

2010

3.1

vol.1473

広報
とき



甘〜いチョコに 心を込めて

妻木公民館で手作りチョコレート教室が開かれました。参加したのは小学1〜5年生の21人。カラフルなバンダナを頭に巻いた子どもたちは、地元の料理研究家の指導を受けながら、ココアやチョコアイスを使った『チョコレートムース』と、板チョコの上に思い思いの飾り付けをする『デコチョコ』を作りました。 2月13日(土)

介護予防で

特定高齢者事業
「運動教室」レポート

生き生きはらっ らっ



皆さん、介護予防をご存じですか。介護予防とは、介護が必要な状態になることができる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護の状態でも、その悪化をできる限り防ぐことを目的として行われるものです。一人一人が生き生きとした生活を実現できるように支援することで、生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）全体の向上を目指します。

今回の特集では、介護予防の取り組みの中から、特定高齢者（※1）を対象とした事業の一つ、「運動教室」の事例を紹介し、介護予防の大切さを伝えます。

高齢化と介護への不安

少子高齢化など、社会構造が大きく変化する中、私たちの価値観や考え方、ライフスタイルも多様化してきました。市の高齢者（65歳以上）が総人口に占める高齢化率は、平成21年3月末現在で25%を超え、市民の4人に1人が高齢者という状況です。さらに平成27年には高齢化率が30%、市民の約3・5人に1人が高

齢者になると予想されています（※2）。

急速な高齢化に伴い、「将来介護が必要になったらどうしよう」という不安は、誰もが抱いているのではないでしょうが。

介護予防という考え方

平成12年4月、従来の「家族による介護」から「地域や社会全体で支える介

特定高齢者事業の流れ

生活機能に関する質問（基本チェックリスト）を行い、生活機能の低下がないか判断します

可能性あり

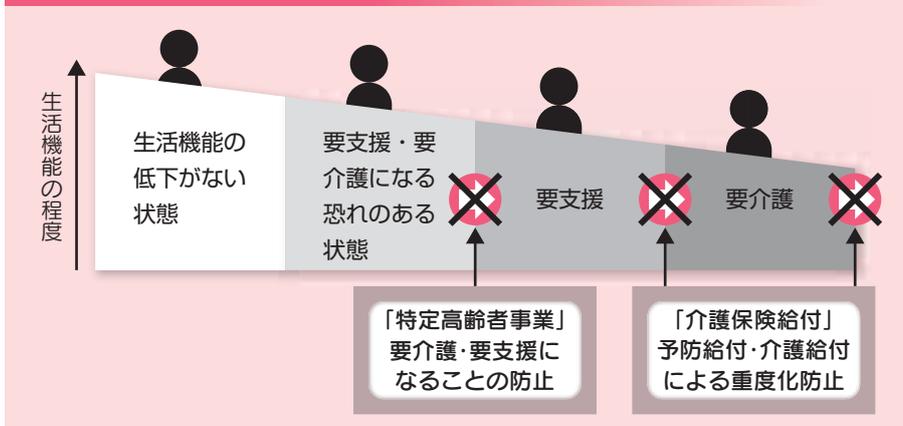
指定医療機関にて、生活機能検査を受診していただきます

生活機能の低下あり

特定高齢者事業への参加をお勧めします



介護予防の考え方



「介護」とすることを目的とした介護保険制度が始まりました。制度開始から間もなく10年がたとうとしています。この間、介護保険サービスの利用者は大幅に増加しています。

そこで、高齢者ができる限り「要支援・要介護」の状態になることを防ぎ、介護保険制度の理念である高齢者の「自

立支援」や「尊厳保持」の観点から、住み慣れた地域での安心した生活を継続的に支えていくことができるよう、平成18年4月に介護保険制度の全般的な見直しが行われ、「介護予防サービス」が提供されることとなりました。

高齢者の健康維持のためには、病気の予防や治療だけでは不十分です。「外出が面倒になった」「歩くことが少なくなった」「近所付き合いが減ってきた」など、加齢に伴う生活機能の低下を予防するとともに、日常生活における危険な老化のサインを早期に発見し対応する必要があります。元気なときから介護予防に取り組むことで、不活発な生活がますます不活発な生活を招く悪循環を断ち切りましょう。

市では、介護予防の取り組みとしていくつかの事業を行っています（7ページ参照）。次ページで紹介する運動教室もそのひとつで、要介護認定を受けていない方や介護が必要ないと判定された方が生活機能評価を受け、検査の結果、生活機能に低下が見られ、介護予防プログラムの参加が必要と判断された方を特定高齢者として、運動教室への参加を呼び掛けている。

（※1）介護が必要になる一歩手前の方

（※2）土岐市高齢者福祉計画（平成21年3月策定）より

体を鍛えて介護予防

運動教室 レポート



「特定高齢者を対象にした運動教室ですばらしい成果が上がっているので、ぜひ皆さんに知っていただきたい」

教室を担当している地域包括支援センターから情報提供があり、取材に出掛けました。

会場のホールに入るとゆったりとした音楽、そして「1、2、3…」と指導員の掛け声に合わせて参加者の皆さんが体を動かしています。「一緒にどうぞ」と誘われるままいすに腰掛け、同じように体を動かしました。

