

公園都市 * 共生都市 * 快適産業都市

かかみがはら

2013

3/15

広報各務原



【スポーツの街 バレーボール】

チームの心を一つに、つないだボールを相手のコートに打ち込む。その高さとパワー、スピードに圧倒されます。

⇒詳しくは 18 ページ



KAKAMIGAHARA CITY
50th ANNIVERSARY

市制施行50周年

第37回桜まつり

「20万人の広場」は4月6日・7日開催

各務原市のうた「元気ですか」

市議会議員選挙結果

市長からの手紙 ● 新年度予算案

かかみがはらっこ ● 鷺沼中学校

みんな集合 ● 各務原市太極拳協会

クローズアップ ● 2013 ミスカかかみがはら

健康はココカラ ● 認知症を防ぐには

第37回 桜まつり

各務原市の春の風物詩「桜まつり」が市民公園・新境川一帯で開催されます。楽しいイベント満載です！ぜひ、ご家族やお友達と一緒にお願いします。

桜まつりメインイベント 「20万人の広場」は6日(土)・7日(日)

桜まつりセレモニー
ミスかかみがはら発表会

中央図書館南側の特設会場で2013年のミスかかみがはらを発表。人力車で公園内をパレードします。
日時 4月6日(土) 午前9時～

人力車で観る・感じるお花見と大正ロマン

風情あふれる人力車から、公園の桜を優雅に楽しんでみませんか。
日時 ▼4月6日(土) 午前10時30分～午後4時▼7日(日) 午前10時～午後4時
受付場所 市民公園 西側管理棟付近
費用 1人200円



分～午後4時▼7日(日) 午前10時～午後4時20分

フード&特産品いっぱい「出店コーナー」

市内外の特産品や名物、食べ物などが勢ぞろいします。
日時 ▼4月6日(土) 午前9時～午後5時▼7日(日) 午前9時～午後4時30分

風情ある桜並木を桜観覧船で

新境川堤の桜並木「百十郎桜」を船上から満喫しませんか。
日時 ▼4月6日(土) 午前9時30分～午後4時30分▼7日(日) 午前9時～午後4時30分
乗船場所 新那加橋の北側左岸
費用 小学生以上200円、未就学児無料

詳細 各務原青年会議所 ☎058(383) 3655



音楽&アトラクション
ステージで盛り上がるろう

和太鼓やマジック、歌などさまざまな出し物をお楽しみください。
日時 ▼4月6日(土) 午前10時30

新しい歌の誕生

4町が合併し、各務原市となった1963年、「各務原市民の歌」が発表され、その後、市の歌としての役割を担ってきました。

50年が経ち、今年、市は市制施行50周年を迎えます。この記念すべき年に、市文化協会が制作した新しいイメージソングが、市へと寄贈されました。

今後、「各務原市民の歌」と共に、市の歌として広く活用していきます。

各務原の魅力を歌う

私たちの住むまちの魅力を、随所に盛り込んだ歌のタイトルは、「元気ですか」。

「夜明けのスカット」や「翼をください」などで知られる作詞家の山上路夫さんが作詞し、作曲家の宮住俊介さんが作曲しました。明るく、穏やかで、誰にでも歌いやすい曲調に仕上がっています。

今年1月の市新春互礼会で、文化協会から市へ、歌の贈呈が行われました。

贈呈式では、村国座でのコンサート経験があり、全国でも質の高いライブ演奏で多くのファンを魅了する、男性4人組ボーカルグループ「ジャミン・ゼブ」による「元気ですか」の歌声とメッセージが納められたビデオが上映されました。



『元気ですか』

作詞 山上路夫
作曲 宮住俊介
編曲 宮住俊介&ジャミン・ゼブ

元気ですか 朝日の中

今日もあなたにめぐり会えました

元気ですか この故郷ふるさと

あなたも私も生きている

山は連なり 森は緑

ゆうゆうと流れる川 はるかに

桜回廊とテクノの街よ

歴史とモダンな命が生きてる

私が愛する みんなが育った

美しい都市 未来むかに向えよ

ララ 元気ですか 誰もみんな

今日が良い日であるように

新しいイメージソングができました！

各務原市のうた

元気ですか

詳細 観光文化課 ☎ 058-383-1042

皆さんの心に残る作品になるように、一生懸命作りました。たくさんの方に歌っていただけたら、うれしく思います。

jammin' Zeb (ジャミン・ゼブ)

「元気ですか」を歌っているボーカルグループ。ジャズ・ハーモニーをベースにさまざまなジャンルの楽曲を歌いこなす。市内では、村国座でのコンサートなどを開催。



市民へのメッセージ

歌に込められた思い

「元気ですか」を制作し市に寄贈した市文化協会の星野鉄夫会長



各務原市は市制 50 周年。その歩みの中でさまざまな発展を遂げ、現在の姿があります。「この街の今にふさわしく、また、未来へと歌い継がれる市の歌があれば」との思いから、「各務原市のうた 元気ですか」が誕生しました。市民の皆さんにも口ずさんでもらえる穏やかで親しみやすい曲です。今後、皆さんに愛される「故郷のうた」となることを願っています。

元気ですか 空も青い

何かいいことあるような日和ひより

元気ですか 生まれた都市まち

あなたの笑顔が似合うところ

丘は明るく 木々は高く

ホッケーの乙女たちが走るよ

ゆれて睡蓮は池を流れてく

昔を大事に 明日あしたを大事に

私が愛する みんなが育った

美しい都市シティ 未来に向えよ

ララ 元気ですか 誰もみんな

今日が良い日であるように

元気ですか 朝日の中

今日が良い日であるように

みんなで歌おう!!

市では、「元気ですか」を、市民のみなさんにとってより身近で愛着のあるものにするため、多くの方に歌っていただきたいと考えています。

ぜひ、小中学校の合唱や、市民サークルの活動などで、積極的に歌ってください。

市ウェブサイトでも見られます!



4月から、市ウェブサイトがリニューアルします。「元気ですか」の歌詞や楽譜は、市のウェブサイトにも掲載します。ぜひ、ご覧ください。

【各務原市公式ウェブサイト】
<http://www.city.kakamigahara.lg.jp>

市長からの 手紙



森 真

新年度予算案

～ささえ合いを大切にする都市へ～

モノが豊かになって、人とのささえ合いが薄れる社会では良くありません。個人主義のはきちがえでしょう。人と人とのささえ合い、家族のささえ合い、地域社会のそれは本来この国の良き伝統でした。各務原市の新年度予算は、「ささえ合い都市をめざす積極予算」です。とくに家族や地域社会のささえ合いは最も大切です。

幼少時期、生活困窮家庭や、親の忙しさのためにテレビを見させっぱなしという家庭環境で育った子どもは、少年期に精神障がいやきたす例が通常より多いというデータがあります。人とのふれあいの中で子どもは育てなければなりません。幼児期にそのような困難の中で育った子は、学齢期に不登校になるケースが通常の4.7倍というデータがあります。その子どもの成長とともにいじめ、不登校、高校中退、不安定、うつ病、ニート、失業、貧困と、負の連鎖がつづく割合が多くなる傾向が指摘されています。

反面、幼児・少年期に親たちの手で慈しみ、たくましく育てた子はプラスの連鎖が続くという調査結果もあります。これをコミュニティカルテといい、いくつかの都市の実例があります。新年度から本市も本格的にその調査と対策をすすめ、ささえ合い都市へ向かいます。その他郷土の誇り、各務原ブランドの発信。未来を開拓する都市―新たな南北道路2本の建設、中学生の医療費全面無料化、高齢者の肺炎球菌ワクチン半額補助。4年以内に計画的に、市内全小中学校の全教室に冷暖房設備完備など積極予算を組みました。



