人と自然と土が織りなす　交流文化都市

TOKI

広報とき

2020
8
Vol.1719



主な内容

02　特集　秋バテを知っていますか？
18　土岐ふるさと塾の参加者募集
19　国勢調査を実施します
25　なんじゃもんじゃ振興券販売中

7月17日（金）テラスゲート土岐
夏の交通安全県民運動 啓発活動



秋バテを知っていますか？

季節は夏から秋に変わろうとしています。秋になれば暑さも和らぎ、涼しくなり過ごしやすくなります。にもかかわらず、秋になった途端に体調が優れなくなることがあるということを耳にします。このような症状を、近年では「秋バテ」と言うようになりました。

今月の特集では、これからの季節、注意したい「秋バテ」について、その原因と対策について考えてみます。

暑さ対策とコロナ対策でいつもより大変な夏となった今年、疲れた体をリセットし、「秋バテ」に負けないように心がけましょう。

「秋バテ」の原因は？

夏の暑さで食欲が無くなり、栄養バランスが崩れ、体力が低下したり、エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩します。これが夏バテです。この夏バテの状態を引きずったまま秋を迎えると、朝・昼・晩の気温差、台風や秋雨前線の停滞などによる気圧の変化が自律神経のバランスを乱し、疲れやすくなり、慢性疲労に陥ります。これが秋バテです。この状態が続くと交感神経が過剰に働き、頭痛などの原因となります。

秋バテ　チェックリスト



- ☐ 食欲がない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 胸やけや胃がもたれやすい
- ☐ 肩こりがひどい



- ☐ 頭が重い、頭が痛い
- ☐ めまいや立ちくらみがする
- ☐ なかなか眠れない

以上の症状が続くようであれば、秋バテかも知れません。

対策　生活編

気温差が大きいと、体は気温差に対応しきれず、自律神経が乱れがちになります。これを防ぐためには、まず服装で体温調節をしやすくすることが大切です。それに加え、疲れを取るための正しい入浴方法を実践するなど、良質な睡眠につながる行動を心掛けましょう。

服装

秋は、朝・昼・晩の気温差が大きく、人の体は急な気温の変化に対応することができません。それにより自律神経のバランスが崩れ、免疫力が低下し、感染症などにかかりやすくなります。そんな時には、着脱しやすいカーディガンやジャケットを羽織れるよう手元に置いておくなど、衣類の調整をこまめに行うことで、体温調節をしやすくなります。



入浴

体が冷えると秋バテになりやすくなります。寝る1～2時間前に38～40℃ぐらいのぬるめのお湯に15分～30分ぐらいかけてゆっくり浸かり、体を芯から温めましょう。体を芯から温めることにより、血流が良くなり、代謝がよくなります。

また、副交感神経が活発になることでリラックスでき、疲れが取れやすくなります。それにより良質な睡眠が得られます。



睡眠

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。夜更かしせず十分な睡眠をとり、翌日に疲れを持ちこさないようにしましょう。特に、午後10時～午前2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になります。その時間帯は睡眠時間を十分に確保しましょう。

普段から睡眠がしっかりとれていれば、少しくらいの体の不調は回復できます。逆に浅く短い睡眠など睡眠不足は、体の不調の原因になります。

良質な睡眠は入眠直後が一番深いので、まずは次のことを実践し、寝つきをスムーズにしましょう。

・夕方に運動するなど、日中は活動的に過ごす。
・就寝1～2時間前にぬるめの入浴をする。
・就寝前の食事、カフェイン、アルコール、タバコは避ける。
・スマホは寝床に持ち込まない。



対策 運動編

体がだるいからといってむやみに休んでばかりいるのは禁物です。毎日適度に動くことが大切です。

秋バテを防止するためには朝夕の涼しい時間帯に、毎日20分～30分程度のウォーキングやストレッチをするなど、軽い運動をするだけでも、脳から体を活性化するホルモンが分泌され、自律神経が整えられます。

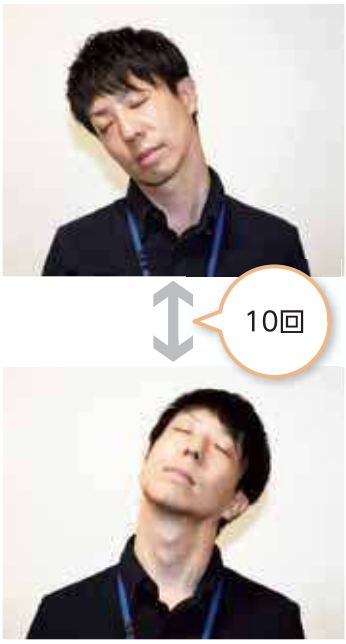
毎日忙しくて、ウォーキングやストレッチができないという人には、どこでも簡単にできる運動を紹介しますので、ぜひ取り組んでください。少しの運動でも毎日続けることで、体調の改善につながります。



どこでも簡単にできる運動

首の運動

頭をゆっくりと一周します。左右交互に10回繰り返します。



肩の運動

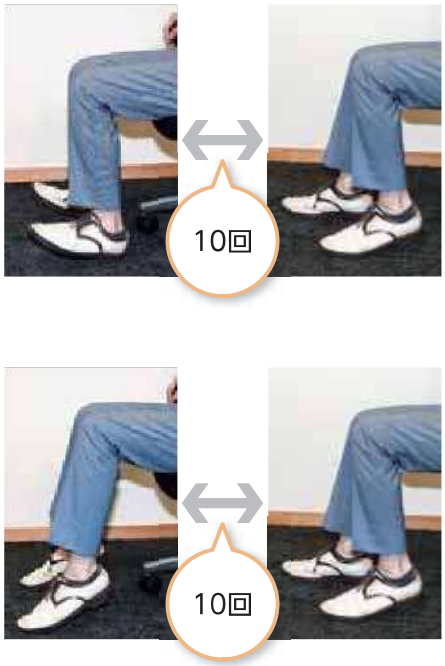
肩を上下に10回上げ下げしたり、回したりします。



椅子に座ったままできる運動

足首の運動

椅子に座って、つま先上げ、かかと上げをそれぞれ10回行います。



ももの運動

椅子に座って、足踏みを20回行います。



対策　食事編

ビタミンB_1は体内で糖質をエネルギーに替える手助けをし、B_2は、糖質に加え、脂質、たんぱく質をエネルギーに替えるなど、エネルギー代謝によるスタミナ維持に欠かせません。また、体を冷やさないため、ショウガやネギなど体を温める効果があるものを食べましょう。

ビタミンB_1を多く含む食品

豚肉、レバー、うなぎ、ぶり、かつお、豆類

ビタミンB_2を多く含む食品

レバー、うなぎ、かれい、ぶり、いわし、さわら、さんま、牛乳、納豆

水分補給も忘れずに

秋は、夏よりも水分の補給に対する意識が薄れがちになります。小まめな水分補給も心掛けましょう。



秋バテ解消！　疲労回復おすすめレシピ

豚しゃぶねぎ塩レモンソース



材料　2人分

- 豚ロース薄切り …… 8枚(160g)
- サニーレタス …… 2～3枚
- にんじん …… 1／4本

＊ねぎ塩レモンソース

- 白ねぎ …… 1／2本
- ごま油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1／4
- レモン汁 …… 小さじ2
- ブラックペッパー … 少々

〈作り方〉

①サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気を切ってお皿に盛り付ける。

②にんじんはピーラーで薄く削り、さっとゆで、水気を切りサニーレタスの上に盛り付ける。豚肉もゆで、冷水にとり、水気をしっかり切って、にんじんの上に盛り付ける。

③白ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ごま油、塩を加えて軽く混ぜ合わせ、ふわっとラップをかけて、電子レンジ（500W）で30秒加熱する。

④③にレモン汁とブラックペッパーを混ぜ、豚肉の上にかける。

ポイント

ねぎにはアリシンという香気成分が含まれており、豚肉に含まれるビタミンB_1の吸収を高めてくれます。また、特有の香りが食欲を増してくれます。アリシンは、ねぎの他に、にんにく、にら、玉ねぎにも含まれています。

トマトとオクラのショウガ和え



材料　2人分

- トマト …… 1個
- オクラ …… 4本
- A
  - ショウガ（すりおろし）… 5g
  - 酢 …… 大さじ1／2
  - しょうゆ …… 小さじ1
- かつお節 …… 小1／2パック(2g)

〈作り方〉

①オクラは塩をふって板ずりし、さっとゆで、斜め切りにして２～３等分にする。トマトはくし切りにする。

②Ａを混ぜ合わせ、トマトとオクラをＡで和える。

③②にかつお節をかけ、軽く和える。

ポイント

ショウガに含まれる香り成分シネオールには食欲増進、辛味成分ジンゲロールには、消化機能を高める作用があるといわれています。また、

トマトは抗酸化作用のあるリコピンやβ - カロテンなど様々な栄養を含む栄養価の高い野菜の一つです。胃腸が弱まり、食欲が落ちやすいこの時期に、さっぱりと食べやすく、栄養も取れる１品です。

7／1
広げよう、あいさつの輪



1

地元住民や中学生などが校門や通学路に立って、登校する児童生徒にあいさつをし、地域でのあいさつの輪を広げようと、平成28年度から市内全体で始まった「土岐市あいさつデー」。