まずはひざを伸ばす運動。いすに座った姿勢で、ももの前側に力を入れながら、ゆっくりとひざを伸ばし再びゆっくりと戻します。使っている筋肉を意識しながら動かすと、しっかり負担が掛かっていることがわかります。次はタオルを使ったトレーニング。タオルの端を持ち、両腕を胸の高さに保ったまま前に伸ばします。「胸を張って」「肩を上げて」と、指導員の声がホールに響きます。ゆっくりとした運動ですが、しっかりと体を動かすとだんだん息が弾んでくるのがわかります。

この運動教室は、昨年の9月から始まり毎週2回、ストレッチ体操や筋力トレーニングを中心に、12月ま

での3カ月間にわたって行われました。取材に訪れたのは、教室の終盤に当たる12月中旬。この3カ月間の成果なのか、皆さんが平気な表情でトレーニングをしている様子に驚きを感じました。

この日のメニューを終えると、テーブルを囲んで談笑です。まるで古くからの知人のように、「始めたころと比べて表情が良くなったね」、「みんなに会えるのがうれしう」と、楽しそうな会話が弾んでいました。

そして迎えた教室の最終日、これまでのトレーニングの効果を測るときです。評価項目は、身体バランスをテストする片足立ち、持久力をテストする1分間足踏みや瞬発力をテストする落下棒つかみなど7項目。皆さんの表情は真剣そのものです。「もっといける」、「まだまだ」と応援の声。好結果が出ると、自然に歓声も上がります。その姿は、とても生き生きして見えました。



▲落下棒テストを受ける参加者

参加した方の感想

根崎さん

(60歳代)

参加したころは歩行が不安定だったという根崎さん。



教室の参加から一カ月後くらいです。つまずくことが減り転倒しなくなるなど、その効果を感じることができています。参加して変わったことを尋ねると、「歩くことが楽になり、誘ってもらって出掛けられるようになりました。激しい運動ではないので、みんなも参加して欲しい」と答えてくれました。

鈴木さん

(70歳代)

教室に参加し大きな改善が見られた鈴木さん。奥さんと二人暮らしで、右手が不自由でも自分のことは自分でやらなければならぬといっています。教室の感想を聞くと、「普段は運動不足なので、こういう機会があると出掛けることができる。みんなに会えるので、家にいるよりずっといい」と話し、「体を動かすと心も軽くなる」と印象的な感想を聞かせてくれました。



運動教室でこんな効果がありました

3カ月間のストレッチ体操や筋力トレーニングによって、どんな効果があったのか。参加した方の中から、教室開始直後と最終回の運動の評価を比較した成績を、健康運動指導士とご本人のコメントとともに紹介します。

◆評価項目の目的（成績は7つの評価項目から抜粋）

- 1分間足踏み=その場で足踏みをし、回数を計測する。持久力を評価
- 座位体前屈=いすに掛けた姿勢で体を前に倒し、到達点を計測する。柔軟性を評価

- 6メートル歩行=いすに掛けた姿勢でスタートし、3メートル先の目印を回りいすに戻るまでの時間を計測する。歩行の安定性と転倒予測を評価
- 片足立ち=左右どちらかの足で立っている時間を計測する。身体バランスを評価

Aさん

	初 回	最終回
1分間足踏み	40回	52回
座位体前屈	13cm	21cm
6メートル歩行	25.81秒	20.24秒
片足立ち	1.69秒	1.95秒

【健康運動指導士】

前後のバランスと柔軟性の改善が見られます。姿勢の保持ができるようになり、歩行時の歩幅も大きく改善されました。

【本人のコメント】

教室に参加して、毎日運動する習慣ができました。

Bさん

	初 回	最終回
1分間足踏み	61回	63回
座位体前屈	32cm	39cm
6メートル歩行	8.40秒	8.17秒
片足立ち	15.06秒	30.00秒

【健康運動指導士】

左右前後のバランス改善が見られます。それにより、歩行動作の改善が見られました。また、足の上がりも良くなっています。

【本人のコメント】

歩くことに自信が持てるようになり、歩く距離を伸ばすことができました。

木村さん (70歳代)

笑顔が印象に残った木村さん。教室に参加してか



らは「10分でも、20分でも運動をしないと行かなくなった」といいます。根崎さんが「木村さんは笑顔が増えて、表情が良くなった」と教えてくれました。木村さんは、「楽しかった。表情が良くなったと言われたうれしかった。これからも教室があれば参加したい」とこりこり笑いながら話してくれました。

埋橋さん (90歳代)

この教室の参加者で最高齢だった埋橋さん。以前は



ひざが弱く、歩くのに困っていたそうですが、教室に参加して楽になったそうです。教室での出来事を家族の方にもお話しすることで、会話も増えたといえます。「教室のおかげで外出が増えた。みんなに会って話ができるのが楽しみ」。教室の効果を聞くと「2重丸、3重丸」と笑顔で教えてくれました。

