

2009

10.1

vol.1463

広報
とき



舞台芸術の世界へようこそ

泉西小学校では、文化庁が主催する「本物の舞台芸術体験事業」の一環として、舞台の演出や表現方法を体験する講座が行われました。参加した6年生の児童は、ミュージカルを上演する劇団員と一緒に、劇中で使われるアフリカの打楽器の演奏や、動物の形態をバンダナで表現する方法を体験しました。

9月16日(水)

あの感動をもう一度

2012年

「ぎふ清流国体」 「ぎふ清流大会」

土岐市では「ウエイトリフティング」と「ソフトテニス」

輝け はばたけ だれもが主役

平成24年(2012年)に、第67回国民体育大会「ぎふ清流国体」と第12回全国障害者スポーツ大会「ぎふ清流大会」が開催されることが正式に決まり、土岐市では、国体の正式競技のうち「ウエイトリフティング競技」と、「ソフトテニス競技」の成年男子を実施することになっています。大会の成功に向け市民の皆さんのご協力をお願いします。

国内最大のスポーツの祭典

国民体育大会「国体」は、広く国民の間にスポーツを広め、スポーツ精神を高揚し、国民の健康増進と体力向上を図ることなどを目的として各都道府県持ち回りで毎年開かれる国内最大のスポーツの祭典で、冬季種目を行う冬季大会と夏・秋季種目を行う本大会の二つの大会で構成されます。

夏・秋季大会は、以前は別々に開催されていましたが、2006年の兵庫国体から一本化されました。

国体を主催するのは、(財)日本体育協会、文部科学省、開催地となる都道府県の3者で、各競技会はこれに加えて競技団体と開催地となる市町村も主催者となります。

大会では、各都道府県の代表選手が陸上競技、水泳など40競技(うち3競技は冬季)で天皇杯・皇后杯を目指し

て行う「正式競技」のほか、得点対象とならない「公開競技」や、県民が参加するレクリエーションスポーツの催し「デモスポ行事(デモンストレーション)としてのスポーツ行事」が行われることになっています。

岐阜県では47年ぶりの

国民体育大会

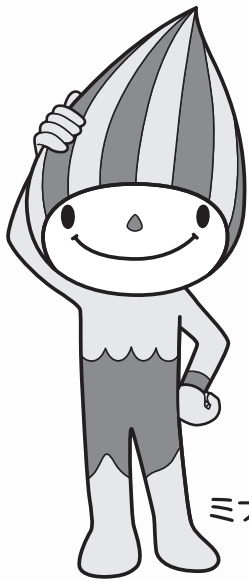
岐阜県で国体が開催されるのは、昭和40年に第20回国体が開催されて以来47年ぶり2回目となります。

この岐阜国体開会式で、炬火^{きよか}リレーの最終ランナーを務めた高校生が、現在の古田県知事であることは知る人ぞ知るエピソードです。

この岐阜国体では、本市でウエイトリフティング競技が現在の西部体育館を会場に実施されたほか、軟式野球競技が大徳原球場で実施され、たくさんの市民が声援を送りました。



マスコットキャラクターは「ミナモ」



ミナモ

「ミナモ」はキラキラした川の水面(みなも)に住んでいるキラキラの妖精です。元気いっぱいスポーツと自然が大好き。これからいろいろなスポーツに挑戦したいと思っています。

「ミナモ」は、職業デザイナーを対象にしたコンペで、応募のあった92作品の中から岐阜市出身のアーティスト日比野克彦さんを委員長とする選定委員会で選ばれ「ぎふ清流国体」のマスコットに決まったものです。



「だれもが主役」の大会に

『輝け はばたけ だれもが主役』という「ぎふ清流国体」の合言葉には、大会にかかわるすべての人々がキラキラと輝き、夢と感動を分かち合い、共に未来をつくる国体にしていこうという思いが込められています。

県民総参加の気運を盛り上げ、岐阜県の魅力を全国に発信できるような愛称・合言葉が募集され、愛称10,074件、合言葉9,457件の応募の中から決定されました。



▲ウェイトリフティング競技
(市民センター〔現：西部体育館〕)の様様

▼当時の昭和天皇、皇后両陛下も土岐市をご訪問に



**「ぎふ清流国体」会期は
平成24年9月29日～10月9日**

「ぎふ清流国体」の会期は、平成24年9月29日から10月9日まで、「ぎふ清流大会」(全国障害者スポーツ大会)の会期は10月13日から15日までと決まりました。

市では、近く「ぎふ清流国体土岐市実行委員会」を立ち上げ、競技会に向けた準備を本格化させる計画です。

また、本大会の前年である平成23年には、本市の国体開催競技であるウェイトリフティングとソフトテニスの両競技が、国体のリハーサル大会として開催される予定で、本大会さながらの熱戦が期待されます。

**全国から訪れる方々に
温かいおもてなしを**

ぎふ清流国体には、全国から約2万3千人の選手・監督などが参加する見込みで、本市にも会期中、二つの競技の関係者を中心に大勢の方が訪れます。

全国から集まる選手・監督や関係者の皆さんを土岐市に温かく迎えるとともに、大会を盛り上げるため、県民運動(ミナモ運動)やボランティア活動などを通して、市民の皆さんもぜひご協力ください。



「ぎふ清流国体」 本市開催競技の見どころ

ウエイトリフティング競技

ウエイトリフティングは、直
接目に触れる機会が比較的少な
い競技ですが、第1回の近代オ
リンピック大会から正式種目と
して実施されている歴史あるス
ポーツで、現在は男女ともオリ
ンピック種目となっています。

本市ではオリンピック選手も
輩出。数年来、土岐商業高等学
校からインターハイや国体選手
が出場するなど、県下屈指の競
技のメッカとして地元選手の活
躍が期待されます。

