



可児っ子しんちゃん300回 記念冊子「オーいしんちゃん」 好評発売中!

Coffee Break 編集後記

ちまたでは、世界的株価暴落などの記事が紙面を占め、日本でもさまざまな影響が出るなど、先行きが懸念されています。アメリカと遠く離れた可児でも、今や世界の流れと無関係ではられません。可児市の財政状況は、今回お伝えした状況から見ると健全なようです。しかし、世界経済の減速などの不確定要素は、自治体の努力に関わらず影響を及ぼします。市の家計簿の状況をみんなが知ったうえで、議論できることが大切ではないでしょうか。今後広報紙面では、財政状況などの現状を少しでも分かりやすく掲載できるよう、心掛けていきたいと思ひます。話は変わりますが、投資などにいそむ余裕もない私としては、せめてお金以外の価値観を大事にしていけたらと思います。(雅)

広報かには、ボランティアグループ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 ☎625120 (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 ☎658530 桜ヶ丘分館 ☎643473 (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

- 「私の街バラの町」展 10/30(木)～11/13(木) 「第11回手づくり絵本大賞受賞作品」展 11/19(水)～12/5(金) 「四季の彩り」展 11/1(土)～11/27(木) 帷子分館) 「紅葉の写真」展 11/1(土)～11/27(木) 桜ヶ丘分館)

新しく入った本

- 『九十九怪談第1夜』 木原浩勝 / 著 (角川書店) 『図説地図とあらすじで読む日本の妖怪伝説』 志村有弘 / 監修 (青春出版社) 『絵手紙じょうず』 関口北洞 / 監修 (法研) 『のほほん』 工藤直子 / 作 (小学館) 『ナオキをみんなと一緒に卒業させたい。』 村上淳子 / 著 (ポプラ社) 『ラブの贈りもの』 登坂恵里香 / 作 (汐文社) 『どんぐりのき』 亀岡亜希子 / 作 (PHP研究所) 『だるまさんの』 かがくいひろし / 作 (プロズ新社)

11月の休館日 【本館】毎週月曜日、28日(金) 【帷子分館】毎週月曜日、4日(火)、23日(日)、28日(金) 【桜ヶ丘分館】毎週月曜日、1日(土)、4日(火)、23日(日)、28日(金) 1日(土)は臨時休館

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

リユース本のお知らせ

図書館は、除籍した古い本を市民の皆さんにリユース(再利用)本として無料で譲ります。 期日 11月24日(月・振休) 時間 午後1時30分～4時 場所 図書館本館(広見) 対象者 市民 冊数 1人10冊まで



MEDIA INFORMATION

OATV いきいきマイタウン 番組案内

11/1(土)～7(金) FMでんでんを聞こう 地域密着のコミュニティー放送局FMでんでん。ラジオは災害時の有効な伝達手段でもあります。楽しい番組や市政番組も紹介。 シリーズ：我ら！多文化共生

11/8(土)～14(金) ドメスティックバイオレンスって? 11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間。パートナーからの暴力は決して許されるものではありません。 シリーズ：図書館だより

11/15(土)～21(金) うるおいライフ 小中学校や幼稚園、保育園で開催されている家庭教育学級の模様を紹介。家庭教育の必要性についてお伝えします。 シリーズ：好きなのはカンター

FM放送 「FMでんでん」にて放送! KANI city インフォメーション 音の広場 FMでんでん 76.8MHz 毎週月～金曜日

11/22(土)～28(金) クリスマス料理を作ろう 12月に入るとクリスマスムード一色。ご家庭でできるクリスマス料理の調理方法をお伝えします。市の料理教室も紹介します。 シリーズ：学校めぐり

11/29(土)～12/5(金) かに米を食べよう! 地産地消がさげられる昨今、「おいしいお米、売れる米」作りをめざす市の「かに米キャンペーン」の取り組みを紹介。 シリーズ：我ら！多文化共生

放送時間 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。

楽しい音楽とともに、市からの情報を提供しています。ぜひお聞きください。 放送時間 午前9時～9時15分 午後5時～5時15分(再放送)

