

2008

2.1

vol.1423

広報
とき



昔ながらの伝統と技を見事に披露

新春恒例の消防出初式が盛大に開催されました。駅前中央通りでは、消防隊員・団員らによる分列行進が、セラトピア土岐前の堤防道路では、曾木分団による階梯操法が披露され（写真）、観客から大きな拍手が送られま

した。また、土岐川河川敷では、消防団員による色とりどりの一斉放水が行われ、集まった市民らは大きな歓声を上げていました。

1月6日(日)





2月1日～7日は生活習慣病予防週間です
「向き合おう 自分の体 自分の生活」

肥満は万病のもと



最近よく耳にするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）。自分には関係のないものと思っていませんか？

「最近おなかが、ぼつりしてきた・・・」「去年のズボンがきつい・・・」という人は、危険信号。体の中でメタボリックシンドロームの種が、芽を出しているかもしれません。その芽は、一刻も早く摘み取ることが大切です。放っておくと、おなかの回りにたまったたつぶりの脂肪のいたずらで、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に成長してしまいます。

そこで今回は、その流れや肥満が引き起こすさまざまな病気を紹介するとともに、4月から実施される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『特定健診』と生活改善支援『特定保健指導』についてお知らせします。



肥満が引き起こすさまざまな病気

睡眠時無呼吸症候群

脂肪がのどや気管支を押しつぶすため、睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返す

脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、肝硬変へと進行する恐れも

胆石症

コレステロールが増えて胆道に結石ができる

糖尿病

過食などによって、脂肪細胞からインスリンの働きを低下させる物質が分泌され、血糖値が高くなる

高尿酸血症

尿酸値が高くなり痛風に

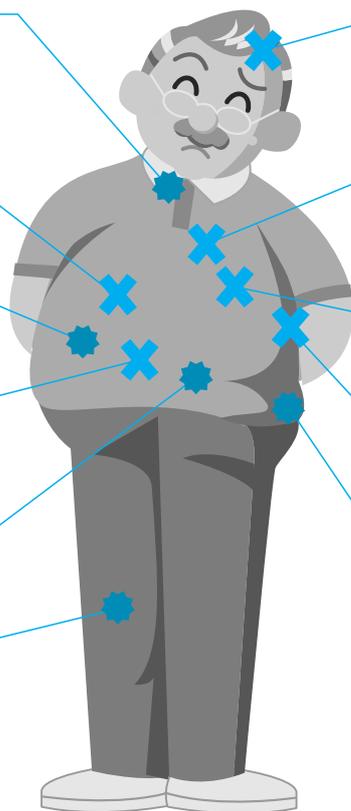
ひざ関節障害

重い体重を支えるため、ひざの軟骨がすり減り、骨同士がこすれて痛みが発生

月経異常

ホルモンのバランスが崩れ、過少月経や無月経になる

✕ 特に内臓脂肪型肥満とのかかわりが深い病気



脳卒中

脳の血管が侵される病気の総称。突然発症し死亡するケースや、深刻な後遺症を残すことも多い

心臓病（虚血性心疾患）

心臓に酸素と血液を送る冠動脈の硬化が原因で心筋梗塞や狭心症に。発作が起きると、胸が締め付けられるように痛む

高血圧

体重が増加した分、必要となる血液が増え、心臓や血管に大きな負担がかかる

脂質異常症

血液中に中性脂肪やLDLコレステロールがたまりやすくなり、ドロドロ状態に

腰痛

腹部に脂肪が付き、悪くなったバランスを保つために腰に負担がかかる

レベル3

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

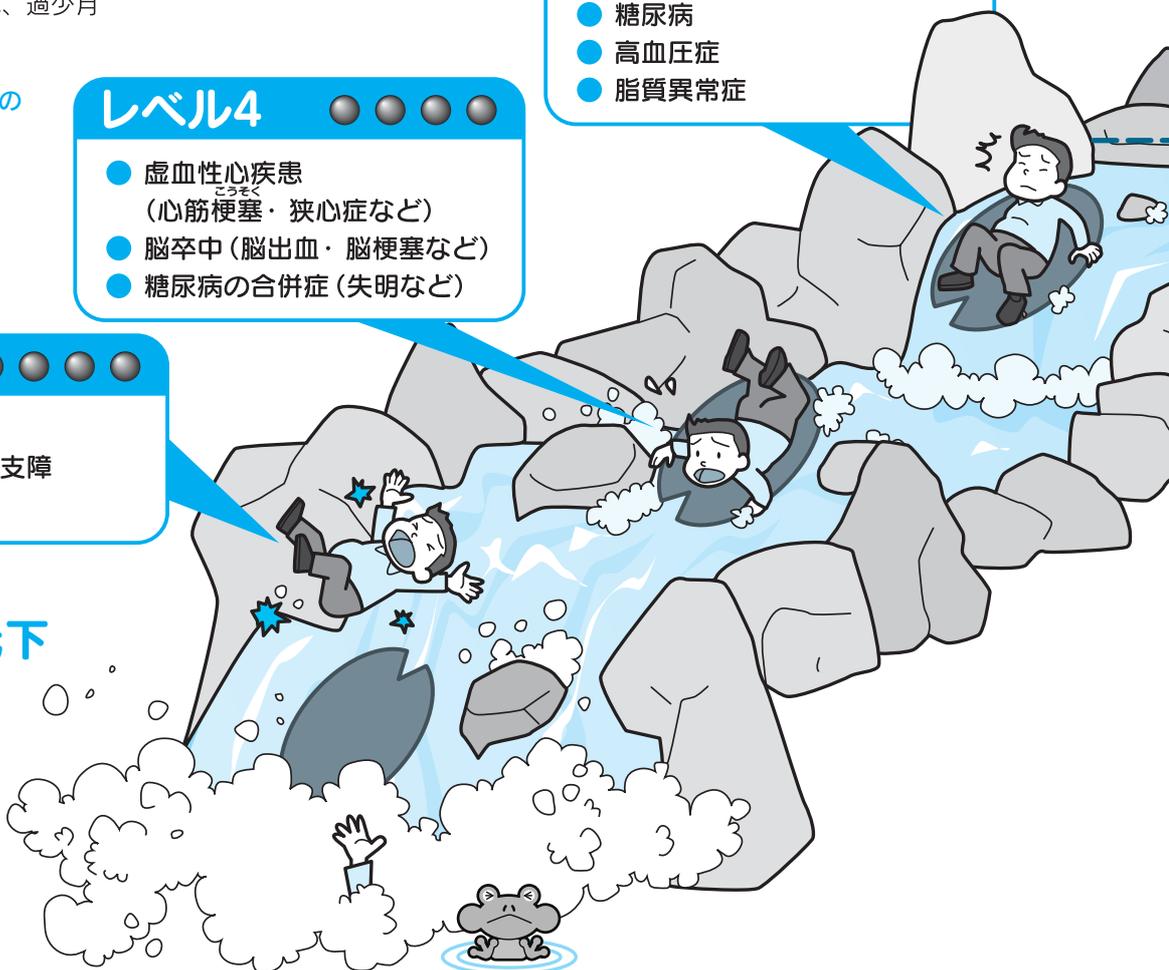
レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞など）
- 糖尿病の合併症（失明など）