競技は、選手を体重で9階級
に区分し、「スナッチ」と「クリー
ン&ジャーク」の2種目で各3
回試技を行い、最高記録を競い
ます。



試技の重量は選手自身が選択
でき、成功すると1キログラム
単位で好きな重量に増量できま
す。種目ごとで挙げた最高重量
が同じ場合、より体重の軽い選
手が上位となり、二種目の合計
が同じ場合は、早く挙げた選手
が上位となります。なお選手の
体重は、競技開始の2時間前か
ら1時間の間計測されます。

バーもしなる

迫力の瞬間

試技が成功かどうかは3人の
「レフリー」により多数決で判
定されますが、「ジュリー」と
呼ばれる陪審員も判定してお
り、レフリーの判定が覆される
こともあります。

世界記録では体重の3倍、日
本記録では2・75倍を挙げる
選手もあり、バーベルが一気に
引き上げられてバーがしなり、
試技が成功するまでの息をのむ
緊張の瞬間は、迫力満点で醍醐
味のひとつです。

県立土岐商業高等学校
ウエイトリフティング部監督
県ウエイトリフティング協会事務局長

おぐり かずしげ
小栗 和成さん

■国体の思い出を教えてください。
さい。

国体には高校2年生から出
場し、13回入賞しました。国
体は全国で一番大きな大会な
ので、自然と熱が入りました
ね。開催地の方の温かい応援
も励みになりました。

■岐阜国体をどんな大会にし
たいですか？

やはり地元の選手の活躍に
期待したいですね。応援にも
熱が入りますし、大会を成功
させる1つだと思えます。地
元の大学生の選手も力を付け



てきており、上位での入賞を
期待しています。また、大会
運営では、選手が存分に力を
発揮してもらえようにした
いですね。

■これからウエイトリフティ
ングを始める選手に向けて一
言お願いします。

3年後の国体に向けて、興
味のある人は、どんどんチャ
レンジして欲しいです。

県立土岐商業高等学校3年
ウエイトリフティング部キャプテン
みずの ひろやす

水野 博康さん

■ウエイトリフティングを始
めたきっかけは？

おじさんがオリンピック選
手だったので、小さいころか
ら競技の話聞いて、自然に

興味を持ちました。本格的に
始めたのは高校に入学してか
らです。

■競技の面白さや難しさは何
ですか？

ウエイトリフティングは個
人種目なので、自分で練習し
た成果がそのまま試合の結果
につながるのにやりがい
があります。

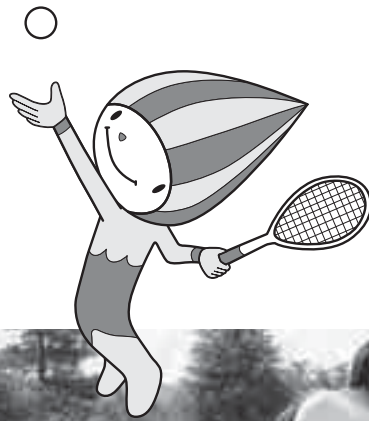
10月18日「健康を守る市民の集い」で ウエイトリフティング体験コーナー

「ぎふ清流国体」の競技について理解を深めていただくため、10月18日(日)にセラトピア土岐で開催する「健康を守る市民の集い」会場内に「ウエイトリフティング体験コーナー」を設けます。お子さんにも体験できる軽量のバーベルも用意しています。ミナモも登場しますので、ぜひお立ち寄りください。

8月29日に市総合公園で開催した「スポーツフェスティバル」でのウエイトリフティング体験コーナーの様子



「ミナモ」も登場します



ソフトテニス競技

ソフトテニスは、明治17年に日本で生まれ育った伝統ある大衆スポーツで、今では家族ぐるみで楽しむ方も多く、生涯スポーツとしても注目されています。

2人一組で協力し合い、ポジションが重ならないようコート内を左右に移動し、相手チームの位置や動きに注意しながらボールを打ち返すのが基本で、息の合った動きとラリーの応酬は見応え十分です。

国体では、成年男子・女子、少年男子・女子の4種別が実施され、各種別3組編成による都道府県対抗の団体トーナメント戦のため、チームオーダーの組み方にも注目が集まります。なお、ぎふ清流国体では瑞浪市を主催場とした、本市との共同開催となります。

ぎふ清流国体についてのお問い合わせは、スポーツ振興課・国体準備室(内線275)へどうぞ。

難しいところは、6回の試技を1本1本確実に決める集中力を保つことです。

■今後の目標は何ですか？

今年の目標は、新潟国体です。小栗先生と8位入賞を約束しているので、絶対に達成したいです。

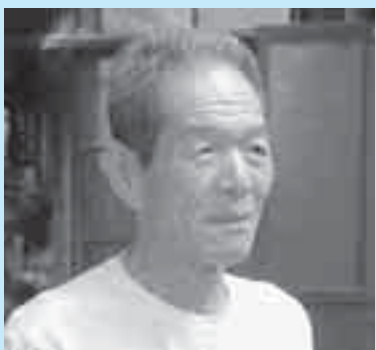
大学3年生で迎える岐阜国体では、調子のピークを合わせ

市ソフトテニス連盟会長

いとう ひろゆき
伊藤 博元さん

■ソフトテニスの魅力は何ですか？

ソフトテニスはダブルスが基本です。前衛と後衛の2人の選手が力を合わせなければ勝つことができません。いわ



せてメダルを取りたいです。



ば小さな団体戦といえます。

私は、中学2年からソフトテニスを始めましたが、71歳の今でもプレーしています。80歳を超える選手もいて、まさに生涯楽しむことができるスポーツですね。

■当時の岐阜国体の思い出はありますか？

体育協会や青年団、婦人会など、町ぐるみで大会をもてなし、お祭りのようなにぎわいだったことを覚えています。■3年後の国体に期待するとは何ですか？

全国で1番大きな大会なので、子どもたちには、間近でレベルの高い試合を見て、自分たちの力にして欲しいと思います。

みんなで走ろう 土岐川堤防

第36回

11月22日(日)開催

市民ロードレース大会

参加者募集



市と市教育委員会では、11月22日(日)に「第36回市民ロードレース大会」を開催します。

セラトピア土岐前をスタート・ゴール地点とした土岐川堤防道路を、さわやかな秋風に包まれながら走ってみませんか。

日程 ▽受け付け 午前8時30分～9時 ▽開会式 午前9時～(セラトピア土岐)

