

広報とき

Toki Public Relations

2011 12.1

vol.1515

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

CONTENTS

- 02 特集 - 土岐市をどうする? 市長と語る会
- 04 市政情報
総合病院に最新型血管撮影装置を導入/年末年始の収集業務/融雪剤配布/ペットマナー/成人式典/健診の案内/日赤社資お礼
- 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/健康まめ知識/健康ガイド

11月18日(金)~20日(日) ぎふ清流国体
ウエイトリフティング競技リハーサル大会





「皆さんが自分たちの事として、市政を熱く語れたことが良かったです」
（参加者アンケートより）

土岐市をどうする？ 市長と語る会

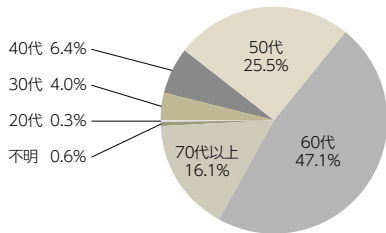
市では、市民の皆さんとの協働による活気あるまちづくりを進めるため、皆さんが日頃市政に対して感じていること、ご意見やご要望などについて、直接市長と対話する「市長と語る会」を開催しました。

各町で開催された会の議事録やアンケート結果は、市ホームページ【[トップページ](#)>市政・施策>市長と語る会】をご覧ください。

■問い合わせ 総合政策課（内線212）

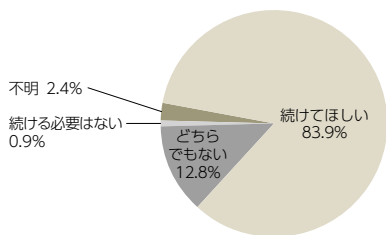


参加者の声 (アンケートより抜粋)

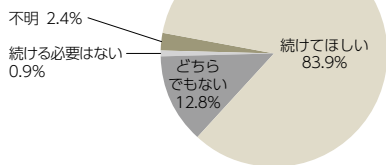


参加者の年齢は？

参加した感想は？



今後も必要ですか？



- 市長が直接説明するので、市政に親近感が増し良かった(50代・男性)
- 財政など難しい問題の話が多すぎた。お金のかからないことで十分なので、希望の持てる話をしてほしい(60代・男性)
- 子育て世代を対象にした語る会を設ければ、もっと多くの意見が出るのでは(30代・女性)
- 偏った意見や個人的な質問でなく、土岐市全体を良くするための意見交換にするべきではないか(70代・男性)
- 要望がかないそうにないから意味がない(70代・男性)
- 市民が土岐市を良くしようと思っているのが質問で分かった。市民の小さな声が市を大きくすると思う(50代・女性)

市長と語る会であったご意見やご質問、意見交換の中から、いくつかをご紹介します。

民間病院は儲かっているところもあるが、総合病院の経営状況は？

民間病院は不採算の部門を避ける傾向にあります。特に救急医療は各診療科の医師も待機することになるため、医師の確保が大変で経費のかかる部門です。総合病院は、救急医療など不採算の部門を設置しているため経営的には不利ですが、地域医療を確保するため今後も直営を堅持する方針です。

最近よく「市民協働」という言葉を耳にするが、市の考え方は？

協働を進めるために最も大切なことは、市民と行政が話し合い、お互いの役割分担などを決めていくことだと考えています。

土岐市では、行政がゴミを収集し、地域の方がゴミ集積所の管理をするという協働が以前から行われています。今後はより多くの方面で、こうした協働によるまちづ

くりを進めていきたいと考えています。

企業誘致について、今後の方針を伺いたい

地盤の強さや交通アクセスの良さを生かし、積極的に企業誘致を進めていきたい。また、立地企業の従業員に、土岐市へ定住してもらえようような取り組みも検討し、人口を増やすことでまちの活気を取り戻していきたい。

