

Minokamo

みのかも

NO.553

広報

美濃加茂市にもあった！
幻の大滝！！

みのかも健康の森がある、高木山や山之上富士の北側の絶壁から流れ落ちる、大滝を数本発見！落差は50メートルを超える雄大なもの。山の中腹からたたき落

ウォーキング
WALKING
再発見

NO.24

ちる滝は、見る人を圧倒します。
実はこの大滝、大雨が降ったときにしか見られない幻の滝。梅雨に入り、雨が続いた日に、清流川浦川沿いを歩いてみてください。
あなたが、きっと驚くような大きな滝が何本も発見できますよ！





子どもたちの「食」

は今！

すべての人に伝えたい。体をつくるのは栄養、栄養をとることが食事だということ……



本郷町の西口さんご家族
(みのかも健康の森にて)

「さあ、お弁当にしましょう」
「僕、このハンバーグ大好き」
「私は、こっちのリングがいいな」
「おなたち、縁のお野菜もちやんと食べるのよ」
「俺は、ビール」
「おなたちも飲みすぎには注意してね」
青空の下、家族みんなで食べるお弁当の味は最高。こんなとき子どもたちは、苦手なものもおいしく食べれます。

「おいしいものはどうでしょうか。子どもたちは、嫌いなものを残していませんか。お菓子や甘い物ばかり食べませんか。」
「もう一度見直してください。子どもたちの「食」を、その周辺を……」



特集

子どもたちの「食」は今

第1部

子どもたちの「食」から

「健康」をのぞいてみると…

▶今回のテーマは、僕たちの「食」と「健康」についてです



スタイルはかつてよく、顔もハンサム。いかにも私たちよりもてそう
な今の子どもたち。
しかし最近では、ちよつとしたことで骨折する子どもや肥満児も増えつ
つあるといいます。「飽食の時代」に生まれ、「飢え」を知らずに育った
今の子どもたちに、いったい何が起きているのでしょうか。
そこで座談会を通して、子どもたちの「食」と「健康」の関係を探つ
てみました。

これでいいの!? 今の子どもたちの食生活

服部 子どもたちの「食」を含む最近の生活環
境は、大きく変わってきています。それが子ど
もたちの「健康」に、どのような影響を与えて
いるのでしょうか。小児成人病やアトピー、カ
メない子どもたちなどについて、みなさんと考
えてみましょう。まずは、今の子どもたちの食
生活の特徴についてお聞かせください。

柴田 子育ての現場で私が気付くことは、子ど
もがやわらかい食べ物を好むことです。肉も
かたいものよりはミンチやハム。魚は食べにくい
焼き魚よりは、骨のない切り身。スナック菓
子や甘い物もよく食べます。私たちが育ったこ
ろと比べると、今の子どもたちの「食」は豊か

過ぎるのではないのでしょうか。それがかえって
「健康」に悪影響を与えているように思います。
作る側の私たちも冷凍食品や缶詰、レトルト
食品など簡単に作れる食品を使いがちですが、
木村 子どもたちの好物食品は、高脂肪、高カロ
リーのものが多くですね。ファーストフードや
スナック菓子などのように…。

林 朝・昼・晩とバランス良く食べることが望
ましいです。「食べてくれさえすれば、何でも
いい」と、食べやすいものはかり与えがちのよ
うです。好きなおやつばかり食べて過剰になる
ことは避けたいですね。

岡本 確かに現在はレトルト食品やファースト
フードなど、多くの食品があふれています。問
題はその利用方法ですね。例えばレトルト食品
のメリットは時間短縮にあるでしょう。そこで
得た時間を家族の団らんに使うのと、塾に行か
せてしまうのでは大きな違いです。つまり手抜
きというマイナス面に対して、何ガプラスかと
いう見方が必要であり、単にインスタント食品
が悪いということではないのです。

時間について言うなら、現代の資本主義社会
は、時間は均質であり、金銭で交換可能なもの



▶子どもたちの「食」と「健康」を
テーマに行われた座談会



特集
子どもたちの「食」は今／

▶ファーストフードもいけど…



▲テレビゲームに熱中する子どもたち

だという経済効率でしかみていません。時間は決して均一には流れないし、お金で換算できないものも多くあります。赤ちゃんの1時間と私たちの1時間とは、全く別の価値を持つもの。幼少時代の時間は代え難いものであり、二度と繰り返さないものです。

酒向 子どもは、ゆつくりとそして濃密に育まれます。そのかけがえのなさは、大人の時間と比べようがありません。子どもがその時間のなかで、計り知れない可能性を培っていることに気付いてほしいのです。

酒向 ほとんどの児童が、朝食を食べて学校に來ているようです。ただその中身が問題ですね。朝は田舎も忙しく、つい簡単にしがちなことから、また家族でだらんして食へることも少なくありません。独りで食へる食事が増えているようです。子どもは夜も寝るなど忙しく、親も仕事などで家族共有の時間を見つづけていくなっていますね。

木村 子どもたちが夜型の生活になっていることもよくいわれます。小・中学生は塾やテレビゲームなどの影響も考えられます。

また最近では、乳幼児にも夜型の生活がみられます。夜型の両親にあわせて、乳幼児も夜型になってしまっているのです。

酒向 生活が夜型になると、当然生活リズムも夜型になりますね。夜おそく食へると翌日の朝食が十分食へれず、そんな体の状態で登校しても授業などに集中できなくなります。一日の生活リズムがずれてしまうからです。よい生活習慣はよい食習慣からということですね。

服部 みなさんが指摘された、今の子どもたちの食生活の主な特徴と小児成人病との関係は、とても大きいと思われるが…。

今、子どもたちを、成人病が狙っている！

柴田 あまり耳慣れない言葉ですが、小児成人病とは何ですか？

服部 大きく二つに分けられます。一つは心筋梗塞などに代表されるいわゆる成人病が、子どもに症状となって現れるもの。もう一つが症状は成人してから特に中年期に現れ、その原因が子どものころにあると考えられるものです。

酒向 程度の肥満にともなうコレステロールの増加が心臓や血管へ負担をかけ、臓器へ悪影響を与えているようです。もちろん成長期の子どもの心臓も、ある程度のコレステロールは必要ですが、極端に多いのはどうでしょう？

木村 食生活のほかにも運動不足、ストレスの増加も原因として考えられますね。

服部 運動不足は子どもたちの遊びが変わったことからわかると思います。今は外で遊ぶよりテレビゲームのほうが人気があるようです。また今の子どもたちは、受験やテストなどによる緊張している時間が増えるなど、多くのストレスを抱えているのですよ。

岡本 みなさんが話されたことが、小児成人病の原動力ですね。しかし小児科的にみて、いくつか注意していただきたいことがあります。

例えば肥満の指導ですが、肥満度50%を超える病的な肥満は別として、20%前後の軽い肥満の子どもには、一律に「食」を含む性急な強い生活規制をしないことです。それは太っている、やせているは一つに遺伝的な素質があり、性格にも影響して個性をつくっているからです。

おいしく食へれるということは、本来とても



柴田亜紀さん
(主婦)

伊深町在住の主婦。現在、11歳の女の子、8歳・2歳の男の子の母親。主婦、母親として忙しい中「広島の心」広報モニターとして活躍中。伊深町の「親子文庫」など市民活動にも積極的に参加している。



服部晶子さん
(保健婦・司会)

保健センターに保健婦として勤務。子どもたちの「食」生活の変化と「健康」の関係に早くから関心をもつ。古井地区健康づくりの取り組みとして、同地区養護教諭と協力して平成2年度から小児成人病予防対策事業を進めた。



▲乳幼児健診(保健センター)



▶大きな口をあけて、よくかんで食べよう

楽しいことですね。その「食」の楽しさを肥満度とカロリステロールの値だけで、一律に「規制」すべきではありません。個性を大切にするという大前提のもと、小児成人病の正しい知識を持ち、より良い「規正」をしてほしいですね。

