

2010

2.1

vol.1471

広報
とき



わが町守る決意を胸に 消防出初式

新春恒例の消防出初式が盛大に開催されました。消防団員は、駅前中央通りで分列行進を行った後、土岐川河川敷で色とりどりの一斉放水を披露し、詰め掛けた市民からは、頼もしいその姿に、拍手と歓声が沸き起こっていました。

(関連記事を本紙8頁に掲載)

1月10日(日)

メタボリック シンドロームを やっつける



STOP METABO

娘：「お父さんのおなかって、風船みたいにまん丸だね」

父：「お正月においしい食事を食べ過ぎちゃったから…。

運動しなくちゃいけないけど寒くて動きたくないし… 春になったらね…」

娘：「でも、風船はいつかパンクしちゃうよ。

お父さんのおなかは大丈夫なの？」

父：「・・・??」

『メタボリックシンドローム(メタボ)』は、過去の流行語大賞で
トップ10に入り、すっかり身近になった言葉だと思います。
では『メタボ』とは、おなか周りがぼっこりしていることだけでしょうか？
なぜ問題になり、どうして改善しなくてはいけないのでしょうか？



89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69



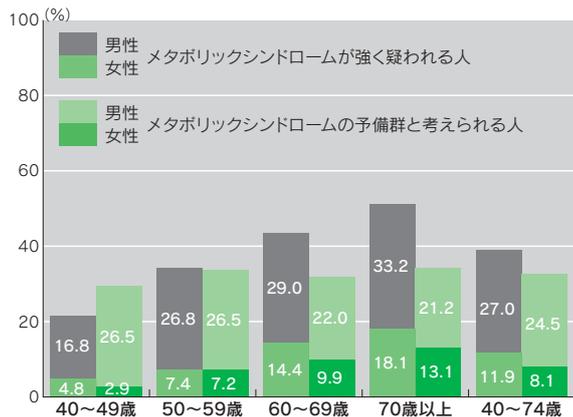
今回の特集は、メタボリックシンドロームに着目し、平成20年4月から開始された「特定健康診査・特定保健指導」についてお知らせします。

メタボリックシンドロームとは、日本語で「内臓脂肪症候群」といい、過剰にたまった内臓脂肪に加え、脂質異常症、高血圧、高血糖のうち、2つ以上を合わせて持っている状態のことをいいます。一つ一つは軽症でも複数をもち合わせることで、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が高まります。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、かつては中高年がよくかかる病気として「成人病」と呼ばれていました。いろいろな症状と疾患が含まれますが、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧をはじめ、がん、脳卒中、肝臓病、骨粗しょう症なども入ります。特に、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧の4つの症状はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれ、自覚症状が出にくい

ため放置されることが多く、動脈硬化や心疾患、脳卒中の原因にもなります。生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を併発しやすくなってしまうのです。しかも、「血糖値がちよつと高め」「血圧がちよつと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することによって、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームを単なる内臓脂肪と捉えてはいけません。生活習慣病の危険因子と結びつき、重大な病気を引き起こす元凶となるのです。

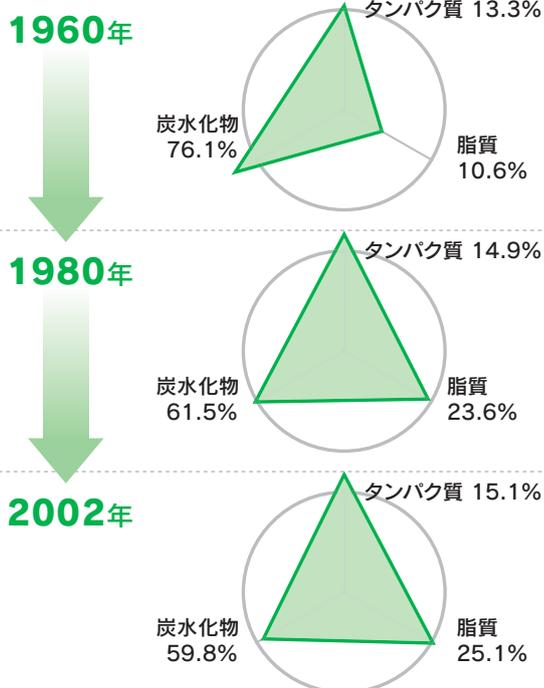
メタボリックシンドロームの状況



資料：厚生労働省「2008年度国民健康・栄養調査」より

グラフ1

日本人の食事栄養バランスの変化



資料：厚生労働省「国民栄養調査」、「第6次日本人の栄養所要量」より

グラフ2

肥満を測る物差し BMI

判定表			
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
判定	やせ	正常域	肥満

あなたのBMI =

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

例：体重70kg、身長170cm(1.7m)の人のBMIは、
70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 判定は正常

BMIとは… BMI (Body Mass Index) は、肥満や、やせを知る国際的な指標です。BMI『22』前後の人が肥満に関する病気になりにくいという研究結果があります。また、この指数を利用して算出した体重を『適正体重』とし、『身長(m) × 身長(m) × 22』で算出します。

男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームという事実

厚生労働省が昨年11月9日に発表した「2008年度国民健康・栄養調査」によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる人と、予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、特に中高年の男性で高くなっています。40~74歳で見ると、メタボリックシンドロームが強く疑われる人は、男性が27.0%、女性が11.9%であり、その人数は全国で1000万人以上だといわれています。さらに、メタボリックシンドローム予備群と考え

られる人(内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか1つが該当する人は、男性24.5%、女性8.1%となっており、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。(グラフ1)

変化した食生活

日本人の食生活が欧米化しているといわれて久しくなりますが、平均的な日本人の食生活は、1960年では総摂取カロリーの75%以上を炭水化物が

ら取り、脂質は11%未満でした。1980年になると、米を中心に水産物、畜産物、野菜などの食材がバランスよく取られ、優れた栄養バランスとなっていたことが分かります。しかし、現在は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの偏りが表れてきました。(グラフ2)