語る会で感じたこと

土岐市長 加藤靖也

10月5日から11月2日にかけて、市内8カ所で「市長と語る会」を開催したところ、延べ427人の皆さんにご参加いただきました。本当にありがとうございました。

市長に就任して半年が経ちました。選挙では、私からの一方通行の主張でしたが、今回は、皆さんから市政への思いを伺うことができました。会では、人口の動きや財政など市の現状と、市政に対する考え方を説明申し上げた後、皆さんからの質問やご意見・ご要望に直接お答えしました。その内容は、道路や施設の整備、災害情報の提供のあり方、出産に関することなど多岐にわたり、いずれも皆さんが、地域の課題に高い関心をお持ちなのだ改めて認識しました。ご意見には対応できるものからすぐに対応します。予算や法律、所管などの問題もあり、実現が難しいという回答が多くなってしまいました。が、真摯に受け止め、今後の市政に反映するよう努めます。

変化の激しい時代だからこそ、私は皆さんとの対話を通じた、協働によるまちづくりを進めていきたいと考えています。





総合病院に最新型血管撮影装置を導入

～脳卒中の治療に応用広がる～

11月21日、市立総合病院に最新型の頭部・全身用の血管撮影装置が設置されました。今回導入した装置は、シーメンス社製の「 Artis zeBA Twin」という、FD(フラットディテクタ※1)および被ばく低減プログラムを搭載した、県下では初めて導入される最新鋭のもので、この装置の導入で、より安全・迅速な検査と治療が期待されます。

■問い合わせ 市立総合病院総務課(☎55)2111・内線2860)

総

合病院では24時間体制で脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)の診療に当たっています。中でも脳梗塞(血栓が詰まる病気)は一命をとり留めても重い後遺症を残し、社会問題となっています。

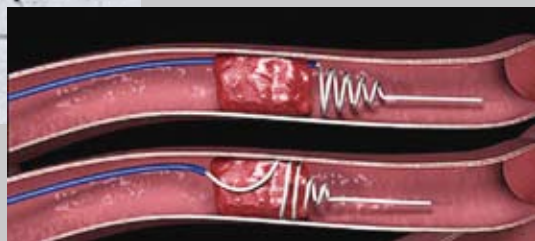
脳神経外科では脳梗塞の治療に特に力を入れており、今年から脳梗塞の症状で来院された方に、脳血管内の血栓をカテーテル(※2)で早期に除去する治療が可能となりました。この治療は症状がでてからすぐに病院にいられた方に最も効果があります。現在東濃地域では当院で行えません。開始してまだ半年ですが、この治療によって社会復帰された方が何人もいらっしゃいます。

今

回、新しく導入された血管撮影装置は、解像度が高く、少ない造影剤の量で、血管をはっきり見ることが出来ます。また一度に二方向の撮影ができるため、術者が手元で直接機器を操作でき、検査時間が短縮できます。さらにこの装置では、血管を三次元的に表示することやCTのような断面画像を作ること、総合的な画像診断ができるため、より安全・迅速に検査・治療(血管内手術など)が可能となります。

また、くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤(じゅう)に対する治療にも役立ちます。今までは開頭手術といって頭の皮膚を切って行う手術が一般的でしたが、当院では数年前から「血管内治療」と

カテーテルによる 血管内治療



- 左上 脳へ行く太い血管が血栓（血の塊）で詰まっています。
- 中 脳血管内にらせん状のワイヤーを進め、血栓に差し込んでからめ取り、引き抜きます。
- 右下 脳血管内の血栓をカテーテルで除去する治療により、血管が再開通しました。

いう、カテーテルで足の血管から頭の脳動脈瘤を治療する方法を取り入れています。すべての患者の脳動脈瘤をこの方法で治せるわけではありませんが、新しい装置の導入で今まで治療困難だった脳動脈瘤にも対応できるようになり、治療の幅が広がるものと考えています。

一方、脳の血管をつなぐバイパス手術の術前検査など、治療方針を立てるためや脳の病気に疑った場合に診断するためにも用いられます。これらの検査や手術において、新しい装置により体の負担が少なくて済むようになっています。脳卒中の心配をされている方は、一度、総合病院

の神経内科・脳神経外科外来にてご相談ください。

また、総合病院の消化器科では、肝臓の腫瘍の血管内治療を精力的に進めています。この装置により、さらに精密な治療ができると期待されます。その他の全身の病気の診断・治療にも新しい血管撮影装置の応用が広がるものと考えています。

- ※1 X線画像をフィルムなどを介さず、直接・自動的にデジタル情報として得られるX線検出器。これにより体内の諸状況を容易に観察することができます。
- ※2 血管中に挿入する柔らかい中空の管

