

2009

9.1

vol.1461

広報
とき



楽しく おいしく 食育を学ぶ

保健センターでは、夏休みを利用して食育を学ぶ「親子ふれあい料理教室」が開催されました。参加した8組21人の親子は『かぼちゃの茶きん』や『ごまチキンかつ風』など、栄養バランスの取れた色とりどりのおかずが詰まったお弁当を作りました。

8月20日(木)



9月9日は 「救急の日」です。

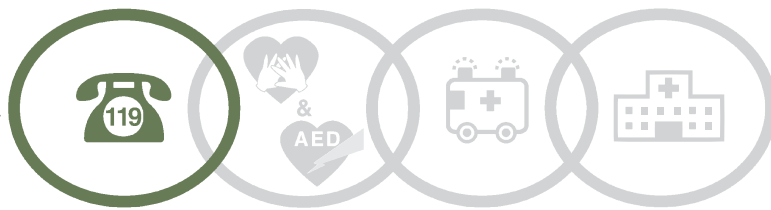
「救急の日」は、救急業務や救急医療に対して、市民の皆さんの理解と認識を深めていただくとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に、昭和57年に定められました。

今回は、この日をきっかけに、応急手当てや救急業務、救急医療に関心を持っていただくため、救急について特集をしました。

助かるはずの命があります。ぜひ、皆さんの力で助けましょう。

9月9日は「救急の日」です。

救命のリレー 早い通報



119番通報のひびく

病気の人・けがをした人を発見した！

119番通報をかけることは、皆さんの一生のうちにも何度も経験することではないと思います。しかし、いつその場面に直面するか分かりません。

正しく通報できたかどうかで、病气やけがをした人のその後の人生に重大な影響を及ぼす可能性があるかもしれません。

病气やけがをしている人を発見し「様子がおかしい」「病院へ行った方が良い」と判断した場合は、いち早く119番通報をしてください。



いざという時に備え、正しい通報の仕方を身に付けましょう。

固定電話からの通報

電話がつながったら、落ち着いてはつきりお答えください。通信員は次のことを尋ねます。少しでも早く出動できるようにご協力をお願いします。

◎火事ですか？

救急ですか？

◎今お使いの

電話番号は？

◎場所はどこですか？

◎どなたが

どうしましたか？

携帯電話からの通報

携帯電話は固定電話と比べ、次のような注意点ががあります。▼土岐市以外の消防本部につながることもある

携帯電話の場合、119番通報が必ず近くの消防署につながるには限りません。もし、他市の消防署につながったら



「土岐市内」から通報していることを伝えれば、市消防本部へ転送してもらえます。

▼自分がどこにいるのかが分からないことがある

現在地が分からなければ救急隊は現場に向かうことができません。地元の方や近くのお店などで住所を聞き、場所の確認をしてください。

※固定電話からの通報は、すべてではありませんが、電話番号の登録住所が地図上に表示されるシステムにより、現場を素早く特定できます。やむを得ない場合を除き、できるだけお近くの固定電話からの119番通報にご協力をお願いします。

119番豆知識



皆さんご存じの通り、119番といえば火災・救急などの緊急通報ダイヤル番号ですね。実はこの「119番」、昭和2年までは「112番」でした。

当時は黒電話(ダイヤル電話)が主流であったため、一刻を争う緊急のためにダイヤル時間の短い番号として「112番」が指定されたのですが、当時はダイヤルに不慣れなためか、誤った接続が多かったそうです。そこで昭和2年に現在の「119番」に見直されました。

また最後に9を回すことでかけ間違いを防ぐとともに、落ち着いて通報することができるともいわれています。



通信指令室で通報を受ける通信員

9月9日は「救急の日」です。

救命のリレー 早い応急手当



AEDって何？

AEDって何？

AEDは小型の器械で、裸の胸に電極パッドを張ることで自動的に心臓の状態を判断し、心室細動（※）という不整脈を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓に電気ショックを与えることで、心臓の状態を正常に戻す機能を持っています。

なぜAEDが必要な？

突然の心停止では心室細動となっていることが多く、最も効果的な治療は電気ショックです。しかし、時間が経過することで救命の成功率は減少してしまいます。

救急車にもAEDは積載されていますが、救急車の出勤から現場に到着するまで約7分間かかります。救急隊が到着した時には患者さんの心臓が完全に止まってしまった状態になっている事が多く、この場合にAEDは使用できません。

そのため、救急隊が到着す



市役所玄関ホールに設置されたAED

る前に、その場に居合わせた人がAEDを使用することが、救命のリレーで重要なことなのです。

AEDは誰でも使えるの？

AEDは電源を入れると音声指示が流れて使用手順を教えてくれるため、使用方法は簡単です。また、AEDだけではなく、心肺蘇生法と併用して使用することで救命の確率が上がるため、救急講習会の受講をお勧めします。

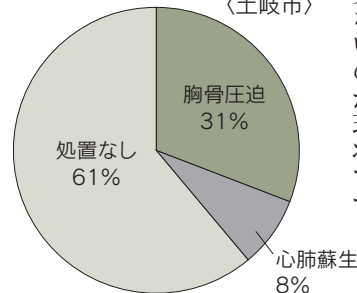
※心室細動＝心臓が細かくブルブル震えて血液を全身に送ることができない状態

救急講習会について

救急救命士法の制定により救急隊員の行う応急処置内容が拡大し、全国的に救命率は徐々に上がっていますが、救急現場では、その場に居合わせた方の救命処置（心肺蘇生法）が最も重要です。

しかし、まだまだ実施件数が少ないのが現状です。

平成20年救命処置実施状況（土岐市）



消防署では、毎年約90回の救急講習を開催し、平成17年から去年までの4年間で、約9300人の方が参加しました。これは、市の人口の約15%に当たります。まだ講習会に参加したことのない方は、ぜひ参加しましょう。

