

広報とき

Toki Public Relations

2012 1.1

vol.1517

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

CONTENTS

- 02 年頭所感
- 04 特集－今年の抱負
- 06 市政情報
市一周駅伝大会参加者募集／償却資産の申告／入札参加資格審査申請／保育園入園申込／母子寡婦貸付
- 08 情報ひろば／土岐市公民館だより
- 10 陶史の森だより
- 11 Toki 学 Time
土岐市教育『夢・絆』／給食センター掲示板
- 12 ときめき Life
男と女のいきいきコラム／健康めめ知識
- 13 健康ガイド

12月3日(土) おやじの料理教室



市政を皆さまとともに

明けましておめでとうございます。

皆さまには、ご健勝にて輝かしい新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

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、厚くお礼を申し上げます。

さて、昨年は3月に東日本大震災が発生し、甚大な被害をもたらしました。今なお多くの方々が避難生活を続けておられ、一日も早い復興を心から願うものがございます。

また、9月には台風の影響により、紀伊半島で大きな災害が発生しました。本市におきましても、浸水や土砂崩れなどによる被害があり、災害に対する早急な対応と、自主防災の重要性を改めて実感したところであります。

市政に関しましては、「強いまちづくり」「元気なまちづくり」「やさしいまちづくり」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るところであります。

景気は依然不安定であり、円高も引き続いておりますので、厳しい状況に変わりありませんが、地域経済活性化のため、地場産業である陶磁器産業の振興、新し

い企業の誘致に取り組んでまいります。

企業誘致につきましては、昨年新たに2社との立地協定を結びました。また、土岐アクアシルヴァでは2社が操業を開始され、これらを契機に地域活性化に弾みがつくものと期待を寄せるものでございます。

また、昨年開催した「市長と語る会」では、市民の皆さまのご意見を直接お聴きし、皆さまの郷土への熱い思いを知ることができました。今後も皆さまとともに、市政運営に取り組みたいと考えております。

さて、本年は「ぎふ清流国体」「ぎふ清流大会」が開催され、土岐市におきましてもウエイトリフティング競技と、瑞浪市と共催のソフトテニス競技が行われます。全国から集まる選手ならびに関係の皆さま方に土岐市をPRする良い機会でありますので、市民の皆さま方には大会運営にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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し、年頭のごあいさついたします。

新年



土岐市長 加藤靖也

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、お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、昨年3月11日に発生しました東日本大震災による被災地の皆さまには、心よりお見舞い申し上げますとともに、早期の復旧・復興をお祈りいたしております。

さて、世界的な経済不況はわが国にも大きな影響を与え、賃金低下、失業、消費の低迷など引き続き経済の停滞をもたらしています。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、誠に厳しい状況となっております。

このような中、本市におきましては、小中学校の耐震化事業の推進、学校給食センターの完成などは、子どもたちの未来へ大きな希望となりました。

しかしながら、市民生活に欠かせない道路や環境整備の推進をはじめ、商工業や観光の振興、少子・長寿社会に対応した施策、教育問題や危機管理など取り組むべき多くの課題が残されております。

一方、本年は、第67回国民体育大会「ぎふ清流国体」が開催され、本市では、ウエイトリフティング競技、ソフトテニス競技が行われます。この大会には、全国各地から多くの方々が来訪されますので、土岐市をPRできる絶好の機会であるとも考えております。また、本市から多くの選手が輩出され、ご活躍されることを期待しております。

昨年、本市議会では、議会改革特別委員会を設置しました。新年を迎え、皆さまの福祉向上を念頭に、政策の推進、行政との連携を確認し、さらに土岐市民のため役に立つ議会とならねばと決意を新たにしております。皆さまの一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、市民の皆さまにとりまして、輝かしい年になりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさついたします。

