

ぬくもりのある暮らしを



2月18日～4月6日  
土岐の陶人形展（郷土物産陳列所）

とこのあれこれ

## Collection – ときコレ

( 郷土物産陳列所 )

JR土岐市駅の2階にある観光案内所です。常時、陶磁器の展示・販売を行っており、市内の陶芸作家による作品がお値打ち価格で購入できます。観光パンフレットやビデオなども見ることができます。

今年度から、市内の窯元などの協力の下、さまざまな企画展を開催しています。これまで「駄知窯やの蔵出しめぐり」や「干支展」、「矢野きよ実と若手作家が集うまち土岐・美濃焼」などを行ってきました。

土岐市のことをよく知っている市民の方でも、新たな発見や出会いのある場となっています。

現在、「土岐の陶人形展」として、陶製の雛人形やこいのぼり、かぶなどを展示しています。4月6日まで（月曜日休み）開催していますのでぜひお出掛けください。

# 「観光」

## 特集 スポーツを始めよう！

### 06 市政情報

市民便利帳の配布／浄化槽設置補助金

奨学生の募集／児童扶養手当制度

スプリング夢コンサート／

市役所の日曜窓口

保健センターの検診登録／

バイク・軽自動車などの廃車・譲渡手続き

### 10 情報ひろば／土岐市公民館だより

### 12 ときめきの瞬間

### 14 読者コーナー

### 15 土岐市教育 夢・絆／給食センター掲示板

### 16 男と女のいきいきコラム／

健康ほっとLine

### 17 健康ガイド

### 18 陶史の森だより

## 市長の部屋から 2月2日(日)

平成25年度土岐市功労者表彰式で、さまざまな分野で土岐市に貢献いただいた37人、8団体の方を表彰しました。また、1団体に感謝状を贈呈しました。



長年にわたり本市にご貢献いただいた皆さまの、その献身的なご努力と不断のご苦勞は市民のかがみであり、深く敬意を表します。

本市発展の原動力は市民の皆さまです。皆さまの豊かな識見と貴重な体験を生かして、土岐市のためにさらなるご尽力を頂きますようお願いいたします。

土岐市長 加藤靖也



特集

# スポーツを 始めよう！

平成25年度  
市民運動実施率調査の結果を  
お知らせします

あなたは1週間にどれだけ運動をしていますか？

今年度、スポーツ振興課では、市民の運動実施率（週1回以上運動する人の割合）調査を市内の360世帯を対象に行いました。この調査では、市民のスポーツに関する活動状況や実態を調査し、平成22年に実施した前回の調査結果と比較します。今回の調査結果は、今後の土岐市におけるスポーツ振興の在り方などについて検討するための基礎資料になります。

いつまでも若々しく健康に暮らすためには、日頃の運動が不可欠です。しばらく運動から遠ざかってしまった大人のあなたも、家で勉強やゲームばかりしてあまり外で遊ばなくなった子どもたちも、自分の体のためにスポーツを始めませんか。

☎ スポーツ振興課（内線277）

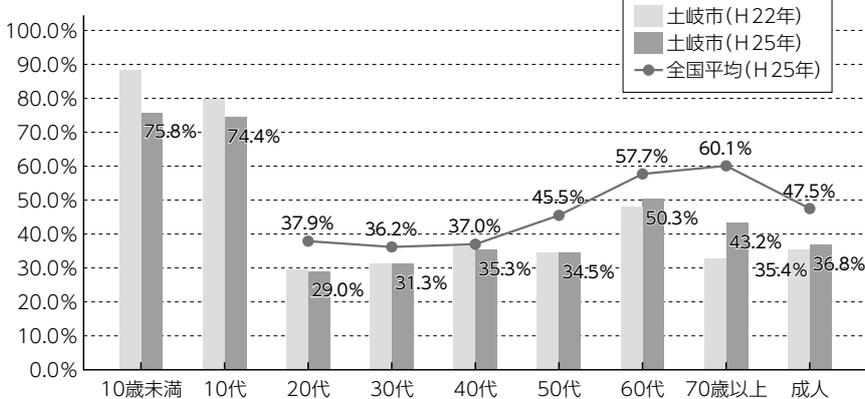
## 全国平均を下回る運動実施率

文部科学省が平成24年3月に策定した「スポーツ基本計画」では、「スポーツを通じてすべての人々が幸福で豊かな生活を営むことができる社会」の創出を目指し、成人の運動実施率を65%程度にすることを目標としています。市でも、これまで市スポーツ推進委員会などと連携し、生涯スポーツの推進に取り組んできました。

今回の調査によると、週1回以上体を動かす人は、成人全体の36.8%でした。前回調査結果（35.4%）を若干上回っていますが、依然として全国平均を大きく下回っています。

年齢別にみると、10代までと比べて、20代の運動実施率は極端に下がっています。70歳以上の運動実施率は前回調査より10ポイントほど上昇し、高齢者ほど運動に高い関心を持つようになったといえます。反対に10代までの実施率は、前回と比べて減少傾向にあります。文部科学省の調査によると、子どもの体力は、水準が高かった昭和60年頃と比較して基礎的運動能力は依然として低い状況にあるとされています。スポーツをする子としない子の二極化も進んでいるそうです。