三丸文也 (71 歳)
無現 当5
蘇原中央町



波多野こうめ (59歳)
共現 当4
川島小網町



三和由紀 (66 歳)
無現 当4
三井北町



藤井国雄 (72 歳)
無現 当7
鵜沼山崎町



横山富士雄 (58歳)
公現 当3
那加信長町



古田澄信 (67 歳)
無現 当6
尾崎南町



吉岡 健 (50 歳)
無現 当4
蘇原熊田町



水野盛俊 (56 歳)
無新 当1
蘇原青雲町

当	当	当	当	当
梅田利昭	岡部秀夫	津田忠孝	坂沢博光	足立孝夫
1716票	1657票	1625票	1590票	1526票
無現	無現	無新	無新	無現
関 浩司	水野岳男	山本芳昭	桜井幸二	川瀬勝秀
1511票	1434票	1270票	1231票	1054票
無現	無現	無新	無元	無現
藤垣直也	石丸裕之			
990票	75票			
無新	無新			

「ふれあいバス」の路線が変更

各務原大橋の開通にあわせ、4月1日から、ふれあいバス「北部・川島線」が各務原大橋を通るルートに変わります。また、他路線と同様に東海中央病院にも乗り入

れ、さらに便利に。「循環休日線」では路線を見直し、運行時間の短縮も図るなど、各路線とも時刻の改正を行います。

備考 詳細は折り込みの時刻表を参照

詳細 商工振興課 ☎ 058-383-9912



低肺機能者グループお花見会

パルスオキシメーターや酸素ボンベなどを用意します。

日時 4月10日(水) 11:00～

場所 市民公園西(那加門前町3)

対象 呼吸器障がいなどでお悩みの方とその家族

費用 1000円(弁当代・当日支払)

申込と詳細 4月5日までに、ぎふ低肺機能者グループ・太田 ☎ 058-389-2814



国保高齢受給者証をお持ちの方へ

【負担割合を1割負担に据え置き】

70～75歳未満の自己負担割合は、制度改正で2割に引き上げられる予定でしたが、改正が凍結され、来年3月末まで1割に据え置かれる予定です。

【新しい高齢受給者証を送付】

対象 高齢受給者証の一部負担金の表示が「2割(平成25年3月31日までは1割)」の方に、新しく「2割(平成25年7月31日までは1割)」の受給者証を送付します。

発送時期 3月下旬

備考 ▷現在3割負担の方、障がい認定により後期高齢者医療制度加入の方は変更なし▷毎年8月に所得判定で更新するため有効期限は7月31日(75歳到達の場合は到達前まで)となります
詳細 医療保険課 ☎ 058-383-1099



国保加入者の方は申告をお忘れなく

平成25年度の国民健康保険料は、平成24年1月1日～12月31日の所得額に応じて算定します。所得額が分からないと保険料軽減の判定や、高額療養費における自己負担限度額の判定ができません。

確定申告書の提出が必要ないと言われた方で、収入のない方(扶養を受けている方は除く)や非課税所得(遺族年金・障害年金など)のみの方は、市民税・県民税の申告書を提出してください。

詳細 医療保険課 ☎ 058-383-1112



スポーツ安全保険加入受付中

対象 スポーツ・文化・ボランティア・指導活動などを行う5人以上の社会教育団体の構成員
内容 ▷往復途上も含めた団体活動中の傷害事故、法律上の損害賠償責任を負う事故を補償▷心臓まひなどの突然死に対して共済見舞金

備考 ▷掛金や補償内容などの詳細は加入依頼書に記載▷加入依頼書は市役所総合案内、スポーツ課(産業文化センター7階)、川島ライフデザインセンター、総合体育館、市民プールで配布▷前年度加入団体には加入依頼書を代表者へ直接送付▷家族だけで活動をする団体、営利を目的とする団体、プロスポーツを行う団体などは対象外
申込と詳細 (財)スポーツ安全協会県支部 ☎ 058-295-6360



所得税や住民税の申告誤りがあったら

下記を参考に、正しい税額などを再申告してください。

【所得税の確定申告】

●税額を多く計算した方

納める税金が多過ぎたり、還付を受ける税金が少ないことに気付いた方は、更正の請求をしてください。正しい税額との差額が還付されます。

平成24年分の請求期間は申告期限から5年間です。

●税額を少なく計算した方

納める税金が少なかったり、還付を受ける税金が多過ぎたことに気付いた方は、修正の申告をしてください。正しい税額との差額を納めていただきます。

【市民税・県民税の申告】

所得額や控除の内容、金額などの間違いに気付いた方は、正しい内容で市民税・県民税申告書を再提出してください。

詳細 ▷所得税=岐阜南税務署 ☎ 058-271-7111 ▷市・県民税=市税務課 ☎ 058-383-1114



精神障がい者グループワーク

友達を作りたい、誰かと話したい方は一度ご相談ください。事前に書類申請が必要です。

日時 4月5日(金)～ 毎月1回 10:00～11:30

場所 総合福祉会館(那加桜町2)

対象 市内在住で精神科病院に通院している方

内容 外出、調理、茶話会など

申込と詳細 社会福祉課 ☎ 058-383-1126

交通事故発生状況

		(前年比)
人身事故	145件	31件
死者	2人	0人
負傷者	190人	45人
物損事故	845件	37件
(平成25年2月28日現在)		

くらしとけんこ

各務原市役所代表 ☎ 058-383-1111 ウェブサイト <http://www.city.kakamigahara.lg.jp/>
携帯ウェブサイト <http://mobile.city.kakamigahara.gifu.jp/>



各務原アルプス ハイキング大会

日時 5月11日(土) 9:00～12:30

コース ①トレッキング=各務原アルプス(金比羅山など) ②ハイキング=自然遺産の森

対象 小学生以上(①は3時間以上の山歩きが可能な方)

定員 各100人(申込順、①は要事前申込②は当日10:00～受付)

申込と詳細 ①は3月15日～4月25日に「氏名、性別、年齢、住所、電話番号(複数応募の場合は全員分)を明記して▷メール = tourism@city.kakamigahara.gifu.jp ▷往復はがき = 〒504-8555 那加桜町1-69、市役所観光文化課 ☎ 058-383-9925



生活学校のメンバー になりませんか

生活学校は「美しく暮らしやすいまちづくり」をテーマに、身近な問題に取り組んでいます。男性の方も大歓迎です。

対象 市内在住の方

費用 年1000円

申込と詳細 男女輝き推進室 ☎ 058-383-1361



警察官募集

区分 男性・女性警察官(平成25年秋採用、26年春採用)

対象 昭和57年4月2日以降に生まれた方で、大学卒業または卒業見込みの方

受付期間 4月3日～19日

一次試験 5月12日(日)

申込と詳細 各務原警察署 ☎ 058-383-0110



健康増進パワーアップ事業 国保健康づくり講座

生活習慣病予防に効果的な体操です。

日程 ▷陵南福祉センター(鵜沼朝日町2) = 4月25日～6月27日の木曜日 9:15～10:45

▷稲羽コミュニティセンター(上戸町3) = 4月26日～7月5日の金曜日 13:15～14:45

▷鵜沼東福祉センター(鵜沼山崎町4) = 4月22日～7月8日の月曜日 13:15～14:45

▷那加西福祉センター(那加手力町) = 4月24日～6月26日の水曜日 9:15～10:45

▷那加福祉センター(那加雲雀町) = 4月22日～7月8日の月曜日 19:15～20:45(各全10回、祝日除く)