この日は、早朝から市内各所で地域の方や中学生らが、のぼりを持って積極的にあいさつ。登校する児童生徒らもたくさんのあいさつを返していました。



2

1. のぼりが並ぶ中、地域の方とあいさつを交わす生徒ら
2. 市長とあいさつを交わす生徒ら

7／1
安全・安心な地域社会を築こう

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行をした人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、安全で安心な地域社会を築くための全国的な運動です。この運動は、今年70回目の節目を迎え、強調月間の7月に合わせて保護司会の皆さんが市長を訪問。この運動への皆さんの協力を求める内閣総理大臣・岐阜県知事メッセージを、土岐保護区保護司会の出口会長らが市長に手渡しました。

出口会長は、「新型コロナウイルス感染症予防のため、活動内容の見直しを図り、必要とされることを学校などと連携しながら取り組んでいきたい」と安全・安心な地域社会実現に向けて決意を新たにしました。


1


2

1. 伝達式に参加した保護司の皆さん
2. 首相のメッセージを手渡す出口会長

7／6

貴重な史跡の整備工事、安全を願って

泉町にある国指定史跡「乙塚古墳附段尻巻古墳」の整備工事を控え、安全祈願祭が行われました。

同古墳周辺の整備工事は、遺跡の保全や歴史学習、住民らの交流などができる史跡公園として、更には周辺の隠居山遺跡、美濃陶磁歴史館、織部の里公園とをそれぞれ動線で結び、一体的な文化観光の拠点とすることを目指すもので、昨年度の第1期工事に続く第2期工事です。

同古墳は、7世紀前半に築かれた直径23・9mの円墳。全長9・5mある石室の天井石は、以前から割れていて修復には移動を伴うため無事に修復ができるよう、市長や教育長、地元の関係者らが出席する中、安全を祈願しました。

第2期工事は、他にも墳丘および広場の整備、発掘調査も行われる予定で、学芸員の澤井さんは、「新たな発見の可能性も」と期待を見せました。





1. 古墳前で行われた安全祈願祭
2. 古墳を紹介する学芸員の澤井さん

7／10

最優秀賞に川合さん

世界的なミスコンテストの一つ「ミス・グランド・インターナショナル」の日本代表を決定する「ミス・グランド・ジャパン2020」の上位3人に贈呈される美濃焼トロフィーの制作者を決めるコンペで、7人、9作品から選ばれ入賞した方を招いて受賞式が行われました。

コンペは今年1月から公募開始。集まった9作品を3月に市長、商工会議所会頭などが審査し、最優秀賞に川合正樹さんが選ばれ優秀賞に東金聖さん、アサ佳さん、佐々木二郎さんが選ばれました。

川合さんは、「ミスコンテストのテーマである平和をどう表現するか考え、鳥の翼をイメージした。自立しない形状で大変だったが、オリジナルの釉薬もうまく色が出た。陶芸の道でまだまだがんばりたい」と喜びを語りました。





1. 入賞者らと市長（左から佐々木さん、市長、川合さん、アサ佳さん）
2. 作品の解説をする川合さん

みんなのわ!



秀(ひで)しず会



聴いてくれた人の笑顔を見ることが一番の喜び



会長　福岡 かすみ さん

「はっ」威勢のよい掛け声から始まる、民謡と三味線の音。歌いながら三味線を演奏する「秀(ひで)しず会」は、平成16年に活動が始まったボランティア団体。現在のメンバーは15人。例年、月に1回程度高齢者施設などへ訪問し、観客に息のそろった民謡と三味線の音色を披露しています。

今年は、新型コロナウイルス感染症予防のため施設訪問や毎年出演している文化団体連盟祭などのイベントも中止となってしまいました。しかし、「普段から三味線に触っていないと腕が鈍ってしまう」とマスクを着用するなど感染予防をしながら週に一度、約4時間の練習に励んでいます。熱心に練習する理由を「聴いてくれた人たちが手拍子をしたり、一緒に歌ってくれたりすることが一番の喜び」と語るのは、会長の福岡かすみさん。聴いてくれた人の笑顔を自分たちのエネルギーにして、さらによい演奏を目指すメンバーのやる気は十分。訪問の再開を心待ちに練習の日々が続きます。

活動内容

民謡三味線に興味がある方、初心者でも歓迎します。一緒に演奏できることを楽しみにしています。

- **活動日**　毎週木曜日
- **時　間**　午後1時30分～4時
- **場　所**　土岐津公民館

問　☎㊿2631（代表　森 渡志(とし)ずさん）



民謡を歌いながら指導をする森さん

夢★絆　My School　レポート

濃南小学校・中学校

歴史　これより始まる　～ 濃南は一つ ～

これまで濃南小学校、濃南中学校では、隣接する校舎を生かした行事や、異年齢の児童生徒が交わることで豊かな心を育てることなど、お互いが連絡を取り合い、教育活動を進めてきました。ふるさと濃南を愛し、この地で育ったことに誇りをもって将来を生き抜いていく力を小・中学校で育てるために、今年度より「小・中一貫校」としてスタートしました。これまで取り組んできたことをベースとしながらも、さらに双方が力をあわせてできることを見直し、教科の指導も含めて工夫しています。具体的には、中学校の先生が、小学校の教科の授業を行う“小学校での教科担任制”を進めています。逆に、小学校の先生が中学生の指導にあたり、思春期の中学生に多様な見方や考え方が身につくよう、多くの職員でかかわっています。また、中学生が小学生と一緒に活動をする中で、お互いを尊重し、認め合える活動を積極的に進めています。その他、ＰＴＡ活動の一本化や小・中合同の運動会・合唱祭など、濃南小・中ならではの活動となるよう新しい学校を目指しています。



小学生に読み聞かせをする中学生



「小・中団結運動会」でのエール交換



目指すは全国大会出場

下石小学校６年　植田琉唯（うえだるい）さん

４年生の時、第34回小学生陸上競技交流大会岐阜県予選会(800m)で優勝。５年生の時、第４回岐阜県小学生陸上競技選手権大会(800m)で優勝し、さらに土岐市を代表して出場した県駅伝大会では見事、区間賞を受賞。小学生の陸上大会で輝かしい成績を残しているのは、下石小学校６年生の植田琉唯（うえだるい）さん。

４歳年上のお兄さんと一緒に２年生まではサッカークラブに通っていましたが、周りは男子ばかり。でも「走ることは好き」と、３年生から「土岐おりべ陸上クラブ」に入会しました。サッカーで鍛えていた体力もあり、３年生にして1000mのタイムが３分54秒。４年生の時、東濃大会で３分30秒の大会記録を樹立し、５年生の時には３分27秒まで伸びました。週に１回のクラブの練習に加え、土日にも2500mを走り込み、最近は5000mの長距離を走り続けて体力をつけています。

次の目標を中学生の大会で東海、全国大会へ進みたいと話し、向上心は十分。男子マラソンの大迫選手が日本記録をマークしたことに刺激を受け、「将来、私も大きな舞台で走りたい」と胸に秘めた大きな夢を語ってくれました。





ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

健康を維持するためには適度な運動が必要です

運動を習慣化しましょう

適度な運動は体力の維持だけでなく良質な睡眠につながるなど、心身に良いと言われています。運動習慣の第一歩は始めることです。まずは無理なく、楽しく続けられる運動を始めましょう。

市では、運動習慣づくりの第一歩として、誰でも楽しめるニュースポーツの教室や気軽に参加できるウォーキングイベントを開催しています。初心者の方でも楽しめるようにスポーツ推進委員がサポートします。皆さんお誘いあわせのうえご参加ください。

問　文化スポーツ課（内線356・357）

気軽に参加しませんか？　スポーツ推進員がサポートします。

ノルディックウォーキング

２本のポールで歩行を補助し、膝への負担を少なくウォーキングを楽しめます。初心者の方でもスポーツ推進員が丁寧に指導します。

9月13日(日)	総合公園
10月25日(日)	スポーツセンター
2月28日(日)	肥田公民館
3月14日(日)	妻木公民館

いずれも午前９時～



森林ウォーキング2020

日　時　11月15日(日)　午前９時～
場　所　活動センター
参加費　200円(保険代など)

ポールは無料で貸し出します。
申し込みは、文化スポーツ課まで
※当日の参加もできます。

親子スポンジテニス教室

安全なスポンジのボールと、軽くて短いラケットを使ったテニスです。初めての方でも、簡単にラリーが続けられます。

日　時　９月25日～11月６日の毎週金曜日
　　午後７時～(９月25日は午後７時30分～)
場　所　スポーツセンター
対　象　市内小学校４～６年生の親子
申　込　学校からお知らせします。

11月７日(土)にはスポンジテニス大会を開催

親子バランスボール教室

バランスボールを使った運動は、自宅でテレビを見ながらでも簡単に取り組むことができます。

親子で楽しく体を動かして、健康づくりを始めましょう。

日　時　１月24日(日)・31日(日)　午前10時～
場　所　スポーツセンター
対　象　市内小学生の親子
申　込　学校からお知らせします。

各地区のスポーツ推進委員の皆さん　〈敬称略〉

土岐津町	林敬久	河野裕一	土屋佳奈
下石町	西尾咲子	山下陽子	藤木芳朗
妻木町	早野拓正	小川信也	
鶴里町	長江茂幸	澤田幸代	
曽木町	小栗浩徳	牧静	
駄知町	加藤建治	加藤栄一	
肥田町	榎木計正	松本直子	小倉健司
泉　町	小栗忠人	上野みどり	小川美子

