

ぬくもりのある暮らしを



9月9日(日) スポーツ少年団運動会

ときのあれこれ

Collection - ときコレ

(土岐市章)

家に家紋があるように、市町村にもそのまちのシンボルマークともいえる市章があります。その多くは、まちの風土や文化、名称を抽象的に表現したものです。

昭和30年2月1日、土岐郡内の8つの町・村が合併し土岐市が誕生しました。土岐市の市章もこのとき公表されました。

このマークは土岐市の頭文字である“土”を図案化したもので、窯焼く煙と温泉の湯煙をもって本市の表徴とし、これを市章と定めたものです。



特集 ノルディックウォーキング

06 市政情報

救急救命士の処置範囲拡大の実証研究を実施／市民ロードレース大会の参加者募集
市長と語る会／特定健診受診の案内／市功労者表彰該当者調査／美濃焼伝統工芸品まつり／市病院職員の募集

08 情報ひろば／土岐市公民館だより

10 ときめきの瞬間

12 読者コーナー

13 土岐市教育『夢・絆』／給食センター掲示板

14 男と女のいきいきコラム／健康まめ知識

15 健康ガイド

16 陶史の森だより

市長コラム

知恵と情報

先月9日、90歳を迎える方をお招きして市の敬老会を開催しました。参加された54人の方と会食をしたりアトラクションを見たりして楽しい時間を一緒に過ごさせていただきました。

「亀の甲より年の功(劫)」とは、年長者の経験や知恵は尊ぶべきであるということわざです。過去、人々は経験に裏打ちされた「知恵(情報)」を持つ年長者に対して敬意を持っていました。しかし、今ではテレビを見たりインターネットを使ったりすれば、経験を積まなくても「情報」が手に入るようになりました。

簡単に情報が手に入ることは便利なことですが。しかしその反面、年長者が持っていた知恵が軽んじられてきたこととはなかつたでしょうか。先の震災では、過去の津波被害が語り継がれたために被害を逃れることができたという例がありました。こうした例などをとっても、年長者が語り次いできた知恵・見識には、簡単に手に入る情報にはない重みがあるように思うのです。

敬老会で皆さんとお会いし、年を重ねたからこそ得られた知恵とひたむきに生きることの大切さを、あらためて学ばなければならぬと感じました。

土岐市長 加藤靖也

ポール
魔法の杖でウォーキングが大変身!?

2本のポールを使って歩くことで、通常のウォーキングよりも30~40%も高いカロリーが消費されるエクササイズがある…そんな“おいしい話”をご存じですか。それは“ノルディックウォーキング”。市は3年前から、無理なく始められるスポーツとしてノルディックウォーキングの普及を図ってきました。今では各町に日本ノルディックウォーキング協会公認のインストラクターが育ち、公民館講座などに取り入れられています。「何かスポーツを始めたい」、「体重が気になる」といった方から、普段スポーツをする人の体力強化トレーニングとしても、気軽に効率よく運動をすることができます。今回、毎月ノルディックウォーキングの会をしているグループ「ひだっ歩」の皆さんを取材しました。

問 スポーツ振興課（内線276）



魔法の
ヒミツは
このポール

※写真は合成です

ノルディックウォーキングとは？

ノルディックウォーキングの誕生は、クロスカントリースキーの選手たちが、夏の間トレーニングとして行っていた「スキーウォーク」を、ポールを使った簡単な歩行運動として紹介したのが始まりです。季節を問わず誰でも簡単に始められ、しかも5〜10分でエクササイズ効果を実感できることから、ヨーロッパを中心に人気が高まっています。専用のポールを使用することで効果的な「有酸素運動」ができ、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身を使ったエクササイズが可能です。