▽競技開始 午前10時(小雨決行) ▽競技終了後お楽しみ抽選会を開催

資格 市内在住・在勤・在学の方

参加料 100円

申込方法 スポーツ振興課と各支所に備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、11月6日(金)までにお申し込みください。

※締め切り後は、受け付けません。

コース 新土岐川橋～土岐津橋間の土岐川兩岸堤防道路

注意 ▽ゼッケンは当日お渡しします ▽中学の部は、各学校一括申し込みとします

▽競技中の事故などは参加者責任とし、主催者は応急手当のみとします

種別・距離(年齢起算日は、4月1日現在)

- ① 一般男子 (30歳未満) 6 km
 - ② 高校男子 6 km
 - ③ 中学男子 4 km
 - ④ 中学女子 2 km
 - ⑤ 小学男子 (5・6年) 2 km
 - ⑥ 小学男子 (3・4年) 2 km
 - ⑦ 小学女子 (5・6年) 2 km
 - ⑧ 小学女子 (3・4年) 2 km
 - ⑨ 壮年男子 (30～39歳) 4 km
 - ⑩ 壮年男子 (40～49歳) 2 km
 - ⑪ 壮年男子 (50～59歳) 2 km
 - ⑫ 高齢男子 (60歳以上) 2 km
 - ⑬ 親子 1 km
 - (お子さんは小学2年生以下)
 - ⑭ 一般女子 2 km
 - ⑮ 家庭婦人 2 km
 - ⑯ フリー 2 km
 - (ジョギング・ウォーキングの部)
- ★10回、20回または30回出場の方には記念品を贈呈します。走破証など証明できるものを添えて、申込日までに申請してください。

詳しくは、スポーツ振興課(内線276)へどうぞ。

～見つけてください あなたの器～

第26回

美濃焼伝統工芸品まつり

期日 10月24日(土)・25日(日)

場所 美濃焼伝統産業会館・美濃陶芸村

主な催し

- 特別展「土岐市陶芸作家展」
 - 美濃焼伝統工芸品謝恩抽選頒布会 (事前に応募が必要)
 - 24日(土)午後2時～ ※抽選により、7千円で頒布
 - 美濃焼伝統工芸品謝恩均一頒布会 25日(日)午前9時～ ※1万円・2万円・3万円で頒布
 - 青年部「窯蔵市」 ※1千円～1万円のお値打ちな工芸品
 - 美濃焼伝統工芸品・窯元展示販売コーナー ※全品2割引
 - 「匠の技」実演とワークショップ
 - たべもの横丁・かまぐれ亭
 - 物産展 ※焼津市や県内の物産の販売
 - 伝統工芸品交流展 ※「伊勢型紙」の展示販売など
 - 伝統工芸品・大窯元街道市
 - 伝統工芸品・生け花とフラワーマレンジメント
 - 陶芸村スタンプリアー
 - 野点茶会
- ※土岐市駅北ロータリーから、便利な無料送迎バスを運行します。運行時間など詳しくは、ポスター・チラシをご覧ください。

詳しくは、美濃焼伝統工芸品まつり実行委員会(☎5527)へ。

高齢者の方を対象に インフルエンザ予防接種 を行います



インフルエンザは突然の高熱や頭痛、関節痛のほか、気管支炎や肺炎を併発しやすいため、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

予防の基本は予防接種ですが、予防接種を受ける法律上の義務はありません。

土岐市に住民票があり、次の①、②に該当する方で、自らの意思と責任によりインフルエンザ予防接種を希望される場合は、次の通りインフルエンザ予防接種を受けることができます。

◆対象者◆

- ①接種日に満65歳以上の方
- ※接種当日は、土岐市に住民票があることが確認できる保険証、運転免許証などを必ず医療機関へお持ちください。
- ②接種日に満60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により自己身の日常生活活動が極度に制限される方（おおむね、身体障害者

◆接種方法◆

インフルエンザ予防接種を希望される方は、注意事項を讀んで、下記一覧表から医療機関を選び直接医療機関へ予約の上、接種してください。

▽接種回数 1回

▽接種期間 10月1日(木)～平成22年1月30日(土)

▽接種料金 1500円

※生活保護法による保護を受けている方は免除されます。

接種時に証明書(福祉課で交

手帳1級程度の障がいをお持ちの方。対象となるかどうか分からない場合は、主治医にご相談ください。対象となる場合は、医師の診断書または情報提供書(有料)が必要となります。ただし、心臓・じん臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により身体障害者手帳1級の交付を受けている方および人工ペースメーカーを装着した方は、不要です(当該手帳の交付を受けている方は、その手帳を医療機関へお持ちください)。

◆インフルエンザ予防接種についての注意◆

予防接種後、副反応として、注射の跡が赤みを帯びたり、腫れたり、痛んだりすることがあります。また、わずかながら熱が出たり、寒気、頭痛、全身のだるさなどがみられることもありますが、通常2～3日のうちに治ります。ごく

