30分～午後5時**

### 市民課

#### …国民健康保険・後期高齢者医療保険

転入・離職などに伴う資格取得手続き、転出・就職などに伴う資格喪失手続き、保険証の交付、保険料の納付相談、高額医療費の申請 など

#### …国民年金

加入・喪失・免除手続きなど

### 福祉課…福祉医療

受給者証交付申請書・受給資格喪失届の受け付け、受給者証の交付 ※子どもの福祉医療は子育て支援課

### 子育て支援課…児童手当

認定請求および消滅手続き

### 高齢介護課…介護保険

転入・転出に伴う資格取得届・喪失届などの受け付け、高額介護サービス費の申請など

### 水道課…上下水道

使用者・所有者変更届の受け付け

※税務課の窓口で行います。





## 第33回二宮文化賞・第40回教育文化賞

市教育委員会は2月12日(火)、二宮文化賞と教育文化賞の授賞式を行い、二宮文化賞で中嶋正悟さん(曾木町)を、教育文化賞で教員や児童・生徒など35人と1団体を表彰しました。

### ■二宮文化賞

初代市長の故二宮安徳氏の遺志により、その寄付金をもとに、昭和62年に創設された、毎年本市の教育文化の向上に功績のあった個人または団体に贈られる賞です。

今年は、和紙工芸という新分野を確立し日工会展審査員、土岐市美術展審査員を務めるほか、土岐市社会教育委員としての活動、曾木公園のみみじ祭りなどをはじめとした街づくり活動でも活躍された中嶋正悟さんが受賞されました。



問 二宮文化賞…庶務課(内線262)  
教育文化賞…教育研究所(内線282)

### ■教育文化賞

本市の教育の発展に貢献された教員や学校、スポーツ・文化などの分野で優れた実績を挙げられた児童・生徒などに贈られます。

教育文化賞の受賞者は、次の皆さんです。(敬称略)

- ▷教育功労賞 市岡敬(土岐津小校長) 熊崎克朗(泉小校長)  
永治洋子(泉西小校長) 磯貝隆(駄知中学校長) 山田順子(下石小教諭)  
今井光子(濃南小養護教諭) 樋口由(肥田小教諭)  
渡邊正子(泉西小養護教諭) 加藤隆将(土岐津中教諭)
- ▷善行賞 水野佑美(土岐紅陵高校)
- ▷文化賞 内海沙彩(土岐津小) 岩本実花(土岐津中)
- ▷スポーツ賞(個人) 神谷ひな(土岐津小) 林美月(下石小)  
宮本実結(下石小) 西川原利紅(妻木小) 西川原未夢(妻木小)  
杉浦志帆(妻木小) 神谷咲穂(肥田小) 畑中康佑(泉小)  
神谷もも(土岐津中) 栗村海(土岐津中) 神谷そら(土岐津中)  
大草萌々香(西陵中) 水野翔哉(西陵中) 可児侍源(西陵中)  
麦島悠斗(西陵中) 鈴木隆斗(西陵中) 酒井健志(駄知中)  
吉村悠希(肥田中) 柴田珀瑠(肥田中) 柴田蒼星(肥田中)  
原田海聞(泉中) 市川大将(泉中) 安藤虎二郎(帝京大学可児中)
- ▷スポーツ賞(団体) 妻木野球クラブ

## 土岐市奨学生の募集

経済的理由で修学が困難な高校生や大学生などに奨学金を支給します。

### 奨学金の種類

- ▷「生活」応援奨学金 … 学業・スポーツ・文化活動の成績が優秀で心身健全である方を対象とした奨学金
- ▷「夢」実現奨学金 …… 学術文化活動やスポーツにおいて全国大会や東海大会などで活躍する方を対象とした奨学金

応募資格 次の全てを満たす方

- ①平成31年4月1日現在で、本人または保護者が市内に1年以上在住していること
- ②学校教育法に規定する学校のうち、次の学校に在学する方
  - ▷高校(特別支援学校の高等部を含む)の1・2学年
  - ▷高等専門学校などの3学年を除く学年
  - ▷大学(専攻科・別科・大学院在学者は除く)
- ③保護者と本人の収入合計が一定程度(※)以下の方。ただし家族構成を考慮します。

※ { 「生活」応援奨学金の場合 … 400万円  
{ 「夢」実現奨学金の場合 …… 600万円

### 奨学金の額

- 高校生など … 月額8,000円
- 大学生など … 月額10,000円

### 奨学金の支給期間

1年間(8月・12月・3月に支給)