服部 子どもたち全員は、同じ定規では計れないということですね。

岡本 子どもたちという言葉は、0歳から15歳くらいまでを含みます。その中には赤ちゃんから中学生までと、全く次元が別ともいえる違いがあります。ですから子どもたちという言葉を使うときは、その一言では言い表せないさまざまな個性があることを忘れてはいけません。

よくかんで食べる それが「健康」への第一歩

服部 小児成人病のほかに食生活の影響で、子どもたちの「健康」を脅かすものがあります。最初に柴田さんが、今の子どもたちはやわらかい食べ物を好むと言われましたが…。

木村 あごを使ってよくかんで食べることは、消化にもいいし、脳の働きも活発になります。なによりも強い歯を育て、守るためには大切なことです。このように、よくかんで食べることを「咀嚼」といいます。

林 やはり保育所の給食でも、園児は小魚や豆などかたいものが苦手ですね。しかしそれらは大切なカルシウム源です。不足するカルシウムはスキムミルクなどで補うようにしています。

また、少しづつしか食べられない子どももみられます。口の中に食べ物を少しづつ増やすなど、大きな口でよくかんで食べるように指導しています。食べる時間や食べ方なども個人差があり、

子ども一人ひとりに対応するのは難しいですね。

柴田 確かに家庭は、食事の指導を保育所などに頼りがちかもしれませんが、しかし周りの友達が食べているのを見て、自分の子どもも好き嫌いがなくなり、よくかんで食べるようになることも望んでいるのですよ。

木村 食品自体も関係しているようです。子どもたちの周りの食品は、よくかまなくても消化されるものが増えていますね。

岡本 咀嚼については、母乳育児までさかのぼる必要があります。母乳育児は母乳そのものの大切さばかりでなく、赤ちゃんは母乳を飲むときにあごの口で押さえて乳汁を出し、咀嚼筋の発達を促しているのです。こうしてついた力がかたい離乳食をつぶし、飲み込むことを可能にするのです。

しかし極端な母乳主義により、母としての第一歩を歩き始める人を追い込んではいけません。ミルクにも欠点があることを知って、その欠点をカバーすることが必要になります。例えば、咀嚼型の乳首を使用するなどです。

さらにミルクを与えるときにも、母乳の目盛りに気を取られずに、赤ちゃんの目のぞいて、やさしくほほ笑みかけてほしいですね。

また、あごは使わないと発達が損なわれ、将来認知障害が生えにくくなるなどの歯の問題を引き起こすといわれています。

アトピー性皮膚炎 子どもの食事制限は慎重に

服部 アトピー性皮膚炎についてはどうですか。

林 最近保育所では、アトピーの子どもたちが増えています。古井第1保育所では、実に新入



林 敦子さん
(保母)

保母歴26年のキャリアをもち、現在は古井第1保育所の所長を務める。117人の園児たちの細かなところまで気を配り、保護者からの信頼も厚い。最近には、増加しているアトピーなど幼児の健康に関心をもっている。



木村智美さん
(栄養士)

保健センターに栄養士として勤務。市食生活改善連絡協議会では、その中心役として活躍中。市民の食生活をよくしていくと、積極的にさまざまなことに取り組んでいる。最近には、子どもたちの「食」に関心を寄せている。



特
集
子どもたちの
「食」は今／



▲元気にたくましく育ってほしい(サッカー教室)

▶アトピー性皮膚炎



児の約半数がなんらかのアレルギーをもっているようです。そうした子どもには弁当を持参してもらったり、原因と思われる食べ物を除く除去食などで対応しています。集団のなかで個人への細かな対応は難しいですね。

栗田 私は3人の子どものように育ててきたつもりですが、なぜアレルギーになつたりならなかったのでしょうか。

岡本 両親の遺伝子の組み合わせは何通りもあり、そうした違いも生じるわけです。

酒向 ある食べ物を除く除去食は、成長期の子どもたちにとってどうなのでしょう。

岡本 明らかに食べ物がアレルギーの原因である場合は、その食べ物を避けてはなりません。しかしなかには、自分の子どもは卵や牛乳などが合わないと思いついて、食事制限をしていることもあります。卵や牛乳は子どもたちにとって、脳や体を発達させる上質で大切なタンパク質です。それらを一方的に制限すると、子どもたちの健康な発達に障害が生じるかもしれません。ですから食事制限は医師の指導のもと、慎重に行うべきです。

食事がアレルギーの原因と考えられる時期は、2、3歳までが多いですね。その後は、家のほこりやダニなどが影響するといわれています。

木村 乳幼児健診などで、次のような方が気になります。子どもがかなりひどい症状なのに、そのうち免疫がつくから大丈夫といった無関心な方。また自分の子どもはこれがだめと決めつけ、とにかく制限し過ぎな方です。やはりどちらの方にも、きちつと診断してもらうことを進めています。

岡本 アトピー性皮膚炎について、もう一つ注

意していただきたいことがあります。それはアトピー性皮膚炎の障害は、目に見える皮膚の病変ばかりでなく、かゆさというストレスにあるということです。1、2歳の赤ちゃんにとってかゆさというストレスがどれほどのことなのか、これを考えていただきたいですね。

ステロイド軟膏に対する過度な拒否により、赤ちゃんに負担をかけてはなりません。前にも述べたように、幼年時代は充実した、やさしさにあふれた時代であるべきです。そのときをかゆさを我慢させるといふストレスにさらした場合、それこそどれほどの副作用が生じるのでしょうか。医師の処方を守り守れば、ステロイド外用剤による副作用はほとんど生じないのです。

子どもたちを守りたい…

服部 これまで、子どもたちの食生活の変化が与える「健康」への影響を考えてきました。

文化も「食」も豊かになった現代、その時間の流れを逆に戻すことはできません。それがいいとも限りませんが、そこで今、私たちにいったい何ができるのでしょうか。

岡本 子どもたちは私たちの未来であり、夢です。将来世界を担う宝です。宝である子どもたちのことを考えることは、私たちの未来を考えることです。子どもたちには心豊かに生きてほしい。そのために今、何をすべきなのか。子どもたちの食生活をめぐる社会や文化について、真剣に考えていくときだと思っています。

服部 そうですね。こうした機会に一人でも多くの方が、子どもたちの「食」を、そして「健康」を見つめ直してくれることを願っています。



岡本博之さん
(小児科医師)

小児科医師、医学博士。現在、市内の木沢記念病院小児科部長、岐阜大学非常勤講師として活躍中。専門は小児消化器病学など。3人の男の子、1人の女の子の父親でもある。また玩具(おもちゃ)の研究にも熱心である。

酒向説子さん
(養護教諭)

現在、山手小学校に養護教諭として勤務。子どもたちの生活習慣の変化が、健康に与える影響に早くから着目。平成2年度からPTAと共に、子どもたちの基本的な生活習慣の見直しを積極的に進めた。また2人の子どもの母親である。



第2部

給食大好き!

みんなで食べるから おいしいね…

「学校で、一番好きな時間は給食の時間!!」こう答える子どもたちの姿は、今も昔も変わらないのではないのでしょうか。しかし、給食の内容は変わりました。脱脂粉乳は消え、メニューも多彩に…。

給食は栄養たっぷり、バランスもバッチリ。それになによりも友達みんなと食べるから、おいしいのです。そんな給食の世界を紹介しましょう。



▲ちょっとマスクが大きかったみたい…

美

濃加茂市の学校給食は、昭和30年に子どもたちの健康と体位の向上を目指して始められました。

最初は各学校ごとに給食をつくっていましたが、昭和46年に学校給食センターを設置し、市内の小

中学校の給食をまとめてつくるようになりました。現在は年間約2000日、一日約6200食の給食を提供しています。

そのセンターで子どもたちの給食を作っているのが、栄養士の飯田ちよ子さんと鈴木祐子さん、調理員のみなさんです。そこで、最近の給食事情と子どもたちの食生活について聞いてみました。

給

食で子どもたちが好きなのは、カレーライスやシチュー、ハンバーグなど。逆に人気がないのは野菜サラダ、煮物、焼き魚などです。「やはり肉類や揚げ物などを、子どもたちは喜んで食べます。生野菜や酢の物、煮物、食べるのが面倒な焼き魚は苦手なようです」。

