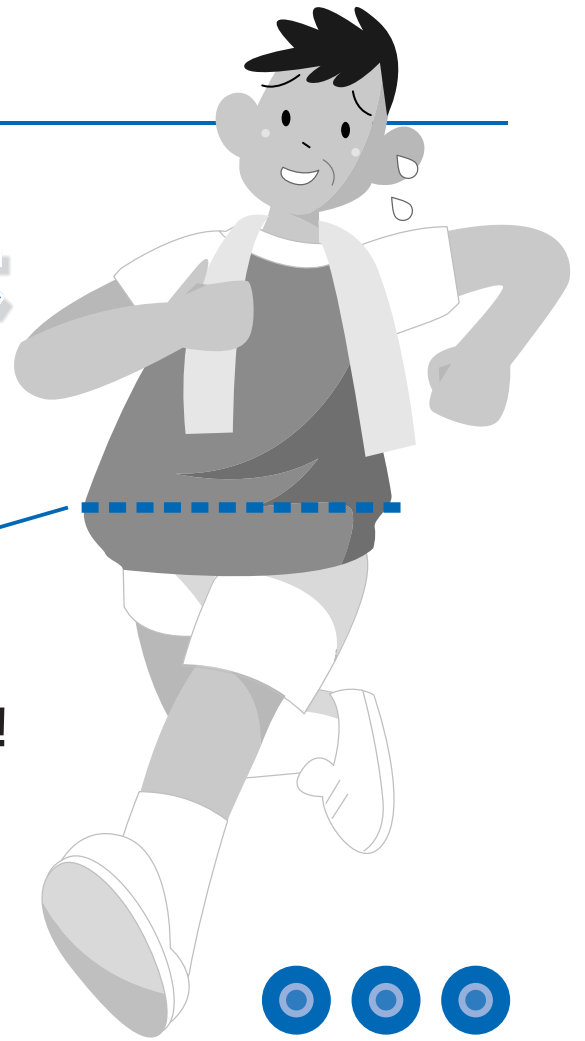


新成人の門出 ハイ!ポーズ

成人式典が文化プラザで開催されました。会場は、今日から大人の仲間入りする晴れ着姿の若者たちで、華やいだ雰囲気にもまれていました。
1月8日(月・祝)

2月1日~7日は 生活習慣病 予防週間です



ウエストのサイズダウンで健康アップ!

CHECK

生活習慣病をチェック

◎ こんな生活が危険を招く

<input type="checkbox"/>	① 睡眠時間を十分取っていない
<input type="checkbox"/>	② タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	③ 20歳代前半より10kg以上太った
<input type="checkbox"/>	④ 過度の飲酒を繰り返している
<input type="checkbox"/>	⑤ 運動は、ほとんどしない
<input type="checkbox"/>	⑥ 朝食は、ほとんど食べない
<input type="checkbox"/>	⑦ 毎日、間食をしている
<input type="checkbox"/>	⑧ 甘い菓子やジュースを毎日、口にして
<input type="checkbox"/>	⑨ 野菜は、ほとんど食べない
<input type="checkbox"/>	⑩ 脂っこい食べ物が好き
<input type="checkbox"/>	⑪ 外食が多い
<input type="checkbox"/>	⑫ ストレスがたまっていると

チェックが付いた項目は、生活習慣で改善したい項目です。また、当てはまる項目が多いほど、生活習慣病の危険性が増えてきます。

不適切な食生活、運動不足、喫煙などが原因で引き起こされる、がんや脳卒中、心筋梗塞こうそくなどの生活習慣病は、私たちの生命や生活を脅かす恐ろしい病気です。

生活習慣病である高血圧症や糖尿病、高脂血症は、内臓に蓄積された脂肪（内臓脂肪）が原因であることが分かっています。一つ一つの病気は、小さくとも異変が重なると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な循環器病を引き起こすこととなります。

ちなみに、最近注目されるようになった「メタボリックシンドローム」とは、肥満、中でもおなかの内臓の回りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満（男性：腹囲85cm以上、女性：90cm以上）の人が、高血圧症（最高130mmHg以上または、最低85mmHg以上）や糖尿病（空腹時血糖値110mg/dl以上）、高脂血症（中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満）のうち、2つ以上を併せ持っている状態のことです。

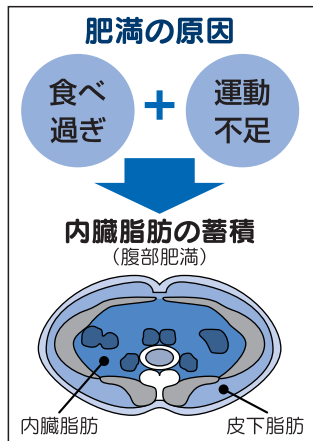
生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始まります。病気を寄せ付けないライフスタイルについて、今一度考えてみませんか。

内臓脂肪の蓄積が招く「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪の増え過ぎは、なぜ悪い？

生活習慣病を進展させる

内臓脂肪が増え過ぎると、中性脂肪が増えたり、血糖を有効に活用させるインスリンの働きが弱くなります。さらに、脂肪細胞が分泌する生理活性物質の作用などがかわり、生活習慣病を進展・悪化させます。