### 奨学生の決定

書類審査の上、決定します。

### 申込方法

学校教育課にある申請書に必要書類を添えて、**4月1日(月)~19日(金)**に、同課の窓口へ提出してください。※郵送での受付不可

### その他

保護者の失業・廃業などで前年度より著しく所得が減少した世帯には、緊急支援奨学金制度もあります。

問 学校教育課(内線266)





# 情報ひろば

## 募集

### スポーツ少年団の団員

昭和37年に日本体育協会が創設した国内最大の青少年スポーツ団体。全国で約3万4千団、団員数約74万人、土岐市には8団、175人の仲間が所属しています。

- ▽土岐津野球スポーツ少年団
- ▽下石野球スポーツ少年団
- ▽妻木野球スポーツ少年団
- ▽駄知野球スポーツ少年団
- ▽肥田野球スポーツ少年団
- ▽泉野球スポーツ少年団
- ▽土岐市空手道スポーツ少年団
- ▽土岐ジュニアバレーボールクラブスポーツ少年団
- ▽年間スケジュール
- ▽春季大

## ボランティア里親

- 会(4月) ▽東濃春の交流会(6月) ▽東濃夏の交流会・焼津交流(8月) ▽秋季大会(10月) ▽運動適性テスト(11月) ▽東濃駅伝交流会(12月) ▽東濃スケート交流会(1月)
- ▽スポーツ振興課(内線277)

県内の児童養護施設に生活する児童のうち、夏期の帰省時に帰省する家庭のない子どもや、家庭の事情で帰省できない子どもを3日間預かるボランティアです。子どもたち

に温かい家庭の雰囲気を経験してもらうために行います。委託期間 8月3日(土)～5日(月)

申込方法 子育て支援課で配布する「ボランティア里親申込書」を、4月15日(月)までに同課へ提出してください。決定の通知 決定した方には、「子ども委託通知書」を送付します。

### 介護者のつどいの参加者

日時 3月22日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 ウエルフェア土岐

対象 自宅で介護をしている方または認知症・介護に興味のある方

内容 認知症サポーター養成講座、認知症予防体操

定員 30人(先着順)

申込期限 3月20日(水)

申・問 土岐市社会福祉協議会 (☎⑦6661)

### ご案内

### 第64回市民総合体育大会 冬季大会の結果

1月27日(日)にモンテウス飛騨位山スノーパークでスキー競技が、2月2日(土)にクリスタルパーク恵那スケート場でスケート競技がそれぞれ開催されました。結果は次の通りです。

### 確定申告はお済みですか

所得税および復興特別所得税の申告と納税期限は3月15日(金)です。各種控除を追加する方や給与収入以外の収入がある方などは注意ください。また、期限を過ぎた申告や納税は、本税のほかに加算税や延滞税が必要となる場合や、配当割額控除及び株式等譲渡所得割控除、株式譲渡損失の損益通算及び翌年以降への繰越は、市県民税への適用がされない場合がありますので注意ください。

問 税務課(内線1771)

### スキー競技

①駄知町(44点) ②泉町(30点) ③肥田町(27点) ④土岐津町(17点) ⑤下石町(6点) ⑥妻木町(4点)

### スケート競技

①泉町(56点) ②肥田町(50点) ③土岐津町(24点) ④妻木町(13点) ⑤駄知町(4点)

問 スポーツ振興課(内線275)

### MEETS HIGASHIMINO

東美濃にある12の酒蔵の地酒を、美濃焼の酒器でおつまみを食べながら飲み比べ。MEETS TONONOからパワーアップしての開催です。東美濃の魅力味わいに、皆さんぜひお出掛けください。

日時 ①3月16日(土) 正午～午後8時 ②3月17日(日) 正午～午後5時

場所 若宮大通公園若宮広場東(名古屋市中区)

参加費 ▽前売り2700円 ▽当日3000円

チケット販売 ▽前売りⅡ産業振興課 ▽当日Ⅱ会場産業振興課(内線234)

### 4月1日から働き方が変わります

- ▷時間外労働の上限は月45時間・年間360時間が原則
- ▷年次有給休暇の確実な取得
- ▷正規雇用労働者と非正規雇用労働者の不合理な待遇差の禁止

問 産業振興課(内線235)



