

「Kルート」

秋も深まったこの季節、皆さんはいかがお過ごしですか。市は、市内の名所・旧跡や四季折々の風景など多彩なスポットを1本のルートとして結び、ウォーキングやサイクリングなど自然との触れ合い、家族・友人との交流、健康維持や心の安らぎなど、それぞれの目的で楽しんでいただけるよう、Kルートとして13のモデルコースを設定しています。

これからの季節、暖かい家の中にこもりがちですが、外に出て健康・体力づくりをしてみたいかでしょうか。早朝の冷たい空気や早い夕暮れなど、普段あまり気に留めない季節の移り変わりを肌で感じるすることができますよ。また、知っているようで知らない可児市の風景を、歩くことによって新たに発見できるかもしれません。

モデルコースは市ホームページで確認できます。まずは自宅に近いKルートを歩いてみませんか。



Kルート 可児 検索

問合せ先 観光交流課

五穀豊穡を祈る

久々利銅鐸

柿下地区の山中から銅鐸が出土していることをご存じですか。江戸時代、享保年間に農民の林八さんが百姓仕事をしている時に発見したと伝わっています。銅鐸の出土は、県内でも6例しかない貴重なものです。可児には弥生時代の集落がいくつもあり、豊かな生活が営まれていたことがうかがえます。

久々利銅鐸は、重さ約26kg、現存高111.5cm（復元で118cm）、長径44cmほどある大型のもので、五穀豊穡を祈る儀礼に使用されたものと考えられています。弥生時代後期に作られ、細かい線も分かる仕上がりの良いものです。正式には近畿式の突線鈕袈裟樽文銅鐸と呼び、日本で5番目くらいに大きなものです。

銅鐸、銅鐸発掘の地は、ともに県の文化財に指定されています。可児郷土歴史館に行った際には、細部まで目を凝らして見てみたいものです。



問合せ先 文化財課

アレンジメニューで 簡単朝ごはん Vol.8

残り物で作る グラタン風肉じゃが

【材料（1人分）】

- 肉じゃが…………… 100g
- 牛乳…………… 大さじ1
- パン粉…………… 5g
- ピザ用チーズ…………… 5g

【作り方】

- ①肉じゃがを耐熱容器に入れ、牛乳、パン粉、チーズの順に載せていく。
- ②オーブントースターで5～7分程度焼く。焼き色がついたら完成。

【栄養成分（1人当たり）】

エネルギー：167kcal たんぱく質：7.3g
カルシウム：76mg



コメント・ポイント

ごはんを下に入れて焼くと、肉じゃがドリアになります。

問合せ先 健康増進課

生き生き健康コラム Vol.22

年に一度は健診を…

特定健康診査（特定健診）は、生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。自分では自覚できない症状や忍び寄る病気を見逃さないためにも、定期的な受診が必要です。

私たちの心や身体にかかる負担は、長い年月の中で知らず知らずのうちに身体のいろいろな部分を少しずつ衰えさせ、生活習慣病の大きな要因となっています。

特定健診は血液検査などにより、自分の健康状態を確認する絶好のチャンスです。あなたと家族の皆さんが毎日を元気で快適に暮らしていくために、ぜひ特定健診をご活用ください。



加入する健康保険で受けられる健診が異なります

- ①可児市国民健康保険 40～74歳の方は、可児市国民健康保険の**特定健診**が受けられます。
- ②職場（その他）の健康保険 加入している健康保険にお問い合わせください。
- ③後期高齢者医療制度 75歳以上の人は、**ぎふ・すこやか健診**が受けられます。

問合せ先 国保年金課