

みのかも

2009
12/15
December
No.902

くらしの情報紙

MINOKAMO Public Relations Magazine



表紙
写真

食の世界遺産「堂上蜂屋柿」づくりに挑戦

蜂屋小学校の2年生と6年生の約120人が、蜂屋柿振興会の会員らの指導で、千年の歴史を誇る特産品「堂上蜂屋柿」づくりに挑戦しました。

02 くらし NAVI みのかモード
介護予防ではつらつ生活
考えよう。共生時代

03 くらし NAVI お知らせワイド
06 くらし NAVI 情報かわら版
08 文化の森からのお知らせ

介護予防で シリーズ 4 はっぴー生活

高齢期は、若いころに比べて食べる量が減るとともに、あっさりとした食べ物を好むなど偏った食生活から「たんぱく質」や「エネルギー」が不足しがちになります。このような状態を「低栄養状態」と言います。「低栄養状態」が続くと、体が衰弱し、「寝たきり」への危険度が高まります。

そこで今回は、「低栄養状態」の予防について考えてみましょう。



●低栄養予防編

以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

1	6カ月で2～3 kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
2	BMIが18.5未満ですか(下の表でBMIが計算できます)	はい	いいえ

二つとも「はい」と回答された人は、低栄養状態の恐れがあります

BMIとは、体格を表す指数です。以下の計算式に身長(m)と体重(kg)を書き入れ、計算しましょう

$$\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$$

<例> 体重が52kgで身長が160cmの場合

$$52 \div 1.6^2 = 20.3$$

18.5～24.9が
適正な数値です

※血液検査で、血清アルブミン値が3.8g/dl以下である場合も、低栄養状態が疑われます

栄養改善の基本は「食べること」「食べる楽しみ」も大切にしましょう！

【ポイント1】

主食・主菜をしっかり摂りましょう



【ポイント2】

月に1回は体重を測りましょう



【ポイント3】

食べる楽しみを大切に

- ・「買い物」の楽しみ
- ・「献立を考える」楽しみ
- ・「作る」楽しみ
- ・「一緒に食べる」楽しみ
- ・「味わう」楽しみ
- ・「片付け」も楽しみに！

【ポイント4】

1日1.5ℓを目安にこまめに水分補給し、脱水症状を予防しましょう



【ポイント5】

生活リズムを整え、体を動かす習慣をつけましょう



問 保険課 内線 509

Bom Dia

シリーズ

考えよう。共生時代 ②7

住民の多様性

欧州では欧州評議会(※)が中心となって、「インターカルチュラル・シティ・プログラム」という試みが進められています。

その趣旨は、地方公共団体が都市政策を進める上で、外国人住民をはじめとする住民の多様性を脅威や解決すべき課題ではなくむしろ好機ととらえ、街の活力(ダイナミズム)、革新(イノベーション)、創造(クリエイティビティ)、成長の源泉としていくというもので、趣旨に賛同する欧州の自治体が意見交換などを行っています。

今年の11月には、その欧州評議会と当該プログラム参加自治体の代表者などが日本を訪問し、外国人住民の多い都市として美濃加茂市、可児市、神戸市(兵庫県)を訪問しました。

訪問団は、美濃加茂市内の外国人住民やその組織、行政関係者などと活発に意見交換を行いました。住民の多様性を活用しようとする組織や自治体は世界中に多数あり、そのような組織の活動に注目することも、多文化共生を考える上で役に立つものだと感じました。(文責 小林)

※欧州評議会(Council of Europe) 伝統的に人権、民主主義などの分野で活動する国際機関。加盟国は欧州地域の47カ国。本部はフランスのストラスブール

年末年始 各施設の休館日

× が休みです

施設名	12月							1月				
	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木	1 祝	2 土	3 日	4 月	5 火
市役所		×	×			×	×	×	×	×		
中央公民館						×	×	×	×	×		
保健センター		×	×			×	×	×	×	×		
中央図書館					×	×	×	×	×	×	×	
東図書館	×				×	×	×	×	×	×	×	×
プラザちゅうたい					×	×	×	×	×	×	×	×
みのかも文化の森					×	×	×	×	×	×	×	×
文化会館					×	×	×	×	×	×	×	×
総合福祉会館				×	×	×	×	×	×	×	×	×
太田宿中山道会館					×	×	×	×	×			×

