

広報

かに

2014 (平成26年)

6/1



特集
P2

食育月間

あなたの食事

見直そう

- 第2期「可児市地域福祉計画」を策定 …4
- おいしいなだいじなお水ごくごくり …6
- インフォメーション …8
- フラッシュ・カニ …9
- 暮らし情報局 …10
- ようこそ!市長室へ …12

健康な毎日を過ごすために欠かせない、栄養バランスのよい食事。朝ごはんの効果と、みそについて紹介します。

食育月間

あなたの食事見直そう



朝ごはん、食べていますか？

1日3回の栄養バランスのよい食事は、生活習慣病を予防・改善し、健康な毎日を過ごすために欠かすことができません。食事の中でも1日の活動エネルギーの源となる朝食と、現在注目されている和食からみそについて紹介します。

朝ごはんの効果

朝ごはんに、体が目覚めるために大切な食事です。朝ごはんには、左記の効果があります。

- ①体が活動する準備を整える
- ②集中力・やる気がアップ
- ③排便のリズムを整える



また次のように栄養バランスに気を付けることで、食事の効果が上がります。

- 主食（ごはん、パン、麺類など）、主菜（魚、肉、卵、大豆・大豆製品など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）の3品をそろえる
- 野菜を補うための汁もの、牛乳・乳製品、果物からもつ1品そろえる

朝ごはん摂取の現状

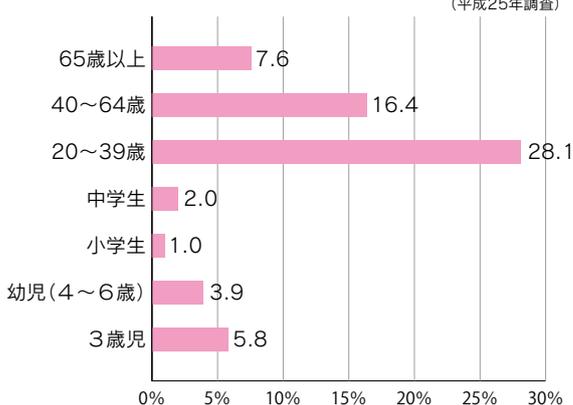
市内の朝ごはんの摂取状況は、下段グラフのとおりです。

朝ごはんの欠食は、栄養バランスの偏りにつながります。朝ごはんを抜いて1日2食にすると、体に脂肪が蓄積しやすくなります。また、肝臓での

コレステロールや中性脂肪の合成が増え、「脂質異常症」という生活習慣病になりやすくなります。

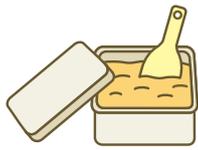
これからの健康づくりのためにも、1日3食しっかり食べましょう！

朝食の欠食率



和食のすすめ

昨年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産として登録されました。和食の一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。魚や大豆製品などの主菜を中心に、野菜の小鉢や具だくさんの汁ものをそろえた栄養バランスの整った食事、また動物性の脂肪を控えた食生活が、肥満防止にも役立ちます。朝ごはんにも和食を取り入れてみませんか。



みそに注目!

「和食」の中でもみそは、常備している家庭が多く、さまざまな料理に活用できます。とりわけ、みそ汁は野菜・きのこ・海藻など不足しがちな食材を取り入れやすく、栄養バランスを整えやすい料理です。

可児産の大豆と米で作った手づくり味噌は、市内の小中学校や保育園の給食でも使われています。

<可児の手づくり味噌はこんなみそ>

- ・可児そだち(※)に認定
- ・平成6年から、JAめぐみの農産加工場 ^{あじさい} 味菜の家が可児産の無添加食品を食べてもらうため作っています
- ・地元大豆と米を100%使用しています
- ・長い熟成期間がおいしさのひみつ
- ・学校給食用は約3年寝かせたものを使っています(一般用は2年)
- ・道の駅可児ツテや味菜館、とれたっひろばで買えます
- ・給食では子どもたちに人気



可児の手づくり味噌



みんなでおいしくいただきます

※「可児そだち」とは…

可児市産の安全・安心な農産物を、適正な栽培基準で生産され、その履歴が確認できるものを認定し、新鮮で品質が良く、安全でおいしい農産物などとして太鼓判を押すものです。

広報かに「簡単!朝ごはんレシピ」に掲載されるよ!