詳しくは、北消防署（☎0119）または南消防署（☎0119）へどうぞ。

レスキューハート・土岐に参加しませんか？

レスキューハート・土岐は、応急手当での必要性和心肺蘇生法を広めるためのボランティア団体です。

今年で結成10年を迎え、現在の会員数は36人です。消防署で開催される救急講習会での実技指導や、10月にセラトピア土岐で開催される「健康を守る市民の集い」などに参加して、応急手当での必要性を訴えとともに心肺蘇生法の普及活動に取り組んでいます。興味のある方は、ぜひレスキューハート・土岐にご参加ください。

詳しくは、レスキューハート・土岐事務局（北消防署救急係 ☎0123）へどうぞ。



昨年の「健康を守る市民の集い」での活動の様子

9月9日は「救急の日」です。

救命のリレー 早い救急処置



患者さんの心臓や呼吸が止まっていた場合、救急隊もAEDを使用し、心臓マッサージや人工呼吸といった心肺蘇生法を実施しながら病院まで搬送します。

**一刻を争う
救命処置のために**




- [上] 気管挿管
口の中に専用のチューブを入れて、より空気が通るようにします
- [左上] 静脈路確保(点滴)
薬剤がすぐ投与できるように点滴をします
- [左] 薬剤投与
点滴と同時に、心臓の動きを助ける薬を使います

救急隊の中には「救急救命士」という資格を持った隊員がいます。救急救命士は、心臓や呼吸が止まってしまった患者さんに対して心肺蘇生法はもろろん、病院の医師と直接連絡を取って高度救命処置を施すことができます。

救急隊は、左の写真のような器具を用いて救命処置を施すことができます。

9月9日は「救急の日」です。

救命のリレー 早い救命医療



市立総合病院脳神経外科部長
兼救急診療科部長
熊谷守雄先生

救急隊が患者さんを病院に搬送するとき、医師が現場の救急隊に高度救命処置の許可や指示を出したり、また事前に救急隊から病気やけがの情報を知らせることで、病院の救急処置室に搬送された患者さんは、医師、看護師などのスタッフにより適切な医療を速やかに受けることができます。

医療スタッフとの連携

病気の人やけがをした人を発見したその時「救命のリレー」がスタートします。そのバトン医療機関へつなぐことで人の命を救うことができます。皆さんがバトンをつなぐ日が来るかも知れません。

9月9日の「救急の日」をきっかけに「救命のリレー」を意識していただき、救急救命活動にご協力をお願いします。

詳しくは、消防本部 (☎530123) へどうぞ。

中小企業の経営者・勤労者などの皆さんへ

ご利用ください 各種融資制度・補助

融 資

市では、中小企業の経営安定化や勤労者の生活改善などを目的とした、各種の融資制度を実施しています。

●小口融資制度

中小企業の経営安定を図るため、信用保証協会の保証を活用した融資制度です。

▼対象Ⅱ市内で、1年以上引き続き同一事業所を営む、従業員20人以下の事業所（商業・サービス業については、5人以下）

- ▼融資額Ⅱ1250万円以内
- ▼資金使途Ⅱ運転資金、軽易な設備資金
- ▼返済期間Ⅱ96カ月以内
- ▼利率Ⅱ年0.8%（ほかに保証料0.5%～2.2%が必要）
- ▼申し込みⅡ市内の銀行・信

用金庫の各支店または市役所商工観光課

※既借入などによっては、融資が受けられない場合があります。

●勤労者向け住宅資金・生活安定資金融資制度

市内の勤労者の生活改善と福祉向上を図るためのもので、東海労働金庫と提携している融資制度です。

対象は、いずれも市内に1年以上居住し、かつ同一事業所に1年以上勤務する満20歳以上の方（返済期日満了時に満65歳以下の方）です。

- ▼内容Ⅱ1世帯1物件で、1千万円以下（返済は、20年以内で年利2.36%）
- ※金融機関から住宅関連の融資を受けている場合は、その状況によって本制度を利

【住宅資金融資制度】

用できないことがあります。

用できないことがあります。

※自家用車取得や教育費など、具体的な計画が必要です。

★申し込み・お問い合わせは、東海労働金庫多治見支店（☎0133）へ。

▼内容Ⅱ1世帯100万円以内（返済は、4年以内で年利1.67%）

●土岐市中心市街地等 出店資金融資制度

商店街の活性化を図るため、中心市街地などへ新たに新店出される方への融資制度です。

- ▼融資額Ⅱ1事業者500万円以内（出店資金総額の2分の1以内）
- ※返済は最長7年（据え置き1年含む）で、年利2%（信用保証付きの場合1.6%）
- ▼対象者Ⅱ対象地域に、新たに

に店舗や事業所を開設する個人または法人で、事業の内容は小売業、飲食業などで一般の消費者を顧客とするもの

▼対象地域Ⅱ①中心市街地活性化基本計画に定める範囲

- ②都市計画法に定める用途区域のうち、商業区域・近隣商業区域（JR中央線の北側を除く）
- ※大規模小売店舗へ出店する場合を除きます。
- ▼申し込みⅡ市内の銀行・信用金庫の各支店

補 助

●小口融資等 信用保証料助成制度

各小口融資制度（①市小口②県小口③全国小口④中心市街地等出店資金）を利用された方を対象に、その信用保証料を助成します。

保証料を助成します。

▼保証料助成額Ⅱ融資実行の際に支払った信用保証料の全額

●ベンチャー企業等支援制度

地場産業の新たなビジネスチャンスの創造や、ベンチャー企業の育成を推進する制度で、県融資制度（①創業支援資金②産業活性化資金のうち一定の要件に該当するもの）を利用された方を対象に補助を行います。

- ▼補助金額Ⅱ融資金額に一定の率を乗じた額。ただし、1事業者200万円を限度
- ★そのほかに、中心市街地などへの新たな出店に関しても、家賃補助や店舗を貸し出した方への補助制度があります。

詳しくは、商工観光課（内線232）へどうぞ。

市職員(看護師)を募集します

1 採用予定人員および勤務場所

■看護師・准看護師

合わせて30人程度(市立総合病院または老人保健施設に勤務)