やってみよう♪

介護予防体操

要介護の原因の約40%は、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、足腰が弱くなっていくことに関連するものです。足腰が弱ってくるのを「年のせい」とあきらめないで、いつまでも強く保つことが大切です。

今からでも遅くありません。むしろ、困ったときにやっからこそ効果が実感できて長続きします。

介護予防に最適な方法の一つである「筋力トレーニング」の例を紹介します。

筋力 トレーニングの ポイント

- 行き帰りとも4カウントを目安に動かし、使っている筋肉を意識しましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 痛みや違和感がある時は無理をせず、毎日少しずつ続けましょう
- トレーニングの前後にはストレッチを行い、体をほぐしましょう

1 胸の運動

持ち上げる動作の改善・胸部可動性の改善を図ります。

- ① 脇を開いて、ひじを曲げます
- ② 脇を開いたまま、肩を水平にして、腕を伸ばします(1・2・3・4)
- ③ 元の位置に戻します(5・6・7・8)



2 背中の運動

胸部を広げたり、姿勢の改善を図ります。

- ① 両腕が床と水平になるように伸ばします
- ② 脇を閉じて、ひじを後方に引っ張ります(1・2・3・4)
- ③ 元の位置に戻します(5・6・7・8)

3 体幹の運動

立ち上がり、座る動作の改善を図ります。

- ① 両腕を胸でクロスします
- ② ひじをひざに付けるように、前傾姿勢をとります(1・2・3・4)
- ③ 体を元の位置に戻します(5・6・7・8)



介護予防のための各種事業を紹介します

市では、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」など、
介護予防を目的としたさまざまな事業を行っています。
体を動かせば食欲がわき、しっかり食べることができれば体力もつきます。
また、参加者やスタッフとの出会いが新しいお付き合いにつながり、
人生がますます楽しくなるかもしれませんね。

一般高齢者事業

- ◆対象 65歳以上の高齢者
- ◆内容 太極拳・ヨガなどの運動教室、調理実習や講話による栄養改善・口腔機能向上の講座など。
また、サロンやサークルなどに出向き、介護予防講座も実施しています。



特定高齢者事業 (通所型介護予防事業)

- ◆対象 特定高齢者
- ◆内容 ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの運動教室のほか、歯科衛生士や栄養士による、口腔ケア・栄養改善の講座も実施しています。



総合相談支援

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどがご自宅を訪問し、日々の生活への支援を行います。

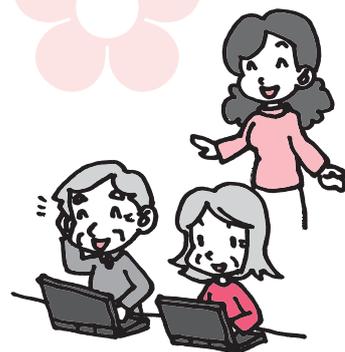


脳の健康教室

脳の健康を保つため、学習者を支えるサポーターの皆さんとともに、簡単な「読み書き」「計算」を使った、脳の健康教室「土岐市脳トレ楽習会」を開催しています。平成19年の教室開始以来、毎年参加している方もいます。仕事を再開したり、パソコンを始めたりと、新しいことに挑戦する方もいらっしゃいます。

参加者の声

- 楽しい学習で良かった。内容も、昔を思い出せるものもあり良かった。(71歳/女性)
- 気分的に老いないよう頑張りたい。(79歳/男性)
- サポーターの指導と励ましでやる気を高め、頑張って続けられることができた。(66歳/女性)



市では、第5次土岐市総合計画における「高齢者が自立し地域で生き生きと生活できる環境づくり」を高齢者福祉推進の大きな柱とし、「いつまでも住み続けたいと思う街づくり」に努めています。

介護予防は、生活機能を向上させることで、自己実現や生きがいを支えることを目標にしています。「外出が面倒になった」、「歩くことが少なくなった」など、生活が不活発になったと思えば、地域包括支援センターにご相談ください。

詳しくは、地域包括支援センター(福祉課内・内線159)へどうぞ。

平成21年度

市消防団活動写真コンクール

市長賞 河村道春さん「煙幕体験」▶



平成21年度市消防団活動写真コンクールの表彰式が、2月27日(土)に市北防災センターで行われました。

消防出初式など、市消防団の1年間の活動風景をカメラに納めた作品が多数の方から出品され、厳選なる審査の結果、次の皆さんが入賞されました。(敬称略)

- ▽市長賞 河村道春(土岐津町) ▽市議会議長賞 井野八重子(土岐津町) ▽消防協会会長賞 藤根康洋(土岐津町)
- ▽消防長賞 武市鈴夫(泉町) ▽消防友の会長賞 溝口ゆり(泉町) ▽危険物安全協会会長賞 長瀬義友(土岐津町)
- ▽防火管理者協会会長賞 土屋昭(肥田町)
- ▽入選 10人 ▽佳作 11人

作品展示

市役所ロビー
3月1日(月)～5日(金)
セラトピア土岐
3月6日(土)～12日(金)
道の駅どんぶり会館
3月14日(日)～20日(土)



消防長賞
武市鈴夫さん「放水の虹」



消防協会会長賞
藤根康洋さん「2010年出初式」



市議会議長賞
井野八重子さん「チームワークでGO」

ご存じですか?