レベル5

- 半身のまひ
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態



4月から新しい健診制度に変わります

今まで市（保健センター）が実施してきた「基本健康診査」は、4月からの医療制度改革に伴い、それぞれ加入している医療保険者が実施する、メタボリックシンドロームを予防するための「特定健康診査」に変わります。

健診内容は、従来の基本健康診査とほぼ同じですが、健診結果に応じて、生活習慣の改善を促す「特定保健指導」を新たに取り入れます。

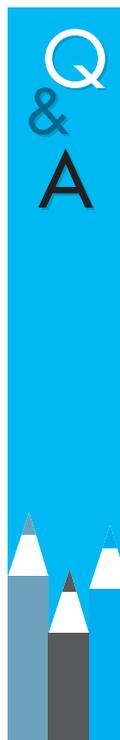
土岐市国民健康保険加入者の場合

社会保険など加入者の場合

現在の制度	基本健康診査		被扶養者	被保険者
	実施者：土岐市 対象者：40歳以上の希望者		基本健康診査 実施者：土岐市 対象者：40歳以上の希望者	事業主健診 職場などの健診
4月からの新制度	後期高齢者健康診査		被扶養者	被保険者
	実施者：岐阜県後期高齢者医療広域連合 対象者：75歳以上の希望者	75歳	後期高齢者健康診査 実施者：岐阜県後期高齢者医療広域連合 対象者：75歳以上の希望者	
	特定健診・特定保健指導	74歳	特定健診・特定保健指導 実施者：各医療保険者（政府管掌健康保険、組合健康保険、共済組合など） 対象者：40歳～74歳の被保険者と被扶養者の全員 <small>詳しい方法などについては加入している健康保険組合へ確認してください。</small>	被保険者本人は職場などの健診に変わりありません。
	実施者：土岐市国民健康保険 対象者：40歳～74歳の国保被保険者全員	40歳		

※土岐市国保が実施する特定健診は、土岐市が指定する医療機関で個別健診を実施します。なお、対象者には受診機関や受診日などのお知らせと受診券を送付します。

※後期高齢者健康診査は、県広域連合からの委託を受け、土岐市が希望者に対して実施します。



Q 健保組合の被扶養者です。これからは、健診を市内では受けられませんか？

A 国保以外の加入者は、加入している各医療保険者が指定する健診機関などで受診することになりますので、詳しくは、医療保険者へお尋ねください。

Q 75歳以上ですが、健診は今後も受けられますか？

A 75歳以上の人は、4月から新しい「後期高齢者医療制度」へ移行し、岐阜県後期高齢者医療広域連合が医療保険者となります。75歳以上の健診については、この「広域連合」が実施主体となりますが、岐阜県では、各市町村へ委託され、土岐市が行います。受診の申し込みなどについて、今後本紙などでお知らせします。

Q がん検診などは、どうなりますか？

A がん検診・結核検診はこれまでと同様、市の健診として継続して実施します。

Q 特定健診を受けないと、どうなりますか？

A 特定健診を受けなかったらといって、罰則があるわけではありません。しかし、特定健診・特定保健指導では、国が医療保険者ごとに、対象者の特定健診受診率、メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少率などの目標値を定め、その目標の達成率に応じて、平成20年度から創設される75歳以上の人の医療制度（後期高齢者医療制度）への支援金が加算減算（平成25年度から）されることになっています。健診を受ける人が少なければ、それだけ健康が冒される危険が高まるだけでなく、将来的に支援金の加算によって皆さんの保険料が高くなったり、ほかの保健事業の実施に影響が出たりする可能性もあります。



特定健診から特定保健指導までの流れ



詳しくは、市民課国保年金係（内線133）または保健センター（☎552010）へどうぞ。

市県民税・所得税の申告受け付けは

2月18日(月)～3月17日(月)

申告書は、自分で書いて提出を

申告に必要なもの

市県民税申告書または所得税の確定申告書
(お持ちでない方は、申告会場にあります)
印鑑

平成19年中の収入金額が分かるもの
給与所得の源泉徴収票、退職所得の源泉徴収票、公的年金等の源泉徴収票、報酬の支払調書、事業の収支が分かる書類など

次の各種控除を受ける場合に必要なもの(前述の) に合わせて必要です)

生命保険料控除・地震保険料控除

保険料控除証明書(支払証明書)

社会保険料控除

支払金額が分かるもの(領収書など)

配偶者特別控除

平成19年中の配偶者の所得金額が分かるもの(配偶者控除と重複しての控除は受けられません)