スポーツ推進委員は、皆さんに、ニュースポーツの実技指導やスポーツに関する指導、助言を行うほか、地域のスポーツ振興のため、皆さんと行政、各種スポーツ団体を結ぶコーディネーターとして活動しています。

明るく元気な推進委員が皆さんの参加をお待ちしています♪



スポーツ推進委員会
会長 西尾咲子さん

今後開催予定のイベントは広報・土岐市ホームページ・チラシで案内します。

９月は健康増進普及月間です！
この機会に健康教室に参加してみませんか？

申・問　保健センター（☎㊺2010）

10歳若返る！体づくり教室『ウエストすっきりコース』〈全４回〉



日　　時　９月２日(水)・９月16日(水)　午前９時30分～11時
　　10月13日(火)・10月27日(火)　午後１時～２時30分
場　　所　保健センター
内　　容　ピラティス、有酸素運動など、自宅でもできる体操
対 象 者　40～64歳の方
　　※高血圧、心臓病、糖尿病等で治療中の方、医師より運動の制限をされている方はご遠慮ください。
講　　師　丹羽　恵美先生（健康運動指導士）
定　　員　12名（先着順）
申し込み　８月31日(月)まで

骨から美人になるセミナー

日　　時　９月18日(金)　午前９時30分～、午前10時30分～
場　　所　保健センター
内　　容　骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、管理栄養士による骨美人をつくる食生活アドバイスとレシピ紹介
対　　象　30歳～64歳の女性（託児が必要な方はご相談ください。また、過去５年以内に参加したことがある方はご遠慮ください）
定　　員　各回15名ずつ（先着順）
申し込み　９月11日(金)まで

世界アルツハイマー月間

問　高齢介護課（内線231・232）

９月は世界アルツハイマー月間です。認知症はとても身近な病気です。正しく理解を深めましょう。

認知症サポーター養成講座の開催

認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族を温かく見守り、支援するサポーターを養成する講座です。サポーターが増えることで、認知症になっても家族や友人と一緒に暮らせる街になることを目指しています。

申し込み　９月18日(金)までに土岐市地域包括支援センター（高齢介護課内）内線231・232まで

日　時	令和２年９月25日(金)	令和２年９月26日(土)	令和２年９月30日(水)
時　間	午後７時～８時30分	午前10時～11時30分	午前10時～11時30分
場　所	駄知公民館	ウエルフェア土岐	文化プラザ　第５研修室
定　員	20名	15名	15名

今年度の認知症カフェは中止します

今年度の認知症カフェは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

認知症カフェに代わるものとして、“認知症なんでも相談会”を10月から市内各地区で行います。認知症について、保健師や社会福祉士、介護支援専門員と気軽にお話ができる場です。

予約などの必要はありません。詳細は後日お知らせします。

問　子育て支援課（内線181）

きっと役立つ、子育てヒント

正しい子どもの叱り方って？②

子どもは失敗することが多いです。また、大人から見てダメだと思うこともします。そんな時、どうやってお子さんを叱りますか？

上手な叱り方のポイントについて、市の発達相談員にアドバイスをもらいました。



①他人と比べて叱らない。
兄弟姉妹や友達と比べて叱ることはありませんか？本人のことだけをとり上げて叱りましょう。

②目の前で起こったことのみを叱る。
以前のことを蒸し返したりせず、その時起こったことのみを叱りましょう。

③短時間で叱る。
長々と叱ると子どもは逃げることを考えます。また、論点がずれてしまいます。

叱った後は、子どもの心が安心できるようフォローしてあげる必要があります。子どもの自尊心を傷つけたり、自己肯定感を下げたりしないよう気を付けましょう。「失敗は成功の元」とおおらかな気持ちが持てるといいですね。

家庭児童相談・母子自立支援相談
毎週月～金曜日（祝日除く）
午前８時30分～午後５時15分
市役所１階・子育て支援課
■子育て支援課（内線184）

幼児療育相談 要予約
毎週月～金曜日（祝日除く）
午前９時～午後４時
ウエルフェア土岐
■幼児療育センター
（☎㊿6661 内線210）

教育相談
毎週月～金曜日（祝日除く）
午前９時～午後３時
〈個別カウンセリング〉
毎週木曜日
午前10時～午後３時
※第３木曜日は午前中
〈グループカウンセリング〉
９月17日（木）
午後１時30分～２時30分
カウンセリングは要予約
■教育相談室（☎㊺8555）

ノーバディーズパーフェクトプログラムに参加しませんか

始めから一人前の親なんていません。戸惑いや不安を感じているのはあなただけではないのです。この講座では、抱えている悩みなどをみんなで話し合い、自分に合った子育て方法を学びます。

◆期　日　10月６日～11月17日の火曜日（全６回）
※11月３日を除く
◆時　間　午前10時～正午
◆場　所　市保健センター
◆対　象　おおむね１歳～３歳までのお子さんのいるお母さん
※原則、全回出席できる方
◆定　員　12人（応募者多数の場合は抽選）
◆参加費　無料　※託児もできます（無料）
◆申込期限　９月23日（水）



児童手当現況届の手続きはお済ですか？

６月分以降の児童手当てを引き続き受けるには、「現況届」の提出が必要です。**提出がない場合は、６月分以降の手当が受けられなくなります。**まだ提出していない方は、至急提出してください。対象者は、令和２年５月末現在、市で児童手当を受給している全ての方です。６月１日に現況届の案内を送りました。

ひとり親家庭 学習支援教室参加者募集

ひとり親家庭の児童を対象とする学習支援教室を開催しています。教員ＯＢなどの学習支援員が宿題等のわからないところをサポートします。

随時募集していますので参加を希望される方や詳細については問い合わせください。

◆対　象　ひとり親家庭の児童
（小学４年～６年、中学生）
◆日　時　水曜日（月３回程度）午後６時半～８時
◆参加費　無料

子育て支援センター　9月の行事予定

行　事	西部　☎㊼6661（内線200）	駄知　☎㊾1281	肥田　☎㊺4760
0歳児サロン	15日（火）・24日（木） 午前10時30分～11時30分	4日（金） 午前10時30分～11時30分	2日（水）・17日（木） 午前10時30分～11時30分
講　座	シアターリトミック 11日（金） 午前10時30分～11時30分 対象　1歳～未就園児親子	整理収納 ～親子で楽しく片付けしましょう～ 16日（水） 午前10時30分～11時30分 対象　0歳～未就園児親子	ふわふわバルーンでリフレッシュ 25日（金） 午前10時30分～11時30分 対象　0歳～未就園児親子
キャリ★ナビ	28日（月）　講座「言いにくいことをいうには？」　①午前10時～　②午前10時50分～ 個別相談　③午前11時30分～12時　各回1組限定 場所　駄知児童センター		

・すべての行事は、定員制で本人からの申込が必要です。
・申込は、8月20日（木）からです。

児童館・児童センター　9月の行事予定

●子ども向け　◉親子向け

土岐津児童館　☎㊹8815

●敬老の日のプレゼント作り	5日（土）	午前10時30分～11時30分 午後1時30分～3時
●しゃぼん玉あそびと避難訓練	26日（土）	午前10時30分～11時30分
◉絵本のひろば	18・25日（金）	午前11時～11時20分
◉たまごクラブ	29日（火）	午前11時～11時30分

妻木児童館　☎㊼3319

※行事は、西部児童センターと合同で行います。

肥田児童センター　☎㊺4760

●しゃぼん玉あそびと避難訓練	5日（土）	午前10時30分～11時30分
●敬老の日のプレゼント作り	12日（土）	午前10時30分～11時30分 午後2時～3時30分
◉すきすきえほん	15・29日（火）	午前11時～11時20分

・すべての行事は、定員制で申込が必要です。
・申込は、8月20日（木）から各館・センターで受け付けます。

西部児童センター　☎㊼6661（内線200）

●こども防災入門	5日（土）	午前10時30分～11時30分
●敬老の日のプレゼント作り	12日（土）	午前10時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分
◉お話のひろば	2・16日（水）	午前11時～11時30分

駄知児童センター　☎㊾1281

●避難訓練と新聞あそび	12日（土）	午後2時～3時
●まごころギフト作り	19日（土）	午前10時30分～11時30分 午後2時～3時
◉絵本のよみきかせ	7日（月）	午前11時～11時15分

泉児童館　☎㊹5628

●ウォーターあそびと避難訓練	5日（土）	午前10時30分～11時30分
●敬老の日のプレゼント作り	12日（土）	午前10時30分～11時30分 午後2時～3時
◉おはなしランド	14日（月）	午前11時～11時15分
◉親子であそぼう	23日（水）	午前11時～11時30分

保健センター　教室・相談

行　事	日　時	対　象	内　容	締切など
乳幼児健康相談	9月25日（金）午前 9月28日（月）午前・午後	乳幼児と保護者	身長・体重測定・相談など	個別で対応いたします 事前に予約をしてください
7か月児教室	10月1日（木）午後1時～2時	7～8か月児と保護者	歯科保健・離乳食の話など	9月29日（火）
離乳食教室	10月1日（木）午前10時～11時	4～5か月児と保護者	離乳食の話など	9月29日（火）
マタニティクラス	9月30日（水）午前10時～11時	妊婦さん	口腔ケアの話・食事のポイント 産前産後の話など	9月28日（月）
パパママクラス	9月13日（日）午前9時30分	妊婦さんと夫	助産師による妊婦・出産の話 お父さんの妊婦体験など	9月11日（金）
フッ化物塗布	9月10日（木）午前	2歳6か月児 3歳6か月児 4歳児	歯科健診・フッ化物塗布 持ち物：母子健康手帳・歯ブラシ 事前にハミガキをしておこしください	9月8日（火）
こども発達相談	言葉が遅いなどお子さんのことが心配な保護者を対象とした相談窓口です			