対象 市内在住の20～74歳

定員 各30人(国保加入者を優先し、抽選)

持参品 バスタオル、体操のできる服装

講師 武藤孝子・各務原健体康心会代表

申込と詳細 4月5日までに医療保険課 ☎ 058-383-1099



国税専門官採用試験

区分 国税専門官

対象 ▷昭和58年4月2日～平成4年4月1日までに生まれた方▷平成4年4月2日以降に生まれた方で大学卒業または平成26年3月までに卒業見込みの方、または人事院が上記と同等の資格があると認める方

備考 詳細はお尋ねください

申込と詳細 名古屋国税局人事第二課 ☎ 052-951-3511



市民体育大会 空手道競技

日時 4月28日(日) 8:00～

場所 桜体育館(那加手力町)

対象 市内在住、在勤、在学、在スポーツ籍の全日本空手道連盟会員の方

種別 ▷型(男女一緒) = 未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般▷組手(男女別) = 未就学児、小学生(学年別)、中学生、一般男子有級、一般男子有段、一般女子

競技 個人トーナメント、リーグ戦

費用 1000円(当日会場支払い、型・組手の両方に参加した場合でも1000円)

申込と詳細 3月29日までに、▷個人 = スポーツ課 ☎ 058-383-1231 FAX 058-389-0218 ▷市空手道連盟所属道場 = 道場単位で取りまとめのうえ事務局・溝口 ☎ 058-371-2517



村国ライブ カフェ出店者募集

日時 7月14日(日) 12:30～20:00(時間厳守)

場所 村国座(各務おがせ町3)

対象 イベントのPRやチケット販売に協力していただける店舗・団体

定員 7店(選考)

出店料 1万円

備考 ▷1店舗は2.7m×3.6m(テント・机・電気あり)▷申込書は市ウェブサイトか観光文化課(産業文化センター6階)

申込と詳細 3月29日までに観光文化課 ☎ 058-383-1042



平成 25 年度 犬の登録と予防注射

登録申請 ▷はがき(注射済票交付申請書)が届いた方は、内容を確認し、問診表に記入し会場に持参▷犬の登録をしていない方、新たに飼い始めた方は、右記「犬の登録申請書」を記入し、会場に持参

対象 生後 91 日を経過した犬

↗(室内犬、小型犬を含む)

費用 1 頭注射料(注射済票代含む) 3070 円、新規の方は登録料 3000 円が別途必要

備考 ▷予防注射の有効期限は 1 年です▷お釣りが出ないようお願いします▷犬の健康状態を確認してください▷獣医による簡単な問診があります

詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4231

犬 の 登 録 申 請 書	住所 各務原市			
	ふりがな			
	飼い主の氏名			
	犬の名前	毛色	種類	性別
				オス・メス
	犬の生年月日		電話 番号	
平成		() -		
※ 登録 番号		※ 注射 番号		

※印は記入不要

✂ きりとり

狂犬病予防注射日程		場所	狂犬病予防注射日程		場所
4月8日 (月)	10:00 ~ 10:50	鵜沼福祉センター	4月15日 (月)	13:10 ~ 13:50	蘇原コミュニティセンター
	11:10 ~ 11:50	つつじが丘ふれあいセンター		14:10 ~ 14:50	柿沢公園(あずまや付近)
	13:10 ~ 13:50	緑苑コミュニティセンター	4月16日 (火)	10:00 ~ 10:50	稲羽ふれあいセンター
	14:10 ~ 14:30	緑苑北集会所		11:10 ~ 11:40	松本町公民館
4月9日 (火)	10:00 ~ 10:40	鵜沼東町ふれあいセンター	4月17日 (水)	13:10 ~ 13:50	南産業会館
	11:00 ~ 11:40	鵜沼台コミュニティセンター		14:10 ~ 14:40	長平集会所
	13:10 ~ 13:50	新鵜沼台コミュニティセンター		10:00 ~ 10:50	那加地区体育館(日吉神社東)
4月10日 (水)	14:10 ~ 14:30	鵜沼宝積寺公民館	4月18日 (木)	11:10 ~ 11:40	大野町公民館
	10:00 ~ 11:00	陵南福祉センター		13:10 ~ 14:00	稲羽西福祉センター
	11:20 ~ 11:50	丸子町ふれあいセンター	14:20 ~ 14:40	成清町公民館	
	13:10 ~ 13:50	鵜沼古市場公民館	4月19日 (金)	10:00 ~ 10:50	那加福祉センター
14:10 ~ 14:30	鵜沼南町会館	11:10 ~ 11:50		雄飛ヶ丘公民館	
10:00 ~ 10:50	旧JA須衛支店	13:10 ~ 13:50		蘇原福祉センター	
4月11日 (木)	11:10 ~ 11:40	各務東部公民館	4月22日 (月)	14:10 ~ 14:40	大島町公民館
	13:10 ~ 14:00	各務福祉センター		10:00 ~ 10:40	那加南福祉センター
	14:20 ~ 14:40	各務山の前町公民館		11:00 ~ 11:40	那加西福祉センター
4月12日 (金)	10:00 ~ 10:40	月丘団地集会所	4月19日 (金)	13:10 ~ 14:00	尾崎北町集会所
	11:00 ~ 11:50	市民会館東駐車場		14:20 ~ 14:50	琴が丘ふれあい会館
	13:10 ~ 13:40	JA鵜沼西部支店	4月22日 (月)	10:00 ~ 10:30	笠田町公民館
	14:00 ~ 14:40	鵜沼西地区体育館		10:50 ~ 11:40	渡北公民館
4月15日 (月)	10:00 ~ 11:00	蘇原清住町公民館		13:10 ~ 13:40	小網町公民館
	11:20 ~ 11:40	川協団地公民館	14:00 ~ 15:00	川島振興事務所東駐車場	



土地・家屋価格 などの縦覧

土地や家屋の固定資産税は、毎年 1 月 1 日現在で市内に資産を所有している方に課税されます。土地や家屋の価格確認のため、平成 25 年度「土地価格等縦覧帳簿」「家屋価格等縦覧帳簿」の縦覧を行います。

期間 4 月 1 日 ~ 30 日(土・日曜、祝日を除く)

場所 市役所 1 階税務課

対象 市内に所在する土地や家屋の固定資産税の納税者、当該納税者の代理人(委任状が必要)

持参品 納税者確認ができる納税通知書、窓口に来た方の本人確認ができる運転免許証など

詳細 税務課 ☎ 058-383-4740



おめでとうございます 市民スキー大会

各種目の優勝者です(敬称略)。

▷少年少女 = 吉谷一輝 ▷中学生 = 安藤昌寛 ▷一般女子 = 田中真美子 ▷一般男子 1 = 吉谷伸一 ▷一般男子 2 = 中橋佳彦 ▷一般男子 3 = 足立茂夫

詳細 スポーツ課 ☎ 058-383-1231



不用品交換銀行

【さがしています】

子ども用品各種、暖房用器具、子ども用自転車、家庭用手押し耕運機、カラオケセット

備考 2 月 28 日現在の状況

詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4230



普通救命講習

心肺蘇生法を中心とした応急手当の方法を学びます。

期日 4 月 21 日(日)

