



春だ、歩こう



ウォーキング

「健康市民」を目指す犬山市は豊かな自然と歴史に恵まれた地域で、ウォーキングに適した環境がいっぱいあります。

**1日8000歩
20分の早歩き**

「1日8000歩、20分の早歩き」が健康に最適という興味深い研究発表もあり、しかも歩き方によっては、生活習慣病である脳卒中やがん、高血圧症、糖尿病、さらには認知症や心疾患、うつ病までもが減少するという夢のような内容です。

道具も不要で、早歩きに適した靴さえあれば、今からでも気軽に始めることができます。

これからがウォーキングに適した春の季節。あなたも健康市民を願って、挑戦しましょう。

春の犬山キャンペーン

(2～3ページ)

地方創生で連携協定

(3ページ)



高齢者5000人の歩数と有病率の関係 (%)

1日の歩数	中強度の活動時間	うつ病	認知症	心疾患	脳卒中	がん	骨粗鬆症	高血圧症	糖尿病
2000歩未満		6	7	12	15	8	18	48	16
2000~5000歩	7.5分未満	4	4	7	9	6	13	36	12
5000~7000歩	7.5~15分未満	2	1	2	3	4	8	24	8
7000~9000歩	15~25分未満	1	0	1	1	2	3	12	4
9000歩以上	25分以上	0	0	1	1	1	1	8	2

歩数と中強度の活動時間が多くなるほど、各病気の有病率が低いことがわかる。(中之条研究より)

脳卒中やがんも減少

上の表は、東京都の健康長寿医療センター研究所が、群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5000人(重症の認知症や寝たきりの人を除く)を対象に、13年間にわたって、早歩きと有病率との関係を調べたデータです。

一般的に老化は脚から始まるといわれています。年を取ると、歩く速さ(歩行速度)が遅くなる↓筋力が低下し、運動量が減る↓体の筋肉が減る。特に太もも外側の筋肉が半減する↓老化が加速し、医療や介護の必要性が高まる。この悪循環を断つには運動、中でも気軽に始められる「1日8000歩、20分の早歩き」が健康のもとと、同センターは指摘しています。

「早歩き」とは、額にうっすらと汗をかき、「運動した」という実感がわく程度の運動量です。

道具も不要

今からOK!

それ以上に無理をすると、かえって体に悪く、最適なのは「1日8000歩、20分の早歩き」と結論づけています。しかし早歩きといっても個人に差があり、「大股で早く、そして力強く歩く」を意識することがポイントです。忙しい人でも、通勤や買い物途中に、あるいは職場内で、気軽に行うことができます。

自分一人だけでなく、家族や友達同士で楽しく歩きましょう。夜間は明るい色調の服装に反射材を付けたリ、懐中電灯を点灯させるなど安全確保に努めることが大切です。

まずは自分の体の状態を

春の犬山キャンペーン

3月1日~5月31日

「春の犬山キャンペーン」が今年も3月1日から5月31日まで国宝犬山城や城下町を中心に左の表のように市内全域で繰り広げられます。今回はこれまで好評の「ぶらり城下町スタンプラリー」

も148か所となり、一段とにぎわいそうです。

▼問合せ先 犬山観光案内所 (☎61・6000)

▼問合せ先 犬山観光案内所 (☎61・6000)

行催事	とき	内容
ぶらり城下町スタンプラリー	3月1日~5月31日	キャンペーン参加店のスタンプを3か所集めると、抽選で商品券などをプレゼント。
犬山城遊覧船	4月29日~5月15日(5月9日~13日除く)	鶴匠やお笑い芸人がガイド役。1日10便。15分。大人500円。子ども100円。
風流お花見船	4月1日~10日	犬山橋遊覧船乗り場発着。15分。料金は上記と同じ。
お花見人力車	同上	木曾川遊歩道で。10分。料金は1000円。
犬山城下町宝探しゲーム	通年	宝箱の暗号を解読し、豪華賞品をゲット。料金300円。
わん丸君が参上!	土日	城下町に。記念撮影も可。城前広場と有楽苑入口が中心。



は金融機関のエネルギーと前向きな努力が実現させた好例。犬山市でも三者で手を取り合い経済の活性化を進めていきたい。

金融機関代表の谷口宗哉・三菱東京UFJ銀行常務執行役員の話

「犬山市は県内でも有数の歴史、観光資源を有し、産業振興にも積極的に取り組んでいる。まさに愛知県全体をけん引する役割が期待されている。金融機関にとって、地方創生に関わることは大きな使命。それぞれの特性を結集し、一つの大きな総和として地域の発展に貢献できるよう努めていくことを決意表明する」。