ポールがあるじ、ヒジが違ひ

90%の筋肉を使う全身運動

カラダ全体の90%の筋肉を動かす全身運動です。

年配の方々にもお薦め

ポールがバランス維持を助け、転びにくい歩行ができます。

正しい歩行姿勢に

ポールを持って歩くことで歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

腰痛防止にも効果を発揮

オフィスワークによる腰痛防止に、手軽にできる運動として最適です。

まずは... ポールの持ち方

①ポールにはストラップが付いています。ストラップは右用と左用があり、人差し指と親指で軽く挟むように握りマジックテープで止めます。



②ストラップはしっかり止めること。手を離しても腕とポールが一体となることでエクササイズの効果を高めます。



基本の歩き方 その1



踏み出した足と逆の手のポールを軽く地面に突きます。ひじはなるべく曲げず、伸ばした角度を保ちます。

基本の歩き方 その3



押し出した側のポールが脇を過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離します。

Point
パツと
離す

基本の歩き方 その2



体を前に移動させながらポールをしっかりと突き立て、「グツ」とポールで体を押し出すように前進します。

Point
押し出す



1日1万歩を目指して、朝・昼・夕と歩いています。ノルディックウォーキングを始めてから腰が良くなりました。手ぶらで歩くよりカッコ良く見えるしね。



毎日歩くと姿勢が良くなり、足が強くなるね。同じ年代の人と歩いているとリードしてしまうんだよ。ハハハーッ。

体験者に
聞きました

ノルディックウォーキング 始めてみたら〇〇でした！



ポールを持つことで姿勢良く歩くことができます。ノルディックウォーキングを始めたお陰で肩こりが楽になりました。

日本ノルディックウォーキング協会
公認インストラクター

松本直子さん (肥田町)

「ぜひ体験してください」



ノルディックウォーキングは、ポールを活用することで体重を分散させ、足腰への負担も少なく、これまであまり運動をしなかった人でも、運動能力に左右されず無理なく始められます。実際に体験された方からは「背筋が伸びて気持ちがいい」「姿勢が良くなった気がする」「ポールを放して普通に歩いても良い姿勢が続いているような気がする」と言った声を聞きます。それぞれの目的やレベルに応じて運動強度が調節できるので、無理なく継続的に行うことができます。皆さん、ぜひ体験してみてください。

《 講座の案内 》

■各町ノルディックウォーキング教室

10/13(土) 15:00~16:30 肥田町
10/20(土) 10:00~11:30 土岐津町
11/10(土) 9:00~11:30 妻木町
11/10(土) 15:00~16:30 肥田町
11/17(土) 9:00~11:30 曾木町
申し込みは各公民館へ。参加費は無料です。

■森林ウォーキング 参加者募集

日 時 12月1日(土) 8:30~※小雨決行
(7:30市役所より送迎あり。ノルディックウォーキング希望者にはポールを貸し出します)

場 所 土岐市活動センター

参 加 費 200円

申込期限 11月6日(火)

問 スポーツ振興課 (内線276)

救急救命士の処置範囲を広げる実証研究を実施します

■救命率の向上を目指して

厚生労働省が行う「救急救命士の処置範囲拡大に係る実証研究」のモデル事業対象地域に、土岐市を含む東濃5市が選ばれました。

これは、救急搬送される患者の救命率の向上や後遺症の軽減などの効果を検証するため、これまで行われなかった3つの医療行為を救急救命士が行うものです。研究に参加する救急救命士は事前に研修を受けた者で、医師の指示に従い救急現場での処置を行います。

※救急救命士は、処置を行う前に患者や家族に説明し、書面で同意を取ります。

※患者や家族が今回拡大される救急救命士による処置を断っても救急搬送は行われ、不利益を被ることはありません。

■拡大する処置内容

- ①低血糖の意識障害のある患者に対して血糖測定を行い、低血糖が確認された場合にはブドウ糖液を投与する。
- ②ぜんそく治療用の吸入薬（吸入β刺激薬）を所持している患者が重症ぜんそく発作を起こした場合、その薬を使用する。
- ③血圧が低下し、心臓が停止する危険性があるショック状態の患者に点滴を行う。

実施期間 10月1日～平成25年1月31日
 （期間が変更される場合は、市ホームページなどでお知らせします）

実施主体 東濃地区メディカルコントロール協議会

問 市消防本部（☎0123）

第39回市民ロードレース大会 11月25日(日)土岐川堤防<小雨決行>

- 日 程** ▷受け付け…午前8時30分～
 ▷開会式…午前9時～（セラトピア土岐）
 ▷競技開始…午前10時
- 対 象** 市内在住・在勤・在学の方
- 参 加 料** 100円（親子の部は1組100円）
- 申込方法** スポーツ振興課と各支所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、11月6日(火)までに提出してください。
- コ ー ス** 新土岐川橋～土岐津橋間の土岐川兩岸堤防道路
- 注 意** ▷ゼッケンは当日お渡しします。
 ▷中学の部は各学校一括申し込みとします。
 ▷競技中の事故などは参加者責任とし、主催者は応急手当のみとします。
- ★10回、20回または30回出場の方には記念品を贈呈します。走破証など証明できるものを添えて申請してください。

