

広報ととき

Toki Public Relations

2012 **2.1**

vol.1519

<http://www.city.toki.lg.jp>

CONTENTS

- 02 特集 - 土岐市一周駅伝大会
- 04 市政情報
消防功労者を表彰／森林取得届出制度／遺児激励金支給事業／はなの木大学発表会／新市民バス運行
- 06 情報ひろば／土岐市公民館だより
- 08 陶史の森だより
- 09 Toki 学 Time
土岐市教育『夢・絆』／給食センター掲示板
- 10 ときめき Life
男と女のいきいきコラム／健康まめ知識
- 11 健康ガイド



1月8日(日) 消防出初式



第2回大会 市役所前(駄知町)をスタート

[出典：土岐市体育協会50周年記念誌]



第7回大会 柿野温泉付近を力走する選手

[出典：土岐市体育協会50周年記念誌]



第46回大会 たすきをつなぐ選手(曾木中継所)

一本のたすきで 土岐市をひとつに

土岐市一周駅伝大会
2月19日(日)
10:00スタート

昭和30年2月、土岐郡内の8つの町・村が合併し、土岐市が誕生しました。その年の5月、市制施行を祝う記念行事の一環として第1回土岐市一周駅伝大会が開催されました。

あれから57年。伝統の駅伝大会は今年、第50回を迎えます。

■問い合わせ スポーツ振興課 (内線276)





一周駅伝に携わって ～50回を振り返る～

土岐市体育協会理事長
松原晃正さん(土岐津町)

この駅伝大会は、昭和30年に8カ町村が合併して土岐市が誕生した記念行事の一環として、陸上競技愛好者らの尽力で開催されました。その後も市の恒例行事として盛大に開催され、私も第5回大会

の中学生の部に選手として参加して以来、携わってきました。

ところが、昭和44年の第15回大会頃から、年々悪化する交通事情のため大会を継続することが非常に難しくなりました。関係者が警察署と何度も協議して、何とか第20回大会まで開催が認められましたが、第20回の「さよなら大会」以後、駅伝大会は中止されてしまいました。この当時、全国各地で同じように駅伝やロードレース大会が中止となっていました。

しばらくするとジョギングが健康に良いと評判になり、ブームになりました。こうした機運の下、関係者の大変な尽力によって警察署から駅伝大会復活の協力を得ることができました。9年ぶりに復活した第21回大会には7部門39チームが参加し、声援を受けた選手が力走した姿をよく覚えています。

コースや部門などを変えながら毎年開催されている駅伝大会ですが、少子化による中学生チームの減少などもあり、全体の参加チームは減少しています。しかし、この駅伝大会を経験し、実力を付けた生徒が高校に進学後、岐阜県を代表する選手として全国大会などでも活躍しています。

この大会が、途中9年間の中断にもかかわらず復活し、第50回まで続けることができたのは、警察署や交通安全協会の皆さん、各町体育協会の皆さんが、選手が安全に走れるよう協力してくださったことと、沿道の皆さんの暖かい声援と協力があったからだと心から感謝しています。選手の皆さんは、こうして支えてくださる方があって参加できる事に感謝して大会に挑み、迎える第50回大会が無事に開催されることを祈っています。

大会の歴史

第1回大会 (昭和30年5月8日)

県内各地から、一般の部20チーム、高校の部6チーム、中学の部13チームが出場。当時駄知町にあった市役所前をスタートし、曾木農協－柿野温泉－妻木農協－下石支所－土岐津支所－泉公民館－肥田支所からゴールの市役所前を目指す、7区間37kmで競われた。

第7回大会 (昭和36年2月5日)

笠原町(当時)を經由する8区間42.6kmのコースに変更。大会名も土岐市郡一周駅伝大会となった。

第14回大会 (昭和43年2月4日)

県内の強豪チームに競り勝ち、土岐陸協(現・土岐走友)が初優勝。

第20回大会 (昭和49年2月3日)

年々悪化する交通事情により大会の中止を決定。「さよなら大会」となる。

第21回大会 (昭和58年3月27日)

9年ぶりに大会が復活。

第23回大会 (昭和60年2月10日)

