

ぬくもりのある暮らしを



12月3日(火)

もちつき大会 (つまぎ保育園)

ご挨拶

土岐市長 加藤靖也



明けましておめでとうございます。日頃は、市政推進につきまして格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年も全国各地で大雨などによる災害が発生し、災害に対する早急な対応、自主防災意識、地域防災力の重要性をあらためて実感いたしました。本市では、各地区で災害図上訓練を継続して実施しており、さらに本年は各家庭に土砂災害ハザードマップを配布する予定でおります。

さて、昨年2月に東海環状自動車道五斗時スマートインターチェンジが開通したことで高速交通網がさらに充実し、地域をはじめ広域にわたって物の流れ、人の流れがますます活発となってまいりました。また、土岐市の玄関口「駅前」の活性化として新土岐津線整備事業にも取り組んでいるところでございます。企業誘致におきましては、昨年3社が操業を開始し、本年は1社が着工予定となっております。これにより地域の活性化にますます弾みがつくものと期待を寄せております。

教育におきましては、小・中学校の校舎の耐震化や平成27年4月開校

に向けた濃南小学校建設工事が順調に進んでおり、学校給食では平成26年度からモデル校で食物アレルギー対応食を開始する予定でおります。

就任以来行っております「市長と語る会」は、市民の皆さま方のご意見を直接お聞きすることができ大変貴重な機会と捉え、本年も引き続き実施していきたいと考えております。

本市は平成27年2月に市制60周年を迎えることから、記念事業の実施を予定しております。これまで土岐市を支え、発展にご尽力くださった皆さま方に心より感謝申し上げますのでございます。

今後さらなる発展を目指し、「強いまちづくり」「元気なまちづくり」「優しいまちづくり」を基本理念とし、市民の皆さまが誇れる土岐市づくりを進めていきたいと思っております。

本年も市政運営にご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、年頭のあいさついたします。



年頭の

土岐市議会議長 杉浦司美

明けましておめでとうございます。市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことお慶び申し上げます。

平素は、市議会に対し深いご理解とご支援を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、住民に最も身近な自治体である市の役割は、ますます重要になってきております。土岐市におきましては、少子高齢化への対応、産業観光の振興、中心市街地の活性化、地球温暖化防止に向けた環境対策など、克服すべき多くの課題を抱えております。

こうした中、長期化する経済不況は市民生活の根底に関わる社会保障制度へも極めて大きな影響を及ぼし、行政需要はその量・質ともますます複雑多様化するなど誠に厳しい状況であります。

今日、国と地方が対等なパートナーシップの関係へと転換し、地域の自主性や自立性を高め、地域のことは地域で責任を持って行えるよう、地方自治体の権限と責任は日ごとに

高まっております。

市議会は、二元代表制の下で、市長、その他の執行機関との立場や権能の違いを踏まえ、本会議や常任委員会での一般質問や議案審議を通じて、市民ニーズを適切な形で市政運営に反映させるとともに、分権時代にふさわしい議会を構築し、議会改革を推進しているところであります。

また、地方分権の進展に伴い、市民の自治行政に対する関心が高まる中、住民自治の時代にふさわしい地方政治のあり方を探り、市民の皆さまと共に歩む議会を確立するため、議会基本条例の制定を予定しております。

今後も、さまざまな市政課題の解決に向け、市議会の改革・活性化に引き続き取り組みながら、市民の皆さまの期待に応えるべく、誠心誠意尽くしてまいります。

新春に臨み、市民の皆さまのご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、皆さまのご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のあいさつといたします。

土岐市文芸祭表彰式



2014年

新しい年が始まります

今年はどんな年にしたいですか？
皆さんに今年の抱負や希望をお聞きしました。

土岐商工会議所



つまぎ保育園もちつき大会



親と子のよい歯のコンクール受賞報告



素敵な
笑顔で
頑張ります。

新成人

特設人権相談



気持ちいい
あいさつを!!



大人、ぽく
なりたい



思いやりの心を
大切に!



毎日前進!