謹 賀



土岐市議会議長 楓 博元

求められる議会改革

「成人式実行委員のメディア担当です。
希望を胸に、力を合わせて頑張ります」



今年の抱負を聞きました

明けましておめでとうございます。

「一年の計は元旦にあり」

気持ちも新たになるお正月、何か目標を立てましたか？

広報ときが皆さんに今年の抱負を聞きました。

「家族なかよく」



「小中学校で英語を教えてます。

みんな英語の勉強頑張って！」



New Year's resolution

「茶室にあった掛け軸の言葉です」
(暮雪庵茶会)



「ウエイトリフティング
(62Kg級)で優勝目指します」



今年は国体YEAR

「トキめきミナモサポーターズです。
土岐市に来たみなさんをおもてなしします」



「家族が増えます。
赤ちゃん早く会いたいな」
(パピママクラス)



第50回土岐市一周駅伝大会 参加チーム募集

駅前通りをスタート地点にゴールの市役所を目指す、初春の土岐市を一周する伝統の大会です。多数の参加をお待ちしています。

日時 2月19日(日)午前10時スタート(雨天・雪決行)
▷開会式=午前9時15分から文化プラザ・ルナホール
▷閉会式=競技終了後、同会場で開催

競技種別・資格

- ①一般の部=市内在住者で編成(高校生以上、女性混合も可)
- ②高校の部=市内の高校単位または市内在住者の市外高校単位で編成
- ③事業所の部=市内の同一事業所に勤務する方で編成
- ④中学の部=市内の同一中学校単位で編成
- ⑤女子の部=市内の高校・中学校単位または市内在住・在勤の女子で編成(高校生以上の参加も可)

チーム編成 監督1人・選手10人(8区間・補欠2人)

参加費 ▷一般および事業所の部=1チーム4,000円、
▷高校・中学および女子の部=1チーム3,000円

申し込み 1月24日(火)までに、参加費を添えてスポーツ振興課へ申し込みください。

■問い合わせ スポーツ振興課(内線276)

市職員による 業務上横領事件について(お詫び)

昨年12月、市職員が、財団法人土岐市スポーツセンターの体育館使用料など約520万円を横領する事件がありました。

市民の皆さまをはじめ、多くの方からの市政への信頼を著しく損ねる結果となり、心より深くお詫び申し上げます。市政を預かる者として、責任を重く受け止めているところであります。

この職員は、行為の重大性から、平成23年12月15日付けで懲戒免職処分といたしましたが、私を含め、管理監督職員についても、今後処分を行ってまいります。

なお、警察へは被害届の提出を前提に、関係資料の提出などの協力を行っております。

今後は、市民の皆さまの信頼を一日でも早く回復するため、すべての公金について取り扱いの現状を調査し再発防止を図るとともに、改めて職員の綱紀粛正に努め、全職員一丸となって取り組んでまいります。

誠に申し訳ありませんでした。

土岐市長 加藤靖也

市が発注する物品購入などの 入札参加資格審査申請を受け付けます

平成24～26年度に市が発注する物品の購入・修繕などの入札(見積もり)参加希望の方は、次の通り資格審査の申請をしてください。建設工事および測量・建設コンサルタント業務については、岐阜県・市町村入札参加資格審査申請共同受付で申請してください。

市では、これをもとに審査を行い、指名に必要な名簿を作成し、この中から契約内容や参加者の能力などを判断して、一般(指名)競争、あるいは随意により契約を行います。

なお、今回より名簿登載期間が3年になります。

◆日時 2月1日(水)～9日(木)午前9時～正午、午後1時～4時 ※土・日曜日を除く

◆場所 文化プラザ2階・第3練習室

◆提出書類 市ホームページ(トップページ>市政・施策>入札・契約)をご覧ください。申請書などのダウンロードも可能です。総務課契約係でも申請書などをお渡しします。

※郵送での申し込みも可能です。2月9日(木)必着で、返信先を記入した定型封筒(80円切手貼付)を同封してください。

■問い合わせ 総務課契約係(内線222・223)

