

minokamo

暮らしの情報紙 広報みのかも

2011

2/15

No.930

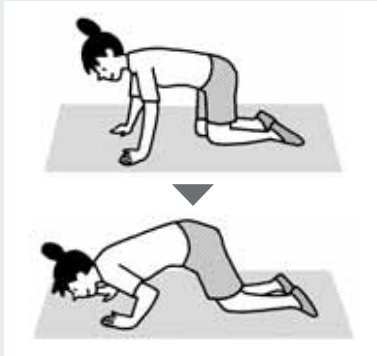
受け継がれる味

このまちに伝わるみそづくりを学ぼうと、文化の森で四季を食べる講座「手づくりみそ」が開催され、市内外から20人が参加しました。参加者は、文化の森のボランティア「伝承料理の会」7人の指導で、おいしいみそを作るためのコツや、伝統的な調理方法を学んでいました。

胸と腕の筋力を鍛えよう

起きあがる時、立ちあがる時など、無意識に両手をついて、上体を支えていることは多いものです。しかし高齢になり、荷物を持たなくなる、ベッドや椅子を使用するなど生活環境が変わると、短期間に上肢の筋力が低下します。今回は胸と腕を鍛えるトレーニングを紹介します。デスクワーク中心で胸や腕をあまり使わない人には、肩凝り予防の一つにもなりますよ。

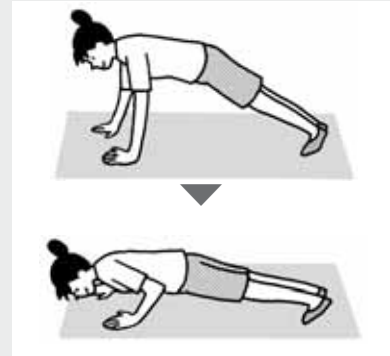
◆ 膝関節90度



◆ 膝関節45度



◆ 腕立て伏せ



- 1 両膝を肩幅にして四つ這いの姿勢になる。
※肘は伸ばしきらずにゆとりをもたせておく ※腰は反らせない
- 2 両手は肩幅程度にし、指先を少し内側に向け両手を床につく。
- 3 腰が反らないように気をつけながら、ゆっくりと肘を曲げる。
- 4 ゆっくりと元の姿勢に戻る。

膝関節90度から始めてみて、慣れてきたら、膝関節45度、腕立て伏せの順に挑戦してみましょう

※10回を1セットとし、1日2セットを週3、4回実施すると効果的です

フィリピン料理

はじめまして。フィリピン出身の井戸マイラです。

今回、私が紹介するのはフィリピン料理です、日本人の友達からは「フィリピン料理ってどんなもの？家ではどんな料理を作っているの？」とよく聞かれます。私は友達とホームパーティーをするときフィリピン料理を1品か2品必ず作るようにしていますが、その中の一つを紹介します。

それは、シニガン(sinigang)というフィリピンではもっとも有名な具だくさんのスープで、日本でいえば鍋料理のようなものです。

日本人の友達にも評判が良く、豚肉(もしくは海老や鳥肉)、茄子、おくら、インゲン豆、トマト、ホウレン草、里芋などをタマリンド(日本の酢のようなもの)という調味料で煮込んで作ります。

作り方は日本の鍋料理とほとんど同じで、火のとおりにくい具材から煮込み、最後にタマリンドで味つけをして出来上がりです。日本の暑い夏でも、これは食が進むと評判の良い料理です。ぜひ今年の夏に食べていただきたい一品です。

(文責 井戸マイラ)



information wide

市税や各種料金の期限内納付にご協力ください

市税や各種料金(国民健康保険料、保育料、市営住宅使用料、上下水道料、下水道受益者負担金、介護保険料、後期高齢者医療保険料)は、定められた納付期限までに納付していただきますようご協力をお願いします。

納付手続きは、送付された納付書で市役所や連絡所、金融機関などで行えますが、定められた納期限内に納付していただけない場合は滞納となり、納付が遅れると滞納処分を受けることになってしまいますのでご注意ください。

また、市税や各種料金の納付には、「仕事や家庭の事情で直接銀行には行けない」という人のために、口座振替制度があります。ぜひこの制度をご利用ください。

市税や各種料金を滞納すると

■督促手数料

滞納をすると納期限後20日以内に督促状が発送され、1通につき100円の督促手数料が加算されます。

■延滞金

納期限の翌日から納付の日までの日数に応じて、滞納額に対し、納期限内に納付をしている人との公平性を保つため、年利14.6%の割合で延滞金が加算されます。

※ただし納期限の翌日から1カ月以内については、平成12年1月1日以降の期間は、「前年11月末現在の商業手形基準割引率に、年4%を加算した割合」と「年7.3%」とのいずれか低い割合となります。平成23年は、年利4.3%です