東濃地域における 脳卒中治療の中核を担う

土岐市立総合病院 脳神経外科

医師 野田伸司
医師 北島英臣
医師 中川二郎



(後中)野田医師 (前右)北島医師 (前左)中川医師

年末のごみ・し尿収集のご案内

ごみの収集

地区	不燃ごみ	可燃ごみ
土岐津町	16日(金)	12日(月)・15日(木) 19日(月)・22日(木) 26日(月)・29日(木)
肥田町	27日(火)	
泉町	23日(金・祝)	
駄知町	15日(木)	13日(火)・16日(金) 20日(火)・23日(金・祝) 27日(火)・30日(金)
鶴里町 曾木町	19日(月)	
妻木町	22日(木)	
下石町	26日(月)	

詳しくは、収集カレンダーをご覧ください。

ごみの直接搬入

搬入日	23日(金・祝)、24日(土)、25日(日)、 26日(月)～30日(金)
受付時間	午前8時30分～正午 午後1時～4時15分 ※30日は、午前8時30分～正午

※年末は受け付けが大変混雑し、待ち時間が長くなります。早めに搬入するようにしてください。

※混雑を避けるために、あらかじめ可燃・不燃・粗大・資源物に分別し、まとめて持ち込んでください(家庭ごみの処理手数料は、無料です)。

❗ 環境センターへの進入路について

9月の水害の影響で、県道河合多治見線(土岐川沿)からは進入できません。主要地方道土岐可児線(五斗時方面)からの進入路をご利用ください。

粗大ごみの申し込みは14日(水)まで

12月の粗大ごみ収集の申し込みは、12月14日(水)午後5時15分までです。必ず電話で申し込みをして、指定日に集積場所へ出してください。

環境センターの休業期間

12月31日(土)～平成24年1月3日(火)までは休業します。1月4日(水)からは通常業務となります。



■問い合わせ 環境センター (☎55 3325)

し尿の収集

申し込みは15日(木)まで

年末年始のし尿収集は、年末は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)からです。

年内に収集が必要な方は、12月15日(木)までに申し込んでください(番地まで記入)。

16日以降の申し込み分は、年明けの収集になりますのでご注意ください。

★必ず、し尿処理券を用意してください。し尿処理券がないと収集できない場合があります。また、電話での申し込みは受け付けませんので、ご注意ください。

■問い合わせ 衛生センター (☎55 3429)

市道の凍結防止のための融雪剤を配布します

◆配布方法

市役所監理用地課または各支所で、原則として町内会長が手続きをしてください。

配布対象は、市道など市の管理する道路です。1回に配布する量は、2袋(1袋25kg)程度が基本です。ただし、申出内容により必要と認められる場合はその数とします。

◆有効な散布方法

積雪時や道路が凍結している時、路面上に多少の水分がある場合に散布すると効果があります。

また、1カ所にまとめて散布してもあまり効果はありません。薄く均等に散布してください。融雪剤が固まった部分は、竹ぼうきなどでならしてください。

◆注意してください

雪の降る前にあらかじめ散布すると、スリップ事故などの危険性があります。必ず積雪後に散布してください。また、散布時は交通事故に十分気を付けてください。

303) ■問い合わせ 監理用地課(内線)

ペットを
飼っている
皆さんへ

犬や猫のふん、鳴き声、放し飼いや赤ちゃんの無責任な放置など、ペットに関する苦情が増えています。マナーを守ってペットと楽しく過ごしましょう。



犬の飼い主さんへ



●愛犬の登録をしましょう

犬は、生後91日以上になったら登録が必要です。動物病院や市役所などに届けなければいけません。また、狂犬病の発生を防ぐため、年1回予防注射を行うことも義務付けられています。狂犬病は発症すると有効な治療法がありません。必ず予防接種を受けましょう。登録後交付される鑑札や注射済票は、首輪など分かりやすい所に付けてください。

●トイレマナーをしっかりと

道路や公園は犬のトイレではありません。散歩に行くときはスコップと袋を持ち、必ずふんを持ち帰りましょう。また、家の塀や門などにおしっこをしてしまったときも、水で流すなど、きれいにしましょう。

●しつけをしましょう

地域の方の中には、犬が苦手な方もいます。ほえ癖やかみ癖などで周囲に迷惑を掛けないように、しっかりしつけをしましょう。また、交通事故やかみつき事故を防ぐために、犬が自由に動き回ることが無いよう必ずリードか胴輪を付けましょう。

