

2008

8.1

vol.1435

広報  
とき



# 夏バテに

# ご注意!

生活習慣と深いかかわりのある夏バテ。  
あなたも知らず知らずのうちに夏バテしていませんか？  
今回は、そんな方のための夏バテ対処法です。

## 夏バテって 何で起きるのでしょうか？

夏バテは、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の動きが鈍くなり“だるい”“疲れやすい”“食欲がない”などの症状が現れます。

湿気が多い梅雨から初夏にかけてや、蒸し暑い夏から残暑にかけて多くみられます。初めてサウナに入ると、数分といられないのに、だんだん長くいられるようになるのは、身体が熱さに適応するためです。急に熱さが増すと、徐々に体を慣らしていけず適応が遅れるというわけです。

# ATTENTION



# 夏バテ対処法



ほどほどに

## 冷たい飲食物や冷房はほどほどに

夏場は冷たい飲み物を取りがちですが、身体を冷し過ぎたり、消化吸収を悪くして、下痢などの胃腸障害を引き起こし、夏バテをひどくしかねません。

また、冷房の効き過ぎや暑い外気との温度差により、“手足のだるさやしびれ”“身体の火照り”“のどの痛みや頭痛”“皮膚の荒れ”“神経痛や生理不順”などを起こす「冷房病」も、夏バテに拍車を掛けます。

## 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを

栄養バランスのよい食事を取ることが基本ですが、食欲がないときは、特に「量より質」を心掛けましょう。そのためには良質のタンパク質とビタミン、ミネラルをしっかり取ることが大切です。ビタミンの中でも糖質の代謝を助けるビタミンB群を積極的に取りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。カボチャやピーマンなどの緑黄色野菜に多いビタミンA（カロテン）には、日焼け止め効果もあります。夏バテによる食欲不振やのどの渇きなどに有効なのは、ビタミンA・C、ミネラルに富むトマトです。

夏野菜は、自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。旬の野菜をしっかり食べましょう。



## 水分の補給



## 小まめに水分の補給を

汗で失われた水分・ミネラルの補給も重要です。特に乳幼児や高齢者は脱水症状に気付きにくいので注意が必要です。お年寄りの水分不足で怖いのは、水分が不足すると血液の粘り気が増すため、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるからです。

冷たい水のガブ飲みは、食欲不振につながりますので、のどが乾いたなと感じたら、早めに少しずつゆっくりと、水分を補給しましょう。

## 通気性の良い衣類や枕を冷たく

夏バテ解消には、効率よく汗が熱を奪えるようにすることです。通気性の良いムームーのような服を着るとよいのですが、無理ならば小まめに下着を取り替えたり、ぬらしたタオルで身体をふくとよいでしょう。

睡眠不足も夏バテの原因の一つです。枕を冷たくしたり、扇風機やエアコンを利用して快適な睡眠をとりましょう。その時、扇風機やエアコンは、タイマーを利用して寝付くまで使用し、付けっ放しを避けるようにしましょう。





## 酢や香辛料を料理に

酢には、食欲増進・食中毒予防などさまざまな効果がありますが、特有の酸味は疲労回復にも役立ちます。これは、酢に含まれる酢酸・クエン酸・コハク酸・リンゴ酸などの有機酸が、身体の中にたまった疲労物質（乳酸など）を分解してくれるからです。そのため、疲労回復には有機酸が多い米酢・リンゴ酢などの醸造酢が適しています。なお、梅干しにも同様の効果がありますので用いるのもよいでしょう。

このほか、カレー粉・ワサビ・ショウガ・唐辛子・山椒などの香辛料は、食欲増進や発汗作用がありますので、上手に利用しましょう。

## しっかり食べて夏バテ防止!!

### オクラ豚肉巻き甘酢ソース

- 【材 料】 4人分
- オクラ ……………12本
  - 豚肉(スライス) ……12枚
  - 塩・コショウ ……少々
  - サラダ油 ……………適宜
  - 酢 ……………大さじ2
  - A { 砂糖 ……………大さじ1
  - 塩 ……………少々