市制30周年の記念大会として、大会史上最高の101チームが出場した。

第43回大会 (平成17年2月20日)

市制50周年記念大会として開催。交通事情により、コースを従来の市内右回りから左回りに変更。妻木町～鶴里町柿野が急な登り坂となり、選手を苦しめる。

駅伝大会に伴う交通規制にご協力を

2月19日(日)に開催される土岐市一周駅伝大会に伴い、選手の通過コースに当たる区間では、次の通り交通規制(車両通行止め)が行われます。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

また、選手が通過する際には、沿道でのご声援をお願いします。

※通過時間は目安ですので、進行状況により多少前後する場合があります。

交通規制(予定)時間・場所

10:00～10:30	下石橋東県道交差点付近～下石陶磁器工業組合入口
10:20～11:20	上郷郷土館～柿野温泉交差点付近
11:00～12:00	J A 曾木支店～駄知町東駅付近
11:30～13:00	浅野墓地付近～肥田浅野バス停
11:30～13:00	浅野緑地公園付近～本郷公民館



平成24年消防出初式

消防功労者を表彰

1月8日(日)に文化プラザで行われた消防出初式の式典で、消防活動に尽力された次の方々が表彰されました。〈敬称略〉

■問い合わせ 消防本部 (☎64)3129)

県知事表彰

勤続功労章

小出博文
清水良枝
各務 匡

伊藤真也
高津弘則
吉村郁子(勝)

(財)岐阜県消防協会長表彰

功績章
林 宏泰
松山英正

安藤雅敏
林 立之
水野浩一

松田卓也
岡本嘉和
白石竜久

中村元浩
山田和孝
田中一亮

高木 崇
高瀬正幸
奥谷広之

勤労章20年
高津弘則
大加 渉

勤労章15年
小出博文
加藤多津子

県東濃振興局長表彰

功労章
伊藤久光
吉村 勝

井野勝彦
加藤貴和
梅村義行

市長表彰

功績章
加藤建治
中島一樹

中垣光博
林 真司
中島義人

加藤貴和
伊藤泰次
鈴木隆雅

河合康明
長江利勝
岡本嘉和

小木曾達也
水野高章
水野貴人

中村元浩
中島啓佑

市消防団長表彰

表彰章
木股重年
齋木計利

塚本北斗
田中一亮
山田耕石

磯谷守幸
林 廉祐
水野雄貴

田中祐司
安藤恭平

鈴木宏則
小島聡司

加藤仁志
永井秀顕

岩島由雅
曾我卓也

馬場重紀
堀 恭彰

土本和徳
荻曾喜徳

梅村一仁
中嶋敏博

岡島丈久
田中大介

勤続章
近藤鉦司

安部泰宏
林 孝至

大鋸行雄
林 立之

林 伸弥
若尾宗洋

佐橋輝彦
横田圭示

田中誠二
宮原和也

林 大樹
伊藤公一

長江孝彦
田中 誠

竹内 謙
細江孝史

精勤章
木股重年

中島義人
土本洋靖

鈴木嘉丈
松田健士

加藤盛敬
酒井孝将

庭野 明
井野直代

水野みゆき
寺嶋敬博

感謝状
奥谷典士

伊藤正司
尾関倫弘

大島進司(第60回岐阜県消防操法大会
出場隊員・駄知分団)

賞状
塚本一昆呼

下石分団(優秀分団)

奥村慎介(初期消防功労)

木村恒嘉

加藤隼人

犬塚 徹

宮島良治

山田知幸

各務昌幸

安藤誠志

齋木計利

小栗英信

土本 貢

奥村慎介

加藤貴久

林 弘康

片桐孝政

大東恵美

福岡和子

近藤大晶

寺嶋敬博

鈴木健多郎

鈴木健多郎

森林の土地を取得したとき届出が必要になります

適切な森林整備を推進するため森林法が改正され、今年4月以降に森林の土地を取得した方は、市長への事後届け出が義務付けられました。

届け出が必要な方

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方は、面積にかかわらず届け出が必要です。

届け出方法

土地の所有者となった日から90日以内に、市長に届

け出をしてください。所定の届出書には、届出者と前所有者の住所氏名、所有者となった年月日や土地の所在場所と面積、土地の用途などを記載するほか、登記事項証明書や土地売買契約書など、権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