2 受験資格

昭和36年4月2日以降に生まれた方で、資格所有(見込み)者

3 試験の期日、場所、方法および採用決定

9月1日から平成22年3月31日まで(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)の午前9時から午後5時15分まで、市立総合病院で作文試験および面接試験を随時実施し、合格者を決定の上、健康診断で異常がなければ4月1日(予定)で採用を決定します。

4 給料

▼看護師(大学卒) 20万9800円

▼看護師(短大3卒) 20万3900円

▼准看護師(准看護師養成所卒者) 15万9000円

※原則として毎年1回定期に昇給します(この数字は現行の額であり、国などの改正に準じ改正されます)。

5 受験の手続き

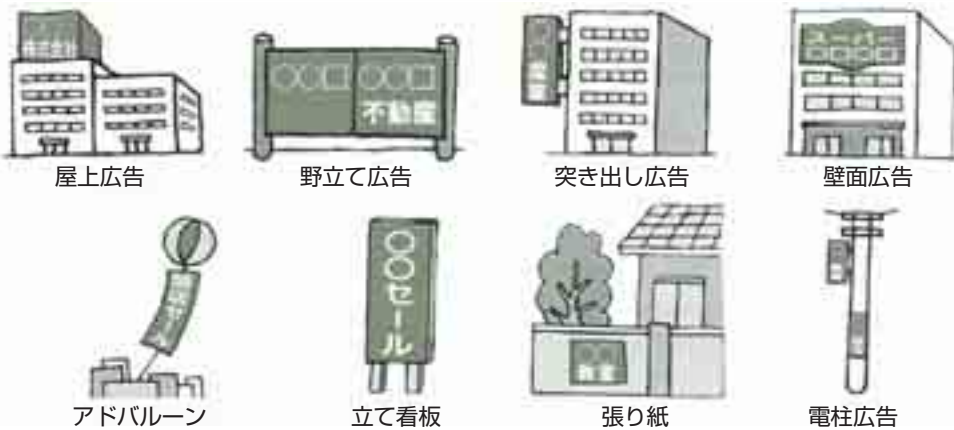
受験申込書(市立総合病院総務課で交付)に必要な事項を記入の上、9月1日から平成22年3月31日(土・日曜日、祝日および年末年始を除く)までに同課へ提出してください。※資格所有者の方については、随時、採用試験および健康診断を実施の上、採用を決定します。

詳しくは、市立総合病院総務課(☎55) 2111・内線2860へどうぞ。

9月10日は「屋外広告物の日」です 屋外広告物のルールを守りましょう

■屋外広告物とは

ビルの屋上にある広告塔や建物の壁にある壁面広告、電柱広告やのぼり旗などその形態はさまざまです。また、その内容が営利的な広告物かどうかは問いません。例えば次のようなものがあります。



■屋外広告物の掲出には許可および手数料が必要です

屋外広告物は、広報、宣伝活動の一つとして社会的に重要な役割を果たすとともに、良好な景観との調和が求められており、さらに、通行人などに対する危険防止にも十分な配慮が払われなければなりません。

そのため、屋外広告物を掲出するためには、あらかじめ許可を受けなければなりません(自家広告物で10㎡以下など一部除外あり)。また、手数料が必要です。

■実態調査および除去に取り組んでいます

市内の屋外広告物の実態調査を行い、未申請の広告物、著しく老朽化している広告物などを調査し、広告業者や事業者などに個別啓発を考えています。また、信号機、ガードレールなどの『禁止物件』に掲出されている「張り紙類」、「立て看板」などの違法物件は除去しています。※屋外広告物のルールは、市ホームページでも紹介しています。

「トップページ」→「市政・施策」→「都市計画」→「屋外広告物について」の順で検索してください。

詳しくは、都市計画課(内線312)へどうぞ。

9月10日は下水道の日

～下水道 地球を守る リサイクル～

■水洗化のお願い

下水道が整備された地域で、水洗化がご希望でない方は、1日も早く下水道へ接続してください。

■下水道の「休止・再開・廃止制度」について

下水道には休止・再開・廃止の制度があります。長期間（おおむね2カ月以上）下水道を使用しないときは、事前に「休止届」を提出していただくと、水道の使用量が0㎡の場合に、その月の下水道使用料が無料になります。

なお、下水道を使用するときは「再開届」を必ず提出してください。

また、下水道に接続されていた建物を取り壊し、駐車場やさら地などにする場合は、指定工事店を通して排水設備の閉栓をし「廃止届」を提出してください。

■改造資金の融資あっせん和利子補給制度

市では下水道接続の促進のため、改造資金の融資あっせんや利子補給を行っています。

◆金融機関 市内の金融機関（ゆうちょ銀行を除く）

◆融資金額 最高100万円

◆利子補給 年利3%までの利子を市が補助

◆償還期間 最長60カ月

◆あっせんの条件

▽下水道供用開始日から3年以内であること（新築は対象外）
▽排水設備工事開始前に申請すること
▽市税、受益者負担金などを滞納していないこと
▽市内在住で別生計の連帯保証人が1人あること