甘酢でさっぱり食欲増進！  
豚肉とお酢で疲労回復！



- 【作り方】 ① 豚肉に塩・コショウを振り、オクラはさっとゆでる。  
② オクラに豚肉を巻く。  
③ フライパンに油を熱し、②を巻き終わりを下にして置き、転がしながら焼く。  
④ Aを合わせた甘酢を加え、強火で肉全体にからめる。  
⑤ 斜め半分に切って盛り付ける

### 夏野菜のジャージャー麺風

- 【材 料】 4人分
- うどん ……………4玉
  - ナス ……………2本
  - トマト ……………2個
  - 枝豆(さやつき) ……170g
  - 豚ひき肉 ……………200g
  - 長ネギ ……………1本
  - ニンニク ……………1かけ
  - ごま油 ……………大さじ1
  - 豆板醤 ……………小さじ1
  - A { みそ ……………大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ1・1/2
  - しょうゆ ……大さじ1
  - 酒 ……………大さじ2

簡単に済ませがちなめん類料理にも夏野菜をたくさん使って栄養満点！



- 【作り方】 ① ニンニクと長ネギは、みじん切りにする。  
② ナスは1cm各に切り、水にさらす。トマトは湯むきしてざく切り、枝豆はゆでてさやから出す。  
③ フライパンにごま油を熱し、豆板醤をいため、香りが立ったら①と豚ひき肉を加えていためる。  
④ さらにナスを加えていため、混ぜ合わせたAを加える。  
⑤ 煮詰まってきたらトマトと枝豆を加えてさっと煮る。  
⑥ 湯で上がったうどんにかける。



# IT生活のすすめ

このコーナーでは、市民ITセンターで開催する講習の予定や、パソコン用語など、皆さんに役立つIT関連情報をご紹介します。

市民ITセンター ☎541101

## パソコン性能の紹介 CPU (シーピーユー) って何?

パソコンのカタログを見ると搭載されているCPUの種類がいろいろとありますが、このCPUにはどのようなものがあるのか紹介します。

### ●CPUとは

「セントラル・プロセッシング・ユニット」の略で、「中央処理装置」という意味です。パソコン本体の中に組み込まれており、パソコン全体の処理・計算を行う、人間でいうと頭脳の役割をする部分です。CPUの性能が良いものであると、複雑なものや多くの処理を速く安定して行えます。

### ●性能について

CPUの中で処理を行う部分をコアといいます。今までは、1つのCPUの中にはコアが1つでしたが、近年ではコアが2つのCPU(デュアルコア)や4つのCPU(クワッドコア)ができました。コアが多いほど、多く

のソフトを同時に使うときなどに、作業を分散して効率よく処理できるのが特徴です。

また、一概には言えませんが、CPUと併記されている動作周波数(GHz ギガヘルツ)について、CPUが同じ種類のものなら数値が大きいほど処理能力が高いです。

### ●CPUの種類

CPUの種類(製品)には、一般的に普及しているものとして大きく分けると「Intel(インテル)®」社の「Core™2」「Pentium®」「Celeron®」や「AMD」社の「Athlon™」「Duron™」「Sempron™」などがあり、価格が高く高性能なもの、消費電力を抑えたもの、性能は低いけど安くて量産向けのものなどいろいろあります。



# KOBAN 24時

多治見警察署 ☎220110  
土岐津交番 ☎552002  
妻木下石交番 ☎576502  
駄知交番 ☎598002



URL <http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/POLICE>

## 事件メモ

### 投石

大きな石を投げ付け、ガラスを割る事件が連続して発生しています。(下記参照)

夜警などを強化して犯人検挙に全力を尽くしていますが、いまだ検挙に至っていません。不審者を見掛けたら、すぐ通報をお願いします。

- ★6月10日 泉町久尻地内 文化会館
- ★ " 泉中窯町地内 白山神社
- ★6月17日 " 駐車車両 (2件)
- ★6月19日 " 店舗
- ★7月 9日 肥田浅野地内 "
- ★7月12日 泉中窯町地内 大富窯クラブ