- 種別・距離**（年齢起算日は、4月1日現在）
- | | |
|----------------------|------|
| ①小学男子（3・4年） | 2 km |
| ②小学男子（5・6年） | 2 km |
| ③中学男子 | 4 km |
| ④一般男子（高校生～29歳） | 6 km |
| ⑤一般男子（30～39歳） | 4 km |
| ⑥一般男子（40～49歳） | 2 km |
| ⑦一般男子（50～59歳） | 2 km |
| ⑧一般男子（60歳以上） | 2 km |
| ⑨小学女子（3・4年） | 2 km |
| ⑩小学女子（5・6年） | 2 km |
| ⑪中学女子 | 2 km |
| ⑫一般女子（高校生～29歳） | 2 km |
| ⑬一般女子（30～49歳） | 2 km |
| ⑭一般女子（50歳以上） | 2 km |
| ⑮親子（小学2年生以下の子どもと保護者） | 1 km |
| ⑯フリー（ジョギング・ウォーキング） | 2 km |
- 問** スポーツ振興課（内線276）



平成24年度 市長と語る会を開催します

市民の皆さんからのご意見やご提案を市政に生かし、協働による活気あるまちづくりを進めるため、「市長と語る会」を開催します。

時間は、各会場とも午後7時30分～1時間半程度です。申し込みは不要です。ぜひご参加ください。

地区	会場	期日
肥田	肥田公民館1階ホール	10月17日(水)
泉	泉公民館2階ホール	10月29日(月)
曾木	曾木公民館2階ホール	10月30日(火)
駄知	駄知公民館2階ホール	11月1日(木)
鶴里	鶴里公民館2階ホール	11月2日(金)
下石	下石公民館研修室	11月6日(火)
土岐津	土岐津公民館大会議室	11月8日(木)
妻木	妻木公民館2階ホール	11月14日(水)

問 総合政策課 (内線212)

～自分の健康に油断しないで～ 1年に1回は健診を受けましょう

■国民健康保険に加入の65歳～74歳の方へ

特定健診が始まっています。受診期限がありますので、お忘れのないように受診してください。

自己負担額 1,000円

受診期限 12月末

★8月に受診券を送付しています。受診券を失くした方は再発行しますので、ご連絡ください。

■後期高齢者医療保険に加入の75歳以上の方へ ぎふ・すこやか健診が始まりました

10月1日から、後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方が対象の健康診査『ぎふ・すこやか健診』を実施しています。

自己負担額 500円

申込期限 12月28日(金)

申込先 市民課保険年金係

※年齢の基準日は、年度末(平成25年3月31日)です。受診券の発送は、年度末時点での年齢で区分し郵送します。

問 市民課保険年金係 (内線133・134)

平成24年度市功労者表彰 該当者調査にご協力を

市では、来年2月に社会福祉、保健衛生、教育文化、消防、経済、スポーツなどの分野で功労のあった方を表彰します。

次の事項について、表彰にふさわしい方をご存じの方は、10月26日(金)までに秘書広報課秘書係へご連絡ください。

- ①市内の同一事業所に30年以上勤務し、勤務状況が良好な方
※工業・商業組合などに加入している事業所へ勤務している方は、組合へ申し出てください。
- ②10年以上にわたって各種ボランティア活動を続けている方

問 秘書広報課秘書係(内線204)

第29回美濃焼伝統工芸品まつり ～見つけてください あなたの器 only one～

10月27日(土)・28日(日)
美濃焼伝統産業会館
土岐市美濃陶芸村

- ▷特別展「岐阜県重要無形文化財 林正太郎作品展」
- ▷美濃焼伝統工芸品謝恩均一頒布会(1万円～3万円で頒布)
※27日(土)午前9時～
- ▷青年部「窯蔵市」(工芸品を1,000円～1万円で特売)
- ▷美濃焼伝統工芸品・窯元展示販売(全品2割引)
- ▷「匠の技」実演とワークショップなど
- ※土岐市駅北ロータリーから無料送迎バスを運行します。

問 土岐市美濃焼伝統工芸品まつり実行委員会 (☎5527)

平成25年4月1日採用 市病院職員(薬剤師)募集

採用予定人員 2人程度
勤務場所

市立総合病院または老人保健施設やすらぎ

受験資格

昭和52年4月2日以降に生まれた、資格所有(見込み)者

試験方法(1次試験)

▷日時…11月18日(日)午前9時～▷会場…市役所▷内容…教養試験、適性検査

給料▷大卒者…190,900円(参考:大学6卒者210,600円)

受験手続

受験申込書に必要事項を記入し、10月26日(金)午後5時15分までに秘書広報課職員係へ提出してください。

問 秘書広報課職員係(内線208)

情報ひろば

募集

読み聞かせフェスティバルの出演者

市図書館では、読み聞かせボランティアの発表の場として開催する「読み聞かせフェスティバル」を、より多くの方と創り上げるため、個人や団体の出演者を募集します。

日時 平成25年3月10日(日) 午後1時30分

場所 文化プラザ・視聴覚室
対象作品 幼児・小学生低学年向けの一作品

申 10月20日(土)までに、①代表者の氏名・連絡先②演目と表現方法(大型絵本、ペーパーサート、パネルシアター、紙芝居など)③日頃の活動場所・内容を記入し、図書館へ提出してください。