簡単!朝ごはんレシピを募集

毎朝の朝ごはんに活用できるレシピを募集します。

- 応募資格 市内在住の人
- 募集内容 簡単にできる朝ごはんのレシピ
※レシピを基に試作し、修正する場合があります。
- 応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する
- 応募締切 9月5日(金)

1年間、食育の啓発に使用するよ

可児市食育標語を募集

市の食育マーク「モリモリキング」の吹き出しに入る標語を募集します。



- 応募資格 市内の小中学生
- 募集内容 朝ごはんの大切さを伝える食育標語
※未発表の作品に限ります(応募作品は返却しません)。
※作品の著作権などの一切の権利は市に帰属します。
- 応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する
- 応募締切 9月5日(金)

家庭でも作ってみませんか

<ごま風味のみそ汁>

ごまの風味を生かした、塩分控えめのみそ汁です。鯉節や昆布で濃いめのだしを取ると、みそが控えめでもおいしくなります。



【材料(4人分)】

キャベツ	80g
しめじ	40g
乾燥わかめ	小さじ2
だし汁	700ml
みそ	大さじ1と小さじ2
すり白ごま	小さじ2

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさの細切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② だし汁にキャベツ、しめじを加えて煮る。
- ③ 火が通ってきたらみそを溶き入れ、乾燥わかめを加える。ひと煮立ちさせたら、すり白ごまを加える。

【栄養成分(1人当たり)】

エネルギー:36kcal / 食物繊維:1.6g / 食塩:1.1g

申込・問合せ 健康増進課

計画期間
平成26年度～平成30年度

輪をつなぎ みんなで笑顔 つくる可児

第2期「可児市地域福祉計画」を策定しました

第1期の計画を推進する中で、地域内で支援を必要とする人を見守るしくみや、地域福祉の拠点整備、住民自身による福祉サービスの創出など、さまざまな成果が表れていますが、一方で市民の高齢化や地域関係の希薄化などの課題は依然として残っています。そこで、市は、これまでの地域福祉の推進状況と、社会情勢の変化や新たな地域の課題などを受け、地域福祉をさらに推進するために第2期「可児市地域福祉計画」(以下計画)を策定しました。

地域福祉とは

地域福祉とは、高齢者福祉、障がい者福祉、児童福祉などの対象ごとに設けられた制度による福祉サービスを利用するだけでなく、地域の人と人とのつながりを大切にし、お互いに助けた

り助けられたりする関係や、そのしくみをつくっていくことを言います。

計画の基本的な考え方

地域福祉の推進には、市民、地域福祉活動団体、ボランティア、NPO、

事業所など地域に関わる全ての人が地域福祉の担い手であるという意識を強めることが大切です。

目指すイメージとして「輪をつなぎ みんなで笑顔 つくる可児」を掲げました。

地域の実情に合わせた福祉活動

地区社会福祉協議会(以下地区社協)は、各自治連合会単位に14地区あります。

計画では、地区社協が中心となり、地域の実情に合わせた福祉活動が展開されることを目指しています(図1)。

基本目標と取り組み

計画では「4つの基本目標」と「7つの重点を置く取り組み」などを設定しました(図2)。

次頁で、7つの重点を置く取り組みの中から2つを紹介いたします。



空き店舗を利用した、桜ヶ丘ハイツ地域の拠点施設「みんなの家」



図1 地区社協が中心となり、地域の実情に合わせた福祉活動を展開

図2 「4つの基本目標」と「7つの重点を置く取り組み」

基本目標Ⅰ 地域の組織と活動の活性化	<ul style="list-style-type: none"> ・地区福祉活動強化のための社会福祉協議会と連携した支援 ・地域活動を通じた人材の発掘と活用およびリーダー育成
基本目標Ⅱ 福祉教育とボランティア活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・学校や家庭、地域における福祉教育の推進 ・ボランティアの育成と活動を推進するしくみづくり
基本目標Ⅲ 福祉サービスの利用促進	<ul style="list-style-type: none"> ・社会福祉事業者への第三者評価制度の導入と活用促進 ・住民が主体となる福祉サービスの支援
基本目標Ⅳ 安全、安心な地域づくりの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉の視点を取り入れた防災訓練の実施

基本目標Ⅱ 福祉教育とボランティア活動の推進

ボランティアの育成と活動を推進するしくみづくり

ボランティアの養成・人材育成のため、子どもから大人までを対象とするボランティアのきっかけづくりとボランティア人材の掘り起こし、ボランティアの活用のしくみをつくります。