※12月28日(月)から1月4日(月)までの期間にプラザちゅうたい以外の体育施設を利用する場合は、12月27日(日)午後5時までにプラザちゅうたいで手続きをしてください

年 末 年 始 の お 知 ら せ

各地区の可燃ごみ収集

12月31日(木)から1月3日(日)までは、可燃ごみの収集を行いません。可燃ごみは、次の表の指定日を必ず守ってください。

年末年始は、ごみの量が特に増えます。正しく分別し、ごみ減量にご協力ください。

地区名	12月							1月						
	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木	1 祝	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水
太田	○				○			×				○		
古井・下米田		○				○			×				○	
上記以外の地区			○				○			×				○

※ごみ袋には、自治会名(アパート名)・氏名を必ずご記入ください

※事業系ごみの直接搬入の最終日は、可燃ごみが12月28日(月)、不燃ごみが12月24日(木)になり、開始日が1月4日(月)になりますので、ご注意ください

し尿処理場・がれき処分場・火葬場

施設名	12月							1月						
	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木	1 祝	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水
し尿処理場						×	×	×	×	×	×			
がれき処分場		×	×		×	×	×	×	×	×	×	×		
火葬場								×	×					

し尿くみ取りの申し込み

年末はくみ取りの依頼が集中し、年内に処理できない場合があります。年内にくみ取りを希望する人は、12月18日(金)までに美濃加茂衛生棟にお申し込みください。

※し尿のくみ取りは地区ごとに曜日指定となっておりますので、余裕をもってお申し込みください

※年始の受け付け開始は、1月4日(月)になります

※詳細については、美濃加茂衛生棟(26・0013)へ

がれき処分場への搬入申請

がれき処分場を利用する場合は、あらかじめ環境課または各連絡所で手続きが必要となります。

※受付時間は、平日の午前8時30分～午後5時15分

火葬の受け付け

年末・年始も受け付けを行っていますので、市役所で手続きをしてください。

※受付時間は、午前8時30分～午後5時15分

※詳細については、可茂聖苑(26・2622)へ

問 環境課 内線 306

美濃加茂市月額嘱託員を募集します

◇対象 昭和20年4月2日以降生まれ(65歳に満たない年齢の人)

職 種	募集人員	資格など	勤務場所など
保育士	5人程度	保育士免許(要登録) ※取得見込み含む	市立保育園

◇契約内容

- ・契約に基づき、平成22年4月1日から平成23年3月31日までの勤務(更新する場合があります)
- ・1週間の勤務日数は4日半、週休2日
- ・勤務時間 午前8時30分～午後5時15分(早朝・延長保育勤務あり)
- ・給与月額 未経験者 152,400円 経験者 162,000円

※市の規定で定める通勤費相当分を加算します

- ・健康保険、厚生年金および雇用保険に加入

◇申込み 平成22年1月15日(金)までに、市販の履歴書に顔写真を貼付し、保育士登録証の写しを添えて、原則として本人が秘書課職員係に持参してください

※郵送される場合は、あらかじめご連絡ください ※申し込み多数の場合は期限前に締め切ることもあります

◇面接日 平成22年1月25日(月) ※時間は申し込み者に通知します

◇面接場所 市役所3階 ※そのほか詳細については、お問い合わせください

問 秘書課 内線238

届け出は済んでいますか

家屋の取り壊し・利用状況の変更届

家屋の固定資産税・都市計画税は、毎年1月1日現在の所有者に課税されます。次のいずれかの場合には、**12月28日(月)**までに税務課へ届け出てください。

- ・家屋を取り壊したり、相続、贈与、売買などにより名義が変わったりした場合
- ・事務所や店舗などを専用住宅にした場合
- ・併用住宅(店舗兼居住用建物など)を専用住宅にした場合または専用住宅を併用住宅にした場合

※登記済みの家屋に変更があったときは、法務局で登記の内容を変更してください(滅失登記や所有権移転登記など)

