

広報

# かに

2016 (平成28年)

2/1



**特集**  
P2

## 慢性腎臓病にご用心

今や成人の8人に1人が患者といわれる慢性腎臓病。メタボや生活習慣病と関連が深く、誰もがかかる可能性があるこの病気について紹介します。

フラッシュ・カニ …7  
暮らし情報局 …8  
ようこそ！市長室へ …10

# 忍び寄る病



## 慢性腎臓病にご用心



腎臓病は自分には関係ないと思いませんか。

実は慢性腎臓病の患者は1,330万人、その数は年々増加しています。

意外と知られていない慢性腎臓病とはどういう病気か、病気になる原因や検査について紹介します。

### 新たな国民病

日本の慢性腎臓病患者は、約1330万人いると推計されています。これは成人8人に1人の割合で、新たな国民病と言われるようになっていきます。

また慢性腎臓病が進行し、人工透析(次ページを参照)が必要な人は約32万人で、450人に1人の割合です。

可見市では、市の特定健診受診者5062人のうち、慢性腎臓病に該当する(腎機能が低下している)人が2609人おり、人工透析が必要な人も増えています。

### 慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓病はその名の通り、腎臓の働きが悪くなる病気です。

中でも慢性腎臓病は、肥満や加齢、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって、腎臓の働きが健康な人の60%未満になった状態をいいます。

初期はほとんど自覚症状がありませんが、悪化してくると、尿の量が増える(特に夜間)、目のまわりや足のむくみ、疲れやすい、食欲がない、息切れ、皮膚がかゆいなどの症状が出てきます。

### 腎臓は治らない??

慢性的に悪くなった腎臓を治す治療

慢性腎臓病の症状



法はありません。

慢性腎臓病の治療は、進行を遅らせること、現在の腎臓の機能を守っていくこととなります。だからこそ、日ごろから腎臓の働きや自身の状態を知り、いたわることが大切になってきます。

### 腎臓の働き

腰の辺りに2個ある、握りこぶしほどの大きさの臓器で、シラメメのような形をしています。

1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の

まずは確認!

## 慢性腎臓病チェックリスト

腎臓の働きが悪くなる原因には、生活習慣が深く関わっています。  
次の設問にいくつ当てはまるか確認しましょう。多いほど慢性腎臓病になる危険度が高まります。

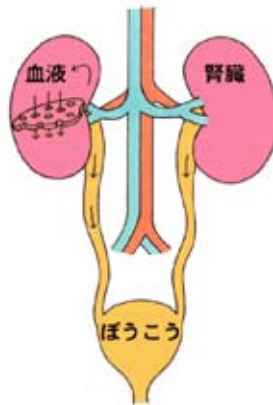
- 肥満気味である
- タバコを吸う
- 塩分の多い食事が好き
- 急性腎不全などにかかったことがある
- 夜中にトイレに起きるようになった
- 家族に腎臓病の人がいる
- 身体がむくむ
- 薬（痛み止め）などを長期間飲んでいる（いた）
- 出生体重が2,500g未満だった
- 血圧が高めである  
(収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上)
- 糖尿病である（血糖値やHbA1cが高め）
- 脂質異常症（LDLコレステロールが高め）である
- 痛風（尿酸値が高め）である
- 過去の健診で尿検査に異常（タンパク・潜血）が見つかった

健診などで確認しなさい



たくさん当てはまる場合は医療機関に相談しましょう。

### 腎臓病の症状



出典：NPO 法人腎臓サポート協会

- 腎臓の機能が低下すると血液などをきれいにできなくなり、次のような症状が出てきます。
- 水分が体にたまる…むくみ（浮腫）、高血圧、低ナトリウム血症、肺水腫
- 老廃物が体にたまる…尿毒症（食欲

- 20%以上が流れており、毎日2000ℓもの血液をろ過しています。ろ過された老廃物は、尿として排出されます。
  - 体内の血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ
  - 血圧を調整する
  - 体内の体液量やイオンバランスを調整する
  - 骨を健康に保つ
  - 骨を作るホルモンを分泌する
- このように、腎臓は身体全体の環境を調整・維持しており、私たちに欠けてはならない臓器なのです。