猫の飼い主さんへ



●屋内飼育をしましょう

飼い主の知らないところで、ふん尿やいたずらなどの迷惑を掛けているかもしれません。できる限り屋内飼育に努めましょう。

●首輪と名札を忘れずに

迷子になることを防止し、飼い猫であることを示すために、飼い主の電話番号や名前を書いた名札を猫の首輪に付けましょう。

●不妊・去勢手術をしましょう

飼えなくなって捨てられてしまう不幸な命を増やさないために、不妊・去勢手術をしましょう。雄の縄張り争いによるけんか、遠出、マーキングや雌の発情期の鳴き声を防ぐ効果もあります。

.....
ペットがしたことの原因は飼い主の責任です。地域の人に迷惑を掛けて嫌われるようになっては、ペットがかわいそうです。人とペットが仲良く暮らしていけるよう、飼い主は自覚ある行動をしましょう。

■問い合わせ 環境課 (内線252)

日本赤十字社「社資」のお礼

日本赤十字社は、人道、博愛の理念に基づき、世界185カ国の赤十字社と手をつなぎ、災害や紛争などのため、飢餓・疫病などで苦しむ人々を国際的に救護するとともに、国内においても、災害救護をはじめ、奉仕団活動、救急法、家庭看護法などの普及や医療・血液事業などの地域に根差した活動を行っています。

皆さんには、本年度も、この活動資金となる「社資」の募集にご協力をいただき、ありがとうございました。

■問い合わせ 福祉課厚生援護係 (内線165)

今年も健診は受けましたか？

特定健診
ぎふ・すこやか健診のご案内

いつまでも健康で過ごすために、健診の結果は保管し、毎年の数値の変化を読み取ることが大切です。健診結果を参考に生活習慣を見直して、健康づくりに取り組みましょう。

◆国民健康保険に加入している65歳から74歳までの方の「特定健診」は、12月27日(火)が受診期限です。

◆岐阜県後期高齢者医療保険に加入している75歳以上の方の「ぎふ・すこやか健診」は、平成24年1月末日が受診期限です。

■問い合わせ 市民課保険年金係 (内線132・133)

成人式典を開催します

市では、次の通り成人式典を開催します。土岐市に住民登録をしている方(12月1日現在)には、12月初旬に案内状を送付します。

◆日時 平成24年1月8日(日)午後2時30分～

◆対象 平成3年4月2日～平成4年4月1日に生まれた方
※住民票を他の市町村へ移した方で、式典への参加をご希望の方は、生涯学習課へご連絡ください。

■問い合わせ 生涯学習課 (内線272)

情報ひろば

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

募集

市税の徴収員(嘱託職員)

- ◆募集人員 1人
- ◆応募資格 平成24年4月1日現在25歳以上65歳未満の市内在住者で、運転免許証を有し、自己所有車で土岐市内の収納業務に従事できる方
- ◆勤務内容 未納の市税を戸別訪問により収納
- ◆報酬 固定給(8万円) + 歩合給
- ◆申し込みと採用決定 12月20日(火)午後5時までに、履歴書を税務課納税係へ提出。平成24年1月に面接の上、採用者を決定し、2月1日(水)

より勤務予定。
■問い合わせ 税務課納税係
(内線180)

ご案内

戦後強制抑留者への特別給付金支給

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金を支給しています。まだ請求していない方はお急ぎください。請求期間内に特別給付金の支給の請求をしなかった場合には、支給されません。請求書をお持ちでない方は、請求書類を送付しますので、当基金に申し出ください。

◆対象者 旧ソ連邦またはモンゴル国の地域における戦後強制抑留者で、平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方 ※特別措置法施行日(平成22年6月16日)以降に亡くなられた方の相続人は請求できませんが、施行日前に亡くなられた方のご遺族などは対象ではありません。

◆請求期限 平成24年3月31日(土)

※すでに特別給付金の給付を受けた方は、再度の請求はできません。

■問い合わせ (独) 平和祈念事業特別基金事業部特別給付金認定担当 (☎057010591204、IP電話・PHSからは☎031586012748)