地方創生で連携協定

商工会議所や金融機関と

犬山市は2月3日、商工会議所と地域の12金融機関との間で「地方創生にかかる包括連携協力に関する協定」を結びました。

三者が協力して、産業振興や定住の促進、子育て支援など犬山版の総合戦略を推進

し、市の課題となっている人口減少や経済縮小の克服を目指すもの。

締結式には山田市長や日比野会頭、金融機関の幹部など関係者21人が出席。

山田拓郎市長の話

「犬山のまちで仕事がい

すい、犬山のまちは暮らしやすい、こういった環境を整えていくためにも、それぞれの機関がバラバラで動くのではなく、チームプレイで力を発揮することで、1+1が3にも4にも5にもなるような効果が出ると思っている」。

日比野良太郎会頭の話

「静岡県三島市にできた吊り橋の『三島スカイウォーク』



あとで少し余分に歩いて補えばいいのです。

市民の皆さん、健康づくりに挑戦してください。

▼問合せ先 健康推進課 (☎63・3800)

- ・一葉4人まで1回限り有効
- ・他の割引券との併用不可
- ・団体利用不可
- ・転売禁止、コピー不可

3 4) 先 南部公民館 (☎68・08
み、書道、水彩画 ▼問合せ
品 日本画、刺しゅう、手編
2・3、会議室1・2 ▼作
ころ 南部公民館展示室1・
終日は午後3時まで) ▼と
午前9時～午後4時30分(最
▼とき 3月9日㊤～13日㊤

市では、芸術文化の振興の一環として、各公民館での犬山まなびクラブ活動の支援を行っています。
このまなびクラブ活動の後の成果として、「犬山まなびクラブ活動習作展」を開催します。ぜひ、鑑賞してください。

■犬山まなびクラブ (公民館) 活動習作展



いぬやま ホンと伝言板



■壺形はにわ再生 プロジェクト

青塚古墳に復元されている壺形はにわの、塗りなおし作業をお手伝いして下さる方を募集します！一緒に青塚古墳をキレイにしませんか？
▼とき 3月26日㊤午前10時～正午(雨天中止) ▼ところ 青塚古墳史跡公園 ▼内容 学芸員による案内で青塚古墳を見学した後、壺形はにわのペンキ塗りなおし作業 ▼対象 どなたでも ▼定員 20人 ▼申込み 青塚古墳史跡公園ガイダンス施設 (☎68・2272)へ ※汚れてもよい作業服で来て下さい。軍手をお持ちください。

中山道鷓沼宿春まつり



楽しいイベントが盛りだくさん！ぜひ、お出かけください。
▼とき 3月13日㊤午前10時～午後3時(雨天決行、一部中止有)
▼ところ 中山道鷓沼宿一带(各務原市鷓沼西町1)
▼内容 鷓沼中学校吹奏楽部演奏、木遣音頭、PRステージ(ミスがかみがはら、犬山観光学生大使出演)、笛こるり演奏、岐大落研寄席、太鼓演奏、紙芝居
◎木曾川うかい実演 12:00～/14:30～
▼終日開催 スタンプラリー、お茶会、ご当地グルメ横丁、まめ本づくり、難読地名「各務原」解説所
▼共催イベント
鷓沼宿ファミリーコンサート/交流館11:00～11:45
※予約者優先 詳細は各務原市ブランド創造課 (☎058・383・1042)
中山道鷓沼宿姫街道きものコレクション/脇本陣12:30～(12:00～十二単着体験整理券配布/町屋館)
中山道鷓沼宿姫街道きものコレクションフォトコンテスト13:30～
▼問合せ先 各務原市ブランド創造課 (☎058・383・9925)
※会場周辺は、9:00～16:00車両通行止め(臨時駐車場:JAぎふ鷓沼支店)
※名鉄新鷓沼駅、JAぎふ鷓沼支店発着のシャトルバス運行

平成28年4月より子ども医療を拡大します!

