

発信! 可見の元気 Vol.13

春からの新しい生活にも慣れ、気候も過ごしやすくなってきました。週末どこに出掛けようかと考えるのもワクワクしますよね。

市は、市内で開催されるイベント・お祭りなどの催しを一覧にした「イベントカレンダー」を発行し、市役所や各連絡所で配布しています。インターネットでも閲覧できます。

今日はどこに行こうかな?と迷った際は、ぜひ活用してください。

イベントカレンダーはこちら→



※市ホームページ左側のバナーからもアクセスできます。



問合せ 観光交流課

暮らし情報局

可見のお宝 Vol.36

美濃金山城主・森氏ゆかりの文物

脛当

織田信長に美濃金山城の城主を命じられた永禄8（1565）年から、森可成の統治が始まります。可成の死後、二男・長可が跡を継ぎます。長可は、多くの武功を挙げるかたわら、菩提寺として可成寺を建立するなど、城下である兼山の町を整えていきます。

可成寺には、森氏ゆかりの品が大切に保管されてきました。そのひとつが脛当です。脛当は、兜や胴などと同じく甲冑の一部で、膝下に巻くものです。長可の遺品として伝わり、元禄6（1693）年可成寺に奉納されました。

薄い鉄と銅の板3枚をつなぎ、黒漆が塗られ、2羽の鳩のような文様などが施されています。

県の重要文化財に指定されており、兼山歴史民俗資料館で見学することができます。甲冑を身に付け、ただけしく闘った往時の姿に思いをはせながら。



森長可画像（複製）



伝・森長可の脛当

問合せ 文化財課

アレンジメニューで 簡単朝ごはん Vol.2

パングラタン

【材料（1人分）】

- 食パン…………… 1/2枚（6枚切り）
- シチュー…………… 前日の残り適量（100gくらい）
- とろけるチーズ…………… 8g
- パセリ粉…………… 適量

【作り方】

- ①食パンを食べやすい大きさに切る。
- ②シチューは、あらかじめ温めておく。
- ③耐熱皿に①を敷き詰め、温めたシチューを上に向け、その上にとろけるチーズをのせる。
- ④③をオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤パセリ粉を振って出来上がり。

【栄養成分（1人当たり）】

- エネルギー：196kcal たんぱく質：7.4g
- 塩分：1.5g



コメント・ポイント

食パンをご飯に変えると、ドリアになります。

考案者 食生活改善推進員（土田地区）

問合せ 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.19

ご存じですか?

～5月31日は世界禁煙デー～

世界禁煙デーは、1988年に世界保健機関(WHO)が決めました。厚生労働省は世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」とし、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発を行っています。

たばこは、がんや脳卒中、心疾患などの循環器疾患や歯周病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの原因になります。また、妊婦の場合、流産や早産、赤ちゃんの低体重など発育に影響を与えることもあります。

体のことを考えて、低ニコチンや低タールと表記された「軽いたばこ」を吸っている人もいますが、意外と知らない“秘密”があります。

たばこを吸う人も吸わない人も、たばこと健康について考えてみませんか。

意外と知らない「軽いたばこ」の秘密 本当にニコチンやタールの量は少ないの?

秘密① 箱に表記されている量が少なくても、実際に体に入る量は一般的なたばこと変わりません。軽いたばこはフィルター側面に空気穴が多く開いていて、煙が薄まるようになっていますが、実際吸うときは指や唇でふさがれるため、煙は薄まらないのです。

秘密② 好みのニコチン濃度を保とうと、無意識に強く吸ったり、根元まで吸ったり、本数を増やしたりするなどして調節してしまうため、体内に入るニコチンやタールなどの有害物質の量は変わらないといわれています。

●厚生労働省 たばこと健康に関する情報ページはこちら

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/tobacco/index.html

問合せ 健康増進課