※法務局で、すでに登記の内容を変更した人は、届け出の必要はありません

※届出書は税務課および各連絡所にもあります。また、市ホームページからダウンロードできます

問 税務課 内線516

かわまちづくり協議会委員の募集

市では、地域の発展を目指すため、木曽川の河畔沿いと市街地とを結びつけた新たなまちづくりをおこなっています。

そこで、このまちづくりの計画を、市民の皆さんと共につくるため、協議会委員を募集します。

協議会委員は、今回募集している人のほかに、学識者、関係団体代表者など20人程度で構成し、2年間で6回程度の会議の開催を予定しています。

この計画づくりにご協力いただける人は、ぜひ、ご応募ください。

◇募集人員 4人程度

◇対象 市内在住・在勤の人

◇申込み 1月15日(金)までに、直接または電話で土木課へ

※申し込み多数の場合は、選考させていただく場合があります

問 土木課 内線413

道路管理者からのお願い

雪が降る季節になりました。

降雪による重みで、竹などが道路にはみ出して通行の妨げになることがあります。

道路沿いの土地を所有している人は、事前に伐採するなどの対策をお願いします。

道路通行の安全で安心のために

市では、道路を安全で安心して利用していただくために、約720kmの市道をパトロールして管理しています。

市民の皆さんも通行時に注意していただき、危険な所がありましたら情報をお寄せください。

問 土木課 内線411

市政発展にご尽力いただきました

平成 21 年度美濃加茂市功労者

市長表彰



後列左から加納鉦さん(ご遺族)、三輪稔さん、日比野悦子さん、渡辺典子さん
前列左から今井瀧男さん、堀部副議長、渡辺市長、林教育長、則竹邦光さん

美濃加茂市功労者市長表彰には、体育功労、社会教育功労、学芸芸術功労、防災功労、寄附功労など 20 の功労部門があり、市の行政・産業・教育・文化、そのほか社会各般にわたって市政の振興発展に貢献または市民の模範となる善行をされた人および団体を美濃加茂市表彰選考委員会で決定しています。今年度は、6 人と 1 団体を表彰しました。ここに受賞者の皆さんをご紹介します。

体育功労 故 加納 鉦さん
古井町下古井。31 年間修心塾道場師範として尽力。

社会教育功労 三輪 稔さん
蜂屋町在住。10 年間美濃加茂市子ども会育成指導委員、美濃加茂市青少年育成市民会議推進委員として尽力。

社会教育功労 今井 瀧男さん
本郷町在住。11 年間美濃加茂市少年センター補導委員として尽力。

学芸芸術功労 渡辺 典子さん
前平町在住。27 年間美濃加茂市青少年少女合唱団の指導員として尽力。

防災功労 則竹 邦光さん
太田町在住。31 年間危険物安全協会理事を務め、その間、可茂地区危険物安全協会会長として尽力。

寄附功労 森 俊郎さん
古井町下古井在住。文化の森へ岡本一平作の軸装など 19 点を寄附され、芸術文化の振興に貢献。

寄附功労 美濃加茂市母子寡婦福祉会
代表 日比野 悦子さん
総合福祉会館へ液晶テレビ 3 台を寄附され、社会福祉の増進に貢献。

問 秘書課 内線 230

フレッシユママ
食の教室

健康課 内線388

「食事作りを楽しみたい」、「栄養の知識を得たい」など、幼児の保護者を対象とした食の教室を開催します。

◇とき 1月13日(水)、2月10日(水)、3月10日(水)

◇ところ 保健センター

◇対象 1歳6カ月〜就園前の子どもとその保護者

◇定員 20組(先着順)

◇参加料 1回300円

◇申込み 12月15日(火)から、直接または電話で健康課へ

元旦登山

スポーツ振興課 26・3241

2010年の初日の出を米田白山から眺めませんか。

◇とき 1月1日(祝)

◇ところ 米田白山(下米田町)

※下米田さくらの森管理棟前に午前6時集合

※午前6時15分ごろから登山を開始します

◇参加料 無料

◇持ち物 懐中電灯、防寒具など

※詳細については、美濃加茂山岳会(25・2822)へ

介護保険施設の開設希望事業者を募集

保険課 内線508

市では、平成21年度から23年度までの3年間に、次の介護保険施設の開設を希望する事業者(法人)の募集をします。

◇施設の内容 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

定員80人で1カ所(従来型)平成23年度開設

◇募集期間 12月15日(火)〜1月8日(金)