問 市図書館(☎⑤1253)

日時 10月28日(日)午前8時

第6回どきどきチャレンジUPP(初級者アニス教室)の参加者

45分集合

場所 総合公園テニスコート
対象 初級者の方

種目 男子・女子ダブルス
参加費 1組2千円

※定員になり次第締め切りします。

申・問 市テニス協会・加藤もとひでさん(☎⑤41680)

ご案内

ドコモ土岐の森親子ふれあい体験

日時 10月20日(土)午前10時〜午後2時30分(午前9時50分集合・セラテクノ土岐玄関)内容 ドコモ土岐の森でのイベント、森林整備体験、クイズ大会など

募集人数 市内在住・在勤の保護者と小学生のペア30組60人程度(先着順)
参加費 無料(昼食を用意します)

申込期間 10月4日(木)〜11日(木)午後5時 ※土・日曜

日、祝日を除く。
申・問 産業振興課(内線237)

第2回危険物取扱者試験

日時 11月18日(日)
▽甲種・乙種第4類 午前10時〜 第4類以外の乙種・丙種 午後1時45分

場所 多治見工業高等学校

申 10月4日(木)〜12日(金)に、消防本部または南消防署にある願書を提出してください。また、電子申請(<http://www.shoubo-shiken.or.jp>)もあります。

問 市消防本部(☎③0123)

多重債務無料相談会

借金の支払いに困っている、利息を払い過ぎていくかもしれない、と悩んでいる方はご相談ください。

日時 10月13日(土)午後1時〜4時

場所 県民生活相談センター(岐阜市数田南5-14-53ふれあい福寿会館内)

相談対応 弁護士、司法書士、県消費生活相談員

相談方法 ▽面接相談(30分)

※要予約。10月12日(金)までに電話で申し込みください。
▽電話相談 相談日の時間内に、県民生活相談センターへ電話してください。

申・問 県民生活相談センター(☎058-277-1003)

司法書士無料法律相談

日時 10月12日(金)午後6時〜8時 ※予約は不要です。

場所 文化プラザ2階・第1研修室

相談内容 相続や債務整理など日常生活における法律相談全般

問 法務サポート21・西川さん(☎⑤7513)

不動産無料相談

(社)岐阜県宅地建物取引業協会では、不動産取引引き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 11月2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 岐阜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)

岐阜県最低賃金改正

10月1日から岐阜県最低賃金が改正され、時間額713円になりました。これは雇用形態に関係なく、全ての労働者に適用されます。

問 岐阜労働局労働基準部賃金室(☎058-2445-8104)

国有財産の売却

■一般競争入札
物件(土地) ▽所在地 駄知町字松本2049番3外1筆

▽現況 宅地 ▽面積 423.99㎡ ▽金額 2339万円 ほか1件

入札受付期間 10月18日(木)〜24日(水)

■先着順売却
物件(土地) ▽所在地 駄知町字神明平1256番10

▽現況 雑種地 ▽面積 44.02㎡ ▽金額 207万円 ほか3件

受付期限 10月30日(火)

※問い合わせ時に売却済みの場合があります。

申・問 東海財務局岐阜財務事務所売却担当(☎058-247-4252)

247-4252

雇用調整助成金などの支給要件などの見直し

事業活動の縮小を余儀なくされ、雇用する労働者の休業または出向などを行った事業主に、休業手当や賃金などの一部を支給する雇用調整助成金などについて、支給要件などが緩和されます。

問 岐阜県労働局助成金センター (☎058-263-5650) またはハローワーク多治見 (☎333-383)

土地月間

10月は土地月間です。土地は国民のための限られた貴重な財産です。子どもたちの将来のため、明日の豊かな暮らしのため、土地を有効に活用しましょう。

問 都市計画課(内線314)

**核融合科学研究所
オープンキャンパス**

日時 10月20日(土)午前9時30分～午後4時(入場は午後3時30分まで)

場所 核融合科学研究所

内容 ▽大型ヘリカル装置(LHD) 見学ツアー ▽公開講座 ▽ロボット工作

▽プラズマくんと遊ぼうほか

入場料 無料

※土岐市駅から無料シャトルバスを運行します。

問 核融合科学研究所オープンキャンパス実行委員会 (☎22222)

行政相談週間

10月15日(月)～21日(日)は「行政相談週間」です。暮らしの中で役所の仕事に不満を感じたり、分からないことはありませんか? 行政相談では、そんな皆さんの声を、総務大臣が委嘱した行政相談委員がお聴きします。相談は無料です。秘密は守られます。