週1回以上の運動実施率

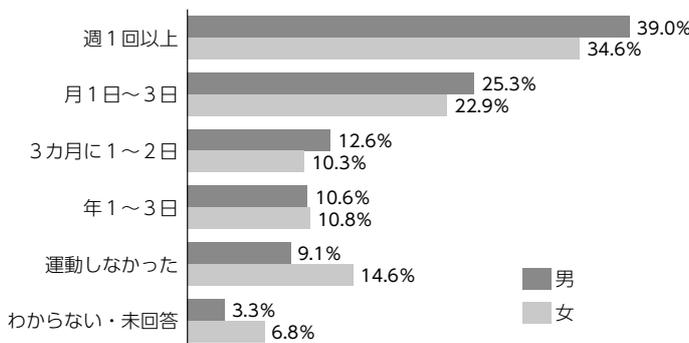


## 男性の方がスポーツを好む傾向に

男女の比較では、男性の方が運動実施率が高い傾向にあります。成人全体では男性39%、女性34.6%で、特に30代・50代では、男女に10ポイント以上の差がありました。

運動をしなかったと答えた人の割合は男性が9.1%、女性が14.6%でした。中学生くらいから女性は運動をしなくなる傾向が顕著で、その後のスポーツの実施状況への影響がうかがえます。70代以上では、逆に女性の方が8%ほど高くなっています。

年間の運動日数（成人・男女別）



## 78%が運動不足を感じている

成人全体では、78%の人が運動不足を感じています。肥満気味であると答えた人は46.4%でした。

高齢化社会を迎え、市の高齢化率も28.4%（平成25年12月現在）となっており、いかに健康な状態で老後を迎えるかが重要となってきています。厚生労働省の提唱する「スマートライフプロジェクトで健康寿命をのばしましょう」の中でも、健康寿命を延ばすための具体的なアクションとして、運動習慣を付けることを呼び掛けています。

## 気軽にスポーツを始めよう

調査によると、過去1年間で一番多く行われた運動は、男女ともにウォーキングでした。

市スポーツ推進委員会では、平成23年から、2本のポールを使って効率よくウォーキングする「ノルディックウォーキング」の普及に努めてきました。毎年12月には活動センターで「森林ウォーキングとき」を開催しており、初心者の方でも気軽に参加できると大変好評です。皆さんも、この機会にノルディックウォーキングを始めてみませんか。

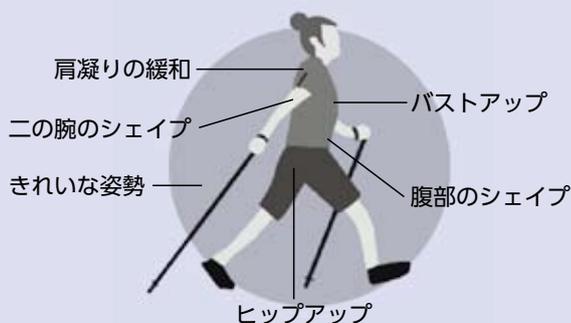
## 気軽に始められる 簡単だから長続きする お薦めのスポーツ

### ノルディックウォーキング

2本のポールで歩行を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズです。

#### ノルディックウォーキングのメリット

- ①正しい姿勢で行うと全身の約90%の筋肉を動かすことになり、1時間当たり約400kcal（通常のウォーキングは280kcal）を燃焼させます。
- ②ポールを使用することにより、膝の関節・脊髄への負担を1歩当たり約5～8kg軽減するといわれています。
- ③ポールがバランス維持をサポートし、転びにくくなるため年配の方にもお薦めです。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。



### スポンジテニス

バドミントンのコートを使用し、ショートラケットでスポンジ製のボールをペアで打ち合うスポーツです。お子さんやお年寄りの方でもラリーを続けることができ、楽しくプレーできます。

市スポーツ推進委員会では、昨年7・8月に小学生を対象にスポンジテニス教室と大会を開催しました。初心者のお子さんばかりでしたが、最後に行われた大会の決勝戦では白熱した試合に。参加者みんなコートを囲んで、とても盛り上がりました。



### スポーツ広場で汗を流そう

対象 スポンジテニス、インディアカ、ソフトバレーなどの軽スポーツ

開催日 ▶市スポーツセンター…毎週金曜日  
▶肥田体育館…毎週土曜日（冬期は休み）

時間 午後7時～

参加費 無料

申し込み 不要 ※屋内シューズを持参してください。

問 市スポーツセンター（☎5748）



インディアカ

### 森林ウォーキングとき

昨年12月8日に活動センターで森林ウォーキングを開催しました。スポーツ推進委員とボランティアの指導でポールを使った準備体操をした後、活動センター内の森林を1時間30分ほど歩きました。

(参加者の声)

- ポールがあったので、普通に歩くより運動量があって良かったです。(47歳女性)
- 来年も参加したい。友人にも勧めます。(65歳女性)
- 体の運動にとっても良く、参加できたことが大変うれしかったです。今後も続けてまいります。(70歳男性)
- 思った以上の運動量と楽しさがある。続けたい。(69歳女性)