母子・寡婦家庭などの方へ
修学資金などを貸し出します

対象

- ▷母子家庭の母親
- ▷父母のいない20歳未満の児童など

申込場所 子育て支援課

貸付金の初回交付予定日

申込月の翌々月の下旬
(3月中旬までに申し込みの修学資金は、5月下旬交付予定)

貸付限度額の例 (大学の場合)

- ▷就学支度金…国公立370,000円、私立580,000円
- ▷修学資金(月額)…国公立45,000円、私立54,000円
- ※高等学校・短期大学など、学校種別により貸付額が異なります。
- また、自宅通学以外の方は増額されます。

注意事項

- ▷就学支度金(一時金)を希望する場合は、就学前に申し込みください。
- ▷修学資金は随時受け付けていますが、5月以降の申し込みは貸付金額が減額となります。
- ▷貸し付けには連帯保証人が必要となるなど、一定の条件や審査があります。



問 子育て支援課 (内線161)

昭和体験の参加者募集

東海環状自動車道沿線9市の地域間の交流を図るため、美濃加茂市「みのかも文化の森」へ出掛けて、昭和体験をしませんか。

日時 1月25日(土)午前9時～午後3時
※午前9時までに土岐市役所に集合

内容 かまどを使用し、自分たちで作った郷土料理をいただきます。昼食後は、民具展示館などを観覧します。

対象 小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

定員 20人(先着順)

費用 1人500円(材料費など)

申込方法 1月6日(月)～20日(月)に電話で総合政策課まで申し込みください。



問 総合政策課 (内線212)

学校給食業務の従事者募集
(パート職員)

■給食センター調理員

募集人員 若干名

採用条件 給食調理業務に従事できる64歳以下の健康な方

勤務時間 午前8時20分～午後4時20分

勤務場所 学校給食センター

賃金 時給850円

■小・中学校の給食配膳員

募集人員 若干名

採用条件 給食配膳業務に従事できる64歳以下の健康な方

勤務時間 午前10時～午後3時の間の4時間

※勤務先により異なります。

勤務場所 市内の小・中学校

賃金 時給820円

(共通事項)

採用期間 4月1日～9月30日(更新の場合あり)

採用方法 2月中旬に面談の上、決定します(応募者多数時は、面談の前に書類選考を行います)。

申込方法 1月31日(金)までに、市販の履歴書を学校給食センターへ提出してください。

問 学校給食センター (☎64) 6195)

職員募集 (臨時)幼稚園教諭・保育園保育士

応募資格

幼稚園教諭免許または保育士資格をお持ちで、
4月から勤務可能な方

勤務場所 市内幼稚園または保育園

勤務時間 休憩1時間を含む8時間30分

▷幼稚園…午前7時30分～午後5時

▷保育園…午前7時30分～午後7時

※保育園臨時保育士は、早番短時間勤務
(午前7時30分～9時30分)、遅番短
時間勤務(午後3時～7時)もできます。

賃金

▷幼稚園教諭・保育園保育士

…日給8,000円

▷短時間勤務の保育園保育士

…時給1,000円

※年次有給休暇、賞与あり

申込方法

1月31日(金)までに、市
販の履歴書と幼稚園教諭免許
状または保育士証の写しを子
育て支援課へ提出してくださ
い。

問 子育て支援課 (内線162)



平成26年度 保育園入園 申し込み受付および面接を行います

平成26年度に保育園へ入園を希望する方を対象
に、入園の申し込み受付および面接を行います。入
園希望調査票を提出した方には、申し込み受付およ
び面接の日時を事前にご案内しています。また、併
せて入園申込書を送付しています。ご確認ください。

入園希望調査票を提出していない方や、入園
申込書などが届いていない方は、子育て支援課
または各保育園に問い合わせください。

入園申込

…入園を希望する方全員が対象です。

入園面接

…新入園児および新3歳児が対象です。

※昨年からの受け付けと面接を分
けて行っています。ご協力をお
願いします。

問 子育て支援課 (内線162)