危険なリンゴ型

BMI(肥満指数)が25以上の肥満者は、40歳代の男性で34%、女性も60歳代で29%と高くなっています。特に男性では、すべての年齢階級でBMI25以

上の肥満者の割合が増加しており、1976年から2007年の30年で、ほぼ倍の数になっています。肥満には、内臓脂肪が原因のリンゴ型肥満と、皮下脂肪が原因の洋ナシ型肥満がありますが、メタボリックシンドロームが問題になるのは、おなかの周りが太くなるリンゴ型肥満です。しかし、内臓脂肪は、皮下脂肪と比較して、適度な運動とバランスの取れた食事により減らすことが可能です。このため、メタボリックシンドロームに該当する方とその予備群の方について、運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながるのです。



STOP
METABO



メタボを予防する取り組み 特定健康診査と特定保健指導

特定健康診査制度とは？

平成20年4月から始まった特定健康診査制度（特定健診）。これはメタボリックシンドロームに着目した診査により、生活習慣病を予防することが目的です。40歳から74歳までの方が対象で、国民健康保険に加入している方は土岐市が、会社などの健康保険に加入している方はその医療保険者が、1年に1回特定健診を実施します。この健診で、メタボリックシンドロームや予備群に該当すると判定された方には、保健師や管理栄養士などの専門家による「特定保健指導（保健指導）」が行われ

ます。

平成20年度、市の国民健康保険加入者で特定健診を受診した方は30.9%、そのうちメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定され保健指導の対象となった方は約14.4%で、特定保健指導を受けた方は、そのうち22.0%でした。

低い受診率

当市の特定健診の受診率は県内でも低く、特に若年層と男性の受診率が極めて低い状況です。平成21年度は受診期間の延長や、個別に受診のお知らせをしましたが、受診者数の増加は見られず、平成20年度に比べて横ばいの状況です。

国では、平成26年度までに、全体の特定健診受診率の目標を60%に定め、各自治体にも目標を達成するよう指導しています。さらに目標を達成できない自治体には、国民健康保険料が上がるなどのペナルティーを計画しています。

「自覚症状はないし、自分には関係ない」と思っている方はいませんか？メタボリックシンドロームは、知らないうちに体に悪影響を及ぼします。ぜひ特定健診を受け、メタボリックシンドロームの早期発見と、保健指導による生活改善を目指しましょう。

特定健診の流れ（土岐市国民健康保険の場合）

受診券が届く

40～74歳の方に、市から「特定健康診査受診券」が届きます。有効期限や自己負担金額を確認してください。
※長寿（後期高齢者）医療保険に加入する被保険者の方で、希望者には「ぎふ・すこやか健診」を実施しています。詳しくは、市民課保険年金係へお問い合わせください。

申し込み

受診券に同封の「特定健診のお知らせ」に記載の医療機関に申し込みます。

受診する

健康保険証と受診券を持って、医療機関にお出掛けください。

健診項目

- ◆ 問診・計測 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）
血圧測定
- ◆ 血液検査 脂質検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）
血糖検査（ヘモグロビンA1c）
肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
腎機能検査（クレアチニン）
尿酸検査
貧血検査（ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数）
- ◆ 検尿（尿糖・尿タンパク）

このほか、医師の判断により、心電図・眼底検査が実施されます。

健診の目的

- 肥満度
- 高血圧
- 血中脂質
- 糖尿病
- 肝臓の機能
- 腎臓の機能
- 貧血
- 腎臓の機能

結果通知

健診者全員に健康づくりのための情報提供と、医療機関での受診が必要な方には受診をお勧めします。また、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に『特定保健指導』のご案内をします。

特定保健指導とは？



保健指導について、市の保健師に話を聞きました。

保健指導とは何ですか？ どんなことをしますか？

保健指導は、特定健診でメタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に、生活習慣病の発症リスクに合わせて『動機付け支援』と『積極的支援』を行います。

支援は、個別面接から始まります。面接では健診の結果を伝え、このまま放っておくと脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病になりやすいことを説明し、改善のための目標を立てます。面接の段階では、ご自身の生活に問題がないと考えている方もいますが、面接の

▲保健指導を受けた60代男性の体重・腹囲記録シート。半年間で、ほぼ目標を達成している。

前に最近3日間の食事記録や1日の活動記録を作成してもらいますので、本人は何も問題がないと思っけていても、記録を見ると、果物や牛乳など、体に良いからと取り過ぎていたり方もいます。

メタボリックシンドロームの改善には、食生活の見直しと日常的な運動が必要ですが、改善の目標を立てるときは、そのどちらかでもいいんです。同じ100kcalを減らすために、例えば、食事ではご飯茶碗半分ですが、運動に置き換えると30分のウォーキングが必要です。このことを参考に、食生活の改善を目標にする方もいます。こうして、その方の生活に合わせた、無理のない目標を見つけていきます。本人ができそうだと思う目標を、自覚しながら立てることが大切だと思います。

**なぜ保健指導が必要なのですか？
本人に任せてはいけなのですか？**

特定健診や保健指導は、自覚症状のない方の生活習慣病を予防することが重要です。脳梗塞や糖尿病を発症してからでは遅いのです。注意を促し、気付きのきっかけとなることも大切だと思います。

保健指導をするときに心掛けていることはありますか？

メタボリックシンドローム改善のためには、本人ができると思う目標を立て、継続して取り組んでもらうことが重要です。支援をしている方から、『3kg体重が減った』と連絡を受けたときには、私たちが一緒に喜んで喜んで、本人のやる気を引き出したこともあります。支援していた方が目標を達成できるときは、良かったという思いは当然ですが、『頑張ってくれてありがとう』という気持ちになります。