内臓脂肪が生活習慣病をつくる道筋

脂肪は、遊離脂肪酸に分解され肝臓に入ると、中性脂肪が増え、HDLコレステロール(善玉)は減少します

高脂血

高中性脂肪血症
低HDLコレステロール血症

血糖をエネルギー源に活用させるインスリンの働きが低下するため、血液中の血糖がたぶつきやすくなります

高血糖

糖尿病予備軍
糖尿病

インスリンが腎臓でのナトリウム吸収を促進し、ナトリウム濃度を下げるため、血液量が増え、血圧が上昇します

高血圧

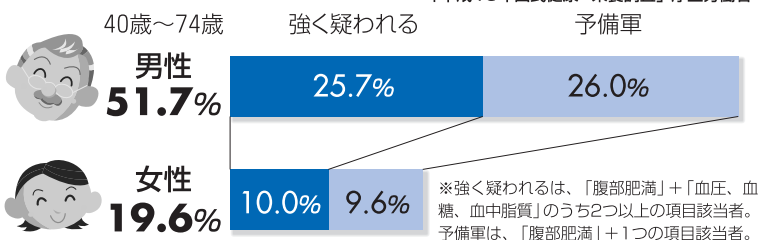
高血圧予備軍
血圧高値

40歳以降の男性に多い、内臓脂肪症候群

メタボリックシンドロームとその予備軍は、40歳から74歳までの男性で2人に1人、女性は、5人に1人という数に上ります。健康的な食生活や、定期的な運動習慣などで、内臓脂肪を減らしましょう。

メタボリックシンドロームの可能性のある人の割合

「平成16年国民健康・栄養調査」厚生労働省



肥満の種類

内臓脂肪は、腸を包む腸間膜などに蓄積し、皮下脂肪に比べ、悪玉の生理活性物質を分泌するため、健康に大きな影響を与えます。

皮下脂肪型肥満

下半身に脂肪が付く

●女性に多い
●健康への影響は少ない

内臓脂肪型肥満

内臓に脂肪がたまる

●男性に多い
●女性も閉経後に多い
●健康への影響がある

肥満度と適正体重をチェック

BMI (Body Mass Index) は、体重と身長バランスと、病気のかかりやすさの関係を統計的に分析してつくられたもので、肥満の判定法として、世界的に使われています。BMI=22前後が最も病気にかかりにくいといわれています。

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170 (1.7m) の人のBMIは、70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 判定は正常
- あなたの適正体重 = 身長 m × 身長 m × 22
例: 身長170cm (1.7m) の人の適正体重は、1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg





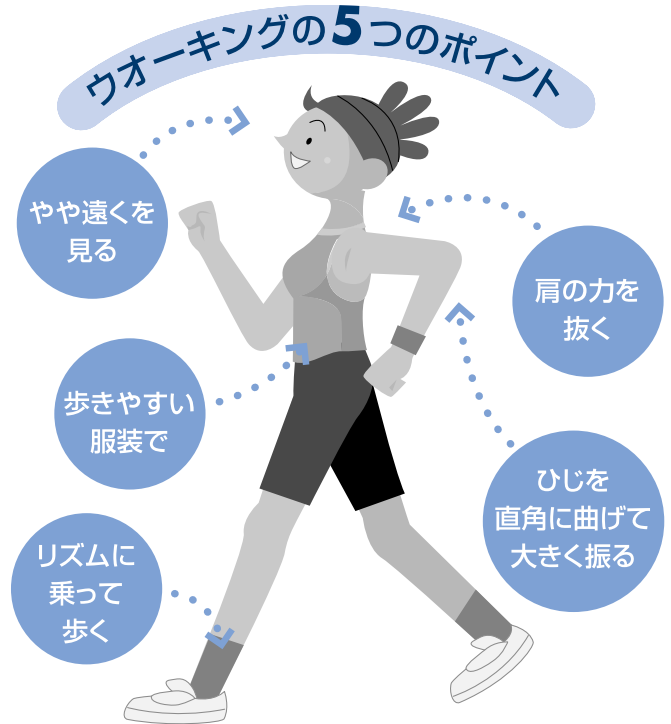
運動を生活習慣にしましょう

運動は、内臓脂肪を減らす最も効果的な方法の一つです。ジョギングや水泳などのスポーツだけでなく、体を動かす仕事、家事、通勤のための歩行など、日常生活の中の動きも運動に組み入れ、無理せず気軽に始めてみましょう。

有酸素運動で脂肪を燃焼

運動習慣のない人が、いきなり激しい運動をすれば、逆にけがをしたり、健康を害すことにもなりかねません。有酸素運動の代表格「ウォーキング」は、日常生活の中に簡単に取り入れることができ、体に負担もかからず、誰でも無理なく始められます。

ウォーキングは、正しい歩行法で行うことが大切です。誤った歩行法を続けていると、疲れやすくなったり足を痛めたりして、逆効果になることがありますので注意しましょう。(右図参照)



毎日の生活のいろいろな場面で歩く機会をつくりましょう

通勤に

職場まで、自転車を使わずに駅やバス停まで歩いたり、一つ手前の駅やバス停で降りて歩くなど、工夫してみましょう。



昼休みや仕事の合間に

職場の周囲を散歩したり、少し遠い店まで歩いていくなど、ちょっとした時間をウォーキングに当ててみましょう。



ショッピングに

買い物の行き帰りなど、普段見慣れている場所にも、楽しいウォーキングコースが見つかることがあります。



自然の中で

野山でのウォーキングは、足腰の強化はもちろん、ストレス解消にも効果的。写真を撮ったり、スケッチをする合間にウォーキングするのもよいでしょう。



毎日の食生活を見直しましょう

どういふ食事をどれくらい食べれば栄養のバランスが良いのか。野菜の摂取不足、食塩・脂質の取り過ぎなど、食生活上の問題が深刻化しています。食生活を見直し、改善すべきは実践し、生活習慣病への対処を始めましょう。

1日3食、バランスある食事を

食卓に主食、主菜、副菜をそろえよう

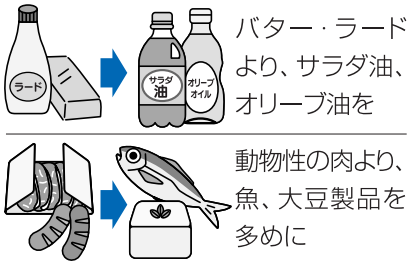
主食	主菜	副菜
ご飯、パン、めん類などのエネルギー源	魚、肉、豆類などのタンパク質	野菜、海藻、キノコなどのビタミン源