1月31日(金)までにお願ひします 償却資産の申告はお早めに

平成26年1月1日現在、市内に償却資産を所有している方は申告が必要です。申告期限は1月31日(金)です。早
めの申告にご協力ください。

償却資産とは

法人や個人で事業を営む方が事業のために使用している資産のうち、税務会計上、減価償却の対象となる有形固
定資産(看板・舗装などの構築物、機械・装置、運搬具、工具器具・備品などの資産)のことです。ただし、自動
車税・軽自動車税の対象となる資産や、営業権・特許権などの無形固定資産を除きます。

申告方法

前年度も申告した方は増減資産を、新規で申告する方は全ての資産を、所定の用紙もしくは電算処理による独自
の用紙で市税務課へ申告してください。申告書が必要な方は、問い合わせください。

eLTAX(エルタックス)による申告のご案内

地方税ポータルシステム「eLTAX」を利用して、インターネットによる電子申告ができます。詳しくは、ホーム
ページ(www.eltax.jp/)をご覧ください。

問 ▷eLTAXについて…地方税電子化協議会 (☎0570-081-459)

▷申告全般について…税務課資産税係 (内線176・177)

情報ひろば

募 集

スキー教室の参加者

日時 2月9日(日)午前5時
30分・土岐市役所集合
場所 モンデウス飛騨位山スノーパーク(高山市一之宮町)
対象 5歳以上の方 ※小学3年生以下の方は保護者同伴で参加してください。
定員 80人(先着順)
参加費 3千円(バス代・レッスン料・保険代) ※リフト代は別途必要
申・問 市スキー協会・塚本さん(☎598620・FAX595019) または市スポーツセンター(☎555748)

ご 案 内

第3回危険物取扱者試験

期日 2月23日(日)

平成26年成人式典

日時 1月12日(日)
▽受付 午後2時～
▽式典 午後2時30分～
場所 文化プラザ・サンホール
対象 平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれの方
※土岐市に住民登録をしている方および住民票が他の市区町村にある方で式典参加の申し出のあった方には、12月までに案内状を送付しました。
※案内状のない方でも当日受け付けできます。
問 生涯学習課(内線272) または南消防署(☎0119)

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
期日 ①1月24日(金) ②1月28日(火)
時間 午後1時～3時
場所 ①保健センター ②東濃保健所
申・問 東濃保健所(☎231111・内線362) または保健センター(☎2010)

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 1月25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 山本法律事務所(☎057316718708)

土岐地区はげ山復旧治山工事が「後世に伝えるべき治山」に選定されました

陶史の森周辺が、かつて「はげ山」だったことを知っていますか？日本三大荒廃地の一つに数えられた土岐川流域は、大正8年から約50年にわたって実施された治山事業により、現在では豊かな里山風景となり、このたび県内で唯一「後世に伝えるべき治山」に選定されました。よみがえった森林が、これからも市民の皆さんの安全で快適な暮らしのために十分な役割を果たしていくことを願います。



問 東濃森林管理署 (☎050-3160-5675)

不動産無料相談

県宅地建物取引業協会では、不動産取引などに関する諸問題でお悩みの方の相談に無料で応じます。
日時 2月7日(金)午後1時～3時 ※予約優先(1人30分。時間指定はできません)
場所 市役所1階・会議室1
相談対応 県宅地建物取引業協会会員
申・問 秘書広報課広報広聴係(内線185)

難病ふれあい教室

日時 2月8日(土)午後1時30分
場所 まなびパークたじみ(多治見市豊岡町)
内容 講演「しんたい 靱帯骨化症の病態・治療について」伊藤茂彦氏(県立多治見病院整形形成外科部長)
入場料 無料(申込不要)
問 難病生きがいサポートセンター(☎058121418733)

うつ病家族教室

日時 1月20日(月)午後2時
～4時
場所 瑞浪市役所2階・大会
議室

内容 講演「心の健康を守る
ためにこころの声に耳を傾け
よう」自殺予防とうつ病、ゲ
ートキーパーについて」田
伏英晶氏(聖十字病院院長)

対象 市民
定員 70人(先着順)
申込期限 1月10日(金)
申・問 東濃保健所(☎231
111・内線362)

