

みのか

2009
8/15
August
No.894

くらしの情報紙

MINOKAMO Public Relations Magazine



表紙
写真

七福神が商店街を練り歩き、商売繁盛を祈願

7月17日(金)・18日(土)に、「第24回ふるさと夏まつり広場」が森山商店街一帯で開催され、盆踊りやもち投げ、古井商工発展会設立50周年の記念イベントなどが行われました。

02 巻頭 定住自立圏構想がいよいよ動き始めます！

04 くらし NAVI みのかモード

介護予防ではつつ生活

考えよう。共生の時代

05 くらし NAVI お知らせワイド

08 くらし NAVI 情報かわら版

10 文化の森からのお知らせ



問 行政経営課 内線 246

Question 1

定住自立圏構想ってなに？

■ 構想の目的

美濃加茂市の人口も、今後の30年間で、大幅に減少するといわれています。人口は、ますます大都市へ集中し、地方の生活環境は非常に厳しくなることが予想されます。

そうなる前に、今から、「美濃加茂はいいところだ。名古屋へ行かなくてもここで十分生活できる」と、皆さんに言っていただける環境を作っていかなければなりません。

では、人が生活するためには、何が必要なのでしょう。まず、住む場所と働く場所が必要です。そして、医療・福祉や治安など安心・安全な環境、そして自然や文化・スポーツを楽しめる場所がたくさんあることなどがあげられます。

そのために、今、地域が持っている魅力を高め、さらに、新しい魅力を生み出すことで、いろいろな生活に対応できるまちをつくる必要があります。

その目的の実現のために、美濃加茂市だけではなく、周辺の町村と力を合わせていくことが大切です。それぞれの地域が持つ魅力を、お互いに連携・協力してさらに魅力あるものにしていくことが、定住自立圏構想です。

■ 1対1の協定

「また、合併なの？」と思われるかもしれませんが、しかし、この構想は、合併とは全く違う方法で地域を活性化しようとするものです。

まず、それぞれの地域が持つ強みを探します。そして、一緒に取り組むことにより効果が上がるものがあれば、1対1の協定を結んで、具体的な取り組みを開始します。つまり、周辺のすべての町村と全く同じ基準を決める合併とは違い、お互いの強みをさらに高めようとするのが、定住自立圏構想です。



Question 2

どんな市をめざすの？

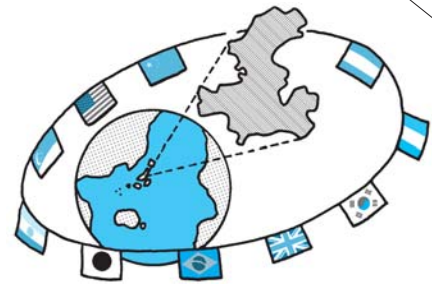
■ 将来計画

住み続けたい地域には、必ずその地域に誇りがあります。地域の誇りを持って、全国どこへ行っても、自信を持って「美濃加茂」の名前を出せる地域にしていきたいと思えます。

では、具体的にどんなことに取り組んでいくのでしょうか。

たとえば、産業振興の分野において、地域の特産物を地域の民間企業とタイアップして新しい商品として開発し、販売ルートを拡大することができれば、全国に誇れる美濃加茂の特産品としての夢がふくらみます。

こうして、地域の民間企業などとの連携により、医療、福祉、教育など、あらゆる分野において、バランスのとれた、地域に生活する人が自慢できるオンリーワンのまちづくりを進めていきます。



Question 3

今、どんなことをやってるの？

■ 民間共生ビジョン懇談会、推進会議

地域が自立するためには、地域の民間企業や団体が元気でなければなりません。そのために、市役所だけでなく、民間の方々の夢や希望をどんどん計画に取り入れていくことが重要です。

現在は、市内の企業経営者の方々などで、将来の夢を語る「共生ビジョン懇談会」やその夢を現実にするための「ビジョン推進会議」を設置して、将来の美濃加茂市について話し合いを進めています。



▲「定住自立圏共生ビジョン懇談会」

Question 4

これからどんなふうに進めるの？

■ 第1号として坂祝町と協定

構想は、1対1の協定を結ぶことでその一歩が始まります。周辺の町村とは全く同じ立場で協議を進めていますが、その第1号としてお隣の坂祝町との協定を先行していきたいと思えます。今後、さらに地域を拡大していきたいと考えています。