付)を医療機関に必ず提出してください。

まれに、ショックやじんましん、呼吸困難となることもあります。体調に変化があった場合は、早めに医療機関で受診しましょう。

※インフルエンザの予防接種後健康被害が生じ、厚生労働大臣が予防接種と因果関係があると認めた場合、健康被害に対する給付が行われます。

詳しくは、保健センター(☎552010)へどうぞ。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
土岐津	すずき整形外科	540810	泉	加藤外科皮膚科	553982
	土岐市立総合病院	552111		加藤耳鼻咽喉科	553722
	はやし内科	531205		河合クリニック	556155
下石	井籠医院	576906		熊谷医院	552008
	林小児科耳鼻咽喉科	576719		沢田医院	558288
妻木	川越クリニック	590033		鈴木医院	557111
	高井病院	576516		タカギクリニック	553959
	水野生々堂医院	576005		中島医院	553225
駄知	駄知診療所	592101		西尾産婦人科	551211
	陶生堂医院	592171		松井小児内科医院	547222
肥田	安藤整形外科	555532	松本クリニック	540567	
	土岐内科クリニック	530656	安川医院	552866	
泉	荒木内科小児科医院	543406	山村医院	552018	
	稲澤クリニック	548174			

※瑞浪市の医療機関でも接種可能です。

◎予約受付、接種開始日は、ワクチンの入荷状況などにより医療機関によって異なりますのでご了承ください。

生活習慣病を予防するための 特定健診を受診しましょう

国民健康保険に加入している
40歳から64歳までの方へ

■特定健診の受診期間を延長
しました

市では、国民健康保険に加入している40歳から64歳までの方を対象とした特定健診を7月から実施していますが、より多くの方に健診を受けていただくため、受診期間を、9月30日（水）から11月30日（月）まで延長します。

まだ特定健診がお済みでない方は、お忘れのないように、ぜひこの機会に受診してください。

★6月に発送しました受診券の有効期限を、「平成21年9月30日」から「平成21年11月30日」に読み替えてお使いください。

★受診券を紛失した方は再発行しますので、市民課保険年金係までお問い合わせください。

長寿（後期高齢者）医療
保険に加入している方へ

■ぎふ・すこやか健診を受診
しましょう

長寿（後期高齢者）医療保険に加入している方を対象に、10月1日（木）から平成21年1月31日（日）まで、健康診査『ぎふ・すこやか健診』を実施します。ご希望の方は、平成22年1月15日（金）までに、市民課保険年金係までお問い合わせください。折り返し、受診券と問診票を送付します。受診の際は、受診券・問診票および保険証を持って土岐市・瑞浪市内の健診機関にお出掛けください。

健診を受診し、糖尿病などの早期発見や生活習慣の改善につなげて、いつまでも健康に暮らしましょう。

詳しくは、市民課保険年金係（内線1311・136）
へどうぞ。

児童課からののお知らせ

内線162

市立幼稚園の入園児を募集します

市立幼稚園の来年度入園児を募集します。お住まいの地域に関係なく、どの幼稚園にも入園できます。

対象児

- ▷5歳児（平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ）
- ▷4歳児（平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ）
- ▷3歳児（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ）
- ※3・4歳児については、妻木・駄知・泉・泉西の各幼稚園で実施します。

申込日時・申込場所

10月21日（水）午前9時～午後4時・入園を希望する幼稚園

入園願書

各幼稚園で配布（保育園に通園中の園児には保育園から配布）

預かり保育・夏休み預かり保育

保護者の就労などの事情で、ご家庭での保育が困難な5歳児について、全幼稚園で預かり保育を実施します。

その他

▷教育日数：小学校の授業日数に準じます（時間は、午前8時30分～午後2時30分）▷3・4歳児の希望者が少ない場合＝事業の中止か混合保育▷3・4歳児の希望者が多い場合＝抽選となる場合があります。

詳しくは、児童課または各幼稚園へどうぞ。

保育園の入園希望調査を行います

市内各公私立保育園では、平成22年4月から新たに入園を希望される方、産休・育休明けで年度途中に入園を希望される方の調査を行います。

入園希望調査票は、対象となるお子さんがいる世帯には郵送してありますので、必要事項を記入の上、10月13日（火）までに入園を希望される保育園へ提出してください。なお、まだ調査票がお手元に届いていない方は、児童課にご連絡ください。

入園の申し込みは、1月中旬から行います（詳しくは、本紙1月1日号に掲載予定）。

詳しくは、児童課または各保育園へどうぞ。

ささえ、ささえられて
ホッと、安心～みんなの笑顔

※知ってほしい※

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6回目は【高齢者を狙った悪質商法・振り込め詐欺】 についてお知らせします。

高齢者を狙った悪質商法や振り込め詐欺が後を絶ちません。高齢化、核家族化が進み、独居高齢者や高齢者のみの世帯が増えていきます。こうした中、高齢者の資産や生活費などを狙う悪質商法の被害が多く発生しています。

高齢者自身が気を付けるとともに、周囲の人の見守りで、高齢者が被害に遭わないようにしましょう。

■悪質商法にご注意！

事例1：悪質訪問販売

～「健康」、「点検」、「検査」にご用心～

親切そうな業者を装い、無料点検や検査と称し、大幅なりフォーム、高額な布団や浄水器などの購入を迫ってくる商法です。悪質業者は巧みな話術で契約を迫り、冷静に考える時間を与えません。

事例2：催眠商法

～「格安」につられないように～

チラシや広告で日用品を激安で販売すると呼び掛け会場に誘い出します。会場では、無料や格安の商品を面白い話をしながら配布し興奮状態にさせ、冷静に判断しにくくなった状況で高額な布団や健康器具などを契約させます。