こころを守る講演会
自殺遺族の集い

日時 2月9日(日) △ここ
ろを守る講演会 午後1時30
分～2時30分 △自殺遺族の
集い 午後2時30分～4時
場所 保健センター

演題 「こころの平穏をどう
求めていくといいのか」丹羽
伸也氏(県精神保健福祉セン
ター所長)

入場料 無料(申込不要)
※自殺遺族の集いは、家族を

自殺で亡くされた方が対象で
す。

問 県精神保健福祉センター
(☎05812731111
1・内線2252)

国際陶磁器フェスティ
バル販売店事前説明会

9月12日(金)～10月19日
(日)に開催する国際陶磁器フ
ェスティバル美濃14で、美濃
焼の器を使用したランチやス
イーツを提供する販売店を募
集します。募集にあたり、次
の通り説明会を開催します。
日時 1月22日(水)午後7時

場所 セラミックパークM
NO(多治見市東町)
対象 喫茶などの販売経験の
ある方

問 国際陶磁器フェスティバ
ル美濃実行委員会事務局(☎
2541111)



国際陶磁器フェスティバル ロゴ

いつでも学び だれでも習う

土岐市公民館だより

手作りチョコレート教室

バレンタインデーの贈り物といえばチョコレート菓子。今回の講座では、みんなが大好きなトリュフチョコレートを作ります。西陵中学校のボランティアがお菓子作りをサポートしますので、初心者の方も大歓迎です。

日時 2月8日(土)午前9時30分～正午
場所 妻木公民館
対象 小学生
定員 20人(応募者多数時は抽選)
参加料 500円(材料・ラッピング代)
講師 森貴子氏
持ち物
エプロン、三角巾、マスク、
布巾、持ち帰り用の袋
申込期限 1月23日(木)



申・問 生涯学習課公民館係
(☎24)1111・内線273/平日の午前8時30分～午
後5時15分)

ふるさと講座

妻木城址(じょうし)の会の皆さんから、妻木町をはじめとする地元の歴史を学びます。資料を使った講義だけでなく、実際に妻木町内を歩くことで、さまざまな郷土の歴史を肌で感じられる「歴史散策」も行います。

日時
▷講義 1月22日、2月5日・19日、
3月5日・19日の水曜日
午後7時30分～9時
▷歴史散策 3月8日(土) 午前10時～午後2時
場所 妻木公民館
対象 地元の歴史に興味のある方
参加費 無料
持ち物 筆記用具



申 当日妻木公民館で受け付け
問 妻木公民館
(☎27)4564/祝日を除く火～土曜日の午後2時30
分～7時30分)

ときめきの瞬間



苦しんでいる人を助けたい

12月1日(日)

南消防署で開催された救急救命講習会に33人の方が参加し、救急救命士から応急処置の重要性や心肺蘇生法の方法を教わりました。

実技講習では、人形を使って倒れている人の発見から通報、胸骨圧迫（心臓マッサージ）、AEDでの電気ショックなど一連の流れを繰り返し練習しました。参加者は、正しいやり方を確認するとともに「骨が折れていたときは?」「ベッドの上など柔らかいものの上で胸骨圧迫をしてもいいの?」など積極的に質問し、心肺蘇生法を身に付けようと真剣に取り組んでいました。



Voice

将来の夢が救急救命士なので、この講習会に参加しました。

胸骨圧迫などは初めてやりました。大変だったけど、苦しんでいる人を助けたいという気持ちで頑張ってやりました。



第12回土岐市文芸祭

12月8日(日)

各部門に市内外から1,987人・3,569点の応募があった、第12回土岐市文芸祭の表彰式が文化プラザで行われました。表彰式に出席した上位入賞者21人が表彰を受けました。

小畑運営委員長は「深く対象物を意識して物の本質を見ること、自分なりの表現を工夫することが大事。これからもますます努力され、もっと素晴らしい作品を作られることを期待しています」と激励しました。



一般の部〈敬称略〉

賞名/部門	文芸祭賞	市長賞	教育長賞
現代詩	加藤はや (多治見市)	松本喬夫 (下石町)	いさじてつを (関市)
短歌	水野一 (岐阜市)	伴野せつ子 (多治見市)	山本陽子 (多治見市)
俳句	鈴木弘子 (肥田町)	日比野メイコ (可児市)	水谷広海 (可児市)
川柳	田中久元 (泉町)	廣瀬信子 (可児市)	山本順一 (可児市)
狂俳	阿部淳月 (各務原市)	安江弥生 (岐阜市)	川合淳子 (可児市)

