

男女共同

さんかく

No.25

サロン

食の男女共同参画

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるためには、何よりも「食」が重要です。平成20年に策定した可児市食育推進計画でも「家族一緒に食事をしよう」と家庭における食育の推進を呼び掛けています。皆さんのご家庭ではいかがですか？

家庭で食育を実践するというものの、毎日家族そろって食事をすることが難しい家庭もあると思います。そこで、「家族で一緒に食事をつくる日」のご提案です。家族みんなでメニューを考え、買い物、調理、片付けまで相談しながら進めるのです。家族全員が何らかの役割を持ち、行動することを大事にします。

さわやかな季節になり、野外でのバーベキューなどは盛り上がりませよ！最初は月に1回から、慣れてきたら週に1回へと回数を増やせるといいですね。

私たちが健全な食生活を実践するためには、「健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会」など仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現が必要です。また、食生活の基礎・基本は、男女の性別にかかわらず身につけることが重要です。

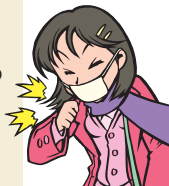
一緒に食事をつくることで家族の絆も深まり、食に関する知識と技術も向上します。まずは、家庭で食べることから男女共同参画を実践してみましょう！

問合先 総合政策課

健康の知恵ぶくろ No.25 COPDって？

こんな症状はありませんか？

- 長く続く咳や痰
- 痰が粘つく、膿が混じる
- ぜいぜいしたり、ヒューヒューいう
- 朝、頭が痛い
- 坂道で息が切れる
- 年の割りに疲れやすい



それは、COPD(慢性閉塞性肺疾患)かもしれません。COPDは別名「タバコ病」とも呼ばれ、日本で530万人いるといわれる患者の90%以上が喫煙と関係があります。よく知られている「肺気腫」や「慢性気管支炎」はこれに含まれます。

非喫煙者もタバコの煙を間接的に吸い込むことでCOPDの危険に直面しています。進行すると少し体を動かすだけでも十分な酸素が取り入れられない状態(低酸素血症)が起きるようになります。具体的には、咳や痰がひどくなり慢性化する・平地歩行でも息切れがする・体重減少・食欲不振などの症状があらわれます。重症化すると在宅酸素療法が行われるようになり、また、さまざまな合併症が起きやすくなります。

COPDは長い時間をかけて進行する肺の「生活習慣病」です。愛煙家の皆さん、自分自身と家族を守るため、今すぐ禁煙を実行しませんか。

問合先 健康増進課

良好な景観づくり Vol.1 「景観相談のススメ」

今月から隔月で“良好な景観づくり”と題して景観づくりのヒントや豆知識をご紹介しますので、ぜひご覧下さい。

第1回目は“景観相談のススメ”です。皆さんは、可児市の無料相談として景観相談があるのをご存知でしょうか。例えば、「家を新築したいけどどんな意匠やデザインが良いだろう？自治会でミニ公園を造ろうと思うけどどんな植栽をしたら良いだろう？みんなで集まって何かやろうと思っているけど何から手を付けたらいいだろう？」など景観やまちづくりに関する様々な疑問にそれぞれ建築意匠、緑化、デザイン色彩の専門の三人の先生が無料で相談に乗っていただけます。また、先生方に現地に出掛けていただき、直接アドバイスすることも……。

平成21年度の景観相談の日程は次のようになっています。ぜひご活用下さい。

相談員	建築意匠	松本直司さん
	緑化	伊藤栄一さん
	デザイン色彩	亀井栄治さん

相談日	相談時間
5月12日(火)	午後2時～4時
7月7日(火)	
9月1日(火)	
11月10日(火)	午前9時30分～11時30分
1月5日(火)	
3月2日(火)	

申込・問合先 都市計画課



可児っ子しんちゃん300回
記念冊子「オーイしんちゃん」
好評発売中!