償却資産の申告は 1月31日(火)までにお願ひします

平成24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(火)ですが、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土地・家屋以外の事業用資産のうち、税務会計上、減価償却の対象となる有形固定資産で、構築物(看板、舗装など)、機械・装置、運搬具、工具器具・備品などの資産を指します。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

前年度に申告した方は増減資産を、新規で申告する方は全資産の申告を、所定の用紙で税務課資産税係へ提出してください。

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、(社)地方税電子化協議会(☎0570-081459・<http://www.eltax.jp/>)まで問い合わせください。

■問い合わせ 税務課資産税係(内線176・177)

保育園入園申し込み 受け付け（面接）を します



平成24年度から保育園への入園を希望する方を対象に、保育園入園申し込みの受け付け（面接）を行います。申込書と必要書類をお持ちの上、お子さん同伴でご来園ください。申込書などは、入園希望調査票を提出していただいた方に事前に送付し、面接時間のご案内をしています。

入園希望調査票を提出していない方や、申込書が届いていない方は、児童課または各保育園にお尋ねください。

■問い合わせ 児童課（内線162）

面接日程

保 育 園 名	面接日	時 間	会 場
のうなん保育園	1月10日(火)	9:00～11:30	のうなん保育園
下石保育園／山神保育園	1月11日(水)	9:00～16:00	下石保育園
つまぎ保育園	1月12日(木)	9:00～16:00	つまぎ保育園
あま池保育園／みなみ保育園	1月13日(金)	9:00～16:00	みなみ保育園
ひだ保育園	1月16日(月)	9:00～16:00	ひだ保育園
みつば保育園／いずみ保育園	1月17日(火)	9:00～16:00	いずみ保育園
久尻保育園	1月18日(水)	9:00～16:00	久尻保育園
花園保育園	1月19日(木)	9:00～16:00	花園保育園
土岐津保育園	1月20日(金)	9:00～11:30	土岐津保育園

母子・寡婦家庭などに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 市役所児童課

◆貸付金の初回交付予定日

申し込みをした月の翌々月の下旬（3月中旬までに申し込みの修学資金は、5月下旬になります）

◆注意事項 ▷就学支度金（一時金）は、就学後には申し込みができません。▷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。

■問い合わせ 児童課（内線161）

就学支度金・修学資金(月額)貸付限度額一覧 単位：円 ※（ ）は自宅通学以外

学校種別など	就学支度金	修学資金 1 年	2 年	3 年	4 年	5 年
高等学校 国公立	150,000(160,000)	18,000(23,000)	18,000(23,000)	18,000(23,000)		
専修学校 (高等課程) 私立	410,000(420,000)	30,000(35,000)	30,000(35,000)	30,000(35,000)		
高等専門学校 国公立	150,000(160,000)	21,000(22,500)	21,000(22,500)	21,000(22,500)	45,000(51,000)	45,000(51,000)
私立	410,000(420,000)	32,000(35,000)	32,000(35,000)	32,000(35,000)	53,000(60,000)	53,000(60,000)
短期大学 国公立	370,000(380,000)	45,000(51,000)	45,000(51,000)			
専修学校 (専門課程) 私立	580,000(590,000)	53,000(60,000)	53,000(60,000)			
大 学 国公立	370,000(380,000)	45,000(51,000)	45,000(51,000)	45,000(51,000)	45,000(51,000)	
私立	580,000(590,000)	54,000(64,000)	54,000(64,000)	54,000(64,000)	54,000(64,000)	
専修学校（一般課程）	150,000(160,000)	31,000(31,000)	31,000(31,000)			
小 学 校	39,500					
中 学 校	46,100					

情報ひろば

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

募集

嘱託職員(放課後教室・公民館主事)

●放課後教室指導員

◆募集人員 若干名

◆採用条件 ワード・エクセルの基本的な操作ができる、健康で子どもが好きな方

◆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 市内の放課後教室(各小学校内)