危険物取扱者試験予備講習会

- ◆日時 平成24年1月18日(水)19日(木)午前9時30分～午後4時30分(2日間)
- ◆場所 岐阜県シンクタンク庁舎(岐阜市)
- ◆受講料 会員5千円、非会員8千円
- ◆申し込み方法 市消防本部または南消防署に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、受講料を添えて、12月5日(月)～16日(金)に、同本部内・危険物安全協会へ申し込みください。
- 問い合わせ 市消防本部 (☎0123) または南消防署 (☎0119)

平成23年度 市スポーツ少年団秋季大会の結果

10月23日・30日の日曜日に、市総合公園などでスポーツ少年団秋季大会が開催されました。主な結果は、次の通りです。(敬称略)

◆野球A 優勝:妻木 準優勝:下石 3位:土岐津 ◆野球B 優勝:妻木 準優勝:鶴里・駄知 3位:泉 ◆ソフトボール 優勝:下石 準優勝:肥田 ◆サッカーA 優勝:泉 準優勝:下石 ◆サッカーB 優勝:下石 準優勝:泉 ◆空手道【型優勝】▷幼年=梶田葵(泉西幼) ▷小学1・2年男子=山本郷(妻木小) ▷小学1・2年女子=保母和(土岐津小) ▷小学3・4年男子=松原有佑(駄知小) ▷小学3・4年女子=山本日菜(妻木小) ▷小学5・6年男子=中村優(多治見市) ▷小学5・6年女子=中島稚菜(下石小) ▷中学生女子=宮本英里(多治見市) 【組手優勝】▷小学1・2年男子=植月陸叶(下石小) ▷小学1・2年女子=保母和(土岐津小) ▷小学3・4年男子=松原有佑(駄知小) ▷小学3・4年女子=山本日菜(妻木小) ▷小学5・6年男子=黒田雄介(土岐津小) ▷小学5・6年女子=松原有美(駄知小) ▷中学生女子=宮本英里(多治見市)

■問い合わせ スポーツ振興課(内線277)

年末の交通安全県民運動 12月11日(日)～20日(火)

「無事故で年末 笑顔で年始」

(運動の重点)