### 人工透析

- 低下、吐き気、嘔吐、意識混濁、けいれんなど)
- 電解質が体にたまる…高カリウム血症、高リン血症
- 血液に酸がたまる…呼吸が速くなったり、電解質バランスが崩れる
- ホルモン異常…貧血、骨がもろくなる、高血圧

腎臓の機能が著しく低下すると、腎臓の働きだけでは生体を維持することができなくなります。このような状態になると、人工透析（人工的に血液をきれいにする治療）や腎臓移植を受けなくてはならなくなります。

しかし人工透析は腎臓を元通りに治すものではありません。透析が必要な状態になると、一生透析を受け続けなければなりません。

また人工透析の治療には、多い場合週3回・1回につき約4時間かかるなど、体力的な負担も大きく、仕事を続けられない人もいます。

他にも1カ月の人工透析治療費は、1人当たり約40万円が必要といわれています。

このように人工透析は本人の身体に大きな影響を及ぼすだけでなく、多額の医療費も必要になります。

# 腎臓の状態を確認しよう

市の特定健診(またはぎふ・すこやか健診)を受けると、腎臓の状態がわかります。腎臓の状態はGFRという項目で示されます。まずはお手元の健診結果通知票を見てみましょう。

## 次の検査で調べています

### 尿検査

尿にタンパク質や血液などが含まれているか調べます。  
病気や身体の異常があると、これらがたくさん含まれることがあります。

### ココに注目!

国の基準にはありませんが、可児市の健診では腎臓病減少に役立てるため、クレアチニンも検査しています。

### 血液検査

血液中の老廃物(クレアチニン)を調べます。  
腎臓の働きが悪くなると、老廃物がろ過されず、血液中に蓄積されます。

## 慢性腎臓病のステージ表

病期ステージ	GFR区分	重症度の説明
ステージ ①	90以上	正常値
ステージ ②	60 ~ 89	腎障害があり、GFR 軽度低下
ステージ ③	30 ~ 59	GFR 中等度低下
ステージ ④	15 ~ 29	GFR 高度低下
ステージ ⑤	15未満	末期腎不全

**GFRとは?**  
腎臓のろ過機能を数値で表したものです。数値が低いほど、腎臓の働きが悪いということになります。

もつとも患者数が多く、息切れや貧血など自覚症状が出てきます。

腎機能が低下し、老廃物などを十分排泄できなくなります。透析治療を始める患者が多くなります。

腎機能の大半が失われた状態です。

出典：CKD診療ガイド 2012 より一部改編

## 予防方法

- 腎臓病予防に特効薬はありません。日ごろの生活を見直し、慢性腎臓病のリスクを減らすことが大切です。
- 塩分や脂肪をとり過ぎない
  - 肥満を防ぐ：メタボは腎臓の大敵。動脈硬化を発生する可能性が高まります。適度な運動を心掛けましょう。
  - 喫煙や飲酒を控える：腎臓病だけでなく、肺がんや心筋梗塞にもかかりやすくなります。
  - 水分を十分にとる：腎臓の負担を軽くするため、こまめに水分をとりましょう。

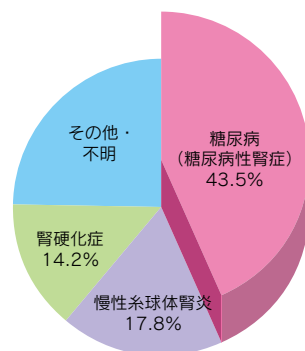
## 生活習慣病が腎臓を悪化

慢性腎臓病は症状が出にくい病気です。初期状態では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには病状が進行している人がたくさんいます。

また腎臓病は、生活習慣病や動脈硬化と深く関わっています。中でも糖尿病(糖尿病性腎症)は人工透析になる原因の第一位で、43.5%にも上ります。生活習慣病が腎臓に負担をかけ、腎臓の働きが低下することで、心筋梗塞や脳卒中等の発症リスクも増加します。