例えば、各種ボランティア講座の開催と受講生のボランティア活動参加への働きかけ、また地域支え愛ポイント制度によりボランティア活動を促進します。

地域支え愛ポイント制度

市民の地域社会への貢献活動を全面的に応援し活発化させるため、「子育て世代が安心して暮らせるための活動」と「高齢者が地域で健康、安気に暮らせることにつながる活動」に対し、活動に応じたポイントを交付する制度。このポイントを1年間貯めることにより、市で発行する「Kマナー」（市内の協力店で利用可能）と交換することができます。

- ・相談（情報提供）
- ・講座、活動への参加



育成

心の教育

ボランティア活動を促進するしくみ

掘り起こし

- ・受講生への働きかけ

ポイント制度や講座の開催、団体同士の連携、活動を促進する助成金など

実践

- ・スキルアップ講座
- ・ボランティア活動体験

基本目標Ⅲ 福祉サービスの利用促進

住民が主体となる福祉サービスの支援

家事支援、見守り活動、サロン活動、配食活動、会食活動など地域での助け合いによる住民主体となる福祉サービスを地域の特色を生かして活動できるよう支援します。情報提供やサロンでの出前講座の開催などにより既存活動を支援するとともに、新規の活動に対して立ち上げ支援をします。

住民主体の福祉サービスの展開イメージ(例:サロン活動)

- サロン同士の連携（活動優良事例の共有など）
- 専門職からの支援
- 研修会の開催（レクリエーション、運動、栄養、健康づくりなど）



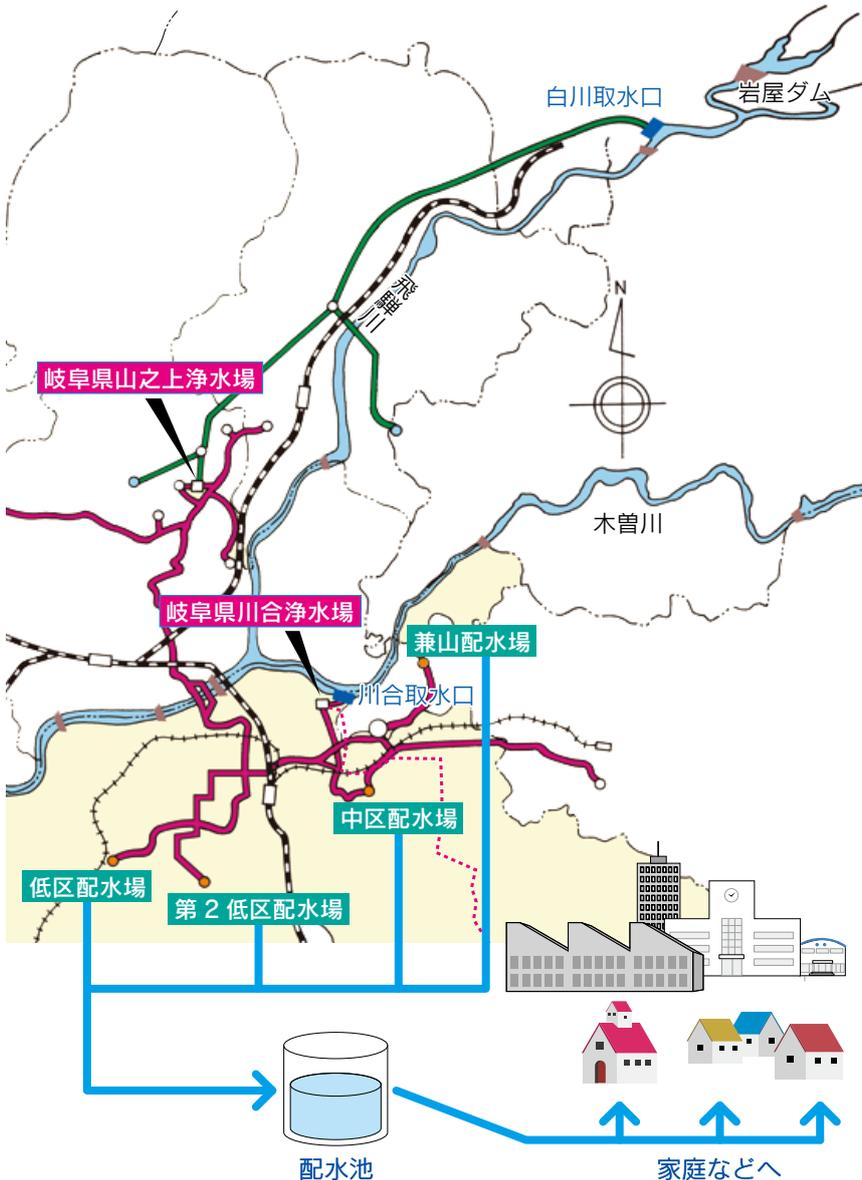
問合せ先 福祉課 地域支え愛ポイント制度については 市社会福祉協議会 ☎@1555