次回は皆さんもぜひ参加してみてください。



## 市民便利帳を配布します

市役所での手続き方法などの行政情報や、まちの魅力・観光・文化などの地域情報を掲載した「市民便利帳」ができました。

3月中に協働発行事業者である株式会社サイネックスが市内の全世帯へ戸別配布します。4月になってもお手元に届かない場合は、総合政策課または株式会社サイネックス東海支店へお問い合わせください。



**問** 総合政策課（内線212）  
株式会社サイネックス東海支店（☎059-361-1144）

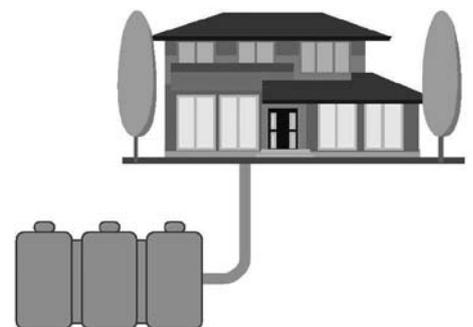
## 浄化槽設置補助金

合併処理浄化槽は、し尿と生活雑排水の全てを浄化できるため、下水道とともに環境衛生の保全に大きく貢献しています。

市では、公共下水道が整備される見込みのない地域などで浄化槽を設置する方に対して、設置費用の一部を補助しています。補助金を受けるには、対象地区や建物用途などの補助要件のほか、予算枠もあります。設置を検討している方は、設置工事前に必ず下水道課へご相談ください。

**対象建物** 継続的に利用される建物（住居、事業所など）

**対象地区** 下水道事業認可区域以外および農業集落排水処理区域以外の地区など



人 槽	補助金額
5人槽相当	332,000円
7人槽相当	414,000円
10人槽相当	548,000円

### ① 浄化槽の維持管理のお願い

浄化槽を設置、使用される方は、法律で定められた『①清掃 ②保守点検 ③水質検査』を必ず実施してください。

**問** 下水道課（内線117）

## 土岐市奨学生の募集

市では、経済的理由により修学が困難な高校生や大学生などに奨学金を支給しています。平成26年度の奨学生を次の通り募集します。

### 応募資格 次の全てを満たす方

- ①平成26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学業・スポーツ・文化活動などの成績が優秀で、心身健全である方
- ④経済的理由により修学が困難な方(保護者と本人の収入合計が400万円程度を基準とし、家族構成を考慮します)



### 奨学金の額

- ▷高校生など…月額6,000円
- ▷大学生など…月額8,000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

学校教育課で交付する申請書に必要な書類を添えて、4月7日(月)～21日(月)に、同課の窓口へ直接提出してください。※郵送では受け付けません。

### 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)

## 児童扶養手当制度

～ひとり親家庭などのお子さんの成長を願って～

### 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(平成26年3月現在)

- ▷児童1人の場合…41,140円～9,710円  
(全国消費者物価指数の実績値に伴い、額の変更があります)
- ▷第2子加算…5,000円
- ▷第3子以降の加算…児童1人につき3,000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。

### 〈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年を経過すると、月額手当の2分の1が減額されます。ただし、就職している方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。

### 支給方法

原則、年3回(4月・8月・12月)、前月までの4カ月分を指定した金融機関の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

- ▷公的年金などを受給している方
- ▷事実上婚姻関係と同様の事情にある方など



**問** 子育て支援課家庭児童係(内線154)

## 第14回 スプリング夢コンサート in TOKI

テーマ

- 第1部 「わたしの大好きな、この一曲」**  
**第2部 「ディズニー・パレード」**

3月9日(日) 13:30開演  
 文化プラザ・サンホール  
 入場無料

演奏曲

- 第1部
- ♪幻想即興曲
  - ♪エンドレス・メドレー  
～スクリーン・テーマより～
  - ♪組曲「くるみ割り人形」より 花のワルツ
  - ♪魔王
  - ♪バラード 第3番 変イ長調
  - ♪組曲「惑星」より 木星
- 第2部
- ♪ディズニー・ファンティリュージュン
  - ♪ミッキーマウス・マーチ
  - ♪A Whole New World (アラジン)
  - ♪君は友達 (トイ・ストーリー)
  - ♪いつか王子様が (白雪姫)
  - ♪ハイ・ホー (白雪姫)
  - ♪美女と野獣
  - ♪狼なんかこわくない (3匹のこぶた)
  - ♪愛を感じて (ライオンキング)
  - ♪サークル・オブ・ライフ (ライオンキング)
  - ♪星に願いを (ピノキオ)
  - ♪小さな世界



このコンサートは、小さいお子さんやクラシックになじみの無い方でも気軽に音楽を楽しむことができるよう、選曲や演奏順などを実行委員・出演者が力を合わせて企画した、春のようにあたたかな手作りコンサートです。ご家族皆さんでぜひご来場ください。

問 文化プラザ (☎55)5711)

### ～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

市では、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ので、ご利用ください。  
 ※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30日・4月6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付、受給者証の交付 ※子どもの福祉医療は子育て支援課で受付