■ 市議会議決

協定を結ぶためには、市議会と町議会の決定が必要です。それぞれの地域の強みや課題について協議し、お互いに納得できる内容について協定することになります。



生き残れる都市をめざして

定住自立圏構想は、全国の都市がお互いに競い合いながら進めています。国も、積極的に企画・提案を出す都市には、どんどん支援をすることを約束しています。美濃加茂市も、全国に先駆けて、将来も地域のリーダーとして生き残れる都市を目指し、構想を積極的に進めていきます。

美濃加茂市長 渡辺直由

介護予防で

シリーズ 2

はっらっ生活

●運動器編

体を動かさないでいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまいます。(廃用症候群)やがて、「寝たきり」になってしまうこともあります。



★以下の質問に「はい」か「いいえ」でお答えください。

1	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか？	はい	いいえ
2	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
3	15分くらい続けて歩いていますか？	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか？	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ

※色がついた部分に回答が3つ以上あった場合は、運動器の機能低下の恐れがあります

高齢期の運動

ウォーキング

筋力トレーニング

ウォーキングなどの有酸素運動は、心臓や肺の機能を向上させます。しかし、歩くだけでは、筋力の向上は難しいため、筋肉に負荷をかける筋力トレーニングを合わせて行いましょう。

★まずはストレッチを行いましょ。息を止めずに、反動をつけず、ゆっくり行うことがポイントです！

1 もも上げ



2 ひざ伸ばし



3 後ろけりだし

腰や背中をそらせないよう、注意



4 スクワット

つま先とひざの向く方向が同じであるように。また、つま先よりひざが前に出ないように注意



※10回を1セットとし、週2回ほどから始めましょう
 ※使っている筋肉を意識して行うと効果的です
 ※息を止めないように行いましょう
 ※運動中は、小まめに水分を補給しましょう

問 保険課 内線 509

Bom Dia

シリーズ

考えよう。共生時代 ②5

「距離感覚」

600kmは遠い？ 近い？

ブラジルで「土曜日にちょっと買い物してくる」と言うとき、行き先は600km以上離れている隣国、たということがあります。

金曜日に仕事を終え、夜行バスで10時間以上の道のり。土曜日の朝、隣国へ到着後、一日買い物を楽しみ、夕方に再び夜行バスで帰路につき、日曜日の早朝、家へ帰る。隣国から同等の距離に住む人なら、定期的に「国外」へ買い物に行く人は少なくありません。

皆さんには、意外に思われる話かもしれませんが、日本の何十倍の国土を持つ外国の人にとっては、ごく普通です。同じ距離でも、距離感覚は違います。

例えば、ブラジルの場合、日本の約23倍の面積があり、600km走行しても、同じ州から出ることはなく、地図で見ても遠いイメージはありません。しかし、日本で600km走行すると、数県をまたぎ、とても遠いイメージがあります。

日本人、外国人がそれぞれの母国の感覚で物事を考えると、相手は「おかしな話」をしていることになりかねません。お互いが相手の立場に立ち、物事を見る角度を変えることによって、新たな発見ができ、総合的な理解が深まるのではないのでしょうか。「多文化共生社会」を実現するためにも重要なポイントではないでしょうか。

(文責 大里)

8月30日(日)は 第45回衆議院議員総選挙 第21回最高裁判所裁判官国民審査 美濃加茂市長選挙 の投票日です



「選挙のめいすいくん」

■投票できる人

次のすべての要件に当てはまる人です。

- 日本国籍を有する人
- 平成元年8月31日までに生まれた人
- 平成21年5月22日までに美濃加茂市に転入届を出した人で引き続き市内に住所のある人
- ※以上の要件を満たす人でも、投票日(8月30日)の前日までに、転出により美濃加茂市内に住所を有しなくなった人は、投票日に投票することができません

■投票所入場券

- 投票所入場券は、期日前投票にも使用できますが、投票日(8月30日)の投票のための整理券として配布しています。できる限り早期に配布する予定ですが、期日前投票の際に届いていない場合でも、選挙人名簿に登録されている人は投票できますので、ご理解ください
- 投票当日に入場券を持参されなくても、選挙人名簿に登録されている人(転出者は除きます)であれば再発行により投票することができます。受け付けでその旨を申し出てください