時間 ① 9:00 ~ 12:00 = 小児用
② 13:00 ~ 16:00 = 大人用
③ 13:00 ~ 17:00 = 大人用

場所 消防本部研修室(那加桜町 2)

対象 ▷市内在住、在勤の方▷③は AED をすでに設置している、または購入予定の方

定員 各 20 人(申込順)

持参品 筆記用具、飲料水

備考 ▷5 人未満は中止の場合あり▷修了証を発行します

申込と詳細 4 月 19 日までに救急指令課 ☎ 058-382-3596



25 年度分国民年金 保険料のお知らせ

【国民年金保険料の改定】

4 月から、平成 25 年度の国民年金保険料は月額 1 万 5040 円、「定額+付加」は月額 1 万 5440 円になります。

【納付書で納めている方へ】

4 月上旬に日本年金機構から納付書（1 年分）が送付されます。金融機関・コンビニなどで納めてください。

【口座振替を利用している方へ】

現在利用中の支払方法が継続され、納付書は送付されません。振替方法の変更は、金融機関に届けてください。

振替方法 毎月納付（翌月末振替）、6 カ月前納、1 年前納、毎月納付（当月末振替による早割）

【お得な前納・早割制度】

保険料を前納されると一定の率で割引（例えば納付書で 4 月中に 1 年分を納付した場合は 3200 円）があります。また、口座振替の早割で納付すると月額 50 円の割引となります。

【学生納付特例制度】

大学や各種学校に在籍する国民年金加入者で、収入が少なく保険料の納付が困難な場合に納付が猶予される制度です。平成 25 年度分（4 月～26 年 3 月分）の受付を 4 月から始めます。

持参品 学生証または在学証明書（4 月 1 日以降のもの）、印鑑、年金手帳、代理申請の場合は代理人の身分確認ができるもの（運転免許証など）

備考 ▷学生納付特例の承認期間は、年金受給資格期間に含まれますが受給額には反映されませんが将来満額の年金を受け取るには追納が必要です▷保険料が未納のままの場合、障害基礎年金が受けられない場合があります

詳細 岐阜南年金事務所 ☎ 058-273-6161、市役所市民課 ☎ 058-383-1113



障がい者 就労体験と就労相談

日時 4 月 5 日（金） 13:30～

場所 総合福祉会館（那加桜町 2）

対象 65 歳未満の障がい者（身体・知的・精神）の方や家族

内容 主に布をたたむ軽作業体験。就労に関する個別相談あり

申込と詳細 地域活動支援センターザールせいすい ☎ 058-235-6080



介護予防に関する 基本チェックリスト

高齢者の生活機能低下を早期発見するため、チェックリストを郵送します。記入し返信用封筒で高齢福祉課へご返送ください。

対象 4 月 1 日の時点で 70～89 歳の方（要介護・要支援認定者、24 年度に積極的な介護予防が必要と判定された方を除く）

備考 ▷65～69 歳、90 歳以上で基本チェックリストの送付希望者は、電話で高齢福祉課へ▷結果は 6 月中旬に返送▷積極的な介護予防が必要と判定された方は市の介護予防教室に参加し、介護予防につながれます▷未回答の方には地域包括支援センターが連絡する場合あり

詳細 高齢福祉課 ☎ 058-383-1779、または下記の校區別地域包括支援センターへ



不動産の無料相談会

日時 4 月 1 日（月） 9:30～12:00

場所 産業文化センター 6 階第 2 会議室（那加桜町 2）

内容 不動産の価格相談・売買交換・賃貸借・有効利用その他不動産に関する相談

詳細 （社）岐阜県不動産鑑定士協会 ☎ 058-274-7181



教育実践記録等 審査結果

今年度表彰された市小中学校教員は次の皆さんです（敬称略）。

▷**最優秀賞** = 中野美奈子（鵜三小）、津馬史壮（蘇一小）、川瀬秀樹（桜丘中）▷**新人賞** = 中島依世（稻西小）▷**優秀賞** = 伊藤麻衣子（那加一小）、石黒育子（那加三小）、小松直樹（同）、市川小百合（稲東小）、北村美菜子（川島小）、福田大治（同）、伊藤遥香（鵜二小）、森俊郎（緑苑小）、渡邊万紗美（蘇一小）、宮園知明（同）、河田真穂（蘇二小）、大橋正和（那加中）、梅村亮介（川島中）、稲川江梨（同）、山本美紗（中央中）▷**授業改善アイデア事例優秀賞** = 松波智穂（那加三小）、太田康朗（同）
詳細 学校教育課 ☎ 058-383-1118

地域包括支援センター（高齢者のための総合相談窓口）一覧

在住の小学校区	担当地域包括支援センター	
那加 1・尾崎・蘇原 1	飛鳥美谷苑	那加西市場町 7-285-1 ☎058-371-3081
那加 2・那加 3・蘇原 2	社会福祉協議会	那加桜町 2-163 ☎058-383-7624
稲羽西・稲羽東	つつじ苑	大佐野町 2-58 ☎058-371-2226
川島	リバーサイド川島園	川島河田町 1348 ☎0586-89-2979
各務・八木山・中央（1）※	カーサ・レスパート	各務 6803-1 ☎058-385-3912
鵜沼 1・鵜沼 3・緑苑	ジョイフル各務原	鵜沼小伊木町 3-170-1 ☎058-379-2521
陵南・鵜沼 2・中央（2）※	かかみ野	鵜沼各務原町 9-195 ☎058-384-8844
中央（1）※ = 船山・坂井・東島・各務西組第 1 自治会 中央（2）※ = 中央（1）※以外の自治会		

**市内指定医療機関で実施中
予防接種のお知らせ**

【麻しん・風しん】

対象 ▷1期=1~1歳11カ月(年間を通して実施)▷2期=年長児(3月31日まで)▷3期=中学1年生(接種希望者は健康管理課へ連絡)▷4期=高校3年生に相当する年齢(接種希望者は健康管理課へ連絡)

【ジフテリア・破傷風(DT)2期】

小学6年生対象に3月31日まで実施中(健康管理課へ要事前連絡)。また、小学6年生時に未接種(12歳)の接種希望者は、健康管理課へ連絡を。

【その他の予防接種】

対象 ▷BCG=生後5カ月まで。生後3カ月から接種が望ましい▷ジフテリア・百日せき・破傷風(DPT/三種混合)、不活化ポリオ、ジフテリア・百日せき・不活化ポリオ・破傷風(DPT-IPV/四種混合)=生後3カ月~7歳5カ月▷日本脳炎=1期は3歳以上・特例対象者(平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれ)、2期は9歳以上の特例対象者

【共通事項】

備考 予診票兼接種券がない方は、母子健康手帳を持参し、健康管理課へ

詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1116

休日や夜間などの急病のときは

受診の際は、保険証、後期高齢者医療被保険者証、福祉医療費受給者証、健康手帳などを持参してください。

	医療機関	詳細
休日に急病のとき	4月の休日急病診療所 ☎ 058-383-9151(受付時間中)	那加桜町2、総合福祉会館内 /7(日)・14(日)・21(日)・28(日)・29日(祝・月) 9:00~11:30、13:00~15:30/小内科・児科
	4月の歯科救急当番	7日(日)/長良歯科医院 ☎ 058-389-4657/尾崎西町5 14日(日)/馬場医院(歯科) ☎ 058-370-6563/鶯沼各務原町4 21日(日)/グリーン歯科医院 ☎ 058-383-2515/蘇原栄町2 28日(日)/原歯科医院 ☎ 058-382-0935/那加桜町2 いずれも9:00~15:00(開設日の診療時間中のみ)
夜間にお子さんが急病のとき	小児夜間急病センター ☎ 058-251-1101	岐阜市鹿島町7-1(岐阜市民病院内)/月~土曜日(祝日除く) 19:30~23:00(受付は22:30まで)/小児科(対象は15歳以下)
	岐阜市休日急病センター ☎ 058-253-7277	岐阜市鹿島町7-1(岐阜市民病院内)/日曜日・祝日・年末年始 19:00~23:00(受付は22:30まで)/内科・小児科
	小児急病センター ☎ 058-246-1111	岐阜市野一色4-6-1(岐阜県総合医療センター救急外来) 小児科(対象は15歳以下)