児童扶養手当制度

児童扶養手当とは … 18歳に達した年度末までの児童が、父母の離婚などにより、父親と生計を共にしていない場合、母親や母親に代わって養育している方などを対象に、生活の安定と自立を助け、お子さんの健やかな成長のために支給する手当です。

手当の支給月額(平成21年4月現在) … 第1子につき41,720円～9,850円、第2子加算5,000円、第3子以降の加算3,000円(児童1人につき)

※請求者本人と、同居の親族(扶養義務者)の所得により支給額を決定します(所得限度額を超えると手当は支給されません)。また、毎年8月に提出していただく現況届で前年所得を確認し、支給額を見直します。

所得制限限度額表 (平成21年度)

(単位:円)

扶養親族などの数	本人		孤児などの養育者 配偶者・扶養義務者
	全部支給	一部支給	
	所得額	所得額	所得額
0	190,000	1,920,000	2,360,000
1	570,000	2,300,000	2,740,000
2	950,000	2,680,000	3,120,000
3	1,330,000	3,060,000	3,500,000
4	1,710,000	3,440,000	3,880,000
5	2,090,000	3,820,000	4,260,000

*扶養親族などの数は、税法上の扶養親族の数です。

支払い方法 4月・8月・12月に、前月分までを指定の口座に振り込みます。

請求方法 申請にあたり、戸籍謄本などの必要書類をそろえていただきます。請求者の事情により必要書類が異なりますので、福祉課で確認してください。

請求できない方 ▶平成15年4月1日時点で離婚などの支給要件に該当してから5年を経過している方
▶公的年金などを受給している方 ▶事実上婚姻関係と同様の事情にある方 など

手当の減額措置(一部支給停止)について

児童扶養手当法の改正により、手当の受給開始から5年を経過し、かつ、お子さんが8歳に到達している場合は、月額手当の2分の1の額が減額措置の対象となります。

ただし、減額措置の対象となっても、就業や求職活動などをしていたり、就業が困難な理由がある場合は、届け出により減額になりません。

この届け出をされないと、減額措置にならない理由のある方でも、本来受け取るべき手当が、2分の1に減額されてしまいますのでご注意ください。

詳しくは、福祉課障害・給付係(内線154)へどうぞ。

※知ってほしい※

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

福祉の話

このコーナーでは、福祉の制度やよくある質問についてお知らせします。

福祉課

第11回目は【民生委員・児童委員】についてです。

民生委員・児童委員は地域における相談・支援のボランティアです。県知事の推薦により厚生労働大臣から委嘱を受けます。任期は3年で、給与は支払われません。

◆民生委員は「民生委員法」で規定されており、地域（担当区域）において常に住民の立場に立って相談に応じ、高齢者や障がいのある方などの見守りや家庭訪問をはじめ必要な援助を行い、福祉事務所など行政機関とともに、社会福祉の増進に努める方々です。「児童福祉法」の規定で、児童委員を兼ねています。

◆児童委員は、子どもや妊産婦に対しての援助を行います。地域の子どもたちが元気で安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配事などの相談・支援などを行います。

◆民生委員・児童委員の中には、子どもに関することを主に担当する、主任児童委員がいます（各地区2人で担当区域を持たない）。区域を担当する児童委員と一体となって個別援助、健全育成活動、子育て支援活動などを行います。

民生委員・児童委員活動の7つの働き

- ① **社会調査** 担当区域内の住民の実態や福祉に対する要望などを把握します。
- ② **相談** 地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち、親身になって相談に乗ります。

③ **情報提供** 社会福祉の制度やサービスについて、その内容や情報を提供します。

④ **連絡通報** 住民が、個々の福祉ニーズに応じたサービスが受けられるように、関係行政機関や施設、団体などに連絡し、必要な対応を促すパイプの役割を務めます。

⑤ **調整** 住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が図られるよう支援します。

⑥ **生活支援** 住民の求める生活支援活動を自ら行い、支援体制をつくっていきます。

⑦ **意見具申** 活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民生児童委員協議会を通して関係機関などに意見を提起します。

※民生委員・児童委員には守秘義務があります。相談内容や個人情報、プライバシーに関することがほかに漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

◆土岐市民生児童委員協議会は、市内9地区の民生児童委員協議会の連合体です。

各地区の民生児童委員協議会とその委員定数（うち2人は主任児童委員）は、次の通りです。

▷土岐津地区=25人	▷下石地区=17人	▷妻木地区=15人	▷鶴里地区=10人	▷曾木地区=7人	▷駄知地区=19人	▷肥田地区=14人	▷泉地区=25人	▷泉西地区=18人	合計 150人
------------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	---------

詳しくは、福祉課厚生援護係（内線164・165）へ。

家庭でできる健康保持・増進



いつまでも元気で自分らしく過ごすためには、体の健康はもちろん、「こころの健康」も重要です。しかし年齢を重ねるにつれ、病気になる、家族や友人を亡くす、退職や子どもの独立、自分の役割が減るなど、喪失感や孤独感を抱くことが多くなります。こうした体験は「うつ」を引き起こす原因になりやすいといわれています。