(注) この内容は、平成23年12月現在のもので、変更されることがあります。

■問い合わせ 農林課 (内線246)

遺児激励金支給事業のご案内

岐阜県犯罪被害遺児激励金支給事業

◆**対象** 県内に居住し、犯罪被害（殺人や傷害致死など、故意の犯罪行為による被害）によって、それまで生計を共にしていた父または母（すでに父母がなかった場合は、それに代わる方）を亡くした方で、義務教育修了までの方および高等学校在学中（高等専門学校3年修了までの方、特別支援学校の高等部在学中の方を含む）の方（20歳未満）

※基準日は、毎年5月5日です。国の犯罪被害給付金制度で、遺族給付金の支給裁定がされていることが必要です。また、犯罪被害遺児となった後、養子縁組した方や、父または母が再婚し、生計を共にすることとなった方は対象になりません。

◆**激励金の額（1人当たり）**

▷乳幼児・小学生＝15,000円 ▷中学生＝20,000円
▷高校生＝25,000円 ※申請から高等学校修了時（20歳未満）まで支給

◆**申込期限** 3月5日(月)

■**問い合わせ** 総務課（内線224）

岐阜県交通遺児激励金支給事業

◆**対象** 県内に居住し、交通事故によって、それまで生計を共にしていた父または母（すでに父母がなかった場合は、それに代わる方）を亡くした方で、義務教育修了までの方および高等学校在学中（高等専門学校3年修了までの方、特別支援学校の高等部在学中の方を含む）の方（20歳未満）

※基準日は、毎年5月5日です。また、交通遺児となった後、養子縁組した方や、父または母が再婚し、生計を共にすることとなった方は対象になりません。

◆**激励金の額（1人当たり）**

▷乳幼児・小学生＝15,000円 ▷中学生＝20,000円
▷高校生＝25,000円 ※申請から高等学校修了時（20歳未満）まで支給

◆**申込期限** 3月5日(月)

■**問い合わせ** 環境課（内線254）

市民バスに新車両を導入しました

市は、1月16日から市民バスに新車両「黄瀬戸号」を導入しました。この車両はバリアフリー法に対応した「ノンステップバス（低床バス）」になっています。

ノンステップバスは、その名の通り、ステップ（出入口にある階段）のない、床面を低くしたバスのことです。一般的なバスは床が高く、乗り降りのためのステップがありましたが、ノンステップバスは、路面から一段上がればバスの床面となっているため、お年寄りや体の不自由な方、赤ちゃんを連れた方など、より多くの方に利用しやすいバスになっています。



◀黄瀬戸号（ノンステップバス）の乗り口。路面から1段で車内に乗ることができる。

■**問い合わせ** 商工観光課（内線232）

はなの木大学が1年間の活動成果を発表します

高齢者の学習と仲間づくりの場として活動する「はなの木大学」では、この1年間に取り組んだクラブ活動の成果を、クラブ作品展示会・クラブ発表会として披露します。

皆さん、ぜひご覧ください。

◆**クラブ作品展示会**

日時

①3月1日(木)

午後1時～4時

②3月2日(金)

午前9時30分～午後2時

場所 文化プラザ

展示内容

▷ルナホール＝絵画、園芸、短歌、俳句、手芸、陶芸、パソコン、写真

▷展示室＝書道

◆**クラブ発表会**

日時 3月2日(金)午前11時～午後0時30分

場所 文化プラザ・サンホール

発表内容 コーラス、手芸、民踊、詩吟、健康体操

■**問い合わせ** 生涯学習課（内線273）



情報ひろば

市役所 ☎54-1111(代表)
http://www.city.toki.lg.jp

募集

小中学校の嘱託校務員

- ◆募集人員 1人
- ◆採用期間 4月1日～平成25年3月31日(更新の場合有り)
- ◆勤務場所 市内の小中学校
- ◆勤務内容 校舎内外の清掃・ごみ処理、花壇の手入れなど学校での諸用務
- ◆勤務時間 原則として1日6時間で週30時間(時間を超過した場合は、夏休みなどの長期休業期間で調整)
- ◆報酬 月額14万5800円(手当などの支給はありません)
- ◆申し込み方法 2月20日