**ふるさと福祉村
意見交換交流会**

日時 3月30日(土) 13:30~
場所 中央図書館4階多目的ホール(那加門前町3)
定員 169人(当日申込順)
内容 ▷講演「在宅で診る認知症」平野良尚・ひらの内科クリニック院長▷家族が語る看取り
詳細 市ふるさと福祉村事務局・山田 ☎ 090-7861-6634

**乳幼児対象
のびのび測定**

期日 4月30日(火)
受付時間 9:30~10:30
場所 総合福祉会館(那加桜町2)
内容 身体計測、育児相談
持参品 母子健康手帳
詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1116

4月の健康相談

期日 4月16日(火)
受付時間 9:30~10:30
場所 総合福祉会館(那加桜町2)
対象 中高年の方
内容 生活習慣病予防などの健康相談、血圧測定、尿検査、栄養相談、歯科相談
持参品 健康手帳
備考 事前に予約が必要です
申込と詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1115

**市医師会認定相談医による
もの忘れよろず相談**

日時 4月18日(木) 13:30~14:30(1人15分程度)
場所 東海中央病院(蘇原東島町4)
対象 ▷原則、認知症の心配がある方の家族▷主治医のいない方
定員 4人(申込順)
申込と詳細 3月29日までに高齢福祉課 ☎ 058-383-1779

ことばの相談(予約制)

言葉や行動などに心配のある幼児の相談を行います。
日時 ▷4月5日(金)=那加・川島・蘇原地区在住の方▷4月12日(金)=鶯沼・稲羽地区在住の方
いずれも9:30~11:00
場所 総合福祉会館(那加桜町2)
備考 駐車料補助あり
申込と詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1116

健康診査などに駐車料補助

健診時などに総合福祉会館周辺の市の有料駐車場を利用し、駐車時間が2時間を超えた方に駐車料補助券を発行します。
申込と詳細 母子健康手帳と駐車場入口で受け取った駐車券を持参のうえ健康管理課 ☎ 058-383-1116



市子ども会育成協議会 会被表彰者（敬称略）

【イン・リーダー】▷那加一＝山本和季、河村菜里▷那加二＝本多弘奈、廣瀬ねな▷那加三＝森下紗帆、山岸里菜▷尾崎＝岩崎翔哉、藤田暖乃▷稲西＝樋口舞佳、永縄涼花▷稲東＝江口桃、藤井二千夏▷川島＝山田日那、苅谷ひかり▷鶴一＝船橋優月、松元桃▷鶴二＝佐藤潤奈、吉田龍一、唐井昇▷鶴三＝兒玉妃奈子、土岐駿介▷緑苑＝岩本山人▷八木山＝今村颯斗、籾穂乃香▷陵南＝小澤宏旭、扇菌俊希▷各務＝宇野蓮華、丹羽里佳、加藤実桜▷蘇一＝小林弘明、相良琉那、森琴野▷蘇二＝後藤愛実、村上里歩▷中央＝鹿島淳平、北川裕貴

【ジュニアリーダー】▷尾崎＝斎藤佳奈▷蘇一＝田中さくら、深尾知佐、水野里菜▷蘇二＝加藤真望、永井希歩▷稲西＝苅谷美帆

【育成委員】▷那加二＝林喜久江、藤田春恵▷稲西＝苅谷悦子、▷鶴二＝岡部衣里子、大森美紀、宮川あゆみ、吉田圭子▷鶴三＝大澤英子▷緑苑＝竹村美穂子▷八木山＝田中慈子▷中央＝鹿島志津枝

【成人指導者】 稲東＝磯谷浩二

【単位子ども会】▷那加一＝野畑▷那加二＝雄飛グリーンベル、桜町2丁目▷尾崎＝柄山町、北洞▷稲西＝下中屋▷稲東＝北島▷川島＝松倉2班▷鶴二＝三ツ池A班、各務原D班▷鶴三＝鶴沼台1・3丁目、新鶴沼台4・6丁目▷八木山＝つつじが丘8丁目▷各務＝洞▷蘇一＝申子、島崎、東山2、清住▷蘇二＝六軒東▷中央＝三ツ池北、山の前

【育成団体】 那加第三小学校区子ども会育成協議会、川島小学校区子ども会育成会、陵南小学校区子ども会育成会、蘇原第二小学校区子ども会育成協議会

詳細 市子ども会育成協議会事務局 ☎ 058-383-1484

各務野 ボランティア 情報

◆ぜひご参加を！



JICA 海外ボランティア を募集します

国際協力機構(JICA)は、世界の開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、ともに働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。

区分 青年海外協力隊、シニア海外ボランティア

募集期間 4月1日～5月13日

詳細 青年海外協力協会中部支部 ☎ 052-459-7229

近隣ケアグループ 新規登録・更新

近隣ケアグループは、さまざまな不安の中で生活している高齢者などを、地域で見守るボランティア活動を行っています。

新規登録希望の方はご相談ください。引き続き25年度も活動を継続される場合は、登録更新をお願いします。

申込と詳細 新規登録は随時、登録更新の方は4月15日までに市社会福祉協議会 ☎ 058-383-7610

地域で活躍する 「ふれこみ隊」募集！

学校・学年を越え、中学生を中心に300人以上が活動中。新学年を機に、あなたも参加してみませんか。

対象 市内在住の中学生～18歳の方

内容 市民運動会や地域のお祭りの手伝い、清掃活動など。活動は月1回程度

申込と詳細 青少年教育課 ☎ 058-383-1484



マタニティー広場 2

日時 4月10日(水) 9:30～11:30

場所 総合福祉会館(那加桜町2)

対象 分娩予定日が7月1日～8月31日の妊婦

内容 母と子の制度、母乳育児の勤め、リラクセス法、妊婦体操、グループワーク

持参品 母子健康手帳、妊娠届出時にお渡しした資料、筆記用具

備考 ▷夫の参加可▷動きやすい服装で参加▷駐車料補助あり

申込と詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1116



健康福祉相談

日時 4月10日(水) 10:00～12:00 (受付は11:30まで)

場所 東海中央病院1階(蘇原東島町4)

内容 ▷生活習慣病の予防や健診・予防接種などの紹介、血圧測定▷高齢者の福祉サービスや介護保険の紹介▷身体障害者手帳や障がい福祉サービスの内容と手続き方法の紹介▷国保・後期高齢者医療の相談、福祉医療の紹介

詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1115



2歳児歯科教室

期日 4月18日(木)

受付時間 9:20～10:00

場所 総合福祉会館(那加桜町2)

対象 平成23年4月の出生児

内容 ブラッシング指導、幼児期の食事・栄養・育児などの相談

持参品 子どもの歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳、歯の健康手帳、2歳児歯科教室問診票(記入済のもの)