下水道排水設備指定工事店（平成21年8月4日現在）

指定工事店	所在地	電話番号	指定工事店	所在地	電話番号	指定工事店	所在地	電話番号
美濃冷暖(株)	土岐口南町	☎5352	宏洋(有)	多治見市	☎0973	(有)加藤管業	瑞浪市	☎6446
(株)三戸建設	土岐口北町	☎2675	(有)コーケツパイピング	同	☎1206	釜戸興業(株)	同	☎2243
(有)葵設備工業	土岐津町	☎6161	(有)サカエ工業	同	☎5819	(有)恵南住宅設備	恵那市	(0573)54-2094
(株)猪野設備	同	☎3835	(有)下垣設備	同	☎1164	イチカワ住設	同	(0573)28-1164
大誠設備	下石町	☎5880	(株)秀和	同	☎3894	ハウジング水谷	同	(0573)54-3685
(有)土屋鉄工所	同	☎6540	城和管工(株)	同	☎2021	五十嵐工業(株)	中津川市	(0573)68-2161
幸設備	同	☎7405	(有)ダイ・ハウス	同	☎6630	(株)井口設備	同	(0573)65-5545
イケダ設備	妻木町	☎8477	(株)大和設備	同	☎5430	鍛冶忠(有)	同	(0573)63-2030
妻木鉄工	同	☎6008	東濃設備工業(株)	同	☎3501	(株)タモテック	同	(0573)62-1062
徳田鉄工(株)	同	☎8911	白山工業(株)	同	☎9401	エスエスライ(株)	同	(0573)64-8885
吉田設備	同	☎2427	(有)ビーエルシステムサポート	同	☎0311	(有)岡庭設備燃料	同	(0573)65-4557
(有)大野水道工業所	肥田浅野朝日町	☎1846	日野吉工業(株) 多治見営業所	同	☎5137	志津建設(株)	同	(0573)72-3131
(有)加藤ポンプ	同	☎2827	(株)丸三ポンプ工業所	同	☎0432	(株)アイギ	可児市	(0574)63-4437
(有)コイデ設備	肥田町	☎8457	(株)ミヤジマ住設	同	☎0867	市原産業(株)	同	(0574)62-3926
シミス住宅設備	同	☎3792	宮嶋電機商会	同	☎6611	(株)新興設備	同	(0574)62-4038
なべいわ設備	肥田町(旭ヶ丘)	☎3408	(有)三輪工務店	同	☎1703	(株)東濃設備	同	(0574)65-4673
リフォームヒビノ	同	☎5367	山新住設店	同	☎5962	(有)マルハ電気設備	同	(0574)62-0284
中山設備	泉が丘町	☎8200	度会住設	同	☎6969	やまもと企画(株)	同	(0574)65-8353
安井設備	泉明治町	☎3042	佐藤厨房	同	☎0467	(株)岩城	同	(0574)64-2315
カネヤマ(株)	泉森下町	☎3195	(有)丸勝ポンプ	同	☎2326	(有)石井設備	同	(0574)59-2257
安藤設備	泉町	☎9496	(有)水道屋	同	☎7317	中島設備	同	(0574)63-1452
正和住設	同	☎5740	(有)東陽設備工業	多治見市(笠原町)	☎3225	(有)三嶋設備工業所	御嵩町	(0574)67-0125
大広設備工業	同	☎3670	(有)加藤建設	同	☎2500	みなみやま水道工事店	同	(0574)67-7498
東海住宅設備(株)	同	☎3381	(株)佐分利商会	同	☎3988	(有)御高管工	同	(0574)67-0778
(有)成高設備	同	☎6150	松本建設(株)	同	☎2740	岐東管財(株)	同	(0574)67-0640
(株)永井設計工務	同	☎5727	北上建設(株)	同	☎5121	(株)和泉	美濃加茂市	(0574)28-5411
樋口水道工業所	同	☎2767	l(アイ)設備	瑞浪市	☎7773	(有)フジ住設	同	(0574)25-1981
(有)正村工建	駄知町	☎2087	(株)ツツケイラウンドサービス	同	☎2662	マルワ(株)	同	(0574)24-1650
アガタ商会	多治見市	☎0049	安藤設備工業(株)	同	☎1161	(有)米田住宅設備	同	(0574)25-5146
(株)池田産業	同	☎4910	(有)小田水道工業	同	☎7530	加茂水道工業(株)	加茂郡川辺町	(0574)53-4584
イソムラ設備	同	☎1235	(有)加納設備	同	☎3714	(有)藤井浴槽設備	同	(0574)53-6829
伊藤設備工業	同	☎0127	興和建鉄(有)	同	☎1238	(株)富士屋商店	加茂郡白川町	(0574)72-1090
イナガキ工業(株)	同	☎0335	鈴村住設サービス	同	☎7623	(株)アコア東海	同	(0574)72-1778
(有)和田水道	同	☎4144	(株)高田商会	同	☎0391	(株)梅田	加茂郡富加町	(0574)54-2367
(有)ウチダ水工舎	同	☎6237	(有)中村電機水道	同	☎2410	田島工業(有)	各務原市	(0583)89-3335
(有)クツカケ設備	同	☎9572	古田設備	同	☎2673	イワタニ東海(株)岐阜支店	瑞穂市	(058)327-6633
(有)コウケン設備工業	同	☎7641	ワタバ電機	同	☎8334	(株)クラシアン	岐阜市	(058)277-6273

※下水道への切り替え工事などは、下水道排水設備指定工事店(上表)に依頼してください。

詳しくは、下水道課（内線111～117）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5回目は【地域包括支援センター】を紹介します。

土岐市地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者の生活を総合的に支えることを目的に、平成18年4月に設置されました。

高齢者の方が住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らすために、当センターでは主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師などがお互いに連携を取りながら「チーム」として高齢者の生活を支えています。

当センターには、次の4つの役割があります。

1 介護や健康のこと（介護予防ケアマネジメント）

要介護認定で「要支援1・2」と認定された方の介護予防ケアプランを作成し、適切な介護予防サービス（訪問介護、通所リハビリなどの新予防給付）を利用しながら、心身の状態の維持・改善に向けた支援を行います。

2 関係機関との連携を図ること（包括的・継続的ケアマネジメント）

高齢者の皆さんに、心身の状態やその変化に合わせて途切れることなく必要なサービスが提供されるように、ケアマネージャーへの支援や医療機関など関係機関との調整を行います。

3 権利を守ること（権利擁護）

高齢者の皆さんが、安心して生き生きと暮らすためのさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待の早期発見・把握に努めるなど、ほかの機関と連携して高齢者の皆さんを守ります。

4 さまざまな相談に応じること（総合相談）

高齢者の方やその家族、近隣に暮らす方の介護に関する相談や心配事に対応します。そのほか、健康や福祉、医療や生活に関することなどの相談にも応じます。

どこに相談してよいか分からない高齢者の心配事や悩みなどは、まず地域包括支援センターへご相談ください。当センターは、相談者の家庭を訪問するなどして状況を把握し、

必要に応じて適切な機関との連携やサービス利用の手続支援、その後の継続的な支援もしていきますので、ご活用ください。



詳しくは、土岐市地域包括支援センター（福祉課内・内線159）へどうぞ。

- ① 欠食をせず、主食・主菜をしっかりと取る
- ② 規則正しい時間に食事を取る
- ③ 家族や仲間と楽しく食事を取る
- ④ 牛乳・乳製品を毎日取る
- ⑤ かむ力・飲み込む力に合った食べ方をする