◆職務内容 子どもの指導や管理事務

◆勤務条件 ▽学校の授業日の午後1時15分～6時15分

▽夏・冬・春休み期間中の平日

午前8時30分(予定)～午後

6時15分のうち7時間30分
▽土曜日午前中の特別活動勤務(年2回程度)

◆報酬 月額11万4千円(手当の支給はありません)

◆採用方法 2月2日(木)に面接の上、2月中旬(予定)に採用者を決定します。

●公民館主事

◆募集人員 若干名

◆採用条件 ワード・エクセルの基本的な操作ができる、公民館活動に関心のある方

◆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 市内公民館

◆勤務内容 市立公民館での管理・運営・指導など

◆勤務条件 ▽時間Ⅱ午前9時～午後9時30分までのうち、午前・午後などに割り振った1日6時間 ▽日数Ⅱ週5日間(祝日を除く、火～土曜日)

※行事により変更の場合有り。

◆報酬 月額13万2千円(手当の支給はありません)

◆採用方法 2月1日(水)に面接の上、2月中旬(予定)に採用者を決定します。

◆共通

◆申し込み方法 1月27日(金)までに、履歴書(J-I-S

規格)を生涯学習課へ提出してください。

■問い合わせ 生涯学習課(内線272・273)

スキー教室の参加者

◆日時 1月22日(日) 午前6時・土岐市役所出発

◆場所 モンデウス飛騨位山スノーパーク

◆定員 80人(先着順) ※5歳以上小学3年生以下の方は保護者同伴でご参加ください。

◆参加費 3千円(バス代・レッスン料) ※リフト代は別

■申し込み・問い合わせ 市スキー協会・塚本恵二さん(☎598620)

小・中学校の教育支援員、教育相談員登録者

市教育委員会では、平成24年度、市内小・中学校の教室で授業の補助をする教育支援員や、悩みのある児童生徒の対応に当たる教育相談員の登録者を募集しています。資格は、原則として教員免許状をお持ちの方です。履歴書を記

入の上、1月末日までに学校教育課へ提出してください。なお、採用時には、面接などを行います。

■問い合わせ 学校教育課(内線265)

東濃西部少年センター指導主任(嘱託員)

◆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)

◆勤務日・時間 毎週火～土曜日・午前10時～午後5時(週30時間) ※祝日は勤務

◆勤務場所 東濃西部少年センター(まなびパークたじみ)

◆職務内容 各市指導員への指導業務、相談業務、センターだよりの発行など

◆条件 ▽健康で、青少年の健全育成に関心があり、指導活動に取り組む意欲があること ▽少年や保護者の心の悩みに積極的に対応する意欲があること ▽パソコンの基本操作ができること ▽普通自動車運転免許証を有すること

◆報酬 月額19万2千円程度(社会保険に加入)

◆応募方法と採用決定 1月

4日(水)～2月1日(水)までに、選考申込書【組合HP(<http://tono-seibu.org/>)から印刷または組合窓口で配布】と自動車運転免許証の写しを東濃西部広域行政事務組合に郵送(必着) または直接持参してください。書類審査と面接試験の上、採用者を決定します。

■問い合わせ 東濃西部広域行政事務組合(☎231111・内線491)

ご案内

第3回危険物取扱者試験

◆日時 2月12日(日) ▽甲種・乙種第4類Ⅱ午前9時30分～ ▽第4類以外の乙種・丙種Ⅱ午後1時15分～

◆場所 多治見工業高等学校

◆申し込み方法 1月5日(木)～13日(金)に、市消防本部または南消防署に備え付けの願書を記入の上、申し込み

ください。

■問い合わせ 市消防本部(☎30123)

公正採用選考に係る人権啓発研修会

事業主の方は、公正な選考採用を心掛けましょう。

◆日時 1月25日(水)午後2時～4時

◆場所 多治見市文化会館
■問い合わせ ハローワーク多治見 (☎②)33383)