子どもたちに苦手な食べ物があるのには、こんな理由もあります。核家族化により、祖母から伝わる昔ながらの料理が家庭



▲昭和32年当時の太田小学校の給食

か

むことにより、脳の働きはよくなり、歯も丈夫になります。しかし子どもたちは、かたいものも苦手なようです。「ヨーグルトやゼリーなど柔らかい物は喜んで食べます。そこでかたいものに慣れてもらおうと、シヤモやスルメなどもメニューに加えています。かんちゃんマーク（今日のかむ給食の日というマーク）を献立表につけてPRもしています」。

子どもたちは、給食の食べ方



特集
子どもたちの
「食」は今ノ

「ねえ、イチゴちょうだい」
「だめ、私だって好きなんだから」
給食はすつこく楽しいよ！
だって友達と一緒に食べるから。



にも特徴があるようです。

「ばっかり食べというのを知っていますか。最初におかずだけ食べて、その後にごはんを食べるという食べ方です。おかずでおなかをふくれるから、主食のごはんを残してしまうのですね。おかずばかり食べると、おなかは満腹でも栄養のバランスはとれません。」

栄

養士、調理員のみなさんが最も注意しているのは衛生面。「特に夏場は注意します。」

センターが始まって以来、一度も食中毒を出していないことが私たちの誇りです。

好

き嫌いなく残さず食べることはもちろんいいことです。まずは一口でも食べるように努力することが大切。「食べる」と食べないでは大きな違いです。食べることを吸収させますが、口に入らなければ栄養にはなりません。だから偏食の子どもが、苦手なものを少し

ずつでも食べてもら

えるといいですね」

子どもたちの食べ残した給食は、センターに戻ってきません。「残菜はもったいないですし、残量が少ないときはうれしうれしいです。けれどそれがすべてではないと思います。残量を減したいなら、子どもたちの好きな料理ばかり作ればいい。しかし子どもたちの好きな料理だけで、栄養バランスがとれるとは限りません。たとえ生野菜や酢の物などがたくさん残ってきても、昨日は食べれなかった子どもが、もし今日は一口でも食べてくれたらいいのだから、そう願って給食を作っています」

学

校給食は一日三食のなかの一食。子どもが一日に必要なとする栄養価の1/3を基本に



▲▼今回は、給食センターの栄養士、飯田ちあきさん（写真上）と鈴木祐子さん（写真下）にお話を伺いました。



▲右ページ下の写真と比べてみてください。あなたは、どちらの給食風景が懐かしいですか。

嫌

いなものを食べずに、好きな物だけ食べていても空腹は満たされず。そんな質、量ともに豊かになった今の子どもたちの食世界。「今の子どもたちは食への執着心がうすいような気がします。積極的に食べ物を求めなくても、身の回りにあふれている。例えば手を伸ばせばそこにスナック菓子があふれている……」そんな世界に生きる子どもたちに今、「自分で考えて食べる」ことが、求められているのではないのでしょうか。

作られています。「やはり朝食、夕食の二食をまかなう家庭が子どもたちの食の中心。家庭で不足しがちな栄養素を、できるだけ給食で多く確保するようにしています。家庭での食事も大切にしてほしいですね」



僕たちの大好きな給食、どのようにつくっているのだろう？
みのかもキッズの僕たちが、給食センターを紹介するよ！



なんと約6千食分のキャベツを、手洗いするんだって。キャベツは焼きそばの具になるよ。キュウリのへたも一本ずつ手でとって機械で千切りし、レタスやパセリとあわせて、グリーンサラダの出来上がり。

かもキッズ 食探検隊



約1万2千匹のシシャモに、カレー味の衣をつけるのも手作業。僕はシシャモは少し堅いから苦手だけど、カレー味のてんぷらなら食べれるんだ。シシャモは約180度に熱された、7厘の油の道を通って揚げっていくよ。揚げたシシャモを数えて、各クラスの揚げ物食缶へ。この油の周り、夏には気温が約50度にもなるんだって。





特
集
子どもたちの
「食」は今/

給食中におじやまします！

伊藤圭祐くん

山之上小学校
5年生



- 給食で好きなものは？
カレーライス、ハンバーグ
- 給食で苦手なものは？
レバー、酢の物
- 給食は好き？
体育の時間も好きだけど、もちろん給食も大好き！
- 給食を作っている人に…
毎日おいしい給食をありがとう。僕はいつも残さず食べてるよ。これからも好き嫌いをしないで全部食べるね。

平 育恵さん

加茂野小学校
1年生



- 給食で好きなものは？
フルーツ、シチュー
- 給食で苦手なものは？
牛乳も大丈夫、何でも食べれるよ。サラダもおいしいね。
- 給食は好き？
いつも楽しみにしているよ。
- 給食を作っている人に…
とてもおいしい給食をありがとう。これからも、私の大好きなシチューを出してくださいね。



僕は焼きそばが大好き、いつもおかわりするんだ。その焼きそばをいただくのは大きな釜。一度にいただくのはなんと約500人分。もちろん味にもこだわりがあるんだって。具とめんは別々にいためてからまた一緒にいためると、ベタツとしなくておいしいよ。温かい焼きそばは、保温食缶に入れるんだね。



みめ
給

僕たちが食べ終わると、給食センターに食器が戻ってくるんだ。大型の自動食器洗浄器を使い、約2時間ですべての食器を洗浄。もちろんその後に、消毒もするんだよ。



調理員さんは、給食をつくるときに「愛情」というスパイスも入れるんだって。
明日からは、がんばって給食をたべよう！



「食」あれこれ!



Q 食事のバランスってどんなこと?

A 私たちの体は栄養素を作ることはできません。そこで毎日の食事が次のような栄養素をとるのです。

- 体を動かすエネルギー源になる糖質(ご飯、パン、^{めん}類など)、脂肪(バター、サラダ油、マヨネーズ)
- 体をつくるタンパク質(肉、魚、卵、豆腐など)
- 体の調子を整えるビタミン、ミネラル(野菜、果物、野草、きのこなど)

これら3種類の栄養素をバランスよくとるには、毎食いろんな食品を食べることが大切。朝、パンと牛乳だけではバランスよく食べれたとはいえませんね。

Q よくかみなさいと言われたけど、一口何回くらいかむといいの?

A よくかまないとお腹の発達が遅れ、歯並びが悪くなり、虫歯や歯周病にもなりやすくなります。

よくかむことは唾液を多く出して消化吸収を進めます。また脳を刺激し、働きを活性化します。一口20~30回を目安にがんばってくださいね。

Q おならはどうして臭いの?

A イオウをたくさん含む肉や魚を食べたとき、これを分解するバクテリアが臭い気体を作り出すからです。

「食」なんでもQ&A

Q 魚より肉のほうが好き。でも、どちらがいいの?

A どちらも大切なタンパク質です。魚の骨を食べるとカルシウムがとれます。魚の脂はドコサヘキサエン酸といって、脳の働きを活発にします。“ばっかり食べ”をしないで、魚も肉も交互に食べましょう。

Q スナック菓子にジュースが大好き。お菓子やジュースの栄養はどうなっているの?

A スナック菓子は平均して、ひと袋500~600キロカロリーです。ジュースも100キロカロリー以上、炭酸飲料は150キロカロリーにもなります。

ジュースを飲みながらスナック菓子を食べると、夕食をたっぷり食べたのと同じくらいのカロリーになります。カロリーが高くて、栄養素が豊富に含まれていないので、食べるときには量を考えましょう。

Q 朝は眠くてあまり食べられません。朝食を食べないとどうなるの?

A 朝食は一日の出発点。しっかり食べることにより、一日の運動のエネルギー源である栄養を補給します。

朝食抜きで学校へ行くと、午前中は勉強に集中できなくなります。生活のリズムを作るためにも、朝食はしっかり食べましょう。



料理好き/大好

太田小学校
クッキングクラブ

メンバーは4~6年生で26人。包丁を初めて持つ子から、お田さん顔負けのカレーライスをつくる子もいます。最初はヨーグルトサラダなど簡単なものから始めました。みんなのリクエストにあったクッキーやホットケーキ、クレープなどにも挑戦していくつもり。もちろん私たちの料理の味はバッチリ!