### 自転車に対する嫌がらせ

6月中旬に土岐市駅前駐輪場で

- タイヤの空気を抜く
- 自転車同士を結び付ける
- サドルを取り外す

などの嫌がらせが数件発生しました。不審者を見掛けたら、すぐ通報をお願いします。



## 水難事故防止のために

夏を迎え、水の事故が後を絶ちません。事故のない水の季節を送るためにも、次の点に注意しましょう。

### 保護者

現場にいながら、目を離したわずかなすきに事故が発生している

### 事故に遭った子ども

遊びに夢中になったり、急流・深みなどの危険箇所・危険度に対する認識不足、自分の泳ぐ力を過信

### 監督者

全体を見渡せる適当な位置での監視がなされていない





VOL.49

# 男と女のいきいきコラム



「ケータイ・ケーホー！」

「デートDVってなに？」

7月1日号のこのコラム欄で、「デートDV」恋人からの暴力」と題して掲載しましたが、皆さんは、「デートDV」という言葉をご存じでしたか？

「デートDV」とは、交際相手を怖がらせたり傷つけたりして、自分の思い通りに動かそうとする態度や行動のことです。

「デートDV」について、まずどのようなことなのかを知り、自分と自分の身近なところで被害に遭っている人がいないか確かめてみることは、男女共同参画社会（＝すべての人の人権を尊重し、責任も分かち合い、性別にかかわらずなく、その個性と能力を発揮できる社会）を推進していく上でとても重要なことです。

市では、男女共同参画推進事業の一環として、男女共同参画推進講座「ケータイ・ケーホー！」「デートDVってなに？」（駄知中学校PTAとの共催）を先月7月11日（金）午後7時から駄知中学校にお

いて開催しました。

講師に田中聡さん（多治見警察署少年補導職員）をお招きし、「子どもたちを取り巻く環境、ケータイやデートDVなどの現実」と題して携帯電話やデートDVによる被害など具体例を交えてお話いただきました。会場には、保護者の方々が熱心に耳を傾け、時にはうなずきながらメモしていらつしました。

これからも、男女共同参画社会の実現に向けた活動として、デートDVについての啓発と被害防止をしていくなど、少しずつ、身近なところから進めていけたらいいですね。

ケータイをチェックして友達のメールアドレスを消したり、友達と話すだけで不機嫌になったり。怒ると怖いから、いつもびくびくしている。

彼女には僕の言う通りに動いて欲しい。



Vol. 4

窓 Q &amp; A

戸籍について

戸籍とは、出生から死亡までを届け出により記載し、身分関係を公に証明するものです。

現在の戸籍は、電算化され、書式も縦書きの文章形式から横書きの項目形式になり、大きく変わってきています。

**Q 本籍とは何ですか？**  
戸籍の所在地のことをいいます。戸籍を管理する市区町村を明らかにするものです。

本籍地は、戸籍の所在地です。本籍地は、戸籍の所在地です。本籍地は、戸籍の所在地です。本籍地は、戸籍の所在地です。

**Q 筆頭者とは？**

戸籍の最初に記載された人をいいます。たとえば、結婚によって新たに戸籍が作られる場合には、結婚後どちらの氏を称するかによって、筆頭者が決まります。夫の氏を称した場合は、夫が筆頭者になります。

筆頭者の氏名は、戸籍を特

定するための見出しになります。筆頭者が死亡などで、除籍になっても、その戸籍の筆頭者は変わりません。

**Q 戸籍謄本と戸籍抄本の違いは何ですか？**

戸籍謄本は、氏名・生年月日・父母の氏名・続柄・出生地など、その戸籍に記載されている人すべて（全員）を写したものです。

戸籍抄本は、戸籍の一部（請求者の指定される人のみ）を写したものです。

市民課・住民係  
内線141~144



本園は地域との触れ合いを大切にしています。「恵風荘訪問」は、子どもが家庭では味わうことができない経験をすることができます。その体験の中で、優しい心、思いやりの心、敬う心、素直な心、責任感をはぐくみ、いろいろな活動への広がりとなっています。

訪問は年3回(6月・11月・2月)計画し、各クラス2回ずつ触れ合いができるように実施しています。訪問の準備の中で、子どもたちは高齢者の方々と触れ合う活動やプレゼントについて考えます。自分たちに何ができるか話し合うことは、主体的に活動する姿を生み出します。

また、訪問前に、発表する内容を子どもたち同士で見せ合う場を設定しています。互いの良さを交流したり、励まし合ったりすることは、子どもたちの自信につながっています。一方、高齢者の方々が子どもたちの訪問を心から待ち望んでくださるので、子どもたちの心には、自分たちでできることを「一生懸命しよう」「一緒に遊ぶと楽しいな」といった思いやりの心や優しい心が育っています。