■振り込め詐欺にご注意！

・オレオレ詐欺・・・電話で「僕だよ、僕！」などと息子や孫を装って、現金を口座に振り込ませるようにする手口です。

・還付金詐欺・・・市役所、社会保険庁、税務署などの職員に成り済まし、医療費、年金、税金などの還付金があると偽り、振り込みをさせる手口です。

【被害に遭わないための対処法】

○慌てないで冷静に

すぐ振り込まない、1人で振り込まない

○不審に思ったら、まず確認

家族や知人、市役所などに相談しましょう

ご存じですか？ 成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより、自分自身で判断することが困難になった方の利益を、本人に代わって裁判所に選任された後見人が守る制度です。

市では成年後見制度など、高齢者の権利を擁護するための事業を活用し、高齢者を見守りする手助けをしていますので、お困りの方はご相談ください。

詳しくは、福祉課高齢者係（内線160）へどうぞ。

家庭でできる健康保持・増進

カンパ 元気な高齢者を過ごす
よく食べて、

◆低栄養防止レシピ

ナスと鶏肉の煮込み

【材料】2人分

- ▽ナス4本
- ▽鶏もも肉1枚
- ▽長ネギ1/4
- ▽ニンニク1/2かけ
- ▽シヨウガ1/2かけ
- A(みそ大さじ1/2、しょうゆ小さじ1、砂糖大さじ1/2、酢大さじ1/2、水カップ1/2)

【作り方】①ナスはへたを取り、浅い切り込みを入れる。

鶏もも肉は、一口大に切っておく。

長ネギ、ニンニク、シヨウガはみじん切りにする。

②ナスは油で素揚げする。

③フライパンにサラダ油を敷き、ニンニク、シヨウガ、長ネギを入れて軽くいため、鶏もも肉を加えさらにいため、Aを入れ蓋をして中火で7〜8分蒸し煮する。

④蓋を取り、煮汁が半分くらいになるまで煮詰める。

⑤④の鶏肉を片側に寄せ、②のナスを入れ、煮汁を絡めるように軽く煮る。

「がん」「心臓病」「脳卒中」などの生活習慣病の予防にも引き続き注意を払いつつ、要介護の原因となる「高齢による衰弱」「転倒・骨折」「認知症」などを予防するため、栄養摂取のあり方を考えましょう。



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.63

わたしたちの未来は？

10月は「芸術の秋、読書の秋、行楽の秋、食欲の秋」とさまざまな楽しみのある季節ですね。皆さんは毎日の生活を「仕事」「家庭」そして「自分のための時間」とバランス良く過ごせていますか？



昨年度に実施した「土岐市男女共同参画プラン市民意識調査」の中で、「老後に向かって気掛かりなことはどのようなことですか」という質問がありました。そこで、男女とも20代と30代の方の多くは「生活費の工面」を挙げ、40代以上の方の多くは「自分や配偶者が寝たきりや認知症になること」を挙げています。最近の景気は、100年に一度の経済危機だと言われています。世帯の収入が減る中で、従来の生活水準を維持していくことが難しくなってきたりもありません。

ここで少し見方を変えて、ぜいたくは控えることになったけれど、仕事が減った分、家族と一緒に過ごす時間が増えたことに目を向けることで、仕事と家庭のバランスがうまく取れるようになるかもしれません。また、老後に向かって「自分や配偶者が寝たきりや認知症になること」への不安は確かにあると思います。将来の不安を無くすことはできませんが、その不安は、今、家族で過ごしている時間を大切にし、お互いを思いやり、健康にも気を遣うことで少しでも和らぐのではないのでしょうか。

「芸術の秋、読書の秋、行楽の秋、食欲の秋」と過ごしやすいこの季節を、どうか皆さんの家族が健康で楽しく、そして「おいしく」過ごしていただけたらと願っています。

ひとりで悩まないで!!
岐阜県男女共同参画プラザ
「電話相談専用ダイヤル」

☎058-278-0858

日曜～木曜
(祝日・年末年始を除く)
9:00～12:00、13:00～17:00

Vol. 18

窓Q&A

医療給付について

国民健康保険には、医療機関を受診したときの療養費給付のほか、次のような給付があります。

AQ 出産育児一時金とは？

国民健康保険に加入している方が出産したときに、出産育児一時金38万円（産科医療補償制度に加入していない医療機関などで出産した場合に35万円）を支給する制度です。妊娠12週（85日）以降であれば、死産・流産でも支給されます。

なお、職場の健康保険喪失後6カ月以内などでほかの健康保険から支給される場合は、国民健康保険からは支給されません。

AQ 10月から改正される出産育児一時金制度の内容は？

緊急の少子化対策の一環として、出産に掛かる経済的負担を軽減し、安心して出産ができるようにするため、出産育児一時金の支給額が4万円引き上げられ、42万円（産科医療補償制度に加入していない医療機関などで出産した場合に39万円）を支給するものです。期間は10月1日から平成23年3月31日までです。

AQ 葬祭費とは？

国民健康保険に加入している方が亡くなったとき、その葬祭を行った人に葬祭費5万円が支給される制度です。

市民課・保険年金係
内線131～136

地域の特徴を生かした教育活動



本校は江戸時代より窯業(美濃焼)で栄える歴史ある街の小学校です。校内には立派なガス窯や粘土工作場があり、学校の教育活動においても地場産業が大切にされています。今年度も駄知陶磁器工業組合青年部の皆さんにお世話になりながら、授業時間のほか、夏休みにはPTA主催の陶芸教室が開催され、親子で作品づくりに取り組みました。PTA役員の皆さんには、色付け施釉の日程に間に合わせるために作品を事業所まで運び込み、乾燥を早めるなどの努力をしていただきました。出来上がった作品には力作が多く、夏休み作品展にも展示され、參觀者の皆さんから賞賛の声が上がっていました。地域の皆さんに支えられながら、素晴らしい作品づくりを体験するとともに、地域を愛する心がぐくまれています。

本行事を通して、最後までやり抜く力、自然に親しむ心や思いやりの心などをはぐくんできています。

一生懸命グループの動きについて行きました。

今年度も各学年が入り交じった仲よしグループで「はつば笛で音を鳴らそう」「鳥の鳴きまねをしよう」「6年生が1年生をおんぶしてコナラの葉っぱに触ろう」など、24のポイントを目指しました。美しい自然と触れ合う中で『疲れている下級生を励ます姿』『下級生の肩に優しく手を掛けてあげる姿』など、高学年の優しい言動がたくさん見られました。低・中学年の子どもたちも最後まで一生懸命グループの動きについて行きました。



新緑の季節に、仲よし委員会(児童会)主催による「仲よし」活動の一環として「陶史の森オリエンテーリング」を開催しています。

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

電気火災に注意!