- 【拡大対象者】
犬山市に住み票があり健康保険に加入している中学校3年生までの子ども
※障害者医療・母子父子家庭医療を受給されている方は小学校1年生から、精神障害者医療を受給している方は高校1年生(16歳)から該当の福祉医療が優先となります。
- 【拡大内容】
平成28年4月診療分から、愛知県内の医療機関等に限り、受給者証を提示することで、医療費(保険診療分)の自己負担分が全額助成されます。

現在(平成28年3月31日診療分まで)

対象年齢	通院	入院	受給者証の色	受給者証提示範囲
0歳～小学校3年生	自己負担分なし	自己負担分なし	クリーム色	愛知県内のみ
小学校4年生～中学校3年生	1割負担	自己負担分なし	ピンク色	犬山市・江南市 大口町・扶桑町の2市2町内のみ
高校1年生(16歳)～18歳年度末	1割負担	1割負担		



平成28年4月1日診療分より

対象年齢	通院	入院	受給者証の色	受給者証提示範囲
0歳～中学校3年生	自己負担分なし	自己負担分なし	クリーム色	愛知県内のみ
高校1年生(16歳)～18歳年度末	1割負担	1割負担	ピンク色	犬山市・江南市 大口町・扶桑町の2市2町内のみ

※18歳年度末とは・・・18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間

- 受給者証の送付について
現在クリーム色もしくはピンク色の受給者証をお持ちの子どもについて、新しい受給者証を作成し、平成28年3月下旬に発送します。子ども医療の申請がまだお済みでない方は、平成28年1月下旬に交付申請書を送付しましたので、必要事項を記入・押印の上、同封の返信用封筒にて送付ください。
また、申請書を紛失された方は、下記のものをお持ちの上、犬山市役所 保険年金課 医療担当までお越しください。
※平成28年4月1日以降、旧受給者証は有効期間内であっても使用不可能となります。
※高校生(16歳)～18歳年度末までの方につきましても、様式を変更したピンク色の受給者証を作成し発送します。

- ◇申請に必要なもの
1. 個人番号カードもしくは個人番号通知カード(保護者と子どものもの)
2. 本人確認書類(身分確認ができるもの)
3. 健康保険証(対象の子どものももの)
4. 印鑑(朱肉をつかうもの)

- その他
愛知県内以外の医療機関等にかかった場合もしくは、受給者証を提示せずに医療機関等へかかった際は、払戻しの申請ができます。下記『払戻申請に必要なもの』をお持ちの上、犬山市役所 保険年金課もしくは各出張所にて払戻しの申請をしてください。

- 注意
高校生(16歳)～18歳年度末までの方の医療費(保険診療分)自己負担分の3分の2助成は継続となります。犬山市・江南市・大口町・扶桑町の医療機関等にかかる際は、ピンク色の受給者証を受付窓口へ提示してください。
犬山市・江南市・大口町・扶桑町以外の医療機関へかかれた際は、払戻しの申請をしてください。

- ◇払戻申請に必要なもの
1. 個人番号カードもしくは個人番号通知カード(保護者と子どものもの)
2. 本人確認書類(身分確認ができるもの)
3. 子ども医療費受給者証(対象の子どものももの)
4. 健康保険証(対象の子どものももの)
5. 印鑑(朱肉をつかうもの)
6. 領収書(名前・診療点数・一部負担金が記入されたもの)
7. 振込先のわかるもの(預金通帳等)
8. 保険給付金支給証明書(ご加入の保険から高額療養費及び附加給付金が支給された場合)
【問合せ先】 保険年金課 医療担当 (☎44-0328)

博物館明治村 犬山市民 特別入村割引券			
■入園料	おとな (18歳以上)	1,700円→	1,500円
	シニア (65歳以上)・大学生	1,300円→	1,100円
	高校生	1,000円→	800円
	小・中学生	600円→	500円
		名	名
		名	名
		名	名

博物館明治村 犬山市民特別入村割引

〈春催事イベント情報〉

イベント期間 3月5日(土)～7月24日(日)

明治探偵GAME 明治連続神隠しの怪

あなたも探偵に!? 明治村の新たな謎解きゲームが始動!! 舞台は明治時代のある探偵社。あなたは、名探偵「明治小五郎」の助手として、わずかな手がかりをもとに明治

村内を捜査し、依頼された難事件を解決しなければならぬ。お友達同士、カップルで、また家族といっしょに楽しめる謎解きに、さあ挑戦!!

▼参加料 300円(入村料別途) ※コースにより異なります ※事前予約不要

▼受付 正門・北口(博物館明治村)内 午前9時30分～午後4時30分

▼ところ・問合せ先 博物館明治村(☎67・0314)

ジャッキーのドイツ料理とイースターの話 ～台所からの国際交流～

ドイツ・ノルトライン＝ヴェストファーレン州の出身で昨年8月、犬山市国際交流員として赴任されたジャクリーン・シュピーザさんを講師に迎え、ドイツ料理講座を開催します。料理はシュペッツレ(ドイツのパスタ)とサラダを作ります。長い冬が終わり、春を迎えるドイツのイースター。どんなイースターの話が聞けることでしょうか。

▼とき 3月18日(金)午前10時～午後2時

▼ところ 南部公民館2階調理室

▼講師 ジャクリーン・シュピーザさん(犬山市国際交流員)