男女共同 さんかくサロン No.22



女性に対する暴力をなくす運動

国は、11月12日(水)から2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間としています。男女共同参画社会の実現を目指している可児市でも「女性に対する暴力の根絶」を目標に取り組んでいます。相談窓口の設置もその一つです。昨年実施した「男女共同参画に関する市民意識調査」の中でDV(配偶者・恋人からの暴力)に関する質問を設けました。回答した女性470人のうち、精神的暴力(無視する・脅すなど)の被害を受けた人が37人(7.9%)、身体的暴力(殴る・蹴るなど)の被害を受けた人が28人(6.0%)という結果でした。私たちの身近にもDVで苦しんでいる女性がいることが分かります。また、この調査で「DVの被害者女性は、どこにも相談できないでいる」(50.9%)という実態も浮かび上がってきました。さらに、複数回答可能な設問ではありますが、その内の6割が「相談しても無駄だと思った」と答えており、4割が「自分さえ我慢すればやっていけるといった」と答えています。この

ように夫婦や恋人の関係で起きる暴力は、私も悪かったから...と被害者が声をあげることができない場合もあるようです。DVの被害を受けている女性の皆さん、夫や恋人が、暴力をやめるのをこのまま待ちますか? 傷ついた心と身体のままいいですか? 話をするだけでも開けてくる未来があると思います。女性相談は次のとおりですので、ご相談ください。 あなたの秘密は守ります。

【男女共同参画サロン】 担当:総合政策課 場所:文化創造センター 時間:月1回第2土曜日 午後1時30分～4時30分 *11月は第3土曜日(15日)に開催 【家庭児童相談室】 担当:こども課 場所:市役所1階 時間:平日午前8時30分～午後5時



問合先 総合政策課

早寝・早起き・朝ごはん

1日の始まりに朝食を取ることは体にとって、とても大切なことです。朝食を抜くことは、なぜ体に悪いのでしょうか?

- 集中力がでない 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまいます。便秘しやすくなる 朝食を食べることで大腸のぜん動運動が始まり排便が促されます。疲れやすい 空腹状態が長くなるので体にエネルギーが行き渡らず、血糖値と体温が上がりにくくなります。1日の栄養バランスがとりにくい 1日2食では、ビタミンや食物繊維、カルシウムなどが不足しやすくなります。太りやすい 1日の食事回数が減ると、体が脂肪を蓄えようとして太りやすくなります。朝食のエネルギーは1日の活動で十分に消費できます。

健康の知恵ぶくろ No.22

朝ごはん「主食」「主菜」「副菜」を食べよう! ごはん・パン・麺(主食) 糖質が主成分で、消化吸収が早く、食後すぐエネルギー源になります。また糖質が分解されてできるブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。 肉・魚・卵・大豆製品(主菜) たんぱく質が主成分で、体温を上げてくれます。 野菜・いも・きのこ・海藻(副菜) 野菜に多く含まれるビタミンや食物繊維は体の調子を整えたり、便秘を予防してくれます。 今まで朝食を食べていなかった人は、バナナと牛乳、パンとヨーグルト、おにぎりと野菜ジュースなどからはじめてみましょう。

問合先 健康増進課

多文化共生掲示板「ICHIGO ICHIE」vol.12

食欲の秋... 普段の食事に飽きてきたら、一品変わったものを加えてみては。今回は南米ペルーでとてもポピュラーな料理、「ロモ サルタード」の作り方を紹介します。

作り方 (材料/4人分)

玉ネギ1個、トマト大1個、牛ロース肉250g、ジャガイモ3個(細切り)、フライドポテトにする) 酢少量、塩、こしょう、クミン粉、イタリアンパセリ、にんにく 玉ネギ、トマトは一口大に切ってにんにく少量を入れていため、表面が少し透き通ってきたら酢少量を入れて2～3分さらしにためる。肉も一口大に切り塩、こしょう、クミン粉を振っていためる。玉ネギ、トマト、ジャガイモ、肉と一緒にしてまぜあわせ、塩などの調味料で味を整える。最後にイタリアンパセリをかけて出来上がり(お好みでしょうゆをかけてもOK!)



問合先 まちづくり推進課