訪問した子どもたちは「楽しかった」と言っていて戻ってきます。高齢者の方々が「かわいいな」といって握手してくれた、「手がフワフワで柔らかかった」、「いつまでもバイバイしてくれてうれしかった」と笑顔で話す子どもたちの表情から、私たちは温かいものを感じています。また、恵風荘の職員の方々が快く計画を引き受けてくださり、温かい配慮や協力のおかげで毎年行うことができることに感謝しています。

私たちは、家庭や園では味わうことのできない体験をさせることの大切さを「恵風荘訪問」を通して感じてきました。今後も、5年生との交流、和太鼓・作陶・お茶会などの地域の方々と触れ合いを大切にして、子どもが豊かな心をはぐくんでくれることを願っています。

## 教科書を使って脳トレ

小・中学校で使用する教科書の見本を市立図書館・教育研究所(市役所2階)に展示しています。誰でもご覧になれます。

音楽の教科書にでてくるいろいろな記号や音について考えてみましょう!

**Q1** 次の記号の名前(呼び方)をいみましょう。

- ① (意味 … 半音上げる)
- ② (意味 … 半音下げる)
- ③ (意味 … もとの高さにもどす)
- ④ (意味 … その音を短く切って演奏する)
- ⑤ (意味 … その音を目立たせて演奏する)
- ⑥ (意味 … となり合った同じ高さの音ぶをつなぎ一つの音にする)
- ⑦ (意味 … 高さのちがう2つ以上の音ぶをなめらかに演奏する)
- ⑧ *p* (意味 … 弱く)
- ⑨ *mp* (意味 … 少し弱く)

- ⑩ *mf* (意味 … 少し強く)
- ⑪ *f* (意味 … 強く)
- ⑫ (意味 … だんだん強く)
- ⑬ (意味 … だんだん弱く)
- ⑭ *v* (意味 … 息つぎをする)
- ⑮
- ⑯

**Q2** 次の音ぶや休ふの名前(呼び方)をいみましょう。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ⑧
- ⑨
- ⑩
- ⑪
- ⑫





人気メニュー

# 学校給食



6月の学校給食では「よくかんで食べよう！」を目標として、「カミカミメニュー」にしてみました。今回は、その中でも人気が高かった「イカのハーブ焼き」を紹介します。

## イカのハーブ焼き

64 kcal

【材 料】分量：小学校3・4年1人分  
イカ切り身……………50g  
黒コショウ……………0.02g  
食塩……………0.3g  
バジル（粉）……………0.01g  
ローズマリー（粉）……………0.02g  
白ワイン……………2g  
オリーブ油……………1g



【作り方】①食塩・黒コショウ・バジル・ローズマリーを混ぜ合わせておく。②イカに、①の調味料と白ワイン、オリーブオイルを加えて味付けする。③熱したオープンやフライパンで、こんがり焼き上げる。

### 子どもたちの感想

- ・おいしかったです。
- ・イカのハーブ焼きが人気で、たくさん食べることができました。

### 学校からのコメント

「イカはカミカミ献立で、よくかんで食べるとあごが丈夫になるよ」と話しながら食べました。

## 4年生の教室へお邪魔しました！

6月は、市内全小学4年生の教室を訪問し、「よくかんで食べよう」という話をしました。4年生ではちょうど、国語で「かむことの力」という教材を学習しているところが多く、子どもたちは興味をもって聞いてくれました。

よくかんで食べると、顔の温度が上がるよ！頭の動きも良くなるからしっかりかんで食べようね。



毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ（アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>）でご覧になれます。

みんなが

# 楽しく食育！

## 食育を広めましょう



6月1日号で紹介しました食生活改善推進協議会の活動を紹介します。

毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と紹介しましたが、その両方に係る6月19日に、市内6カ所（スーパーや保育園・幼稚園）で食生活改善推進員さんによるチラシ配り、呼び掛けが行われました。チラシには朝食メニュー（右記）を掲載しました。