6月1日～7日は水道週間

おいしいな だいじなお水 ごくごくり

安全でおいしい水道水。
可児市の水道水がどのようにして私たちに届いているのか、
また災害時への備えがどうなっているのかを紹介します。

「おいしいな だいじなお水 ごくごくり」は
第56回水道週間のスローガンです。



水道水が家庭に届くまで

ダム→浄水場

私たちが飲んでいる水の水源は、岩屋ダム(下呂市)で、飛騨川の白川取水口(加茂郡白川町)と木曽川の川合取水口で取水しています。白川町で取水した水は山之上浄水場(美濃加茂市)で、川合で取水した水は川合浄水場できれいにしています。

岐阜県

浄水場→配水場

浄水場では安全な水をつくり、法律に基づき51項目の検査による水質検査を行います。

浄水場できれいにした水は、市内4カ所の配水場に送られます。

↓
県の水を購入

配水場→配水池

可児市は多くの団地が丘陵地にあるため、一度配水場から各地にある配水池に水を送ります。

可児市

配水池→家庭へ

配水池から配水管を通して、皆さんのもとへ水が届けられます。

水は県から買っています。

県は、岩屋ダムなどを作るために多くのお金を使い、水利権を得て、水を確保しています。その際に借り入れたお金の返済や施設の維持管理、耐震化など安全に水を届けるための整備に多くの費用がかかっています。

市は水利権を持っていないことから、皆さんに安定的に水道水を供給するために県から水を購入しています。この費用が水道事業経営の大きな負担となっています。

しかし、こうした状況の中でも、南海トラフ地震などの地震災害に備えるため、水道施設の耐震化に加え、古くなった管路の更新も進めていかなければなりません。

施設の耐震化計画

市は地震による被害を軽減するため、平成24年度に水道施設の耐震化計画を策定し、耐震管への布設替えや配水池などの構造物の補強を計画的に進めています。これらの耐震化により、地震災害による被害を受けても、給水機能を可能な限り保持できるようにし、断水を最小限にとどめるようにしていきます。

今年度は耐震性能に劣る配水池やポンプ場の耐震補強を行います。基幹管路（送水管、配水管）についても順次布設替えを行い、耐震化を図ります。また県では広域的な防災・減災対策として、東濃地域と可茂地域をつなぐ「東濃西部送水幹線（緊急時連絡管）」

ご存じですか？

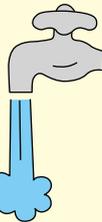
こんなに安い！水道水



500ml ペットボトル
飲料水 1本
おおよそ 150円

市の水道水500ml
おおよそ**9銭**※

※口径13mmで1カ月
あたり20ml使用した場合の
料金3,434円から算出



こんなに長い！水道管

市の水道管の長さはおおよそ**667km**

↓どれくらいの長さ？

市から、東なら宮城県、
西なら山口県までの距離と
同じくらいの長さです。



耐震管布設替工事

を運用しています。

災害時に備えて

配水池などには約3万㎡の水を蓄えることが可能で、大きな地震などにより各家庭の水が出なくなった際には給水所を開設して水の配布を行います。

しかし、地震などの災害時には、各家庭での備蓄も大切です。飲料水などの家庭備蓄は、従来1人1日3リットルを3日分が目安とされてきましたが、昨年5月、政府が設けた専門家などによる検討会の「南海トラフ巨大地震対策」最終報告書で、1週間分以上確保する必要があるとされましたので、十分な備蓄をお願いします。

なお飲料水などの備蓄には、水道水の汲み置きも有効です。清潔で蓋ができる容器に口元まで水を入れて、空気が入らないように蓋をして直射日光の当たらない涼しい場所で保管してください。

ただし、汲み置きをすると徐々に塩素がなくなり、殺菌作用がなくなりま

すので、保存期間は夏場が3日間、冬場で1週間程度が目安となります。



給水車給水訓練の様子

水は大切な資源

水は、蛇口をひねれば当たり前のように出てきますが、私たちの生活に欠かせない、とても大切なものです。これからも皆さんが安心して飲める水道水を安定して送り続けます。

水道のことをもっと知ろう！

川合浄水場など上下水道
施設見学ツアーを開催

市内在住の小学生と保護者を対象に、施設見学ツアーを開催します。詳しい内容については、広報かに6月15日号でお知らせします。

問合せ 水道課、上下水道料金課

岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ



この情報は平成26年4月25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
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。