このため、自覚症状がなくても定期的に検査を受けて、腎臓の状態を把握しておくことが大切なのです。

透析の原因となる病気



出典：図説わが国の慢性透析療法の現況より一部抜粋

## 早期発見のために

自覚症状の出にくい慢性腎臓病ですが、血液検査や尿検査を受診することで、腎臓の機能が低下していないか確認することができます。これらは市の特定健診やぎふ・すこやか健診で受けることができます。

検査費用は約1万円ですが、国や市が補助しているため、自己負担金は5000円(ぎふ・すこやか健診は10000円)で済みます。他の保険の加入者は、加入している保険者に確認してください。

2月末に市の健診の申込書を送付します。定期的に健診を受けて、慢性腎臓病を予防しましょう。

問合せ 健康増進課

# 予防のためにできること

腎臓病の予防には、食生活の改善や運動習慣が有効です。  
市が開催している下記の行事に参加して、腎臓病のリスクを減らしましょう。

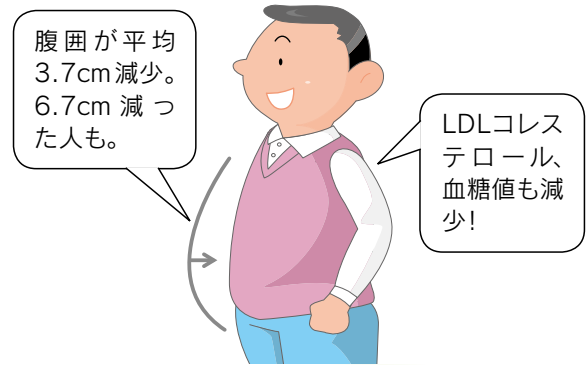
## メタボ予防教室(食事編・運動編)

「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」など毎回テーマを変えて開催。メタボと生活習慣病を予防するためのポイントを学びます。食事編では油や塩分を控えたおいしい料理を作ります。運動編では家庭でもできる簡単な運動を体験できます。



## ゆっくり継続する ポレポレ運動教室

「ゆっくり、のんびり」をテーマにした運動教室です。運動が得意でない人や、これから運動を始めたい人も、楽しく運動習慣が身に付きます。参加者の血糖値やコレステロール値が下がるなど、しっかり効果が出ています。



## 成人健康相談

保健師による健康相談(体脂肪率測定など)、栄養相談、歯科相談があります。  
栄養相談では、食生活で気を付ける点などのアドバイスが受けられます。また、希望者には家庭のみそ汁の塩分を測定します。

## 歩こう可児302

1回30分週2回を合言葉に、ウォーキングを生活に取り入れる市民活動です。地域や職場の仲間と、自分に合った運動習慣を見つけて続けていきましょう。

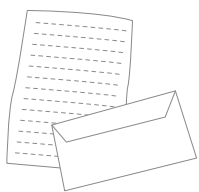
## メタボすっきり相談

市の特定健診を受けた結果、病気の発症リスクの高い人が受ける保健指導(健康相談)です。生活習慣改善についてさまざまなサポートが受けられます。

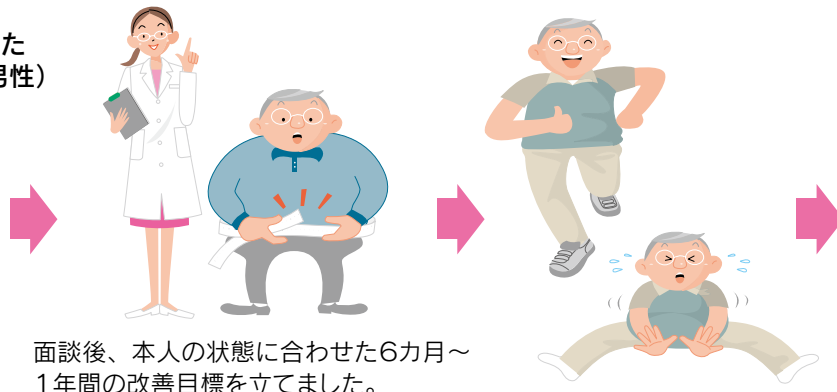
○メリット

1. 保健師や栄養士から、健康状態やライフスタイルに合わせたアドバイスが受けられます
2. 生活習慣を少し変えるだけで、無理なく自然に、かつリバウンドしにくいダイエットができます
3. 健康な体をつくり、医療費を節約できます