最後に皆さんに一言

メタボリックシンドロームを防ぐためには、毎日の食事と運動に気を付けることに尽きます。保健指導の通知が届いた方には、出来るだけ多く参加していただきたいと思えます。分からないことがあれば、私たち保健師に相談してください。

目標達成のために大切なことは何だと思えますか？

自分のできる目標、それも目先の目標を立てることだと思います。例えば、急に体重を10kg減らそうとするのではなく、まずは2、3kgからというようにです。さらに、家族の協力も必要だと思います。例えば、一緒にウォーキングをするとか、食事の内容を見直すなどです。

最後に皆さんに一言

メタボリックシンドロームを防ぐためには、毎日の食事と運動に気を付けることに尽きます。保健指導の通知が届いた方には、出来るだけ多く参加していただきたいと思えます。分からないことがあれば、私たち保健師に相談してください。

メタボ脱出にチャレンジした方々の声をお伝えします。

泉町 60歳代 女性

* 体重がマイナス2kg、腹囲がマイナス2cmの成果がありました。

* 家族も体重測定をするようになり、運動器具も買ってもらったり協力してくれました。

* 若いころに自分で作ったウエスト周りの細い服が着られるぐらいのサイズになりました。

泉町 40歳代 男性

* ダメと言われるだけでなく、自分に合った方法で指導してくれると思いつきました。

* 体重が減り体が軽くなったので、走ろうと思うようになりました。

* 夜に食べて寝るのは悪いと分かってはいたが、どうして悪いのが再確認できました。

泉町 60歳代 男性

* 保健指導が必要と言われてショックでしたが、自分でも気になっていたので、どうしたら改善されるのかわりたくて参加しました。

* 家族が以前に比べ、食事の内容を少し考えてくれるようになりました。

* 健康を維持して、野球を長く続けられるように頑張りたいです。

詳しくは、市民課保険年金係(内線133)または保健センター(☎55)2010)へどうぞ。

第22回

土岐市

織部の日記記念事業

会期

メイン会場

2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～
午後4時30分(初日は午前11時から)
セラトピア土岐・多目的大ホール

現代において、今なお斬新で前衛的な織部焼。その豊かな造形・色彩・文様は、見る者の心を引き付けます。

土岐市では、織部焼が史実に登場した2月28日を「織部の日」と制定し、毎年この時期に記念行事を開催しています。

美濃焼産業の基盤が築かれた時代に思いをはせ、織部焼に注がれた創造の精神をたたえ、広めようとするものです。皆さん、ぜひお出掛けください。

詳しくは、文化振興課(内線5555)へどうぞ。

古田織部像／藪内佐斗司

土岐市収蔵品展

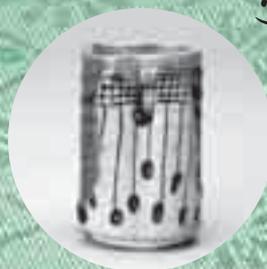
- 日時 2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)
- 場所 セラトピア土岐・多目的大ホール
- 内容 「質・量」を誇る発掘資料を中心に展示します。市が誇る歴史と財産をこの機会にぜひご覧ください。

花と器展

- 日時 2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)
- 場所 セラトピア土岐・多目的大ホール
- 内容 会場を春の香りと彩りで演出します。期間中、2度の生け替えを予定しています。
《協力：土岐市茶華道連盟、土岐市陶芸協会、土岐市美術作家連盟》

陶芸作品即売会 ～見つけよう!こだわりの器～

- 日時 2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)
- 場所 セラトピア土岐・多目的大ホール
- 内容 抹茶茶わん、コーヒーカップ&ソーサーなどから、自分に合ったものを選んでください。お値打ちな価格で販売します。
《協力：美濃焼伝統工芸品(協)、土岐市陶芸協会》



第4回現代茶陶展(全国公募)

- 日時 2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)
- 場所 セラトピア土岐・多目的大ホール
- 内容 5年に1度、全国から集う茶陶の数々。織部の心(自由、大胆、豪放華麗な作風の中に見られる新鮮で斬新な感覚)で作られた逸品をご堪能ください。



第3回現代茶陶展のTOKI織部大賞「黒い香合」
鈴木卓さん(多治見市)の作品

ちびっこ作陶展・東濃特別支援学校作陶展



■日 時

2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)

■場 所

セラトピア土岐・多目的大ホール

■内 容

「やきもののまち」の明日を担う地元の子どもの力作を展示します。

美濃焼美食倶楽部

■日 時 ▷展示＝2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)▷実演＝3月7日(日)午後2時～

■内 容 「器は料理の着物」。料理と器のコラボレーションをお楽しみください。

《協力：美濃焼美食倶楽部》



協賛事業：美術作家連盟春季展

■日 時 2月27日(土)～3月7日(日)午前9時～午後4時30分(初日は午前11時から)

■場 所 セラトピア土岐・美術ギャラリー

■内 容 市美術作家連盟会員による日本画、洋画、工芸など、力作が展示されます。

市民茶会

■期 日 2月27日(土)・28日(日)

■場 所 セラトピア土岐・多目的大ホール

■内 容 展示をゆっくり鑑賞した後はお茶を一服いかがですか。気軽にお楽しみください。

■料 金 一服 300円

《協力：土岐市茶華道連盟》

暮雪庵茶会

■日 時 3月6日(土)・7日(日)午前10時～午後3時

■場 所 織部の里公園・暮雪庵

■内 容 松坂屋創業の伊藤家別荘「揚輝荘」にあった茶室「暮雪庵」の静けさの中で一服いかがですか。

■料 金 一服 500円

《協力：土岐市茶華道連盟》



美濃陶磁歴史館・特別展「公と武」 ～京と江戸のやきもの文化～

■会 期 2月27日(土)～5月9日(日)

■場 所 美濃陶磁歴史館

■内 容 「西の都『京(公家の町)』と『東の都『江戸(武家の町)』における焼き物文化から、公武の違い、西から東への、政治・経済・文化の移り変わりについて概観します。