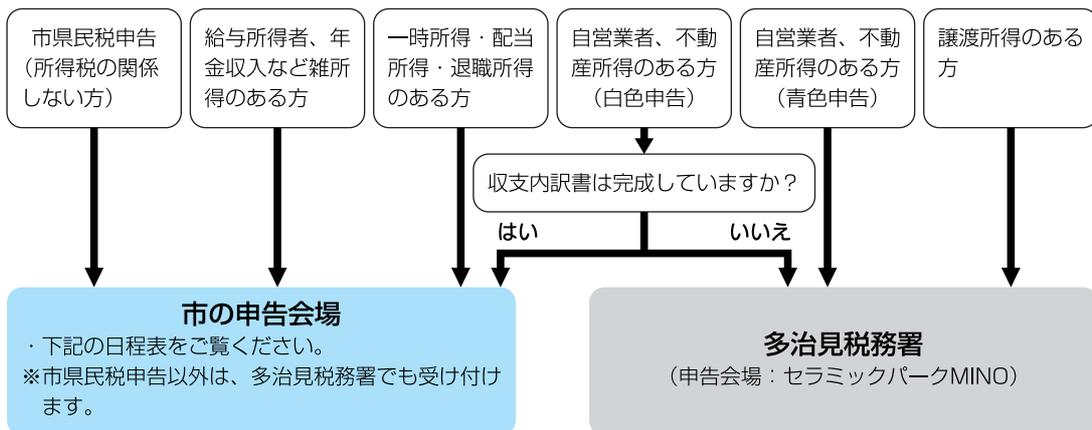
医療費控除

平成19年中に支払った医療費の領収書、保険金などで補てんされた場合は、その金額が分かるもの(事前に「医療費の明細書」を作成しておいてください)

所得税の還付を受ける場合は、振込先の金融機関名・口座番号(本人名義)が分かるものが必要です。

詳しくは、多治見税務費 ☎ 22 0 1 0 1
または市税務課・市民税係 内線 1 7 1 ・
1 7 2 (へんご) で。

市の申告会場では、受け付けできない種類の申告がありますので、次のフローチャートに従いお出掛けください。



所得税の確定申告書を提出される方や無収入で扶養親族となっている方は、市県民税の申告は必要ありません。

給与所得のみの方は、申告の必要はありませんが、平成19年中に退職され、年末調整の済んでいない方や医療費控除や生命保険料控除などを受けようとされる方は、申告が必要です。平成19年中、収入がなくてもご自分の所得証明などが必要な方や児童手当を申請される方などは申告が必要となります。こうした場合の申告については、申告期間中(2月18日～3月17日)は会場が大変混雑しますので、それ以降に税務課にお越しください。

申告受け付け日程

【各日程とも○印のある会場でのみ申告受け付けを実施します。市役所税務課での申告受け付けは行いませんので、ご注意ください。】

申告会場	開催日																	受付時間					
	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)	2/29(金)	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)	3/10(月)	3/11(火)		3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/17(月)	
セラミックパークMINO	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	※
文化プラザ・ルナホール	○	○	○	○	○																		午前9時～午後4時
ウエルフェア土岐													○	○	○								
駄知コミュニティセンター(駄知支所2階)											○	○	○										
鶴里公民館																							
曾木公民館																							

セラミックパークMINO会場での受付時間は、午前9時から午後5時まで。

◎公民館など、各出先機関で申告を受け付ける日には、文化プラザ・ルナホールでの申告受け付けは行いませんので、ご注意ください。

◎混雑の状況により早めに受け付けを終了する場合がありますので、ご了承ください。

土岐市農業集落排水処理施設 供用開始のお知らせ

下水道課 内線114・115

平成15年度より事業に着手してきた、土岐市農業集落排水処理施設が完成し、2月1日より供用が開始されます。今後は、当該施設が鶴里町柿野地区の住みよい街づくりに役立つことが期待されます。



概要	処理場名	土岐市柿野浄化センター
	位置	鶴里町柿野1753番地
	敷地面積	1222.85m ²
	延べ床面積	257.48m ²
	処理方法	鉄溶液注入連続流入間欠ばっ気方式
	放流河川	浜井場川（妻木川水系）

平成20年消防出初式

消防功労者を表彰

1月6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を表彰されました。〈敬称略〉

県消防定例表彰

県知事表彰

永年勤続功労章「水野勇二

功労章「太田泰史、稲垣明

(財)県消防協会長表彰

功績章「伊藤啓一、小川隆夫、

鈴木尚也、平井嘉憲、加藤文

雄、曾我義彦、田端繁道、林

一洋、田中延和、高津弘則、

小出裕久、羽柴秀樹、長江清

彦、田中幹雄

勤労章15年「稲垣明、高津弘

則、井野勝彦、成瀬一文

消防出初式表彰

県東濃振興局長表彰
功労章「館林慶二、岡島由久、

小出博文

市長表彰

功績章「山田裕治、田中幹雄、

日比野司、鈴木健吾、鈴木正

昭、古林明、清水良枝、水野

五久恵、林拓児、吉田昌司、

林弘志、三好勝、長江鉄也、

藤本昌樹、正村慎悟、清水政

仁、佐分利かおる、楓美千代、

川本桂志、高瀬正幸、和田敦

弘、島崎隼人、安江努、水野

洋一

感謝状「大竹征三、土本恭嗣、
青木正行、柴田正廣、中垣直

己、日比野英夫、小木曾敏美、

加藤進路、林忠文、水野浩一、

田財千裕、松田卓也、黒田恭

章、鈴木宏則、曾根大作

市消防団長表彰

表彰章「市岡純一、池戸紀仁、

土屋和弘、鈴木忠幸、澤井邦

治、加藤政幸、古賀真義、中

島満、加知康弘、竹内健、古

林紀昌、山内智広、渡辺大晃、

伊藤久美子、鈴木隆雅、各務

勝哉、大野三郎、鈴木隆将、

水野高章、周防雅彦、木村元

鶴飼豪人、中村元浩、長江孝

彦、田中智、佐々木聖将、小

木曾順哉、肥田尚範、長江宏

和、三宅純一、今井真理、今

井静香、山村典子、山中光高、

永田志代子、下広はるみ、塩

谷敬子

勤続章「土屋和宏、水野統文、

田中直貴、中島満、岡島伸浩、

高山良和、各務勝哉、川本桂

志、水野洋一

精勤賞「加藤貴久、吉田昌司、

古賀真義、酒井祐司、吉田圭

太郎、小谷英司、小木曾隼人、

田中晋吾、細江孝史、鷲見卓
也、岡島宗司、水野政紀

織部の日記念事業

会期

2月23日(土)～3月2日(日)