食べ過ぎない・腹八分目を

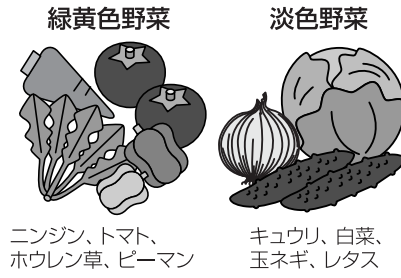
時間をかけて、ゆっくり食べよう。かむ回数を増やしましょう。



動物性脂肪を取り過ぎない

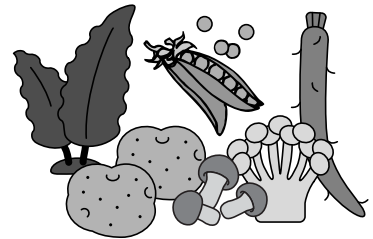


野菜を多く取る

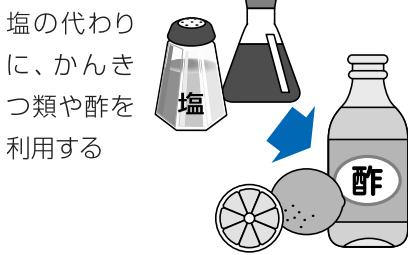


食物繊維は十分に取る

海藻、根菜類、豆類、キノコ類

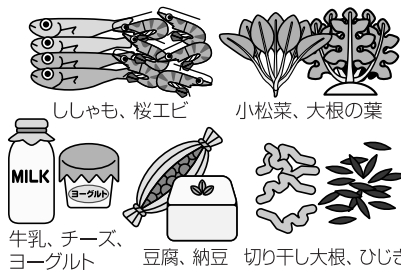


塩分は1日10g未満に



カルシウムを意識して取る

カルシウムの多い食品



就寝直前の夜食は取らない

就寝中は、栄養の吸収が高くなるため、肥満を招きやすい



小さなお菓子の大きなエネルギー

嗜好品は、生活を潤す大切な食品ですが、糖質・脂質を多量に含むものが多く、取り過ぎは禁物。少量でも高エネルギーなので、肥満や生活習慣病の原因にもなります。適量は、200kcal程度に。

菓子・ジュース類のエネルギー量		
シュークリーム1個(60g)	150kcal	せんべい1枚(20g) 75kcal
プリン1個(80g)	115kcal	みたらし団子1本(60g) 105kcal
ドーナツ1個(50g)	215kcal	どら焼1個(80g) 230kcal
チョコレート1枚(100g)	550kcal	ソフトクリーム1個(100g) 170kcal
ようかん1切(60g)	180kcal	コーヒー飲料1缶(250ml) 95kcal
		炭酸飲料1缶(350ml) 150kcal

間食は気付かないうちに取り過ぎている

- 買い置きはやめる
- スナック菓子を袋ごと食べず、取り分けて食べる
- ヨーグルトやリンゴなど乳製品や果物を間食で取る
- 清涼飲料水はコップに入れて飲む

詳しくは、保健センター(☎55)2010)へどうぞ。

市県民税・所得税の申告受け付けは 2月16日(金)～3月15日(木)

所得税・市県民税の申告は、3月15日(木)までです。関係書類を早めにそろえ、期間内に申告していただくようお願いいたします。

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(ただし、国民健康保険や児童手当などの関係で、申告が必要となる場合があります)。

また、給与所得のみの方は、通常申告の必要はありませんが、前年中に退職され、年末調整の済んでいない方や医療費控除、生命保険料控除などを受けようとする方は、申告が必要です。

市県民税の申告

市県民税の申告が必要と思われる方には、2月上旬までに申告書をお送りします(前年までの状況をもとに申告書を送付していますので、申告書が送られてこなくても申告が必要場合があります)。申告期間中は、混雑が予想されますので、指定された期日に会場へお越しください。指

定日に都合の悪い方は、左頁の日程表をご確認の上、都合の良い会場へお越しください。

所得税の確定申告

所得税の確定申告については、選付申告などの方(医療費控除を受ける方や給与の年末調整が済んでない方など)、2力所から給与を受けている方や白色申告の自営業の方(収入証明書が作成済みの方に限る)の受け付けを左頁の日程表の通り行います。ただし、譲渡所得(土地、建物や株の売買による所得)のあった方や青色申告の方など、前記以外の方は、多治見税務署へお出掛けください。

昨年中収入がなかった方

昨年中収入がなかった方は、特に申告の必要はありませんが、後日、状況の確認のため税務課から連絡させていただきますことがあります。また、収入がなくてもご自分の所得証明が必要な方、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16日～3月15日)は、

会場が混雑していますので、それ以降に税務課へお越しくださいようお願いいたします。

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18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)各種控除を受ける場合に必要なもの(前記の)に合

わせて必要です)

- ・生命保険料控除・損害保険料控除を受ける場合(保険料控除証明書(支払証明書))
- ・社会保険料控除を受ける場合(支払金額が分かるもの(領収書など))
- ・国民年金保険料については、社会保険料控除証明書)
- ・配偶者特別控除を受ける場合(平成18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)

・医療費控除を受ける場合(平成18年中に支払った医療費の領収書(合計金額を計算しておいてください)、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)

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。

税務署からのお願い

「消費税課税事業者届出書」の提出

消費税法が改正され、平成18年分の課税売上高が1千万円を超える個人事業者の方は、平成20年分の消費税の申告が必要となります。平成18年分所得税の確定申告書を提出される際に、「消費税課税事業者届出書」も併せてご提出ください(すでに届出書を提出済みの方は不要です)。

詳しくは、多治見税務署(☎0101)または、市税務課・市民税係(内線171・172)へどうぞ。

◎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。市役所税務課では、申告受け付けを行っていませんのでご注意ください。】