体重10kg減に成功した  
Aさんの場合(66歳男性)



特定健診で体重増の判定が出たAさんに、市から案内が届きました。



面談後、本人の状態に合わせた6カ月～1年間の改善目標を立てました。

### 保健師の提案

- 毎日のウォーキング
- 市が主催する運動教室への参加

1年間で  
体重10kg減を  
達成!



# いじめを防止

vol.11

わたしたちが子どもたちを見守ります

## ●かに書房 (下恵土)



当店は、可児駅前で40年間続くまちの書店です。市のいじめ防止のための取り組みが始まる前から地域でいじめを受けた子の支援をしていたこともあり、いじめ防止協力事業所に応募しました。

ボランティアで中学校柔道部のコーチをしており、普段から教え子に学校の様子について聞いたり、悩みがないか話を聞いたりしています。柔道や学校生活を通して教え子が成長していく姿を見ると、うれしく感じます。

何かに真剣に打ち込むことで自信をつけ、強くなることができれば、いじめられることはありません。いじめで悩んでいる子がいたら話しに来てください。

このコーナーでは、子どもへの声かけや見守りなど、いじめ防止につながる取り組みをさせていただいている事業所や団体を紹介しています。

いじめ防止協力事業所・団体は随時募集中です。

問合せ 人づくり課



岐阜県広報

## 岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県広報課へご連絡ください  
音声版には、CD(デジター編集)もあります

この情報は平成27年12月21日現在のものです。  
この紙面に関するお問い合わせは、県広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX058(278)2506

### 情報ボックス

募集

#### 国際花きシンポジウムの参加者募集

「植物の効果・効用」の分野で著名なカマール・メトル氏による基調講演、アジア花き業界の主要人物によるパネルディスカッションを行います。※無料

- とき/3月5日(土) 16:30~19:00
- ところ/岐阜グランドホテル(岐阜市)
- 定員/800人(先着順)
- 申込方法/郵送またはFAXで申込先へ  
申込書はウェブサイトから入手可

国際花きシンポジウム 岐阜 検索

- 申込期限/2月25日(木)消印有効
- 申込先・問/県農産園芸課  
☎058(272)8428・FAX 058(278)2692  
〒500-8570(住所不要)

募集

#### 第4回緑豊かな清流の国ぎぶづくり県民フォーラムを開催

「清流の国ぎぶ森林・環境税」活用事例を紹介し、県民協働の森づくり・川づくりについて考えます。※無料

- とき/3月5日(土)
- ところ/ソフピアアジアセンター1F  
セミナーホール(大垣市)
- 定員/200人(先着)
- 申込方法/電話、FAX、メールで申込先へ

- 申込期限/3月1日(火)必着
- 申込先・問/県恵みの森づくり推進課  
☎058(272)8472・FAX058(278)2702

清流 県民フォーラム 検索

募集

#### 平成28年度岐阜県学生会館入寮者の募集

東京近郊の大学に入学予定の県出身者を対象に入寮者を募集します。

- 所在地/東京都八王子市市子安町2-5-8
- 定員/男子10人程度、女子5人程度
- 申込方法/応募書類(申込先へ電話して入手)を3月9日(水)までに提出・必着
- 面接日及び場所/  
3月12日(土)岐阜県学生会館
- 申込先・問/岐阜県学生会館  
☎042(646)6561・FAX 042(646)6562