◇申込み 開設を希望する事業者(法人)は、指定の事業計画書を保険課へ提出してください

※事業計画書の様式は、市のホームページからダウンロードしていただくか、保険課の窓口で配布します

※施設を開設する事業者(法人)は、市高齢者施策等運営協議会で審査して決定します

東図書館ロビー
展示者を募集

東図書館 26・3001

東図書館の玄関ロビーを開放します。自慢の作品を発表しませんか。

◇とき 平成22年4月〜9月で約2週間

◇ところ 東図書館ロビー

◇内容 絵・書・俳句・写真など自作の作品

◇定員 10組(個人または団体、先着順)

◇参加料 無料

◇申込み 1月11日(祝)から、直接または電話で東図書館へ

自分たちのまちは自分たちで守る 消防団員募集

自分が育ったまち、自分が暮らすまち、自分が働くまち、そして子どもたちが育っていくまち。そんなかけがえない大切なまちを、一緒に守りませんか。地域を知るあなただからできることがあります。あなたも地域防災の要として活動してみませんか。※詳細については、防災安全課または地元の分団へ

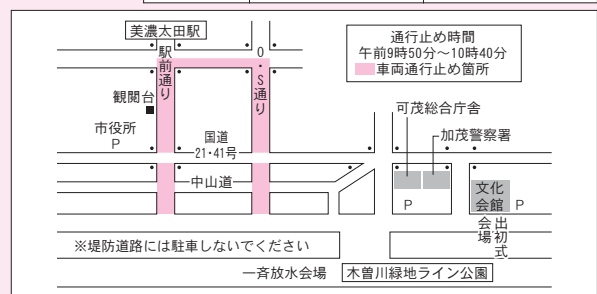
問 防災安全課 内線272

平成22年 美濃加茂市消防出初式

市消防出初式を次のとおり行います。

◇とき 1月9日(土) 午前8時30分〜

◇日程	内容	時間	ところ
	式典	午前8時30分〜	文化会館
	市中行進	午前10時20分〜	駅前通り周辺
	一斉放水	午前11時10分〜	木曾川緑地ライン公園



※市中行進中は、一部車両通行止め(地図参照)となりますので、ご協力をお願いします

問 防災安全課 内線272

新春!

長良川鉄道 奥美濃郷土料理と花奪い祭りを楽しむ旅

◇とき 1月6日(水)

◇内容 覇楼館(オリジナル奥美濃郷土料理) 長滝白山神社 (六日祭/国指定重要無形民俗文化財)

◇募集 30人(先着順)

◇参加料 5,500円(白山瀧宝殿拝観料込み)

◇特典 家内安全・商売繁盛になる延年花を半額(500円)で販売

◇申込み 電話(0575・23・3921)で長良川鉄道(株)へ

※詳細については、長良川鉄道へ

美濃太田駅 09:47 → 美濃白鳥駅 11:35
白山長滝駅 15:25 → 美濃太田駅 17:23

問 地域振興課 内線249

白銀の世界へ 市民スキー教室

◇とき 1月24日(日) 午前6時プラザちゅうたいを出発
午後6時プラザちゅうたいに帰着(予定)

◇ところ モンデウス飛騨位山スノーパーク

◇対象 市内在住で、小学4年生以上の初心者

◇定員 60人(先着順)

◇参加料 5,000円

◇申込み 1月9日(土)午前9時からプラザちゅうたいミーティングルームにて説明会を行います(当日、申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて申し込みください。電話による申し込みはできません)

※申し込みは本人または家族に限ります。また、小・中学生の参加については、申込書に親の承諾印が必要です

※貸しスキーを希望される人は、参加申し込みの際に受け付けします(別途経費が必要)

※荒天または雪不足の場合は中止することがあります



指導員募集

市民スキー教室で、初心者にスキーを指導していただくスタッフを募集します。

◇資格 18歳以上(高校生は除く)で、初心者にスキーの指導ができる人

◇定員 10人

◇申込み 1月12日(火)までに、直接または電話でスポーツ振興課へ

問 スポーツ振興課 26・3241



第30回

市民書き初め展の作品募集



◇応募資格 市内に在住、在勤、通学(双葉中学校を含む)、通塾の人およびその家族

◇作品規格

①小学生以下 四半切(長さ67.5cm×幅17.5cm)

②中学生 四半切(長さ67.5cm×幅17.5cm)

または半切(長さ135cm×幅35cm)

③高校生・一般 半切(長さ135cm×幅35cm)

または半切の1/2

(長さ67.5cm×幅35cm)