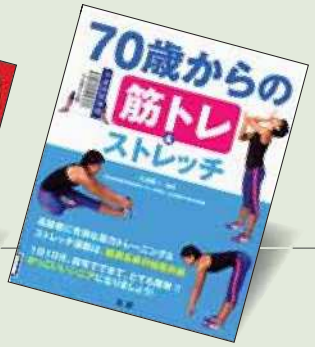
問　保健センター　☎㊺2010

読書のすすめ

土岐市図書館　☎㊺1253







筋トレ

運動した方が体にいいということは分かっているけど、どんな運動を、どの程度やればいいのか分からない…という方は多いと思います。まずは気軽に、自宅でできる筋トレを試してみてはいかがでしょうか。

大渕修一『七十歳からの筋トレ&ストレッチ』。何歳になっても適度な運動によって筋肉は増やせるとのこと。簡単な足の上げ下ろしから始めてみましょう。「飽きたら、一度止めて、また始めればいい」くらいの気持ちが、長く続くコツだそうです。

ビースト村山『腹筋大全 なりたいハラになる』。運動不足の結果、気になるのはぽっこりお腹、という方は多いのではないでしょうか。この本では、なりたい腹筋をチャートで選び、その体形に近づくために最適なトレーニングを紹介してくれます。

岡田隆『新しい筋トレと栄養の教科書』。「やるべき回数は、ヘトヘトになるまで！」という筋トレ上級者向けの本。筋肥大と除脂肪トレーニングで、理想的なボディラインを作り上げるためにどんなトレーニングを行うべきか。栄養と休養の面からも解説しています。

筋トレと言っても、人によって適度はさまざま。ライフスタイルに沿った方法を選んでみてください。

私の一冊

へんしん！たまごにいちゃん

あきやま　ただし／作・絵



読み聞かせボランティア
益田由香里さん

私は市図書館で子どもたちの笑顔に包まれ、読み聞かせのボランティアをしています。

私が紹介したい一冊は、『へんしん！たまごにいちゃん』（鈴木出版）です。

この絵本は、私が子育てで余裕が無い時に「読み聞かせ」で出会い癒やされた一冊です。親子で笑顔になるこの本が大好きになり、今の読み聞かせ活動につながりました。

たまごにいちゃんは、マイペース。少し力持ちになって、きれいな夕焼けを見て、好き嫌いを克服してと、いろんな体験をして成長していきます。どんな子にもそんな体験がありますよね。

ゆっくりお子さんと話しながら読みたくなる絵本です。



毎週土曜日午後2時から図書館で読み聞かせを行っています。ぜひみなさんも参加してみませんか？　お待ちしています。

9月の休館日

□休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

開館時間
火～金曜日
午前10時～午後７時
土・日曜日、祝日
午前10時～午後５時

お知らせ

蔵書点検のため９月29日（火）から10月２日（金）まで臨時休館します。９月15日（火）から９月27日（日）まで貸出期間が３週間となります。この機会に、ゆっくり読書を、お楽しみください。

ひとりひとり 自分らしく

は～もに～

個性と個性が生みだす調和　　まちづくり推進課（内線311）

三密だけじゃありません！避難所づくりでの大切な視点

９月１日は『防災の日』です。
コロナ禍での避難所づくり。〝三密〟にならないよう配慮が必要ですが、もう１つ、男女共同参画の視点も大切です。
少しでもストレスなく、避難所での生活ができる方法を考えてみましょう。

避難所では、プライバシーや衛生面、女性や子どもに対する性被害などのさまざまな問題がおこる可能性があります。
避難所の運営は男女双方の視点を反映させるために、男女が共に参画するといいですね。

東日本大震災時の避難者から
こんな声がありました



夜に、屋外の仮設トイレへ行くのが怖いので、水分を取るのを我慢しました。



女性専用の物干し場がなく、下着を干すと盗まれるので、生乾きのまま着替えました。



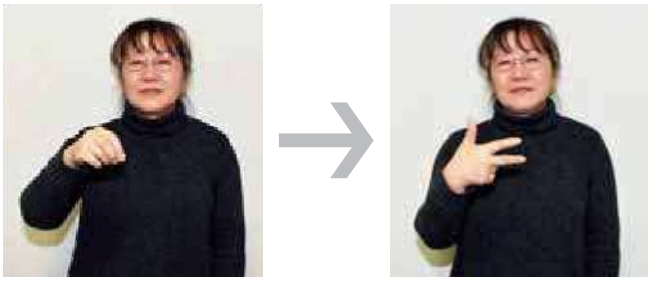
赤ちゃんに授乳をするための場所がなく、壁に向かって授乳をしました。

ようこそ手話の世界へ

福祉課（内線217）

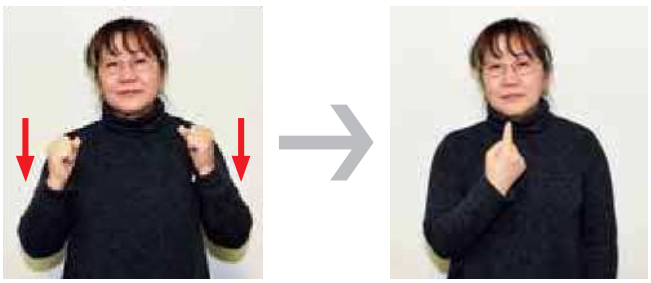
かんたん手話講座　手話で話そう！

土岐市に



親指・人差指・中指をこすり合わせる

住んでいます



握った拳を下げる　　自分を指差す

ろう者が生活で困ること【教育】

ろう者が結婚して子どもが生まれ、子どもたちが聴者（耳が聴こえる）である場合は「コーダファミリー」、子どもたちもろう者である場合は「デフファミリー」と言います。
特に「コーダファミリー」の場合、地域の学校に通う子どもの親として学校行事に参加する時、周りの方々の協力があると安心して参加することができます。
最近は学校からの連絡手段として緊急連絡メールが使われるようになり助かっていますが、以前は電話連絡網が連絡手段だったため、前の連絡網の方が内容を知らせに来てくれることもあったようです。
ろう者の多くは、授業参観・家庭訪問・進学説明会など、具体的な内容を把握するために手話通訳を依頼していますが、地域コミュニティの情報（子どもの様子・地域のお知らせ）を早く正確に知ることができたら、もっと安心して暮らすことができるでしょう。

土岐市ネイチャーセンター
☎㊾5144

東海地方固有の湿地植物　ーシラタマホシクサー

８月も後半になると陶史の森の湿地に白い球体の小さな花が咲き始めます。ホシクサ科ホシクサ属の「シラタマホシクサ」です。花茎の先端に直径１cm程度の小さな花をつけ白色の短毛が密生して白い玉のように見えます。白い球形の頭花をつけるので「シラタマホシクサ（白玉星草）」の名前があります。

花期は８月下旬～10月、晩秋になるまで白い金平糖のような花が見られ「金平糖草」とも呼ばれます。

シラタマホシクサの自生地は、愛知県、岐阜県、三重県、静岡県の一部に限られており、これらの地方独特の植物群をつくる種となっています。

シラタマホシクサの生息地は急激に少なくなってきているといわれます。かつては、水田のそばで水が湧き出しているような場所に普通に見られたそうですが、今では少数の湿地に点在するのみとなっています。都市開発や水田整備が進み、シラタマホシクサの生育に適した湿地が減少してきたのが原因です。環境省と岐阜県のレッドリストにおいて絶滅危惧Ⅱ類に指定されています。

陶史の森の湿地には、貴重な植物が多く生育しています。シラタマホシクサもその一つです。湿地植物にとって適切な自然環境が保たれています。今後も守り続けていきたいと思います。





森の日記　陶史の森の散策路

7月15日(水)

陶史の森には、第１駐車場を起点として半径約１kmの範囲に多数の散策路があります。「安土の道」の東側は湿地帯の散策、西側は山林帯の散策と大きく２種類に分けることができます。体力向上のコースを目指した散策や湿地の花や昆虫を観察しながらの散策、バードウオッチングの散策など、多くの人がそれぞれに楽しんでいます。健康にもとてもいいですよ。



トンボの湿地の散策路



粉引きの道

教室のご案内

８月

バードウオッチング（要申込　定員10名）

８月23日（日）午前９時～11時30分　雨天中止

夏の野鳥を観察します。

９月

バードウオッチング（要申込　定員10名）

９月27日（日）午前９時～11時30分　雨天中止

初秋の野鳥を観察します。

今年度の「陶史の森まつり」は、新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。

陶史の森は自然環境保護地域です。動植物や石などは絶対に採らないでください。また、ペットの同伴はご遠慮ください。

美濃陶磁歴史館だより

美濃陶磁歴史館 ☎(55)1245

連続コラム

―光秀の源流を探る―
第4回　土岐明智氏から妻木氏へ

戦国時代の土岐明智氏は、父子兄弟が相争う内紛を繰り返して嫡流が移り変わり、妻木郷は最終的に妻木氏へと受け継がれます。その背景には何があったのか、内紛の歴史をたどってみましょう。