電気は私たちの日常生活に不可欠なエネルギーとして年々需要が増加しています。その一方、電気にかかわる火災も多く発生しています。

普段の生活の中で定期的にチェックし、火災予防を心掛けましょう。

電気火災を防ぐポイント

- 傷が付いた電気コードを使用しないようにしましょう。
- コンセントやプラグにほこりがたまっていないか確認しましょう。
- 電気コードを家具の下敷きにしないようにしましょう。
- タコ足配線はやめましょう。
- 使わない電気製品のプラグは抜くようにしましょう。
- 電気コードを束ねたまま使用しないようにしましょう。



傷んだまま使用しない



重いものを載せない



プラグにほこりをためない



消してないよ!



タコ足配線をしない



コードを束ねない



給食センター掲示板



10月のテーマ「偏食をなくそう」

実りの秋、食欲の秋といわれるように、秋は、米、キノコ、サツマイモ、栗、果物など、いろいろな食べ物の収穫時期です。学校給食にも、秋の旬の食材や季節感のある献立を取り入れたいと考えています。

バランスの良い食事とは…

食べ物は、その働きによって大きく3つのグループに分けることができます。

黄色の食べ物
主に体の熱やエネルギーのもとになります。



赤色の食べ物
主に体(筋肉、血液、骨など)をつくります。

緑色の食べ物
主に体の調子を整えます。

食べ物に含まれる栄養は、食べ物によってそれぞれ異なり、その働きも体に及ぼす影響も違います。

例えば、肉や魚に含まれるたんぱく質は、体をつくりますが…

肉に含まれる脂肪はコレステロールとして、血管や血液にたまります。

魚に含まれる脂肪はそのコレステロールを取り除きます。

肉も魚も、そしてそのほかの食べ物も、バランスよく食べることが大切です。できるだけ、いろいろな食べ物を食べることで、それぞれの食べ物の栄養がより生かされることになります。

偏食があるとそのバランスが崩れることにつながります。何でも食べられることが、健康のためにも大切です。

偏食を克服するために…

大人になってから偏食を克服するのはとても難しいことです。幼少期に何でも食べられるようにすることが大切です。

- ①幼少期の食体験が大切!
なるべくいろいろな食べ物や料理を食べさせましょう。
- ②料理の工夫を!
小さく刻んで形を見えなくしたり、好きな料理に加えたり…
- ③思いっきり褒めて!
食べられたことに自信を持たせてあげましょう。

給食では…

- ★いろいろな食材、料理を取り入れ、子どもの食体験を豊かにします。
- ★仲間と一緒に食べることで、苦手な食べ物も頑張っ

大人の人もあきらめないで…

新たな気持ちで再挑戦してみてください。意外とすんなり食べられることも…。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けて!



みんな

楽しく食育!

「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」・・・と秋の代名詞はたくさんありますが、やはり「食欲の秋」は欠かすことができません。秋になると気温が下がり、体温を維持するのにより多くのエネルギーが必要になります。でんぷん質や高タンパクの食材に恵まれる秋にしっかり食べて、寒い冬に備え、体にエネルギーを蓄えるために、秋は食欲が出てくるともいわれます。

秋はさまざまな食材に恵まれ、実りの秋ともいいますね。柿やリンゴ、キノコ、栗など味覚狩りを楽しむ人もいるでしょう。サツマイモ、サトイモ、ニンジン、ゴボウ、レンコンなどの根菜類も秋から冬にかけて旬を迎えます。

今回は、季節の野菜がたくさんあるさつまいも汁を紹介します。秋の実りに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう!

今月18日にセラトピア土岐で開催される「健康を守る市民の集い」食生活改善コーナーでも、旬の野菜・地元の野菜の紹介や料理の紹介をしています。ぜひお出掛けください。

秋の食



「さつまいも汁」

【材 料】(4人分)

大 根	100g	厚 揚 げ	60g
ニンジン	1/3本	ネ ギ	1本
ゴ ボ ウ	40g	だ し 汁	600ml
サツマイモ	40g	み そ	大さじ2
カボチャ	40g		

【作り方】

- ①大根、ニンジンはいちょう切り、ゴボウはささがき、サツマイモは半月かいはちよう切り、カボチャもほかの野菜に大きさをそろえて切る。ネギは斜め切りにする。
- ②厚揚げは湯通しし、サイコロの形に切る。
- ③だし汁を火にかけ、大根、ニンジン、ゴボウを加える。野菜が軟らかくなってきたら、サツマイモ、カボチャも加える。
- ④厚揚げを加えて煮、みそを溶き入れる。最後にネギを加えてひと煮立ちさせて火を止める。

次回は・・・食事の適正量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	10月23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	10月26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	10月28日(水)	午後1時~3時30分		
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	10月27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20年10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、10月15日(木)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6月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年6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5月以前に生まれた7歳半未満のおさんで、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、10月15日(木)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成20年10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10月15日(木)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11月からですが、10月26日(月)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。				
食生活改善講習会	駄知町	11月4日(水)	午前10時~午後1時	駄知公民館	定員：20人(先着順) 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具 締め切り：開催日の1週間前までに保健センターへお申し込みください。
	鶴里・曾木町	11月5日(木)		鶴里公民館	
	土岐津町	11月6日(金)		保健センター	
	肥田町	11月11日(水)		肥田公民館	
	泉町	11月17日(火) 11月20日(金)		保健センター	
	下石・妻木町	11月25日(水)		妻木公民館	
健康相談 歯科健診・相談	市民	11月6日(金)	午後1時15分~2時 午後1時15分~2時30分	保健センター	血圧測定・尿検査など 歯の健診・相談、歯みがき指導

インフルエンザを予防しましょう!!