開催日 申告会場	2月16日(金)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	受付時間	
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											●											

※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。

平成19年 消防出初式

消防功労者を表彰

1月7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 = 小川敏弘 勤続功労章 = 安藤哲則 功労章 = 丹羽均、田中知敏、安藤成正

(財)県消防協会長表彰 表彰^{とび} = 市消防団 功績章 = 楓康典、水野つほみ、松浦安久、中垣連次、酒井由香里、安藤伸二、加藤寿、小出博文、中垣正一、武藤孝士 勤労章20年 = 桂川忍 勤労章15年 = 林立也、水野紘彦、三好佳博、田中哲男、石川秀樹

県議会消防防災議員連盟会長表彰 感謝状 = 土岐市

消防出初式表彰

県東濃振興局長表彰 功労章 = 土本典良、横井清英
市長表彰 功績章 = 安藤伸二、中山裕司、林淳、加藤源造、土本貢、加藤市朗、林弘素、井野達也、梅村悟、林忠久、脇坂俊史、内木章裕、神戸幸徳、小木龍龍哉、青山晃久、加藤邦彦、大川涉、加藤庄吉、長尾浩章、渡辺晴人、高橋暢宏、酒井寿子、永田将也、水野浩康、酒井繁臣、佐藤朋之、田中善朗、山田秀郎 感謝状 = 水野高章、水野友晴、酒向孝昌、水野貴人、林隆仁、

学校法人中部国際自動車大学校

市消防団長表彰 表彰章 = 深萱洋二、横田圭示、曾我義彦、水野美由紀、加藤貴久、林隆幸、齋木仁、井沢正和、中村悟、林信義、林秀、日比野幸夫、山田晋一郎、伊藤公一、林拓児、大野和則、佐橋晋也、杉浦晴哉、中島敏和、水野道彦、中根英晴、中野忠勝、長江啓悟、長江洋二、林和幸、水野豊人、高山良和、水野統文、大島進司、奥谷典士、柴田貴紀、塚本北斗、若尾宗洋 勤続章 = 土本典良、尾崎博利、林新次、西村一二八、松浦伸治、大鋸国晃、小島光明、澤田甚、高橋暢宏、水野道也、水野浩康、加藤紘英、沓名康夫、大西達徳、可知井大策、近藤央充 精勤賞 = 水野つほみ、中垣連次、加藤文雄、酒井由香里、工藤工、木股浩行、水野勉、加藤里美、長尾浩章、渡辺晴人、奥村達也、土屋和宏、酒井繁臣、林英樹、正村慎悟、林皆生、林寛、山口雅彦、横井重直、荻曾喜徳、各務昌幸、酒井雄也、佐橋晋也、杉浦晴哉、鈴木忠幸、中島敏和、二村秀樹、大島進司、奥谷典士、柴田貴紀、塚本北斗、中島大蔵、若尾宗洋、勝岳史、清水政仁、林一光、瀧正和、宮川洋一

第19回

土岐市 織部の日記念事業

会期 2月24日(土)～3月4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

現代において、今なお斬新で前衛的なやぎもの・織部。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。皆さん、ぜひお出掛けください。

古田織部像 / 藪内佐斗司

伝統工芸品・陶芸作品即売会

織部や志野などの美濃焼伝統工芸品や地元作家の陶芸作品を展示し、お値打ちな価格で販売します。



「織部の心」美術作家連盟春季展・作品即売会

市美術作家連盟会員の作品を、美術ギャラリーで展示。多目的大ホールでは、作品の販売を行います。



美濃陶磁歴史館特別展

「～ポスト織部の時代～元和・寛永の茶陶」

- ・会期 2月24日(土)～5月6日(日)
- ・会場 美濃陶磁歴史館

美濃窯および各地の窯跡・都市遺跡からの出土品・伝世品を展覧し、元和から寛永期における茶陶のスタイルとその変遷、生産と流通について紹介します。

織部の心作陶展

(全国公募展・中学生作陶展・東濃養護学校作陶展・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、地元の子もたちが織部の心で創作した力作を展示します。



土岐市収蔵品展

人間国宝塚本快示・加藤卓男をはじめ、最近収蔵の加藤仁・小山富士夫の作品を展示します。



加藤卓男 / 三彩花器「豊容」

市民茶会と長唄・琴の調べ

・期日 2月24日(土)・25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(300円)が楽しめます。



織部の日記念「暮雪庵茶会」

- ・日時 3月3日(土)・4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)

織部の日記念事業に関するお問い合わせは、文化振興課(内線555)へどうぞ。

ボタン一つで子育て?

私たちの生活から切ることのできないコンピューター。今では、身の回りのほとんどの機器に組み込まれています。

近い将来、実現するといわれるユニピタスネットワーク社会（いつでも、どこでも、誰でもネットワークにアクセスして、サービスを受けられる社会）では、自分の携帯電話や外出先のパソコンからインターネットを通じて、照明からエアコンなどまで遠隔操作ができるようになるようです。

今では、行楽地などの混雑状況をパソコンで確認できるし、自分の子どもの居場所を携帯電話で確認したり、保育園・幼稚園での様子も携帯端末で分かるようにしている施設もあるようです。

コンピューターだけでなく家庭の電化製品や、育児・介護に掛かる製品にも技術進歩は、目覚ましいものがあります。

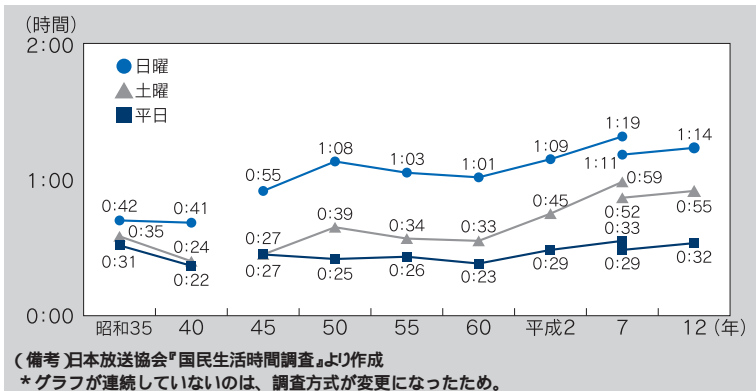
ひょっとして将来、育児をしなくなるロボットが開発され、携帯から遠隔操作ができるようになるかもしれません。でも、うれしかったり、