行政相談

日時 毎月第2・第4水曜日午後1時～3時

場所 市役所3階・第1会議室

相談員 金山富士子さん(泉町)、大杉春樹さん(駄知町)

問 総務省岐阜行政評価事務所 (☎0570-09011)

0) または市秘書広報課(内線185)



土岐市公民館だより

いつでも学び だれでも習う

年賀状版画教室

彫刻刀で年賀はがき用の木版画を作ります。大切な人への年始のあいさつにいかがですか。

期日 11月1日～29日までの毎週木曜日(全5回)

時間 午後7時から2時間程度

場所 土岐津公民館

持ち物 彫刻刀(5本組み程度)、水彩絵の具、色鉛筆(12色)

定員 20人(応募者多数時は抽選)

参加費 1,000円(材料代)

おやじの料理教室

男性対象の料理教室です。そば打ち、和食、中華、洋食と、いろいろなジャンルの料理を作ります。

期日 11月3日、17日、24日、12月1日の土曜日(全4回)

時間 午前9時30分～正午

場所 肥田公民館

参加費 2,000円(材料代)

定員 16人(応募者多数時は抽選)

〈共通〉

申込期限 10月15日(月)

申・問 生涯学習課公民館係(☎541111・内線273)

平成24年度市民大学講座

名古屋大学の教授陣による市民講座です。受講料は無料ですが、申し込みが必要です。

希望の回のみでの聴講も可能です。

期日とテーマ

11月2日(金)「手紙で読む人間芭蕉」
大学院文学研究科 塩村耕教授

11月9日(金)「東濃自然散歩」
糸魚川淳二名誉教授

11月16日(金)「考古学から見た日本のはじまり」
大学院文学研究科 梶原義実准教授

11月30日(金)「宇宙と素粒子」
大学院理学研究科 杉山直教授

場所 セラトピア土岐3階・大会議室

時間 午後7時～8時40分

定員 各120人(先着順)

申込期限 10月26日(金)

申・問 生涯学習課公民館係(☎541111・内線273)

**下石公民館 10月のミニコンサート
『にぎやかコンサート』**

日時 10月13日(土)午後7時開演

場所 下石公民館ジョイホール

入場料 無料(申込不要)

問 下石公民館(☎5727)



予防と手当で子どもを守る

9月10日(月)

子育て支援センターによる救急救命講座が南消防署で開かれ、乳幼児をもつ保護者13人が参加しました。救急救命士から、子どもの事故の特徴や対処方法を学んだ後、心臓マッサージや人工呼吸による心肺蘇生法を体験した参加者は、もしもの時に備え、真剣な表情で取り組んでいました。



Voice

子どもが生まれるまで気にしていなかった所に危険があるので、普段から気を付けています。今日の講座で学んだことが、いざというときに役立つと思います。



「おじいちゃんへ おばあちゃんへ」

9月12日(水)

敬老の日に合わせて、土岐津保育園の4歳児14人が、おじいちゃん・おばあちゃんに手紙を送りました。普段会うことができない祖父母にも、園での様子を知ってもらおうと毎年開催しているもので、子どもたちは、祖父母の似顔絵や「元気でね」などのメッセージを入れた封筒を、背伸びをしながら投函していました。



手紙が届くまでの
お仕事も勉強したよ



文化プラザ開館30周年 公開録画で大入満員

9月3日(月)

文化プラザで、開館30周年記念事業 NHK「コロケぱらだいす ごきげん歌謡笑劇団」の公開録画を行いました。豪華ゲストによる歌のほか土岐市の魅力をおもしろおかしく紹介する歌謡芝居に、会場は大いに盛り上がりました。番組では、市内の窯元やグルメも紹介されます。

放送はNHK総合で、10月6日(土)午後7時30分です。



白い歯 強い歯 元気な歯

9月6日(木)

歯の優良児童審査会が保健センターで行われ、市内の9小学校から2人ずつ選ばれた6年生の男女18人が審査を受けました。歯科医が、歯や歯茎の状態、歯並びのほか、歯磨きが上手にできているかを審査した結果、最優秀賞には、則武七海さん(土岐津小)と齋藤稜真さん(泉小)が選ばれました。



卒寿を祝って 敬老会

9月9日(日)

セラトピア土岐で市敬老会が開催されました。今年、市内で90歳を迎える方は220人。長い間社会に尽くしてきた皆さんの長寿を祝おうと開催した会には54人の方が参加しました。合唱団によるアトラクションでは、皆さんも一緒に童謡を口ずさみ、懐かしいメロディーが会場に響いていました。