うつは特別な人だけでなく、誰もがかかる可能性のある病気です。うつになると気がめいり、身体機能の低下や食欲不振による低栄養などを起こしやすくなります。放っておくとさまざまな病気につながったり、生きる気力を失い危険な状態になることもあります。本人のやる気の問題だと誤解されることが多い病気ですが、脳内の神経機能の変調が原因で起こり、症状が軽い

初期に治療するなど、医学的に対処することが必要です。「毎日の生活に充実感が無い」「以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる」など、気になる方はかかりつけ医師や専門の医療機関（精神科・心療内科など）へ相談しましょう。

○うつにならない日常生活のヒント

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う自分に気付いたら、十分に休養し無理に何かをしようとしないなど、思い切ってペースダウンして休みましょう。頑張り過ぎないことが肝心です。周囲の人も、本人がゆっくり休めるように協力しましょう。

○相談窓口

▽東濃保健所健康増進課（☎11111・内線362）

▽福祉課障害・給付係（内線152）、高齢者係（内線159）



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.68

再就職に向けて

わたしの歩み

3月は卒業の季節ですね。学生生活を終え、社会人として新たな生活を始める方や、再就職を果たし働き始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

結婚や育児、介護などで一度退職した後、再就職を希望される方は多いと思いますが、いざとなると「どこから、何を、いつから始めればいいのか」と、自分一人で考えってしまうかもしれません。

市では昨年10月に、21世紀職業財団岐阜事務所と共催し「再就職準備セミナー」を開催しました。セミナーでは受講者に「自己アピールのため話し方と発声練習」と「面接の練習」、「履歴書の書き方の説明」などを行いました。

今回、受講者の中から再就職が決まった方にお話を伺いましたのでご紹介いたします。その方は、出産をきっかけに退職したものの、すぐに「いつか必ず働きたい」「社会とのかかわりを持ち続けたい」と考え、子育てと家事をしながら資格を取得し、アルバイトとして働き始めました。

しかし「自分のステップアップをしたい！」との思いはますます強くなり、正社員になるための就職試験に挑戦されたそうです。試験に備え、自分のお子さんを面接の試験官に見立て、何度も練習をしたと伺いました。ご本人の熱意と努力はもろろん、家族の協力や応援があつて再就職につながったのでしょうか。

昨年度、市が行った土岐市男女共同参画プラン市民意識調査における「男女共同参画社会の実現に向けて土岐市に望むこと」の回答では、「保育や介護サービスを促進し、福祉・介護施設を充実する」(54.7%)に次いで「企業や事業主への啓発活動と、女性の就業を支援する施策の充実」(40.2%)に対する要望が高くなっていました。内閣府男女共同参画局が昨年10月に実施した意識調査でも同様の結果が出ています。

「望んでいけば、回り道しても希望は必ずかなう」先ほどご紹介した方の言葉です。

今後は、男女を問わず再就職を希望する方がさらに増えるのではないのでしょうか。市では、そうした方のサポートが少しでもできるよう、継続して再就職支援を行っていききたいと考えています。

Vol. 23

窓Q&A

後期高齢者医療保険料の

算定について

市民課・保険年金係
内線131~136

Q 後期高齢者医療保険料はどのように決まりますか？

A 後期高齢者医療制度では、

対象となる被保険者一人一人が保険料を納めます。医療費の総額から、医療機関での窓口負担額を除いた金額のうち、約1割を保険料で負担します。残りの9割は、公費(国・県・市町村)と、現役世代からの支援金で負担します。

保険料は、被保険者の方が均等に負担する「均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」を合計して、個人単位で計算されます。

均等割額と所得割率は、岐阜県後期高齢者医療広域連合で2年ごとに県内均一で決められます。

Q 保険料の軽減措置はありますか？

A 次の①～③の通り、軽減措置があります。

①保険料の均等割額が世帯の所得水準に応じて軽減されます。この軽減判定では、65歳以上の方の年金収入から年金所得を算出する場合、通常の控除に加え、さらに15万円を特別に控除します。

②所得割額を負担する方のうち、総所得金額などから33万円を引いた額が58万円以下の方は、所得割額が原則一律5割軽減されます。

③後期高齢者医療制度に加入する前日まで被用者保険(※)の被扶養者であった方は、制度加入から当面の間は所得割額が無く、均等割額が5割軽減されます。また、特例措置として、平成21年度も前年度に引き続き均等割額を9割軽減し、1割負担となります。

※被用者保険＝政府管掌健康保険など、市町村または国民健康保険組合が運営する国民健康保険以外の医療保険

教育 夢 発信

「あいさつ」「合唱」「花」「掃除」の4つを柱として



本校では「自己を見つめ他を思いやる心の育成」を教育目標として掲げ、「あいさつのある学校」「歌のある学校」「花のある学校」「掃除が光る学校」を目指して学校経営を進めています。また、これら4つの経営の柱は「担う校風」として毎年引き継がれ、主に生徒たちによる生徒会活動を通して具現されてきています。今回は、あいさつと合唱の取り組みについてご紹介します。