午前9時～午後4時30分

(初日は午前11時から)

メイン会場

セラトピア土岐・多目的大ホール

2月28日は、「織部の日」です。今年で20回目を迎える本事業。恒例の「織部の心作陶展」、前回から開催の「土岐市収蔵品展」のほか、今回は、陶芸作家の花器と美しい花のコラボレーション「春を誘う花と器展」を開催します。
多彩なイベントが皆さんをお待ちしています。ぜひお出掛けください。



土岐市収蔵品展

「陶片浪漫～収蔵品が語る美濃窯の美と技～」

「質・量」を誇る発掘資料中心に、購入・寄贈収蔵品を併せて展示します。土岐市が誇る歴史と財産をこの機会にぜひご覧ください。



～春を誘う～花と器展 新企画

陶芸作家の花器に土岐市茶華道連盟が華を生け、会場内に春の彩りと香りを演出します。

美術作家連盟春季展

市美術作家連盟会員の日本画・洋画・工芸などの作品を、美術ギャラリーで展示します。

美濃陶磁歴史館特別展

「桃山時代の茶陶生産」

・会期 2月23日(土)～5月6日(火・休)

・会場 美濃陶磁歴史館

期間中(2/23～3/2)入場無料!

桃山時代6生産地(美濃・唐津・高取・萩・備前・伊賀)の出土品を一堂に展示。絶好の機会をお見逃しなく。

暮雪庵茶会

・日時 3月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時

・会場 織部の里公園・暮雪庵

一服500円(数に限りがあります)

入門講座「茶道具」鑑賞と手入れ

・日時 3月1日(土)午後1時30分～

・会場 文化会館・大会議室

・講師 佐藤豊三氏(徳川美術館参与)

参加費
無料

織部の心作陶展

〔全国公募展・東濃特別支援学校作陶展・中学生作陶展・ちびっこ作陶展〕

全国から集まった自由奔放・斬新な発想で創作された作品をはじめ、地元の子どもたちが織部の心で創作した力作を展示します。



市民茶会と長唄・琴の調べ

・期日 2月23日(土)・24日(日)

長唄や琴の演奏を聞きながら、茶華道連盟の皆さんがたてるお茶を楽しめます。(一服300円)



伝統工芸品即売会

織部や志野などの美濃焼伝統工芸品をお値打ちな価格で販売します。

・会場 美濃焼伝統産業会館

期間中(2/23～3/2)入場無料!

2月2日は何の日かご存じですか？ 『情報セキュリティの日』です!!

「情報セキュリティの日」とは、「情報セキュリティに関する国民の意識・向上を目的」として、国の機関である内閣官房情報セキュリティセンターが定めたもので、毎年2月2日を「情報セキュリティの日」として、この期間の前後に全国各地でセミナーなど関連事業を行おうとするものです。

皆さんの周りのセキュリティ対策は万全ですか？インターネットは、とても便利なものです。しかし、便利が故に気を付けなくてはいけないこともたくさんあります。

●ソフトウェアの更新をしましょう!

OS (Windows) やWebブラウザ、電子メールソフトなどは、時間の経過とともに不具合が生じていきます。その不具合(弱点)を補うためソフトウェアが追加プログラムを出すことがありますので、定期的に確認し導入しましょう。

●ウイルス対策ソフトを導入する!

コンピュータウイルスとは、電子メールやホームページの閲覧によってコンピューターに侵入する特殊

なプログラムのことです。コンピュータウイルスに感染するとコンピューターが壊れるだけでなく、他人のコンピューターも感染させてしまう恐れがあります。感染しないようにするには、ウイルス対策ソフトを導入し、最新のウイルスに対応できるようにウイルス検知データを更新していく必要があります。

●ファイアウォールを設定する!

ファイアウォールとは、火災などから守る防火壁のことを呼びますが、インターネットの世界では不正なアクセスやウイルスの感染を防御することを指します。ウイルス対策ソフトによっては、ファイアウォールも導入されているソフトもあります。

"自分の身は自分で守る"情報セキュリティ対策を心掛けましょう!!

■総務省 国民のための情報セキュリティサイト

http://www.soumu.go.jp/joho_tsusin/security/index.htm

市民ITセンターにおいて、セキュリティ講座(インターネット安心利用術)を実施します。

詳しくは、本紙1月15日号と同時配布の市民IT講座チラシまたはホームページをご覧ください。

～備えあれば憂いなし～

地震 防災講座

地震発生!!

そのとき…(2)

総務課 防災係
内線224

車を運転中

揺れが大きくなると運転が困難になるため、ハンドルをしっかり握り、徐々にスピードを落とし、車を空き地か道路の左側に止めてエンジンを切りましょう。急ブレーキは事故の原因になりますので、絶対に避けましょう。



周囲の状況を観察しながら、カーラジオをつけて正確な情報を収集しましょう。また、車から離れるときは、緊急車両の通行の妨げとなった場合にすぐに車を移動できるよう、キーは付けたまま、ドアロックもしないで避難しましょう。車検証や貴重品は忘れずに持ち出し、連絡先のメモを残しておきましょう。

電車に乗っている

網棚からの落下物に注意し、つり

革や手すり

にしつかりとつかまりましょう。座っている場合は、足を踏ん張り、上体を前かがみにして雑誌やかばんなどで頭を保護しましょう。車両が停車しても勝手に降車せず、係員の指示に従って落ち着いて行動しましょう。