- (月)までに、市販の履歴書(JIS規格)に必要事項を記入の上、市教育委員会庶務課へ提出してください。
- ◆採用方法 個別面接試験を実施の上、決定します(日時は応募者に後日連絡)。
- 問い合わせ 庶務課(内線261)

平成24年度 市立陶磁器試験場・セラテクノ土岐の伝習生

市陶磁器業界の中堅技術者を養成するため、伝習生を募集します。

- ◆募集人員 若干名
- ◆資格 ▼市内に就職または就業の意志を有する年齢満17歳以上の方 ▼高等学校卒業またはこれと同等以上の学力を有する方 ▼身体強健・品行方正で伝習に熱意を有する方
- ◆養成期間 4月1日から1年間。ただし、試験場の業務に支障のない場合は、1年間延長することができます。
- ◆授業料 免除
- ◆必要書類 (伝習生志願書(陶磁器試験場で交付)、最終学校の卒業(見込み)証明

書、健康診断書、履歴書

- ◆申し込み方法 2月10日(金)～3月16日(金)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)に陶磁器試験場へ申し込みください。
- ※郵便での書類請求や提出はご遠慮ください。
- ◆採否の決定 面接により採用者を決定の上、全員に通知します。
- 問い合わせ 陶磁器試験場 ☎593312

市総合活動センターの作業員

- ◆募集人員 2人
- ◆採用条件 健康で屋外作業のできる60歳前後の方
- ◆採用期間 4月1日～平成25年3月31日(更新の場合有り)
- ◆勤務場所 市総合活動センター(泉町定林寺)
- ◆勤務内容 木の伐採、草刈り、野球場などスポーツ施設の管理業務
- ◆勤務条件 午前8時30分～午後5時(休憩1時間含む)
- ※原則として月曜日を休日とする、月20日程度の勤務

- ◆賃金 月額6340円(社会保険加入) ※通勤手当なし
- ◆申し込み方法 2月15日(水)までに、履歴書(JIS規格)をスポーツ振興課へ持参してください。
- ◆採用方法 書類選考の後、面接を行い採用者を決定(面接日は後日連絡します)
- 問い合わせ スポーツ振興課(内線277)

あすなる家庭通信学級 春季スクーリングの参加者

子育て奮闘中の方や子育てに悩みをお持ちの方、講師を困らして悩みを解決しましょう。

- ◆日時 3月2日(金)午前10時～正午
- ◆場所 土岐津公民館
- ◆講師 布施佐代子氏(中京短期大学部保育科教授)、平松喜代江氏(同科学科長補佐)
- ◆定員 20人(応募者多数時は、抽選)
- ◆参加費 無料
- ◆申し込み方法 2月13日(月)～17日(金)に、電話で生涯学習課へ申し込みください。
- ★参加者のお子さんの世話を

ご案内

国有地の売却

する託児ボランティアがあります。

■問い合わせ 生涯学習課(内線274)

- 一般競争入札(期間入札)
- ◆物件(土地) ▼所在地 駄知町字松本2049番3ほか1筆 ▼現況 宅地 ▼面積 423.99㎡ ▼金額 279万円
- ◆入札受付期間 2月9日(木)～15日(水)
- 先着順売り払い
- ◆物件(土地) ▼所在地 駄知町字神明平1256番10 ▼現況 宅地 ▼面積 44.402㎡ ▼金額 302万円 ほか4件
- ◆受付期限 3月1日(木)
- ※問い合わせ時に売却済みの場合があります。
- 問い合わせ 東海財務局岐阜財務事務所売却担当 ☎058124714252

再就職をめざす女性等 向け企業面談会

◆日時 2月29日(水)午後1時～3時30分(受け付け11午後0時30分)

◆場所 文化プラザ

◆内容 ▽参加企業によるプレゼンテーション ▽企業ブースでの直接面談

◆対象者 一般求職者

◆定員 50人(予約制)