今月から、広報かのに「ほのぼのストーリー」で学校紹介が始まりました。各学校での特色ある取り組みや頑張っていることを市民の皆さんにご紹介していくコーナーです。

市内の全小中学校、そして高校も大学も！と企画の夢はふくらんでいきますが、隔月掲載ですので、小学校のご紹介だけでも2年がかりになってしまいそうです。

これからも、心温まる話題で市民の皆さんに親しんでいただける広報となるよう、スタッフ一同張り切って取材させていただきます。

お楽しみに！ (里)

広報かには、ボランティアグループ「音訳ヴォイスの会」により音訳されています。音訳版の広報を希望する人は、図書館本館にご連絡ください。

図書館だより

本館 ☎62-5120
(火曜～金曜 午前10時～午後7時)
(土曜・日曜 午前10時～午後5時)
帷子分館 ☎65-8530
桜ヶ丘分館 ☎64-3473
(分館は全日 午前9時～午後5時)
<http://www.tosyokan.kani.gifu.jp/>

展示のご案内

- 「指で折りなす折り紙作品」展 (本館)
 - 「バラの名前」展 (帷子分館)
 - 「布花」展 (桜ヶ丘分館)
- 期間 いずれも4/25(土)～5/28(木)

新しく入った本

- 『甘苦上海Ⅰ 夏から秋へ』
高樹のぶ子／著(日本経済新聞出版社)
- 『恋文の技術』森見登美彦／著(ポプラ社)
- 『佐保姫伝説』阿刀田高／著(文藝春秋)
- 『剣客春秋 彦四郎奮戦』
鳥羽亮／著(幻冬舎)
- 『三匹のおっさん』有川浩／著(文藝春秋)

- 『つみきのいえ』
加藤久仁生／絵・平田研也／文(白泉社)
- 『こぶたのまーち』
むらやまけいこ／作・ほりうちせいいち
／絵(福音館書店)
- 『さかさのこもりくんともりもり』
あきやまただし／作(教育画劇)

児童書

休館日 【本館】毎週月曜日、5月29日(金)
【帷子・桜ヶ丘分館】
毎週月曜日、5月3日(日)、29日(金)

かにっ子タイム

○本館・帷子分館・桜ヶ丘分館
毎週土曜日午後2時～
【内容】絵本の読み聞かせ、お話、紙芝居、本の紹介など

ちびっこかにっ子タイム

○本館：第2・4木曜日午前11時～
○帷子分館：第2・4木曜日午前10時30分～
○桜ヶ丘児童センター：
第1・3・5水曜日午前11時30分～
【内容】赤ちゃん絵本の読み聞かせ、手遊び、歌遊びなど

その他

- 5月23日(土)午後2時からの本館かにっ子タイムは、ふくべっこによる楽しい人形劇を上演いたします。
- 5月30日(土)午後2時からの本館かにっ子タイムは、ストーリーテリングの会おはなしの泉によるおはなし会です。

大人も大歓迎です。
一緒におはなしの
世界の扉をあけて
みませんか？



MEDIA INFORMATION

GATV いきいきマイタウン 番組案内

ケーブルテレビ可児
(アナログ7ch、デジタル12ch)
で毎日放映中!!

5/2(土)～8(金)

●家の耐震、大丈夫ですか？

近い将来発生するといわれる、東海地震・東南海地震。大規模地震に対する各家庭での備えが急務となっています。

★シリーズ：図書館だより

5/16(土)～22(金)

●裁判員制度がスタート

いよいよ今年の5月21日に裁判員制度がスタートします。制度の目的や流れなどを岐阜地方裁判所の方に説明していただきます。

★シリーズ：みんなの景観まちづくり

5/30(土)～6/5(金)

●歯周病にご用心！

6月4日～10日は歯の衛生週間です。成人の約8割がかかっている歯周病の予防について可児歯科医師会の先生に説明していただきます。

★シリーズ：図書館だより

5/9(土)～15(金)

●ヘルスアップ教室

～65歳からの体力年齢若返り～

個人の体力に合わせた運動プログラムを提供する「ヘルスアップ教室」の内容を説明します。

★シリーズ：タウン情報

5/23(土)～29(金)

●好きなのはカニダー

待ちに待った春バラのシーズン到来。今回のカニダーにはどんな調査が指令されるのでしょうか。

★シリーズ：タウン情報

放送時間

毎日
7:30・12:00・19:00・20:30・22:00
(土・日曜日は14:00にも放送)

※番組の内容や時間は変更することがあります。