素朴な疑問 豊かな工夫

9月15日(土)・16日(日)

セラトピア土岐で、小中学生が夏休み中に取り組んだ「科学作品」と「発明くふう」の展示がありました。科学作品展には、セミの鳴き声を音階にして、種類や気温ごとに記録した作品のほか、発明くふう展には、回転式の眼鏡ラックなど、普段の生活から発想を得た作品に、親子連れなどが熱心に見入っていました。

お便り日和

テーマ「運動会」

From Readers

きままに川柳

お題「ツキ」

「頑張りたくないじゃなく」

考える人（駄知町）

運動会といえば、応援合戦などの団対抗イベント。毎年夏休み明けには、学校中がお祭りムードになっていました。ただ、私はそういうのがちよつと苦手です。周りが盛り上がれば盛り上がるほど、冷静になってしまふところがあるんです。みんな力を合わせて取り組むことは大切だけれど、気持ちまで押し付けないで……どこかで思っていました。この時期になると、苦しくなる子もいるのでは？とちよつと心配になります。

「遠い日の」

ふじっこ（泉町）

運動会の日は、いつもより豪華だったお弁当。ごはんがお稲荷さんだったり、からあげがたくさん入っていたり。外で食べるご飯も水筒で飲むお茶も特別おいしく感じました。また、見に来てくれた家族や兄弟と一緒に、お昼ご飯を食べられることもすごくうれしかったのを覚えています。あんなに好きだったお弁当、今では毎日職場で食べています。あのときのわくわく感、まだ味わうことができるだろうかとさみしく思うこの頃です。

「美しき思い出」

ガリガリ君（市外）

幼い頃。運動会では子どもながらに「ハレ」な気分を感じていたものでした。家族で食べたお弁当。あれから30年近くたった今も、おにぎりに巻いた海苔の香りが記憶によみがえります。親が参加する競技を見るのも楽しみでした。そういえばパパ仲間が「ビデオに写った自分の走る姿がっかりした」と話していました。今は手軽に映像が残せる時代。子どもには、運動会の思い出がパパのがっかり姿にならないように気を付けたいものです。

「こぼれ話」

いつも広報ときをご覧いただきありがとうございます。突然ですが、今回はお便りのスペースに空きができましたので、取材こぼれ話をお届けします。

先月取材した科学作品展と発明くふう展。この中に、セミの抜け殻が祭りのみこしを担いだ貯金箱があり、そこに抜け殻の気持ちに詩にして添えた作品がありました。成長過程で役目を終えた抜け殻に「生」を与えたことに、取材した私たちは驚き感動しました。視点を変えること。広報の編集においても欠くことのできない大切なことを、この作品から感じました。

宵闇で願えどつかめぬ月とツキ
初詣で福引一等ツキ始め
花火とり雨でやれずに運の尽き
民の声心に響きツキきたる
欲しいのは維新の会の御墨ツキ
幸せのツキを占う種を蒔く

ストレッチマン
カズエチャン
こねこ
足立昌代
木偶
佐竹マスお

11月1日号の投稿募集

お便りテーマは「我が家のペット」です。家族の一員？家族より大切？な我が家のペットをテーマに皆さんのお便りを200字以内（タイトル別）でお寄せください。

川柳のお題は「目」です。
(1人一句)

締め切りは10月19日(金)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。

「夢と絆のつどい」をおこないます

市教育委員会では、平成22年度から土岐市教育振興基本計画「夢・絆プラン」を進めています。このプランに示された理念や目標を確認しあったり、進行状況を見届けあったりすることを目的とした市民集会在「夢と絆のつどい」です。3回目となる今年は、濃南中学校区で行います。

第3回「夢と絆のつどい」

日時 10月27日(土)
午前8時10分～(受付開始)
場所 濃南中学校(教室・体育館)

「夢・絆プラン」または「夢・絆プラン[ダイジェスト版]」は

▶土岐市教育研究所ホームページ
▶土岐市ホームページ トップページ
くらしのガイド > 入園入学 > 教育委員会施策等 からご覧になれます。

問 教育研究所(内線281)

～第3回「夢と絆のつどい」～

1. 授業公開(各教室) 8:35～9:25
濃南中学校1、2、3年生の授業を公開します。
2. つどいの会(体育館) 9:40～11:40
(第1部)
曾木、鶴里町育成会の実践発表
(第2部)
▶鶴里小学校…総合学習の時間発表
6年児童「ふるさと鶴里の環境を守ろう！」
▶曾木小学校…オペレッタ発表
全校児童「雨乞い物語」
▶濃南中学校…中馬の時間発表
3年生「作陶について」
2年生「打ち囃子」
1年生「中馬馬子唄踊り」
3. フィナーレ(体育館)
11:45～12:00
濃南中学校生徒全員による
全校合唱