情報ボックス

お知らせ ぎふ・富山交流バスツアー

7月5日の「富山・岐阜交流の日」にちなみ、バスツアーを実施します。※要申込

- とき／①富山コース(県庁発)7月17日(木)
②高岡コース(中濃総合庁舎発)7月24日(木)
- 定員／各40人(抽選)
- 料金／①2,360円②2,000円
- 申込方法／往復はがきに希望コース、住所、氏名、電話番号、参加人数を記載して申込先へ
- 申込期限／7月1日(火)(必着)
- 申込先・問／名鉄観光サービス株式会社
☎058(265)8103 [平日9:00~18:00]

お知らせ 福祉の仕事就職総合フェア

福祉の仕事に就きたい人を対象に、就職セミナーと就職合同説明会(事業者との面談会など)を開催します。※申込不要・無料

- とき／7月13日(日)
[就職セミナー]12:00~13:30※先着80人
[就職合同説明会]13:00~16:00
- ところ／岐阜市文化センター
- 問／県福祉人材総合対策センター(県社会福祉協議会)
☎058(276)2510

お知らせ 保育士就職チャレンジ研修

保育士有資格者を対象に就職に向けた研修を開催します。※要申込・無料・託児サービスあり

- とき／7月中旬~9月中旬(開催場所により異なる)
- ところ／高山市、恵那市、可児市、瑞穂市、大野町の保育所(5か所)
- 申込方法／開催日10日前までに申込先に電話
- 申込先・問／県保育研究協議会
☎058(273)1111(内線2517)

相談 弁護士による無料法律相談

- とき／7月2日(水)・16日(水)、8月6日(水)・20日(水)いずれも13:00~15:50※要申込
- ところ／県民生活相談センター(岐阜市)
- 定員／各日8人(先着順)
- 申込先・問／県民生活相談センター
☎058(277)1001

相談 交通事故巡回相談

交通事故による過失割合や損害賠償などのさまざまな相談に応じます。※要申込・無料

- とき・ところ／多治見市役所7月3日(木)・17日(木)、8月7日(木)・21日(木)可茂総合庁舎7月11日(金)、8月8日(金)飛騨総合庁舎7月23日(水)、8月27日(水)
※いずれも10:00~15:00
- 申込先・問／県民生活相談センター
☎058(277)1001

試験 製菓衛生師試験

- 試験日／9月12日(金)
- 試験場所／ふれあい福寿会館(岐阜市)
- 願書／県保健所(センターを含む)、岐阜市保

- 健所、県生活衛生課で6月13日(金)から配布。ホームページからも入手可。
- 受付／7月7日(月)~7月11日(金)
- 問／県生活衛生課
☎058(272)8281

試験 介護支援専門員実務研修受講試験

- 試験日／10月26日(日)
- 試験場所／中部学院大学 関キャンパス(関市)ほか
- 願書／県社会福祉協議会、市町村福祉担当課、県高齢福祉課で6月25日(水)から配布。
- 受付／7月1日(火)~29日(火)
- 問／県社会福祉協議会
☎058(273)2181

試験 宅地建物取引主任者資格試験

- 試験日／10月19日(日)
- 試験場所／受付時に指定
- 願書／岐阜県宅地建物取引業協会、県建築指導課、指定書店で配布
- 受付／7月1日(火)~31日(木)(インターネットは15日(火)まで)
- 問／岐阜県宅地建物取引業協会
☎058(275)1171



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 32,700 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可)

※広告掲載には一定の要件、基準があります。

申込・問合せ 総合政策課



完成したバンダナを身に付ける富田市長

4/10 バンダナ身に付け防災備え

市国際交流協会が、災害時に持ち出すとよい品や防災情報、災害時の用語などを日本語、英語、ポルトガル語の三カ国語で紹介した「防災バンダナ」を作り、富田市長に完成を報告しました。

同協会の各務事務局長は「バンダナなら持ち歩いて使える。名前などを書き込むこともできるので、普段から身に付けて、災害時の身元確認にも役立ててほしい」と話しました。

4/24 Kマネーを初交付

市が今年度から運用を開始している地域通貨「Kマネー」。住宅リフォーム助成事業に係るKマネーの交付第1号として水野さんに初めて交付されました。

Kマネーは、ボランティア活動に取り組んだ市民が付与されたポイントと交換したり、住宅リフォーム助成金、全国大会激励金などとして交付されます。このKマネーが地域に広まり、ボランティア活動による地域の支え合いと地域経済の活性化が進むことが期待されます。