- 夕暮れ時と夜間における高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進

市長旗争奪土岐市高等学校 野球秋季大会の結果

11月12日(土)、土岐市総合公園野球場で市長旗争奪土岐市高等学校野球秋季大会が開催されました。

結果は、次の通りです。

- 優勝 土岐商業高等学校
- 2位 土岐紅陵高等学校

放送大学の4月集団入学生

放送大学は、テレビなどの放送を利用して大学などの科目を学ぶ通信制の大学です。

現在、平成24年度第1学期（4月入学）の学生を募集しています。

※20人以上の申し込みで入学料が半額になります。

◆対象 15歳以上の方（全科目履修生は18歳以上で大学入学資格のある方）

◆出願期限 平成24年1月28日（土）必着（郵送可）

【大学説明会】

◆日時 平成24年1月14日（土）午後1時30分～

◆場所 まなびパークたじみ・6階 ※事前申し込み不要

■申し込み・問い合わせ 放送大学多治見分室（☎246309）

陸上自衛隊高等工科学校（神奈川県横須賀市）の採用試験

◆応募資格 中学校を卒業（見込みを含む）した17歳未満の方

◆試験区分 ①推薦 ②一般

◆募集人数 ①約60人 ②約260人

◆試験日 ①平成24年1月7日（土）～9日（月・祝）のいずれか1日 ②平成24年1月14日（土）

◆受験料 無料 ※公立・私立高等学校との併願も可能

◆申込期限 ①12月16日（金） ②平成24年1月6日（金）

■問い合わせ 自衛隊恵那地域事務所（☎057312614310）

土岐市財産区議会議員選挙

立候補関係者説明会

◆日時 12月21日（水）午後1時30分～

◆場所 文化プラザ3階・第5研修室

立候補受付

◆日時 平成24年1月17日（火）午前8時30分～午後5時

◆場所 市役所3階・大会議室

選挙投票日

◆期日 平成24年1月22日（日）

■問い合わせ 市選挙管理委員会（内線411）

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

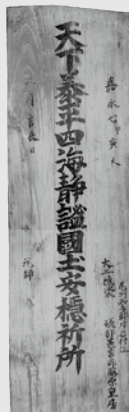
妻木公民館特別展

『八剣神社の棟札～棟札にみる知多との交流～』

妻木町明神に鎮座する「八剣神社」は、「明神さま」として地域の皆さんに親しまれています。今回、地区役員・神社役員にご協力をいただき、棟札の調査を実施しました。

神社に伝わるこの棟札は、平成6年7月、市の文化財に指定されました。普段目にする事のない貴重な文化財を、ぜひこの機会にご覧ください。

公開日 12月16日（金）まで
※日、月曜日は休み。
時間 午前9時～午後5時
場所 妻木公民館・郷土資料室



〈歴史講座のお知らせ〉

特別展に合わせ、歴史講座を開催します。八剣神社の棟札の解説と、江戸時代にこの地方へやって来た知多半島の人々について講義します。

日時 12月10日（土）午後1時30分～3時
場所 妻木公民館・大会議室

■問い合わせ 妻木公民館（☎4564）

下石公民館 クリスマスコンサート

今年も、楽しいコンサートを企画しています。ご家族そろって下石公民館へお出掛けください。下石公民館合唱団が、練習の成果を発表するほか、会場の方と楽しむコーラスもあります。コンサート終了後には、すてきな景品が当たる抽選会を行います。

なお、入場整理券を12月1日（木）から配布します。ご希望の方は、下石公民館までお越しください。

日時 12月10日（土）午後6時30分開演
場所 下石公民館・ジョイホール
入場料 無料
出演者 土岐少年少女合唱団、コール・アミ





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

冬に咲く花

陶史の森にあるウサギ舎の周りでは、サザンカが鮮やかな花を咲かせています。よく似た花に寒椿カシツバキがありますが、サザンカが花びらを散らすのに対して、椿は花全体が落ちるの
で区別できます。

12月、木々はすっかり葉を落とし、山は寒々とした景色が広がります。俳句の世界ではこの様子を『山眠る』と表します。しかし、ほとんどの植物が眠る冬の季節に、なぜサザンカや寒椿は花を咲かせるのでしょうか。そこには、子孫を残すという植物自身の大切な目的があります。美しい色の花や、よい香りの甘い蜜でミツバチなどの虫を誘い、花粉をめしべに運ばせて受粉するのです。

ところが、ほとんどの昆虫は冬に活動していません。サザンカは誰に花粉を運ばせているのでしょうか。実は虫ではなくメジロなどの鳥を誘い花粉を運ばせているのです。こうした花は『鳥媒花ちようばいか』と呼ばれます。美しいものや甘いもので誘い、目的を達成するという植物の知恵には感心するばかりです。一方、人間の世界では…おいしい話には十分気を付けた方が良いでしょう。

季節はまもなく大雪たいせつの候、厳しい冬に備えて、そろそろ冬支度を。

森の日記

中学生の職場体験

10月26日(水)・27日(木)

市内の中学生が職場体験学習に陶史の森を訪れました。将来の夢実現のために、動物が大好きな生徒がウサギや鳥の餌やり、羊小屋の掃除などに汗を流しました。動物が大好きとあって積極的に作業に取り組んでいました。



水鳥飛来 10月26日(水)

木枯らしが吹き始めると、陶史の森にある林泉の池に冬鳥がやってきました。コガモ、カルガモ、カイツブリなどが飛来し、池に潜って餌となる魚を捕っています。池では、ガチョウやアイガモ、マガモやカワウなども観られます。

教室のご案内

12月

- 正月飾り教室(要申込・定員20人)
12月11日(日)午前9時~11時30分
木の実などを使った正月飾りを作る
- バードウォッチング(自由参加)
12月18日(日)午前9時~11時30分
冬の野鳥を観察(雨天中止)

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)

休園のお知らせ

12月29日(木)~平成24年1月3日(火)まで休園します。

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

下石小学校附属幼稚園

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。

教育目標「明るく頑張る子」

- やさしい心
- 丈夫な身体の子
- 仲良く遊ぶ子
- 自分の力でやろうとする子

幼稚園では、遊びを中心に小学校へつなぐ『学びの芽生え』を育てています。平成24年度からは、3・4歳児の入園が始まり、新たな下石幼稚園教育を目指します。

一日の流れを紹介



にこにこスタート



クラスかつどう



なかよしかつどう



バイバイおかえり



ぴかぴかそうじ



もりもりきゅうしょく



給食センター掲示板

給食レシピ紹介！

寒くなってきましたね。風邪を引かないためには、普段から栄養バランスの良い食事を心掛け、抵抗力の強い体をつくるのが大切です。それでも風邪を引いてしまったら、温かくて消化の良いものや水分をしっかり取るようにしましょう。今月は、給食メニューから、風邪の引き始めにお勧めのメニューを紹介します。