(新型インフルエンザも季節性インフルエンザも予防法は同様です)

インフルエンザは、感染者の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫に含まれるウイルスを、鼻や口から吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。そのほか、ドアノブなどウイルスが付着した物を触った手で、口や目の粘膜に触れることで感染が広がります(接触感染)。



これらの感染を防ぐために次のことに注意しましょう!!

- ◆ 外出先から帰った後は、手洗い、うがいを励行しましょう。
- ◆ 咳エチケットを守りましょう。
 - 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れる。
 - 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
 - 咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの人へうつさないために、マスクを着用する。
 - マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。
- ◆ 人込みや繁華街への外出をできるだけ控えましょう。
- ◆ 日ごろから十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養を取り、規則正しい生活をして感染しにくい状態を保ちましょう。

**国民健康保険に加入の皆さんへ
10月1日から保険証が新しくなります**

市民課保険年金係・内線131～135

現在、ご利用の保険証（国民健康保険被保険者証）の有効期限は、9月30日です。新しい保険証は、9月30日までに簡易書留でご自宅へ郵送します。

ご不在の場合は、配達されませんので、郵便局でお受け取りください。

●ご注意ください

- ①新しい保険証の氏名や生年月日などの内容を必ず確認し、間違いがありましたら、市民課保険年金係または最寄りの支所へお申し出ください。
- ②10月1日からの医療機関などへの受診の際には、必ず「新しい保険証」を窓口にて提示してください。
- ③古い保険証は10月1日から使えませんが、ご家庭で廃棄してください。古い保険証と新しい保険証の色は同じですので、廃棄の際には十分ご注意ください。

●交通事故に遭ったときは

交通事故など、第三者の行為によってけがをした場合の治療を国民健康保険で受けるときは、必ず市民課保険年金係へ届け出をしてください。

詳しくは、同係へどうぞ。

**家庭から出た不用食器を
リサイクルするため回収します**

土岐織部ライオンズクラブ

◆日時 10月10日(土)午前9時30分～11時(雨天決行)

◆回収場所 市役所駐車場

◆回収品 家庭から出た不用食器(陶磁器製)※ガラス製は対象外

◆その他 リユースコーナーもあり

詳しくは、土岐織部ライオンズクラブ・宮地さん(☎090-2681-3947)へ。

**10月1日～7日は
「全国労働衛生週間」です**

●スローガン

「トップが決意

みんながつくる

心の健康・明るい職場」

**ご存じですか？
林地開発許可制度**

県東濃農林事務所

保安林以外の森林について1haを超える開発「土石または樹根の発掘、開墾そのほかの土地の形質を変更する行為」を行おうとする場合には、事前に申請し、県知事の許可を受けることが必要です。

また、1haを超えない場合でも伐採届が必要であったり、他法令によって規制されている場合がありますので、お問い合わせください。

詳しくは、県東濃農林事務所(☎231111・内線290)へどうぞ。

織部の里公園区域変更説明会

文化振興課・内線556

文化振興課では、都市計画公園・織部の里公園区域変更についての説明会を次の通り開催します。

◆日時 10月16日(金)午後7時～

◆場所 文化プラザ3階・第5研修室
詳しくは、文化振興課へどうぞ。

**日本語支援ボランティア
入門研修**

(財)県国際交流センター・市国際交流協会

日本語を学習する外国人の方をお手伝いするボランティアの入門研修です。外国人の方とともに豊かな社会をつくるために必要なことを学びます。

◆期日 ①10月25日(日) ②11月1日(日) ③11月8日(日)(全3回)

◆時間 午後1時～4時

◆場所 ①、②駄知公民館 ③肥田公民館

◆定員 20人程度

◆講師 宮谷敦美氏(愛知県立大学外国語学部准教授)

◆受講費 無料

◆申し込み 10月16日(金)までに、駄知公民館(☎592870)へお申し込みください。

詳しくは、(財)岐阜県国際交流センター(☎058-277-1013)へどうぞ。

**ご存じですか？
交通遺児育成資金貸付制度**

独立行政法人自動車事故対策機構

不幸にして一家の働き手(父・母)が、自動車事故で亡くなったり、重度の後遺障害が残った場合に、一定の要件に該当するご家庭の赤ちゃんから中学生までのお子さんを対象に、無利子で育成資金をお貸しします。

◆貸付金 ▷一時金=155,000円 ▷月額=20,000円 ▷小・中学校入学時支度金=44,000円

◆返還方法 中学校卒業後、1年を経過してから20年以内に返還(割賦返済)。ただし、高校や大学などへの進学者は、在学期間中の返還が猶予され、卒業後6カ月を経過してから返還を開始。

申し込みなど詳しくは、独立行政法人自動車事故対策機構岐阜支所(☎058-263-5128)へどうぞ。

お願い

**平成21年度功労者表彰
該当調査にご協力を**

秘書広報課秘書係・内線203・204

市では、来年2月に社会福祉、保健衛生、教育文化、消防、経済、スポーツなどの分野で功労のあった方を表彰します。

次の事項について、表彰にふさわしい方をご存じの方は、10月30日(金)までに、秘書広報課秘書係へご連絡ください。

- ①市内の同一事業所に30年以上勤務し、勤務状況が良好な方(工業・商業組合などに加入している事業所へ勤務している方は、組合へ申し出てください)
- ②10年以上にわたって各種ボランティア活動を続けている方