Kマネーの交付を受ける水野さん夫妻



こどもの日にこいのぼりを飾るのはなぜかな？

5/2 こどもの日の集い

市郷土歴史館で、久々利保育園の園児を対象にしたこどもの日の集いが行われました。

保育園では古くから伝わる行事を園児に伝えており、今回はこどもの日の由来を取り上げました。

例年は保育園で開催されるこの行事ですが、今年は郷土歴史館の古民家に自分たちの作ったこいのぼりが賑やかに飾られる中で行われ、85人の園児は郷土歴史館の職員や先生のお話を興味深く聞いていました。

5/3 フィリピンフェスティバルを開催

多文化共生センター・フレピアで、フィリピンフェスティバルが開催されました。当日訪れた300人近い来場者は、民族衣装をまとった伝統的な踊りや、子どもたちによる歌の発表、フィリピンの郷土料理の販売などを楽しんだほか、無料で振る舞われた猪肉料理に舌鼓を打ちました。午後から行われた子ども向けのゲーム大会も大変盛り上がり、来場者は一日を通してフィリピンの文化を楽しんでいました。



民族衣装をまとったフィリピン北部の伝統的な踊り

江戸時代の地域通貨

兼山札

江戸時代のお金といえば、金や銀の大判、小判、銭貨などを思い浮かべますが、その他にも藩札や私札と呼ばれる、地域や期間を限定した「札」がお金として各地で使われることがありました。可児市社会貢献システムのKマネーのような地域通貨です。

江戸時代、兼山を中心に流通していた「兼山札」。嘉永元(1848)年、慶応元(1865)年、明治2(1869)年に発行されたものが現存しています。慶応元年と明治2年に発行された札には、十二文、十六文、二十四文の3種類があります。縦9.0cm、横2.5cmほどの大きさで、厚めの丈夫な和紙が使われています。表には、銭貨を模した絵や、発行元の商人4人の名前が書かれています。また、兼山札の発行を許可した庄屋や藩の印も押されています。それぞれ、水色、黄色、桜色の和紙を使っていますが、偽造防止の役割もあったようです。

市指定重要文化財として、兼山歴史民俗資料館で見学することができます。



兼山札

問合せ 教育文化財課

わが家の防災メモ

Vol.11

地震防災マップで災害をイメージ

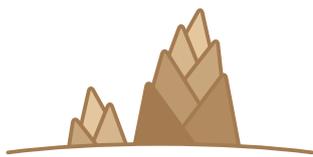
市のホームページで確認できる地震防災マップ。南海トラフ地震や直下型の地震が発生した場合に、市内で予測される揺れの大きさや液状化の危険度などを地図上で表しています。このマップでは、震度の最大値は6弱（固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある）、液状化の危険度を示すPL値は8（液状化の程度は小さく構造物への影響はほとんどない）と予測しています。

マップを見ながら、もし可児市で地震が発生したらどのような被害が生じるのか考えてみることも防災対策につながります。でも、実際の地震がこのマップのとおりには発生するとは限りません。さまざまな状況を想像し、自宅の耐震化や家具の転倒防止など自分の身の回りの備えが十分であるか、いま一度見直してみましょう。



※地震防災マップは市ホームページから確認できます。<http://www.city.kani.lg.jp/6855.htm>

問合せ 防災安全課



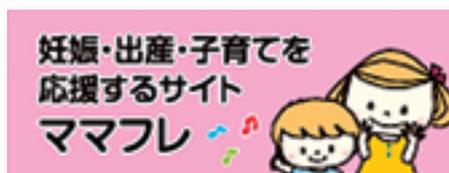
子育てタウンプロジェクト「ママフレWEB」

「子育てタウンプロジェクト」とは、民間企業の豊富なコンテンツを活用することにより、自治体の負担なく情報提供を実現する、官民の枠を超えた情報提供事業です。

市と株式会社アスコエパートナーズ（本社：東京都中央区）は「子育てタウンプロジェクト」の開始にあたり、協定書を昨年10月1日に締結し、本年3月24日よりその運用を開始しました。

「ママフレWEB」は、就学前までの子どもを対象とした市の子育て支援サービス情報や子育て関連施設・窓口などの子育てに必要な情報を見やすく、分かりやすく提供するWEBサイトです。