お願い

企業・事業所の皆さんへ 経済センサスー活動調査

平成24年2月に「経済センサスー活動調査」が実施されます。この調査は、全国全ての事業所を対象に、事業所の開設時期、従業員数、売上および費用の金額などを一斉に把握する唯一の調査で、「経済の国勢調査」といえるものです。調査の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

◆調査票の配布と回収 1月下旬から調査員が各事業所を訪問し、調査票を配布・回収します。ただし、支社などのある事業所には、委託を受け

た業者が調査票を郵送しますので、記入した調査票を同封の封筒で返信してください。

◆調査票の利用方法 調査票は統計的に処理し、回答内容や個人情報が出ることはありません。また、調査結果は、統計および研究資料以外、一切使用しません。

■問い合わせ ▼調査について 平成24年経済センサスー活動調査コールセンター(☎0120-4411034・通話料無料) ※IP電話などフリーダイヤルに接続できない場合(☎03-6830-1034) ▼調査員との約束時間など、調査員について 市総合政策課(内線213)

土岐市成人式典

1月8日(日) 午後2時30分～

文化プラザ・サンホール

新成人の皆さん、おめでとうございます。皆さんの式典へのご参加をお待ちしています。

※対象の方には、12月に案内状を送付しました。案内状が届いていない方も、当日受け付けできます。

■問い合わせ 生涯学習課(内線272)

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

手作りチョコレート教室

バレンタインデーの贈り物にピッタリなチョコレートケーキを可愛くデコレーションして作ります。西陵中のボランティアさんもサポートします。

日時 2月11日(土・祝)午前9時30分～正午

場所 妻木公民館

対象・定員 小学生・20人程度(応募者多数時は抽選)

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用の袋

参加費 500円(材料・ラッピング代)

申込期限 1月27日(金)

■申し込み・問い合わせ 生涯学習課公民館係(内線273 ※平日午前8時30分～午後5時15分)



ふるさと講座

妻木城址の会の皆さんから、妻木町をはじめとした地元の歴史を学びます。講義だけでなく、郷土の歴史を肌で感じる「歴史散策」も行います。

期日 【講義】1月25日、2月8日・22日、3月7日・21日の水曜日
【歴史散策】3月10日(土)

時間 【講義】午後7時30分～9時
【歴史散策】午前10時～午後2時

持ち物 筆記用具

申し込み 当日、妻木公民館で受け付けます(参加無料)。

■問い合わせ 妻木公民館(☎⑦)4564 ※日・月曜日、祝日を除く午後2時30分～7時30分)



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

雪とカメムシ

触ると悪臭を放つことで、嫌われ者のカメムシ。カメムシ目（または半翅目）の昆虫で、セミと同じように口が注射針のようになってるのが特徴です。名前の由来は外見からも想像できるように、甲羅に覆われた亀に似ているところから付けられました。日本には60種以上がいて、総称してカメムシと呼んでいるようです。

ところで、昨年は夏から晩秋にかけて、カメムシがたくさん発生しているという声をよく聞きました。確かに陶史の森ネイチャーセンターには、連日10匹以上のカメムシが窓ガラスに張り付いていました。

昔から『カメムシが多い年は雪も多い』といわれています。科学的根拠ははっきりしていませんが、この冬は雪がたくさん降るのでしょうか？ほかに「ハチが低い所に巣を作る年は台風が多い」など、生き物の様子から季節を予言する俗説が日本各地に多く残されています。

自然界には解き明かされていない事象がまだまだたくさんあります。昆虫は、自然の変化が自らの生命に直接関わるため、私たち人間より自然のことをずっと知っています。そんな昆虫の姿から、私たちも自然に対する感覚を謙虚に磨いていきたいものです。

森の 日記

葉っぱのしおり作り 11月13日(日)

赤や黄色の紅葉に彩られた陶史の森で、落ち葉などを使ったしおり作りを行いました。電子レンジを使って葉っぱの水分を飛ばした後、台紙に乗せてラミネートフィルムで封じ込みました。葉っぱの特長を生かしたり、はさみで切ったりして、とてもすてきなしおりができました。