小中学生の部〈敬称略〉

	現代詩	短歌	俳句
優秀賞	井上舞海 (濃南中1年)	塚本彩乃 (西陵中2年)	山口空 (泉小6年)
	加藤沙彩 (濃南中1年)	岸本紗季 (西陵中2年)	鬼頭浩志 (肥田中3年)
	羽柴沙紀 (濃南中1年)	西山隼平 (泉西小3年)	加藤大和 (妻木小5年)



手作りコンサートをお届けします

11月29日(金)

肥田小学校が創立140周年を迎えたことを記念して、6年生53人によるコンサートが肥田公民館・大ホールで開催されました。このコンサートは、企画から当日の進行まで全て児童の手作りによるもので、日頃お世話になっている地域の人たちを招いて行われました。児童たちは感謝の言葉とともにリコーダー演奏や合唱を披露し、約120人の観客を魅了していました。



災害前の予防が肝心

12月1日(日)

地域防災力の強化を推進するため、自治会役員などを対象とした防災講演会がセラトピア土岐で開催されました。講師は、「自然災害は昔から変わっていない。何度も経験しているのに災害に対する意識が変わらず、備えができていないだけ」と述べ、被害の想定とその備えが重要であることを説明しました。土岐市に震度6弱の地震が起きたときにどう行動すべきかという演習が出され、皆さん真剣に話し合っていました。



あいさつは魔法の言葉

12月5日(木)

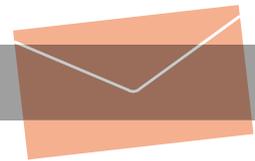
人権擁護委員による人権教室が泉小学校附属幼稚園で開催されました。委員は「元気にあいさつすると、みんなが仲良くなれてみんなが気持ちいい。人権はみんなが仲良くすること」と語り掛け、園児たちは人を大切に作る心、思いやりの心の大切さを学びました。教室の最後には、園児全員が大きな声で元気に「ありがとう」とお礼を言っていました。



絵本でこころ豊かに

12月16日(月)

土岐ライオンズクラブが土岐津小学校附属幼稚園を訪問し、「土岐ライオンズ文庫」として絵本15冊をプレゼントしました。この絵本寄贈事業は青少年の育成・教育支援の一環として毎年行われており、本年度は市内全ての幼稚園・保育園と児童館へ合計370冊の絵本が贈られました。同クラブの会長は「大事に読んで、でも、ボロボロになるくらいたくさん読んで、楽しんでください」と園児たちに絵本を手渡しました。



きままに川柳

お題「新春」

お便り日和

テーマ「チャレンジ」

本が好きなのに…

無口なおばさん(下石町)

仕事をしていた頃は、トイレまで本を持ち込み時間を惜しんで読んでいた私ですが、近頃本が集中して読めなくなってきました。読んでいても他の事を考え、目で活字を追っているというありさま。内容が頭に入らず何度も最初から読み返しているうち、読む事が嫌になってしまふのです。何とかして集中して読めないものか。

今考えている事は、1日のうち読書タイムを作り、たとえ1時間でもいいから集中して読んだらどうかということ。本のおもしろさを知っているだけに、今年こそできるだけ多くの本を読みたいと思っっている次第です。

程よく飲む

ビール大好き(土岐津町)

ビールが好きな私。飲み始めると次第にピッチが早くなり、ついつい飲み過ぎてしまいます。飲み過ぎた次の日の朝は、「抑えて飲めばよかった…」とほぼ毎回後悔し、「次からはビール3杯まで」と心に決めるのですが、同じことの繰り返し。

学生の頃とは違いもう若いので、心機一転、今年こそは後悔しない飲み方をしたいと思います。

でも、正月ぐらいはたくさん飲んでもいいかな…。

チャレンジ

ストレッチマン(泉町)