「ママフレWEB」を上手に使って、子育てをエンジョイしましょう。



問合せ 子育て課

早寝、早起き、朝ごはん 簡単！朝ごはんレシピ Vol.24



鮭缶で大根おろし

【材料（4人分）】

鮭缶	80g
大根	360g
大葉	2枚
ポン酢	大さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむいておろし、軽く水気を絞る。
- ② 鮭缶は、軽く汁をきっておく。
- ③ 大葉は、千切りにする。
- ④ ①と②を合わせ③をのせ、食べる時に少量のポン酢をかける。

【栄養成分（1人当たり）】

エネルギー：53kcal / たんぱく質：5.6g
カルシウム：67mg



コメント・ポイント

鮭缶をサバの水煮缶やツナ缶に変えてアレンジしてもいいですよ。
ごはんの上にものせてもおいしくいただけます。

問合せ 健康増進課



ようこそ！ 市長室へ

15

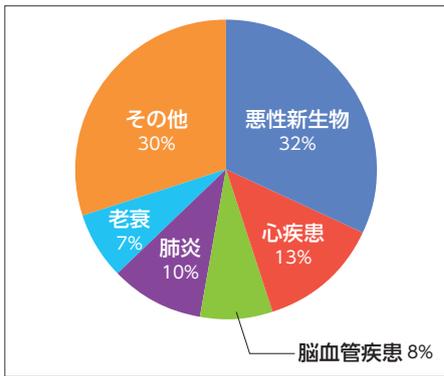


「良い食」してますか？

健康で過ごすために、運動、特に歩くことの大切さをお話した前回5月号に引き続き、今回は、食

べることの大切さをお話します。「食」という字は「人に良い」と書きます。だから、身体に良い食べ方をしなければ、「食」にはなりません。

一番の難敵が生活習慣病です。



H24 主要死因別死亡率 (可見市)



生活習慣病の要因

その名のとおり、塩分や糖分、脂質の過剰摂取など、普段の食習慣に起因するため、健康なうちはなかなか改めることができません。死因の21%を占める心疾患や脳血管疾患も生活習慣病の一つです。糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった病気が重なる動脈硬化を進行させます。そのため、今は大

丈夫に思えても、将来的に発症する時限爆弾を、自分の体内に仕掛けていくようなものです。手遅れになる前に自覚して、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。

昔から腹八分目と言われますが、そのとおりで、カロリーのとり過ぎは老化を早めるといわれています。一方で過度なダイエットも良くありません。体型を気にするあまりの過度な食事制限が、将来、骨粗しょう症を引き起こす原因になることもあります。高齢になるにつれて骨が軽石のようにスカスカになり、骨折から要介護の状態になる人も少なくありません。これも気付かない時限爆弾です。

今月号では、朝食の大切さについて特集しています。特に、子どもにとっては、家族そろって食事をとることが大切です。家族と会話しながらの食事は、礼儀や社会性を身につける重要な機会です。また、楽しい会話で食も美味しく進み、心も豊かになります。食事は心の栄養にもなるのです。一人きりで食事をする「孤食(個食)」は無難のこと、食事中にガミガミ言うのも考えものです。



だしをとったみそ汁を試食する参加者

元気で丈夫な子どもを産むためにも、妊娠中の食事はとても重要です。妊娠した時から子育てが始まっています。市では「マイナス10カ月からの子育て」として、妊婦さんの栄養教室を開催していますので、ぜひ参加してください。

学校や生涯学習などでも食育に取り組んでいます。やはり一番大切なのは家庭です。今は、美味しいものや手軽なものが豊かにある時代です。でも、それが本当に「良い食」になるのには要注意です。自分のため、家族のため、そして、将来のために、日々の意識した食生活を、コツコツと実践することがなによりです。

「良い食」してますか？

可見市長 三浦成伸

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。



記念冊子「オーイしんちゃん」
好評発売中!

「防災無線」電話で確認サービス
専用電話番号

0574-62-1548

※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。

市民・行政一体型フェイスブック
「かにすき」運用中
投稿者を募集中!!