詳しくは、秘書広報課秘書係へどうぞ。

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 林おかぎ様(妻木町)=金10万円



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

市税の嘱託徴収員

税務課納税係・内線180・181

戸別訪問で未納となっている市税を収納する嘱託徴収員を募集します。

◆募集人員 2人

◆応募資格 12月1日現在25歳以上65歳未満の市内在住者で、自動車運転免許証を有し、自己所有車で市内の収納業務に12月から従事できる方

◆報酬 固定給(8万円)+歩合給

◆申し込み 10月30日(金)午後5時までに、履歴書を税務課納税係へ提出してください。

◆採用方法 面接の上決定します。詳しくは、税務課納税係へどうぞ。

第13回市民健康ウォーキングの参加者

スポーツ振興課・内線276

◆日時 11月8日(日)午前9時～正午

◆場所 市総合公園

◆対象 市内在住・在勤の方

◆定員 200人(先着順)

◆参加費 200円

◆締め切り 10月30日(金)

◆申し込み 電話で、スポーツ振興課へお申し込みください。

★スタート前に、多々良恵子氏(NATICT認定インストラクター)によるウォーキング教室を開催します。

詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。

学校祭「窯まつり」ボランティア

東濃特別支援学校・☎654821

学校祭「窯まつり」で行われる、PTA食べ物バザーにお手伝いいただけるボランティアを募集します。

◆日時 10月31日(土)午前9時～午後3時

◆場所 東濃特別支援学校

◆対象・定員 高校生以上・50人程度
申し込みなど詳しくは、東濃特別支援学校渉外部・磯野さんへどうぞ。

第3回どきどきチャレンジCUPの参加者

市テニス協会

◆日時 10月25日(日)午前8時45分集合 ※予備日:11月1日(日)

◆場所 市総合公園テニスコート

◆対象 初級・中級者

◆種目 男子・女子ダブルス

◆定員 男女各24組(先着順)

◆参加費 1組2,000円

申し込みなど詳しくは、市テニス協会・加藤もとひでさん(☎541680)へどうぞ。

ご 案 内

10月19日(月)～25日(日)は「行政相談週間」です

秘書広報課広報広聴係・内線186

毎日の暮らしの中で、国や市、特殊法人などの仕事について、苦情や要望があるときは、行政相談をご利用ください。

皆さんからの相談は、総務大臣が委嘱した「行政相談委員」がお受けします。市では、金山富士子さん(泉町)と大杉春樹さん(駄知町)が皆さんの相談に応じます。

相談は無料で、もちろん秘密は守られます。お気軽にご利用ください。

●行政相談

◆日時 毎月第2・第4水曜日、午後1時～3時

◆場所 市役所3階・第1会議室

※岐阜行政評価事務所(☎0570-090110)では、いつでも相談に応じています。

●行政相談懇談会

◆日時 10月20日(火)午前10時～

◆場所 文化プラザ3階・第5研修室
詳しくは、秘書広報課広報広聴係へどうぞ。

10月は土地月間

10月1日は「土地の日」

『住むまちの明日を
みつめて土地活用』

母子家庭のお母さんのための 養育費講習会

県母子家庭等就業・自立支援センター

県母子家庭等就業・自立支援センターでは、母子家庭のお母さんを対象に養育費講習会を次の通り開催します。

◆日時 11月14日(土)午後1時30分～4時30分

◆場所 多治見市産業文化センター

◆定員 30人(先着順)

◆講師 木下貴子氏(弁護士)、市村多加子氏((社)家庭問題情報センター主任研究員)

◆受講費 無料

◆申し込み 11月4日(水)までに、県母子家庭等就業・自立支援センター(☎058-268-2569)へお申し込みください。なお、託児が必要な方は申し込みの際に、お申し出ください。

詳しくは、同センターへどうぞ。

あなたも海外でボランティアしませんか? JICAボランティア「体験談&説明会」

(社)青年海外協力協会中部支部

JICAボランティア(青年海外協力隊、シニア海外ボランティアなど)は、国際協力機構(JICA)が実施する政府事業で、世界の開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、共に働き、人づくり国づくりに貢献するボランティア活動です。帰国した隊員の話や活動内容などが聞ける「体験談&説明会」を次の通り開催しますので、関心のある方はお気軽にお出掛けください。

◆日時 10月29日(木)午後6時～

◆場所 可児市多文化共生センターフレイシア(可児市下恵土1185-7)

※予約不要

詳しくは、(社)青年海外協力協会中部支部(☎052-459-7229)へどうぞ。

赤い羽根 共同募金

●期間 10月1日～12月31日

●スローガン

「地域の福祉、みんなで参加」

身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

息を合わせて バケツリレー



市総合防災訓練が土岐津小学校で実施され、参加した土岐津町の皆さんは、消火器やバケツリレーによる初期消火訓練などを行い防災意識を高めていました。8月30日(日)

火元めがけて親子で消火



泉西小学校附属幼稚園では、親子総合避難訓練が行われました。参加した親子は、地震を想定した避難訓練や、消火器を使った消火体験をしました。9月1日(火)

土岐市の魅力を伝えます



外国語指導助手(ALT)に土岐市の魅力を伝えるため、市観光ガイドの会による観光案内が行われました。参加者は作陶体験などで、市の文化に触れました。9月5日(土)

人生の先輩に感謝



セラトピア土岐では、今年度90歳に到達される方をお招きして敬老会が行われました。参加した35人の皆さんは、会食や演劇の観賞などを楽しみました。9月13日(日)

さあ 引っ張れ!



市スポーツ少年団運動会が、活動センター陸上競技場で行われました。団員は秋空の下、日ごろの活動の成果を発表しました。9月13日(日)