■期日前投票

- 投票期間

第45回衆議院議員総選挙	8月19日(水)～8月29日(土)
第21回最高裁判所裁判官国民審査	8月23日(日)～8月29日(土)
美濃加茂市長選挙	8月24日(月)～8月29日(土)
- 投票時間 午前8時30分～午後8時
- 投票場所 中央公民館2階 203号室
- 投票できる人 仕事、旅行、冠婚葬祭や歩行困難などで、投票日(8月30日)に投票所へ行けない人
- ※8月22日(土)は、「おん祭 MINOKAMO 2009 夏の陣」のため駐車場が利用できない場合があります

■自宅などでの郵便による不在者投票

身体に重度の障がいがあり、一定の要件に当てはまる人は、郵便による在宅投票をすることができます。この場合、市選挙管理委員会が交付する「郵便等投票証明書」が必要です。
郵便による不在者投票の投票用紙の請求期限は、8月26日(水)です。

■指定病院など入院している場合の不在者投票

都道府県選挙管理委員会が指定している病院や老人ホームなどに入院(所)しているために、投票日(8月30日)に投票所へ行けない場合は、その施設内で不在者投票をすることができます。この場合、請求などに時間がかかりますので、お早めに施設の担当者に申し出てください。

■投票所の変更

以前の投票所	変更後の投票所
古井小学校屋内運動場	古井小学校
伊深連絡所	伊深小学校屋内運動場

■開票について

- ◇とき 8月30日(日) 午後8時50分から
- ◇ところ 中央体育館プラザちゅうたい

■開票所参観入場券について

開票の参観ができる人は、衆議院議員選挙および市長選挙の選挙権がある人です。参観を希望される人には参観入場券を交付しますので、投票時に申し出てください。
※投開票の速報は、市のホームページでも公開します
<http://www.city.minokamo.gifu.jp/>

市長選挙立候補の届出および受け付け

- ◇とき 平成21年8月23日(日)
午前8時30分～午後5時
- ◇ところ 市役所本館2階第1会議室

問 選挙管理委員会 内線 273

自治会に加入しましょう!

市では、安全安心で住みやすいまちづくりのために、自治会加入率向上を目指しています。自治会に加入していれば、防災面だけでなく、地域や行政の情報も容易に知ることができ、地域内の美化や防犯灯の維持管理による安全の確保や地域のいろいろな問題を市に要望するなど、個人では解決できない問題に対応していきます。



～安全に、安心して暮らすために～

地震などの災害時の助け合い

いつ起こるか分からない災害(地震・火災・水害など)が発生したときに頼りになるのは、地域の皆さんです。お互いに助け合うことができます。

防犯対策

夜道での安全を守っている防犯灯の設置や維持管理は、自治会でを行っています。隣近所で助け合うなど自治会での取り組みが、抑止効果となり防犯対策になります。

自治会は、要望の窓口

ごみ問題、交通安全対策、防犯対策など人が生活していく中で、いろいろな問題が発生します。自治会は皆さんと行政のパイプ役として、地域の問題を市に要望しています。

市や県などからの情報

「広報みのかも」や回覧文書、お知らせなど、自治会を通じて速やかに情報を得ることができます。

環境美化・ごみステーションの管理

きれいで快適なまちづくりのため、道路や公園などの美化、毎日の生活に欠かせない「ごみステーション」の維持管理などを行っています。

心の触れ合い

自治会では、自治会員相互の親睦を図るため、さまざまな活動を行っています。その活動を通じて、隣近所の人たちとの交流を深めています。

自分たちの地域をより良いものにしていくためには、その地域に住む皆さんが地域のことを考え、お互いに協力していくことが必要です。

自治会は、地域の人たちが集い・話し合い・協力し合うことによって、より良い地域づくりを目指していくものです。地域で和を保つことは防犯・防災活動につながり、人が安全に、安心して暮らすためには必要です。

自治会への加入の仕方

自治会への加入は、今お住まいになっている地区の自治会長さんや班長さん、もしくは近所の人にお尋ねください。加入は、世帯単位に行われます。共同住宅の場合は、管理会社・大家さんなどにご相談ください。