▲エプロンも似合うでしょ!



特
集
子どもたちの
「食」は今!

A



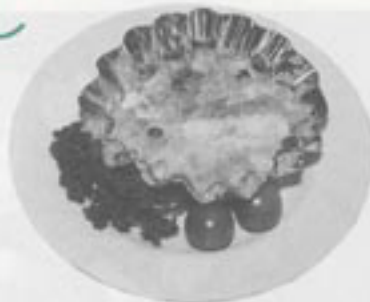
D



B



C



育ち盛りの子どもたちに

パワフルメニュー!

A チーズ春巻き (エネルギー235キロカロリー、カルシウム202mg)

○材料

春巻きの皮…4枚、スライスチーズ…2枚、焼きのり(1/4枚切り)…2枚、ウインナー…2本、揚げ油、小

麦粉…大さじ1/2、水…大さじ1/2

○作り方

①のりを広げてチーズを重ねてから、ウインナーを芯にして巻きます。

②①を春巻きの皮で巻きます。

③中温の油で、薄く色がつく程度に揚げます。

B ミルクかぼちゃコロッケ (エネルギー227キロカロリー、カルシウム149mg)

○材料

かぼちゃ…100g、牛乳…1/2カップ、マーガリン…小さじ1/2、砂糖…小さじ1/2、塩…少々、シナモン…少々、小麦粉…小さじ1~2、パン粉…大さじ1、溶き卵…1/4個

○作り方

①かぼちゃは種をとって薄く皮をむき、2センチ角に切り、2~3分ゆでてゆで汁を捨てる。

②①に牛乳・マーガリン・砂糖を加え、中火でやわらかくなるまで煮

る。汁けをとばしてから、シナモンで香りをつける。

③②が冷めてから、等分してまるめ、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけ、油でからりと揚げる。

C エッグポテト焼き (エネルギー137キロカロリー、カルシウム67mg)

○材料

卵…1個、牛乳…大さじ2、冷凍ポテト…50g、ミックスベジタブル…40g、塩・こしょう…少々

○作り方

①大きめのアルミケースに、解凍したポテトとミックスベジタブルを入れ、塩・こしょうをする。

②卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜる。オーブントースターで焼色がつかうまで焼く。

D 桃のヨーグルトドリンク (エネルギー214キロカロリー、カルシウム172mg)

○材料

プレーンヨーグルト…1カップ、牛乳…2カップ、生クリーム…大さじ

3、桃缶…1個、缶汁…大さじ3

○作り方

①ヨーグルト・牛乳・生クリーム・

缶汁を合わせ、泡立て器で混ぜる。

②グラスに注ぎ、スライスした桃を浮かす。

いいかも みのかも



待ってました。出番間近！

清流川浦川の水がゆるみ始めると、ホタルの幼虫が上陸します。三和小ホタル委員会は、夜に川に入り幼虫を観察。幼虫は、やがて土を固めたまゆのなかでサナギとなり、今月の中旬には成虫となり川面を照らすことでしょう。



えっ！美濃加茂市にもいた！！ ウスバシロチョウ

陽気が暖かくなった5月の中旬、市内の北部地区で数十匹のウスバシロチョウを発見。このチョウはチョウの原形に近く、生きている化石ともいわれています。

分布が限られている、このチョウらを温かく見守ってあげたいものですね。



イワカガミの花が開園を祝う

「みのかも健康の森」のオープンを祝うかのように、イワカガミの花がいつせいに咲きました。清そで淡いピンクの花は、訪れた人の目を和ませていました。



会館一周年、歌声響く！

会館一周年を迎えた総合福祉会館で開催された、記念行事のなかの一コマです。音楽連盟童謡クラブが、会場を訪れたお年寄りたちと童謡を合唱。楽しそうな歌声が、館内に響いていました。



文化交流、国際交流

メキシコの民族舞踊使節団の高校生らが来市。歓迎会では参加者の手拍子にあわせ、伝統的な踊りを披露。参加した多くの市民らと交流を深めていました。

魅せました 咲かせました 美濃加茂の華

花フェスタ「ふるさとの日」に牧野太鼓と美濃加茂高校のバトン部やバントフライングなどが大活躍。ステージいっぱい若さあふれる演技を披露しました。



ふるさと 資料紹介

= (47) =

史料と地名からみた 地区の歴史②

太田 (二)

近世に入ると、中山道が整備され、太田と太田宿があらわれました。太田宿では、福田家が本陣を、林家が脇本陣をつとめ、幕府の役人、大名、旗本、皇族などを泊めました。

元和元年(一六二五年)に幕府領から尾張藩領に代わり、天明二年(一七八二年)に藩の代官陣屋が太田村光徳(現太田小学校敷地)に建てられました。

支配していた地域は、加茂郡、東郡、土岐郡の全尾張藩領と各務郡、武儀郡、可児郡の尾張藩領の一部で、石高にすると五万六四〇七石余で

化石は
語る

太古の美濃加茂⑤

これは、一九八七年に見えられたビーバーの前歯の化石で、3センチほどの部分が残っています。ほかに白歯の化石も1点出ています。



家庭 教育

④

忘れられていますか 大切な栄養素

「お母さん、何か仕事でも手伝おうか」
「仕事なんかお母さんするでいいよ。そんな暇あったら勉強しなさい。あんたの仕事は勉強でしょ」
もっぱら、勉強だけを食べよ食べよとすすめることが多くありませんか。

勉強・遊び・仕事の三栄養素のバランスが、とくに今の子どもに人間形成上、大切なことは言うまでもありません。勉強という、決してひとつの栄養素だけに目がいくことのないようにしたいものです。

生活の中には、自分から進んで「やりたいこと」と社会に対する責任などから「ねばならぬ

こと」つまり、辛抱してやることのふたつがあります。

学校では毎日の仕事に掃除があります。ねばならぬことと、理性で承知して取り組む子が多いかも知れませんが、掃除に真剣に取り組んでいる子は、どことなくしゃんとしていて、背筋が一本通った感じがします。

学校を美しくするという目的はもちろんですが、協調性や意志力をも養おうとしています。

仕事は、子どもの人間形成には欠くことのできない大切な栄養素なのです。仕事は「意志力を強くし、人間をしゃんとさせる」もののなのです。

さて、各ご家庭では、どんな会話がなされているのでしょうか。





偉人 坪内逍遙

逍遙人

逍遙の日常生活は窮屈すぎるくらいにきちんとしていました。起床、就寝、食事はもちろん、人を訪問したり、集会に出るにも、時間の観念が正確でした。繊細な神経を持ち、人の好き嫌いがあっても、決してそれを外に表すまいと抑制していました。

仕事に関しては、演劇や文学に対する思いをはっきりと打ち出し、常に理想を持ち、その実現に向かって努力を惜しまない姿がみられました。



旧太田宿本陣門

した。
代官所のしくみは、代官一人、手代六人、内詰四人、同心四人ほどでした。(坪内逍遙は、この代官所の手代坪内平右衛門の末子として、安政六年に生まれています)
寛政年間(一七九〇年代)には、街道筋に本陣、脇本陣を中心に問屋場(二軒)、旅館(二〇軒)、商家、民家が立ち

並び合計一二三軒を数えま
した。この町並み以外にも百姓や船頭、その他の人たちの家二七軒がありました。
計画中の博物館建設のため、現在いろいろな資料を集めています。文化課(文化会館内 四〇八)まで情報をお寄せください。

それいけ
カン太君！ほりとしかず④



奥様自慢の

あじわい クッキング 27

…市食生活改善連絡協議会…

胃腸にやさしく/

豆腐のとろろステーキ (4人分)

材 料

もめん豆腐	2丁
小麦粉	少々
サラダ油	大さじ2
長いも	150g
生しいたけ	4枚
大根	100g
ねぎ	1本
だし汁	1カップ
④ みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3.5
けずり節	適宜
糸のり	適宜

1 個分栄養価

エネルギー	253kcal
タンパク質	13.6g
脂質	14.9g
塩分	2.3g

〈作り方〉

①豆腐は1丁を4つに切り、ふきんに包んで軽く水きりをする。

②長いもはすりおろしておく。
大根はすりおろし、水気を軽くきる。

③生しいたけは石づきをとり、薄切り、
ねぎは小口切りにする。

④①に小麦粉をまぶし、サラダ油でこんがり焼いて器に盛る。

⑤鍋に④を入れ、③のしいたけを加え少し煮立てる。

⑥豆腐のう上に②の長いも、大根おろしの順にのせ、ねぎとけずり節、のりを散らし、⑤をかける。



わかれ仲間たち!