毎年、何かしら小さな目標を随時立てて、随時くじけて、そんなこんなで1年が過ぎ去ります。最近立てた目標は、「毎日少しでも楽器を触る」ですが、2日目でいきなり挫折。今さら読んだ「夢をかなえるゾウ」には「人間は弱いもの。環境を整えるのが先」とありました。

環境を整えるため、新しいギターが欲しいな…、結局買っただ満足しそうだし諦めようかな…なんてグダグダと考えるあたり、「人間は弱いもの」。

語学にチャレンジ

M・K(肥田町)

いつの間にか高齢者入りの年齢になってしまった私。数年前から仲間入りしたミクシーやフェイスブックの同年代の人が、フランス語やスペイン語とかを勉強されていて、旅行しても困らない様子がブログに書かれてあったりするのを見ると世界が広がるようで、私も何かしら今まで勉強したことが無い言語を勉強してみたくなりました。英語と中国語には少し触れたことがあり、違う言語のテレビの語学学習を始めたいです！

孫達の笑顔が輝くお年玉
新春の誓い今年も守り抜く
おめでとう明けた大空飛んだハト
愛らしい靴も並んだ春の宴
今年も皆の健康願い拍手打つ
新春は働き蜂も屠蘇に酔う
無事退院我が家で春を迎えられ
南天の実のなるごとく愛の日の出

チャム
一衣
ジョージ
丹羽つね代
ねね
小阪千枝子
ラン
足立昌代

2月1日号の投稿募集

お便りテーマは「20歳の私」です。もうすぐ成人の日です。あなたがハタチの頃の思い出など200字以内(タイトル別)でお寄せください。

川柳のお題は「雪」です。
(1人1句)

締め切りは1月20日(月)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。

下石小学校附属幼稚園 ハイの返事と6つの約束

～毎日の当たり前や普通を積み重ねれば特別になる！～

お互いの約束を生かすことで安心感や信頼感が生まれます。下石幼稚園では注意中心の指導ではなく、「約束」を生かした保育活動を進めています。また、幼児期に身に付けたい基本的な生活習慣（約束）を保護者と共有しながら行っていきます。それが下石幼稚園「6つの約束」です。園で行う「6つの約束」は、特別な活動ではなく日常の行動を大切にしたいものです。

「下石幼稚園6つの約束」全員で声と心を合わせて行います。

①あいさつ

元気よく1・2・3と声を出し、あいさつします。

④整列

1・2・3の声で、前ならえをし、真っすぐに整列します。

②着席

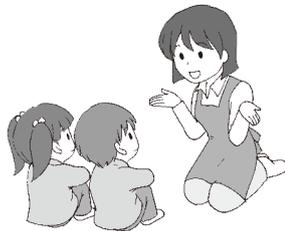
1・2・3の声でお山すわりをします。

⑤起立

1・2・3の声でピーンと立ちます。

③お話

手は膝の上に置き、話す人を見て聞きます。



⑥給食

1・2・3の声で手を合わせ、感謝の気持ちで合掌します。

家庭で

ハイの返事
あいさつの約束
お話の約束
食事の約束

下石幼稚園では今年度、ハイの返事ができる子（集中力）、整列できる子（協調性）、話が聞ける子（学ぶ力）の育成を中心に進めています。

給食センター掲示板

給食センター(☎546195)

本年も、子どもたちの健やかな成長と健康を願って、安全・安心でおいしい給食を作るために精一杯頑張ります。よろしくお祈りします。

懐かしの給食の味を作ってみよう

1月24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間

【マカロニのきな粉あえ】

学校給食週間は、子どもや保護者、地域の方が学校給食の意義や役割について理解と関心を高めることを目的としています。

学校給食は、明治22年、山形県にある小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが始まりです。その後、戦争による食糧不足で中断されましたが、戦後の子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの救援物資で再開されました。今では、学校給食は栄養のバランスはもちろん、郷土料理や行事食、地場産物を取り入れた料理などを通して「食」について学ぶ場となっています。