給食センター掲示板

食欲の秋

秋の涼やかな風が心地良い季節になりました。この季節は日本の主食である米が収穫されるのをはじめ、魚、野菜、果物などおいしい食べ物が出回ります。給食センターでは、旬の食材を大切に給食作りに努めています。今月は、秋ならではのメニューを紹介します。

さんまのかば焼き

【材料】 1人分	【作り方】
さんま開き……………1枚	①Aの調味料でさんまに下味を付ける。
A { 酒……………2.0g	②①にかたくり粉をまぶす。
すりおろしショウガ…1.0g	③フライパンに油を入れ②のさんまを揚げる。
しょうゆ……………1.0g	④鍋にBの調味料を入れて一煮立ちさせ、ゴマを加える。
かたくり粉……………適宜	⑤④を揚げたてのさんまに絡ませる。
油……………適宜	
B { しょうゆ……………3.0g	
砂糖……………3.0g	
酒……………2.0g	
水……………5.0g	
炒りゴマ……………0.5g	

さんまは少し多めの油で焼いても大丈夫です。代わりにイワシを使うのもお勧めです。秋は魚の美味しい季節。お値打ちなのもうれしいですね。

さつまいもごはん

【材料】 1人分	【作り方】
精白米……………65.0g	①米を洗って水に漬け、米粒麦、Aを加えて炊く。
米粒麦……………7.0g	②さつまいもを洗って1.5cmくらいの角切りにする。
A { 水……………83.0g	③②のさつまいもにBを加えて煮る。
酒……………2.0g	④炊き上げたご飯に③のさつまいもを混ぜ合わせ、黒ゴマを振る。
塩……………0.3g	
さつまいも……………30.0g	
B { 塩……………0.4g	
酒……………2.0g	
水……………少々	
黒炒りゴマ……………0.8g	

さつまいもは食物繊維やビタミンCが豊富です。給食では食物繊維・ビタミン補給のため、ご飯に麦を入れています。かみ応えも増して一石二鳥です。



オリンピックと男女共同参画

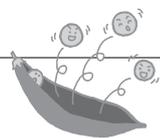
この夏、イギリスのロンドンで第30回夏季オリンピックが開催されました。204の国と地域から約1万1千人の選手が参加し、26競技302種目で熱戦を繰り広げました。

女性が初めてオリンピックに参加したのは、1900年にパリで開催された第2回大会のことです。当時は男性の競技が主で、女性の参加競技はわずかでした。しかし、会を重ねるとともに女性の参加する競技は増え、今回のロンドン大会で新たに採用されたボクシングを含め、26競技の全てで女子競技が実施されました。中には、新体操やシンクロナイズドスイミングなど、女性だけで競われる種目もあります。

また、オリンピックには「馬術」と「セーリング（の一部種目）」のように、男性と女性が区別なく競技する種目もあります。今回のロンドン大会では、これまでイスラム教の戒律に基づき男性しか出場させていなかったサウジアラビア、カタール、

ブルネイが女性選手を派遣したことで、オリンピック史上初めて参加する全ての国・地域が女性選手を派遣し、参加標準記録を満たしていないなどの理由で参加できなかったチームもありましたが、女性のスポーツ参加において記念すべき大会となりました。

さて、皆さんも今大会の日本選手の活躍に胸を躍らせたことと思います。日本からは全293人の選手が参加しましたが、その内訳は男性137人に対し女性156人と、女性選手の方が多く参加しました。メダル獲得数は実施競技のうち半数の13競技で、過去最多の38個となりました。個数では男性が21個、女性が17個という結果でしたが、銀メダルを獲得した女子サッカー（なでしこジャパン）、日本卓球界で初のメダルを獲得した女子卓球、28年ぶりにメダルを獲得した女子バレーボールなど、女性選手の活躍がこれまで以上に目立った大会という印象を持った方も多かったのではないのでしょうか。



健康まめ知識

新たな国民病「CKD（慢性腎臓病）」をご存じですか？

■CKDってどんな病気？

慢性に経過する腎臓病のことをCKDといいます。現在、日本の成人の8人に1人がCKD患者で、新たな国民病といわれています。生活習慣病（高血圧、糖尿病など）や、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）との関連も深く、誰もがかかる可能性がある病気です。

腎臓の機能が低下し続けると、血液中の老廃物や水分を体の外へ出すことができなくなり、透析が必要な状態になることがあるほか、心筋梗塞や脳卒中などのリスクも高くなるといわれています。