No.163

あやめ教室 (詩吟)

メンバー 10人

活 動 詩吟の好きな方が集まって、毎週水曜日の午後、練習しています。春と夏には、研修会も開催します。

目 標 県大会、全国大会がありますので、ぜひ入賞したいです。

連絡先 佐伯 修 ☎3913

ひとこと みんなで楽しみながら、詩の心を学んでいます。興味のある方、一緒に活動しませんか。



がんばるさん

はっとり あきこ



こんにちは保健婦です



めざせ!「がん」のない世界③

①栄養のバランスが大切

栄養のバランスのとれた食生活は、健康づくりの基本です。がんを予防するためにも、栄養の偏りは禁物です。

特に動物性脂肪のとり過ぎは、乳がん、大腸がん、前立腺がん、深い関連があるので気をつけましょう。

発がんを抑えるといわれる栄養素(ビタミンA、C、Eなど)を摂取するためにも、偏食はさけ、できるだけ種類の食品をとるよう心がけましょう。

②毎日変化のある食生活

同様に、好き嫌いによる食事の偏りも要注意です。毎日同じものばかり食べることは避け、変化のある食生活を送るよう、心がけてください。

③早食い・食べ過ぎ禁止

成人病予防の一つに、早食い・食べ過ぎの禁止があります。これは、成人病の温床となる肥満を予防するためです。

また、短時間に大量に食べることは、胃腸に負担をかけ、胃がんの発生を促進します。

④お酒はほどほどに

ほどほどに飲めば百薬の長といわれるお酒ですが、度を越してしまつて逆効果です。強いお酒は食道がんを誘発し、たばこの相乗効果でその発生率はいちだんと高くなります。また、大量のお酒を飲み続けると、アルコール性肝炎を起し、肝硬変から肝がんへの最短コースを歩むこととなります。さらに栄養のバランスまで崩すと、がんの温床にもなりかねません。

移動入浴車派遣事業

Q

70歳になる妻は三カ月前、転倒による骨折が原因で寝たきり

になってしまいました。最近では尿失禁があり、オムツをしています。週に何度かは体を拭いてやっていますが、これからの汗ばむ季節は大変です。

そんな妻に、月に2・3回入浴ができればと思いますが、何かいい福祉サービスはないでしょうか。

在宅福祉4



A

入浴は、精神的、肉体的な苦痛と緊張を和らげる効果

があり、私たちの日常生活に欠かすことができません。

奥さんの搬送が可能であればデイサービスをお勧めしますが、搬送が不可能な場合は移動入浴を利用されるというでしょう。

これは、寝たきりのお年寄りがいるご家庭へ入浴車を定期的に派遣して、自宅で入浴していただく事業です。

サービスの内容は、健康チェックをはじめ、入浴(洗髪)・健康相談も行っています。入浴回数は月に3回、利用料は無料です。

申し込み・問い合わせは、福祉事務所(☎内311)、社会福祉協議会(☎6111)へ





晴れの功労者 35人8団体を表彰

平成7年度 市長表彰

それぞれの活動を通じて、美濃加茂市のために貢献された方々が4月26日、市長から表彰されました。

表彰者の方々は次のとおりです。

(敬称略)

◇産業功労 三輪常夫(古井町)

◇社会福祉功労 打田昭義(古井町) 後藤

宮夫(三和町) 渡辺美津子(川合町) 森

田 隆(伊深町) 莊加昇(三和町) 古

藤八重子(深田町) 藤吉弥一(加茂野町)

大島愛子(本郷町) すみれ会

◇保健衛生功労 尾崎和子(蜂屋町) 渡辺

須美子(本郷町) 渡辺卓也(森山町)

◇教育文化功労 神代道雄(森山町) 岸 國

廣(蜂屋町) 山田昌信(蜂屋町) 富賀

見泰道(山之上町) 平野充男(三和町)

安藤玄一(本郷町) 渡辺清春(古井町)

日比野武義(中富町) 長谷部清(島町)

小瀬木清彦(川合町) 藤山良典(太田本

町) 間宮瑞夫(下米田町) 白木静雄(下

米田町) 加藤政道(山之上町)

◇交通防災功労 天地正(三和町) 川合

奨(蜂屋町) 青山悞夫(太田町)

◇寄付功労 藤吉義純(加茂野町) 坂井春

那(名古屋市) 高島 鎮(西町) 堀部

定美(太田町) 岸 一(蜂屋町) 加

茂野町自治会婦人部(加茂野町) 棚瀬土

建輔(太田町) 平成鋪道園(可児市) 柳

栗山組(太田町) 加茂自動車検(深田町)

水曜クラブ

◇美事善行功労 三毛嘉市(古井町) 可茂

建設工業会(西町)



環境美化活動に貢献

地域の環境美化に貢献された方々、まちを美しくする運動推進会議会長から表彰されました。

表彰者の方々は次のとおりです。

伊佐地嗣吉(加茂野町)

長谷川邦弘(森山町)

小木曾清司(太田町)



(右から長谷川さん、伊佐地さん、小木曾さん)

平成7年度 県功労者表彰

◇地方自治功労

渡辺 勉(太田町)

◇公安功労

日下部悦男(新池町)

◇交通安全功労

長谷川辰美(森山町)

第2回坪内逍遙大賞

島田正吾さんに決まる

美濃加茂市制40周年を記念して、昨年創設した坪内逍遙大賞。第1回目は中村歌右衛門（6代目）さんが受賞されました。

今年度の2回目の大賞には、（財）逍遙協会理事長・菊池明さん、映画監督・森田正浩さんなど7人で構成される選考委員会で協議した結果、俳優の島田正吾さん（89歳）に贈ることが決ま

り、逍遙の生誕日である5月22日に発表されました。

島田さんは劇匠である大田正（郎氏）の遺志を継ぎ、劇団・新国劇を発展させました。坪内逍遙の目指した新しい国劇の創造の道を歩み続けた業績が著しく、日本の演劇界の向上に大きく寄与したことが評価されたものです。



10月8日に島田さんが記念公演

大賞の授賞式は、10月8日（日）に文化会館で行います。授賞式に際して、島田さんが代表作・ひとり芝居「白野井十郎」を熱演します。年齢を感じさせない若々しさを、男の哀愁を鮮やかに演じます。

時間など詳しいことは、広報で後日お知らせします。



Aランク優勝の森山団地チーム



Bランク優勝の共和チーム

- 第22回家庭婦人ソフトボール大会
- ◇Aランク
 - 優勝 森山団地チーム
 - 準優勝 北一チーム
 - 三位 西町連合チーム
 - ◇Bランク
 - 優勝 共和チーム
 - 準優勝 加瀬田チーム



「花の都ぎふ」運動
知事感謝状

美濃加茂市健寿連合会

「先生、また逢えるよね。」

1945年6月、沖縄
わたしたちは、戦場にいた。

■文部省選定
■岐阜県推奨
■美濃加茂市推薦

第76回市民の劇場

文化会館 1108

◇とき 6月17日(土)

◇昼の部 午後2時

◇夜の部 午後6時(映画の前に神山監督の講演があります)

◇ところ 文化会館

◇入場料 1,000円(自由席、通常1,800円)