募集

#### 平成28年度岐阜県学寮入寮者の募集

東京近郊の大学に入学予定の県出身者(男子のみ)を対象に入寮者を募集します。

- 所在地/東京都文京区小日向1-18-11
- 定員/男子35人程度
- 申込方法/応募書類(申込先へ電話して入手)を面接日の3日前までに提出・必着
- 面接日及び場所/  
2月28日(日)岐阜市文化センター  
3月13日(日)岐阜県学寮

- 申込先・問/岐阜県学寮  
☎03(3947)1958・FAX 03(3947)4436

案内

#### 交通遺児激励金 犯罪被害遺児激励金

交通事故や故意の犯罪行為により、生計をともにしていた親等を亡くされた遺児(義務教育終了前または満20歳未満で高等学校在学中の方)に激励金を支給しています。新たに支給の対象となる方は、お住まいの市町村に届け出てください。

- 基準日/平成28年5月5日(こどもの日)
- 問/県環境生活政策課  
☎058(272)8205

案内

#### 自宅の一部を使用した 宿泊施設について

【旅館業法を遵守しましょう】

自宅の建物を活用する場合であっても、宿泊料とみなすことが出来る対価を得て人を宿泊させる業を営む者については旅館業法の許可が必要です。必ず事前に管轄する保健所及びセンターまでご相談ください。また、旅館業法違反が疑われる事案についても管轄する保健所及びセンターへご相談ください。

岐阜 旅館業法遵守 検索

- 問/県生活衛生課  
☎058(272)8281



記念イベントを企画した実行委員

## 新たな未来に向かって

1/10

文化創造センター・アールで成人式を開催しました。式典には約 800 人の新成人が出席し、成人として未来に向かって踏み出す決意を新たにしました。式典後には実行委員会による記念イベントが行われ、20 年間の思い出映像や、新成人や市民から募った三行メッセージなどが放映されました。また、中学校時代の恩師がサプライズでステージに登場する場面もあり、懐かしい恩師との再会に会場が盛り上がりました。

## 1/18 昔遊び名人を目指して

広見小学校の1年生が、昔から伝わる遊びを健友連合会の会員に教えてもらう会が開かれました。竹馬、折り紙、こまなどの遊びをグループに分かれて体験し、それぞれの遊びの名人である会員からリズムの取り方などのコツを教わりました。子どもたちは上手にできるようになると、名人に「見て見て」と自慢げに披露したり、友達と競い合ったりして楽しんでいました。



竹馬名人に教わる

広告

### 「広報かに」に広告を掲載しませんか 広告主を募集!!

「広報かに」に広告を掲載しています。市民の皆さんへの広告媒体として利用してみませんか？（発行部数 約 32,650 部）

**料金** 1日号 3万円（カラー）  
15日号 2万円（2色刷り）

**掲載スペース** 1枠 縦 60mm × 横 80mm（この枠の大きさです。2枠分をまとめて利用も可）

※広告掲載には一定の要件、基準があります。

**申込・問合せ先** 広報課

### 江戸時代の久々利領主

## 千村家の墓所

千村氏は、関ヶ原合戦の後に直参旗本や尾張藩の家老として、明治維新まで11代にわたって当地に屋敷を構えていました。千村氏の屋敷は、現在の久々利公民館などがある場所に公務を執る上屋敷が、その西側には春秋園が付随する下屋敷がありました。その北側には、慶長16(1611)年に、菩提寺として久昌山東禅寺が開山しました。