児童館職員研修 11月17日(木)

岐阜県児童館連絡協議会の研修会が陶史の森で行われました。県下各地の児童館で勤務する職員が集まって、自然の素材を生かした遊びを工夫しました。松ぼっくりを使った投げて遊ぶもの、ドングリで作ったペンダント、木の実や枯れ枝などを使ったリースなどができ上がりました。

教室のご案内

1月

- バードウォッチング(自由参加)
1月22日(日)午前9時～11時30分
冬の野鳥を観察(雨天中止)



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
- 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)

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スクールレポート

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。

曾木小学校

地域と共に 地域を大切に 「曾木小 — 特色ある教育活動」



オペレッタ『馬頭観音物語』

全校児童で曾木の歴史を調べたり、言い伝えを調べたりして、分かったことや感じたことを歌と劇で表現するものです。今年は「中馬街道」を題材に、『馬頭観音物語』を上演しました。福祉の集い・公民館祭り・収穫祭で地域や保護者の方々に観ていただき、喜んでいただいています。

打囃子(うちばやし)

打囃子保存会の田中先生の指導のもと、「岡崎笛」「ぎおん囃子」「細野笛」の3曲に4～6年生の児童が取り組んでいます。

4年生は1曲、5年生は2曲、6年生は3曲を目標に、練習に励んでいます。



作物栽培

地域の老人会の方々の指導を受け、全校で作物栽培に取り組んでいます。ジャガイモ・サツマイモ・大根・スイカ・トウモロコシなど10種類以上の野菜を育て、収穫しました。収穫祭では、老人会の方々、打囃子の田中先生、地域でお世話になっている方々を招待し、おでんやふかし芋を振る舞い、オペレッタや打囃子を披露しました。

給食センター掲示板

あけましておめでとうございます。



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、今年も精一杯頑張ります。

1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高める週間です。

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、戦争による食料不足で中断されましたが、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。

給食週間中は、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。

ご家庭でも、懐かしい給食の話、食べ物大切に話す話など、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。

お知らせ

1月28日(土)、各務原イオンショッピングセンターで、展示会『岐阜県の学校給食「今」「昔」』が開催されます。昔の給食や食器、今の給食、学校での食育実践などを展示するほか、お子さんが楽しめるクイズコーナーもあります。皆さん、ぜひ、ご参加ください！



男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.90

再チャレンジ！

国立社会保障・人口問題研究所が行った「出生動向基本調査」

(平成22年6月)によると、子

どものいる夫婦で、次の子どもを産む予定がある妻の就業率は

43・3%でした。子どもを産む

予定がない妻の就業率は、末子が3～5歳では51・5%、9歳以上では65・2%でした。出産後の

女性が再就職や起業など再チャレンジをする理由は、生活費のため、自分の成長のため、充実感を得るためなどさまざまです。

再就職を考えるとき、まず自分の置かれた状況をよく見つめ「どんな働き方ができるか」を考えてみる必要があります。また、自分の性格や過去の経験から「どんな仕事が見えたいか・どんな生き方をしたいのか」と、再就職の目標を考えてみることも大切です。その中で

自然と仕事選びのイメージが具体的になるのだと思います。専業主婦として仕事を離れていると、自分を過小評価しがちですが、「離職期間」何もしていない期間」ではありません。

専業主婦も立派なキャリアです。育児・家事・介護や地域活動など主婦ならではの経験や安心感、再就職の強みになります。

市では、再就職を希望する女性を支援するセミナーを開催します。新年度に向けて再就職をお考えの方はもちろん、今は予定がない方も情報収集のつもりで参加してみませんか？

女性の再就職支援セミナー

◆日時 2月8日(水)・15日(水) 午前10時～正午

◆場所 文化プラザ・第5研修室

◆定員 20人(先着順・予約制)