■入館料 ▷大人 200円 ▷大学・高校生 100円
▷中学生以下無料 ※20人以上の団体は、割引制度あり

■会期中の休館日 月曜日(3月22日を除く)、3月23日、4月30日

■開館時間 午前10時～午後4時30分(入館は午後4時まで)

■その他 記念事業期間中(2/27～3/7)は入場無料です。絶好の機会をお見逃しなく。

■問い合わせ 美濃陶磁歴史館(☎551245)

平成22年消防出初式

消防功労者を表彰



1月10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)

県知事表彰

- ▽特別功労章 平井昭作
- ▽永年勤続功労章 安藤哲則
- ▽功労章 伊藤啓二、稲垣秀夫、石部直光
- ▽消防団員優秀家族賞 白石典子(仲七)、稲垣尚美(秀夫)、中居祐子(昌美)、佐分利幸子(富田)、長江真澄(利勝)、梅村花英子(正幸)、日比野亜希子(幸夫)、奥村孝子(幸一)、井野恵美子(勝彦)
- ▽感謝状(危険物火災予防) 土岐市危険物安全協会会長 石黒信彦

(財)岐草県消防協会会長表彰

- ▽功績章 各務匡、中嶋慎司

中村伸司、中島一樹、長谷川幸生、中居昌美、小林好人、水野雅之、奥村幸一、三好一正、佐分利富由、伊納美幸、加藤多津子、川内博統

▽勤労章15年 稲垣秀夫、長江茂雄

▽感謝状(第58回岐草県消防操法大会) 土岐市消防団

県東濃振興局長表彰

- ▽功労章 伊藤洋司、高津弘則、成瀬一文

市長表彰

- ▽功績章 小栗誠司、土本真嗣、早川正寿、酒向寿、水野桂、岡島和久、酒井正人、松山英正、林宏泰、井野寛義、酒向孝昌、高瀬正幸、周防雅彦、石井輝将

市消防団長表彰

- ▽表彰章 稲垣秀夫、塚本六美、中居昌美、塚本真也、鈴木健吾、中島裕善、深萱健一郎、水野哲典、小原敬典、加藤秀幸、曾根大作、大野克明

土屋和弘、伊藤泰次、田財千裕、長江茂雄、水野雄一郎、水野統文、林隆仁、水野友晴、和田敦弘、島崎勇人、中村元浩、鶴飼豪人、道永千景、楓美千代、井戸崇玄、加藤孝浩、鈴木孝昌、椎葉孝義、大嶽克正、松原裕平、木股秀樹、木股洋彦、高木嵩、三好一正、安藤一志、羽柴友貴、佐分利かおる

▽感謝状 第58回岐草県消防操法大会出場隊員(濃南分団) 岡本嘉和、中野勇、中垣賢二、伊藤喬、中嶋敏博、長江利勝

▽勤続章 奥谷広之、鈴木隆雅

▽精勤章 佐橋俊治、林隆仁、水野友晴、木村元、神戸貴浩、土本浩司、曾我卓也、木股秀樹、水野高章、加藤清之、木股洋彦、水野貴人、田古正人、梶浦章宏、岡島丈久、田中大介、梅村一仁、中嶋敏博、中垣英士、奥村尊則、佐分利豊、中垣仁志、中嶋快三、小木曾史規、正村圭史、塚本雄平、安藤良典、加藤伸、中武久歌、水野博之、加藤仁志、岩島由雅、川村正徳、深川真有、今井真理、奥村静香

※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10回目は【人権問題】についてです。

人権は、私たちが人間らしく生きていくための大切な権利です。何げなく暮らしている家庭や学校、職場や地域においてもさまざまな人権問題があります。

21世紀は「人権の世紀」とも言われています。一人一人が人権について学び、考え、人権意識を高めましょう。

【人権をめぐる国内外の動向】

◇国際的な動向

昭和23年、第3回国連総会で「世界人権宣言」が採択され、その後「世界人権宣言」を実効あるものとするため、昭和50年の国際婦人年をはじめとした各種の国際年、各種宣言などによって人権尊重、差別撤廃に向けた取り組みがなされる。

現在、21世紀を「人権の世紀」とする取り組みが推進されている。

◇国内の動向

昭和22年、基本的人権の尊重を基本原理の一つと

定めた「日本国憲法」の施行後、国際社会の一員として、「国際人権規約」や「女子差別撤廃条約」、「児童の権利に関する条約」などの人権に関する諸条約を批准するなどして、基本的人権の擁護・尊重と人権意識の普及に向けた取り組みを推進する。

その後も「児童虐待の防止等に関する法律」の改正など、人権関係法の整備や改正がなされている。

市では、平成22年度に「土岐市人権施策推進指針（仮称）」を策定するために、「土岐市人権施策推進指針策定委員会」を設置し、委員会を開催しています。

また昨年10月には、「人権に関する市民意識調査（市内在住の20歳以上の方から2,000人を無作為に抽出）」を実施しました。

市民の皆さんが、それぞれ人権意識を高め、差別や偏見のない土岐市を築きましょう。

詳しくは、福祉課（内線131）へどうぞ。

知っていますか？人権の16項目について

◎各項目の平成21年度啓発活動年間強調事項は次の通りです。

1. 女性の人権を守ろう
2. 子どもの人権を守ろう
3. 高齢者を大切に作る心を育てよう
4. 障がいのある人の完全参加と平等を実現しよう
5. 部落差別をなくそう
6. アイヌの人々に対する理解を深めよう
7. 外国人の人権を尊重しよう
8. HIV感染者やハンセン病患者などに対する偏見をなくそう
9. 刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう
10. 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう
11. インターネットを悪用した人権侵害はやめよう
12. ホームレスに対する偏見をなくそう
13. 性的指向を理由とする差別をなくそう
14. 性同一性障がいを理由とする差別をなくそう
15. 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
16. 人身取引をなくそう