東禅寺の西側には歴代当主の墓所があります。高さ2mを超える墓石が林立する様からは、千村氏の権威と格式の高さがうかがわれます。

初代良重の墓石は廟に入れられ、隣に安置された奥方の五輪塔とともに大切に吊われています。2代以降は駒形の墓石で、下部に蓮華が装飾されています。

現在の久々利の町並みの基礎を築いた歴代の当主は、少し高台になっている東禅寺にひっそりと佇み、今もなお久々利のまちを見守っています。



千村家の墓所



春秋園

問合せ先 文化財課

## わが家の防災メモ

Vol.17

### 火の取り扱いにご用心!

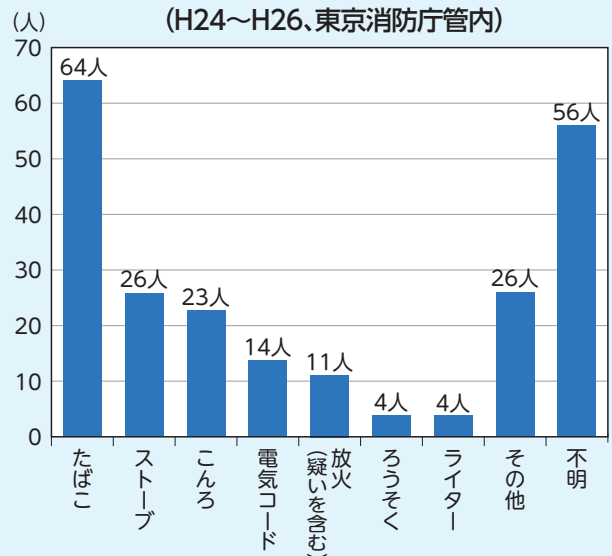
火災を起こさないようにするには、常日頃からの習慣が重要となります。冬は暖房器具など火を使うことが多いのに、空気が乾燥して火災が発生しやすい時期でもあります。そんな時期だからこそ、火の元には十分注意し、火事を出さないよう心掛けたいものです。

#### 家庭でできる火災予防の取り組み

- ・寝たばこはしない
- ・たばこの吸殻はためずに捨てる
- ・寝るとき、外出するときはストーブを消す
- ・ストーブやこんろの近くに燃えやすいものを置かない
- ・こんろから離れるときは火を消す

また、大規模な地震も火災を引き起こすことがあります。阪神淡路大震災では7千棟を超える住宅が焼失しました。地震発生時にはガス機器の火を消して元栓を閉じ、電気のブレーカーを切ってから避難することが大切です。

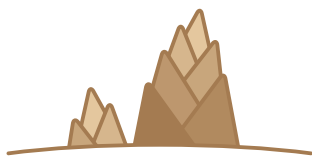
住宅火災における出火原因別死者数 (H24~H26、東京消防庁管内)



出典：東京消防庁ホームページ

問合せ先 防災安全課





## ファミリー・サポート・センターのサポート会員募集

「歯医者さんへ行きたいけど、子どもを見ていてくれる人がいない」「体調が悪くて子どもの面倒が見られない」「保育園のお迎えに行けない」…。ファミリー・サポート・センターは、このようなときに保護者に代わって子どもを一時的に預かるための会員組織です。

サポート会員として市に登録した有償のボランティアが、利用者の依頼に合わせて子どもを預かります。サポート会員として登録し、地域の子育てのお手伝いをしてみませんか。

**対象者** 市内在住で子育て経験のある人、または保育士などの資格を有する 20 歳以上の人

**1 時間当たりの謝礼**

区 分	午前 8 時～午後 6 時	左記以外の時間帯
平 日	600 円	700 円
土・日曜日、祝日、年末年始	800 円	900 円



申込・問合せ先 こども課

## アレンジメニューで 簡単朝ごはん Vol.11



残り物で作る  
スパゲティオムレツ

### 【材料（1 枚分）】

スパゲティ…………… 120 g くらい  
卵…………… 1 個  
オリーブ油…………… 大さじ 1/2  
粉チーズ…………… 大さじ 1/2

### 【作り方】

- ① スパゲティを食べやすい長さに切る。
- ② 卵を割りほぐし、①を加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱して②を流し入れ、箸で軽くかき混ぜる。  
半熟状になったら裏返し、表面がきつね色になるまで焼く。
- ④ 切り分けて皿に盛り、粉チーズを振る。