**子育て支援課…児童手当・福祉医療**

認定請求書、受給事由消滅届の受付、異動連絡票の交付

**高齢介護課…介護保険**

転入・転出に伴う資格取得届・喪失届などの受付、高額介護サービス費の申請など

**水道課…上下水道**

使用者・所有者変更届の受付

① 電気の使用開始・廃止手続きもお忘れなく

3月・4月は電話が混雑します。早朝・深夜でも手続きできるインターネット窓口が便利です。

中部電力 お引っ越し

検索

## 保健センターが行う各種検診は登録が必要です

各種検診の個別通知をご希望の方は、3月17日(月)までに登録をしてください。

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、 下記の年齢要件を満たす方 〕
結核住民検診	胸部X(エックス)線撮影	40歳以上の方(昭和50年4月1日以前生まれ)
胃がん検診	問診・胃部X線検査	
大腸がん検診	問診・便潜血検査(2日法)	
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7年4月1日以前生まれ) ※平成25年度に受診した方を除く。
乳がん検診	問診・視診・触診 乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性(昭和50年4月1日以前生まれ) ※平成25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40年4月1日以前生まれ)

※平成25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、保健センターから平成26年度の各種検診の個別通知を発送します。ただし、すでに登録している方で、過去5年間(平成21～25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、今後、市の検診の個別通知をご希望の方は、3月17日(月)までに保健センターへ申し込みください。

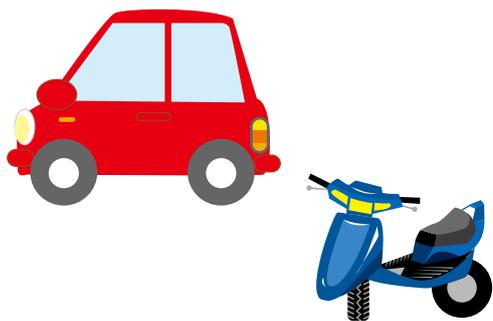
問 保健センター (☎2010)

## バイク・軽自動車などの廃車・譲渡手続きはお早めに！

原動機付自転車・二輪車・軽自動車などに対する軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課されます。

毎年、納税通知書を発送すると、「廃車して車はないが、税金を納めなければいけないか？」といった問い合わせを受けることがあります。これは、4月1日において廃車などの手続きが済んでいないことが原因です。

廃車・譲渡などをした方は、車両の種類に応じて下記の機関で早めに手続きをしてください。



車両の種類	手続機関
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市税務課税政係 ☎1111(内線183)
125cc超の二輪車	中部運輸局岐阜運輸支局 ☎050-5540-2053
軽自動車(軽三輪、軽四輪)	軽自動車検査協会岐阜事務所 ☎058-394-0232

問 税務課税政係(内線183)



地元弁護士による無料  
法律相談会

全ての法律問題に、東濃地区の弁護士が無料で相談に応じます。※完全予約制

日時 3月22日(土)午後1時～3時

場所 にぎわいプラザ6階  
(中津川駅前)

申・問 伊藤知恵子法律事務所  
(☎4201)

消費税増税に伴う転嫁拒否、  
拒否表示などの電話相談

事業者間の取引において消費税増税分の減額または買いたたきなどの転嫁拒否や、「消費税はいただきません」、「消費税は当店が負担します」などの転嫁を拒否する表示は法律で禁止されています。

転嫁拒否や拒否表示の疑いがありましたら、次の窓口までご相談ください。

相談窓口 ▼消費税価格転嫁等総合センター(☎0570-1200-1123)

▼消費者庁(☎03-3550-7191)

問 産業振興課(内線235)

自動車点検整備推進運動

車のトラブルを防ぐために日常点検や定期点検をきちんと行っていますか。長い間使用している車は点検・整備が特に必要です。

■日常点検

ブレーキ液の量や冷却水の量、タイヤの空気圧などが適正であるか、日頃からチェックしましょう。

■定期点検

安全確保・環境保全のため、自家用乗用車は毎年実施しなければなりません。

自動車の点検・整備のことが詳しく分かるホームページ([www.tenken-seibi.com](http://www.tenken-seibi.com))を開設しています。ぜひご覧ください。

問 岐阜運輸支局整備担当  
(☎058-279-3715)



いつでも学び だれでも習う

土岐市公民館だより

乳幼児音楽教室

音楽に合わせて子どもと一緒に踊ったり、遊んだりしながら子どもとの接し方を学ぶ乳幼児音楽教室を開催します。同年代のお子さん同士の触れ合いの機会、子育ての悩みなどを相談できる仲間づくりの機会として参加してみませんか。

対象 0～3歳の幼児と保護者(年齢別に2部構成)  
▷1部=0～1歳児 ▷2部=2～3歳児(4月1日現在)

会場と日程

教室名(会場)	日程	時間(各回1時間程度)	
駄知教室(駄知公民館)	毎月第1・3火曜日	(1部) 午前9時30分～	(2部) 午前11時～
妻木教室(妻木公民館)	毎月第1・3水曜日		
土岐津教室(土岐津公民館)	毎月第1・3木曜日		
曾木教室(曾木公民館)	毎月第1・3金曜日		

\*祝日や年末・年始など、日程が変更になることもあります。

期 間 4月～平成27年3月

参加費 無料

講 師 右高せつ子氏(日本音楽療法学会認定音楽療法士)、青木久子氏

定 員 各会場20組(応募者多数時は、抽選)