『健康とき21』でも朝食を毎日食べる人の割合の増加を目指しています。

下の写真は、その時の模様です。



## 朝食メニュー

### 五色野菜のパパッとあえ

【材 料】4人分

キャベツ……………200g  
玉ネギ……………1/2個  
ニンジン……………1/2本  
パプリカ……………1/4個  
（そのほか季節の野菜を使って）  
すし酢……………大さじ4  
しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

- ①ボウルにすし酢、しょうゆを合わせる。
- ②野菜を千切りにし、ザルに広げ、この上に熱湯を回しかける。
- ③①に②を入れ、さっくりと混ぜ合わせ、盛り付ける。

今月8月に小学生以上の親子を対象に保健センターと公民館（妻木・肥田）で「親子ふれあい料理教室」を行います。詳しくは、保健センター（☎2010）まで。

食育スローガン

『朝食で 広がる笑顔 家族の輪』

次回は・・・

食育5つの目標を紹介します。

教科書を使って脳トレの答え

- Q1. シャープ フラット ナチュラル スタッカート アクセント タイ スラー ピアノ メッソピアノ  
メッソフォルテ フォルテ クレシェンド デクレシェンド プレス ト音記号 ヘ音記号
- Q2. 全音ぶ ふ点2分音ぶ 2分音ぶ ふ点4分音ぶ 4分音ぶ ふ点8分音ぶ 8分音ぶ 16分音ぶ  
全休ぶ 2分休ぶ 4分休ぶ 8分休ぶ



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	8月18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。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	8月20日(水)	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	8月27日(水)	午後1時~3時30分		定員:20人 先着10人まで託児可能 締め切り:8月25日(月)
マタニティクッキング	妊婦	9月5日(金)	午前10時~午後1時		定員:20人(先着順) 締め切り:8月29日(金)
健康相談	市民	8月25日(月)	午後1時15分~2時		血圧測定 尿検査など
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分~2時30分	歯の健診・相談 歯みがき指導	
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	8月26日(火)	午後1時~2時30分	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 麻疹・風しん混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成19年8月以前に生まれた2歳未満のお子さん	麻疹、風しん両方にかかったことがないお子さんは、接種の対象になります。 麻疹、風しんのいずれかにかかったことがあるお子さんは、接種の対象になります。 麻疹、風しん両方にかかったことがあるお子さんは、接種はできません。 該当するお子さんは、8月15日(金)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20年4月以前に生まれた7歳未満のお子さん	平成20年3月以前に生まれた7歳未満のお子さんで、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されていない場合は、8月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。 平成20年4月生まれのお子さんは、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。 平成19年8月までに3種混合予防接種(初回)を3回接種されているお子さんは、追加接種を8月15日(金)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(☎530095・送信後の電話確認をお願いします)または市のホームページからお申し込みください。 接種は9月からですが、8月25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。				