希望者は (kouhou@city.kani.lg.jp) に申し込みください。



図書館だより

市立図書館本館 (広見) ☎② 5120
帷子分館 ☎⑥ 8530
桜ヶ丘分館 ☎④ 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
※蔵書点検のお知らせ
下記期間を全館休館とさせていただきます。
6月23日(月)~27日(金)

展示のご案内 (本館)

「たばこについて知っていますか?」展
(可児市役所健康増進課)
期間 5月20日(火)~6月8日(日)
毎年5月31日は「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では世界禁煙デーに始める
1週間を「禁煙週間」とし、たばこ健康問題
について普及啓発を行います。たばこの害
を知り、禁煙について考えてみませんか?
「男女共同参画推進週間」展
(可児市役所人づくり課)
期間 6月11日(水)~6月22日(日)

新しく入った本

二 一般書 「ジェームズ・ボンドは来ない」
松岡圭祐 / 著 (KADOKAWA)

「ウィニー・ザ・ブー」 A.A. ミルン / 著
阿川佐和子 / 訳 (新潮社)
「踊る! ブラジル」 田中克佳 / 写真・文
(小学館)

児童書
「花粉症のない未来のために」 金治直美 / 文
(佼成出版社)
「石を抱くエイリアン」 濱野宗子 / 作
(佼成社)
「しきぶとんさんかげぶとんさんまくらさん」
高野文子 / 作・絵 (福音館書店)

かにっ子タイム

○工作教室「とっとくん」
日時 6月21日(土) 午後2時~
場所 図書館本館3階 会議室
講師 工作☆ふしぎな泉のみなさん
定員 30人 (親子の参加も可)
参加費 無料
持ち物 なし (家にあればバンド)
申込受付中!
楽しい工作教室です。先生たちが丁寧に
教えてくれます。回して遊べるおさかなを
作りましょう!



MEDIA INFORMATION

CATV いきいきマイタウン 番組案内

ケーブルテレビ可見 (デジアナ7ch、デジタル12ch) で毎日放映中!!

6/7(土)~13(金) 6/21(土)~27(金)

●ようこそ! 市長室へ
今回のテーマは、「良い食」してますか?です。
「食」という字は「人に良い」と書きますので、
身体に良い食べ方をしなければ「食」になりませ
ん。食べることの大切さについてお話しします。

●好きなのはカニダー
今回、カニダーが調査するのは、「可児の手づ
くり味噌」。誰が作っている?どこで利用され
ている?どんな味?カニダーがみなさんの疑
問にお答えできるよう、徹底的に調査します。

6/14(土)~20(金) 6/28(土)~7/4(金)

●簡単! 山ごはんレシピ
●みんなでわいわい! 軽スポーツ
この週は、通常の特集の枠を利用して、シ
リーズ番組を2本お届けします。どちらも楽
しい番組ですので、ぜひご覧ください。

●美濃桃山陶講座③
美濃桃山陶について理解を深めていただ
こうと開講したシリーズの第3弾。今回は、黄
瀬戸、瀬戸黒、志野、織部といった特徴的な
陶器の核心に迫ります。

放送時刻 月~金曜日 7:30・12:00・17:00・19:00・21:00・22:00
土・日曜日 7:30・12:00・14:00・19:00・20:30・22:00
※番組の内容や時間は変更することがあります。
※デジタル12chのデータ放送で、市政情報も発信しています。

FM rara 55
76.8MHz
KANI, MINOKAMO, MITAKE

放送中

災害など
緊急時には、
特別放送を
します。

月~金の午前8時から、市政情報
を、毎週土曜日の午前10時から、地
域の市民活動などを放送しています。
毎週木曜日の午前11時20分~11時40
分は、市長や市職員が出演するコー
ナーもあります。
お聴き逃しなく!



6月29日まで花フェスタ記念公園で開催されている春のバラまつり。
バラの香りに包まれて、ゆったりとした時間を楽しめます。

心の風景

232



初夏を感じる



今月の一枚

市は、現在市が取り組んでいる施策などを市民の皆さんにわかりやすく理解していただけるよう、4月18日に文化創造センター・アールの主劇場で、平成26年度可児市予算説明会を開催しました。

会場に訪れた約700人の来場者は、市長や市の幹部の説明に熱心に耳を傾けていました。

また、今年度から始まった、地域社会貢献システムについて、寸劇が行われ、会場は盛り上がっていました。



市の幹部による説明

広報かに No.766
2014年6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)①0345 URL <http://www.city.kani.lg.jp/>

市の人口 100,784人 (男/49,948人 女/50,836人) 世帯数 39,362世帯(5月1日現在)
(前月より185人増・151世帯増、昨年同月より132人減、448世帯増)

「広報かに」6月1日号、1部当たりの印刷費は約9.37円(税込み)です。



広報かに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。