所属する自治会が分からない場合は、地域振興課または各連絡所までお気軽にお問い合わせください。

自治会に未加入のご近所の人にも、ぜひ、加入をお勧めください。

『9月1日は防災の日です』

阪神・淡路大震災では、倒壊家屋からの救出、緊急援助物資の配給やまちの復興などに自治会が大きな役割を果たしました。地震や風水害で被災した際の初動体制で力を発揮できるのは、遠くの身内より近所の仲間同士であることが災害発生時に立証されています。

自治会では、自主防災組織など会員間でお互いに助け合うことができます。ぜひ、自治会に加入しましょう。

急な発熱・せき・のどの痛み

「インフルエンザかもしれない？」 と思った場合の 受診方法が変わりました



これまで、保健所の発熱相談センターに電話し、保健所が紹介する発熱外来への受診をお願いしていたインフルエンザの受診方法が、次のように変わりました。

○近くにかかりつけ医がある人

事前にかかりつけ医に電話をして、受診方法などを確認したあとで、マスクを付けて受診してください。事前の電話をしないで直接、病院へ行かないでください。

※一部(透析・がん専門・産科など)の医療機関ではインフルエンザの診察を行わないことがあります

○妊娠している人

かかりつけの産科医に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けてください(産科医が、紹介先にあなたの受診情報を提供することがあります)。

○呼吸が苦しい・意識が朦朧(もうろう)としているなど、症状が重い人

早めに入院設備のある医療機関を受診してください。必要に応じて救急車を呼ぶときは、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。

※かかりつけ医がない人・かかりつけ医での受診ができない人は、受診可能な医療機関を紹介しますので、次のところへ電話をしてください

◇平日の日中

中濃保健所健康相談窓口 25・3111(内線 363) 午前9時～午後5時(土日・祝日除く)

美濃加茂市健康課 25・2111(内線 501) 午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日除く)

◇休日や夜間

地域救急医療情報センター 25・3799

自宅療養する場合

現在、流行している新型インフルエンザは、熱が下がった後もしばらく感染力が続く可能性があるという調査報告があります。

そのため

①発熱やせき、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで

②熱が下がってから2日間

①または②のどちらか長い期間について、外出を可能な限り控えていただくようお願いします。

なお、中濃保健所健康相談窓口では自宅療養されている人の電話による健康相談窓口を開設しています。

問 健康課 内線 387

ご迷惑をお掛けします

中央公民館トイレ改修工事のお知らせ

中央公民館のトイレ改修工事を実施します。この工事は各階で順次実施していくため、次の工事期間中、騒音などでご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

◇工事予定期間 8月5日～平成22年2月22日

問 生涯学習課 内線 360

もうすぐパパ・ママ教室

健康課 内線388

初めてパパ・ママになる人を対象に、実習・体験形式の教室を開催します。



◇とき 9月13日(日)
午前9時～正午

◇ところ 保健センター

◇内容 妊娠・出産、父親の役割について、夫婦で行う妊婦体操・リラクゼーション法、沐浴実習など

◇対象 初めて親になる市内在住の夫婦

◇定員 12組(先着順)

◇参加料 無料

◇申込み 8月31日(月)から直接または電話で健康課へ

8020(ハチマルニイマル)達成者表彰募集

健康課 内線389

歯と口の健康を保つことは、生涯健康で豊かに明るく過ごすために重要です。

市では、満80歳以上で自分の歯が20本以上あるお元気な人を対象に、『8020達成者表彰』を行います。

表彰を受けるには、歯科医院で健診を受け、歯科医から推薦していただきます。皆さんのご応募をお待ちしています。

◇健診期間 8月15日(土)～9月5日(土)

◇対象

満80歳以上(昭和4年10月1日以前の生まれの人)で自分の歯が20本以上ある人

◇健診料 無料

◇応募方法

健診前に健康課にお問い合わせの上、歯科医院に予約していただき受診してください

※歯科医から推薦された人は、10月24日(土)開催の『健康・福祉すこやかフェスティバル』にて表彰を行います

第2回子育て講座受講生募集
ノーバディズパーフェクト

こども課 内線329

初めから完璧な親なんていません。戸惑ったり不安を感じたりしながらの子育ては、あなただけではありません。

子育て中の仲間とおしゃべりをしながら、自分に合った子育てを探しませんか。

◇とき

9月3日～10月8日までの毎週木曜日(全6回) 午前10時～正午

◇ところ 総合福祉会館

◇テーマ 自分にあった子育てをみつけよう

◇講師

NP認定ファシリテーター 0歳～3歳のお子さん育てている人で、できるだけ全回参加できる人

◇定員 12人(先着順)