## 結核住民検診(胸部レントゲン撮影)

保健センターでは、下記の通り、8月中旬から9月中旬にかけて市内を巡回し、結核住民検診を実施します。

対象 昭和44年4月1日以前に生まれた方(勤務先・病院などで受診される方、妊娠中の方は除く)。

結核検診対象者として登録されている方には、受診票を個人通知します。受診票のない方で、希望される方は、最寄りの会場へ直接お出掛けください。

土岐市は、結核にかかる方が非常に多い地域です。1年に1回は、必ず受けましょう。

実施日	曜日	実施場所	実施時間	実施日	曜日	実施場所	実施時間	実施日	曜日	実施場所	実施時間						
8月18日	月	雨沢公民館(鶴里)	9:00~9:20	8月27日	水	定林寺公民館(泉)	9:00~11:30	9月5日	金	西部支所(下石)	9:00~11:30						
		坂下公民館(鶴里)	9:40~10:00			泉が丘一丁目集会所(泉)	13:00~14:30			鶴里公民館	14:30~16:00						
		細野農業集落研修センター(鶴里)	10:20~11:30			文化会館(泉)	15:00~16:00			保健センター	9:00~11:30						
		住久保公民館(曾木)	13:30~14:30			保健センター	13:00~15:00				13:00~14:00						
曾木公民館	15:00~16:00	8月28日	木	8月29日	金	西部支所(下石)	9:00~11:30	9月8日	月	上肥田公会堂(肥田)	14:30~16:00						
保健センター	9:00~11:30 13:00~15:00					古井町公民館(土岐津)	13:00~14:00			下肥田公会堂(肥田)	8:30~9:30						
8月19日	火					浅野公民館(肥田)	9:00~11:30			8月20日	水	土岐市スポーツセンター(土岐津)	14:30~15:30	9月9日	火	河合公民館(泉)	10:00~11:30
						若宮神社境内(下石)	13:00~15:00					9月10日	水			肥田公民館	13:00~15:30
8月20日	木	上郷郷土館(妻木)	9:30~11:30	8月21日	木	下石陶磁器工業協同組合	9:00~11:30 13:00~14:00	9月10日	水	妻木公民館	9:00~11:30 13:00~15:00						
		門田公民館(妻木)	13:00~15:00			陶元町公民館(土岐津)	14:30~16:00										
8月22日	金	保健センター	9:00~11:30 13:00~15:00	9月2日	火	白寿苑(駄知)	9:00~11:30	9月11日	木	保健センター	9:00~11:30 13:00~14:30						
			東鉄西駄知駅前(駄知)			13:00~15:00	大富上公会堂(泉)			15:00~16:30							
8月25日	月	駄知体育館駐車場	9:00~11:30 13:00~15:00	9月3日	水	保健センター	9:00~11:30 13:00~14:00	9月12日	金	泉公民館	9:00~11:30 13:00~14:00						
			旭ヶ丘第一町民館(駄知)			8:30~10:30	大洞公民館(土岐津)			14:30~15:00	上田町公民館(土岐津)	14:30~16:00					
8月26日	火	恵風荘(駄知)	11:00~12:00	9月4日	木	八王子神社境内隣(駄知)	9:00~11:30										
			南公民館(駄知)			13:30~15:30	土岐津町高山本町クラブ					13:00~15:00					

## ご案内

### 平成20年度の介護保険料をお知らせします

福祉課介護保険係・内線157・158

8月4日(月)に、65歳以上の方全員に介護保険料の納入通知書を発送します。また、今年中に65歳になられる方については、誕生日または、その翌月の発送となります。

#### 納付方法により通知書が異なります

▷年金天引きの方、口座振替の方... 3つ折りハガキ ▷納付書で納める方... 緑色の窓あき封筒に入った納付書

介護保険制度は、介護が必要になった方が安心して自立した生活を送れるように、社会全体で支えていこうとするものです。一人一人の保険料は大切な財源です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

詳しくは、福祉課介護保険係へどうぞ。

## 酒害相談

県精神保健福祉センター

期日 8月27日、9月24日、10月22日、11月26日の水曜日

時間 午後7時30分～9時

場所 ウェルフェア土岐

詳しくは、県精神保健福祉センター(☎058-273-1111・内線2252)へどうぞ。

### 第14回勤労青少年ホーム・働く婦人の家祭り

勤労青少年ホーム・働く婦人の家

日時 9月7日(日)午前10時～午後3時

場所 勤労青少年ホーム

内容 ▷作品の展示(パッチワーク、草木染め、絵手紙、俳句、陶芸)▷クラブ発表(土岐ウインド、美濃ウインド、バサラ、B、J&B、空手、少林寺)▷クラブ体験(草木染め、絵手紙、陶芸)▷フリーマーケット▷ピンゴゲーム

詳しくは、勤労青少年ホーム(☎573010)へどうぞ。

### 応援します ふるさと土岐の資料づくり

市図書館・☎551253

市では、地方文化の活性化を図り、郷土に関する資料の出版活動を奨励するため、土岐市の歴史や地理、文化などに関する本を自費出版しようとする方を対象に、補助金を交付する制度を設けています。

出版の計画がある方は、ぜひこの制度をご活用ください。

補助金の額 印刷製本費の2分の1以内で、最高20万円まで

申請時期・申請先 10月末日までに市図書館へ申請してください。

詳しくは、市図書館へどうぞ。

### ハローワーク多治見管内 企業説明会

ハローワーク多治見・☎223383

日時 8月20日(水)午後1時～4時(受け付け=正午～)

場所 セラトピア土岐

対象 ▷平成21年3月新規学校卒業予定者(高校生を除く)▷一般求職者(履歴書を複数と雇用保険受給者の方は、雇用保険受給資格者証をお持ちください)