路上を歩いている

看板やガラスなどの落下物に注意しましょう。かばんなどで頭を守り、



冷静に周りの状況を確認して、空き地や公園など安全と判断できる広い場所へ避難しましょう。また、ブロック塀などの倒壊にも注意をして近づかないようにしましょう。



VOL.44

男と女のいきいきコラム



家族の時間

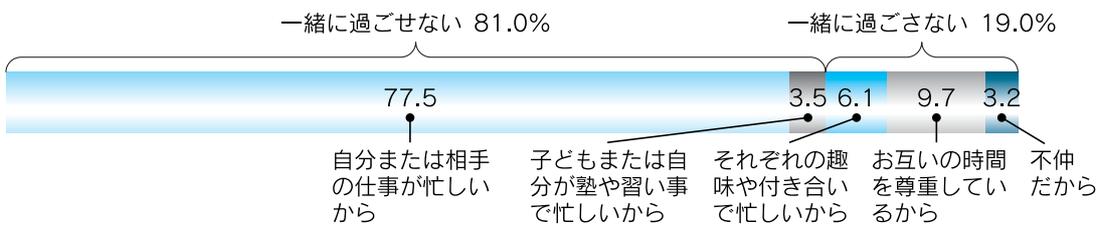
皆さんは最近、家族全員で過ごした時間をどれくらい取られましたか？内閣府が発表した「国民生活白書」(平成19年版)では、同居家族と過ごす時間が取れない理由は、「自分または相手の仕事が忙しいから」、「子どもまたは自分が塾や習い事で忙しいから」が8割を占めています。特に、平日お父さんが子どもと接する時間が短く、仕事から帰宅すると子どもの寝顔しか見られないという方もみえるのでは。さらに、子どもが塾や習い事に通うなどして、家族全員が家にいる時間自体が短いということも少なくありません。

また、家族が家にいる時間が長くても、一緒に過ごす時間が少ない場合もあります。家にいても、自分の部屋で勉強やテレビ、趣味や娯楽などで一人になりがちではありませんか。家族と一緒に時間を過ごすためには、意識して時間をつくる必要があるのかもしれない。

同白書では、家族と一緒に過ごす時間が長い人は、そうでない人に比べ、精神的な安らぎを得る傾向があるとしています。家族の時間は、会

家族との時間が取れないのは仕事が忙しいから

同居家族と過ごす時間が取れない理由



- (備考) 1. 内閣府「国民生活選好度調査」(2007年)により作成。
 2. 同居している家族と過ごす時間が「あまり取れていない」、「全く取れていない」と答えた者に「それでは、その理由は何ですか。(は1つ)」と尋ねた問いに対する回答の割合。
 3. 回答者は、全国の15歳以上80歳未満の男女538人(「その他」、「無回答」を除く)。

話やだんらん、食事や買い物など、いろいろありますが、心にちよっとした不安や寂しさを感じたときは、そんな家族との時間に目を向けてみてはいかがでしょうか。

創陶園は、織部の里公園内にある作陶施設です。桃山時代に志野や織部などの斬新な焼き物を焼成した国史跡元屋敷陶器窯跡が近くにあり、桃山時代の陶工気分で作陶できる環境にあります。

ベテランの指導員がいますので初心者の方でも気軽にロクロを回して皿や湯呑、茶碗を作ることができます。

◆開園時間

午前9時～午後4時30分

◆休園日

月曜日(その日が祝日のときは水曜日)

祝日の翌日

12月29日から翌年1月5日まで

◆料金

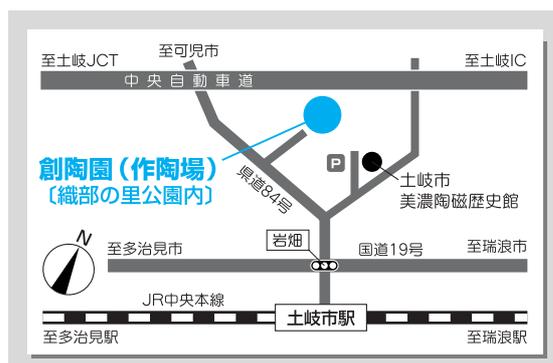
作陶 ぐい呑(800円～) 湯呑(1,000円～)

飯碗(1,200円～) 抹茶碗(1,500円～)

花瓶・一輪挿し・菓子鉢(2,000円～)

絵付け 湯呑・飯碗・8寸皿(800円)

◆住所 泉町久尻1246-1 ☎ 2710



第22回

施設紹介

創陶園(作陶場)

教育夢発信

文部科学大臣表彰

1 「キャリア教育」とは

平成11年ごろから「キャリア教育」という言葉が、日本で取り上げられるようになりまし。簡単に言うと、望ましい職業観や勤労観を育てる教育のことです。

文部科学省では、平成17年度から中学校を中心に5日間の職場体験を行う「キャリア・スタート・ウィーク」という取り組みを推進しています。

2 土岐津中の「キャリア教育」

土岐津中の2年生は、年間を通して継続的・系統的に「キャリア教育」に取り組んでいます。「社会から学ぶ」をテーマに、主に職業観や勤労観を広げ、深めることができるように、「職場体験学習」と「職業講話」を2大重点とし、豊かな体験を通して学ぶ学習活動を行っています。

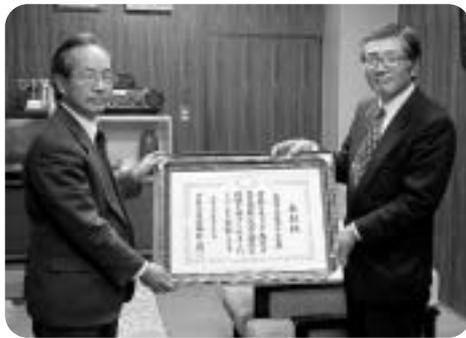
随分前には、連続5日間の職場体験が行われていました。現在では、月曜日に事前の指導や準備などを行い、火曜日から金曜日までの4日間は、各職場で体験活動をするように変わってきています。

これまで先進的・継続的に取り組まれてきた土岐津中学校が、本年度の「キャリア教育優良校」として、文部科学大臣表彰を受けることにな

りました。

土岐津中 加藤辰亥校長の話

土岐津中学校では、平成6年度から本格的に職場体験学習を始め、それからずっと続いてきています。これだけ職場体験を続けてこられたのも、このような素晴らしい表彰を受けることができたのも、これまで事業主さんが気持ちよく受け入れてくださったおかげです。生徒は、職場体験を通して、あいさつの大切さ、物事に丁寧に取り組むことの大切さなどを学ぶことができています。今後さらに充実させていきたいと思っています。



白石教育長に文部科学大臣表彰の受賞を報告する加藤校長

地域の事業主さん、職場の皆さん、今後、中学生の「キャリア教育」に、ご協力をお願いします。

(土岐市教育研究所)

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。

水溶液について考えてみましょう!