◆参加費 無料

※無料託児あり。申し込みは2月14日(火)まで。希望者多数時は抽選

■申し込み・問い合わせ 岐阜県産業経済振興センター(☎058-277-1089)または市商工観光課(内線232)

第26回東濃地科学センターセミナー

◆日時 2月12日(日)午後1時30分～3時30分

◆場所 瑞浪市地域交流センター「とぎわ」・多目的ホール

◆演題 東日本大震災を教訓に将来の地震に備えるために

(岐阜大学工学部社会基盤工学科教授 能島暢呂氏)

◆参加費 無料
■問い合わせ 東濃地科学センター地域交流課セミナー係(☎2244・代表)

ハローワーク多治見管内 内合同企業説明会

ハローワーク多治見管内の事業所が企業説明会を開催します。各事業所のパンフレットや会社案内展示コーナーもあります。

◆日時 2月28日(火)午後1時～4時

◆場所 可児市福祉センター

◆対象者 ①一般求職者(年齢・性別不問) ②新規学校卒業予定者

※当日は、履歴書を複数ご持参ください。

■問い合わせ 東濃可児雇用開発協会(☎20111)

アファ・トトギ岐卓県民優待 入館料半額キャンペーン

◆実施期日 2月4日(土)～12日(日)

◆内容 県内在住の方および同伴の方の入館料が半額になります(1回につき5人まで)。

◆入館料(半額後) ▽大人700円 ▽中学・高校生500円 ▽小学生380円 ▽幼児(3歳以上)190円
※運転免許証など現住所が分かるものをご持参ください。
■問い合わせ 岐阜県世界淡水魚園水族館アファ・トトギ(☎058618918200)

国の教育ローン

高校・大学など各種学校などへの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

◆融資金額 学生・生徒1人につき300万円以内

◆返済期間 15年以内(交通遺児家庭・母子家庭の方は18年以内)

◆利率 年2・55%(固定金利、平成23年12月12日現在)

◆返済方法 毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可)

■申し込み・問い合わせ 国の教育ローンコールセンター(☎0570-008656)または日本政策金融公庫多治見支店(☎26341)

いつでも学び だれでも習う

生涯学習課(内線273)

土岐市公民館だより

特色ある公民館

市内にある8つの市立公民館では、各館が地域に根差した特色ある公民館活動を行っています。今回は妻木公民館を紹介します。

「しろやま公民館」の愛称で親しまれている妻木公民館は、平成16年に完成した新しい公民館です。妻木町は、妻木城址をはじめ、さまざまな歴史を有する町です。館内には郷土資料室が設置され、妻木町の歴史を語る貴重な史料が展示してあります。これらを管理しているのが「妻木城址の会」の皆さんです。公民館講座としても「ふるさと講座」・「古文書講座」などを開催し、多くの方に郷土の歴史に触れる機会を提供しています。

3月10日(土)には、ふるさと講座の一環として「歴史散策」が開催されます。妻木町の歴史と春の陽気を感じながら町内を散策しませんか。興味のある方はぜひご参加ください。

■問い合わせ 妻木公民館(☎4564)

公民館主事の勤務時間について

市立公民館には2人の主事が交代で勤務しています。各館の開館時間は午前9時～午後9時30分で、日・月曜日、祝日は主事が不在です。また、午前9時～午後2時30分、午後7時30分～9時30分の間も不在となる場合があります。

主事が不在の時に公民館を利用する場合は、公民館の鍵を事前に受け取っていただく必要があります。鍵の受け渡し方法などは、利用する公民館に直接問い合わせください。

■問い合わせ 各公民館または生涯学習課公民館係(内線273)



ヒイラギ

アセビ

いきものふれあいの里

「陶史の森」 だより

土岐市ネイチャーセンター ☎5144

よい一年に…

2月3日の節分には各地でさまざまな行事が行われます。最近では太巻きを無言で食べる『恵方巻き』が広まっていますが、昔から「鬼は外、福は内」と唱えながら炒った大豆をまき、最後に「鬼は外、福は内、駒の目はパチリ、鬼の目はピシヤリ」と言いながら玄関の戸を閉めるという豆まきが多くのお家で行われてきました。