**統一地方選挙の投票日**

岐阜県議会議員選挙

**4月7日(日)**

市長・市議会議員選挙

**4月21日(日)**

あなたの1票が未来を決める。  
行こう、選挙。

問 選挙管理委員会(内線411)

日時 3月26日(火) 午後1時30分～(※出席は1陣営3人まで)  
場所 セラトピア土岐

**市長・市議会議員選挙  
立候補関係者説明会**

問 選挙管理委員会(内線411)

4月の統一地方選挙から、選挙公報は新聞折り込み(中日・岐阜・朝日・毎日・読売・産経・日本経済新聞の朝刊)による配布になります。新聞を購読していない方は、郵送しますので問い合わせください。また、市役所・各支所などに備え付けるほか、ホームページにも掲載します。

**選挙公報の配布**

**岐阜県産材家具の導入**

建設中の新庁舎1階の窓口に「清流の国ぎふ森林・環境税」を利用して、県産材の木製力ウンターを導入しました。開庁した際には、木の温もりをぜひ体感してください。



問 新庁舎建設対策室(内線215)

**自衛官採用説明会**

自衛官候補生、一般幹部候補生、予備自衛官補などの採用制度説明会です。ぜひ来場ください。

日時 3月9日(土) 午前10時30分～午後4時  
場所 多治見市産業文化センター(多治見市新町)  
問 防衛省自衛隊 恵那地域事務所(☎0573-12614310)



**合同企業説明会**

ハローワーク多治見管内の事業所約30社が出席します。  
日時 3月16日(土) 午後1時～4時(12時30分受付開始)  
場所 可児市福祉センター(可児市今渡)  
対象 一般求職者、3月学卒予定者、2020年3月学卒予定者

問 東濃可児雇用開発協会(☎0111)

**第10回ランフォンド東濃  
サイクリング大会**

東濃5市を巡るサイクリング大会。各市の名物グルメを味わいながら、爽やかな風を感じませんか。

期日 5月12日(日)  
スタート・ゴール場所 テラスゲート土岐  
コース ▼40kmコース(小学生も参加可) ▼80kmコース(中級者向け) ▼130kmコース(上級者向け)  
申込方法 ホームページ  
(<https://www.sportcentry.jp>)

**3月は自殺対策強化月間**

**みんなで取り組もう  
「いのち支えるゲートキーパー」**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

**気付き** 家族や仲間の変化に気付いて、声を掛ける

**傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

**つなぎ** 早めに専門家に相談するよう促す

**見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

もしあなたが悩みを抱えていたら相談窓口はこちらです。

岐阜いのちの電話 ☎058-277-4343

(受付時間 午後7～10時 ※第1・3金曜日は午後7時から24時間)

問 保健センター (☎52010)



ne.jp)「ランフォンド東濃」で検索または電話(0570-0391846)から申し込みください ※先着順  
申込期限 3月31日(日)  
問 ランフォンド東濃実行委員会(☎3462)

3月1日～8日

**女性の健康週間**

いつまでも美しく、生き生きと活躍する女性へ

3月14日は **世界腎臓デー**

「慢性腎臓病(CKD)は新たな国民病です」  
生活習慣を見直して、CKDを予防しましょう!



2/3

## 目指せ マイスターの称号

日常生活に役立つ技能を身に付け、検定合格を目指すコンクール“土岐市GINO CON”がセラトピア土岐で開催され、市内の小学4～6年生75人が挑みました。

くぎ打ちやリンゴの切り分けなど4つの検定種目のほか、学校別で競い合う豆つかみなど2つのリレー種目も行われ、児童らは日頃の練習の成果を存分に発揮。

検定合格よりも厳格な基準で合格した児童には「マイスター」の称号も授与されました。

参加児童は「この日のためにたくさん練習してきた。この技能を今後の生活に生かしていきたい」と話してくれました。



2/10

## 念願かなう 濃南分団中核拠点施設が完成

鶴里町に市消防団濃南分団中核拠点施設が完成し、竣工式と記念イベントに地元住民ら約500人が詰め掛けました。

式典では、同分団長が「濃南地域の皆さんの生命と財産を守るための施設として大切に使いたい」とあいさつ。訪れた住民らは、詰め所や車庫を備えた施設内を見学し完成を喜びました。イベントでは、おにぎりや豚汁が振る舞われたほか、消防車両の乗車体験なども行われ、住民と団員らが交流を深めていました。