心配したり、悲しかった思い出は、体験しなければ思い出せません。

左の表では、土曜・日曜・平日に、男性が家事に携わる時間の推移を表したものです。どういった家事を男性がしているかは、家庭の事情で違ふと思いますが、少しずつ時間は、増えているようです。

ボタン一つで、何でもできる時代が来ても、その技術を上手に使用すれば、ボタンのいらぬ家族と触れ合う時間が増やせるのではないのでしょうか。

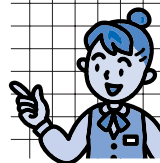
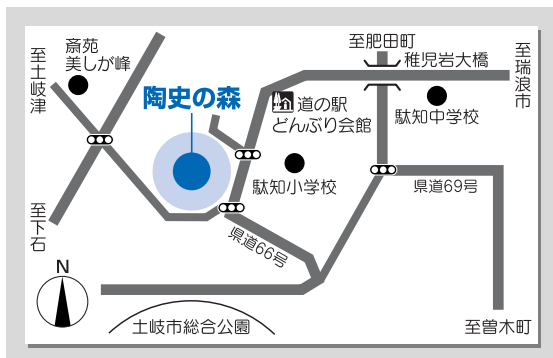
男性の家事時間の時系列変化（3曜日、全員平均時間）



施設紹介

第10回

陶史の森



陶史の森は、土岐市の中央丘陵地帯の森林を岐阜県と土岐市が活用し整備した「生活環境保全林」で、昭和47年に造成を始め、昭和50年にオープンしました。その後、幾多の保安林整備や施設整備を重ね、施設の充実を図っています。特に、平成元年から2年間「土岐いきものふれあいの里」として、陶史の森104haの内、14.5haを環境庁および岐阜県の補助事業により整備し、なお一層の充実を図っています。

自然と人間との触れ合いの必要性が叫ばれる今日、自然と親しみながら、明日への生活の活力を養う憩いの広場として、また、自然や昆虫の観察・小動物とのふれあいを通じた自然教育の場として、多くの皆さんに利用されています。

◆施設内容

ネイチャーセンター、禽舎（鳥園）、羊牧場、蝶の館、ウッティードーム、いこいの広場（ローラー滑り台・船型アスレチックなど）、野鳥観察小屋、バーベキュー広場、遊歩道

詳しくは、ネイチャーセンター(☎595144)へ。

「パソコンを廃棄したいけど、 どうすればよいのでしょうか？」 今回は、そんな声にお答えします!!

●どこに連絡すればいいの？

市の環境センターでは、使用済みのパソコンの回収は行っていませんので、回収の申し込みは、持っているパソコンメーカーの「パソコンリサイクル受付窓口」へ連絡し依頼をします。

●対象の機器はなに？

デスクトップパソコン、ノートパソコン、ディスプレイ一体型パソコン、CRTディスプレイ、液晶ディスプレイおよび、本体付属のキーボードやマウスなどです。プリンター、スキャナーなどの周辺機器、ワープロは、対象外となりますのでご注意ください。

●お金は掛かるの？

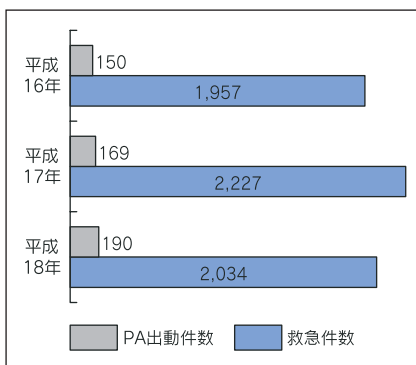
「PCリサイクルマーク」が付いているもの(平成15年10月以降の購入)であれば、パソコンメーカーが無償で回収してくれます。平成15年9月までに販

売されたものは、回収しリサイクルするための料金が必要となります。

また、自分で組み立てたパソコンや倒産したメーカーなどのパソコンは、「有限責任中間法人パソコン3R推進センター」が有償で回収し、リサイクルをしてくれます。

●回収までの手順は？

- ①パソコンのメーカーに直接、回収の申し込みをします。
- ②PCリサイクルマークがない場合は、メーカーより振込用紙が送られてきますので、回収・リサイクル料金を支払います。
- ③メーカーより「エコ郵パック伝票」が送られてきますので、パソコンをこん包し伝票を張り付けます。
- ④最寄りの郵便局に持ち込むか、郵便局に戸口集荷の依頼をします。
- ⑤再資源化センターに配送され、リサイクルされます。詳しくは、パソコン3R推進センターのホームページ (<http://www.pc3r.jp/>) をご覧ください。



過去3年間の救急出動件数とPA出動件数
(土岐市内)

「救急車を呼んだのに、なぜ消防車も来るの」とか、「火事でもないのに、消防車と救急車が来た」と驚かれたことはありませんか？
救急隊のみでは、対応が困難と予想される場合、救急車に加えてポンプ車などの消防車を同時に出動させ、救急隊と消防隊が連携し、救急活動を迅速かつ安全に行います。これにより、救急活動がスムーズに行われ、病院到着時間の短縮や救命率の向上が図られます。