そもそもこの風習は、季節の変わり目に生じると考えられていた邪気（鬼）を家から追い払うための行事です。また、鬼がイワシの頭の悪臭とヒイラギのとげを嫌って家に入らないようにと、ヒイラギの枝にイワシの頭を刺したものを玄関に付け、魔よけとしました。

ところが市内の多くの家庭では、ヒイラギではなく馬酔木（アセビ、アセボ）の枝を使ってきました。馬酔木はツツジ科の低木で、2月から4月に釣り鐘状の花をたくさん付けます。有毒成分を含んでおり、馬が食べると足がしびれて酔っ払ったようになるところからこの名前が付けられました。ヒイラギの代わりにしたのは、おそらくこの毒を鬼が嫌って寄り付かなくなることや、どこの山にもたくさん生えている植物だからでしょう。暦の上では節分が終わると立春、自然界では1年の始まりです。皆さんの無病息災を願いながら、春の訪れを待ち遠しく感じます。

森	の
日	記

正月飾り作り 12月11日(日)

陶史の森にある植物を使ってミニ門松を作りました。ナンテンやソヨゴなど、おめでたいとされる赤い実を付けた植物を探し、竹や松などとともに飾り付けました。参加者の皆さんは、良いお正月が迎えられそうだと満足そうに持ち帰られました。



駅伝 12月20日(火)

肥田中学校校内駅伝大会が陶史の森で行われました。全校生徒約200人が駅伝の部と個人の部に参加し、最後まで真剣に走り抜きました。昨年より陶史の森内の1周約2kmの周回コースを設定し、自然の中での駅伝を行っています。陶史の森には多くの方が散策に訪れますが、ジョギングなどのコースとしても適しています。

教室のご案内

2月

- シイタケ教室(定員30人・要申込)
2月5日(日)午前9時~11時30分
ほだ木にシイタケの菌を打ち、育て方を学ぶ
※家族で参加の場合は、ほだ木を1家族2本用意します。
- バードウォッチング(自由参加)
2月26日(日)午前9時~11時30分
冬の野鳥を観察(雨天中止)

3月

- 自然教室(自由参加)
3月4日(日)午前9時~11時30分
春を待つ木の芽や草の芽を調べる
- バードウォッチング(自由参加)
3月25日(日)午前9時~11時30分
春の野鳥を観察(雨天中止)

陶史の森は自然環境保護地域です。動植物や石などは絶対に採らないでください。また、ペットの同伴はご遠慮ください。

土岐市教育 夢☆絆 MYヨウチエンレポート

肥田幼稚園

このコーナーでは、市内の幼・小・中学校の取り組みをレポートします。

地域の方との交流を通して(ひだまり訪問)

今年度から、地域にある福祉施設「ひだまり」を訪問することにしました。

核家族が多い中、お年寄りの方と一緒に交流することで、優しさや思いやりの気持ちが持てる子になってほしいと期待しています。

おじいちゃん、おばあちゃんに歌を発表したよ

「少し、どきどきしちゃった」「大きな声でうたったよ」

「拍手してもらって、嬉しかったね」

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に手遊びしたよ

「おばあちゃんの手、しわしわ」「でも、おばあちゃんの手、あたたかかったね」



給食センター掲示板

大切にしたい日本型の食事

健康づくりの基本は、毎日のバランスの取れた食事です。ご飯を中心に、魚・大豆製品・野菜・海藻・イモ類などを組み合わせた昔ながらの日本型の食事は、栄養バランス、食品バランスに優れ、健康に良いといわれています。

給食では日本型の食事・食文化を大切に、子どもたちに伝えていきたいと考えています。

今月は節分にちなんで、イワシの丸干し、節分豆を給食メニューに取り入れます。ご家庭でも、ぜひ日本に伝わる行事食、郷土に残る郷土料理を伝えていってください。



2012
ぎふ清流国体!