申込期限 3月14日(金)

※申し込みの際、希望会場を第2希望まで伝えてください。

※2歳以上のお子さんを含む、2人以上のお子さんと参加する場合は、2部で申し込みください。

申・問 生涯学習課公民館係(☎1111・内線273)または土岐津公民館(☎8338)、妻木公民館(☎4564)、曾木公民館(☎2237)、駄知公民館(☎2870)



## 二宮文化賞・教育文化賞受賞式

2月18日(火)

二宮文化賞と教育文化賞の授賞式が土岐津公民館で行われました。

二宮文化賞は、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年に創設された賞で、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ます。

今年は、長年にわたり書道の普及・発展に寄与するとともに、市美術展書道の部の審査員を務めるなど、本市の芸術文化の振興に貢献された泉町の水野博兆さんが受賞されました。



二宮文化賞 水野博兆さん

また、教育文化賞は、本市の教育の発展に貢献された教職員や学校、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

福井雅彦(土岐津中学校長)

### ▷文化賞

個人…長江麻帆(駄知幼) 児山結衣(土岐津小)

桑畑波平(駄知小) 岩田結子(泉小)

武萌々子(泉小) 櫻井友里(泉小)

団体…泉中学校ロボットコンテストチーム

「Simple2」 藤谷成美、林樹里

### ▷スポーツ賞

神谷そら(土岐津小) 瀨瀬慶太郎(土岐津小)

小島日那(土岐津中) 板頭真仁(土岐津中)

熊谷 優(西陵中) 土本浩輝(西陵中)

伊東清恭(駄知中) 中村拓磨(泉中)

林 慶吾(泉中)



## 真剣なまなざしで

2月2日(日)

第24回土岐市生活技能コンクールがセラトピア土岐で開催されました。この大会は、日常生活に必要な知識や技術を習得することを目的として行われるもので、今年は市内9小学校区の3～6年生の児童、約180人が参加しました。いかに早く袋にひもを通せるかを競う競技や、複数の数字を瞬時に記憶する競技など9つの競技が行われ、参加者は一心不乱に取り組んでいました。





## ここに言葉あふれる西っこまつり

1月31日(金)

泉西小学校で、全校児童が自ら出し物の企画・運営を行う「西っこまつり」が開催されました。他学年との活動を通して、お互いに仲よく作業し思いやりの心を育てることを目的として、毎年行われています。

箱の中に何が入っているかを当てる「ブラックボックス」や豆を箸でつかむ「豆つかみりレー」など14のコーナーがあり、異年齢で作られたグループごとにコーナーを体験して交流を深めていました。



## 早く食べたい 手作りみそ

2月1日(土)

駄知公民館でみそづくり教室が開催され、大勢の参加希望者の中から抽選で選ばれた12人がみそづくりに挑戦しました。

みそは、大豆を煮てつぶし、麴こうじと塩を混ぜて10カ月ほど寝かせたら出来上がり。簡単そうですが、1グループで4kgの大豆を柔らかく煮てつぶすのは、なかなか時間と手間のかかる作業です。参加者はおいしいみそを心待ちにし、交代しながら力強く大豆をつぶしました。



## 無病息災を願って

2月2日(日)

泉町の久尻神社で、節分に合わせて弓矢で鬼を払う神事「追儺式」が行われました。多くの観客が見守る中、「天下太平、五穀豊穰」と祈りを捧げた後、目の前の巻きわらに向けて「ええい」と鋭い声を上げて矢を放ちました。

その後に豆まきも行われ、お子さんを連れた多くの家族が、笑顔で豆や菓子などを拾っていました。

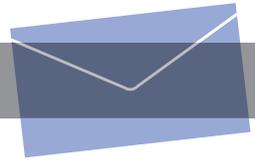


## みんなの入学が楽しみだな

2月6日(木)

土岐津小学校で、4月から小学校に入学する園児105人と、5年生児童67人の交流会が行われました。この会は、学校行事などで1年生と6年生がペアになって活動することが多いことから、事前に仲良くなってもらおうと毎年保護者説明会と同時に開催されています。

園児たちは、教室でお兄さん・お姉さんと折り紙や色塗り、読み聞かせのほか、手をつないで学校探検をするなど、小学校体験を楽しんでいました。



# きままに川柳

お題「マスク」

# お便り日和

テーマ「忘れちゃいました」

取りに行つて来い!

ストレッツチマン(泉町)

忘れ物が多かった小学生時代。学校は自宅から徒歩で5分程度のところにありました。どうするか。忘れ物は授業と授業の合間に走って取りに帰ります。それができることは当然先生も知っているわけです。どうなるか。「宿題? やつてきたけど忘れました」が通用しません。泣きました。

大人になった今、そこで泣いた経験は大いに役立っていると思います。今でもまれにやらかしますが、その時を思い出して情けない気持ちになります…。

忘れました

星くず(泉町)

人生の中で一番消してしまいたいことは、高校3年間。本来一番活動的で一番友達とも笑い合える時期なのに。部活も中途半端、勉強も追いこまれて、友達にも仲間外れにされて、何がいけなかったのか。

今、再度その時間が与えられ、たらずまず高校選択から始めてみよう。そして、読書三昧、部活に集中し、やり残しのない、まぢがっても卒業式に「あー、この学校とさよならできる」と思わなくていい生活を送ってみたい。「わすれてしまいたいことや〜♪」とカラオケで歌うこのところ。わたしの高校時代、わすれちゃいました!