◇6月18日(日)から文化会館などで前売り開始

*詳細は文化会館へ

神山征二郎監督作品

ひめゆりの塔

沢口靖子 後藤久美子 中江有里 大路恵美 今村恵子 早勢美里 酒井美紀 高島政宏 長島敏行

製作/風野雄治・橋本幸治 原作/中野実・政治・木下洋子 原作/「ひめゆりの塔」もて入りの手記 脚本/神山征二郎・加藤伸代 音楽/佐藤 勝

監督●神山征二郎

まる一年、「ひめゆりの塔」とともに生きた。シナリオづくり(共同執筆・加藤伸代)に六月、終戦五十周年記念作品という誇りを持った長距離レースを走りぬいた。

シナリオでは徹底して事実の検証を心がけた。制作の都合で脚色をするにしても作者は本物の事を知っていないとはならない。そのために生存者には生の声を聞いた。しかし戦争の犠牲となった死者の声は聞けな



い。その聞けない声を見つけたのが今度の仕事だと思った。それを若い女優陣が感動的なほどに体現してくれた。若者にとって平和の価値はリアルなドラマだ。

奇しくもクラシカ・アソブの二月十四日他界された原作者中野実政治先生を心より追悼して。

1941年1月18日生まれ。岐阜県出身。71年、東京のいる村で監督デビュー。ハチ公物語、遠くまで、月夜の夏、あくら、等ヒット作も多数手がける。

新たに三件が

市指定文化財に

市教育委員会は、蜂屋町下蜂屋天神神社の獅子頭と狛犬を有形文化財に、山之上町のヒカゲツツジ群落を天然記念物に新たに指定しました。これにより、市指定文化財は、三十一件になりました。

天神神社の獅子頭

獅子頭は、目の立つたものと、目の曲がつたものとあります。

目の立つたものは、頭の内側に黒い墨書により、室町時代中期の

長享二年(一四八八年)作で、正保五年(一六四八年)に修理された

と考えられ、当時の作風を知る上で貴重な資料です。材質はケヤキ

で、目の内側と唇は朱色、鼻は金色、目は白色に塗られています。

目の曲がつたものは、桃山時代の作と推定され、材質はヒノキです。

頭の内側と唇は朱色、鼻と目は金色に塗られています。



まぶしいね、キミの笑顔

MINOKAMO '95 MISS CONTEST



日本ライン観光推進協議会主催「みのかも'95ミスコンテスト」には、市内外から70人の応募があり、審査の結果、写真の3人の方が選ばれました。

写真右より

ミス中山道太田 齋

川口裕美子さん

(可見市、20歳)

ミス日本ライン

村山曉子さん

(関市、19歳)

ミス果物

石原弥生さん

(愛知県一宮市、25歳)

ミスの方々は、これから1年、夏まつりやライン下り、梨狩りキヤンペーン、産業祭など、いろいろな行事に参加し、美濃加茂市のPRにつとめます。

MAKE OUR CITY INSPIRED!

天神神社の狛犬

狛犬は、室町時代の作と推定され、ヒノキの寄せ木造りです。阿形・吽形の二対ですが、どちらも一部欠けているのが残念です。

もともとは漆塗りらしく、彫り刻んだ部分や胸の下側に、黒い塗色が残っていて、当時の姿がしのべれます。



山の上の

ヒカゲツツジ群落

淡い黄色のかわいい花を咲かせるヒカゲツツジ。その名のとおり日陰や岩場にしか育たないため、山の上のよう大きな群落は、県下でも最大級です。また、岐阜県では、下呂より南でしか見ることができず、北限に近いという点でも、保存すべき価値があります。



平成7年度
美濃加茂市

市民大学 講座

◇受講資格

市内在住・在勤の成人の方

(定員に余裕があれば、市外の方でも受講できます)

◇受講コース

全講座(5講座) 受講コース

▽定員

250人

▽申し込み

6月7日(水)～21日(水)

中央公民館内生涯学習課(☎4141)

へ、電話でお申し込みください。

▽受講料

2,000円

特別講座(第4講座) 受講コース

市民大学講座の第4講座は、受講生以外の方も参加

できます。

▽定員

800人(受講生を含む)

*発売日および受講料は、後日広報でお知らせします。

*中央公民館、文化会館でチケットを購入してください。

健康で、生きがいのある、
心豊かな人生を送るために！

一人ひとりが、生きがいと個性を大切にして暮らす、いきいきとしたまちづくりのためには、健康づくりや仲間づくりが大切になってきます。
市教育委員会では、生涯学習まちづくりモデル指定事業、国民健康保険の健康づくり推進事業(国庫補助事業)の一環として、市民大学講座を開催します。



朝日新聞編集委員

和田 俊

昭和11年 中国・広州市生まれ

第3講座 中央公民館

9月2日(土) 午後2時から

世界の中の日本

～これからどうなる～

「コースステーション」のキャスターとして知られる国際派ジャーナリスト。NHKフロンティア支局長、パリ支局長、欧州総局長、論説副主幹として、朝日情勢の中核で活躍。独自の視点から核心に迫る、鋭い解説に定評がある。

「武田鉄矢の母」

武田イク

大正8年 熊本県生まれ



武蔵大学講師

山口 香

昭和39年 東京都生まれ



第1講座

中央公民館

7月15日(土) 午後2時から

女三四郎の柔道一直線
小さな私でも「やれば」できた

中学3年生で、全日本女子柔道選手権53kg級で初優勝、以来10連覇の偉業を達成。そして世界女子柔道選手権大会優勝、ソウルオリンピック銅メダルなど輝かしい成績を残す。
現役引退後は武蔵大学講師をつとめる力たわら、全日本女子柔道強化コーチ、また解説者として活躍中。

第2講座

中央公民館

8月5日(土) 午後2時から

涙と笑いの子育て奮闘記

「金八先生」をはじめ、テレビや映画などで活躍中の、武田鉄矢氏の母。
現在はひとり暮らし。
その独特の語り口と苦しかった子育てなどの話で涙と笑いを誘い、全国各地から講演の依頼が絶えない。テレビ、ラジオなどでも活躍中。

特別講座

俳優

島田正吾

明治38年 神奈川県生まれ



第4講座

文化会館

10月8日(日) 午後2時予定

ひとり芝居

『白野弁十郎』

師・沢村正三(源氏)とともに、坪内逍遙の目指した新しい国劇の灯を守り続けた功績により、今年の坪内逍遙大賞を受賞。ひとり芝居『白野弁十郎』で、男の哀感を鮮やかに演じる。
NHKのドラマ『ひらり』で、おじいさん役の熱演が記憶に新しい。

第5講座

中央公民館

11月4日(土) 午後2時から

ある ある ある

日本のヘレン・ケラーともいわれた田久子さんと、共に過ごされた人生を語っていただく。
現在は飛騨高山在住。福祉関係、婦人会関係、社会教育関係での講演活動が多い。

日本のヘレン・ケラー
中村久子さんの二女

中村富子

大正13年 神奈川県生まれ



情報 かわら版

市役所 ☎252111



☎7316

図書館

◇6月のおはなしランド

毎週土曜日午後2時30分から3時まで開催。

◇郷土の作品紹介

「飛騨古川の町意匠」

飛騨古川の町並みを構成する白壁の土蔵群、格子が美しい窓之町、武之町がいわい。伝統をうけつぎ発展させ、景観の美しい町づくりを担う人々の取り組みや職人の仕事ぶりを紹介しています。

映画鑑賞会

『明日に向かって撃て!』

ジョージ・ロイ・ヒル/監督 1969年作品

◇とき 6月16日(金) 午後7時~9時

◇ところ 図書館2階集会室 *入場無料

(キャスト)

ブッチ・キャシディ…ポール・ニューマン

サンダンス・キッド…ロバート・レッドフォード



BUTCH CASSIDY AND THE SUNDANCE KID



移動図書館 そよかせ号の巡回

地区	月・日	巡回場所	時間
加茂野	6月20日(木)	駅前公民館	1:30~2:00
		ナビタウン集会所前	2:15~2:45
		加茂野連絡所	3:00~4:00
伊東	21日(金)	最乗寺前	1:30~2:00
		大町公民館	2:15~2:45
		伊東連絡所	3:00~4:00
三和	22日(土)	下甘屋公民館	1:30~2:00
		上水無蔵	2:15~2:45
		三和連絡所	3:00~4:00
下米田	23日(日)	牧野公民館	1:30~2:00
		あやかしアジアンビル	2:15~2:45
		下米田連絡所	3:00~4:00