小学校5年生の理科では、「もののとけかた」についての勉強をします。「ものがとけて全体に広がり、すきとおった液を、水溶液という」ことを学びます。

- Q1 食塩の水溶液を何といいますか?
- Q2 水100gに食塩を10g溶かしました。何グラムになりますか?ア~ウから選びましょう。
ア:100g イ:108g ウ:110g

小学校6年生の理科では、「水溶液の性質とはたらき」についての勉強をします。水溶液の性質を調べるには、赤色と青色のリトマス紙を使うことを勉強します。

- Q3 下の①と②に、言葉を入れましょう。
水溶液のなかで、青色のリトマス紙だけを赤く変えるものを酸性の水溶液、どちらの色のリトマス紙も変えないものを(①)の水溶液、赤色のリトマス紙だけを青く変えるものを(②)の水溶液といいます。

リトマス紙と同じ働きをするものがあります。はじめは

緑色ですが、アルカリ性の水溶液をつけると青色、中性の水溶液では緑色、酸性の水溶液をつけると赤(黄)色に変わる「万能試験紙」、BTB溶液という液体のもの、「pHメーター」(デジタルで測定する器具)というものもあります。

<指示薬をつくらせて水溶液の性質を調べてみましょう>

リトマス紙と同じ働きをするものを、ムラサキキャベツ、ブドウの皮、ナス(皮)、シソなどで簡単につくることができます。

<指示薬の作り方>(ムラサキキャベツを例に)

- ①ムラサキキャベツを細かくきざむ。
- ②きざんだムラサキキャベツを熱い湯に入れる。
- ③お湯が紫色になったらこす。(できあがり)

<調べ方>

*こし出した紫色の液に、調べたい水溶液を2~3滴入れ、色の変化を見る。



(東京書籍理科5年下、6年下の教科書を参考にしました)
(答えは、次頁下です)

人気メニュー 学校給食

分量：小学校3・4年1人分

サケの幽庵焼き

82kcal

【材料】 サケの切り身 60g、本みりん 2g、酒 2g、白しょうゆ 3g、ユズ 5g

【作り方】 ①ユズはよく洗って、皮の黄色い部分を包丁でむき取り、細かく刻んでおく。②本みりん・酒・白しょうゆと①のユズの皮を刻んだものを合わせておく。(好みで、ユズの搾り汁を少し加えてもよい) ③サケの切り身を②のタレに漬け込む。④③のサケに味が染みてきたら、魚焼き機またはオープンなどで焼く。

・きれいに焼き上げるコツは？

魚を焼き始め、表面が乾いてきた所に、はけを使用し、残っているタレを塗っては焼く作業を数回繰り返すと、照りが付ききれいに焼き上がります。

・手軽に照り焼きにするには？

オープンを使う手間や時間がない場合は、フライパンを利用して魚を焼き、火がとおってきたら、フライパンに残りのタレを少し加えて絡めると簡単に作ることができます。

子どもたちの感想

- ・魚がおいしくてめっちゃご飯がすすんだ。
- ・おいしくてご飯を3杯もお代わりしてしまいました。
- ・とてもおいしく喜んで食べていました。(先生からのコメント)

ほうとう

300kcal

【材料】 ほうとう(給食はきしめんで代用しました) 1人分、鶏肉 20g、カボチャ 20g、白菜 20g、干しいたけ 1g、油揚げ 3g、ネギ 10g、だし汁(だし昆布(1g)・かつお節(1g)・水(130g))、赤みそ 10g

【作り方】 ①だしを取る。分量の水にだし昆布を加えて戻し、鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。そこへかつお節を入れ、一煮立ちさせる。アクが出た場合はアクを取り、こしておく。②干しいたけは戻しておく。③油揚げは熱湯をかけて油抜きをしておく。④食材は適宜切っておく。⑤①のだし汁に、鶏肉・しいたけ・油揚げ・カボチャ・白菜を順番に加えて煮込む。⑥カボチャが少し柔らかくなってきたら、赤みそを加え、最後にネギを入れる。⑦ゆでたほうとう(きしめんやうどんでもよい)にかけて食べる。

子どもたちの感想

- ・ほうとうが温かくてあったまりました。
- ・カボチャの甘味がほどよく染みておいしかったです。

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。

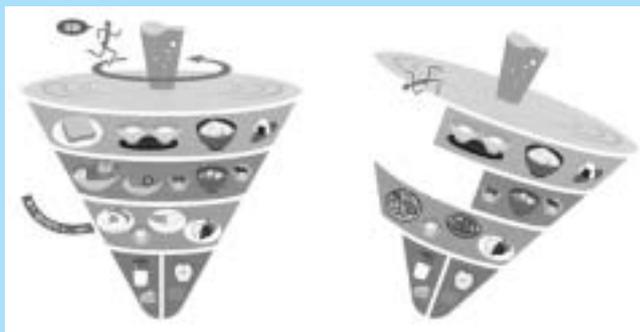
みんなで
楽しく食育!