のっぺい汁

【材料】 1人分	
ゴボウ	10g
大根	30g
里イモ	30g
油揚げ	2g
ネギ	10g
しょうゆ	4g
酒	1g
塩	少々
片栗粉	0.5g
だし汁	150cc

調味料

- 【作り方】**
- ① ゴボウは皮をそぎ、輪切りまたは半月切りにして水にさらし、最後に酢水に入れてあく止めをする。
 - ② 大根はいちょう切り、里イモは半月切り、油揚げは油抜きをして適当な大きさに切る。ネギは小口切りにする。
 - ③ だし汁に①②を入れ、柔らかくなったら、調味料を加えて味を整える。
 - ④ 水で溶いた片栗粉でとろみを付け、最後にネギを散らす。

ホワイトシチュー

【材料】 1人分	
鶏もも肉	20g
玉ネギ	30g
ニンジン	15g
サツマイモ	20g
シメジ	8g
グリーンピース	3g
油	適宜
ロリエ	1枚
塩・こしょう	少々
スープストック	1g
バター	3g
小麦粉	3g
ピザ用チーズ	3g
牛乳	40g
水	40g

- 【作り方】**
- ① 玉ネギ、サツマイモは2cmくらいの角切り、ニンジンはいちょう切り、シメジはほぐしておく。
 - ② 厚手の鍋にバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、弱火でいってホワイトルウを作る（市販のシチューの素でもOK）。
 - ③ 鍋に油を敷き、玉ネギをいためてから、鶏肉、ニンジン、サツマイモをいため、シメジ、水、ロリエの葉を加える。サツマイモが柔らかくなるまで、あくを取りながら煮込む。
 - ④ スープストック、塩、こしょう、ピザ用チーズ、ルウ、牛乳を加える。
 - ⑤ 弱火でとろみが出るまでゆっくりかき混ぜ、最後にグリーンピースを加え、塩、こしょうで味を整える。



のっぺい汁に入っているゴボウや大根などの根菜類は、体の中から温めてくれます。ホワイトシチューも温かくて栄養たっぷりです。汁にとろみを付けると冷めにくくなり、温かく食べることができます。



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.89

帰りたくなる家

今年も残すところあと少し。皆さんのご家庭でも、クリスマスやお正月の準備など、楽しみの多い反面、大忙しではないでしょうか？

そんな忙しい時に、子どもが駄々をこね始めると、つい大きな声を出してしまったり、パートナーにイライラをぶついたりなんてことはありませんか？それを相手がどう感じているのか考えてみたことはありますか？「またヒステリーが始まった。早く収まるといいけど」、「家にいるといつもコレだ。用事を作って出掛けようかな」などと、きっと良くは感じていないでしょう。そのうちに、家庭が居心地の悪いものになって「帰りたくない家」になってしまうかもしれません。

では「帰りたくなる家」にするにはどうしたらいいのでしょうか。そのためには「家に居る」「楽しい、嬉しい」体験を重ねていくといいのかもしれません。笑顔や気配りをお互いに意識するのも一つの方法だと思います。また、夫婦それぞれに「家庭での役割（居場所）」を作るのもいいでしょう。絵本の読み聞かせや子どもと一緒に風呂に入ること、洗濯などをお願いするのはいいです。そのときに「なに、この洗濯物の干し方は」などと批判しないでください。パートナーは上司でもライバルでもありません。誰でも最初は下手なのです。少しずつ「子どものお風呂は自分じゃない」と自信も付けてきます。そもそも、家事・育児はやらされるものではなく、愛情に基づく自発的な行為。その報酬は「無限大」ではないでしょうか。

「私があなただったなら…」という思いやりを持つことで、自然と役割を分担し協力し合うことができます。それぞれが自分の個性を生かした「帰りたくなる家」で喜びや楽しみを分かち合い、苦難を支えあう：そんな家族でありたいですね。