家庭でできる健康保持・増進



暮らしのために

「住み慣れた街で安心して暮らしたい」という思いは、認知症の人と同じです。

市では、認知症の人が安心して暮らせるように、ご本人や家族を支えるさまざまなサービスや活動など、サポート体制を整えています。

○認知症の正しい理解と普及オレンジリングをご存じですか？

市では、認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を支えることを学ぶ、認知症サポーター養成講座を行っています。現在800人の方がこの講座を受講しました。講座を修了した人たちは、腕にオレンジのリングをしています。これは「何かお困りですか。私にできる事はありますか」という気持ちの印です。

認知症は、誰にでも起こり得る病気です。だからこそ、みんなで支え合っていくことが大切です。地域の人々の理

解と気遣いがあれば、認知症になっても穏やかに暮らしていくことは可能です。認知症の人が安心して暮らせる街を追求することは、地域に暮らす人、中でも高齢者、子ども、障がい者など支援を必要とする人にとって、住みよい街づくりにもつながります。

○困ったときは早めに相談しましょう

認知症の人やその家族を支える介護・福祉サービスの相談窓口を紹介します。
▽福祉課介護保険係Ⅱ介護保険の手続きや仕組み、サービスの利用方法など
▽地域包括支援センターⅡ介護保険や介護予防、暮らし全般のこと、虐待防止や権利擁護など、高齢者への総合的な相談支援など

そのほかにも相談窓口があります。詳しくは、福祉課（内線158・159）へどうぞ。



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.67

健康で過ごせるしあわせ

今月3日は、節分（「せつぶん」または「せちぶん」）です。皆さんのご家庭でも、豆まきをして鬼を追い払いますか？お子さんは、保育園や幼稚園などで豆まきをするかも知れませんね。

節分とは「季節を分けること」を意味し、立春・立夏・立秋・立冬といった各季節の始まりの日の前日を行います。私たちには、特に立春の前の日としてなじみがあります。最近では、節分の時期が近づくともスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどの店頭には、節分にちなんだ品物が並べられ「豆まきをして鬼を追い払おう！」と気分を盛り上げてくれますね。



この地方では、イワシの頭をヒイラギの枝に刺して家の入り口に立て掛け、「鬼は外、福は内」と声を掛けながら、いった大豆をまき、自分

の年齢より1つ多い数の豆を食べ（年越しのおかずを作る家庭もあるそうです）、今年1年、病気をせずに健康で過ごすことができるように願う行事として定着しています。

昨年の12月5日に、男女共同参画推進講座「クリスマスのお菓子と料理」を、三輪やよい先生を講師に迎え開催しました。参加した親子、夫婦、祖母と孫、祖母・娘・孫の3世代、友人など男女70人は、お互いに協力しながら楽しく料理を作り、出来上がったお菓子と料理を食べた後は、片付けまでを一緒にして過ごしました。

皆さんの姿からは、年齢や性別などにかかわらず、「食に対する意識の高さ」と「楽しむ気持ち」を感じることができました。「健康で過ごせる期間」が長ければ、生涯を通して社会参画が楽しくできますね。

※2月21日（日）午後1時から土岐津公民館において、多治見市出身で女子栄養大学短期大学部教授の金田雅代先生による講演「食育は生活の羅針盤」を開催します。詳しくは、本紙と同時配付のチラシをご覧ください。皆さんの参加をお待ちしています。

Vol. 22

窓Q&A

長寿（後期高齢者）医療保険料の納付について

市民課・保険年金係
内線131～136

Q 長寿医療保険料はどのように納めるのですか？

A 長寿医療保険料は原則として年金から天引きになります（これを「特別徴収」といいます）。ただし、次の基準などに該当する場合は、年金からの天引きは行われません。
▼年金受給額が年間18万円以下の方
▼長寿医療保険料と介護保険料の合計額が年金受給額の2分の1を超える方
▼介護保険料を年金から天引きされていない方

これらの方は、納付書や口座振替により保険料を納めていただきます（これを「普通徴収」といいます）。保険料の納付に口座振替をご希望の方は、市内の金融機関または市役所窓口にてお申し込みください。

※手続きに必要なもの（保険料の納付書・預金通帳・通帳の届け出印）

Q 特別徴収を希望しないときはどうすればいいですか？

A 平成21年4月から、特別徴収で納付していた方も、保険料の納付方法を口座振替に変更することができるようになりました。口座振替によるお支払いをご希望の方は、市民課保険年金係にお問い合わせください。

ご注意ください

▼これまでの納付実績などにより、口座振替への変更が認められない場合があります。また、口座振替に変更した後、保険料の滞納が続いた場合、年金からのお支払いに戻る場合があります。

▼年金からのお支払いが中止される月は、変更の申し出をする時期によって異なります。※引き続き年金からのお支払いをご希望の方は、手続きは必要ありません。

キャラクター「やる気まんまん」

本園は教育目標「明るくたくましい子」の達成を目指し、キャラクター「やる気まんまん」のお手製旗を作成しました。この旗は、遠足・運動会・避難訓練・当番活動など、日常生活や行事に大活躍しています。運動会では、応援団旗として競技を盛り上げ、子どもの中に仲間意識がでてきました。



バス遠足では、クラスごとの旗の下にすぐ集合することができ、他園の子どもたちが大勢集まっ

ていた場所でも目印になりました。毎日の運動遊びでは、運動器具や固定遊具を組み合わせて、サーキット遊びを通して「やる気」を育てています。「鉄棒できん、縄跳びとべん、タイヤとべん、縄跳び結べん」と言っていた子どもたちでしたが、「やる気まんまんが見ているよ」と声を掛けると「頑張る」と言いなが

らやり抜こうとする姿に「やる気」の心が育ってきたことを実感しています。



「地域の皆さんに感謝」

作陶教室では、肥田陶磁器工業協同組合のご協力により、子どもたちはマイ茶わん作りに取り組み、「粘土気持ちいい」「本当の茶わんみたい」「いつできるの」と楽しみにしているようです。出来上がったマイ茶わんで「抹茶教室」を計画しています。また、リトミック遊びや和太鼓体験でも専門教師を招いて取り組んでいます。

地域の皆さんのご協力やご支援で、子どもたちのやる気や最後までやり抜く力、思いやりの心をはぐくんでいます。



 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

着衣着火にご注意ください!