食事バランスガイドって何？



「食事バランスガイド」は、望ましい食生活のために、1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいのかの目安を示したものです。厚生労働省と農林水産省により、平成17年6月に決定されました。

下の「食事バランスガイド」の図は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描かれ、食事のバランスが悪くなると、コマが倒れてしまうことと、運動することによって安定した回転になり、バランスが保たれるということを示しています(食事も運動も大切)。また、軸としてお茶やお水といった水分も、食事の中で欠かせないことも示しています。



何を ……食事バランスガイドは、「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」「果物」の5つの区分に分かれています。
 <<主食・副菜・主菜って何?>>



主食→ご飯・パン・めん類

副菜→野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜→肉・魚・卵・大豆製品のおかず

バランスのよい食事を取るには、「主食・副菜・主菜」を組み合わせることが大切です。さらに1日のうち、果物や牛乳・乳製品も適量取るとよいでしょう。次回は…

食事バランスガイドの続きを紹介します。

教科書を使って脳トレの答え Q1. 食塩水 Q2. ウ(食塩が溶けて見えなくなっても、質量は変わらない)
 Q3. ①: 中性 ②: アルカリ性

事業名	対象者	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(金)	午前10時~11時30分	保健センター	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	2月25日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時		
健康相談	市民	2月25日(月)	午後1時15分~2時		
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分~2時30分	血圧測定 尿検査など	
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
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2月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻疹または風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、2月15日(金)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、3月からですが、2月25日(月)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻疹または風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			

第1期(追加) 3種混合<ジフテリア・百日せき・破傷風>予防接種(個別接種)

- 対象者**：平成18年8月31日以前に生まれたお子さんと、3種混合ワクチンの第1期を3回接種後1年以上経過し、第1期の追加接種を終了していない7歳未満のお子さん
- 申込方法**：希望の医療機関を選び、申込書に必要事項を記入し、2月15日(金)までに保健センターまたは最寄りの支所へ提出してください。FAXでも受け付けます(☎530095・保健センターあて・申込後確認の電話をお願いします)。市のホームページからも、申し込みができます。
- 実施期間**：3月~(3回目接種日から1年以上空けて接種してください)
(申し込みされた方は、2月25日(月)以降に希望医療機関へ接種日時を予約の上、接種してください)
- ご注意**
- ・接種の前には、「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。
 - ・過去に百日せきと診断されたことがあるおさんは、保健センターへご相談ください。

医療機関	電話番号	実施曜日	時 間	医療機関	電話番号	実施曜日	時 間
土岐市立総合病院	☎2111	月	15:00~16:00	加藤耳鼻咽喉科	☎3722	月~土	8:30~9:00
はやし内科	☎1205	月	15:30~16:00	熊谷医院	☎2008	月・火・水・金	15:00~15:30
ひまわり小児科	☎8839	火・金	14:30~15:30	沢田医院	☎8288	月・火・金・土	12:00~12:30
井籠医院	☎6906	月~土	9:00~12:00	タカギクリニック	☎3959	木	16:30~17:00
高井病院	☎6516	水	17:30~19:00			月・火・木・金	9:00~12:00
川越クリニック	☎0033	月・火・木・金	15:30~16:00	中島医院	☎3225	水・土	15:30~17:30
水野生々堂医院	☎6005	月~土	12:00~12:30			月~金	8:30~12:00
駄知診療所	☎2101	月	15:00~16:00 (月が祝日の場合は水)	西尾産婦人科	☎1211	第1・3・5土	17:00~19:00
陶生堂医院	☎2171	月・火・水・金	16:00~17:30	松井小児内科医院	☎7222	月・火・水・金	11:00~11:50
安藤整形外科	☎5532	月・火・木・金	12:00~12:30 16:00~16:30			月・火・木・金	11:30~12:00
土岐内科クリニック	☎0656	月・火・木・金・土	9:00~12:00	水	15:00~15:30		
荒木内科小児科医院	☎3406	月・火・木・金	17:00~18:30	土	11:30~12:00		
加藤外科皮膚科	☎3982	月~土	9:00~12:00	松本クリニック	☎0567	月・金	13:30~14:00
		木	15:30~16:00	安川医院	☎2866	月・火・水・金・土	16:00~16:30
		金	17:00~18:00			月・火・水・金・土	9:00~12:00
河合クリニック	☎6155	月~土	9:00~12:00	山村医院	☎2018	月・火・水・木	12:00~13:00
		月・火・水・金	16:00~18:30	火・水・金	17:00~18:30		
		木	15:30~16:00	火・水・金	18:00~19:00		

きりとせん

3種混合(追加) 予防接種申込書

希望医療機関名	
---------	--

昨年までの接種状況を記入してください。

1回目接種日 (年 月 日) 2回目接種日 (年 月 日) 3回目接種日 (年 月 日)

接種を受けるお子さんの氏名	生 年 月 日	住 所	保護者氏名・電話番号
	平成 年 月 日	〒509-	☎ -

各種教室の参加者

下記教室の参加者を募集します。

保健センター・☎552010

事業名	対象者	期日	時間	定員	締め切り	備考	
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28日(木)	午後1時～3時30分	20人	2月26日(火)	先着10人まで託児可能	
パパママクラス	妊婦と夫	3月2日(日)	午後1時～3時	15組	2月29日(金)		
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5日(水)	午前10時～午後1時	10組	2月27日(水)		
ママとベビーのリフレッシュ教室	生後1カ月から4カ月の赤ちゃんとお母さん	3月6日(木)	午後1時15分～3時30分	15組	3月4日(火)	持ち物：母子健康手帳、バスタオル、タオル、赤ちゃんの水分補給のお茶など 講師：宮田佳子氏(健康運動指導士、アロマセラピスト)	
プレママクラス	妊婦さん	1科	3月6日(木)	午後1時～4時	20人	3月4日(火)	持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ
		2科	3月13日(木)	午前9時30分～午後0時30分	20人	3月11日(火)	持ち物：母子健康手帳、体操のできる服装
マタニティクッキング	妊婦さん	3月12日(水)	午前10時～午後1時	20人	3月5日(水)		

場所は保健センター、参加費は無料。いずれも定員になり次第、締め切ります。詳しくは、保健センターへどうぞ。

ご案内

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253・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。

ただし、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15日(金)

詳しくは、環境課へどうぞ。

保険金請求(自動車)に関する 無料相談所

岐阜自動車保険請求相談センター

交通事故に遭い、自賠責保険や任意保険の請求でお困りの方に、専門の相談員が無料で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