参加企業 土岐市・多治見市・瑞浪市・可児市・御嵩町の事業所(約65社)

詳しくは、ハローワーク多治見へどうぞ。

### 市民総合体育大会・ 夏季大会を開催します

スポーツ振興課・内線275

第54回土岐市民総合体育大会・夏季大会のカヌー・水泳競技を開催します。ぜひ、ご声援ください。

#### カヌー競技

日時 8月17日(日)午前8時30分開会式

場所 土岐川(土岐津橋上流～セラトピア土岐前)

#### 水泳競技

日時 8月17日(日)午前10時開会式

場所 市民プール

詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。

### 法務局なるほど市民講座

岐阜地方法務局多治見支局

期日 9月3日(水) 9月10日(水) 9月24日(水)

時間 午後2時～4時

場所 多治見市文化会館

内容 認知症になる前に準備すること 自分でもできる相続登記 自分でも作れる遺言書

定員 40人(先着順)

申し込み 8月22日(金)までに、氏名・電話番号・受講したい番号(～)を電話、はがきまたはFAXで多治見支局(〒507-0041多治見市太平町5-33、☎231135)へ。

詳しくは、岐阜地方法務局多治見支局(☎221002)へどうぞ。

### 平成20年度 婦人スポーツの祭典の結果

スポーツ振興課・内線276

各競技の優勝チームは次の通りです。

9人制バレーボール(6月15日開催)

▷Aコート DACHI

▷Bコート 土岐いずみ

インディアカ(6月29日開催)

キャッツ

ソフトバレーボール(7月6日開催)

▷トリムの部 和-NAGOMI-

▷レディースの部 互恋GER

詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。

### 平和祈念の黙とうに ご協力を

秘書広報課・内線206

広島市と長崎市では、8月6日と9日に原爆死没者の慰霊式と平和祈念式を行い、原爆投下時刻に1分間の黙とうを捧げます。

本市でも8月6日(水)、午前8時15分からと、8月9日(土)、午前11時2分から行政無線で黙とうを呼び掛けます。

また、終戦記念日の8月15日(金)にも、正午から1分間の黙とうを行いますのでご協力をお願いします。

## 募 集

### すてきな自分づくり 各種講座の参加者

勤労青少年ホーム・働く婦人の家

市内在住・在勤の方を対象に、次の講座の受講生を募集します。

#### フラワーアレンジメント講座

日時 8月29日～12月26日の毎月第4金曜日（8月は第5金曜日）、午後7時30分～9時（全5回）

場所 勤労青少年ホーム・研修室

講師 岸上美知恵先生

定員 15人

費用 7,500円（5回分）

#### 着物着付け講座

日時 9月17日～11月26日の毎週水曜日（9月24日を除く）、午後7時～9時（全10回）

場所 勤労青少年ホーム・和室

講師 堀幸子先生

定員・費用 20人・無料

#### 茶道講座（表千家）

日時 9月18日～11月20日の毎週木曜日、午後7時～9時（全10回）

場所 勤労青少年ホーム・和室

講師 松浦黎子先生

定員 20人

費用 3,000円（10回分）

#### 健康講座（リズム体操）

日時 9月19日～11月21日の毎週金曜日、午後7時30分～9時（全10回）

場所 働く婦人の家・軽運動場

講師 岩島奈津枝・土本真由美先生

定員・費用 20人・無料

#### パンお菓子講座

日時 10月25日～平成21年3月28日の毎月第4土曜日（12月を除く）、午後1時30分～3時30分（全5回）

場所 働く婦人の家・料理室

講師 森貴子先生

定員 20人

費用 2,500円（5回分）

各種講座の受け付けは、火曜日・祝日を除く平日の午後1時～9時で、定員になり次第、締め切ります。

詳しくは、勤労青少年ホーム（☎573010）へどうぞ。

## 指定管理者

商工観光課・内線232

対象施設 土岐市産業文化振興センター・セラトピア土岐

委託期間 平成21年4月1日～平成24年3月31日

募集期間 8月1日(金)～9月1日(月)