皆さんは「着衣着火」という言葉をご存じですか? ガスコンロやストーブの火(じか火)が衣服に着火することをいいます。ガスコンロを使った調理中に発生することが最も多く、着火する部分は袖、すそ、胸部、腹部の順に多くなっています。季節を問わず発生していますが、特に寒い季節は着膨れの状態になり、燃えやすい繊維製品(レーヨン・綿・アクリルなど)を着用する機会が多くなるため、特に注意をする必要があります。土岐市内においても、平成19年からの3年間で着衣着火が原因と推測される火災が2件発生していますので、皆さんも注意をしましょう。



【事故事例】

- 調理中、ガスコンロの火が衣服に着火した。
- 仏壇のろうそくの火が衣服に着火した。
- たばこを吸うため着けたライターの火が、首に巻いていたスカーフに着火した。

【衣服に着火してしまったら】

- 風呂場、台所、花瓶の水など、手近の水で直ちに火を消す。
- やけどをしてしまったら、水道水で冷やし続ける。
- 衣服に火が着いたまま走らない(火が拡大します)。

【事故を防ぐためには】

- 火口が複数(手前と奥)あるコンロで、奥の火口を使用するときは、手前の火口を消す。
- 袖、すその広がった衣服を着用して調理をしない。
- 燃えにくい素材『防災製品』の衣類を着用する。



給食センター掲示板



2月のテーマ 「バランスの取れた食事をしよう」

健康づくりの基本は、毎日のバランスの取れた食事です。
そして、食事作りの基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。学校給食の献立を参考に考えてみましょう。

副菜：野菜を中心に

主菜：魚、肉、卵、大豆製品を中心に



主食：ご飯、パン、めんなど

汁物：不足しがちな野菜や大豆製品・海藻などを入れて

食事は1日3食、食べましょう！

1日3食、食べることは、健康づくりの基本です。
特に朝ご飯は、生活リズムを整え、不足しているエネルギーを補給するために欠かせません。
主食、主菜、副菜のそろった朝ご飯を食べましょう。

2月3日は、節分です！

大豆は「畑の肉」といわれるように、昔の人たちにとって大切なタンパク質源でした。大豆はタンパク質だけでなく、カルシウムなどのミネラル、ビタミン類、食物繊維を含む、とても栄養バランスの良い食品です。
学校給食では、大豆・大豆製品を使用したメニューを取り入れています。皆さんも参考にしてみてください。

厚揚げの肉みそあんかけ

【材料】（1人分）

厚揚げ…………… 60g
豚ミンチ…………… 10g
ショウガ…………… 0.3g
ネギ…………… 1g
油…………… 0.5g
赤みそ…………… 4g
砂糖…………… 3g
みりん…………… 2g
水…………… 10g

【作り方】

- ①厚揚げは、焼く、蒸すなどして加熱する。
- ②鍋に油を熱し、ショウガ、ネギをいため、香りを出す。豚ミンチを加え、ほぐしながら加熱し、砂糖、みりん、赤みそ、水を加え、肉みそを作る。
- ③①の厚揚げに②の肉みそをかける。

みんなで

楽しく食育！

朝ご飯で元気な1日をスタートしよう



朝ご飯には、寝起きの体を目覚めさせ、活動ができる状態にする役割があります。何も食べずに昼まで過ごすと、血糖値が低いため頭がぼんやりして元気も出ません。

朝ご飯の欠食者は、20歳代で最も多く、**男性が30%、女性は26.2%**にもなります。そのほかの年代を含めても、成人の欠食者は年々増加傾向にあります。朝ご飯を食べない理由として、「食欲がない」「時間がない」などが挙げられます。

今回は、そんな朝にお勧めのおにぎりを紹介します。チーズやちりめんじゃこ、ごまはカルシウム満点の食材。育ち盛りのお子さんにもお勧めです。このほかにも鮭や梅干し、かつおを混ぜたり、シソや卵焼きで巻いたり、みそを塗って焼いたり、いろいろなおにぎりを作ってみましょう！

さらに、具たくさんのおみそ汁やスープなどがつけば、栄養のバランスが良くなります。また、朝からしっかり食べると余計な間食をしなくて済み、1日の栄養バランスも取りやすくなりますし、便通も良くなります。

ハムチーズ巻きおにぎり

【材料】（2個分）

ご飯…………… 1杯
コーン…………… 20g
スライスチーズ…………… 2枚
ハム…………… 2枚
焼きのり…………… 1/2枚



【作り方】

- ①ご飯にコーンを混ぜて丸く握る。
 - ②ラップに、のり、チーズ、ハムの順に重ね、①を中央に置き、ラップごと丸く握る。
 - ③少し時間を置いて形が落ち着いたらラップを外し、きれいな面を上にして、包丁で十字に切れ目を入れる。
- ※写真左のおにぎりは、ちりめんじゃこごまを混ぜて、のりを巻いたものです。