在京宗家から実力で妻木郷を奪った在郷分家の頼尚は、次に嫡子頼典との間で争いを起こします。この背景には守護家・守護代家・小守護代家が絡み合う美濃国内の複雑な政治情勢があったと考えられます。結果として、文亀2年（1502）に頼尚は頼典を義絶し、明智氏の家督は頼典の弟広美へと受け継がれました。

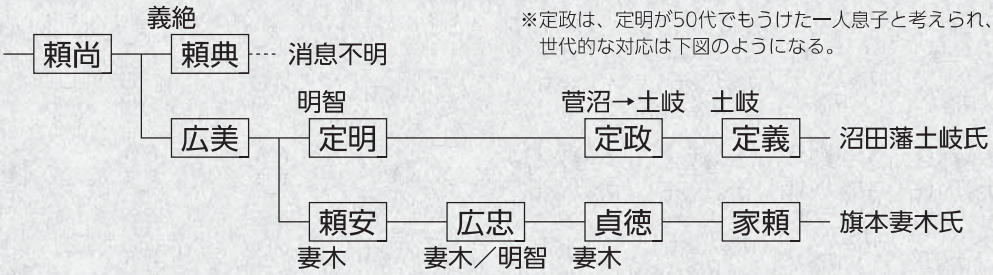
家督を受け継いだ広美は、没落した宗家に代わって幕府からも認められ、奉公衆に列します。ただし、在京して将軍に近侍することはもはやなく、妻木郷の維持に注力し、不安定な美濃国内の政治情勢を見定め巧みに身を処していきました。

しかし、広美もまた嫡子定明との間に争いを生じさせます。この争いは、守護土岐頼芸（よりあき）に近侍して忠節を誓う定明に対し、広美ともう一人の息子である頼安が、国盗りを謀る斎藤道三に味方したために生じた争いでした。広美はほどなくして亡くなるものの、父の遺志を継いだ頼安は妻木郷を押さえ、妻木を名乗って兄と対峙しました。こうして明智氏と妻木氏は分裂することになったのです。

天文10年（1541）頃から始まったこの争いは、天文21年（1552）の定明戦死で決着を迎えます。定明の幼い一人息子定政は母の実家に逃れ、叔父菅沼定仙（さだのり）の養子となったため明智氏は断絶しました。後に定政は土岐に復姓、最後まで明智を名乗ることはありませんでした。

結果、頼安の妻木氏が実質的に明智氏宗家となりました。頼安の嫡子広忠は再び明智を名乗り、一族の長老かつ伯父として、光秀を支えていくことになります。

【土岐明智氏から妻木氏へ：略系図】



※定政は、定明が50代でもうけた一人息子と考えられ、世代的な対応は下図のようになる。



妻木八幡神社棟札
（土岐市指定文化財）
広美と頼安の棟札
天文10(1541)年

土岐市美濃陶磁歴史館特別展

『光秀の源流～土岐明智氏と妻木氏』

講演会開催のお知らせ

【講演1】「崇禅寺の位牌に見る明智氏と妻木氏」 黒田正直氏（土岐市文化財審議会会長）

【講演2】「明智光秀と妻木一族」 土山公仁氏（愛知淑徳大学非常勤講師）

日時　令和2年8月29日(土) 午後1時半～4時（開場：12時半）
場所　土岐市文化プラザ サンホール（土岐市土岐津町2121-1 土岐市役所隣）
申込　事前申し込み不要

第２回土岐ふるさと塾の参加者を募集

親子で学ぶ「土岐の歴史・産業」
～駄知の魅力を体感！　大名街道と駄知線跡でめぐるご当地No.1！窯元・酒蔵・車の館めぐり～

土岐市の伝統・文化・自然・産業を親子で体験しながら学び、親子の絆や市への愛着を深める「土岐ふるさと塾」。参加者から好評だった第１回に続き、第２回目を開催します。ぜひご参加ください。

日　　時　９月26日(土)　午前９時～午後０時30分
コ ー ス　駄知公民館集合 ――― 千古乃岩酒造 ――― すりばち館





――― 八王子神社 ――― 駄知旧車館（アンケート・解散）





【雨天時の実施】公民館にてコースを説明後、それぞれ自車で移動
駄知公民館 ――― 千古乃岩酒造 ――― すりばち館 ――― 駄知旧車館

対　　象　市内在住の小中学生とその保護者
定　　員　20組程度
講　　師　駄知公民館歴史文化部会会員
応募方法　生涯学習課に電話、メール（syogai@city.toki.lg.jp）
　　【記載事項】　お子さんの氏名、学校名、学年、保護者氏名、住所、電話番号）
募集期限　９月４日（金）（応募多数時は抽選）

申込QRコード

第１回土岐ふるさと塾「妻木城跡をめぐる」の様子





（令和元年11月30日開催）

前回参加者（保護者）の感想

市内に住んでいながら、全く知らなかった妻木城を登ることができ、よい体験ができた。妻木氏の事をもっと知りたくなったし、故郷、地元の歴史を知ることは、とても大切なことだと感じた。また、ぜひ参加したい。分かりやすい説明がGood!!

申・問　生涯学習課（内線361）

要予約

出張します！マイナンバーカードの申請をしませんか

マイナンバーカードの交付申請のための出張窓口を市内５カ所に開設します。当日は、申請に必要な写真の無料撮影サービスも実施します。マイナンバーカードの申請がまだお済みでない方、カードを作りたいが申請方法がよく分からない方など、この機会をぜひ利用ください。

期日	場所
9月 9日(水)	西部支所
9月24日(木)	鶴里公民館図書室
10月 7日(水)	曽木公民館会議室
10月21日(水)	駄知支所
11月11日(水)	肥田公民館会議室

【受付時間】午前10時～正午　午後１時～４時

【持ち物】

１　顔写真（縦４.５cm×横３.５cm・６カ月以内に撮影されたもの・無帽・無背景）
※写真の無料撮影サービスを利用する場合は不要です。

２　本人確認書類（次のＡ１点またはＢ２点）
Ａ：運転免許証、旅券、住民基本台帳カード（顔写真付きに限る）、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者カード、運転経歴証明書(平成24年４月１日以降のもの）など、顔写真付きのもの
Ｂ：健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、医療受給者証、生活保護受給者証など、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの

３　通知カード
※紛失などの理由でお持ちでない場合は、本人確認書類Ａ２点またはＡ１点＋Ｂ１点が必要です。

４　住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

【申込方法】　希望する日時を電話で予約してください(先着順)。

【その他】

・マイナンバーカードは、申請から約１カ月半後に郵送します。必要な持ち物が不足している場合、市役所窓口での受け取りとなることがあります。

問　市民課住民係（内線113）

国勢調査を実施します

10月１日(木)を期日に国勢調査を実施します。日本に住んでいる全ての人・世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。

９月中旬から月末にかけて統計調査員が各世帯を訪問し、調査関係書類を配布します。

今回の調査では新型コロナウイルス感染症対策のため、対面での対応は極力避け、インターホン越しでの対応や郵便受けなどを利用し、原則非接触の方法で行います。

調査へのご理解とご協力をお願いします。なお、ご回答の際はかんたん便利なインターネット回答をご利用ください。

※調査票(紙)での回答も可能です。

インターネット回答期間
9/14(月)→10/7(水)

調査票(紙)での回答期間
10/1(木)→10/7(水)



国勢調査2020　検索
https://www.kokusei2020.go.jp/

問　国勢調査市実施本部（総務課内・内線521）

戦没者などのご遺族のみなさんへ　特別弔慰金が支給されます

戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和２年４月１日現在、恩給法の公務扶助料や援護法の遺族年金などを受ける方がいない場合に、第11回特別弔慰金が支給されます。

■支給対象者

次の順番のうち先順位（若い番号に当てはまる方）のご遺族お一人

1．弔慰金の受給権者
2．戦没者などの子
3．戦没者などと生計を共にし、かつ、戦没者などと氏が同じである次の方
　①父母　②孫　③祖父母　④兄弟姉妹
4．上記３以外の①父母　②孫　③祖父母　④兄弟姉妹
5．上記１から４以外のご遺族で、戦没者などの死亡時まで引き続き１年以上生計を共にしていた三親等内の親族

■支給内容

額面25万円、５年償還の記名国債

■請求に必要な物

▷本人確認証
▷印鑑
▷令和２年４月１日以降の請求者の戸籍抄本
※今回初めて特別弔慰金を請求する方や、以前特別弔慰金を請求した方以外の遺族が請求される場合、上記以外の書類が必要となる場合があります。詳しくは問い合わせください。
※請求者が出向くことが難しい場合、手続きを家族等に委任できます。委任状は市役所窓口もしくは土岐市ホームページで取得できます。

■請求期限

令和５年３月31日

問　福祉課（内線222・223）

耐震診断、耐震補強工事などの費用を助成

あなたのお住まい、大丈夫ですか。

■木造住宅無料耐震診断

対象建物　昭和56年５月31日以前に着工した在来軸組構法、伝統的構法または枠組壁工法による一戸建ての木造住宅で、床面積の２分の１以上が居住用であること　など
募集件数　15件（先着順）
募集期限　12月28日（月）

■木造住宅耐震補強工事

対象事業　耐震診断の結果が、基準未満であった木造住宅を補強する工事で、県木造住宅耐震相談士が、設計および工事監理を行う耐震補強工事であること　など
助成金額　耐震補強工事に要した費用に補助率を乗じて得た額（最大110万円※消費税分を除く）
募集件数　６件（先着順）
募集期限　11月30日（月）