猛暑日の出来事

アミ(肥田町)

目が覚めたのは6時40分。「わあ大変、急がないと遅刻してしまう。昨晩は弁当箱も洗わずに寝てしまったんだ。それにしても今朝は何だか薄暗いなあ」

フライパンでいり卵を作り、鍋でブロッコリーとウインナーをポイルして手抜き弁当の出来上がり。その時ふとテレビの目を向けると、「これでほっとイブニング番組を終わります」とのアナウンサーの声の後に午後七時のニュース。夏バテしてか、うたた寝をしてしまったようだ。心臓に悪い20分間だった。

忘れ過ぎちゃいました

プクプクさん(土岐津町)

若い頃は遊びの約束など、頭の中で覚えていましたが、歳とともにやはり忘れっぽくなり、数年前から手帳でスケジュール管理をするようにしました。最初は、手帳を家や職場に忘れることが多く、用をなしていませんでしたが、最近やっと手帳を持つことに慣れてきました。しかし、今年の正月のこと。年末に買ったことを忘れ、同じ手帳をまた買ってしまいました。しかも記入してから気付いたので返品もできず。3冊目を買わないようにしなければ…。

「美人だね」言われるマスク外せない

月丘夢子

世の談話口止めできぬマスクかな

足立昌代

受験生風邪の予防でマスクして

チャム

マスクしてはすした顔に筋二本

ラン

大マスクかけて案山子が稲守る

小阪千枝子

あいさつされマスク顔に首傾げる

ねね

感冒か登校の列マスク増え

一恵

会釈されマスクに帽子謎の人

丹羽つね代

## 4月1日号の投稿募集

お便りテーマは「うそついちゃった」です。4月1日はエイプリルフール。ばれて大変だったうそ、懺悔したうそなど、うそに関する話を200字以内(タイトル別)でお寄せください。

川柳のお題は「電話」です。  
(1人1句)

締め切りは3月19日(水)です。

### ■応募・問い合わせ

住所・氏名またはペンネームを明記し、秘書広報課広報広聴係へ。

〒509-5192(住所不要)

☎ 1111(内線185) / FAX 7763

✉ koho@city.toki.lg.jp

※応募多数の場合は採用されない場合があります。また、お便りについては、採用に当たり趣旨を変えない程度で表現を変更する場合がありますので、ご了承ください。掲載の際に投稿者へのご連絡は行っていません。

肥田小学校附属幼稚園 教育目標『明るくたくましい子』

教育目標である『明るくたくましい子』を目指し、心豊かで友達と仲良く遊び、自分の力でやろうとする子に育ててほしいと願っています。また、身近な自然に親しみ、感動や思いやりの心が持てるように健康な心と体づくりに取り組んでいます。

身近な自然に関しては、サツマイモの栽培に取り組み、苗植え・水やり・草取りなどの世話をしてきました。イモの収穫時には、大きなイモができていくか期待に胸を膨らませて掘る姿がたくさん見られました。

絵本の読み聞かせにも力を入れ、毎日子どもたちに読み聞かせをしたり、家庭でも絵本に親しんでもらえるように貸し出しをしたり、地域の方に読み聞かせをお願いしたりと、絵本を身近に感じられる工夫をしています。さまざまな体験を通し、たくましい子に育ててほしいと思います。



〈地域交流会〉

地域の人との触れ合いを大切に、感謝や思いやりの心が育ってほしいと願って、肥田町女性部の方たちと焼きイモ会をしました。一緒にイモを洗ったり、園の様子を得意気に話したりと、いつもと違う体験ができて、みんなニコニコでした。

〈はなさき会による読み聞かせ〉

毎月1回、地域のお母さんに絵本を選んで読んでいただいています。絵本を通して新しい世界と出会い、知識や考えを深め、絵本が大好きな子に育ててほしいと願っています。

給食センター掲示板

給食センター(☎546195)

給食試食会



今年度も、PTA母親委員試食会、親子給食試食会、社会見学などで、給食センターを見学していただき、ありがとうございました。

日々、子どもたちが食べている給食がどんな味で、どんな所でどんなふうになられているか、調理員がどんな思いで給食を作っているかなどを、知っていただければうれしく思います。見学の際、多くの方からうれしいご感想を頂き、これからも安心・安全でおいしい給食を作ろうという励みになりました。ありがとうございました。



幼稚園・小学校の全クラスを訪問し、子どもたちが食べている様子を見ながら、食べ物・栄養・食文化などの話をしました。食事のマナー、バランスの良い食事の取り方、衛生管理、協働の精神、感謝の心など、学校給食を通して学んでほしいことはたくさんあります。

幼稚園入園から中学校卒業までの間で、少しずつ身に付けていってほしいと願っています。

訪問先で、子どもたちがおいしそうに食べる姿、一生懸命当番の活動をする姿、子どもたちからの「ありがとう」の言葉など、たくさんの感動を頂きました。ありがとうございました。