■滞納処分

督促や催告の後も相談なく滞納を続けると、納期限内に納付をしている人との公平性を保つため、滞納している人の財産(動産、不動産、給料、預貯金など)を強制的に差し押え、さらには差し押さえた財産を公売するなどの滞納処分を受けることとなります。

※期限内に納付ができない場合は、必ず納付期限までに相談に来てください

●問い合わせ 税務課収納係(収納率向上プロジェクトチーム事務局) ☎内線510

information wide

岐阜県交通・犯罪被害遺児激励金を贈ります

次に該当する人に、交通・犯罪被害遺児激励金を贈ります。

●対象

交通事故・犯罪被害によって生計を共にしていた父母(すでに父母がいなかった場合にはそれに代わる人)を亡くされた人で、平成23年5月5日時点で満20歳未満の義務教育終了までの人および高等学校在校生
※交通遺児となった後、養子縁組した人や父、また、母が再婚し生計を共にすることとなった人は除きます

●申込み 3月11日(金)までに、直接または電話で防災安全課へ

●問い合わせ 防災安全課交通防犯係 ☎内線276

information wide

地デジチューナーの無償給付の支援対象が拡大されました

総務省では、平成21年度から経済的理由で地上デジタル放送に対応できない世帯に対して、地上デジタル放送用の簡易なチューナーの無償給付などの支援を行っていますが、1月24日からその対象世帯が拡大されました。

- **申込み** 市役所福祉課・市政情報課にある申込書に記入し、必要書類を添えて、総務省地デジチューナー支援実施センターに送付してください

	1. 現在の支援対象(継続)	2. 今回拡大する支援対象(新規)
対 象	①生活保護等の公的扶助受給世帯 ②世帯全員が市民税非課税の世帯で障がい者のいる世帯 ③社会福祉施設入所の世帯 上記①～③に該当し、NHKの放送受信料が全額免除されている世帯	・世帯全員が市民税非課税の世帯 ・NHKと放送受信契約が結ばれている必要があります
支援内容	・簡易なチューナーの無償給付 + ・チューナーの訪問設置、アンテナ改修など ※必要な場合	・簡易なチューナーの無償給付 + ・設置方法や操作方法を電話でサポート
申込期限	平成23年7月24日回まで(消印有効) ※平成23年4月1日以降の支援については、国の平成23年度予算の成立が前提となります	
必要書類	・NHK受信料全額免除証明書	・世帯全員の住民票 ・世帯全員の非課税証明書

- **問い合わせ** 総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-023724(ナビダイヤル)
※ナビダイヤルがご利用できない場合 ☎043-332-2525
市政情報課市政情報係 ☎内線243

information wide

コミュニティ助成事業を活用しました

地域住民が行うコミュニティ活動を推進し、その健全な発展を図るために「全国自治宝くじ」があります。その収益を財源とする「コミュニティ助成事業」を活用し、平成22年度は次の事業を行いました。

■「下組自治会公民館」建設補助

自治会活動の拠点として活用されている自治会公民館が老朽化し、鉄骨2階建て(316.6㎡)に建て替えられ、本体工事の2分の1を補助しました。



■美濃の国「御神火太鼓」購入補助

太鼓の演奏を通じて伝統文化の継承と地域活性化を図っている御神火太鼓に、ケヤキ材の太鼓およびクス材の太鼓それぞれの購入費の一部を補助しました。



- **問い合わせ** 地域振興課市民活動推進係 ☎内線248

放課後児童クラブ(学童保育)指導員を募集します

市内小学校の学童教室にて小学1年生から3年生までのお子さんを預かる放課後児童クラブ(学童保育)指導員を募集します。

- **契約内容** 契約に基づき、平成23年4月1日から平成24年3月31日までの勤務
(更新する場合があります)
- **勤務時間** 授業終了後(午後2時30分ごろ)から午後6時30分まで
夏休み、冬休み、春休みなどの学校休業日は午前8時30分から午後6時30分まで
- **勤務場所**
太田小学校、古井小学校、山之上小学校、蜂屋小学校、加茂野小学校、加茂野児童館、伊深自治会館(伊深・三和小学童)、下米田小学校、山手小学校の9カ所
※開設場所が変更になる場合もあります
- **募集対象** 昭和21年4月2日以降生まれの人(65歳に満たない年齢の人)で週3日以上勤務ができる人
※各学童教室で勤務日数は異なります
※資格不要 ※出勤日・勤務時間については相談に応じます
- **賃金** 800円(1時間当たり)
※保育士の資格や教員免許をお持ちの人は900円(1時間当たり)
- **申込み** 2月25日(金)までに、市販の履歴書に顔写真を貼り付け、本人が教育総務課へ持参してください
※面接日や時間などの詳細については、申し込み者に個別に通知します
- **問い合わせ** 教育総務課 ☎内線343