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。

カロリーダウンのコツ①

忘年会やクリスマス、12月は楽しい行事がたくさん。でも、食べ過ぎや飲み過ぎが心配になる時期です。食べるのは簡単！でも落とすのは…

腹囲1cm(体重1kgに相当)を減らすためには7,000kcal(キロカロリー)消費しなければいけません。これを1カ月で減らそうと思うと？



$7,000\text{kcal} \div 1\text{カ月(約30日)} = 233\text{kcal}$
1日当たり233kcalを消費しなければいけません。

1カ月では大変だという方は…



$7,000\text{kcal} \div 2\text{カ月(約60日)} = 117\text{kcal}$
目標の期間を2カ月にすれば、1日当たり117kcalの消費でOKです。

カロリーを消費するには？

①食事や間食の内容を見直す

②運動などで積極的に体を動かす

食事だけでなく運動を取り入れることで、減量効果が高くなります。

運動では、散歩や階段を使うほか、車を駐車するときに、入り口から離れた場所に止めるなども効果があります。

食事では、摂取するエネルギーを減らそうと食事を抜いたり、野菜サラダだけのような偏った食事をしてしまうと、筋肉量や骨密度の低下、肌荒れなどの原因となり、健康的な減量とはいえません。体に必要な栄養素を取るためにも、食事は1日3食が基本です。

上手なカロリーダウンのコツは、調理方法や食材の選び方にあります。その方法は、次回お伝えします。

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 ①12月19日(月) 午前10時～11時30分
 午後1時30分～3時
 ②12月22日(木) 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。

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 12月21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10人まで託児可能)
縮 め 切 り 12月19日(月)



健康相談

対 象 市民
日 時 12月21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。相談日以外でも受け付けます。

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 12月20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(☎②1111・内線362)または保健センターへ

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22年12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22年12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20年11月以前に生まれたお子さん
 ※7歳半～9歳未満までのお子さんもお受け付けます。
 〔2期〕平成7年6月～平成14年12月生まれのお子さん
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)
 〔2期〕
 ・小学3年生、中学3年生、高校1年生で、幼児期に3回接種していない方
 ・小学4・5・6年生と中学1・2年生で、幼児期に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。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、12月15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1月からですが、12月26日(月)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、予約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。

健康とき21計画

～まかしとき 健康づくり!!～

- 《こころの健康》こころのゆとり・生きる楽しみ触れ合う喜びを持ちましょう
- 《栄養・食生活》毎日朝食を食べよう
- 《運動》自分に合った楽しめる運動を身に付けて続けましょう
- 《健康管理》自分の健康に関心を持ち定期的に健診を受けましょう
- 《アルコール》適度な節度ある飲酒を心掛けましょう
- 《歯の健康》8020を目指しましょう
- 《たばこ》周りの人に配慮した喫煙(分煙)、禁煙をしましょう

毎月21日はときのいきいき健康デー

取り組みのスローガン

毎月21日は、振り返ってみよう 私の健康

～昨日より今日 今日より明日 今できることから始めよう～



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



音楽でつながる 市民の輪

11月13日・20日(日)

音楽の発表と交流の場として親しまれている市民音楽祭が第40回を迎え、2週にわたり文化プラザで開催されました。前半の合唱・合奏・吹奏楽の部には、コーラスや箏曲など23団体が、後半の軽音楽の部には、ロックやポップスなど11団体が出演。熱のこもった演奏で会場は一体となり、音楽を楽しんでいました。



旧家を彩る モミジのライトアップ

11月18日(金)

駄知町北山地区にある「旧カクサ別荘」の庭園がライトアップされ、色づいたモミジとともに来場者の目を楽しませました。同町のまちづくり委員会が地域資源を生かしてまちの活性化を図ろうと企画したもので、園内に置かれた約300個の陶製の灯籠が、旧家の庭園を優しく照らし出しました。



相手を想う お茶の心

11月18日(金)

土岐津中学校で抹茶教室が開かれ、1年生の生徒71人がお茶の心を学びました。同校では、毎年1年生がふるさとの文化を学ぼうと、自分たちで作った茶わんによるお茶会を開催しています。地元の講師から「お茶は人と人との和が大切」と教えられた生徒は、心を込めてお手前を披露していました。