催し

ホタルの里を

訪れてみませんか

—ホタル市政バス—

秘密談話 252309

三和の里はホタルの楽園。神秘的な美しい光が飛び交う、ホタルの乱舞がみられます。

みなさんをホタルの世界へとご案内いたします。初めての万が一参加もお待ちしています。

◇とき 6月19日(月) (小雨)

決定)

◇コース 中濃体育館(午後5時)



45分集合、午後6時出発) 三和小学校体育室を見学し三和連絡所で食事(川浦川でホタルの乱舞を見学)中濃体育館(午後9時帰郷予定)

◇定員 50人(先着順)

◇参加料 無料

第17回

市長杯ゴルフ大会

正眼寺カントリークラブ事務局

☎251888

◇とき 7月10日(月)

◇ところ 正眼寺カントリークラブ

◇参加費用 15,000円

◇参加資格 市内在住・在勤者

◇定員 160人(先着順)

◇申し込み 6月10日(土)から

正眼寺カントリークラブ事務局で受付

長良川鉄道バザール

市長良川鉄道協力会(企画開発)

☎2546

トロッコ列車が

走ります!

毎年ご好評をいただいているトロッコ列車を、今年も運行します。乗車は予約制で、希望される乗車日の1か月前から受け付けています。15人以上の団体は、3か月前から受け付けます。

◇運行期間 7月22日(土)~8月26日(土)

*8月13日、16日は運転休止

◇運行区間 美濃市・美濃白鳥間を一往復します。

環境

燃えるゴミの収集日が 週3回に変わります

生活環境課

☎内306

今月から、燃えるゴミの収集日が、週3回になります。

これからの季節は、収集日以外に生ゴミを出す、悪臭が漂うなど近所の方に大変迷惑です。分別と水きりをしっかり行なった後、市指定の「3袋」に入れて、決められた日の午前5時から8時までに、指定された場所に出しましょう。

*衛生力レンダーなどをこまめに洗って、収集日や正しい分別の仕方を確認してください。

『環境ボランティアの会』 会員募集

生活環境課

☎内306

『環境ボランティアの会』は、環境美化に関する活動を自主的に進める団体です。

この会は、ゴミ問題や河川の汚濁、生活排水問題など、環境美化に相反する行為の防止により、美しいふるさとの自然を、次代を担う子供たちに伝えることを目的としています。

募集

このような活動に興味のある方は、生活環境課、各連絡所にある応募用紙にてお申し込みください。
*詳しくは、生活環境課へ

ホームヘルパーを募集

社会福祉協議会

☎内6111

社会福祉協議会では、ねたきりやひとり暮らし老人などの介護、援助を行うホームヘルパーを募集します。

職種および採用人員

若手名

応募資格

次の3つの条件を満たす方

▽市内在住の方で、満45歳以下の女性（平成7年6月1日現在）

▽看護婦・准看護婦免許取得者または、3級以上のヘルパー養成課程修了者

▽普通自動車運転免許取得者

勤務条件

▽給与 初任給月額11万円程度

▽勤務時間 午前8時30分から午後5時まで

必要書類

▽履歴書（市販のもの）写真添付

▽住民票1通

▽資格証明書1通

◇申し込み 6月16日（金）までに社会福祉協議会へ書類を提出してください。

市民プールの 監視員を募集

中津体育館

☎内3241

市民プールが7月1日にオープンします。プールでの万一の事故に対処するため、監視員を募集します。

◇勤務期間 7月1日（土）～9月10日（日）

◇勤務時間 午前8時45分～午後5時30分（金曜日には勤務者選

泳があり、一部の方は午後7時30分まで勤務）

◇募集人員 大学生または社会人40人程度

◇賞金

平日 日額5,600円

土・日、8月13、14、15日

日額7,200円

◇申し込み 6月25日（日）までに、写真添付の履歴書・在学生証明書（大学生）を持参のうえ中津体育館へ

*採用者には、説明会および救急法講習会を実施

歯の衛生週間

6月4日～10日

歯の成人病に御用心！

保健センター ☎内369

最近、40代から歯の抜けはじめる人が増えています。歯を失う原因には、大きく分けて「虫歯」と「歯周病」があります。成人では、特に「歯周病」が問題となっています。

歯周病は、歯ぐきや骨（歯槽骨）が、口の中の細菌によって破壊されてしまう怖い病気です。虫歯と違い痛みがないので、気が付いたときには、数本の歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病予防にはまず歯垢を取り除くことが大切です。毎日の歯みがきを心掛けましょう。

歯周病チェックポイント

- ①歯がグラグラする。
- ②歯をみがくと、歯ぐきから出血がある。
- ③冷水や熱いお茶がしみる。
- ④歯垢や歯石がついている。
- ⑤歯が長く見えるように感じる。
- ⑥口臭が気になる。
- ⑦歯ぐきが赤く腫れている。
- ⑧朝起きた時、口の中がネバネバしている。

中山道姫行列

参加者募集

商工観光課 ☎内2422

8月19日(土)に行われる、おん祭MINOKAKAMO中山道まつりでは、中山道姫行列の参加者を募集します。
市内外を問わず、どなたでも参加できます。

◇定員 大人(男性) 50人
大人(女性) 10人
子ども 15人

◇申し込み 6月30日(金)までに商工観光課、または市商工会議所(☎0123)へ



ミス美濃加茂踊り募集

商工観光課 ☎内2422

美濃加茂の夏まつりを彩る、ミス美濃加茂踊りを募集します。

◇応募資格 18歳から25歳までの未婚女性

◇定員 30人(受付順)

◇申し込み

6月26日(月)までに商工観光課へ

*ミス美濃加茂踊りになられた方には、参加賞・記念品・浴衣・ぞうり・帯を差し上げます。



スポーツ

親子で気軽にできる

健康体操教室

中濃体育館 ☎内2241

市教育委員会では、親子で気軽に行える健康体操教室を開設します。

◇とき 6月16日から7月14日までの毎週金曜日、午前10時から11時30分

ヘルスアップ教室

参加者募集

保健センター ☎内3889

運動について正しい知識を学び、実際に体験する場として、「ヘルスアップ教室」を開催します。

運動不足気味のあなた、この機会にさわやかな汗を流してみませんか。

◇とき 7月6日(木)から

計8回コース(表参照)

◇ところ 保健センターほか

◇対象 運動に興味があり、循環器系疾患(高血圧・脳卒中・心臓病)のない方

◇定員 20人(先着順)

◇負担金 2,000円(テキスト)



ト代・施設利用料など)

*申し込みは6月16日(金)までに保健センターへ

*会場や開催時間など詳細については後日連絡します。

*終了された方は、運動普及員の資格が得られます。

・市長さんにちょっと提案!