1月後半から毎週のように、高等学校や専門学校の入学者選抜試験が行われています。選抜試験に向けて面接練習を実施していますが、「肥田中学校の自慢できることは何ですか？」という質問に対し、ほとんどの生徒が「あいさつがよくできることです」と自信をもって答えます。

本校では生徒会執行部が年間を通じて玄関に立ち、率先して気持ちの良いあいさつを励行しています。教師や友達だけでなく、学校への来訪者や登下校で出会う地域の方にも、その場に即したあいさつができることは、本校のよき伝統であると思います。

合唱も年間を通して学年・学級で取り組んでいます。秋には「オータムコンサート」と称して岐阜高等学校合唱部をお招きし、県下随一の合唱を鑑賞しました。また12月には、保護者や地域の方を迎えて「合唱発表会」を開催し、自分たちがつくり上げてきた歌声を披露しました。

今は3月10日の卒業式に向けて、卒業生・在校生ともに歌声に磨きをかけています。毎朝始業前には、校舎内が各教室から聞こえてくる歌声であふれています。



方にも、その場に即したあいさつができることは、本校のよき伝統であると思います。

しょうぼう 119

- 住宅火災から大切な生命を守るために、
- 住宅用火災警報器を設置してください

消防本部 ・ ☎ 530123

「救える命を救いたい」
～救急車の適正利用について～

市消防本部では4隊の救急隊を配備し、24時間出動できる態勢で皆さんからの救急要請に対応しています。

近年、救急件数が増加しており、同じ区域で救急要請が重なった場合、ほかの区域から救急車が出動することになります。

○こんな理由で救急車を呼んでいませんか？

- ▷救急車でいった方が、優先的に診てもらえる
- ▷夜間・休日で、どこの病院へ行けばいいかわからない
- ▷タクシーだとお金が掛かる

こうした不適切な利用で、本当に救急車が必要な人への対応が遅れることになり、1分1秒を争う、救える命が救えなくなってしまう可能性があります。



救急車は、命にかかわるような病気やけがの人を一刻も早く病院に搬送する場合に利用するものです。救急車を利用する前に、自家用車やタクシーの利用ができないか、一度考えてみてください。

救急車を呼ぶほどでもないが、かかりつけの病院がない、診療してくれる病院がわからないなどの場合は、【土岐地域救急病院案内（☎53799）24時間受け付け】へお問い合わせください。



給食センター掲示板



3月のテーマ 「1年間の反省をしよう」

今年度も終わりが近づいてきました。

1年間、学校給食・給食センターの取り組み、正しい食生活習慣などについてお知らせしてきました。学校給食への関心を深めたり、「食」について考えたりする機会にさせていただけたでしょうか？

「食べる」ことは「生きる」ことです。学校給食を通して、また家庭の食事を通して、正しい食習慣を身に付け、日本の食文化や郷土を思う心を大切にしてほしいと願っています。

「食」について、どんなことを大切にしていますか？

- ・朝ご飯を必ず食べる。
- ・1日3回の食事をきちんと取る。
- ・好き嫌いしないで何でも食べる。
- ・よくかんで食べる。
- ・食事のあいさつをしっかりする。
- ・食事のマナーに気を付ける。
- ・家族と一緒に楽しく食べる。
- ・日本に伝わる行事食や郷土料理を味わう。
- ・栄養のバランスに気を付ける。
- ・食品の安全性に気を付ける。



中学3年生の希望メニューから…



中学3年生が給食を食べる日も残り少なくなってきました。そこで食べたいメニューを聞いてみました。

第1位は・・・

主食：ラーメン 主菜：焼き肉
副菜：にんじんサラダ 汁物：みそ汁

魚料理や和風の料理が少なく、今の子ども好みがよく表れています。

高校生以上の若者が朝食を食べないなど、偏った食生活が問題になっています。中学校を卒業すると給食が無くなり、昼食の管理は自分や家族でしなければなりません。魚や野菜も取り入れて、バランスの良い食事を心掛けてほしいと思います。

みんなで

楽しく食育!

春の行事食



3月3日はひな祭りです。ひな祭りを祝う行事食というと、ひしもち、ひなあられ、白酒、ハマグリのお汁、ちらしずしなどがあります。

ひしもちの色は、上から桃・白・緑色となっており、それぞれ桃の花・残雪・新しい芽吹きを意味するといわれています。そのほか、赤(桃)は魔よけや生命力、白は清浄、緑は邪気を払うヨモギの色ともいわれています。ハマグリは対の貝殻しか絶対に形が合わないことから、一夫一婦の願いを込めお吸い物として添えられます。ひなあられの色は主に桃・緑・黄・白の4色で四季を表し、一年を通じて健康でいられることを祈る気持ちが込められています。

ほかにも、華やかな彩りのちらしずしや山菜の天ぷら、菜の花のあえ物など、季節の食材を使ったお料理があります。今は一年中いろいろな食材を使うことができますが、旬の食材には優れた効用があり、先人は季節の行事に旬の物を食べてきました。