給食でも国体を応援しようとして「ぎふ清流国体おもてなし料理コンテスト」の応募作品の中から、「ハムライス」と「鶏肉のバルサミコ焼き」を給食メニューに取り入れます。
※給食用に少しアレンジしました。

メニュー紹介「まめまめつけげ」

【材料】1人分

大豆……………10g
ショウガ……………1g
水耕ネギ……………4g
ツナ……………18g
赤みそ……………1g
卵……………12g
黒ゴマ……………1g
上新粉(米粉)…8g
揚げ油……………適宜
薄口しょうゆ…2g
みりん……………2g
砂糖……………2g
片栗粉……………0.5g
水……………6g

【作り方】

- ① 大豆を一晩水に漬けておく。
- ② 戻した大豆を粗みじんに切る。
- ③ すりおろしたショウガ、みじん切りのネギ、ツナ、みそ、卵、ゴマを混ぜ、上新粉(米粉)を入れてまとめる。
- ④ 170℃でゆっくりからっと揚げる。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、水を煮立て、水で溶いた片栗粉を加えてとろみを付ける。
- ⑥ ④の揚げた団子に⑤のたれを絡める。

「まめまめつけげ」は平成23年度学校給食調理発表会で岐阜県農業協同組合中央会長賞を受賞した料理です。飛騨地方ではかき揚げのことを「つけげ」と言うそうで、まめがたくさん入ったかき揚げという意味で「まめまめつけげ」と命名されたそうです。かみ応えもあってとてもおいしいですよ。



男女共同参画講演会

昨年12月17日(土)、文化プラザで男女共同参画講演会を開催し、精神科医で立教大学教授の香山リカ氏に「もっとやさしく、もっと自由に」と題して講演をしていただきました。

香山氏は精神科医になる時、先輩から「世の中便利で自由になってきたから、精神科医はいらなくなる」と言われたそうです。25年経った今、便利で豊かで自由な生活になったにもかかわらず、むしろ人間らしさがなくなり、精神科医が大忙しのストレス社会となりました。香山氏は東日本大震災の被災地に赴き、生きていく上で必要なものはごくわずかで、一番大事なものは「やさしさ」とも「健康」という、人生の真実を感じたそうです。

ここ10年でよく聞くようになった「自己責任」という言葉。「他人に迷惑を掛けたくない」「自分が悪いから相談してはいけない」と思ってしまう人は非常に多いようで、自殺する人は14年連続で3万人を越えました。

中には、ちょっと相談してくれただけで解決できるケースも多いそうです。香山氏は講演の中で、専門家は頼られるために存在するのだから、困ったときは遠慮なく頼ってほしいと、『法テラス』を紹介されました。

また、現代人は自分で自分のことを嫌いになったり否定したりしがちですが、これほど心にとって有害なことはないそうです。悩みのない人、一点の曇りもない人はいません。自分のできたことにスポットライトを当て、自分を認め、褒めてあげることが大切なのだそうです。

法テラス(日本司法支援センター)

国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。借金、離婚、相続など法的なトラブルでお困りの方はご相談ください。法的トラブルかどうか分からないときも、お気軽にどうぞ。

☎ 0570-1078374 おなやみなし

(PHS・IP電話からは ☎ 31674515600)

平日9時～21時、土曜日9時～17時 ※通話料のみ必要です。

健康まとめ知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

2月17日～23日はアレルギー週間です

厚生労働省の報告によると、国民の約30%に目鼻のかゆみやぜんそくなどのアレルギー様症状があり、アレルギーは健康上の新しい課題となっています。

日本アレルギー協会は、アレルギーの知識の普及を目的に、毎年2月17日～23日をアレルギー週間と定め、さまざまな啓発活動を行っています。

今回の健康まとめ知識では、アレルギー週間にちなんで、この時期多くの方が悩まされる「花粉症」のセルフケアについて紹介します。

花粉症の原因は「スギ花粉」だけ?

花粉症は春だけだと思いませんか? 2月～4月はスギ花粉、4月～5月はヒノキ花粉、6月～8月はカモガヤなどのイネ科花粉、8月～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主として飛散します。いつどのような花粉が飛んでいるのかを知ることが、セルフケアの第一歩です。

ちょっとした心掛けで花粉をシャットアウト!