次回は…行事食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	2月22日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時	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	2月26日(金)	午前10時～11時30分		
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	2月25日(木)	午後1時～3時30分		
1歳すくすく教室	平成21年2月生まれのお子さん	3月2日(火)	午前10時～11時30分		
ぱくぱく幼児食教室	3歳児健診を受けられたお子さんと保護者	3月3日(水)	午前10時～午後1時		
パパママクラス	妊婦と夫	3月7日(日)	午後1時～3時		
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	2月23日(火)	午後1時～3時	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎23)1111・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。 該当するおさんは、2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10月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年10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9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、2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2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2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(☎55)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3月からですが、2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。				
健康相談	市民	3月8日(月)	午後1時15分～2時	保健センター	血圧測定・尿検査など
歯科健診・相談			午後1時15分～2時30分		歯の健診・相談、歯みがき指導
献血	16歳～69歳の方 ※献血方法により、年齢・体重で献血基準が変わります。	2月24日(水)	午後2時～4時	サンビックスホームセンター	持ち物：献血手帳または献血カード

**ご存じですか
岐阜県交通遺児激励金支給事業**

環境課・内線254

県では、毎年5月5日の「こどもの日」に、次の要件に該当される方に対して、激励金をお贈りしています。

該当される方は、市役所環境課へご連絡ください。

◆対象 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）を亡くされた方で、義務教育修了までの方および高等学校在学中の方（20歳未満）

※基準日は、毎年5月5日とします。
※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（一人当たり）▷乳幼児・小学生＝15,000円▷中学生＝20,000円▷高校生＝25,000円 ※申請から高校修了時（20歳未満）まで支給

◆締め切り 2月19日(金)
詳しくは、環境課へどうぞ。

統合失調症「家族教室」

東濃保健所健康増進課

東濃保健所では、統合失調症患者を支える家族を対象に、統合失調症についての疾患や地域で利用できるサービスについて理解を深め、家族としての対応方法を学ぶことで患者の治療中断を予防し、自立と社会復帰の促進を図ることを目的に、統合失調症「家族教室」を次の通り実施します。

◆日時 3月3日(水)午後2時～4時

◆場所 ホーリークロスセンター（泉岩畑町3-2・聖十字クリニック内）

◆内容▷講演「統合失調症の理解と家族の対応」講師：村上俊仁氏（聖十字病院副院長）▷講演「地域で利用できるサービス」講師：亀田尚子氏（ホーリークロスセンター施設長）

◆定員 20人（先着順）

◆参加費 無料

◆申し込み 2月26日(金)までに、電話で東濃保健所健康増進課へお申し込みください。

詳しくは、東濃保健所健康増進課（☎231111・内線362）へどうぞ。

「美濃焼1300年の流れ(江戸時代)～御深井釉～太白」

(財)岐阜県陶磁資料館

本展では、シリーズの第3回目として、館藏品を中心に江戸時代に焼かれた御深井釉から太白までを取り上げ、その変遷を紹介します。

◆会期 3月28日(日)まで

◆場所 岐阜県陶磁資料館(多治見市)

◆入館料▷大人300円▷大学生200円▷高校生以下無料

※15人以上の団体は、2割引。優待券（1年間、何度でも入館可）1,000円

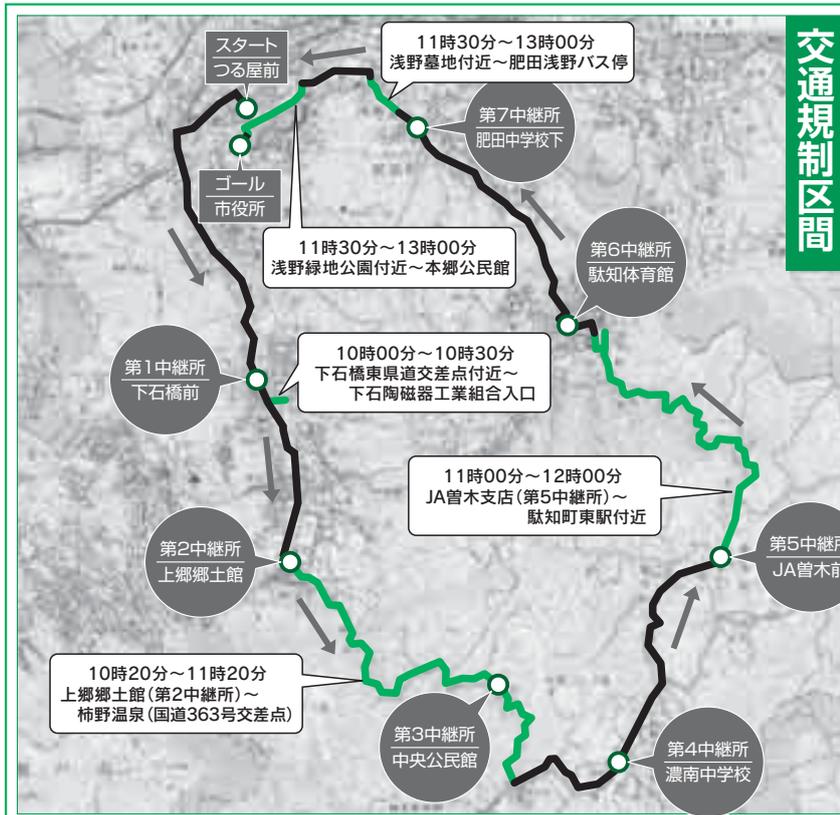
◆会期中の休館日 毎週月曜日（3月22日を除く）、2月12日(金)、3月23日(火)・24日(水)

◆開館時間 午前9時30分～午後5時（入館は、午後4時30分まで）

詳しくは、(財)岐阜県陶磁資料館（☎231191）へどうぞ。

善意

次の方からご寄付をいただきました。
温かい善意をありがとうございました。
■社会福祉向上のために 花の木大学健康体操クラブ一同様＝金4,700円



2月21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あたる区間では、下記の通り交通規制(車両通行止め)が行われます。通行される方にはご不便をおかけしますが、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。※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。

**第48回土岐市一周駅伝大会に伴う
交通規制のお知らせ**



土岐市開催種目(会場)
・ウエイトリフティング競技(セラトピア土岐)
・ソフトテニス競技(土岐市総合公園)