ひな祭りは女の子の節句ではありますが、季節を感じたり、旬の食材を見直す良い機会です。ぜひ今年のひな祭りは、ご家庭でも行事食を楽しみましょう。

また、3月21日は春分の日です。この日は昼と夜の長

さがほぼ同じになり、春分の3日前から7日間は春の彼岸です。お彼岸といえば「ぼた餅」。ちなみに、秋のお彼岸には同じものを「おはぎ」と呼びます。

簡単3色ぼた餅



【材料】 6個分

もち米……………1カップ

水……………1カップ

あん……………80g

きな粉……………大さじ1

砂糖……………大さじ1/2

塩……………ひとつまみ

すり黒ごま…大さじ1/2

砂糖……………小さじ1

塩……………ひとつまみ

【作り方】

① もち米は洗って水に1時間ほどつけておく。

② ①を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500w)で6分、ラップを取って3分ほど加熱する。

③ 熱いうちにすりこ木で粒が少し残るくらいまでつぶして等分にし、それぞれにあん・きな粉・黒ごまを2個ずつまぶす(中にあんを入れても良いです)。

次回は・・・子どもと作るおすしについて紹介します。

事業名	対象	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	3月26日(金)	午前10時~11時30分	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。
食事相談 みそ汁の塩分測定	市民	3月29日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	3月25日(木)	午後1時~3時30分	保健センター	定 員:20人(先着10人まで 託児可能) 持ち物:エプロン、三角巾、 筆記用具 締め切り:3月23日(火)
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などで悩みの方	3月23日(火)	午後1時~3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
★注 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)	平成21年3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。 該当するおさんは、3月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 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)	平成21年11月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年11月生まれのおさんは、保健センターで実施するBCG予防接種時に申し込みの受け付けをします。 ②平成21年10月以前に生まれた7歳未満のおさんで、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されていない場合は、3月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成21年3月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種終了されているおさんは、追加接種を3月15日(月)までに保健センターへお申し込みください。 ※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。			
★注	※個別予防接種の申し込みは、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お申し込みください。 ※接種は4月からですが、3月25日(木)以降に申し込みされた医療機関で、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、予診票に必要な事項を記載し、母子健康手帳を持ってお出掛けください。				
休日歯科診療	市民	3月22日(月・休)	午前9時~午後3時	ナルセ歯科 クリニック (泉神楽町) ☎551931	※受診される際は、医療機関へお問い合わせの上、お出掛けください。

保健センターが行う各種検診は登録制です

各種検診の個別通知を希望される方は、3月25日(木)までに登録を!

検 診 名	内 容	対 象 者
結核住民検診	胸部エックス線撮影	職場・病院などで受ける機会のない40歳以上の方 (昭和46年4月1日以前生まれ)
胃がん検診	問診・胃部X線検査	
大腸がん検診	問診・便潜血2日法	
子宮頸がん検診	問診・視診・内診・細胞診	職場・病院などで受ける機会のない20歳以上の女性 (平成3年4月1日以前生まれ) ※平成21年度に受診された方は対象ではありません。
乳がん検診	問診・視診・触診 乳房X線検査(マンモグラフィ)	職場・病院などで受ける機会のない40歳以上の女性 (昭和46年4月1日以前生まれ) ※平成21年度に受診された方は対象ではありません。
前立腺がん検診	問診・血液検査	職場・病院などで受ける機会のない50歳以上の男性 (昭和36年4月1日以前生まれ)

※平成21年度中に検診の個別通知を受け取られた方と、市の検診を受診された方には、保健センターから平成22年度の各種検診の個別通知を発送します。ただし、平成21年度に子宮頸がん検診、乳がん検診を受診された方は、平成22年度の検診対象ではありませんので個別通知はいたしません。

※前記以外の方で、今後、市の検診の個別通知を希望される方は、3月25日(木)までに保健センターへお申し込みください。

募 集

生活保護相談支援員 (嘱託職員)

福祉課厚生援護係・内線164・165

- ◆募集人員 1人
- ◆契約期間 4月1日～平成23年3月31日
- ◆職務内容 生活保護に関する面接相談など
- ◆勤務時間 週30時間
- ◆賃金 月額193,000円(社会保険に加入)
- ◆応募資格 次のすべてに該当する方
▷社会福祉主事任用資格または社会福祉士の資格を有する方
▷生活保護に関する相談支援業務経験を有する方
▷普通自動車運転免許を有する方
▷パソコン(ワード、エクセルなど)の操作ができる方
- ◆申し込み 3月19日(金)までに、市販の履歴書に必要事項を記入の上、福祉課へ提出してください。
詳しくは、福祉課厚生援護係へ。

国際陶磁器フェスティバル美濃'11 『市民委員』

国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会

- ◆募集人員 10人程度
- ◆対象 土岐市・多治見市・瑞浪市に在住で、陶磁器産業の振興や地域活性化に興味のある方
- ◆活動内容 陶磁器業界の若手組合員や職員、若手陶芸家とともに、事業の企画立案、広報計画などを作成し、事業を実施する。 ※月1～2回程度の会議に参加
- ◆活動期間 平成22年4月～平成23年11月(会期終了まで)
- ◆申し込み 3月31日(水)までに、所定の申込用紙に必要事項を記入の上、国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会事務局(〒507-0801 多治見市東町4-2-5・FAX ☎4138)へ提出してください。なお、申込用紙はホームページ(<http://www.icfmino.com>)からダウンロードできます。
詳しくは、同実行委員会事務局(☎ ☎4111)へどうぞ。