◆低栄養状態を防ぐための食生活アドバイス

▽精神的な理由
気分が落ち込み、食欲が低下する

▽身体的な理由
病気やけが、加齢による、かむ力・飲み込む力の低下

▽環境的な理由
人と一緒に食事する機会が少ない など

- ① 豆腐は縦4個に切つて水切りし、しょうゆを絡める。
- ② かつお節は、細かいものはそのまま、粗いものは乾いりし、細かくして冷まっておく。
- ③ 小麦粉と水を合わせ、①の豆腐に満遍なくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、③を並べたら②をふりかけて、かつお節がバリバリになるまで、豆腐の6面を中火で焼く。
- ⑤ 器に盛り分け、青シソの千切り、おろししょうがを添え、好みでしょうゆをかける。

【作り方】

- ▽木綿豆腐一丁
- ▽しょうゆ
- ▽水大さじ4
- ▽かつお節20g
- ▽サラダ油適宜
- ▽青シソ葉4枚
- ▽おろししょうが1かけ

◆低栄養防止レシピ 豆腐のおかかソテー

低栄養を防ごう

しっかり食べて

カンパ
らきらき
ヤング
センター

家庭でできる健康保持・増進





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.62

「アラカン」 〜生き生きと輝く世代〜

9月に入り、子どもたちは元気に登校を始めました。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなり秋の気配が感じられます。

土岐市は豊かな自然に恵まれ、四季それぞれの美しさを感じることができますね。

ところで、人には季節があるので、
「青年期」、「壮年期」・・・と分けられるのかもしれませんが。

厚生労働省が7月に公表した、平成20年度の男女別平均寿命では、男性が79・29年、女性が86・05年で、男女とも過去最高の平均寿命となりました（ちなみに昭和55年では、男性が73・35年、女性が78・76年でした）。

最近は何代ごとに付けた呼び名を多く聞きます。

30歳前後を指す「アラサー」（アラウンドサーティ）から始まり、昨年の流行語大賞に選ばれた「アラフォー」（アラウンドフォーティ）（アラウンドファイティ）（アラウンドフィフティ）50歳前後）などです。

その中でも今一番元気な世代は、

「アラカン」（アラウンド還暦）60歳前後）の方たちではないでしょうか。「アラカン」の方たちは仕事や子育ても一段落し、健康で、何よりも今までに培った英知があります。それらを生かし、さらに前向きに生きる姿勢はますます輝いて見えます。

アラカン世代の方たちが、生涯を通じて健康に暮らし、社会参画することが、次に続く世代のあこがれやお手本となり、男女共同参画社会の実現につながるようになるのではないのでしょうか。

※9月19日（土）に、土岐市男女共同参画推進講座を開催します。本紙8月15日号と同時配布の折り込みチラシをご覧ください。ぜひご参加ください。



Vol. 17

窓Q&A

特定健康診査・ 特定保健指導について

市民課・保険年金係
内線131～136

AQ 特定健康診査とは？

平成20年4月の医療制度改革により「特定健康診査」が始まりました。これは、それぞれの医療保険者（例 国保、協会けんぽ、共済組合など）が主体となり、加入者を対象に「メタボリックシンドローム」に着目した生活習慣病予防のための健診とその結果に基づいた保健指導を実施するものです。

Q メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは？

A 内臓脂肪の一定以上の蓄積に加え、高血圧や脂質異常、高血糖といった危険因子を二つ以上合わせ持った状態をいいます。

それぞれの異常は軽くても、複数の危険因子が重なることで動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中等に命にかかわる病気を招くことがあります。

AQ 特定健康診査の内容は？

特定健康診査の対象の方には、市から受診券が送付されますので、健康増進と生活習慣病の予防・早期発見のため、年1回は必ず特定健康診査を受診しましょう。

AQ 特定保健指導とは？

国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、ご加入の各医療保険にご確認ください。

特定健康診査の結果、メタボリックシンドローム該当者および予備群と判定された方（治療中の方を除く）には、市保健センターが特定保健指導を実施します。

保健師、管理栄養士などの専門家が、あなたの健康づくりをサポートしますので、ぜひ活用しましょう。

※本紙9月15日号で特定健康診査について詳しくお知らせします。



泉西小学校は今年で開校29年目を迎えました。校訓は「美しい心」です。美しい心の姿がいくつも見られることを目指して、児童数367人で今年度が始まりました。

毎朝、元気なあいさつとともに登校してくる子どもたち。校庭に歓声が響いています。

泉西小学校の主な活動に、全校児童が協力し楽しく活動する「西っ子オリエンテーリング」、「にこにこ言葉」を使う取り組み、「ミュージカル」などがあります。

西っ子オリエンテーリングでは、全校児童を縦割りにしたグループで、付近の隠居山、乙塚古墳、文化会館、織部の里公園などを巡り、郷土への理解を深めるとともに、協力して活動することのよさを味わいます。

美しい心
の姿は
さまざま
です。6
月には、
介助犬ア
トムと館
林千賀子
さんによ
る講演「
夢を持っ
て生きる
ことの重
かさ」を
聞きました。
これか
ら子ども
たち一人
一人が、
自分な
りに美
しい姿に
向かって
欲しいと
願って
います。



にこにこ言葉の取り組みは、毎月25日をにこにこ言葉の日として、家庭でも意識をしていただくようになっています。今年度は、どんなににこにこ言葉を言われたか調査をしました。

歌声の響く学校として「やまびこ集会」を実施しています。その中に6年生のミュージカルがあります。

地域・保護者の皆さんにも楽しみにしていただき、今年は「どろん子」というミュージカルを予定しています。



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

台風などの集中豪雨に警戒・対策を!