自衛官を募集します

防衛省では、自衛隊幹部候補生・予備自衛官補・一般曹候補生を募集します。

募集種目	予備自衛官補(第1回)		幹部候補生			一般曹候補生(第1回)
	一般公募	技術公募	一般・技術 幹部候補生 (飛行要員含む)	歯科 幹部候補生	薬剤科 幹部候補生	
受付期間	4月6日(木)まで		5月6日(金)まで			
応募資格	18歳以上 34歳未満の人	18歳以上で 保有技能に応じ 53歳～55歳 未満の人	22歳以上 26歳未満の人 ※20歳以上22歳 未満は大卒者 ※修士学位取得者 は、28歳未満	専門の大卒者 (見込み含む) 20歳以上 30歳未満の人	専門の大卒者 (見込み含む) 20歳以上 26歳未満の人 (薬学修士学位取得 者は、28歳未満)	18歳以上 27歳未満の人
	平成23年7月1日の年齢		平成24年4月1日の年齢			
試験期日	4月15日(金)～18日(日)の いずれか1日		5月14日(土)(飛行要員は、15日(日)に操縦適性検査を実施)			5月21日(日)
試験会場	岐阜基地 (各務原市)	細部は別示	岐阜基地(各務原市)			
合格発表	5月20日(金)		陸上・海上自衛隊は、8月5日(金) 航空自衛隊は、9月6日(日)		8月5日(金)	

- **問い合わせ** 自衛隊美濃加茂地域事務所 ☎25-7495 防災安全課消防防災係 ☎内線272

エコな料理教室

食べることからエコライフを学ぶ料理教室を開催します。

- と き** 3月19日(日)
午前9時50分～午後1時
- と ころ** 中央公民館栄養指導室
- 講 師** 岩西 恩さん
(東海学園大学人間健康学部管理栄養学科助手)
- 対 象** 市内在住の人
- 定 員** 30人(先着順)
- 参加費** 200円
- 持ち物**
エプロン・三角きん・ふきん(綿)・ハンドタオル・筆記用具
- 申込み**
3月11日(金)までに、直接または電話・FAX(25-0887)に住所・氏名・電話番号を明記し環境課へ
- 問い合わせ**
環境課環境政策推進係
☎内線307

ダンボールコンポスト講習会

今年もダンボールコンポストの講習会を行います。身近な物を利用して家庭の生ごみを減らしてみませんか。

- と き** 3月12日(日)
・午前の部 午前10時～11時30分
・午後の部 午後2時～3時30分
- と ころ** 中央公民館404号室

- 対 象**
市内在住で、作ったダンボールコンポストを持ち帰れる人
- 定 員**
午前の部・午後の部ともに20人(先着順)
- 参加料** 300円
- 持ち物**
ゴム手袋、マスク、落ち葉2リットル
※作業のできる服装で、お越しく
ださい
- 申込み**
2月23日(日)の午前9時から3月8日(日)の午後5時までに、直接または電話で環境課へ
- 問い合わせ**
環境課環境政策推進係
☎内線307

イベント event information

第4土曜映画会

- と き** 2月26日(日)
午前10時～
- と ころ** 中央公民館視聴覚室
- 映 画**
「手塚治虫ワールド 緑の猫」
「宮沢賢治・原作アニメシリーズ 双子の星」
- 入場料** 無 料
- 問い合わせ**
生涯学習課 ☎25-4141

逍遙をしのぶ会

2月28日は、美濃加茂で生まれた坪内逍遙(1859-1935)の命日。坪内逍遙博士顕彰会による逍遙をしのぶ催しです。

- と き** 2月28日(日)
午前10時～正午
- と ころ** 太田小学校内逍遙公園
- 内 容** 逍遙顕彰碑の碑文の朗読や「山椿の歌」の合唱、逍遙についての座談会など
- 対 象** どなたでも
- 定 員** 80人
- 参加料** 無 料
- 申込み** 不 要
- 問い合わせ**
文化の森 ☎28-1110

その他 other information

悩みごと無料相談

人権について、困っていること、悩んでいることなど、一人で悩まず相談してください。

- と き** 3月4日(日)
午後1時～4時
- と ころ** 総合福祉会館
- 相談員** 人権擁護委員
- 問い合わせ**
多文化共生課人権推進係
☎内線361

募集

application for event

ウキウキつくし採り

加茂川周辺で、ツクシやヨモギを採ったり、「伝承料理の会」の皆さんと一緒に餅をついたりします。

●**と き** 3月20日(日)

午前9時30分～午後1時

※雨天の場合は、生活体験館で餅つきなどを行います

●**ところ** 文化の森

●**定員** 50人(先着順)