さわやか広聴「土曜サロン」

秘書課広報係

☎内241

市の街づくりについてのご意見をお聞かせください。市政に力加わるあらゆる分野から、建設的なご意見・ご提案を市長が直接お伺いします。

◇とき 6月17日(土)

午後2時から4時まで

◇ところ 中央公民館6階市民サロン



みなさんのご意見お待ちしています。



大衆おこしコンクール

(可成地区予選)

商工観光課

市内262

8月29日(火)に、地元食料を利用した大衆的な料理による、可成地域大衆おこしコンクールを開催します。

◇応募資格 市内在住の方

(フクロの部、アマの部)

◇対象料理 千円程度の市販価格

で提供できる主食

◇申し込み 7月20日(木)まで

に商工観光課へ

*コンクールでの上位入賞者は県大会に出場します。

*詳しくは、商工観光課へ

相談のコーナー

日…日時 曜…場所 問…問い合わせ先 答…対象

市民相談室

日…毎週月、火、木、金曜日 午前9時～午後5時 曜…市役所西館1階生活環境課 問…生活環境課(☎内307)

行政相談

日…23日(金) 午前9時～11時30分 曜…上古井公民館(☎2058) [相談員・福井澄雄さん]、伊深連絡所(☎1395) [相談員・佐野綾目さん] 問…生活環境課(☎内306)

高齢者職業相談

日…毎週月・水・金曜日 午前9時～午後4時 曜…市役所西館4階相談室 問…職業相談室(☎内318)

女性就業促進相談

日…毎週月・木曜日 午前10時～午後3時 曜…市役所西館4階相談室 問…職業相談室(☎内318)

心配ごと相談

日…毎週水曜日 午後1時～4時 曜…総合福祉会館 問…社会福祉協議会(☎6111)

法務局による出張人権相談

日…第3水曜日 午後1時～4時 曜…総合福祉会館 問…社会福祉協議会(☎6111)

弁護士による無料法律相談

日…第4水曜日 午後1時～4時 曜…総合福祉会館 問…社会福祉協議会(☎6111)

結婚相談

日…毎週日曜日 午前9時～12時 曜…総合福祉会館 問…社会福祉協議会(☎6111)

すこやかコール美濃加茂(福祉相談電話) ☎1100

日…土曜日・祝祭日を除く毎日 午前8時30分～午後5時

人権擁護委員による人権相談

日…26日(月) 午後1時～4時 曜…中央公民館3階和室 問…市民課市民係(☎内225)

国税の税務相談

日…12日(月) 午前10時～午後3時 曜…市役所西館4階第6会議室 問…税務課(☎内212)

子育て相談

日…第1・3火曜日 午後1時30分～4時 曜…総合福祉会館 問…福祉事務所児童課(☎内313)

家庭児童相談

日…毎週月・火・木・金曜日 午前8時30分～午後4時 曜…市役所西館1階家庭児童相談室 問…家庭児童相談室(☎1110)

巡回児童相談

日…第3火曜日 午前10時～午後3時 曜…可成総合庁舎1階保健所予診室 問…家庭児童相談室(☎1110)

教育相談

日…毎週月～金曜日 午前9時～午後4時 曜…教育センター(中央公民館502号室) 問…☎3999

老人介護の相談

日…年中無休・24時間 曜…在宅介護支援センター(さわやかナースングビル内) 問…☎2500

健康相談

日…毎週水曜日 午前9時30分～11時 曜…保健センター 問…☎4145

老人医療受給者証交付

日…26日(月) 午前9時30分～10時30分 曜…保健センター 問…大正14年6月2日～7月1日に生まれた方 問…☎4145

健康テレフォンサービス

曜日	6月テーマ
月	女性とスポーツ(幼児期～思春期)
火	がいせん
水	脂肪肝の治療
木	薬石つき入れ薬
金	これから流行する麻疹(はしか)
土・日	コレラ

でんわ 058(275)0228

○医療に関する情報をテープで流します。
○テーマのきりかわりは朝9時30分です。
なお祝日は前日のテープが流れます。

岐阜県保険医協会

〒500 岐阜市六条南2-15-1 メゾン加藤2F
☎058(273)0025

みのかも



6月のこども

月1日～30日

- 1・木 水道週間(7日まで)
- 2・金
- 3・土 可茂地区手をつなぐ親の会(中央公民館、14時～)
- 4・日 第6回ほたるコンサートとほたるまつり(三和小学校、18時30分～)
加茂野地区体育振興会/バレーボール大会(中濃体育館、8時30分～)
鏡の衛生週間(10日まで)
- 5・月 環境の日
- 6・火 市体育指導委員定例会(中濃体育館、19時～)
- 7・水 平成8年度新規学卒者求人説明会(文化会館、13時30分～)
- 8・木 市議会第2回定例会開会(22日までの予定)
- 9・金
- 10・土 吹奏楽ソロコンテスト岐阜県大会(文化会館、10時～)
市スポーツ少年団体力テスト(中濃体育館、13時～)
- 11・日 第17回市民卓球大会(中濃体育館、8時30分～)
- 12・月
- 13・火
- 14・水
- 15・木 グラウンド調整会(中濃体育館、18時～)
- 16・金 健康体操教室(初日：中濃体育館、10時～)
- 17・土 さわやか広聴「土曜サロン」(中央公民館、14時～)
彫刻シンポジウム'95作家選考会(中央公民館、10時～)
- 18・日
- 19・月 ホタル市政バス
- 20・火
- 21・水
- 22・木
- 23・金
- 24・土 市スポーツ少年団体力テスト(中濃体育館、13時～)
長尾えいじ歌謡教室発表会(文化会館、11時～)
山田光造石刻画展(7月1日まで：中央公民館)
バドミントン可茂地区ダブルスオープン大会(中濃体育館、8時30分～)
- 25・日

お休み日

- 26・月
- 27・火 中濃体育館 毎週月曜日・18日(日)
文化会館 毎週月曜日・18日(日)
- 28・水 中央公民館 4日(日)・18日(日)
図書館 毎週月曜日・13日(火)～17日(土)・図書館閉鎖
18日(日)、30日(金)
- 29・木 ずこやかタウン美濃加茂 毎週土曜日・祝日
- 30・金

市役所…2111



- 中濃体育館…3241 中央公民館…4141
- 図書館…7316 文化会館…1108
- ずこやかタウン美濃加茂…6111

地区だより

古井地区

第20回古井地区バレーボール大会

◇とき 25日(日) 午前9時～

◇ところ 東中学校体育館

休日の水道修理店

※休日の緊急水道修理はこちらへ

- 3日(土) ワタナベ設備 ☎2889
- 4日(日) 大塚設備 ☎3257
- 10日(土) 榎今井水道工務店 ☎2644
- 11日(日) 榎アンドー ☎0787
- 17日(土) 榎兼松管工 ☎6718
- 18日(日) 桂川電気産業㈱ ☎3225
- 24日(土) 杉原工業㈱ ☎4125
- 25日(日) 納土ポンプ㈱ ☎2438
- 7月1日(土) 榎安田管工 ☎5610
- 2日(日) 榎和泉管工 ☎5411

休日急患診療所

- ◇診療内容 内科・小児科
- ◇受付 日・祝日の午前9時～12時
午後1時～4時
- ◇問い合わせ ☎7145



6月の納期

忘れないでね!

- 市 県 民 税 1期分・前納分
- 国民健康保険料 3期分
- 国民年金保険料 6月分

納期限 6月30日(金)

美濃加茂市指定の金融機関の口座振替により納入する方法が便利です。どうぞご利用ください。

- 税務課市民税係 ☎内212・212
- 市民課国保係 ☎内228
- 市民課年金係 ☎内223・224

四季彩



クレマチス



コバンソウ

みのかし方言いろは

大昔の言葉が現在も

[15]

方言は古語、漢語から伝わったと思われるものもあります。気の毒なことをウイといい、

けがや病気の人が「ウイコッチヤナモ」と年配の人はよく使われています。わざとのことをヤクトと言ったり、ありがたいきつしやと言います。

また全てをコンゲン、めんどろなときにタイギを使います。お骨折りに慰労するときにもタイギと言います。どうしようもないときにはワンベツナイとい

います。
病院では、お見舞いを頂いた人が「タイギしてもらってウレシヤ」との由が…。

美濃加茂市民俗館から

〈実践編〉

意味

わやく へ無茶・ぐずる

〈例〉

「そっワヤクばかり言つとると、ゴロゴロ様(雷)が落ちるぞー」



けがをなすって
ウイコッチヤナモ。



わたしたちの街

平成7年5月1日現在

総人口	46,120人	(+568)
男	22,907人	(+310)
女	23,213人	(+258)
世帯数	14,167世帯	(+355)

() 内は前年同月比

ほっと ひといき

今月の特集は、子どもたちの「食」と「健康」。そこで栄養士さんのところへ…。

「もちろんあなたは、今日朝食を食べてきたわね」

「えっ、朝は面倒だからほとんど食べないけど…」

「子どもたちの食生活も大切だけど、まずはあなた自身の食生活を見直さない」

大人のあなたも、自分自身の「食」を見直してみよう。

子どもたちより問題のある食生活かもしれないよ。さあ今日は休肝日しましょう。(S)