■ 早めの対策が重要です

これからの季節、秋雨前線や台風の影響などにより、集中豪雨被害の危険が高くなります。台風は、毎年8月から9月に日本列島に接近し、そのうち5個程度が日本列島に上陸します。

自然災害には早めの対策が重要です。万が一のために早めの準備を心掛けましょう。

■ 対策のポイント

▷ 停電や断水に備え、懐中電灯、ラジオ、水のくみ置きや最低限の非常食、飲料水を準備しましょう（予備の電池も忘れずに）。また、連絡手段の確保として、携帯電話はしっかりと充電しておきましょう。

▷ 半地下など地面より低い駐車場は、水の浸入を防ぐ

措置を取りましょう。

▷ 台風の場合は、雨戸など建具を点検し、飛ばされそうなものは補強・固定し強風に備えましょう。また、植木鉢など風で飛ばされそうな物は家の中にしまっておきましょう。

■ 消防本部からお願い

台風など災害が予想される時は、皆さんもテレビやラジオ、インターネットの情報を参考に早めの対策を心掛けてください。

災害が大きくなり、危険が迫った場合は、防災機関が避難指示をすることがあります。その場合には、隣近所で助け合って避難してください。





給食センター掲示板



9月のテーマ「丈夫な体をつくろう」

夏休みも終わり、2学期の給食が始まりました。「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛け、生活リズムを整えましょう。9月に入ってもまだまだ暑い日が続き、夏の疲れも出てくるころです。しっかり栄養と休養を取り、元気に残暑を乗り切りましょう。

残暑を乗り切るお勧めメニュー

豚肉のバーベキューソース

【材料】

- 豚肉ロース…… 50g
 <下味>
 ショウガ…………… 1g
 しょうゆ…………… 1g
 酒…………… 2g
 油…………… 少々
 <ソース>
 酒…………… 1g
 みりん…………… 1g
 しょうゆ…………… 3g
 酢…………… 1.5g
 砂糖…………… 2g
 リンゴ…………… 8g
 レモン果汁……… 1g
 七味…………… 少々
 水…………… 3g

【作り方】①豚肉に、ショウガのすりおろし、しょうゆ、酒で下味を付ける。②リンゴはすりおろす。レモンを搾って果汁を用意する。③酒、みりんを煮立て、水、砂糖、しょうゆ、酢、②のリンゴ、レモン果汁を加え、最後に七味を加え、ソースを作る。④フライパンに油を敷いて、①の豚肉を焼き、③のソースをかけて出来上がり！



豚肉は、牛肉や鶏肉に比べ、ビタミンB1が豊富！
夏バテ防止に最適だよ！

夏休みも頑張りました!!



屋根の上で、換気扇を分解し、掃除をしています。

「早寝・早起き・朝ご飯」を心掛けましょう!

夏は暑くて寝苦しかったり、夏祭りなどでついつい夜更かしてしまったり…。睡眠不足になっていませんか？十分な睡眠は、体や頭、心の疲れを取るために大切です。翌朝の目覚めや朝ご飯の摂取にも影響します。

早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかり取ることで、体の生活リズムも整います。

できるだけ家族で朝食を取り、元気に子どもを送り出してあげましょう!

みんなが

楽しく食育!

9月は食生活改善普及運動月間!



平成19年国民健康栄養調査結果では、糖尿病が強く疑われる人、その可能性が否定できない人を合わせると約2,210万人となり、近年、生活習慣病の増加が大きな健康課題となっています。

生活習慣病の発症や進行を防ぐためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要です。

自分の食生活を見直してみよう!

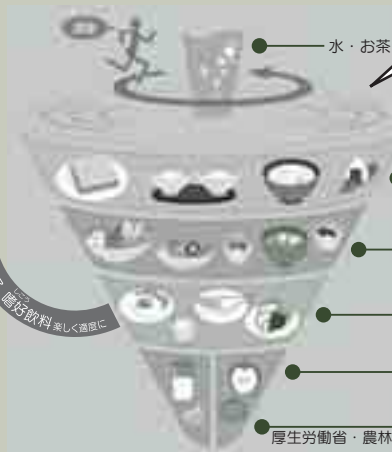
主食・主菜・副菜をそろえましょう!



次回は…秋の食について紹介します。

野菜を食べましょう!

- 1日350g以上!!
- 副菜1日5皿以上!!



1日分

主食 (ご飯、パン、めん)
ご飯(中盛り)だったら4杯程度

副菜 (野菜、キノコ、イモ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
ミカンだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

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	9月25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	9月28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	9月30日(水)	午後1時~3時30分		
1歳すくすく教室	平成20年9月生まれのお子さん	10月1日(木)	午前10時~11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	9月25日(金)	午後1時~3時		
★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9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、9月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。			
★注 第2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22年度小学校入学予定(平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれ)のお子さん				
★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5月以前に生まれた7歳未満のお子さん	①平成21年5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4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、9月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。 ③平成20年9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9月15日(火)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10月からですが、9月25日(金)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。				
ポリオ予防接種 (集団接種)	10月・11月生まれ	10月2日(金)	午後1時30分~2時20分	保健センター	第1回目対象者 平成21年6月30日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回も飲んだことがないお子さん 第2回目対象者 平成21年1月31日以前に生まれ、今までにポリオワクチンを1回飲んだことがあるお子さん
	12月・1月生まれ	10月15日(木)			
	2月・3月生まれ	10月30日(金)			
	4月・5月生まれ	11月4日(水)			
	6月・7月生まれ	11月9日(月)			
	8月・9月生まれ	11月27日(金)			
健康相談	市民	10月7日(水)	午後1時15分~2時	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
歯科健診・相談			午後1時15分~2時30分		
休日歯科診療	市民 ※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。	9月21日(月・祝)	午前9時~午後3時	鶯飼歯科医院(駄知町) ☎598346	
		9月22日(火・休)		大塩歯科(妻木町) ☎578139	
		9月23日(水・祝)		おおた歯科(妻木町) ☎575070	

毎年9月24日から30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。土岐市の結核の罹患率^{りかん}、登録率、有病率は全国や県と比較して高い状況にあります。また、結核は日常生活を共にする人(家族や親しい友人)にうつりやすい感染症です。