PAとは、消防ポンプ車(Pumper)のPと救急車(Ambulance)のAの頭文字をとったものです。
PA出動時は、救急車と消防車がサイレンを鳴らして到着しますが、消防車のサイレン音を、次のように使い分けています。
火災活動の場合は、「ウー・カン・カン」
火災以外の場合は、「ウー・ウー・ウー」
次の場合には、救急車に加え、消防車や救助工作車・指揮車のいずれかが出動します。
傷病者が心肺停止状態であると予想される場合
救急隊のみでは、収容に時間がかかるかと予想される場合(発生場所が建物の2階以上や山間部など) 救急活動に支障を及ぼすと予想される場合(交通量が多いと予想される、主要幹線道路における交通事故、トンネル内、労働災害など) その他、必要と認める場合



救急なのに消防車？

市消防本部
☎530123



茶の湯の里へ

土岐市茶華道連盟 会長 加藤勝之先生

修行僧の一日 (慕古心より)

振鈴... 早朝雲水の覚醒を促す鈴の音が七堂伽藍に鳴り響き、一日が始まる。

洗面... 洗面の作法は、日本にはなく中国より伝えられた。汚れたから洗うのではなく、自らを清めることによって、ほかをも清め、世界中を清めていく行為である。

既天座禅... 就寝していた場所が座禅の場となる。「起きて半畳、寝て一畳」である。

勤行... 寺院内に響き渡る大木魚と雲水の読経の声。

弁食... 食事の作法や食事を整える者の心構えが修行となる。

僧食九拝... 食事を整えた者が、雲水の食事を前に9回お拝をして送り出す。

行鉢... 命懸けで整えた食事を、命懸けでいただく。

日天作務... 座禅とともに、禅寺の特徴に作務がある。

無心にちりを払う行為は、ほかを清浄にし、自らも清浄にする。手段ではなく、行為が目的であり結果である。

夜座... 一日の終わりは座禅、動から静へと緩やかに時が流れてく。「今日一日の無事を感謝」

大本山の雲水の修行の一日を見ていると、言葉では軽々しくいえない重さを感じられます。茶の湯の世界で長年接してきましたが、これだけの思いでやっていたかと・・・、反省させられます。まさに「茶禅一味」の心に少しでも近づきたいものです。



ストップ!

地球温暖化

環境税とは?

地球温暖化の原因となる二酸化炭素を出す量に応じて税金をかける制度。二酸化炭素排出の原因になっている石炭・石油・天然ガスなどの化石燃料に税金をかけることによって、その使用量を抑え、二酸化炭素の排出量を減らそうというものです。別名炭素税とも呼ばれ、現在導入に向け議論されています。

集められた税金は、低公害車を買う際の補助金や自然エネルギー活用の補助、森林の整備などに使われる予定です。

家庭でできる取り組み

電子レンジを上手に使う



CO₂削減効果 約13kg/世帯・年

年間節約効果 約870円/世帯・年

※煮込み料理の野菜は、電子レンジで温めてから鍋に入れると、煮崩れも少なくガスも節約できます(電気代が増えますが、差し引きでお得になります)。また、ご飯が残った場合など、炊飯ジャーで長時間保温するよりも、いったん冷まして、食べるときに電子レンジで加熱した方が、電気の使用量が少なくなります。

詳しくは、環境課(内線254)へどうぞ。

詳しくは、税務課税政係(内線183)へどうぞ。

※なお、返信先は、申請者の方の住所とさせていただきます。また、本人以外の方からの申請については、委任状などを添付してください。

- ③ 前記①②を同封の上、税務課税政係へご送付ください。
- ② 返信先を明記した封筒(封筒には切手を張ってください)
- ① 必要な手数料(郵便局で定額小為替を購入してください)

●その他
出先など)・何の証明が何通必要か

●記入事項
・申請者の住所・氏名・連絡先(日中連絡の取れる電話番号など)
・証明が必要な方の住所(土岐市在住時の住所も書いてください)・氏名・生年月日・使用道(提出先など)

●記入事項
A 郵送による申請も受け付けます。
市ホームページ (<http://www.city.tokai.lg.jp>) から申請書をダウンロードしていただくか、便せなど以下に以下の事項を記入の上、申請してください。

Q 土岐市から転出し、遠方のため所得証明書を取りに行くことができません。郵送で申請できますか。

よくある質問Q&A



本園に「うーんと考えて行動しよう」という言葉があります。これは、園の教育目標を具現するために作られた合言葉の一つです。

4月から集会やクラスの活動で、事有るごとにこの言葉を使ってきました。最初は、廊下を走っていた子どもたちに「廊下を走ってもいいのかな？うーんと考えてね」などと、自分で考えるように促しました。「危ないので、走っては駄目だよ」と子どもたちに言うことは簡単なことですが、先生がすぐに答えを出さないで、子どもたちに考えさせるように言葉掛けをしてきました。

このところ、子どもたちのいじめや自殺など、悲しい事件が話題となつています。これから、子どもたちが生きていく中で、いろいろな困難に立ち向かうことになると思います。そのような時には、自分でうーんと考えるようになってほしいと願っています。今では、子どもたちの日常会話の



みんなで遊びのルールを相談中

中で使われています。例えば、友だちが困っていると、ほかの子が「うーんと考えてみたら…」と言ったり、危険な遊びをしていると「うーんと考えていないね」などと注意をし合ったりしています。



こんなにピカピカに作れるようになりました。

子どもたちの大好きな遊びの一つに、「泥だんこ作り」があります。4月から始まって、手が冷たくなつた12月になつても続いています。幼稚園の中で、泥だんこ作りによい土は、どこの土なのか、だんこにかける砂は、どこの砂が良いのか、いろいろな場所で作つたり壊したりして、今では、「軒下の砂（園舎の隅）が一番！」と、目を輝かせて言っています。遊びの中でも、うーんと考えて行動しています。

五平もち



【材 料】 五平もち1本、しょうゆ4g、砂糖13g、酒2g、本みりん2g、赤みそ4g、白すりごま3g、割りピーナツ2g、割りくるみ2g、水少々、粉さんしょう0.02g