募集要項については、8月1日から商工観光課窓口で配布または市ホームページに掲載します。

詳しくは、商工観光課へどうぞ。

## ぎふ・すこやか健診の受診者

市民課保険年金係・内線133

市では、長寿（後期高齢者）医療制度の被保険者の方を対象とした「ぎふ・すこやか健診」を実施します。

この健診は、受診を希望される方に市内の診療機関などで問診・身体計測・中性脂肪などの血液検査・尿検査を行い、糖尿病などの生活習慣病を早期に発見しようとするもので、事前に申し込みが必要です。対象となる方には、順次、受診案内を郵送します。

なお、7月中に保険料の決定通知書を送付させていただいた方には、この通知書に受診案内を同封しましたのでご確認ください。

受診料 500円

詳しくは、市民課保険年金係へ。

## 新しい農業委員が決まりました

任期は、8月1日から平成23年7月31日までの3年間です。新委員は、次の皆さんです。（敬称略）

▷土岐津町＝渡邊利勝、吉本美彦  
▷下石町＝渡邊英夫 ▷妻木町＝曾根省二、水野金市 ▷鶴里町＝中嶋洋次、長江彦彦、土屋功 ▷曾木町＝小木曾孝司、田中宏和 ▷駄知町＝水野美好 ▷肥田町＝伊納義人、楓忠夫、加藤征史、林忠文 ▷泉町＝澤田迪夫、林吟吉、岡田良三 ▷農協＝古林長俊 ▷市議会議員＝渡邊隆

## あすなろ家庭通信学級 夏季スクーリングの参加者

生涯学習課・内線274

子育て奮闘中の方や子育てに悩みをお持ちの方、講師を囲んで悩みを解決しましょう。

日時 9月5日(金)午前10時～正午（受け付け＝午前9時30分～）

場所 土岐津公民館

講師 伊東信彦氏(中京短期大学教授)、林鎮代氏(同教授)、布施佐代子氏(同准教授)

参加費 無料

申し込み 8月20日(水)までに、生涯学習課へお申し込みください。

当日、参加者のお子さんの世話をする託児ボランティアがあります。

詳しくは、生涯学習課へどうぞ。

## 聴き役ボランティア 入門講座の参加者

福祉課高齢者係・内線159・160

市では、一人暮らしの高齢者の話し相手になれる、または話に耳を傾ける聴き役ボランティアの入門講座を次の通り開催します。

日時 9月7日(日)午前10時～午後4時

場所 文化プラザ3階・視聴覚室

対象 市内在住のおおむね30～65歳で、ボランティア活動に関心のある方  
定員 40人程度

講師 目黒達哉氏(同朋大学社会福祉学部准教授 臨床心理士)

申し込み 9月1日(月)までに、電話で福祉課高齢者係へ。

詳しくは、福祉課高齢者係へどうぞ。

## 8月は「道路ふれあい月間」

### 8月10日は「道の日」です

道路を通るときに、落石・穴ぼこなどの障害物を見つけたら、下記にご連絡ください。

市役所監理用地課・土木課（内線303・324）

多治見土木事務所施設管理課・道路維持課（☎231111・内線308・315）

# 身近な話題にズームイン!!

## ときめきの瞬間

### 笑顔が引き立つ 白い歯



保健センターで、歯の優良児童審査会が行われ、最優秀賞には、澤木勇斗君（土岐津小6）と佐分利眞由奈さん（鶴里小6）が選ばれました。 7月3日（木）

### 親子で地場産業に触れる



セラテクノ土岐で、「親子でやきものづくり」が開催され、参加者は、ろくろを使って茶わんを作るなど親子でやきものの魅力を体験しました。 7月6日（日）

### 青少年を取り巻く環境 良好に



市内の中学生12人が、1日保護司としてJR土岐市駅で“社会を明るくする運動”の啓発活動を行い、行き交う人に声を掛けチラシなどを手渡しました。 7月7日（月）

### 命の綱 シートベルト忘れないでね



つるさと保育園では、「夏の交通安全県民運動」に合わせ、警察官の制服を身に着けた園児らが、ドライバーに安全運転を呼び掛けました。 7月15日（火）

### 夏休みを前に 着衣水泳を体験



皆木小学校では、地元にあるバーデンパークSOGIで水泳講習を行い、児童らは施設のインストラクターから水の恐さや水泳の楽しさを学びました。 7月17日（木）