学校給食週間には、初めての学校給食といわれるメニューや懐かしいメニュー、岐阜県産品を多く使用したメニューを予定しています。

この機会に、ご家族で食卓を囲みながら「食」について話してみてください。

〈材料〉 1人分

マカロニ…12g きな粉…5g
粉砂糖…5g 塩…少々

〈作り方〉

- ①マカロニをゆでて冷水にとり、水気を切っておく。
- ②きな粉と粉砂糖を合わせ、塩少々を加えて味を整える（塩は甘味を引き出すために加える。入れ過ぎに注意）。
- ③①に②をまぶして出来上がり。

※マカロニは、しっかり水気を切って、食べる直前にきな粉をまぶしましょう。

お正月の遊び

最近ではテレビゲームなどで遊ぶ子どもが増えてきており、お正月ならではの遊びを目にする機会が減ってきましたが、日本には昔から伝わるお正月の遊びがいくつもあります。

【羽子板】

室町時代に中国から遊びとして伝わったものです。その後、

羽根突きで厄払いができると信じられるようになり、江戸時代には、年末に邪気をはらうため羽子板を贈るようになりました。

また、羽根の玉に使われるムクロジという植物は、漢字で「無患子」と書くことから、子どもが患わないようにという魔よけに通じるものとして、女の子の初正月に羽子板を贈る風習が生まれました。こうして、羽根突きは1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願うものとして親しまれてきました。打ち損じると顔に墨を塗るのも、魔よけのおまじないからくるものです。

【たこ揚げ】

中国から伝わったもので、平

安時代には貴族の遊びとされていましたが、戦国時代には、敵陣までの距離を測ったり、遠方へ放火したりする兵器としても活用されました。やがて江戸時代になると男の子の誕生祝いとしてたこ揚げをするようになり、庶民の遊びとしても広まってきました。

こうした経緯から、羽子板は女の子の遊び、たこ揚げは男の子の遊びとされてきましたが、どちらも性別を問わず家族で楽しめるものだと思います。

その他にもお正月の遊びといえは、かるた、福笑い、すごろく、めんこ、お手玉、こま回しなど家族で楽しめるものがあります。お正月は、おじいちゃん、おばあちゃんから遊び方を教えてもらうなど、遊びを通じて家族のコミュニケーションを図り、一家団欒のひとときをお過ごしください。



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—

「耳鼻科」のはなし

耳鼻咽喉科医長

伴野 真哉 医師

「じびか」と聞くと、まず中耳炎や花粉症などでかかると印象が強いと思いますが、耳や鼻の他にのどやめまい、いびきなども診察します。耳や鼻、のどといった場所は身体の中でつながっており、病気もそれぞれ関係することが少なくありません。

例えば、鼻風邪にかかった後、副鼻腔炎（いわゆる蓄膿症）をきたし、たくさん鼻水が奥からのだへ落ちると、気管支炎やのどの炎症を起こすことがあります。また鼻水が耳との換気を邪魔すると、中耳炎に至ることもあります。最初は軽い風邪でも、このように症状が増えて悪化する危険性があり、初めの対応が肝心となります。特にお子さんは、鼻すすりや耳管（耳と鼻をつなぐ管）が短いことなどから、鼻炎から中耳炎をきたすことが多いです。アレルギー性

鼻炎があれば、中耳炎になる前に鼻漏の量を含めてコントロールをしっかりと行い、感染で急に鼻炎が悪化するときは、早めの処置・投薬で中耳炎への進展を防ぐことが重要です。鼻かみ指導と鼻すすりの回避も重要な治療となります。合併症などがある

る方は、症状が軽いうちに一度かかりつけの診療所や病院を受診していただき、感冒の重症化をきたさない様に気を付けることが大事です。

のどの痛みや痒みがあるときは、扁桃炎周囲膿瘍や急性喉頭蓋炎、喉頭浮腫などの重篤な病気の場合がありますので、早めの受診が必要です。のどの奥の違和感や声がれなどの症状は耳鼻科領域に多い癌の初期症状になります。ファイバーでのどの奥までしっかり診ることができ