【作り方】①五平もちのたれをつくります。調味料をかくはん加熱します。白すりごま・割りピーナツ・割りくるみは、ミキサーで細かくして、この調味料に混ぜて加熱し、固いようなら水で調節します。②五平もちをコンベクションオーブンやオーブントースターなどで素焼きをし、①のたれをつけて、再度焼きます。③好みで粉さんしょうを振り、いただきます。

*五平もちをコンベクションオーブンなどで焼きましたが、油で揚げて、たれをつける方法もあります。香ばしく良いですよ。

子どもたちの感想

五平もち・五平もち大好き！！
のっぺい汁・体が温まる。

もっと食べたい！
けんちん汁のようだ。

学校給食

人気メニュー

分量：小学校3・4年1人分

231Kcal

63Kcal

のっぺい汁



【材 料】 かつお節2g、煮干し1g、水120cc、ゴボウ10g、ニンジン10g、豆腐10g、ダイコン10g、サト芋10g、油揚げ2g、板こんにゃく7g、根深ネギ5g、いため油1g、しょうゆ4g、酒1g、塩0.5g、でんぷん1g

【作り方】①かつお節・煮干し・水でだしを取ります。②ゴボウは、ささがきにしてボイル、板こんにゃくは薄く切り、塩もみしてボイル、サト芋は皮をむき、薄くちよう切りにし、さっとボイルしておきます。③大きな鍋にいため油を落とし、薄くちよう切りに切ったダイコン・ニンジン・こんにゃく・ゴボウをいため、出し汁を加えます。④半分程度の調味料を入れ、サト芋・細切りの油揚げも加え、あくを取りながら煮ます。⑤残りの調味料を加え、サイコロに切った豆腐を入れ、水溶きのでんぷんを入れて、味を整え細かく切った根深ネギを散らします。

*すまし汁立てで、とろみをつけた汁をのっぺい汁と言い、全国各地の郷土料理の代表です。

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。

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23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26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21日(水)	午後1時15分～2時	東濃保健所	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		歯みがき指導も行います。
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込み・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	2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
麻しん・風しん混合予防接種 (医療機関での個別接種)	平成18年2月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻しんまたは、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子さんは、2月15日(木)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、接種日時を予約してください。 2. 麻しんまたは、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。			
献血	16歳以上69歳以下の方 (65歳以上は、60～64歳の間に献血経験のある方)	3月7日(水)	午前10時～午後4時	土岐市役所	持ち物：献血手帳または、献血カード

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17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回接種し、1年以上経過している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(木)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(FAX 530095・保健センターあて・申込後確認の電話をお願いします)。

市ホームページからも、申し込みができます。

実施期間：3月～4月

(申し込みされた方は、2月26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子さんは、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	受付時間	医療機関	電話番号	実施曜日	受付時間
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
井筒医院	☎6906	月～土	9:00～12:00	沢田医院	☎8288	月・水・金・土	12:00～12:30
高井病院	☎6516	水	17:30～19:00	タカギクリニック	☎3959	木	16:30～17:00
林小児耳鼻咽喉科医院	☎6719	金	14:00までに受け付け			月・火・木・金	9:00～12:00
川越クリニック	☎0033	土	11:30～12:00			水・土	15:30～17:30
水野生々堂医院	☎6005	月～土	16:00～19:00	中島医院	☎3225	月～金	9:00～12:00
駄知診療所	☎2101	月	9:00～12:00			第1・3・5土	8:30～12:00
陶生堂医院	☎2171	月・火・水・金	11:50までに受け付け	西尾産婦人科	☎1211	月・火・水・金・土	11:30～12:00
安藤整形外科	☎5532	月・火・木・金	15:00～16:30 (月が祝日の場合は水)	松井小児内科医院	☎7222	月・火・木・金	11:30～12:00
土岐内科クリニック	☎0656	月・火・木・金	16:00～17:30			水	15:00～15:30
			12:00～12:30	松本クリニック	☎0567	土	11:30～12:00
			9:00～12:00			土・金	13:30～14:00
荒木内科小児科医院	☎3406	月～土	17:00～19:00	安川医院	☎2866	月・金	16:00～19:00
			9:00～12:00			火・木	16:30～19:00
			16:00～18:00	山村医院	☎2018	月・火・水・木	9:00～12:00
加藤外科皮膚科	☎3982	木	15:30～16:00			月・火・水・金	17:00～18:30
		金	18:30～19:00			木	17:00～18:00
		土	12:00～12:30			火・水・金	12:00～13:00
河合クリニック	☎6155	月・火・水・金	9:00～12:00			火・水・金	18:00～19:00
			16:00～18:30				
			9:00～12:00				

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-	☎ -

平成19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。

活動日時 ▷ 1歳児クラス=毎月第2木曜日(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)、午前10時30分~11時30分

対象 ▷ 1歳児クラス=平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ
▷ 2歳児クラス=平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ

申し込み 2月5日(月)・6日(火)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。

ママとベビーのリフレッシュ教室・プレママクラスの参加者

保健センター・☎552010

ママとベビーのリフレッシュ教室

日時 3月8日(木)午後1時30分~3時(受付時間:午後1時15分~)

対象 生後1~4カ月の赤ちゃんと母親

定員 15組(先着順)

講師 宮田佳子氏(健康運動指導士、アロマセラピスト)

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
プレママクラス

日時 ▷ 第1科=3月8日(木)午後1時~4時 ▷ 第2科=3月15日(木)午前9時30分~午後0時30分

持ち物 母子健康手帳、第1科は歯ブラシ、第2科は体操のできる服装

両共通

場所・参加費 保健センター・無料
締め切り 3月6日(火)

詳しくは、保健センターへどうぞ。

もぐもぐ(離乳食)教室・マタニティクッキング・ぱくぱく(幼児食)教室の参加者

保健センター・☎552010

もぐもぐ(離乳食)教室

日時 2月28日(水)午後1時~3時30分

対象 4カ月児健診を受けられたお子さんの保護者

定員 20人(先着順、10人まで託児可能)