### 【栄養成分（1 枚当たり）】

エネルギー：457kcal たんぱく質：15.8g  
カルシウム：73mg



### コメント・ポイント

今回はナポリタンスパゲティを使用しましたが、どんな味の Pasta でもおいしく作れます。

問合せ先 健康増進課



# ようこそ！ 市長室へ

33



## 人生の成熟期に生きがいを楽しむ

子育てを終え、定年を迎え、改めて、その後の人生がまだまだ長いことに気がつきます。まだ、3分の1を残す、これからの人生の成熟期をどう過ごすのか。

そんな中、やがては自分もお世話になるかもしれない高齢者の生活支援に、元氣なうちに参加して、高齢になっても安心して、住み慣れた地域で暮らし続けられる、そんなまちづくりの一翼を担ってくれる方が増えています。

公的な制度として民生委員・児童委員制度がありますが、それを補うのが「地域福祉協力者」です。現在、市内10地区で150人ほどの方に、身近な人ならではのきめ細やかな見守りや、民生児童委員や自治会と連携しながらの活動

をしていただいています。今後もある拡充が必要であり、多くの皆さんの参加を期待しています。

地域の実情に合わせた自主的な活動の代表例としては、高齢者の通院や買い物などの移動支援があります。高台にある団地でも好評で、行政の支援も求められて



地域福祉協力者はこの協力者証を持って活動しています



このステッカーが協力事業所の目印です

いますが、タクシー会社などの民業圧迫との兼ね合いから、法律の規制が厳しく、規制緩和を求めているところですが、

買い物や自宅に届ける配達サービス、ごみ出しや除草などを代行する家事支援、高齢者サロンの運営など、さまざまなボランティア活動が始まっています。そのような取り組みを応援するため、市では、昨年7月から活動経費の一部を助成する「地域支え合い活動助成制度」を開始しました。ぜひ、ご活用ください。また、試行中の「Kマナー」も、その効果を確認したうえで、今後本格稼働に移行するかどうか検討します。

昨年1月からは、市内外の事業所などと協定を結び、業務の際に気づいた異変を市に連絡していただく「可児市地域見守り協力活動」を始めました。新聞販売店、金融機関、農協、水道・電気・ガス会社など55の事業所と市民団体1団体が協力してくれています。

高齢者支援の取り組みは、生きがいづくりや自分の将来に備えるためばかりではありません。ふるさとを魅力的なまちとして、価値ある資産として、次代に引き継いでいくという大切な意義があり、楽しみがあります。地域の皆さんの活動が盛んになり、医療や介護など専門家のサービスと連携した「可児市版地域包括ケアシステム（Kケアシステム）」が構築され、「住みごこち一番・可児」へとつながっていきます。

可児市長 高橋 賢二

※1月1日号の記載に誤りがありましたので、お詫ひして訂正します。

正 土田の白鬚神社 副 土田の白鬚神社

記念冊子「オーいしんちゃん」  
好評発売中!

広報かには、ボランティアグループ「音訳・ヴォイスの会」の皆さんにより音訳されています。音訳版を希望する人は、図書館本館へご連絡ください。



## 図書館だより

図書館本館（広見） ☎⑥2 5120  
 帷子分館 ☎⑥6 8530  
 桜ヶ丘分館 ☎⑥4 3473

**開館時間** 本館 火～金 午前10時～午後7時  
 土日祝 午前10時～午後5時  
 帷子・桜ヶ丘分館 午前9時～午後5時

**休館日** 本館・分館共通  
 毎週月曜日、26日（金）

### 展示のご案内（本館）

文人の書画展（佐藤直樹さん）  
 期間 2月25日（木）まで

### かにかっ子タイム

毎週土曜日午後2時から行います。  
 ○2月20日（土）は、人形劇を行います。  
 場所 図書館本館  
 出演 人形劇サークルふくべっこ

### 図書館ボランティア募集中

図書館本館は、次のボランティアを募集しています。  
 ①絵本の読み聞かせボランティア（かにかっ子タイム、ちびっこかにかっ子タイム）

②本の整理、修理  
 ③イベントの手伝い  
 ※ボランティア活動の前に、簡単な説明会をします。活動日や時間などをご相談に  
 応じます。気軽にお問い合わせください。