## ● Photo sketch ●



1/19

### 笑う門には福来る!? 新春初笑い

岐阜大学落語研究会による寄席が下石公民館で開かれ、参加者約120人が落語の世界に引き込まれました。

ステージには学生5人が登壇。扇子を片手に表情を巧みに変えながら一人で2役を演じたり、下石町の「とっくりとっくん」を登場させたりするなど、地元ならではのネタも織り交ぜ会場を沸かせる場面も。

参加者は、「言葉と表情だけで、その場面が目に浮かび面白かった」「新春から大笑いできた」と満足気に話してくれました。



大野さん 黒豆さん 山口さん

1/22

### 新しい人権擁護委員の紹介

新しい人権擁護委員として、山口妙子さん（泉町）と黒豆啓子さん（泉が丘町）に、法務大臣から委嘱状が伝達されました。2人の任期は平成31年1月1日から3年間です。

また退任した大野健一さん（泉町）には同大臣より感謝状が贈られました。大野さんは、平成21年10月1日から9年3カ月間活動されました。

人権擁護委員は、市民の中から選ばれたボランティア。市内では、9人の委員が人権相談や啓発活動などを行い活躍しています。



1/23

### これでバッチリ！ 茶わんの持ち方

土岐津幼稚園で「陶育」講座が開かれ、園児39人が茶わんの正しい持ち方や陶磁器の種類を楽しく学びました。

同講座は、窯元で働く女性らでつくる「美濃焼おかみ塾」のメンバーら6人が実施。クイズ形式で急須や丼などの名前を教えたり、寸劇ではオオカミが悪い持ち方を見せたりするなど楽しい仕掛けが満載。

講座を終えた園児らは、「ちゃんと持てるよ」と正しく持った茶わんを自信満々に見せてくれました。



2/1

### 鬼退治できたかな？

久尻保育園で節分の豆まきが行われ、2～5歳の園児約100人が鬼退治に臨みました。

園児らが「意地悪」や「怒りん坊」など、自分の心の中にある鬼を追い出そうと園庭で士気を高めていると、黄色と青色の鬼が登場。元気よく豆をぶつける園児もいれば、逆に鬼に追い掛けられる園児の姿も。

鬼を追い払うと「みんなで退治したよ。全然怖くなかった」と笑っている園児がいる一方で、鬼の恐さに涙が止まらない園児もいました。



“ぎまままに”  
川柳

会議中 くしゃみと一緒に おなら出た 久留宮信良	日溜まりで 子猫のクシヤミ 愛らしい 足立昌代	紅梅美 飛びかう花粉 くしゃみする 森本千代美	へつくしよい！ 春のおとずれ 知る音色 リトルカレー	バアさまは クシヤミシアラと 股おさえ ほこべん	くしゃみ出て 見上げた空に 花霞 加藤正光	夜目遠目 マスク美人は 花粉症 月丘夢子	花開き 溢れる花粉 鼻つつく No Mask No Life
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---

今月のお題

くしゃみ

**4月1日号の投稿募集**  
お題は「出会い」です（1人1句）。  
締め切りは3月19日（火）です。

**■応募方法**  
住所・氏名またはペンネームを明記し、直接または郵送、Eメールで広報広聴係へ。  
〒509-5192（住所不要） ☐ koho@city.toki.lg.jp  
☎ 1111（内線185） / ☎ 7763  
※応募多数の場合は採用されないことがあります。



わたしの  
**ほやねさん**

「ほやねさん」とは…  
つらいときや悩んだとき、そっと寄り添って  
「ほやね、ほやね」と話を聞いて、心を支えてくれる人

ある子育て支援講習会のグループ討議の場でのこと。「自分がサポーターとしてどんなことができるでしょうか」というテーマで、1人の若いお母さんが話された次のエピソードが印象に残っています。


「小学4年生の自分の息子の良さがなかなか見つけられず、悪い面ばかりが目について、つつい叱ってばかりいます。そんな自分が情けないと常々思っていました。ある日、家族でサラダバイクの店に行きました。息子と見知らぬ5才くらいの男の子がサラダバーの前でたまたま一緒になったとき、息子がその男の子に順番を譲り、手の届かないサラダをよそってあげたり、違う場所に戻されたトングを元の場所に黙って戻したりする姿を見て、なんて優しい一面があるんだと改めて息子を見直し、うれしい気持ちになりました。店を出たとき、1人のおばさんが近くに来て、『さっき、小さい子に優しくしてあげたね。偉かったね』とさり気なく息子に声を掛けてくれました。親以外の方が、息子の良さを見つけ、ちゃんと褒めてくれたことがうれしく、忘れられません。自分もそういう大人になりたいと強く思いました」