- ・TVやインターネットなどで花粉情報をチェック。
- ・掃除は小まめに。拭き掃除が基本。
- ・花粉の多い日は、なるべく洗濯物や布団を外に干さない。
- ・なるべく外気を入れない(空気清浄機などを使う)。
- ・花粉を肌に触れなくする(ゴーグル、マスク、帽子、スカーフ、コートを着用)。
- ・小まめにうがいをする。
- ・生活習慣に気を付ける(お酒やタバコを控える、ストレスをためない、睡眠をしっかりと取るなど)。

セルフケアが万全でも、花粉症が疑われたら早めに医師の診察を受けましょう。セルフケアとメディカルケアで、花粉シーズンをできるだけ快適に過ごしましょう。

健康ガイド

保健センター(すこやか館内) ☎⑤2010

健康に関する情報は、市ホームページでもご覧になれます。

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 ①2月24日(金) 午前10時～11時30分 ②2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 2月23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 2月21日(火)

ぱくぱく幼児食教室

対 象 3歳児健診を受けた方
日 時 3月2日(金) 午前10時～午後1時
場 所 保健センター
内 容 幼児食の話、親子で実習
持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具
参加費 1組200円
定 員 10組 **締め切り** 2月24日(金)

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)



対 象 平成23年2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)



対 象 生後3カ月～7歳半未満のお子さん
内 容 〔初回〕7歳半未満のお子さんで、3種混合予防接種を3回接種したことがなく、今までに申し込みをしていない方
 〔追加〕平成23年2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〕〔2期〕(医療機関での個別接種)



対 象 〔1期〕平成21年1月以前に生まれた7歳半未満のお子さん
 〔特例対象者〕平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方
内 容 〔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〕
 ・小学3年生で幼児期に3回接種していない方
 ・小学4年生～高校1年生相当の年齢(平成7年6月1日生まれ以降)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。



※個別予防接種の申し込みは、2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)、市のホームページまたは直接窓口で申し込みください。
 ※接種は3月からですが、2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載し母子健康手帳を持って出掛けください。

健康講演会

「何でおこるの?私の頭痛!」 ～頭痛の原因とその対処法～

日 時 3月12日(月)午後1時30分～3時
場 所 保健センター4階・大研修室
講 師 土川 聡氏(市立総合病院神経内科第二部長兼栄養管理室部長)
対 象 一般市民
定 員 50人(先着順)
参加費 無料
申し込み 3月2日(金)までに保健センター(☎⑤2010)へ、電話で申し込みください。

献血で つなげる命 はたちの力 「はたちの献血」キャンペーン

冬は献血者が少なくなります。1月1日(日)～2月29日(水)の2カ月間、20歳を中心とする若い方々に、献血活動への協力をお願いします。
献血できる方 16歳以上69歳以下の方(献血方法により、年齢・体重で献血基準が変わります)
場 所 多治見駅前献血ルーム(駅前プラザ・テラ4階)
受付時間▷全血献血=午前10時～正午、午後1時～5時30分
 ▷成分献血=午前10時～11時30分、午後1時～5時
 ※木曜日・年末年始はお休みです。



街で出会った
ときめきの瞬間を
お届けします

Photo Sketch

ときめきの瞬間



再会に広がる笑顔 — 成人式典 1月8日(日)

文化プラザで成人式典が行われました。新成人633人が参加し、恩師や友人との再会に笑顔が広がっていました。



その札取った!!

1月14日(土)

泉西公民館で子ども百人一首大会が開かれました。31回目を迎えた今年の大会には、地元の児童・生徒ら140人が参加し腕前を競いました。競技は4人一組のチーム戦で行なわれ、トーナメントを勝ち上がったチーム同士の対戦では、上の句を読む声に素早く札を取り合う熱戦に歓声が上がっていました。



駆ける 町の韋駄天

1月15日(日)

第27回駄知町一周駅伝大会が同町で行われました。昨年の大会は天候不良で中止となったため、今年は2年ぶりの大会となりました。参加したのは、小学生から60代までの251人。選手は、スタートの号砲を合図に勢いよく飛び出すと、新春の澄んだ空気の中、ゴールを目指して元気に駆け抜けました。