学校訪問



《お知らせ》

4月から、モデル校(駄知小・泉小)において、アレルギー対応を始めます。

## 男性の育児休業②

前回に続いて、下石町在住の男性の育児休業に関するインタビューをご紹介します。

**Q** 育児休業中に経験して楽しかったことや、うれしかったことは何ですか？

**A** 子どもに何かしてあげられないかと考え、陶器の産地である地元で離乳食用食器を作ることにしました。そうやって子どものことを考えたり、実際に物を作ったりすることが楽しかったです。

また、食器作りの参考にしようとして陶器祭りへ行ったり窯元巡りをしたりする中で、身近であるが故に見落としていた地元の面白さを再発見することができました。

**Q** 苦労したことは何ですか？  
**A** 苦労して作った離乳食を食べてくれなかった時はがっかりしました。また、ミルクの準備中に泣かれると、「やっぱり母親の方がいいのかな」と感じることもありました。

**Q** 奥さまから一言お願いします。

妻 家事全般を一生懸命やってもらいました。夫の育児休業が終わった後は、家事と仕事を両立させるのが大変でしたが、今でも夫が家事を頑張る習慣が続いているので、一緒に頑張っています。いろいろなイベントや教室に両親で参加できて、楽しかったです。

**Q** 育児休業の取得を考えている人へアドバイスを！

**A** 出産直後や母親が実家から戻ってきた時、父親も1〜2カ月程度の育児休業を取得すると、母子への負担がかなり減らせると思います。

家事や育児の苦労が分かるため、仕事に復帰してからもお互いに協力し合うことで、家庭円満な日々を過ごすことができますよ。



## 健康ほっとLine

—市立総合病院の医師が健康に関する情報をお届けします—

## 小児科のご紹介

平成3年1月に土岐市立総合病院に赴任して、24回目の正月を迎えました。当時は3人いた小児科医も平成23年4月からは1人になりました。一般小児科を診療する医師の補充はかないませんでしたが、平成24年4月から、今まで対応できなかった「心の相談外来」を毎週火曜日に完全予約制で元県立多治見病院小児科部長の中野先生にお願いしています。

20数年前に比べると、土岐市瑞浪市での病院常勤の小児科医は4分の1に減りました。しかし、主たる診療科ではないが小児科を標榜しているクリニックや、主に小児科を診療科とするクリニックが整ったことにより、平日の外来診療は感染症の流行期でもさほど混み合うことはありません。

お薬手帳が活用されることにより処方方の透明化が進み、大体似通った処方薬でこの地域の小児医療は行われています。最後はさじ加減で、良くならない時の対処法に絞られますので、現状を維持しつつ後継者の育成に力を入れています。

入院については、治療法の改

## 小児科部長

元吉 史昭

善や予防接種の普及、治療薬の進歩により、入院で治療しなければならぬ事態は以前と比べると減ったと感じています。多治見市には専門性の高い疾患、一人では手に余る重症な病態の治療を依頼できる県立多治見病院小児科があり、当院は軽症、中等症用の入院病床を確保することで地域の小児医療を支えています。

救急医療についても、できる範囲で、土・日曜日、年末・年始の二次救急当番日診療の一翼を担い続けています。小児の診療範囲は幅広いので、他科の境界領域に重複してくる場合は連携して対応しています。また充実したりハビリ部門の協力により小児の言語療法、作業療法、理学療法にも対応しています。学校検診（心電図、内科検診、腎臓、アレルギー管理票、結核）などの要精検者の診断については当院で経過観察できるものは追跡検査し、専門性の高い診断や治療、検査の必要な方には、しかるべき施設を紹介するなど適切な対応に努めています。これからもよろしく願います。

**乳幼児健康相談・食事相談・みそ汁の塩分測定**

対 象 乳幼児の保護者、市民  
日 時 ①3月24日(月) 午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時  
②3月26日(水) 午前10時～11時30分  
場 所 保健センター  
相 談 員 保健師、管理栄養士  
※みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の「みそ汁」を50ml程お持ちください。

**こころの健康相談**

対 象 不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方  
日 時 3月25日(火) 午後1時～3時  
場 所 東濃保健所  
※要予約 東濃保健所(☎☎1111・内線362)または保健センターまで

**もぐもぐ離乳食教室**

対 象 4か月児健診を受けたお子さんの保護者  
日 時 3月19日(水) 午後1時～3時30分  
場 所 保健センター  
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具  
定 員 20人(先着順)先着10人まで託児可能  
締 切 3月17日(月)

**1歳すくすく教室**

対 象 平成25年2月生まれのお子さん  
日 時 3月20日(木) 午前10時～11時30分  
場 所 保健センター  
内 容 食事・おやつの話、試食、絵本の読み聞かせ  
持 ち 物 母子健康手帳、筆記用具、お子さん用のお茶  
定 員 12人(先着順)  
締 切 3月18日(火)

**健康相談・禁煙相談**

対 象 市民 ※予約優先  
日 時 3月26日(水) 午後1時15分～2時30分  
場 所 保健センター  
内 容 血圧測定、尿検査  
※禁煙相談を希望する方は、事前に電話で申し込みください。相談日以外でも、受け付けています。