■建築物耐震診断

対象建物　昭和56年５月31日以前に着工した建築物（木造住宅を除く）
助成金額　耐震診断に要した費用に補助率を乗じて得た額（建築物により限度額が異なります。※消費税分を除く）
募集件数　助成金額の合計が100万円を超えるまで（先着順）
募集期限　11月30日（月）

■吹き付け建材アスベスト含有調査

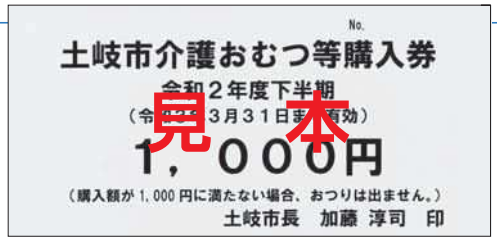
調査対象　建築物に使用されている、アスベストの含有が懸念される吹き付け建材
助成金額　調査に要した費用の額（最大25万円※消費税分を除く）
募集件数　助成金額の合計が25万円を超えるまで（先着順）
募集期限　12月28日（月）

〈共通事項〉
申込方法　都市計画課にある申込書に必要事項を記入の上、所定の書類を添えて申し込みください。
※募集件数は７月末時点のものです。

問　都市計画課（内線541）

介護用おむつなどの購入券を配布します

寝たきりや認知症などにより自宅で介護を受けている方に、おむつなどの購入券（右写真）を配布します。現在、この券を使っている方で引き続き配布を希望する場合も再度申し込みが必要です。



対象者（下記の全てに該当する方）

- ▶市内在住の方
- ▶要介護４以上の認定を受けていて、常時おむつを使用している方
- ▶自宅で介護を受けている方
  （介護施設、有料老人ホームなどに入所している方や病院に入院している方は対象外）
- ▶世帯全員が住民税非課税の方
- ▶介護保険料に未納がない方

購入券金額

1カ月当たり5,000円（1,000円分の購入券5枚）

使用対象品目

紙おむつ、尿取パットなどの排せつ用品、使い捨て手袋、おしり拭きなどの清拭用品

使用方法

10月1日(木)から市が指定する協力店(薬局･薬店など)で対象品目を購入するときに使用できます。購入代金が1,000円に満たない場合、おつりは出ません。

申請方法　高齢介護課で配布する申請書（市ホームページからダウンロードも可）を提出ください。
※申請書にはおむつを使用している証明（担当ケアマネージャーの署名）が必要です。

申込開始日　９月４日(金)

問　高齢介護課（内線232）

９月10日は「屋外広告物の日」です
屋外広告物のルールを守りましょう

屋外広告物とは、ビルの屋上にある広告塔や建物の壁にある壁面広告、電柱広告やのぼり旗などのことです。



■屋外広告物の掲出

屋外広告物を掲出するためには許可および手数料が必要です（自家広告物で10㎡以下など一部例外もあります）。

■定期的な点検を

全国では看板を固定する部分の腐食によって、ビルの看板が落下し、歩行者が重傷を負った事故の事例報告もあります。自分の店舗などの看板が誰かを傷つけないためにも、屋外広告物の設置者（管理者）は定期的な点検を行いましょう。

また、許可期間更新申請時には有資格者による安全点検の実施と自己点検報告書の提出が義務化されています。この点検により異常が認められ改善されない場合は、原則更新を許可しませんのでご注意ください。

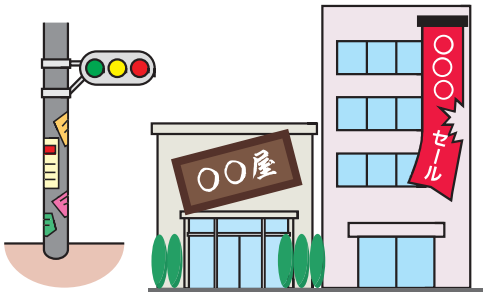
■実態調査および除去に取り組んでいます

許可していない、著しく老朽化しているなど、問題のある屋外広告物を調査しています。また、信号機やガードレールなどの『禁止物件』に掲出されている「張り紙類」「立て看板」などの違法物件の除去を行っています。

禁止物件には掲出しないようにしましょう。

※詳細は市ホームページから確認できます。

土岐市　屋外広告物　検索



問　都市計画課（内線543）

マンホール　町をきれいに　するとびら

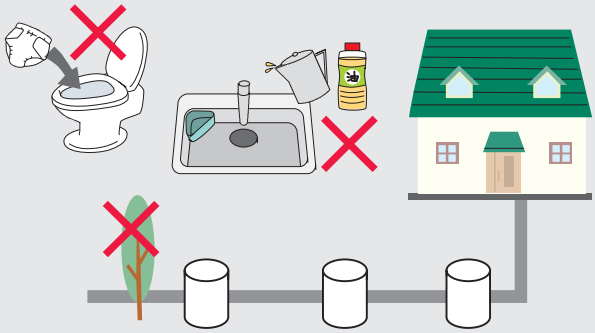
9月10日は下水道の日


下水道マスコット　スイスイ

下水道をご利用の方へ

❗流さないでください！
▷水に溶けにくい紙、おむつ、布、ビニール袋などを水洗トイレに流すと詰まりの原因になります。
▷台所のごみ(野菜くずや残飯)、てんぷら油などは流さずに適正な廃棄処分を行ってください。
▷アルコールやガソリン、石油などの揮発性の高い危険物は爆発などの重大事故につながります。

❗宅内排水設備の近くに植樹しないでください。木の根が詰まりや破損の原因となります。



■下水道に接続するために

下水道が整備された後、宅内の排水設備の工事をするときは、工事予定業者に指定工事店かどうか確認の上、設計・見積りを依頼してください。指定工事店は上下水道課の窓口や市ホームページでご覧になれます。

■補助金制度

下水道による水洗化を促すため、次の補助金を交付しています。各種要件がありますので、問い合わせください。
▷水洗便所等改造資金融資あっせん及び利子補給制度
▷宅地内汚水ポンプの補助金制度

問　上下水道課（内線336）

■下水道の「休止・再開」制度

長期間下水道を使用しないときは「休止届」を提出すると、水道などの使用量が０㎥の場合に下水道使用料が無料になります。再び下水道を使用するときは「再開届」を提出してください。届け出がない場合は水道などを使用しなくても、下水道使用料(基本料金)が発生しますので注意ください。

■下水道の「廃止」制度

下水道に接続していた建物を解体するなど下水道を使用しなくなる場合は、取付管に雨水や土砂が入らないように閉栓し、下水道に接続する前と同じ状態にして「廃止届」を提出してください。また、閉栓が確認できる写真の提出をお願いします。


▲取付管にキャップをして閉栓

9月10日から16日は自殺予防週間

「こころの体温計」でストレスチェック

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンで気軽にメンタルチェックができるシステムです。ぜひ、こころのケアにお役立てください。

土岐市　こころの体温計　検索



結果画面（例）

国際陶磁器フェスティバル美濃'21
INTERNATIONAL CERAMICS FESTIVAL'21 MINO, JAPAN

開催期間決定！

１年程度の延期としていた国際陶磁器フェスティバル美濃の開催が、2021年９月17日(金)～10月17日(日)に決定しました。また、名称は「国際陶磁器フェスティバル美濃'21」となりました。来年の「世界最大級の陶磁器の祭典」をお楽しみに。

問　国際陶磁器フェスティバル美濃実行委員会事務局　☎0572-25-4111　https://www.icfmino.com/

ご案内

入札参加資格審査申請を受け付けます

令和3～5年度に市が発注する物品購入、役務の提供などに関する入札（見積もり）に参加希望の方は、次の通り資格審査の申請をしてください。

建設工事および測量・建設コンサルタント業務については、岐阜県・市町村入札参加資格審査申請共同受付で申請してください。なお、本申請の有効期間は3年間です。

期日 10月1日(木)～10月30日(金) ※土・日曜日、祝日を除く
時間 午前9時～正午、午後1時～4時
提出場所 総務課契約係
提出書類 詳細は市ホームページをご覧ください。※申請書のダウンロードも可能です。※必要書類は総務課でも配布します。
提出方法 申請書に必要事項を記入の上、宛先を明記した返信用定形封筒(84円切手貼付)を必ず同封し、持参または郵送してください。※郵送の場合は10月30日(金)必着

問 総務課（内線528）

地籍調査事業測量工程の実施

肥田町肥田の一部において、測量を実施しています。調査員が皆さんの土地に立ち入ることがありますが、ご協力をお願いします。

期間 8月～令和3年3月
場所 肥田第5・6地区

問 建設総務課（内線558）

地籍調査事業の現地調査

泉町久尻の一部で地籍調査事業の現地調査を実施します。土地境界の確認には地権者の立ち会いが必要ですので、ご協力をお願いします。なお、立ち会いの案内は立会日の2週間前をめどに郵送します。

立会期間 10月下旬～12月下旬
場所 久尻第1・第2および第3地区（泉町久尻の一部）

問 建設総務課（内線558）

国民健康保険料について

国民健康保険の保険料率が決定しました。保険料は、昨年度に比べ一人当たり平均5．8％の減額となります。決定した保険料率で算定された年間保険料から、4～7月の仮算定保険料を差し引いた残りの保険料の納付書（口座振替の場合は、保険料通知書）を8月中旬に加入世帯に送付します。