そのエピソードは私の胸にストーンと落ちました。「相手がうれしくなって、周りもうれしくなるような、さり気ない言葉掛けができる人」、それが私の「ほやねさん」です。還暦を過ぎた私ですが、そんな大人になりたいと思います。



ペンネーム ユーミン（土岐津町）

## 募集



掲載の「わたしのほやねさん」ストーリーの他、市内に実在する「まちのほやねさん」を募集します。あなたがこれまでに出会ったほやねさんを400字程度の紹介文と一緒にお寄せください。

**■応募方法**  
住所・氏名またはペンネーム・電話番号を明記し、直接または郵送、Eメールでまちづくり推進課へ。  
〒509-5192（住所不要） ☐ machisui@city.toki.lg.jp  
☎ 1111（内線186） / ☎ 7763







## 土岐津小学校 よく学び やりぬく子

本校は、平成29～31年度に市から研究推進校の指定を受け、「主体的にコミュニケーションを図ることができる児童の育成」を目指して外国語活動の研究をしています。先日の中間報告会では、授業を参観した先生から「子どもたちが自信を持って英語を話している」などの良い感想を多くいただきました。

### 我が校のキラリ先生



大野篤司先生

同校に赴任して2年目。趣味はスキーです。専門教科は英語で、同校の研究推進委員長として外国語活動の研究を進めています。授業や学校生活を通して児童に外国語の楽しさを伝えたいです。



#### <仲間との交流で英語力UP>

ゲームやクイズ、インタビューなどの活動を通して、ペアやグループ、学級の仲間と英語を使って、積極的に交流する姿勢が身に付いています。



#### <教員の指導力UP>

教員の指導力向上のため、夏休みなどの時間を利用して、研修を行っています。研究授業の前には、教員が子ども役になって模擬授業を行い、指導力を高めています。



## 給食センター掲示板

給食センター(☎546195)

学校給食から、子どもたちに人気のメニューを紹介します。

### 【鶏肉とジャガイモのオーロラあえ】

春はジャガイモが旬です。肉じゃがもいいですが、たまにはこんな料理もいかがですか？



#### <作り方>

- ①鶏肉は一口大に切ってAで下味を付け、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②ジャガイモは角切りにして水で洗い、水気をペーパーで拭き取ってから油で素揚げする。
- ③Bを鍋に入れて煮立てタレを作る。
- ④①と②を③に入れてあえる。

#### 家庭でできる 給食メニューのレシピ

##### <材料> 4人分

鶏もも肉	120 g
ショウガ	少々
A 薄口しょうゆ	2.5 g
清酒	2.5 g
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
ジャガイモ	120 g
B トマトケチャップ	20g
ミックスみそ	8g
中ざら糖	10g
本みりん	5g
清酒	8g

# 健康ガイド

保健センター(☎☎2010)

## ■ 離乳食教室

**対象** 4カ月～5カ月のお子さんの保護者  
**期日** 4月5日(金)  
**時間** 午後1時～2時30分  
**場所** 保健センター  
**定員** 20人(先着順) ※託児可  
**内容** 離乳食の話、実習  
**持ち物** エプロン、三角巾、筆記用具、母子健康手帳  
**締切** 4月3日(水)


## ■ 7カ月児教室

**対象** 7カ月～8カ月のお子さん  
**期日** 4月5日(金)  
**時間** 午前9時30分～11時  
**場所** 保健センター  
**定員** 20人(先着順)  
**内容** 子どもの歯の話、離乳食の話、試食  
**持ち物** 食事用エプロン、母子健康手帳  
**締切** 4月3日(水)