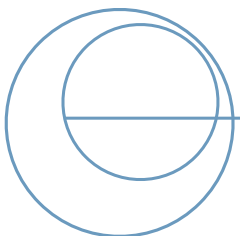
◆内容 ①「企業が求める人物像から、再就職の成功の秘訣を見つける」 ②応募書類の書き方、自己アピールの方法など ※無料託児付き。託児の申し込みは、1月24日(火)まで。

◆参加費 無料

開催予告！ 2月29日(水)

再就職をめざす女性など向けの企業面談会

■申し込み・問い合わせ 県産業経済振興センター(☎058-277-1089)または市総合政策課(内線213)



健康 まめ 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。

カロリーダウンのコツ 2

普段食べている料理の調理方法や肉の部位などを工夫するだけで、カロリーダウンすることができます。

調理方法でこんなに?! カロリーを減らす調理方法
牛もも肉100gの場合

調理前 246Kcal

ゆでる	網焼き・蒸す	煮る	炒める	揚げる
-20Kcal	-8Kcal	-4Kcal	+11Kcal	+130Kcal

ゆでる・蒸すなどの調理法は、肉の脂が流れ出てカロリーは低くなります。しかし、炒める・揚げるなど調理に油を使うとカロリーがアップします。揚げ物は衣が厚いほど油を吸収するので、素揚げやから揚げがオススメです。

肉の部位で3倍も? 豚肉100gの場合



ヒレ肉とバラ肉のカロリーは、3倍以上の差があります。脂身の少ない部位を選ぶことも大切です。

★低カロリー食材でボリュームアップ!!

野菜、キノコ、こんにゃく、海藻などはエネルギーをあまり気にすることなく、不足しがちな栄養素がしっかり取れます。肉・魚料理などのボリュームアップや、もう一品欲しいときなど積極的に食べましょう。

ご飯などの主食を食べると腹持ちがよく、おかずの食べ過ぎや間食予防にもなります。毎食茶わん1杯程度は食べましょう。

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 ① 1月27日(金) 午前10時～11時30分
 ② 1月30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23日(月) 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 1月19日(木)

1歳すくすく教室

対 象 平成23年1月生まれのお子さん
日 時 2月7日(火) 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 2月3日(金)

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 ① 1月24日(火) 午後1時～3時
 ② 1月27日(金) 午後1時～3時
場 所 ①東濃保健所 ②保健センター
備 考 要予約 東濃保健所 (☎③1111・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 1月27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・尿検査など
 ※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。
 い。相談日以外でも受け付けます。

成人歯科健診・相談

対 象 市民 ※予約制です
日 時 1月27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、歯みがき指導
締め切り 1月25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 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〕〔2期〕 (医療機関での個別接種) ★注

対 象 :〔1期〕平成20年12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日から平成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年生から高校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。

★注

※個別予防接種の申し込みは、1月16日(月)までに、保健センターへFAX(☎③0095・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にて申し込みください。
 ※接種は2月からですが、1月25日(水)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お出掛けください。





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



たのしい おいしい おもちつき

12月6日(火)

下石保育園で餅つき大会がありました。市長も参加しきねを振ると、園児は「ぺったんこ、ぺったんこ」と大きな声を掛けていました。つきあがった餅には、きなこやゴマ、あんこをまぶして食べ、子どもたちは大きな口を開けてほおばっていました。



思いやりで社会を明るく

12月14日(水)

文化プラザで「社会を明るくする運動」作文コンクールの入選者表彰と発表会がありました。発表会では、市内の小中学校から応募のあった419編の中から、土岐地区更正保護女性会の審査で選ばれた6人が、社会を明るくするために必要な取り組みや思いやりの気持ちを綴った作品を披露しました。



ウォーキングで 心も体ぽっかぽか

12月10日(土)

活動センターで市民健康ウォーキングが開催されました。スキーのストック状のポールを使うことで、全身運動に効果があるといわれる「ノルディックウォーキング」で行われ、参加した方は「慣れてくると楽しい」「ぽかぽかするね」と談笑しながら、思い思いのペースで1周3.8Kmのコースを歩きました。