備考 駐車料補助あり

詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1116

もりの本やさん・森の交流館

☎ 058-370-7175

●親子で楽しもう！はじめての風船工作

風船おじさんが、もりの本やさんにやってきます。ちょっと難しいけど、がんばって作ってみよう。

日時／3月31日(日) 13:30～15:00

対象／小学生以上(小学生は保護者と参加)

定員／25人(申込順)

申込／3月16日(土)～直接または電話で、もりの本やさんへ

所在地・休業日／下記に掲載

歴史民俗資料館

☎ 058-379-5055

●蓄音機コンサート

所蔵する昭和初期の蓄音機を使ったコンサートを、中山道鶉沼宿脇本陣で開催。クラシックの名曲や昭和の歌謡曲などを演奏します。

また、自宅に眠っているSPレコードを聴くコーナーも設けます。蓄音機がなくて再生できないという方は、ぜひお持ち寄りください。

日時／3月17日(日)

13:30～15:00

場所／中山道鶉沼宿脇本陣(鶉沼西町1)



所在地・休業日／下記に掲載

市民会館・文化ホール

☎ 058-389-1818

●^{バンビ}Bambi Smile Party ダンス発表会

3月31日(日) 13:00～(開場 12:30) 市民会館

詳細／ダンスサークルBambi ☎ 058-389-8022

所在地・休業日／下記に掲載

アクア・トト ぎふ

☎ 0586-89-8200

●特別企画展示「骨の水族館」

骨の役割や骨に詰められた情報など、水辺の生き物を中心に、いろんな生き物の骨の知られざる魅力を紹介！お子さんも楽しめる参加型イベントもあります。

期間／3月15日～7月8日

費用／入館料



●マンスリー水槽

春といえばお花見の季節。「花より^{まんじゅう}饅頭」をテーマに、名前にサクラやマンジュウが付く生き物を展示します。

期間／3月31日まで

費用／入館料



●ものづくりワークショップ

「かんたん標本風ストラップを作ろう！」

本物の骨やウロコを使って、まるで標本のようなオリジナルストラップを作ります。

期間／5月6日(祝・月)まで

の土・日・祝日

時間／12:00～16:00

費用／200円、別途入館料

【共通事項】

開館時間／平日 9:30～17:00、土・日・祝日 9:30～18:00(最終入館は閉館の1時間前)、3月23日～4月7日は18:00まで延長開館

入館料／大人 1400円、中学生・高校生 1100円、小学生 750円、幼児(3歳以上) 370円



●レストラン「アロワナガーデン」

1周年記念特別企画「お楽しみ抽選会」

期間中、レストラン「アロワナガーデン」で2000円以上の飲食につき1回、お楽しみ抽選会を実施します。

期間／3月22日～4月7日



所在地・休業日／下記に掲載

主な文化施設一覧

- 中央図書館 ☎ 058-383-1122 / 〒504-0911 那加門前町3-1-3(市民公園内) / 3月11日、18日、21日、25日、4月1日、2日、8日、15日、22日、30日は休館
- もりの本やさん・森の交流館 ☎ 058-370-7175 / 鶉沼字石山 / 中央図書館に同じ休館
- 川島ほんの家(川島会館内) ☎ 0586-89-5610 / 川島松倉町1951-4 / 中央図書館に同じ休館
- 中央ライフデザインセンター図書室 ☎ 058-383-2125 / 蘇原中央町2-1-8 / 中央図書館に同じ休館
- 歴史民俗資料館 ☎ 058-379-5055 / 鶉沼西町1-116-3(中山道鶉沼宿町屋館内) / 月曜日、祝日の翌日休館
- 市民会館・文化ホール ☎ 058-389-1818 / 蘇原中央町2-1-8 / 月曜日休館(祝日の場合は除く)
- かかみがはら航空宇宙科学博物館 ☎ 058-386-8500 / 下切町5-1 / 火曜日休業
- アクア・トト ぎふ ☎ 0586-89-8200 / 川島笠田町1453 / 無休、ただし3月11日は休館

中央図書館

☎ 058-383-1122

● 4月の移動図書館「さつき号」巡回日程

4月から、下記のように日程を変更しますので、ご注意ください(変更は赤字)。

変更内容/▷開館時間を10分程度変更したステーションがあります▷「おがせ公園」は毎月下旬から上旬へ日程変更しました▷「柿沢ふれあいセンター」は毎月上旬から下旬へ日程変更しました



5 (金)	9:40 ~ 10:10	真墨田神社
	10:30 ~ 11:00	貞照寺
	13:40 ~ 14:10	加佐美神社
	14:30 ~ 15:00	おがせ公園
9 (火)	9:40 ~ 10:10	つつじが丘ふれあいセンター①
	10:30 ~ 11:00	鶯沼中央公園
	13:40 ~ 14:10	尾崎サービスセンター前
10 (水)	14:20 ~ 15:00	東海学院大学短期大学部南
	9:40 ~ 10:10	清住町公民館
	10:30 ~ 11:00	月丘団地西側
11 (木)	13:40 ~ 14:10	JA 西市場跡地
	14:20 ~ 15:00	尾崎公園北側
	9:40 ~ 10:10	鶯沼東福祉センター
16 (火)	10:20 ~ 11:00	新鶯沼台コミュニティセンター①
	13:40 ~ 14:10	稲羽東福祉センター
	14:20 ~ 15:00	東ライフデザインセンター①
17 (水)	9:40 ~ 10:10	川島笠田町公民館
	10:20 ~ 11:00	川島振興事務所西駐車場
	13:40 ~ 14:10	大佐野町公民館
18 (木)	14:20 ~ 15:00	三井山官舎①
	9:40 ~ 10:10	東山ニュータウンふれあい集会所
	10:30 ~ 11:00	三ツ池町3丁目(ヴァンデュール各務原前)
19 (金)	13:40 ~ 14:10	成清町公民館
	14:20 ~ 15:00	稲羽西福祉センター
	9:40 ~ 10:10	尾崎南公園
23 (火)	10:20 ~ 11:00	琴が丘ふれあい会館
	13:40 ~ 14:10	丸子町ふれあいセンター
	14:30 ~ 15:00	鶯沼福祉センター
24 (水)	9:30 ~ 10:00	山の前公民館
	10:20 ~ 11:00	松が丘松田北公園
	13:40 ~ 14:20	つつじが丘ふれあいセンター②
25 (木)	14:30 ~ 15:00	中山道鶯沼宿駐車場
	9:30 ~ 10:00	那加地区体育館
	出前図書館	企業・団体などの依頼を募集中です
26 (金)	14:30 ~ 15:00	柿沢ふれあいセンター
	9:40 ~ 10:10	弓道場
	10:20 ~ 11:00	東ライフデザインセンター②
26 (金)	13:30 ~ 14:00	各務原区コミュニティセンター
	14:20 ~ 15:00	新鶯沼台コミュニティセンター②
	9:40 ~ 10:20	三井山官舎②
26 (金)	10:30 ~ 11:00	稲羽ふれあいセンター
	13:40 ~ 14:10	蘇原ふれあいセンター そらーら
	14:30 ~ 15:00	各務福祉センター
26 (金)	9:40 ~ 10:10	大伊木町ふれあいセンター
	10:30 ~ 11:00	鶯沼南町会館
	13:30 ~ 14:00	大野町公民館
	14:20 ~ 15:00	慈光園