※高校生・一般の作品については横書きでも可

※額装(ガラス不可)・軸装での応募もできます

※雲華紙に貼り付け、または、仮表装にしてください。

雲華紙は文化会館に用意してあります。なお、雲華紙に貼り付けする場合は、規格寸法がありますので、お問い合わせください

※上記規格外の作品は、受け付けできない場合がありますのでご注意ください

◇出品点数 一人1点限り(自作未発表のもの)

◇出品料 ①中学生以下 100円

②高校生・一般 200円

③一家族 300円

◇応募方法

文化会館、文化の森、中央公民館、各連絡所にある「第30回市民書き初め展要項」の申込票に必要事項を記入し、出品料を添えて文化会館に作品を搬入してください。

◇搬入日 1月5日(火)～10日(日)

午前9時～午後5時15分

◇展示期間 1月22日(金)～24日(日)

午前9時～午後5時15分

◇展示会場 文化会館

◇搬出日 1月27日(水) 午前9時～午後5時15分

※応募者全員に参加賞をお渡しします

問 文化会館 25・1108

広告

広告



文化の森からののお知らせ

問 文化の森 28・1110

■暮らし道具展10

かつて暮らしの中で使われていた道具を通して、人々の知恵や苦勞を知ります。今回は、企画展「ていねいな暮らしのあったころ 一佐野一彦の撮った伊深の里山」で紹介した家内作業の様子を、生活体験館(まゆの家)において収蔵資料の展示で再現します。

◇とき 1月9日(土)～
3月22日(祝)
午前9時～午後5時

◇対象 どなたでも
◇観覧料 無料

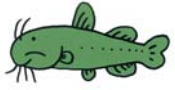


■森の朗読会

みのかも「声のドラマ」の会による朗読です。

◇とき 1月16日(土)
午後2時～3時

◇対象 どなたでも
◇定員 120人
◇入場料 無料



■四季を食べる講座

「手作りみそとみそ料理」
みそ作りの“ミソ”をこっそり伝承。

事前申込み



◇とき 2月2日(火)
午前10時～午後1時

◇対象 どなたでも
◇定員 20人
◇参加料 300円
◇申込み 1月5日(火)～
19日(火)必着

◇持ち物 エプロン、三角きん
をお持ちください

■暮らし道具展関連講座

「みのづくり」
アンコール企画。「背みの」をわらで手作りします。

事前申込み

◇とき 2月6日(土)
午後1時30分～
3時30分

◇対象 どなたでも
◇定員 10人
◇参加料 100円
◇申込み 1月9日(土)～
24日(日)必着

■暮らし体験講座

「まゆびなづくり」
色とりどりに染めたまゆで、おひなさまをつくります。

事前申込み

◇とき 2月20日(土)
午後1時30分～
3時30分

◇対象 どなたでも
◇定員 30人
◇参加料 500円
◇申込み 1月23日(土)～
2月7日(日)必着



事前申込み

直接またははがき(必着)に、住所・氏名・電話番号・講座名を記入し、文化の森(〒505-0004 蜂屋町上蜂屋3299-1)へ
※電話・FAX・メールでの受け付けはしません
※申し込み多数の場合は抽選になります
※定員に余裕のある場合に限り、講座当日先着順に受け付けしますので事前にお問い合わせください

ちゅうたいクラブ 第4期(1月～3月)会員募集

問 スポーツ振興課 26・3241

- ◇ところ プラザちゅうたい
- ◇料金 1種目につき1,500円(別途保険料300円が必要)
- ◇申込み 受付開始日から随時、プラザちゅうたいで受け付けます。申し込みは、本人または家族の人でお願いします。希望者が多い場合は、抽選となります。

※プラザちゅうたいの大ホール照明改修工事のため、大ホールで行う種目(軽体操、卓球A、卓球B、卓球C、寿卓球A、寿卓球B、バレーボール、ソフトバレー、バドミントン、ジュニアバドミントン)の募集は行いません

種目	曜日	時間	定員	対象	受付開始日時
硬式テニスA	日	10:00～12:00	20	16歳以上	12月20日(日) 8:30～
硬式テニスB	土	10:00～12:00	35	中学生以上	12月19日(土) 8:30～
ジュニアテニス	日	10:00～12:00	30	小学3～6年生	12月19日(土) 19:00までに集合
健康体操	金	10:00～12:00	45	16歳以上	12月18日(金) 9:30までに集合