●**参加料** 一般200円

小学生以下100円(保険料込み)

●**申込み** 3月1日(火)から、直接または電話で環境課へ

●**問い合わせ**

環境課環境政策推進係

☎内線307

市民ゴルフ大会

ゴルフプレーを通じ、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

●**と き** 3月17日(日)

午前8時37分～

※午前7時から受け付け

※雨天決行

●**ところ** 賑濟寺ゴルフ場

●**対象**

市内在住・在勤の20歳以上の人

●**定員** 100人(先着順)

●**参加料** 11,500円

(プレー料金、昼食、賞品代込)

●**競技方法**

18ホールストロークプレー
ダブルペリア方式

●**申込み**

3月6日(日)までに、申込書に必要事項を記入し、直接プラザちゅうたいへ

※申込書はプラザちゅうたいにあります

●**問い合わせ**

美濃加茂市ゴルフ協会

☎26-3201

スポーツ振興課 ☎26-3241

講座

course information

**再チャレンジ
パソコン初級講座**

パソコンを一度習ったけれど、忘れてしまった人や途中でやめてしまった人を対象に、もう一度パソコンにチャレンジする講座です。

●**と き**

1日目 3月4日(金)

2日目 9日(木)

3日目 11日(土)

いずれも午前9時30分から11時30分

●**ところ** 文化の森情報学習室

●**内容**

文字の入力とマウスの使い方

●**講師** ITサークル美濃加茂

●**対象** もう一度パソコンの基礎を習いたい人

●**定員** 20人(先着順)

●**受講料**

2,500円(テキスト代込)

●**申込み** 直接または電話で生涯学習課へ

●**持ち物** 筆記用具

●**問い合わせ**

生涯学習課 ☎25-4141

難聴者の集い

日常生活で、聞こえに不安や不自由を感じている人。悩みや困ったことなどを一緒に話してみませんか。

●**と き** 3月5日(日)

午後1時～3時

●**ところ** 総合福祉会館

●**内容** 中途失聴者・難聴者の交流会と出前講座

●**テーマ**

笑って笑って 健康づくり!

●**講師** 柘植 洋子さん
(笑いヨガリーダー)

●**対象** 市内在住で中途失聴や難聴に悩みを感じている人

●**定員** 30人(先着順)

●**参加料** 無料

●**申込み** 直接またはFAX(24-0290)で福祉課へ

※交流会、講演会ともに文字で伝える要約筆記通訳が付きますので安心してご参加ください

●**問い合わせ**

福祉課障がい福祉係

☎内線325



逍遙座朗読公演 名残の星月夜

劇団「美濃加茂逍遙座」が、坪内逍遙作の『名残の星月夜』を上演します。

- とき 2月27日回
午後2時～3時
- 対象 どなたでも
- 定員 120人
- 入場料 無料
- 申込み 不要



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 3月19日回
午後2時～3時
- 対象 どなたでも
- 定員 120人
- 作品
「葉桜と魔笛」 太宰治 作
『99のなみだ』より
「君の卒業式」
名取佐和子 作
- 入場料 無料

アートな1日講座 「陶芸」

手びねりの技法またはろくろで簡単な器を作ります。出来上がった作品は、後日お渡しします。(郵送の場合は有料)

- とき 3月27日回
午後1時～4時
- ※午後0時30分から受け付け
- 対象 どなたでも
- 定員 20人
- 参加料 1,000円
- 持ち物 エプロン、タオル

みのかもダンス・バンドフェスタの出演者を募集します

文化会館のステージで、自分の魅力や才能を精一杯表現してみませんか。

■ダンスフェスタ

- とき 5月14日回 午後1時開演
- 出演対象者 市民または市内・近隣で活動している団体
- 募集内容 1枠15分(出入り込み)
計12枠(フラダンス4枠・キッズダンス4枠・その他4枠)
- ※1団体で2枠の申し込みも可能です
- ※音源は、CDまたはMDに限ります
- 参加費用
1枠につき2,000円+参加者1人につき1,000円



■バンドフェスタ

- とき 5月22日回 午後1時開演
- 出演対象者 市民または市内・近隣で活動している団体で、事前準備などの運営に関わっていただける団体
- ※中高生は、保護者の同意が必要です
- 募集内容 演奏時間1枠20分
ジャンルを問わず計8枠
- 参加費用 1枠につき5,000円



ダンス・バンドフェスタともに

- 申込み 3月23日回までに応募用紙に必要事項を記入し、直接またはFAX(25-1100)で文化会館へ
- ※応募用紙は文化会館にあります。また、市ホームページからもダウンロードができます
- ※申し込み多数の場合は抽選となります。出演の可否は、後日通知します

- 問い合わせ 文化会館 ☎25-1108