問 市民課保険年金係(内線127)

国民健康保険・後期高齢者医療保険の日曜窓口

国民健康保険、後期高齢者医療保険の日曜窓口を、次の日程で開設します。通常の受付時間内に手続きができない方は、ぜひ利用ください。

日時 8月30日(日)、9月6日(日) 午前9時～午後5時
場所 市役所1階 国民健康保険窓口
内容 ▽保険の加入・脱退などの手続き ▽納付相談

問 市民課保険年金係(内線131)

ふるさと出版への補助金

市図書館では、地方文化の活性化を図り、郷土に関する資料の出版活動を奨励するため、土岐市の歴史や地理、文化などに関する本を自費出版する方に、補助金を交付しています。出版する方は、ぜひ活用ください。

補助金額 印刷製本費の1／2以内で、上限20万円
申込期限 10月30日(金)

申・問 市図書館(☎㊺1253)

土岐市敬老会の中止

例年、満90歳を迎える年度の方を対象に開催しています土岐市敬老会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止します。

なお、記念品は、対象者へ郵送で配布する予定です。

問 高齢介護課（内線232）

陶史の森まつりの中止

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、今年度の開催は中止します。

問 産業振興課（内線326）

献血のお願い

新型コロナウイルスの影響で献血協力者が減少し、輸血用の血液が不足しています！

日時 9月17日(木) 午後2時～4時
場所 市立総合病院
対象 16歳以上69歳未満 ※年齢・体重で献血基準が変わります。

問 保健センター（☎㊺2010）

健康講演会

心の健康は、いきいきと自分らしく生きるため、身体の健康とともにとても重要です。

日時 9月24日(木) 午後2時30分～4時
場所 保健センター
演題 「こころの健康を考える」
講師 田伏英晶さん（聖十字病院院長）
定員 20人（先着順）
申込期限 9月18日(金)
申・問 保健センター（☎55-2010）

法律とこころの相談会

借金・失業・人間関係などで悩んでいませんか?弁護士と臨床心理士による相談会を開催します。

期日 9月1日(火)、24日(木)
時間 午後1時～4時
場所 東濃西部総合庁舎（多治見市上野町）
申込方法 事前に東濃保健所健康増進課まで電話で申し込みください。（先着順）
問 東濃保健所健康増進課（☎23-1111・内線361）

酒害相談

お酒との付き合い方にお悩みはありませんか。

日時 9月18日(金) 午後7時30分～9時
場所 ウエルフェア土岐
問 岐阜県精神保健福祉センター（☎058-231-9724）

日本語支援ボランティア養成講座

日本語を学びたい外国人住民に日本語を教えたい方を対象に、ボランティア養成講座を開催します。日本語を教えることを通じて、外国人住民と交流しませんか。

期日 9月12日、26日、10月10日、24日の土曜日（全4回）
時間 午後7時～9時
場所 市文化プラザ
対象 日本語支援ボランティア活動に関心があり、全ての回に参加できる方
定員 15人（先着順）
受講料 無料
※この講座は岐阜県から補助金の交付を受けて実施します。
申・問 まちづくり推進課（内線311）

司法書士による無料法律相談

10月1日は「法の日」です。身近な法律問題などお悩みがある方は利用ください。

日時 10月10日(土) 午前10時～午後4時 ※要予約
場所 セラトピア土岐
相談内容 贈与、相続、遺言、債務整理、成年後見など
問 たなか事務所（☎67-1815）

ピアノで歌いましょう

唱歌やなつかしの歌をピアノ伴奏に合わせて歌いましょう。

日時 8月26日、9月23日、10月28日、11月25日、12月16日の水曜日（全5回）
時間 午後2時～3時
場所 下石公民館
講師 片山博貴さん
定員 30人（先着順）
参加費 300円(資料代として)
※当日はマスクを着用してください。体温が37・5度以上の方は入館できません。
申・問 下石公民館（☎57-5727）

子どもの人権110番強化週間

8月28日(金)～9月3日(木)は子どもの人権110番強化週間です。

相談無料
秘密厳守

相談受付時間
午前8時30分～午後7時
(土・日は午前10時～午後5時)

0120-007-110

人権相談はインターネットでも

問 岐阜地方法務局 （☎058-245-3181）

不動産相談

岐阜県宅地建物取引業協会では、不動産取引などに関する諸問題でお悩みの方の相談に無料で応じます。

日時 9月18日(金) 午後1時～3時 ※予約優先（1人30分）
場所 市役所1階・相談室1E
相談対応 県宅地建物取引業協会会員
申・問 生活環境課(内線171)

自衛官等採用制度説明会

防衛省自衛隊では、自衛官等採用制度説明会を実施しています。自衛隊の仕事に興味のある方は、事前に電話にて連絡ください。

期日 事前予約により随時実施中
時間 午前10時～午後5時
場所 自衛隊恵那地域事務所（恵那市長島町）
申・問 自衛隊恵那地域事務所（☎0573-26-4310）

甲種防火管理者資格取得講習会

日時 10月15日(木) 午前9時～午後5時、10月16日(金) 午前9時～正午
場所 文化プラザ
定員 50人（市内在住・在勤の方優先）
受講料 無料（ただし、テキスト代1500円が必要）
申 申込書を9月1日(火)～30日(水)までに北消防署または南消防署へ提出
問 北消防署（☎53-0119）または南消防署（☎58-0119）

危険物取扱者保安講習

期日 11月2日(月)、11月13日(金)
時間 給油取扱所＝午前9時30分～午後0時30分　一般＝午後1時30分～午後4時30分
場所 2日＝多治見市バロー文化ホール　13日＝恵那市文化センター
受講料 4700円(県収入証紙)
申込 8月11日(火)～9月11日(金)に消防本部または南消防署にある願書に受講料および63円切手を貼付し、申し込みください。
申・問 消防本部（☎53-0123）南消防署（☎58-0119）

善意

次の方から寄付をいただきました。ありがとうございました。

- **一般社団法人土岐青年会議所様から市内各公民館へ** 足踏み式消毒用ディスペンサー10基
- **土岐ロータリークラブ様から幼稚園・保育園・こども園・小中学校へ** パルスオキシメーター31台
- **NEXCO中日本開発株式会社様から市内小学校へ** オリジナルクリアファイル1500枚

停電情報をプッシュ通知でお知らせ

中部電力パワーグリッド㈱では広域停電時に速やかに停電情報をお知らせする無料アプリ『停電情報お知らせサービス』を運用しています。停電情報を受け取る地域を登録すると停電が発生・復旧した場合にプッシュ通知でいち早くお知らせいたします。

iOS　Android

問 中部電力パワーグリッド株式会社　0120-985-232

土岐市なんじゃもんじゃ振興券販売中！

市内で使用できる1万円分のプレミアムが付いた振興券を販売しています。購入引換券を世帯主宛簡易書留郵便にて送付しましたが、お渡しできなかった方の引換券は11月30日(月)まで保管されます。受け取りを希望する方は産業振興課へ問い合わせください。

受取方法：世帯主本人の身分証明書（代理人の場合併せて代理人の身分証明書）をお持ちの上、産業振興課窓口までお越しください。

問 産業振興課（内線321）

60歳になったら事業承継を考えましょう！



【事業承継対策は早めの取り組みが大切です！】

金融機関や商工会・商工会議所などが事業承継の準備に向けた相談に対応します。中小企業、小規模事業者のニーズに合わせ、弁護士・公認会計士・税理士・中小企業診断士・社会保険労務士などの事業承継のプロが無料でアドバイスします。

こんなお悩みありませんか？

- 後継者がいない。どうしたら…
- 事業承継の計画を立てたい
- 相続税、贈与税について相談したい
- 連帯保証人を解除したい

土岐商工会議所　☎0572－54－1131　お気軽にお問い合わせ下さい。

プッシュ型事業承継支援高度化事業　岐阜県事業承継ネットワーク事務局
岐阜県商工会連合会　岐阜市薮田南5-14-53　OKBふれあい会館9F　☎058-274-9723

この事業は国の「プッシュ型事業承継支援高度化事業」により実施するものです。

消費生活のお話

〈他人事じゃない!? 怖～いトラブル〉

生活環境課（内線172）

美容医療サービスを受ける前に気を付けること

美容医療サービスとは、医師による医療のうち、もっぱら美容の目的として行われるもので、主な施術として医療脱毛、脂肪吸引、審美歯科などがあります。

美容医療サービスに関する相談では、クリニックのウェブサイトの広告などが受診のきっかけとなるケースが多くみられます。そのため、美容医療のウェブ広告についても規制の対象となりました。

規制内容は、自分にも同様の効果があると勘違いするおそれのある「治療の内容や効果に関する体験談」や治療などの主なリスクや副作用などの詳細な説明がない「誤認されるおそれのあるビフォーアフター写真など」の広告は禁止されました。

禁止された広告を掲載しているクリニックは利用しないようにしましょう。規制に沿った広告をしているクリニックだとしても広告だけで判断するのではなく、複数の医療機関やさまざまな情報媒体から広く情報を収集し、リスクも踏まえた上で施術を受けるかどうか判断しましょう。

不安な場合は、早めに消費生活相談窓口に相談ください。

消費生活相談窓口

場所　市役所１階　生活環境課

日時　月～金曜日・午前９時～午後４時（予約優先）　祝日除く

※相談には、できるだけ契約者本人がお越しください。

考えよう！ ゴミの減量化・資源化

環境センター　☎㊺3325

資源物を出す時の“お願い”