募 集

平成22年度 市立陶磁器試験場・セラテクノ土岐の伝習生

陶磁器試験場・☎598312

本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。

◆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。

◆募集人員・授業料 若干名・免除

◆必要書類 伝習生志願書(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 2月12日(金)～26日(金)の午前8時30分～午後5時(土・日曜日を除く)に陶磁器試験場へお申し込みください。※郵便での書類請求や提出は、ご遠慮ください。

◆採否の決定 申込者に面接日を連絡します。採否を考査の上決定し、通知します。

詳しくは、陶磁器試験場へどうぞ。

泉バドミントン大会の参加者

泉バドミントンクラブ

◆日時 2月21日(日)午前9時30分～(受け付け=午前9時～)

◆場所 セラトピア土岐

◆参加資格 市内在住・在勤・在学の方

◆部門 ▷男子ダブルス1部・2部 ▷女子ダブルス1部・2部 ▷シングルスジュニアの部(小学4～6年生) ※2部への参加は、経験年数が2年未満の方と小中学生など

◆参加料 ▷高校生・一般=1,000円 ▷小・中学生=700円 ※当日徴収

◆申し込み 2月10日(水)までに、電話またはFAXで、泉バドミントンクラブ・鈴木嘉正さん(☎・FAX 544598)へお申し込みください。

詳しくは、同クラブ・鈴木さんへ。

土岐市バドミントン大会の参加者

市バドミントン協会

◆日時 3月21日(日・祝)午前9時～午後4時30分

◆場所 セラトピア土岐

◆参加資格 市内または原則として東濃地域に在住・在勤の高校生以上の方(高校生は市内在学に限る)

◆部門 ▷男子ダブルス1～4部 ▷女子ダブルス1～4部 ※参加区分(1部=制限なし、2部=経験年数が3年以上の方、3部=経験年数が3年未満の方および初心者、4部=当日年齢が50歳以上の方)

◆参加料 1組2,000円 ※当日徴収

◆申し込み 3月5日(金)までに、住所・氏名・年齢・連絡先・部門をEメール(tokibadounionsin@yahoo.co.jp)またはFAXで、市バドミントン協会・伊藤仁さん(☎・FAX 576763)へお申し込みください。

詳しくは、同協会・伊藤さんへどうぞ。

『国際陶磁器フェスティバル美濃'11』のポスターデザイン

国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会事務局

2011年に「国際陶磁器フェスティバル美濃」を開催します。第9回目を迎える今回は、イベントの顔となるポスターなどに使用する、自由な発想で陶磁器の未来を切り拓く当イベントをイメージさせるデザインを募集します。

◆応募条件 作品は、未発表のもの。 ※応募資格は特になし

◆賞 ▷グランプリ=1点、賞金30万円 ▷奨励賞=10点、記念品

◆応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入の上、基本デザイン案(A3サイズ:297mm×420mm)を同封し、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)へお申し込みください。

◆締め切り 3月31日(水)必着
詳しくは、国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会事務局(☎254111)へどうぞ。

TOKI-陶器祭りの出店者

TOKI-陶器祭り実行委員会

陶器祭り実行委員会では、4月17日(土)・18日(日)に開催予定の「TOKI-陶器祭り」に出店参加していただける企業・団体・個人を募集しています。

陶磁器の販売、日用品販売など、多数の出店参加をお待ちしています。

◆申し込み 2月26日(金)までに、TOKI-陶器祭り実行委員会(☎530005・FAX 556177)へお申し込みください。

詳しくは、同実行委員会へどうぞ。

ちびっこ探検学校ヨロン島の参加者

(財)国際青少年研修協会

◆期間 3月27日(土)～4月2日(金)

◆場所 鹿児島県大島郡与論町

◆対象 小学2～6年生

◆定員 300人(先着順)

◆参加料 中部国際空港発 134,000円

◆締め切り 3月6日(土)

申し込みなど詳しくは、(財)国際青少年研修協会(☎03-6359-4661)へどうぞ。

ご 案 内

「多重債務110番」を開設します

県環境生活政策課

◆日時 2月20日(土)午前10時～午後4時

◆対応 弁護士、司法書士、県消費生活相談員

◆相談料 無料(電話代は、相談者負担となります) ※秘密厳守

◆相談方法 ▷面接相談(20分)=予約を2月1日(月)【午前8時30分～午後5時15分】から受け付けます。(先着23人) ▷電話相談=当日の時間内に開催。

◆相談・予約電話番号 058-277-1003

◆会場 県民生活相談センター(岐阜市藪田南5-14-53 県民ふれあい会館内)

詳しくは、県環境生活政策課(☎058-272-8204)へどうぞ。

おわびと訂正

本紙1月15日号12頁『相談窓口のご案内』において、人権相談の時間が、午前10時～午後3時とありましたが、午後1時30分～3時30分の誤りでした。おわびして訂正します。

身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

元気いっぱい 大人の世界へ



成人式典が文化プラザで開催されました。今年新成人を迎えた方は658人。会場は、仲間との再会を喜ぶ歓声や記念撮影で華やいだ雰囲気。式典では、中学校生活を振り返るビデオの上映や恩師とのインタビューなどの催しがあり、新成人代表からは『自覚を持ち、責任ある大人になる』との誓いが述べられました。
1月11日(月・祝)

読み手の声に集中して 「ハイッ!」



泉西公民館では、毎年恒例の「泉町新春百人一首大会」が開催されました。参加した子どもたちは、一瞬の勝負の世界に集中して札を取り合っていました。
1月9日(土)

火災から守ろう 地域の宝



肥田町の八剣神社では、文化財防火デーに合わせた消防訓練が行われました。訓練には地元住民も参加し、地域の文化財を火災から守ろうと意識を高めました。
1月17日(日)

新春の光を受けて駆け抜ける



第26回駄知町一周駅伝大会が開催され、43チーム、314人が参加しました。ランナーたちは、沿道の歓声を受けながら、たすきをつないでゴールを目指しました。
1月17日(日)