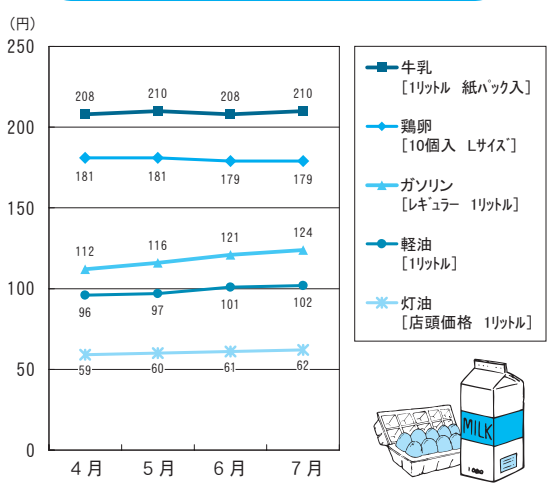
◇参加料 600円

◇申込み 直接または電話でサンサンルーム(27・6555)へ ※全回とも託児があります



生活関連物資調査表

(平成21年4月～7月分)



※調査をお願いしています販売店の皆さまには、いつもご協力をいただきましてありがとうございます

問 商工観光課 内線264

可茂公設市場一般開放のお知らせ

可茂公設市場では、皆さんに市場をより身近に感じていただくために、施設を特別に開放し、青果などを販売いたします。

◇とき 9月5日(土) 午前10時～午後1時
9月6日(日) 午前7時～午後1時

◇ところ 可茂公設市場(可児市)

※詳細については、可茂公設地方卸売市場組合 (62・7711)へ



問 農政課 内線334

中山道太田宿
盆踊り大会

商工観光課 内線2661

NPO法人「宿木」主催の盆踊り大会を開催します。

◇とき

8月29日(土)・30日(日)
午後5時～11時

◇ところ

太田宿中山道会館

◇内容

○29日(土)

・縁日ゲーム広場

・「BE-POP」

・「舞踏ゆきこま会」

・にぎわい感謝祭抽選会

・盆踊り(午後7時～)

※踊り免許状の審査会も行います

○30日(日)

・縁日ゲーム広場

・太鼓演奏「御神火太鼓」

・盆踊り(午後7時～)

地産地消講座

生涯学習課 25・4141

三和町のシイタケ栽培の歴史などを学び、実際にシイタケを採ってその場で食べます。

◇とき 9月23日(祝)

午前9時～午後1時

◇ところ 三和公民館ほか

◇講師 柴田 芳樹さん

◇対象

小学6年生までの親子

◇定員 15組

◇受講料 1組500円

※シイタケを採った量に応じて、別途材料費が必要です

◇持ち物 昼食

◇申込み 8月31日(月)まで

※申し込み多数の場合は抽選となります

※申し込み多数の場合は抽選となります

みのかも産業祭
出展(店)者を募集

商工観光課 内線2662

11月7日(土)・8日(日)に、

プラザちゅうたいで開催する

『2009みのかも産業祭』への

出展(店)者を募集します。

この機会に自社(店)をアピール

しましょう。

◇出展(店)条件

・市内で製造、生産、活動を行っている事業者または個人、団体

・出展(店)要綱および誓約書の

事項を遵守し、積極的に

自社(店)などのアピールができること

※要綱や誓約書は、申込書と一緒に

◇申込み 9月15日(火)まで

※申込書に必要事項を記入し、

濃加茂商工会議所へ

※申込書は商工観光課または美濃加茂商工会議所

※詳細については、みのかも産業祭実行委員会(商工観光課内)へ

ランチタイムコンサート“子どもと一緒に”
きいて うたって 手遊びして

童謡や「崖の上のポニョ」などで有名なジブリのメドレーを歌います。親子で楽しめるコンサート。ぜひ、お越しください。

◇とき 9月2日(水) 正午～午後0時30分

◇ところ 文化会館

◇出演 童謡クラブ

入場
無料

問 文化会館 25・1108

坪内逍遙生誕150年記念

能楽座・美濃加茂公演

平成18年度に第11回坪内逍遙大賞を受賞された観世榮夫師が所属していた「能楽座」による能と狂言の上演を行います。600年以上続いてきた日本の伝統芸術の素晴らしさ、面白さを目と耳でお楽しみください。