### 新しくいった本

「ブルーアウト」

鈴木光司 / 著（小学館）

「江ノ島西浦写真館」

三上延 / 著（光文社）

「大村智物語」

馬場錬成 / 著（中央公論新社）

「多国籍化する日本の学校」

佐久間孝正 / 著（勤草書房）

「恐竜は今も生きている」

富田京一 / 著 下田昌克 / 絵  
 （ポプラ社）

「ぼくが弟にしたこと」

岩瀬成子 / 作 長谷川集平 / 絵  
 （理論社）

「なぞなぞでおやしきたんけん」

石津ちひろ / 文 こみねゆら / 絵  
 （アリス館）

## 広報番組のお知らせ

### ケーブルテレビ可児で

#### いきいきマイタウン

2/6（土）～12（金）

ようこそ！市長室へ

2/13（土）～19（金）

好きなのはカニダー

2/20（土）～26（金）

簡単！山ごはんレシピ  
 Kルートで行こう！

2/27（土）～3/4（金）

食品ロスを減らそう

**放送時刻** 月～金曜日 7:00・12:00・17:00・19:00・21:00  
 土・日曜日 7:00・12:00・19:00・21:00

### FMららで

#### 可児市役所からこんにちは

2/4（木） 11:20～

ようこそ！市長室へ

2/11（祝） 11:20～

可児市ふるさと広報大使塚本明里の「あかりい話」

2/18（木） 11:20～

慢性腎臓病にご用心

2/25（木） 11:20～

可児市ふるさと広報大使塚本明里の「あかりい話」

おはよう可児市役所 月～金曜日 8:00～

発見！可児の魅力 毎週土曜日 10:00～

今日からあなたも、  
投稿者。



可児市ふるさと広報大使  
 塚本明里さん

投稿希望者はこちら！

全国初、市民行政一体型フェイスブック「かにすき」では、市民と市職員が投稿者となって市の魅力を発信しています。

可児を愛するあなた。投稿者としてイベントや子育て、おすすめスポットなど、可児の情報をみんなに発信しませんか。



かにすき 可児 検索

## もう一度確認を！災害時の情報収集

### すぐメールかに

あらかじめ登録した携帯電話などのメールアドレスに、災害や気象に関する情報を配信します。そのほか、暮らしに役立つ市政情報も配信しています。

登録方法はコチラ



### 「防災無線」電話で確認サービス

専用電話番号 ☎ 0574 ⑥2 1548

防災無線で放送された内容を放送後に電話で確認することができます。

※通話料金が必要です。  
 ※防災無線放送後、24時間経過すると消去されます。



可児市消防出初式が行われ、消防団が一齐放水を披露しました。色とりどりの水が青空を彩り、観客の目を楽しませていました。

# 心の風景

252



出初め



## 今月の一枚

兼山公民館で兼山郷土かるた大会が開催されました。兼山郷土かるたは、旧兼山町読書サークルが地域の歴史や文化を題材に作成したものです。

大会では小学生から大人までが身を乗り出しながら札を取り合い、周りの応援も盛り上がりました。

今回は当時の読書サークルの会員と、兼山の活性化のために活動する「美濃金山城跡おまもりたい」の会員も参加しました。かるたの題材について子どもたちに紹介し、地域に残る文化を守りたいという思いを伝える機会になりました。



はいっ、取った！

広報かに No.806  
2016年2月1日号

編集・発行／可児市役所 〒509-0292 岐阜県可児市広見一丁目1番地  
☎(0574)②1111 ㊚(0574)⑥0345 URL <http://www.city.kani.lg.jp/>

市の人口 101,125人 (男/50,111人 女/51,014人) 世帯数 40,209世帯(1月1日現在)  
(前月より23人増、40世帯増、昨年同月より198人増、600世帯増)

「広報かに」2月1日号、1部当たりの印刷費は約8.04円(税込)です。



広報かには環境にやさしい再生紙を使用しています。  
植物油インキで印刷されています。