○出す時間を守ろう！

▷決められた収集日の当日、朝８時30分までに出す。

※前日から出ていると、持ち去りや散らかりの原因となります。遅れて出されると、回収できません。



燃えるごみの帽子が繊維類に混ざっている

○分別をしっかりしよう！

▷「ペットボトル」は、中を洗って空にして、ふたを取る。

▷「缶類」は、中を洗って空にする。

▷「びん類」は、中を洗って空にして、種類ごとに分別する。

※中を洗っていないと、蜂などが容器に群がり、職員が刺されることがあります。

▷「紙類」は、①新聞・チラシ ②段ボール ③牛乳パック ④雑誌・本 ⑤雑紙の種類ごとに縛る。

▷「繊維類」は、洗濯し、たたんで、雨などに濡れないようビニール袋に入れる。

「ふとん、毛布、じゅうたん、カーテン、帽子、靴下、ストッキング、ネクタイ、ぬいぐるみ、汚れた布」は、燃えるごみで出す。

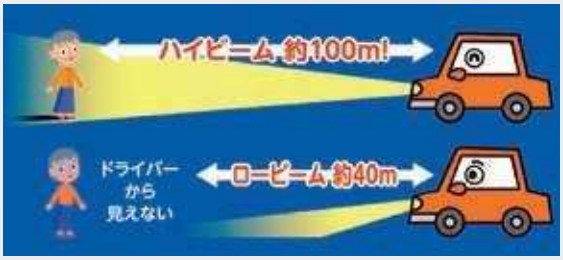
陶都のまもり

多治見警察署からのお知らせ

夕暮れ時と夜間の交通事故防止



秋になると徐々に日没時間が早まり、年末にかけて夕暮れから夜間にかけて重大事故につながるおそれのある交通事故が多発する傾向にあります。この時間帯は、通勤などで「車と人」の動きが重なることが多く、視認性の低下なども事故が増える要因となります。



■ドライバーの皆さんへ

▷日没30分前を目安に、ライトを点灯
▷対向車等がいない場合のハイビームを励行
▷安全な速度でゆとりある運転



■自転車利用者の皆さんへ

▷自転車に反射材等※を装備
※夜間やトンネル内などで、後続の自動車がライトで照射したときに、その反射光が容易に確認できるもの
▷タイヤスポークなどにも反射材を装備

■歩行者の皆さんへ

▷明るく目立つ色の服装やライト、反射材用品等を利用
▷道路を横断する際は、「止まる」「見る」「待つ」「確かめる」を徹底

問　多治見警察署警務課　☎㉒0110（代表）

プラザイベントガイド

文化プラザ
☎㊺5711

土岐市文化祭中止のお知らせ

●土岐市民音楽祭・TOKI ダンスコレクション Vol.3は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、お客様、出演者の安全確保のため中止します。

●第63回 土岐市美術展は、会場の改修工事および新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催が困難なため中止します。

広報とき
人と自然と土が織りなす交流文化都市
TOKI
2020 August
Vol.1719
8

編集・発行　土岐市役所秘書広報課広報広聴係
〒509－5192　土岐市土岐津町土岐口2101
☎0572－54－1111／FAX0572－55－7750

Gifu ebooks
岐阜県内の本がすべてがそろう
マチイロ
スマホで広報ときが読めます

人口と世帯数〈7月末日現在・外国人を含む〉　（　）内は前月比

総人口　57,580人（－46人）
男　27,976人（－22人）　女　29,604人（－24人）
世帯数　24,701戸（－　2戸）

火災と救急出動〈7月〉　交通事故〈6月〉（累計）

		人身事故	10件（45件）
火災発生	0件（11件）	負傷者	11人（59人）
救急出動	206件（1,405件）	死亡者	0人（ 0人）

今月の納税
市県民税（第２期）
納期限　8月31日（月）
再振替　9月15日（火）
問　税務課納税係（内線146）

ひとりで悩まないで
9月の相談窓口

※予約は電話でも可能です。
※相談会場には、終了時間の30分前までにお越しください。

市民相談
毎週火曜日（祝日除く）
午後１時～４時
市役所２階・会議室２Ｂ
■生活環境課（内線172）

人権相談 要予約
９月10日（木）
午後１時30分～３時30分
市役所３階・相談室３Ｂ
■まちづくり推進課（内線312）

弁護士無料法律相談
９月14日（月）午後１時～３時40分（１人20分間）
市役所２階・会議室２Ａ
※要予約・９月１日（火）午前８時30分から先着８人まで。
※多くの方に利用いただくため、半年以内に利用した方は申し込みできません。
■生活環境課（内線172）

行政相談
９月９・23日（水）
午後１時～３時
市役所３階・相談室３Ｂ
■生活環境課（内線172）

司法書士会無料法律相談
９月はお休みします
■法務サポート21（☎㊺7513）

知的障害者相談
９月２日（水）
午前10時～午後３時
文化プラザ
■福祉課（内線218）

障がい者就労支援巡回相談
９月１日（火）
午後１時30分～３時
ホーリークロスセンター
■サテライトｔ（☎㉖9721）

休日歯科診療　※事前に問い合わせの上、受診してください。
時　間　午前９時～午後３時
９月21日（月・祝）　つつみ歯科（土岐津町：☎㊺8040）
９月22日（火・祝）　リーフ総合歯科（下石町：☎㊼6533）
■保健センター（☎㊺2010）

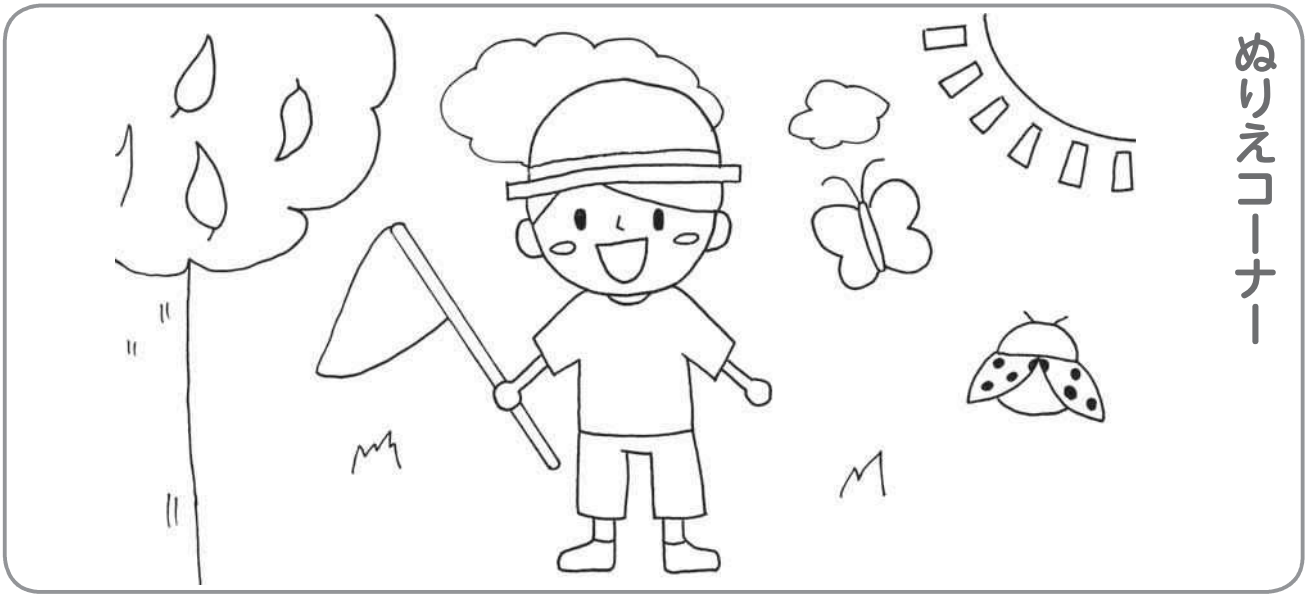
休日急病診療所　※事前に問い合わせの上、受診してください。
診療科　内科・小児科
場　所　駄知町1272－５（駄知診療所併設☎㊾1500）
※急病の際の医院照会は、救急医療情報センター（☎㊺3799）へ。
●現在薬を飲んでいる方は、その名前や効果などを記入した用紙（お薬手帳など）をお持ちください。
９月の診療日　６日（日）、13日（日）、20日（日）、21日（月・祝）、22日（火・祝）、27日（日）
受付時間　午前９時～11時30分、午後１時～５時30分
■保健センター（☎㊺2010）

健康相談　禁煙相談　食事相談　みそ汁の塩分測定
９月16日（水）
午後１時15分～２時30分
保健センター
■保健センター（☎㊺2010）

こころの健康相談 要予約
９月９日（水）
午後１時～３時
保健センター
■東濃保健所（☎㉓1111）
■保健センター（☎㊺2010）

高齢者の生活・介護相談
毎週月～金曜日（祝日除く）
午前８時30分～午後５時15分
■市役所地域包括支援センター（高齢介護課内　☎㊹1131）
■西部地域包括支援センター（ウエルフェア土岐　☎㊼6661）
■東部地域包括支援センター（とき陶生苑内　☎㊾8678）

ぬりえコーナー



※このぬりえは、土岐紅陵高等学校漫画研究部の皆さんに作成していただきました。