◇とき 10月17日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)

◇ところ 文化会館

◇演目

能 「隅田川」	梅若丸の母 渡守	片山九郎右衛門 福王茂十郎
狂言 「柑子」	太郎冠者	野村 万作
能 「葵上空之祈」	六条御息所の生霊 横川小聖	大槻 文藏 福王茂十郎



▲「隅田川」

◇入場料 S席4,500円 A席3,000円

※当日券は、それぞれ500円増 ※全席指定

※チケットは、文化の森・文化会館・中央公民館・各連絡所(太田連絡所を除く)で販売中。また、文化の森でのみ、電話予約も受け付け中

※市内の小・中学生の皆さんには、「ドリームキッズ」の席を用意していますので、お問い合わせください

関連
講座

「能を楽しむ
基礎のきそ」講座

能楽の歴史や舞台のつくりなど能楽の基礎を学びます。

◇とき 10月11日(日)

午後2時～3時30分

◇ところ 文化の森

◇講師 林 和利さん
(名古屋女子大学教授)

◇定員 30人

◇参加料 無料

※申し込みの詳細は、文化の森へお問い合わせください

※電話・FAX・メールによる受け付けは行いません

※申し込み多数の場合は抽選となります

問 文化の森 28・1110

文化の森からのお知らせ

問 文化の森 28・1110

■ふらっと みゅーじあむ 「ましゅまろ ねんど」

固まっても、柔らかなねん土を使って、生き物を作ります。

◇とき 8月26日(水)
午後2時～4時

◇対象 中学生以下

※小さなお子さんはできるだけ保護者をご参加ください

◇定員 なし
(材料がなくなり次第終了)

◇参加料 300円

◇持ち物 水筒・汗ふきタオル

■科学作品展・社会科作品展

市内の小・中学校から選ばれた夏休みの科学作品・社会科作品を展示します。

◇とき 9月11日(金)～
13日(日)
午前9時～午後5時

◇対象 どなたでも

◇観覧料 無料

■発明くふう展

子どもたちの夏休みの成果をご覧ください。

◇とき 9月11日(金)～
13日(日)
午前9時～午後5時

◇対象 どなたでも

◇観覧料 無料

■早稲田大学学生野外劇

若さとエネルギーに満ちあふれる舞台をお楽しみください。

◇とき 9月12日(土)
午後6時30分～
7時30分
(午後6時開場)

◇出演 劇団 森
(早稲田大学学生)

◇演目 「山月記」

◇対象 どなたでも

◇定員 200人

◇入場料 無料

■森の朗読会

みのかも「声のドラマ」の会の皆さんによる朗読です。

◇とき 9月19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

「重陽の節句のごちそう」

9月の節句(重陽の節句)にまおこわをいただきます。

◇とき 9月20日(日)
午前10時～午後1時

※開始時刻30分前より受け付け

◇対象 どなたでも

◇定員 20人

◇参加料 300円

◇持ち物 エプロン・三角きん

■くらし体験講座

「季節を染める(秋を染める)」

南天、カリヤスで染めの体験をします。

◇とき 9月26日(土)
午前10時～午後3時

◇対象 どなたでも

◇定員 15人

◇参加料 1,000円

◇申込み 8月29日(土)～
9月13日(日)必着

◇持ち物 エプロン・弁当

事前
申込み



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

演劇ワークショップ参加者募集中

演劇ってなんだろう? 表現ってなんだろう?

早稲田大学OBのプロの演出家によるワークショップです。皆さんと一緒に、体を動かして「あらわす・つたえる」ことについて考え、舞台表現の空気を体感してみませんか。

◇とき 9月10日(木)
午後6時30分～9時

◇定員 20人

◇参加料 無料

◇ところ 文化の森

◇申込み 直接文化の森へ

◇講師 かみ さと ゆう だい
神里 雄大さん(岡崎芸術座)

※申し込み多数の場合は、抽選となります

◇対象 どなたでも

※演劇の経験や年齢は問いません

問 文化の森 28・1110