こんな時は、すぐに病院へ行きましょう。

- ・長引く咳(2週間以上)
- ・タンが出る
- ・長引く微熱
- ・長引く倦怠感(体がだるく、活力が出ない)
- ・胸痛
- ・体重減少

- 結核予防のポイント
- ①十分に睡眠をとる
 - ②過労に注意する
 - ③規則正しい生活をする
 - ④適度な運動をする
 - ⑤バランスの取れた食事をする

平成21年度人権啓発フェスティバル岐阜会場
「ハートフル・フェスタ2009ぎふ」

県環境生活部人権施策推進課

人権啓発フェスティバルは、法務省・文部科学省・全国人権擁護委員連合会・開催自治体などが、幅広い各種の人権啓発活動を総合的に実施するもので、多くの皆さんに参加していただき、広く人権意識の高揚を図ることを目的として、毎年全国2カ所で開催されています。

- ◆**期日** 9月19日(土)・20日(日)
 - ◆**時間** 午前10時～午後5時15分(19日は、午後5時まで)
 - ◆**場所** 長良川国際会議場(岐阜市長良福光)および周辺施設
 - ◆**内容** 【19日】▷オープニングセレモニー▷人権講演会=田淵久美子氏(脚本家) 【20日】▷人権劇「メノラの灯」▷人情囃ハートフル寄席=柳家さん喬氏▷アンパンマンショー▷ハートフルコンサート=西城秀樹氏
 - 【両日】▷子どもたちと人権を考える「絵本カーニバル」▷シンポジウム・講演会▷各種団体による人権啓発展示▷人権啓発資料展 など
- 詳しくは、人権施策推進課(☎058-272-8250)へどうぞ。

マイカー点検教室

(社)岐阜県自動車整備振興会

安全で快適なカーライフを楽しんでいただくための保守管理についての初歩的な知識、日常点検や簡単なトラブル対処法についての教室です。

- ◆**日時** 10月17日(土)午前9時30分～午後2時30分
 - ◆**場所** (社)岐阜県自動車整備振興会東濃会館(多治見市美坂町)
 - ◆**定員** 25人程度
 - ◆**参加料** 無料
 - ◆**締め切り** 10月9日(金)
 - ◆**その他**▷実習を行いますので、軽装でご参加ください。▷昼食を準備します。
- 申し込みなど詳しくは、(社)岐阜県自動車整備振興会(☎0120-4190-77)へ。

ご存じですか?
中小企業退職金共済制度

中小企業退職金共済事業本部

中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

- ◆**制度の特色**▷国の制度なので安心・確実▷掛け金の一部を国が助成▷掛け金は、税法上全額非課税▷適格退職年金制度からの移行先となっている▷管理が簡単 など
 - ◆**加入の手続き** 申込用紙に必要事項を記入の上、お近くの金融機関へ。
- 詳しくは、中小企業退職金共済事業本部(☎03-3436-0151)へどうぞ。

第55回市民総合体育大会・
夏季大会の結果

スポーツ振興課・内線275

市民総合体育大会・夏季大会の水泳競技、カヌー競技が8月16日(日)に市民プールと土岐川でそれぞれ行われ、各町が熱戦を繰り広げました。

- 各町の成績は、次の通りです。
- 水泳競技** ①泉町 ②曾木町 ③土岐津町 ④肥田町 ⑤下石町 ⑥駄知町 ⑦妻木町 ⑧鶴里町
 - カヌー競技** ①肥田町 ②泉町 ③妻木町 ④土岐津町 ⑤鶴里町
- 詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。

お願い

防災行政無線の更新工事にご協力を

総務課・内線224

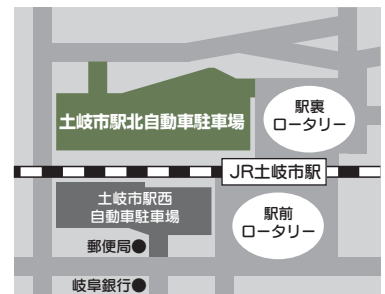
10月から11月にかけて、市内各地で防災行政無線の更新工事を行います。工事は委託業者が行いますが、皆さんのお宅付近での作業になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

- ◆**対象地区** 市内一円
 - ◆**委託業者** 中央電子光学(株)(☎0574-63-4132)
- ※市から戸別受信機を借りている方は、その受信機が12月末で使用できなくなりますので、総務課または支所へご返却ください。
- 詳しくは、総務課防災係へどうぞ。

土岐市駅北自動車駐車場の
工事のお知らせ

9月24日(木)・25日(金)に土岐市駅北駐車場の機器更新工事を行います。工事は、2箇所ある出入り口を順次実施しますので、常にどちらかの出入り口が利用できます。なお、天候により工事を延期する場合は、現地案内看板でお知らせします。

詳しくは、環境課(内線253・254)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す。

- 濃南中学校に** 濃南中学校PTA様=体育祭応援用ステップ6台、卓球台2台(計363,190円相当)
- 泉小学校に** 泉町申西厄年会様=加熱気化式加湿器3台(計7万円相当)
- 泉西小学校に** 泉町申西厄年会様=エフニー台形テーブル2台(計7万円相当)
- 泉中学校に** 泉町申西厄年会様=ミーティング・チェア5台(計10万円相当)
- 土岐津小附属幼稚園に** 土岐津町申西会(昭和43年・44年)様=かんたんテント1張(計5万円相当)
- 土岐津小学校に** 土岐津町申西会(昭和43年・44年)様=ワンタッチテント(計10万円相当)
- 土岐津中学校に** 土岐津町申西会(昭和43年・44年)様=ラジオカセットデッキ10台(計10万円相当)
- 肥田小学校に** 肥田町平成20年未申厄年会様=パイプテント一式、プリンター内臓ストップウォッチ、巻尺スチロンテープリール(計17万円相当)