**第1期 麻しん・風しん混合予防接種(医療機関での個別接種)**

★注

対 象 平成25年3月以前に生まれた2歳未満のお子さん  
※麻しん、風しん両方に確実にかったことがある方は、対象ではありません。

**3種混合予防接種〔初回・追加〕〈ジフテリア・百日せき・破傷風〉(医療機関での個別接種)**

★注

対 象 7歳半未満のお子さん  
〔初回〕 今までにポリオ予防接種を1回以上接種しており、3種混合予防接種を3回接種していないお子さん  
〔追加〕 平成25年3月までに3種混合予防接種を3回接種終了しているお子さん  
※百日せきと診断されたことがある場合は、保健センターへご相談ください。

**日本脳炎予防接種〔1期初回・追加〕〔特例対象者〕(医療機関での個別接種)**

★注

対 象  
〔1期〕 平成23年2月以前に生まれた7歳半未満のお子さん  
▷1期初回 今までに日本脳炎予防接種を一度も受けていないお子さん(6～28日間隔で2回接種)  
▷1期追加 初回接種(2回)終了から、おおむね1年経過しているお子さん(1回接種)  
〔特例対象者〕  
▷平成17年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、今までに3回接種していない方  
▷平成7年4月2日～平成17年4月1日生まれの方で、今までに4回接種していない方(ただし、4回目の接種は3回目の接種終了後、おおむね5年の間隔を置くことが望ましい)  
※接種回数・接種時期は、これまでの接種歴により異なりますので、不明な点は問い合わせください。

★注

※個別予防接種の申し込みは、3月20日(木)までに保健センターへFAX(☎0095・送信後の電話確認をお願いします)、市ホームページ、保健センターまたは最寄りの支所にて申し込みください。  
※4月1日(火)以降に、申し込みをした医療機関で接種日時を予約の上、接種してください。  
※接種前には、市が配布した「予防接種と子どもの健康」をよく読み、予診票に必要事項を記入し母子健康手帳を持ってお出掛けください。なお、日本脳炎予防接種予診票は、各医療機関に用意しております。

**4種混合予防接種〈ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチン〉(医療機関での個別接種)**

対 象 3種混合ワクチンおよびポリオワクチンのいずれも接種していない、満3カ月以上7歳半未満のお子さん  
(対象となる方で個別案内が届いていない方は、保健センターまでご連絡ください)  
※指定医療機関へ接種日時を電話で予約の上、接種してください。保健センターへの申し込みは不要です。

**不活化ポリオ(単独)予防接種(医療機関での個別接種)**

対 象 7歳半未満のお子さん  
▷1期初回 今までに生ポリオワクチンを2回接種していないお子さん(4種混合を接種しているお子さんを除く)  
▷1期追加 平成25年2月までに1期初回接種を終了しているお子さん  
※指定医療機関へ直接接種日時を電話で予約の上、接種してください。  
予診票をお持ちでない方は、保健センターまでご連絡ください。

幸運を招く鳥

「ウソ」という鳥は、スズメより一回り大きく、頭・翼・尻尾は黒色、背中は灰色、腹は白色をしています。頬から喉にかけて目立つ朱赤色があるのが雄で、ないのが雌です。雄は「照リウソ」、雌は地味なので「雨ウソ」と呼ばれることもあります。鳴き声が口笛（古語で「ウソ」）を吹いているように聞こえることから、その名が付いたといわれています。ウソは冬鳥ですが、陶史の森では冬の終わりから春の気配を感じられる今のような時季にならないと出会えません。

学問の神様で有名な福岡県の太宰府天満宮では、江戸時代から続く風習として、毎年正月の7日に『去年の悪しきは、嘘(うそ)となり、吉(よき)に取り(鳥)かえん』と神社から授かった木彫りの鶯を参拝者が取り替えて幸せを願う「鶯替え神事」が行われています。

「幸運を招く鳥」とされ各地で神事が行われているウソですが、桜などのつぼみを食べ尽くしてしまう“少し困った鳥”でもあります。ただ、今年は同森に限らず飛来する野鳥の種類や数が極端に減っており、自然環境の悪化が原因ではないかと気掛かりです。そんなウソだよ、と言えればいいのですが。



ウソ (オス)



ウソ (メス)

森	の
日	記

駅伝大会 1月21日(火)



恒例の肥田中学校駅伝大会が行われました。

1本のタスキをつなぎ、クラスの団結力や協調性を高めるために力走する生徒たちの一生懸命な姿が見られました。

展望台の風景

本紙2月1日号で紹介した大パノラマを見渡せる展望台です。この日も、丸太ベンチに座りきれないほどの人が集いました。ウォーキングの途中、一休みしながら素晴らしい大パノラマを堪能しました。



教室のご案内

3月

バードウォッチング (自由参加、雨天中止)

3月23日(日) 9:00~11:30

春の野鳥を観察します。

4月

ギフチョウ観察会 (自由参加)

4月6日(日) 9:00~11:30

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)

4月27日(日) 9:00~11:30

春の野鳥を観察します。

ヒツジの毛刈り

日時未定・電話で問い合わせください。

5頭のヒツジの毛刈りをします。