相談日 月曜日～金曜日(祝日を除く)▷午前9時～正午 ▷午後1時～5時 来訪相談を希望の方は、事前にご連絡ください。

弁護士による相談日(毎月第2・4・5水曜日、午後1時～4時、予約制・要面談)も設けています。

詳しくは、岐阜自動車保険請求相談センター(☎058-252-7513)へどうぞ。

善意

次の皆さまからご寄付いただきました。温かい善意をありがとうございます。

教育振興のために ▷(株)十六銀行様=少子化関連等図書(50万円相当)

▷亥子会還暦一同77名様=金70,279円

▷石黒商事(株)様=金50万円

妻木小附属幼稚園に 羊申会様=石油ファンヒーター(3万円相当)

お願い

ペットの飼育マナーを 守りましょう

環境課・内線252

犬の飼い方のマナー

・「狂犬病予防法」により生涯1回の登録と、年1回の予防注射を受けてください。

・犬は放し飼いにせず、ふん尿、そのほかの汚物は適正に処理してください。
・犬のムダぼえは近所迷惑になります。必要以上に鳴かないよう、しつけてください。

猫の飼い方のマナー

・「ふん尿」、「鳴き声」、「庭を荒らす」といった苦情が多発しているため、周りに被害や迷惑を及ぼさないよう、責任を持って飼ってください。

・飼い猫を交通事故や感染症から守るため、室内飼育をお勧めします。

・飼い主の分からない猫に、無責任に餌を与えないようにしてください。飼うつもりのない猫に餌をやりっ放しで、ふん尿も片付けられないままだと、周囲の生活環境が悪化してきます。

詳しくは、環境課へどうぞ。

募 集

平成20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・☎98312

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思を有する年齢満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(火)~22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ご連絡します。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。

肥田町スキー教室の参加者

肥田町体育協会

肥田町体育協会では、毎年恒例のスキー教室を開催します。スノーボードの講習も行います。

初心者から上級者、子どもからお年寄りまで、幅広く指導します。

日時3月9日(日)午前6時集合
場所モンデウス飛騨位山

集合場所J Aふれあいパーク浅野
定員55人(定員になり次第締め切ります。小学校4年生以下の方は、保護者同伴でご参加ください)

参加費4,000円(バス代のみ。リフト代、飲食費などは自己負担)

申し込み電話で松本裕聖さん(☎552939)へお申し込みください。

詳しくは、松本さんへどうぞ。

市営住宅の入居者

建築住宅課・内線333

募集期間2月8日(金)~18日(月)
資格現在、住宅に困っている方で次の条件を満たす方▷市内に居住または勤務していること▷現に同居し、または同居しようとする親族があること(入居予定日から3カ月以内に結婚し、同居する方を含む)。ただし、一定の要件に該当し、常時の介護を必要としない方は単身での申し込み可(今回は、旭ヶ丘に限る)▷入居者全員の所得(控除後)の合計が一定の基準以内で、市税を完納していること

その他▷入居日は、3月下旬を予定▷入居者全員の所得が分かる書類(源泉徴収票や所得課税証明書など)が必要です。

詳しくは、建築住宅課へどうぞ。

詳しくは、建築住宅課へどうぞ。

所在地	団地名	戸数	家賃(円)	
			建設年	
妻木	西陵	2	12,200~20,200	昭和50年
			4,300~7,100	昭和44年
駄知	第二旭ヶ丘	5	9,700~19,900	昭和47年~49年
			9,300~15,400	昭和46年

※家賃は、入居者全員の所得総額によって異なります。
※間取りは、2DKです。

第46回 土岐市一周駅伝大会

2月17日(日)
午前10時スタート(土岐市駅前通り)
正午ごろゴール(市役所)

選手の通過コースにあたる道路では、時間帯によって一部交通規制が行われますので、ご協力をお願いします。また、選手通過の際、沿道でのご声援をお願いします。



平成20年度 幼児クラブの会員

児童センター・児童館

市内の児童センター・児童館では、親子で遊ぶクラブ会員を募集します。

活動日▷1歳児クラス=毎月第2水曜日(西部児童センターのみ第2水曜日)▷2歳児クラス=毎月第2水曜日(西部児童センターのみ第2火曜日)

時間午前10時30分~11時30分

対象▷1歳児クラス=平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれ
▷2歳児クラス=平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ

申し込み2月18日(月)~23日(土)の午前10時~午後4時に、最寄りの児童センター・児童館へ申し込みを。

名称	電話番号
土岐津児童館	☎8815
西部児童センター	☎6661
妻木児童館	☎3319
駄知児童センター	☎1281
肥田児童センター	☎4760
泉児童館	☎5628

詳しくは、各児童センター・児童館へ。

土岐市生涯スポーツ指導者養成講習会の参加者

スポーツ振興課・内線276

期日2月12日(火) 2月20日(水) 2月26日(火)

時間午後7時~9時

場所土岐津公民館・ホール

対象スポーツ指導に関心のある方

内容人間の発育発達と少年期の特性(講義) 発育発達に応じた体力づくりの実技(講義・実技) けがの予防と応急処置(講義・実技)

講師工藤博也氏(多治見市派遣社会教育主事スポーツ担当) 足立真司氏((財)恵那市体育連盟トレーニング指導士) 長谷川悟氏(市南消防署救急救命士)

参加費無料

1講座のみの受講も可

詳しくは、スポーツ振興課へどうぞ。



身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

新成人の門出を祝福



成人式典が文化プラザで開催されました。市内の新成人は、683人。式典では、新成人と恩師へのインタビュー（写真左）などがあり、当時は懐かしく振り返るひとコマが見られました。
1月14日（月・祝）

優雅なひとときを満喫



すこやか館老人デイサービスセンターで、新春茶会が開催されました。当センターの利用者は、琴が演奏される中、抹茶を楽しみました。
1月7日（月）～12日（土）

茶せん持つ手 様になり



駄知小学校附属幼稚園で、自作の抹茶茶わんを使った茶会が開催されました。園児らは、実際に抹茶をたてるなど、お茶の礼儀を学びました。
1月11日（金）

よーいどん がんばれ 駄知っ子



第24回駄知町一周駅伝大会が開催され、7部門に305人が参加しました。ランナーは、6区間6.3kmをたすきをつないで力走しました。
1月20日（日）