## ■ 献血

**対象** 16歳以上69歳未満  
 ※献血方法により、年齢・体重で献血基準が変わります。  
**日時** 3月22日(金) 午後2時～4時  
**場所** 市立総合病院  
**持ち物** 献血カードまたは手帳

## 予防接種

種類	対象者	接種方法
日本脳炎	1期初回(6～28日間隔で2回接種) 3歳以上7歳未満のお子さん 1期追加(1回接種) 初回接種(2回)終了から、おおむね1年経過している7歳未満のお子さん 特例対象者 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、9歳以上13歳未満のお子さん 平成19年4月1日以前生まれで20歳未満の方 ※公費で4回接種できますが、接種回数・時期はこれまでの接種歴により異なりますので、詳しくは問い合わせください。	① 3月20日(水)までに次のいずれかの方法で申し込みください。 ▷保健センターまたは支所窓口へ ▷保健センターへFAX (FAX ☎0095) ▷市ホームページから ② 4月以降に、申し込みをした医療機関へ接種日時を予約してください。 ③ 予診票と母子健康手帳を持ってお出掛けください。
麻疹・風疹	第1期 1歳以上2歳未満のお子さん 第2期 平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれたお子さん ※第2期は3月30日まで ※麻疹・風疹両方にかかったことがある方は対象外	 <p>○医療機関へ直接、接種日時を予約してください。                      ※保健センターへの申し込みは不要です。</p>
B型肝炎	生後2カ月以上1歳未満のお子さん(3回接種) 2回目(1回目の接種から27日以上の間隔) 3回目(1回目の接種から139日以上の間隔)	
ヒブ	初回(27～56日間隔で3回接種) 生後2カ月以上5歳未満のお子さん 追加(1回接種) 初回接種終了から7カ月経過している5歳未満のお子さん	
小児用肺炎球菌	初回(27日以上の間隔で3回接種) 生後2カ月以上5歳未満のお子さん 追加(1回接種) 初回接種終了から60日経過している1歳～5歳未満のお子さん	
4種混合 (ジフテリア 百日せき、破傷風 不活化ポリオ)	初回(20～56日間隔で3回接種) 生後3カ月以上7歳半未満のお子さん 追加(1回接種) 初回接種終了から1年経過している7歳半未満のお子さん	
水痘	水痘にかかったことがない1歳以上3歳未満のお子さん(標準的には6～12カ月の間隔で2回)	
BCG	生後5カ月以上8カ月未満のお子さん 1歳未満で接種していないお子さんも含みます	





## 「百舌」と「鴝」

皆さん、タイトルの漢字を何と読むかわかりますか。両方とも「モズ」と読み、右写真の野鳥のことです。数多く生息することから非常に多い数を表す「百」と、さまざまな小鳥の鳴きまねをすることから「舌」が当てられ「百舌」となりました。また、「鴝」の漢字は、部首の「貝」がもともとは「目」と「犬」からなり、犬のように目をキョロキョロさせて虫を捕まえる鳥という意味で当てられました。

モズは他の鳥には見られない「はやにえ(早贄)」という行動をすることで知られています。それは、捕まえた虫やカエルなどを木の枝に刺しておくという残酷とも思える行動です。以前は餌のない時期に食べるために食糧を蓄えていると考えられていましたが、「はやにえ」にされた餌を食べることはまれであるため、現在はモズの本能によるものではないかと考えられています。

また、イギリスでは「屠殺人の鳥」、ドイツでは「絞め殺す天使」と呼ばれたり、江戸時代の日本では「百舌の鳴く夜は死人が出る」と考えられたりして凶鳥として扱われていました。

でも、写真をよく見てください。目がくりくりしていて、チャーミングですよ!!



### 森の日記

絆をつなぐ!! 肥田中駅伝大会  
1月16日(水)

晴天、微風で比較的暖かい好条件の中、肥田中学校駅伝大会が行われました。生徒らはバーベキュー場近くからスタート。園内「安土の道」から「せせらぎ公園」の遊歩道にかけて最後まで一生懸命走っていました。アンカーに近づくにつれ声援がどんどん大きくなり、仲間との絆をつなぐ声すがすがしく園内に響いていました。



### 教室のご案内

#### 3月

##### 自然教室(自由参加)

10日(日) 午前9時~11時30分  
春を待つ木や草の芽を調べます。

##### バードウォッチング(自由参加、雨天中止)

24日(日) 午前9時~11時30分  
初春の野鳥を観察します。

#### 4月

##### ギフチョウ観察会(自由参加)

7日(日) 午前9時~10時  
羽化したギフチョウを放ち観察します。

##### バードウォッチング(自由参加、雨天中止)

28日(日) 午前9時~11時30分  
春の野鳥を観察します。

##### ヒツジの毛刈り(自由参加)

日時未定・電話で問い合わせください。

ネイチャーセンターでは、双眼鏡や野鳥図鑑を貸し出しています。気軽に声を掛けてください。