● パソコン講習会

「初歩からのパソコン活用術！」

初心者を対象に、パソコンの電源の入れ方、終了の方法、マウスの使い方、インターネットの活用、電子メールの送信・受信の練習など、パソコンの基礎と活用を学びます。

日時/ 4月23～26日 9:15～12:15 (全4回)

場所/ 中央図書館4階パソコン研修室

対象/ 市内在住、在勤、在学の方

定員/ 38人(抽選)

費用/ 2000円

備考/ OSは、ウィンドウズビスタ

申込と詳細/ 3月31日(必着)までに「講習会名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号」を明記

し▷メール= media-kousyu@city.kakamigahara.gifu.jp(件名に講習会名を明記)▷往復はがき=〒504-0911 各務原市那加門前町3-1-3、中央図書館4階パソコン講習会係(返信用にあて先を明記)

☎ 058-383-1124



● 3階市民ギャラリー催し物

◆ 蒼芽会小品展

期間/ 3月27日～31日 9:00～17:00

詳細/ 松尾☎ 058-371-1458

● 展示コーナー

◆ 中央図書館

「橋展」3月12日～31日

各務原市制50周年と「各務原大橋」の開通にあわせ、各務原市の本や橋の出てくる本などを展示。

「桜展」3月22日～4月7日

桜まつりにちなんで、桜の本や花見名所、和菓子本などを展示します。

◆ 川島ほんの家

「春、大好き!!」3月20日(水)まで

春からはじめよう!新生活や、ガーデニングの本を展示します。

おすすめ本「ナチュラルガーデニングベストセレクション」/学研パブリッシング

室内のように心地よい庭やベランダの作り方がわかる実例が満載。見るだけでも癒されます。



◆ 中央ライフデザインセンター図書室

「2010・2011年ミステリ人気ベスト10発表」3月31日(日)まで

◆ もりの本やさん

「入園入学おめでとう」4月3日～26日

学校や毎日の生活が出てくる絵本を展示します。

「学校のおはなし」4月3日～26日

学校で起こるいろいろなお話の本を展示します。

「新生活を応援する本」4月3日～26日

心機一転をテーマに、趣味や生活の本を展示。

所在地・休業日/右ページに掲載



「あったかクラブ」とは、鵜沼中のボランティア活動です。ボランティアは「自分から」という気持ちがないとできないことです。そんなボランティアが鵜沼中では1人から2人、2人から4人…と少しずつ増え、今ではたくさんの方が活動に参加しています。

12月末の「独居老人宅大掃除ボランティア」には、44人もの方が参加し、雨の

中一学生懸命大掃除を行いました。

また、定期的な活動である「5の付く日のゴミ拾い活動」でも、「毎回参加してくれる人」がいること、「初めて参加してくれる人」が増えてきていること、徐々にボランティアの輪が広がってきている様子がわかりとても嬉しく思います。

最近の活動日はとても寒く、連休を挟んだ後ということも多々ありましたが、これまで8回の活動で、のべ1006人とたくさんの方の参加がありました。これからわかるように「ゴミ拾いの活動が鵜沼中で定着してきました。」

毎回、たくさんの方が集まります。「このたくさん



んのゴミは地域中から拾われてきているんだ」と思うことができているんだ」と感じます。また、参加してくれる人たちがあいつを交わしたり、何か一言声を掛け合ったりすることで、たくさんの方の関わりをもつことができました。

この活動は、本当に私たちを助けてくれた活動です。だからこそこれからもボランティア活動に、「あったかクラブ」に1人でも多くの方が参加してほしいと思っています。私自身、これからも「あったかクラブ」の活動に自ら参加していきます。

文・2年 大槻琴乃さん



●さくら子ども館が開館
総合福祉会館工事が完了し、いよいよ開館します。長い間、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

●子育て講座
「親子リトミック講座」
日程 ▼0歳児(首がすわった1歳未満児) 5月17日
▼1歳児 5月24日▼2歳児 5月31日 いずれも金曜日
時間 ▼A 10時～10時30分▼B 10時30分～11時

●さくら子ども館
定員 A、B各クラス10組(申込順)
申込 4月2日の9時～さくら子ども館で受付(13時～電話も可)

●備考 ▼子ども1人につき年1回▽全館通して重複受講は不可

●小学生チエス教室
初心者歓迎です。
日時 4月20日(土)
▽入門コース(チエスが初めての方) 13時30分～14時30分
▽初級コース(チエスがわかる方) 14時30分～15時30分

●4月の移動子ども館
日時 4月9日(火) 10時～11時30分
場所 尾崎中央ふれあい会館(尾崎西町1)

●対象 地域の乳幼児親子

●さくら 058(3883)7613 那加桜町2(総合福祉会館2階)※30日まで休館中。木・祝日休

●あさひ 058(370)0500 鵜沼朝日町3月・祝日休

●うめま東 058(279)1177 鵜沼東町6木・祝日休

●そはら 058(3883)5285 蘇原野口町1(蘇原コミュニティセンター2階)月・祝日休

●かわしま 058(889)2634 川島松原町(川島健康福祉センター1階)土日・祝日休

いずれも9時～17時



市の太極拳人口は3000人を越え、県内でも1番の人口です。

昨年のぎふ清流国体の総合開会式では、一番手で清流ブルーの服をまとった700人が演武し、会場の皆さんに喜んでいただきました。

それには、わが各務原からも協会員133人も多くの人が参加しました。

また、市の炬火式では華やかな服装の60人の会員による整然とした演武が、式を盛り上げました。

ご存じのように、太極拳はゆっくりやわらかく動きまわります。ゆっくり動くことは心の健康法に、やわらかく動くことは身体の健康につながります。太極拳は心と身体の両面を重視する運動なのです。

太極拳は健康で長生きするために考え出された優れた健康法です。現在の会員の年齢構成は50代と60代が大半を占めています。これは身体にも負担が少なく健康に効果がある運動であり、「年齢の高い方」もいつでも始められ続けられる



2月17日、2013年度の「ミスかかみがはら」の3人が決定した。この4月から1年間、市の観光や特産品のPRにあたる。

「K&U」に選ばれたのは那加楠町在住の大学生・長縄あゆみさんだ。大学では、得意な英語を通して外国人

からです。これからも、この年代の多くの方が太極拳を始められ、健康で過ごせることを求めています。

また、仕事でのストレス解消、美容、護身術として「若い方」も多数参加されることも願っています。

現在、市内では17のクラブが活動しています。いつでも始められますので、一度、教室をのぞかれて体験されてはいかがでしょうか。心からお待ちしております。

詳細 市太極拳協会・杉山 ☎090(2138)6677

留学生らともコミュニケーションをとり、国際色豊かな学生生活を送る。

生まれも育ちも各務原の長縄さん。「緑豊かで、環境も良い各務原が大好き」。持ち前の元気と明るさで、「自分が育まれた市を多くの人にアピールし、良さを知ってほしい」と抱負を語る。

「キャロット」には、今年成人を迎えた蘇原東栄町の原田柚さん。「20歳を機に何か新しい事にチャレンジしたい」「ミスに応募した。大震災をきっかけに地域の人の関わり大切さを感じた原田さんは、「人の温かさが各務原市の魅力の一つ」という。「市の魅力をもっと知り、たくさんの人と共有したい」と話す彼女の柔らかな笑顔は「市民の温かい人柄をPR」する