締め切り 2月26日(月)

マタニティクッキング

日時 3月2日(金)午前10時~午後1時

対象 妊婦の方

定員 20人(先着順)

締め切り 2月28日(水)

ぱくぱく(幼児食)教室

日時 3月7日(水)午前10時~午後1時

対象 3歳児健診を受けられたお子さんと保護者

定員 20人(先着順)

締め切り 3月5日(月)

全共通

場所 保健センター

参加費 無料

詳しくは、保健センターへどうぞ。

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4日(日)午前6時集合

場所 モンデウス飛騨位山

集合場所 JA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。

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。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16日(金)
詳しくは、環境課へどうぞ。

岐阜県後期高齢者医療広域連合が 設立されました

岐阜県後期高齢者医療広域連合

近年の急速な高齢化の進行による医療費の伸びを抑制し、現役世代と高齢者の負担の不公平を解消するため、安定的で持続可能な医療制度の構築が必要になってきています。このため、75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方を対象とした現在の「老人保健医療制度」が、平成20年4月から「後期高齢者医療制度」に変わります。

「後期高齢者医療制度」を運営するため、平成19年2月1日に県内全市町村が参加する広域連合を設立し、制度の開始に向け準備を行っていきます。

後期高齢者医療制度に関してのご質問などは、岐阜県後期高齢者医療広域連合(☎058-388-5978)または、市福祉課障害・給付係(内線152)へどうぞ。



募集

市職員(薬剤師)

秘書広報課職員係・内線207

採用予定人員 1人

勤務場所 市立総合病院または、老人保健施設

受験資格 昭和41年4月2日以降に生まれた資格所有(見込み)者 地方公務員法第16条の各号(成年被後見人など)のいずれかに該当する方は、受験できません。

試験の日時、場所、方法および合格発表 3月2日(金)午前9時から、市立総合病院で教養試験、作文試験および面接試験(人物および常識的知識についての口述試験)を実施し、最終合格者を決定の上、3月中旬(予定)に通知し、3月中旬(予定)の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。

給料 大学卒=188,800円 卒業後、薬剤師としての職歴がある場合は、一定基準により加算されます(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)。

受験の手続き 受験申込書(秘書広報課職員係で交付)に必要事項を記入の上、2月1日~23日(平日のみ)に、同係に提出してください。

詳しくは、職員係へどうぞ。

第45回土岐市一周駅伝大会

2月18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19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歳以上満27歳以下の方 ▷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、成績証明書、健康診断書、履歴書

申し込み 2月13日(火)~23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。採否は考査の上決定し、通知します。

詳しくは、陶磁器試験場へどうぞ。

特定公共賃貸住宅の入居者

建築住宅課・内線333

所在地 土岐津町土岐口2257-36

募集期間 随時

資格 ▷現に同居しまたは、同居しようとする親族があること ▷入居者全員の所得(控除後)の合計が原則月額20万円以上60万1千円以下の方 ▷連帯保証人を2人選出できる方

その他 ▷敷金=家賃の3カ月 ▷共益費=1カ月1,000円 ▷駐車場使用料=1カ月1,575円(1世帯1台限り)

詳しくは、建築住宅課へどうぞ。

タイプ	規格・床面積	戸数	入居者負担額(円)
1	2LDK 81.18m ²	2	52,800~65,900 (家賃:65,900)
2	2LDK 80.35m ²	11	52,100~65,100 (家賃:65,100)
3	3LDK 93.99m ²	1	57,400~71,700 (家賃:71,700)

市営住宅の入居者

建築住宅課・内線333

募集期間 2月9日(金)~19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、勤務している方 ▷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、若宮、旭ヶ丘、西之洞に限る) ▷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月中旬ごろを予定 ▷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。

所在地	団地名	戸数	家賃(円)
土岐津	新追沢	1	20,000~33,100
下石	若宮	1	3,900~6,400
駄知	旭ヶ丘	2	4,100~6,700
駄知	第二旭ヶ丘	4	9,700~19,900
肥田	西之洞	1	4,900~8,100
泉	五斗蒔	2	9,300~15,400

※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、新追沢が1LDK(車いす対応)、そのほかは2DKです。

小中学校嘱託校務員

庶務課・内線262

募集人員 1人

資格 年齢は、50歳くらいまでで、4月から勤務可能な方

試験 個別面接(日時は、後日連絡します)

申し込み 市販の履歴書に必要事項を記入の上、2月20日(火)までに、市教育委員会庶務課へ提出してください。

詳しくは、庶務課へどうぞ。



身近な話題にズームイン!!

ときめきの瞬間

情報お待ちしております!

(秘書広報課・内線186)

上の句の読み上げに 素早く「はい」



泉西公民館で恒例の「泉町新春百人一首大会」が開催されました。参加者は、真剣なまなざしで、元気よく札を取り合いました。
1月6日(土)

雪の中の一斉放水 鮮やかに



新春恒例の消防出初式が盛大に開催されました。雪の降りしきる中に行われた一斉放水に、集まった市民は大きな拍手を送っていました。
1月7日(日)

結構なお点前で お茶を満喫



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、母子福祉センターの自主講座で茶道を学んでいる方々などが、日頃の学習成果の発表を兼ね、当センターの利用者に抹茶を振る舞いました。
1月15日(月)~20日(土)

野菜が好きな子 元気な子



つまぎ保育園で食育カルタ遊びが行われました。園児たちは、地元の食生活改善推進協議会の皆さんが手作りされた食育カルタを通して、食育の大切さを楽しく学びました。
1月15日(月)

マイペースで 健脚自慢



第23回駄知町一周駅伝が開催され、55チーム367人が参加しました。ランナーたちは、沿道の声援を背に受け、力走しました。
1月21日(日)