■CKDの症状は？

CKDは、初期の頃には自覚症状がほとんどありませんが、進行すると夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。これらの症状が自覚されたときは、すでに進行している場合も多いといわれています。

そして、腎臓はある程度まで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。

■CKDを早く見つけるには…

年に1回は特定健診などの健診を受け、血液・尿・血圧の検査をすることが早期発見につながります。

特定健診は、糖尿病や高血圧、脂質異常などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目した健診です。必ず受診しましょう。

— 特定健診 —

40歳～74歳の方を対象に、加入している医療保険者が健診を行います。
※75歳以上の方は、ぎふ・すこやか健診の対象となります。

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 ①10月26日(金) 午前10時～11時30分
 ②10月29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 10月25日(木) 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10人まで託児可能)
締め切り 10月23日(火)

1歳すくすく教室

対象 平成23年9月生まれのお子さん
日時 10月18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)
締め切り 10月16日(火)

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 10月23日(火) 午後1時～3時
場所 東濃保健所
備考 要予約 東濃保健所(☎☎1111・内線362)または保健センター

健康相談・禁煙相談

対象 市民
日時 10月26日(金) 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
 ※禁煙相談をご希望の方は、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ます。

成人歯科健診

対象 市民 ※予約制
日時 10月26日(金) 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
締め切り 10月24日(水)

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23年10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 生後3カ月～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回接種したことがないお子さん
〔追加〕 平成23年10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。
 ※今までにポリオワクチン、3種混合ワクチンのいずれも接種していないお子さんは、4種混合予防接種となります。ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオワクチン(DPT-IPV)の4種混合ワクチンは、平成24年11月に導入される予定です。詳細が決まり次第、本紙などでご案内します。

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

対象
〔1期〕 平成21年9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)
〔特例対象者など〕 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2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、10月15日(月)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)、市のホームページ、保健センターまたは支所にて申し込みください。
 ※接種は11月からですが、10月25日(木)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。

生き抜くための 智恵があります

ウメバチソウ（梅鉢草）は、日当たりのよい湿地などにみられる多年草です。秋になると花径2～3cmの梅のような白い花を茎の先端に1輪咲かせます。シンプルな5枚の花びらには繊細な模様があり、この柄が家紋の「梅鉢」に似ているところからウメバチソウの名が付いたようです。ちなみに菅原道真や前田利家の家紋は「梅鉢」です。

この花の特徴は2種類のおしべ（雄蕊）を持つことです。花の中央に5つある太くて白い部分が本来のおしべで、一見おしべのように見える細いもじゃもじゃしたものは、仮おしべ「仮雄蕊（かりゆうずい）」です。仮おしべは花粉を作りませんが、先端にある黄色い蜜のような部分で昆虫を呼び寄せ、本来のおしべが作る花粉を昆虫に運んでもらいます。この間めしべは成熟せず、本来のおしべは、めしべが成熟する前に退化してしまいます。1つの花でおしべとめしべの成熟時期をずらすことで、種の存続の危機につながることもある「自家受粉」を避けているのです。

植物は生き抜くためにさまざまな工夫をします。ウメバチソウの花言葉は「いじらしい」。そこにはいじらしさと「したたかさ」が同居しているようです。



森	の
日	記

昆虫教室

8月5日(日)



夏休み中の子どもたちが、昆虫愛好家の先生たちから虫の取り方や昆虫標本づくりのコツを学びました。夏休みの宿題はバッチリだったかな？

川の生き物教室

8月12日(日)

陶史の森やせせらぎ公園に流れる小川には、どんな「川の生き物」がいるのかな？暑い日だったから、小川の水が気持ち良かったね！



悲しいお知らせ

最年長ヒツジのメリーさんが8月24日、静かに息を引き取りました。享年13歳でした。ヒツジの寿命は10～12年。天国でのんびり遊んでください。

教室のご案内

10月

- 鳴く虫教室(要申込・定員20人)
10月14日(日)9:00～11:30
秋に鳴く虫を探し、音色を楽しむ
- きのこと教室(要申込・定員20人)
10月21日(日)9:00～11:30
食べられるキノコと毒キノコの見分け方
- バードウォッチング(自由参加)
10月28日(日)9:00～11:30
秋の野鳥を観察(雨天中止)

11月

- 葉っぱのしおりづくり教室(要申込・定員20人)
11月4日(日)9:00～11:30
秋の葉っぱを採集し、しおりを作る
- 秋の天体教室(要申込・定員20人)
11月10日(土)18:30～21:00
秋の星座の観察(雨天中止)
- バードウォッチング(自由参加)
11月25日(日)9:00～11:30
秋の野鳥を観察(雨天中止)