ますので、気になる方は耳鼻科にご相談ください。症状のない方でも、年に一度の喉頭癌検診をお勧めします。

めまいや耳鳴りでは、原因が頭や脳からくる重篤な病気ではないか、鑑別を行います。めまいは、耳以外にも脳や心疾患、血圧、自律神経、貧血、疲労などさまざまな原因が考えられます。耳の疾患や、老化が原因で起こるめまいや耳鳴りでは、内服していても繰り返す例や症状が治まらないケースが多いのですが、症状がある場合は、まず近くの診療所・病院に相談することを勧めます。

**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 ① 1月24日(金) 午前10時～11時30分
② 1月27日(月) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時
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。

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 1月22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 1月20日(月)

成人歯科健診

対 象 市民 ※予約制
日 時 1月29日(水) 午後1時15分～2時30分
場 所 保健センター
内 容 歯科健診、相談、歯磨き指導
締 切 1月27日(月)

1歳すくすく教室

対 象 平成24年12月生まれのお子さん
日 時 1月23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 1月21日(火)

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1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けたことがある方は、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1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22年12月以前に生まれた7歳未満のお子さん
▷ 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7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
▷ 小学3年生までのお子さんで、今までに3回接種していない方
▷ 小学4年生～高校3年生相当の年齢の方で、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、1月15日(水)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。
※接種は2月からですが、1月25日(土)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あります。

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24年12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。

健康相談・禁煙相談

対 象 市民 ※予約優先
日 時 1月29日(水) 午後1時15分～2時30分
場 所 保健センター
備 考 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。

冬になると会える、幸せの青い鳥

冷え込みが厳しい朝に森内を巡視していると、第一駐車場の近くで「ヒッ、ヒッ」という小鳥のさえずりが聞こえてきました。背中が瑠璃色、脇腹はオレンジ色のコントラストが鮮やかな鳥、ルリビタキのオスです。

ルリビタキはスズメと同じくらいの大きさで、枝に止まるとは尻尾を小さく振っています。人懐こい性格で、散歩する人が近くにいても、他の枝や杭に飛び移るだけで離れていきません。メスは体全体が茶色っぽく、オスほど鮮やかではありませんが、オス同様に脇腹がオレンジ色で尻尾が少しだけ瑠璃色をしています。動物界では、メスよりもオスの方がカラフルであったり、ライオンのたてがみのように派手だったりします。これは、オスがメスにアピールするため、つまりは子孫繁栄のための自然の法則なのでしょう。

ルリビタキは北海道や本州、四国の標高の高い山に生息していますが、冬になると中部地方以南の山麓や丘陵地で越冬します。陶史の森は野鳥の越冬地に適していて、この時期になるとジョウビタキやコガモなどにもお目にかかることができます。

ますます寒くなってきましたが、健康づくりのためにも、冬にしか出会えない野鳥や雪を頂く山々を見に陶史の森へお出掛けください。



ルリビタキ (オス)



ルリビタキ (メス)

森	の
日	記

陶史の森 ウォークラリー大会
11月2日(土)

県レクリエーション協会主催のウォークラリー大会が開催され、家族連れや仲良しグループなど約70人が参加しました。参加者は、地図を頼りに遊歩道のあちこちに設置された【問題】を探し、クイズに答えたり山の上から大声で叫ぶ課題に取り組んだり、楽しそうに散歩していました。

ゴールした後、参加賞をもらってみんな笑顔に。ちびっこ広場では、ラダー・ゲッターやフリスビー・ストラックアウトなどの楽しいレクリエーションにも挑戦しました。

3年後をめどに、土岐市レクリエーション協会を立ち上げる計画もあるそうです。楽しみです。

教室のご案内

1月

バードウォッチング (自由参加、雨天中止)

1月26日(日) 9:00~11:30

厳冬の野鳥を観察します。

2月

バードウォッチング (自由参加、雨天中止)

2月23日(日) 9:00~11:30

厳冬の野鳥を観察します。

ネイチャーセンターでは、ご希望の方に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。

カラー版『陶史の森“散策”MAP』を
発行しました！

とても見やすいA3カラー版「陶史の森“散策”MAP」を、ネイチャーセンターで無料配布しています。健康増進のためのウォーキングやハイキングなどに、ぜひご活用ください。