「各務原を全力でPR。市内外で知名度UPに貢献したい」



のにびったりだ。「コスモ」は「幼いころによく遊びに訪れ、思い出いっぱい各務原を県外の人にもPRしたい」と願う、愛知県の丹羽郡大口町に住む滝沢真未さん。

名古屋城宵祭りでのMCや、ラジオ局での経験から「人前に立つ自信と、やりがいを感じた」という滝沢さん。「各務原キムチや特産のニンジンなどを自分が実際に食べる姿で、おいしさを伝えたい」と意欲を語る。

「認知症を防ぐには」

vol.
23

文

各務原市医師会
各務原病院 天野雄平先生

詳細

健康管理課 ☎ 058-383-1115



日本の現状

昨年の内閣府の調査によると、65歳以上の高齢者人口は過去最高の2975万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）は23.3%を記録しました。一般に65歳以上の人口が7%以上で高齢化社会と言われるため、わが国が前例のない超高齢化社会に突入していることは明らかです。

そして、認知症にかかる割合は年齢と共に高まり、一般に5歳年をとるごとに2倍ずつ罹患率が上昇し、65歳では1~2%ですが、85歳になると25%となり、4人に1人が認知症をていするため、わが国は、いやが応にも認知症問題を避けて通れないことになります。

有効な対策は

こうした中、ちまたでは脳トレや「呆けを防ぐ〇〇」といった健康食品、果ては認知症になる前にぼっくり逝けるポックリ寺の案内などさまざまな認知症対策がメディアをにぎわしており、多くの人が認知症を身近な脅威と感じていることがわかります。

では、実際に認知症を防ぐ有効な方法はあるのでしょうか。実は治療法も含め、認知症を防ぐ方法についてはいまだ多くはわかっていな



いのが現実なのです。その中で、現時点で高い信頼度で認知症の予防に良いとされている項目としては、「運動」、「生活習慣の是正」、「社会参加」などが挙げられます。

具体的には、週に3回以上30分程度の有酸素運動を行い、適正体重の維持に努め魚や野菜の摂取に心がけて、高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病にかからないよう（こうした病気にかかるとおのおの2倍ほど認知症になりやすくなります）、家に閉じこもらずに他人と積極的に関わるといことになります。

日々の生活の積み重ね

ここまで読まれて、「何だ、そんな当たり前のことなら誰でも想像がつくよ」と思われた方も多いと思いますが、実際には、その当たり前のことが十分にできていると自信を持って即答できる方は意外に少ないのではないのでしょうか。

童話の「幸せの青い鳥」が最終的に最も身近な自分の家にとまっていたのと同じで、認知症の予防に関しても、特別な食品や行動よりも、日々の日常生活を健康的に送ることが最良の方法であり、それは地道な分、思った以上に難しいことと言えます。皆さんもぜひ、前述のアドバイスをもとに健康的なエイジングを目指してください。



※次号からは、市制50周年企画の表紙がスタートします！お楽しみに。

1111内線2152

詳細 秘書広報課 ☎ 058(383)

打ち込む姿はカッコいいですね。

対戦。鋭いサーブを拾ってボールを

つなぎ、全身を使って相手コートに

ネットを挟み、6人または9人で

対戦。鋭いサーブを拾ってボールを

つなぎ、全身を使って相手コートに

打ち込む姿はカッコいいですね。

対戦。鋭いサーブを拾ってボールを

つなぎ、全身を使って相手コートに

打ち込む姿はカッコいいですね。

対戦。鋭いサーブを拾ってボールを

つなぎ、全身を使って相手コートに

打ち込む姿はカッコいいですね。

■表紙の説明

今回の表紙は、バレーボールです。撮影には、全国大会出場経験多数の川崎重工バレーボール部の皆さんにご協力いただきました。



短期講座「パーチメント体験」

どんな作品になるかな

トレース紙に浮き彫り加工をするエンボス、カットなどをし、レースのような繊細な作品を作るペーパークラフト「パーチメント」。川島ライフデザインセンターの短期体験講座でカードを作りました。

当日は10代から60代まで、幅広い年齢層の方が参加。全員が初体験という中、先生の親切な指導もあり、みんな上手にできました。作ったカードは、裏の台紙の色によって雰囲気ガラリと変わります。お互いに「優しい色だね」「さわやかな感じ」と感想を話していました。(2月19日)

趣味を楽しんで元気に!

2月21日、市民会館で「第40回シニア文化祭交歓芸能大会」が開催されました。歌や踊りなど趣味を楽しむシニア世代の方が、日ごろの成果を発表し、親睦や交流を深める場となっているこの大会。

今年は26団体、約320人が出演しました。この日のために準備した衣装に身を包み、生き生きと舞台に立つ様子を、見ていた方たちは「きれいだね。上手だね」と関心しきり。また、中央図書館ではシニア作品展、産業文化センターでは交歓囲碁将棋大会と交歓俳句互選会も併せて開催されました。



第40回シニア文化祭交歓芸能大会



立体飛行機凧をつくって飛ばそう!

大空高く飛ばしたいな

2月24日、かかみがはら航空宇宙科学博物館で「立体飛行機凧をつくって飛ばそう!」の教室が開かれました。飛行機型の立体凧に色つけをしたり、イラストを描いたりして、自分だけのオリジナル凧に。組み立てまで終わったら、機体のバランスを見ながら糸をつけて完成です。

この日はあいにく風が強く、凧を飛ばすには向かない天気。けれど、でき上がった凧を見て、参加した子どもたちは大満足な様子でした。いつか空高く飛ばす日を心待ちにしていました。

卒業前の思い出に

卒業を目前に控えた鶉沼第二小学校の6年生が、地元的大型ショッピングセンターで、ミニコンサートを開きました。

このコンサートは、これまでお世話になってきた保護者や地域の方に、自慢の合唱を聞いてもらいたいと児童が企画。ずっと練習をしてきた「この星に生まれて」「ビリーブ」「見えない翼」の3曲を、123人で披露しました。店内にきれいなハーモニーが響き、訪れた買い物客らは足を止めて聴き入っていました。(2月22日)



鶉沼第二小学校「ミニコンサート」

市民ギャラリー

とう
藤クラフト「額に活けたバラ」
すみこ
尾関純子さん・川島河田町



つるを編み、色をのせて表情を出していきます。
小さな花卉の1枚1枚を作る細かい作業のときは
めげることがありますが、無心になれる時間です。
きれいにできあがった喜びはもちろん、
教室や作品展などでの新しい発見や出会いから
さらに楽しいことが生まれます。
人と人がつながって、あたたかい場所と時間を
共有できるのは、とても幸せなことです。

山下 昂佑くん (H 19. 11. 7 生)
和真くん (H 23. 8. 11 生)

おしゃべり大好きな昂佑と食べること
大好きな和真。わが家の大切な子ども
たちです。(お父さんの健太郎さん、お
母さんの知江さん・那加巾下町)



元気ッズ



杉原 瑛大くん (H 19. 7. 2 生)
香央ちゃん (H 19. 7. 2 生)
咲央ちゃん (H 21. 5. 12 生)

4月から3人そろって幼稚園。元気いっ
ぱいがんばるよ。(お父さんの亮太郎さ
ん、お母さんの美由紀さん・緑苑中1)



市役所全組織でISO9001、14001認証同時取得

編集発行●各務原市役所都市戦略部秘書広報課 住所●504-8555 岐阜県各務原市那加桜町1の69

電話●058-383-1111(代) ウェブサイト●<http://www.city.kakamigahara.lg.jp>

携帯ウェブサイト●<http://mobile.city.kakamigahara.gifu.jp/>

市人口/149,250人(男73,820人 女75,430人)世帯数/56,239世帯(平成25年2月1日現在)