土岐市奨学生

学校教育課・内線266

- ◆応募資格 ①平成22年4月1日現在で、本人または保護者が市内に1年以上在住していること ②学校教育法に規定する学校のうち、次の学校に在学する方：高校(特別支援学校の高等部を含む)の1・2学年、高等専門学校などの3学年を除く学年、大学(専攻科・別科・大学院在学者は除く) ③学業・スポーツ・文化活動などの成績が優秀で、心身健全である方 ④経済的理由により修学が困難な方
- ◆奨学金の額 ▷高校またはこれと同程度の学校の生徒＝月額 6,000円
▷大学生＝月額 8,000円
- ◆奨学金の支給期間 1年以内(継続希望の方も、新たに申し込みが必要)
- ◆奨学生の決定 書類審査の上、決定
- ◆奨学生の義務 学業・スポーツ・文化活動などに励み、奨学生としての本分を尽くす ※奨学金返還の義務なし
- ◆提出書類 ①市奨学金支給申請書(学校教育課で交付) ②平成21年度の成績証明書など ③本人(本人が市外在住の場合、本人および保護者)の住民票 ④平成21年度の同一生計者の所得証明書 ⑤平成22年度の在学証明書
- ◆申し込み 4月1日(木)～20日(火)に、必要書類を添えて学校教育課へお申し込みください。 ※郵送不可
- ◆その他 保護者の失業・廃業などで、前年度より著しく所得の減少があった世帯の方(高校・高専・大学の全学年対象)への支給制度もあります。
詳しくは、学校教育課へどうぞ。

幹部候補生・一般曹候補生・ 予備自衛官補

自衛隊恵那地域事務所

種 目	応募資格 (年齢は平成23年4月1日現在)
幹部候補生 (一般・技術飛行・音楽)	22歳以上26歳未満の方
一般曹候補生	18歳以上27歳未満の方
予備自衛官補 (一般)	18歳以上34歳未満の方
予備自衛官補 (技能)	18歳以上53歳未満の方 (免許資格有)

- ◆受付期間 ▷幹部候補生・一般曹候補生＝4月1日(木)～5月10日(月)
▷予備自衛官補＝4月9日(金)まで
- ◆試験日 ▷幹部候補生＝5月15日(土)
▷一般曹候補生＝5月22日(土)
▷予備自衛官補＝4月17日(土)～19日(月)のいずれか1日
- ◆試験会場 ▷幹部候補生・一般曹候補生・予備自衛官補(一般)＝自衛隊岐阜基地(各務原市)▷予備自衛官補(技能)＝自衛隊伊丹駐屯地(兵庫県伊丹市)
- 募集説明会
- ◆日時 3月14日(日)午前9時30分～午後4時30分
- ◆場所 セラトピア土岐
詳しくは、自衛隊恵那地域事務所(☎0573-26-4310)へどうぞ。

『消費者ホットライン』が始まりました

消費生活センターなどの消費生活相談窓口の存在をご存じない消費者の方に、お近くの消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談への最初の一歩をお手伝いする「消費者ホットライン」が、1月12日から全国で始まりました。消費生活相談で、どこに相談してよいのか分からない場合は、一人で悩まずに消費者ホットラインをご利用ください。

●ホットライン番号
(ゼロ・ゴー・ナナ・ゼロ 守ろうよ みんなを)
0570-064-370

※I P電話など一部の電話ではご利用できません。
詳しくは、消費者庁ホームページ(<http://www.caa.go.jp/>)をご覧ください。

身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

料理は豪快! 味は繊細?



妻木公民館で「男の料理講座」が行われ、参加した60～70歳代の皆さんは、講師の指導を受けながら、ブリ大根とひじきの酢の物などを作りました。 1月27日(水)

いっぱい出てきてね



陶史の森で「シイタケ教室」が開催され、親子連れなどの参加者は、電動ドリルで穴を開けた原木に菌を打ち込み、収穫を楽しみにしていました。 2月7日(日)

土岐市功労者表彰



市役所大会議室で行われた平成21年度市功労者表彰式で、さまざまな分野で市の発展に尽くされた22人・6団体が表彰され、2団体が感謝状を贈呈されました。 2月7日(日)

伸ばして 鍛えて 健康ライフ



ゴムチューブを使い、手軽にできるトレーニングを学ぶ講座が妻木公民館で開かれました。講座には37人の参加があり、健康づくりに対する意識の高さを感じられました。 2月9日(火)

教育実践論文表彰式



市内の幼稚園・小中学校教職員による、教育実践をまとめた論文コンテストの表彰式がセラトピア土岐で行われ、37点の応募作品から14点が優秀賞など各賞に選ばれました。 2月10日(水)