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

甲種(新規)防火管理者資格取得 講習会の参加者

市消防本部・☎⑤30123

- ◆日時 10月22日(木)・23日(金)午前9時～午後5時(23日は、午後4時まで)
- ◆場所 市北防災センター3階
- ◆定員 50人(先着順)
- ◆受講料 無料(ただし、テキスト代4,000円が必要)
- ◆申し込み 所定の申込書に写真(最近3カ月以内に撮影のもの)を張り付け、テキスト代を添えて、9月1日(火)～10月2日(金)午後5時までに、北消防署または南消防署へ。
詳しくは、市消防本部へどうぞ。

岐阜県結婚支援セミナー 『幸せをつかむコミュニケーション』の参加者

県環境生活部少子化対策課

- 県では、結婚活動中の独身の方を対象に、出会いの場で活用できる振る舞い方や、異性とのコミュニケーションを学んでいただくセミナーを開催します。
- ◆日時 ①10月31日(土) ②11月14日(土)午後1時30分～4時30分
 - ◆場所 ①岐阜会場＝県民ふれあい会館 ②東濃会場＝セラトピア土岐
 - ◆対象 次の条件をすべて満たす方
▷20歳以上の方 ▷独身の方 ▷県内に在住または在勤している方
 - ◆受講料 無料
 - ◆定員 ①②とも、80人(男女各40人)
※応募者多数時は抽選
 - ◆締め切り ①10月2日(金) ②10月9日(金) ※消印有効
 - ◆申し込み 申込書に必要事項を記入の上、持参、郵送またはFAXで、県環境生活部少子化対策課(〒500-8570岐阜市藪田南2-1-1 FAX058-278-2880)へ。申込書は、東濃振興局または市役所児童課で入手できるほか、県ホームページからもダウンロードできます。
詳しくは、少子化対策課(☎058-272-8077)へどうぞ。

ご 案 内

子育て応援特別手当(平成20年度版) の申請はお済みですか?

福祉課障害・給付係・内線152

- 子育て応援特別手当(平成20年度版)は、多子世帯の幼児教育期における子育てを支援するためのものです。
- ◆対象 平成14年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれ、第2子以降である子の属する世帯主で、平成21年2月1日現在において、本市の住民基本台帳に記録または外国人登録原票に登録されている方です(ただし、第2子とは、生年月日が平成2年4月2日以後の子の中から年齢順に第1子、第2子と数えていくものとなります)。対象と思われる方には、申請書類を郵送していますが、まだ申請がお済みでない方は、できるだけ早く申請していただきますようお願いいたします。
 - ◆申請期限 平成21年10月6日(火)
詳しくは、福祉課障害・給付係へどうぞ。

科学作品展・発明くふう展

教育研究所・内線282

- 市内小中学生の夏休みの作品を展示する「科学作品展」と「発明くふう展」を開催します。
- 科学作品展は、子どもたちの『夏休みの研究』の理科分野の作品のうち、各学校を代表する優れた作品(約250点)を展示します。時間をかけてじっくり取り組んだものばかりです。
- 発明くふう展は、アイデアを凝らした楽しい作品(くふうの部)と、未来の世界や科学の夢を描いた絵画作品(絵画の部)を展示します。
- いずれも、子どもらしい豊かな発想の秀作ばかりです。ぜひ、ご家族連れで、お出掛けください。
- ◆会期 9月12日(土)・13日(日)
 - ◆時間 午前9時～午後5時
 - ◆場所 セラトピア土岐・大ホール
 - ◆入場料 無料
詳しくは、教育研究所へどうぞ。

危険物取扱者保安講習

市消防本部・☎⑤30123

- ◆期日 11月20日(金) ▷午前＝給油取扱所 ▷午後＝一般
- ◆場所 東濃西部総合庁舎
- ◆受付期間 9月7日(月)～25日(金)
- ◆受講手数料 4,700円(県収入証紙)
詳しくは、市消防本部へどうぞ。

企画展「美濃焼1300年の流れ (室町時代後期～江戸時代初期)」

(財)岐阜県陶磁資料館・☎②31191

- 「美濃焼1300年の歴史」を振り返り、館蔵品を中心に室町時代後期から江戸時代初期に焼かれた古瀬戸系施釉陶器、桃山陶を中心に取り上げ、その変遷と魅力を紹介します。
- ◆会期 10月4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(9月21日を除く)、9月24日(木)・25日(金)
 - ◆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)岐阜県陶磁資料館へ。

新規高等学校卒業予定者などを 採用予定の雇用主の皆さんへ

岐阜労働局・☎058-263-5563

- 応募者の適性と能力を基準とした公正な採用選考をお願いします。
- 9月16日は新規高等学校卒業予定者の採用選考開始日です。
- 応募書類は「全国高等学校統一応募書類」を使用しましょう。
- 新規卒業者以外の応募については「JIS規格の様式に基づいた履歴書」を使用しましょう。
- 就職差別を意図したまたは就職差別につながる恐れのある身元調査を行うことは、公正な採用選考を求める目的に反するものです。
詳しくは、岐阜労働局またはハローワーク多治見(☎②3381)へどうぞ。

身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

トキシ ノ ミナサン コンニチワ



新ALT(外国語指導助手)のシュルツ・ジェニファー・マリーさん(写真右)とペレイラ・カイル・ステファン・クリフォードさん(写真中)が、市長への着任あいさつに訪れました。
8月10日(月)

おいしいおやつを作っちゃおう



妻木公民館では「夏休みおやつ教室」が開催され、参加した子どもたちは、アップルパンケーキや、夏にぴったりなグレープフルーツゼリーを作りました。
8月8日(土)

夜空を燃やす 野焼きの炎



織部まつりの「野焼き窯」が土岐川河川敷で行われ、約50基の窯から立ち上る炎が、焼き物のまちを象徴する幻想的な景色をつくり出していました。
8月3日(月)

真夏の熱い戦い



第55回市民総合体育大会夏季大会の水泳競技とカヌー競技が行われ、各町の代表選手が熱戦を繰り広げました。(各町の順位は、14頁に掲載)
8月16日(日)

陶芸の心を学びます



花園保育園の5歳児が、地元の陶芸家の指導の下、抹茶茶わん作りに挑戦しました。園児は、自分で作った茶わんによるお茶会を楽しみにしていました。
8月21日(金)