▼内容 チーズ・シュペッツレ、ポテトサラダとイースターの話

▼対象 犬山国際交流協会会員が市内在住または在勤

▼定員 先着25人

▼参加料 1,200円(協会員1,000円)

▼持ち物 エプロン、ふきん、密封容器、筆記用具

▼申込み 3月7日(日)～15日(火)までに直接来館または電話で犬山国際交流協会事務局(犬山国際観光センターフロイデ ☎61・1000)へ

※1回の受け付けに付き1名のみ。④⑤第2月曜日を除く午前9時～午後5時まで。

さくら工房後期 教室作品展

27年度後期受講生の作品展を開催します。

▼とき 3月18日(金)・19日(土)・20日(日) 午前10時～午後6時(最終日は午後4時まで)

▼ところ 市民健康館

▼内容 22教室約250人の作品を展示

▼入場料 無料

▼問合せ先 市民健康館(☎63・3800)

神経難病患者・家族教室(ゆめの会)

今回は、理学療法士による家庭でのリハビリについてのアドバイスや、実際に体を動かしたり、参加者の質問に答えたりします。

▼とき 3月9日(水)午後2時～4時

▼ところ 江南市布袋ふれあい会館

▼内容 「自宅でできる簡単リハビリ」

▼対象 パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの神経難病の患者とその家族

▼講師 江南厚生訪問看護ステーション 理学療法士 土井恵美

▼参加料 無料(今年度初回参加の人は、保険料として50円が必要です)

▼申込み 3月8日(火)までに江南保健所(☎0587・56・2157)へ

講座

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくりましょう。

▼とき 3月18日(金)午後1時

動物園大学6 in 犬山 ずくだなも。

全国の飼育係と京都大学が、動物園のうらばなしを語ります。参加者全員に限定力ンバツプレゼント!

▼とき 3月20日(日)午前9時30分～午後5時15分

▼ところ 日本モンキーセンター

▼参加料 無料(先着2000)



外交ジャーナリスト・作家 手嶋龍一氏 講演会 『動乱の世紀を読み解く』

～杉原千畝に学ぶインテリジェンス～

9・11同時多発テロ事件ではNHKワシントン支局長として11日間にわたる昼夜連続中継放送を担い、その後は外交ジャーナリスト・作家としてご活躍の手嶋龍一氏を講師にお迎えし、日本のシンドラと呼ばれる杉原千畝の実像に光をあてて世界観を語っていただきます。

▼とき 3月27日(日)午後1時45分開場 2時15分開演

▼ところ 犬山国際観光センターフロイデ4階ホール

▼入場料 全席自由 前売券 協会会員 800円・一般1,000円 当日券 協会会員1,000円・一般1,200円

※小学生以下の入場不可

▼定員 350人(定員になり次第締切)

▼チケット販売 3月1日(日)から犬山国際交流協会事務局で販売

▼問合せ先 犬山国際交流協会(☎61・1000、④⑤⑥第2月曜日を除く 午前9時～午後5時)メールiia@grace.ocn.ne.jp ホームページhttp://iia.info



募集

楽田ふれあいセンター 学生スタッフ募集!!

みんなの集う公共施設で、スタッフをしませんか?!

▼内容 受付、施設管理 1日5時間程度勤務(詳細は面接にて) 本人希望のシフト制(週1日からOK)

▼時給 (1)午前8時30分～午後10時 時給820円 (2)午後10時～時給1,140円

▼対象 18歳以上の男女(若干名)

▼問合せ先 森岡(☎080・1552・1234)

介護者交流会

日頃の介護疲れを癒す体操でリフレッシュしませんか。

▼とき 3月18日(金)午後3時～4時

▼ところ 楽田ふれあいセンター2階講義室

▼対象 市内在住の自宅介護をしている人

▼参加料 無料

▼定員 先着30人

▼申込み 高齢者あんしん相談センター楽田地区サブセンター(☎67・6684)または、長寿社会課高齢者あんしん相談センター(☎44・0325)へ

観光ボランティアガイド養成講座 受講者募集

観光ボランティアガイド「ナイスで犬山」の一員として

■こんなときは、ご相談ください！ ▼問合せ先 長寿社会課 (☎44・0325)

高齢者の権利を守る方法のひとつに、成年後見制度があります。成年後見制度は、認知症などにより判断能力の不十分な方に対して、家庭裁判所が代理人を定め、代理人が財産管理や施設入所、介護サービス等の契約締結や解除などを行うことで、本人の利益を守る制度です。高齢者あんしん相談センターでは、制度についての説明や利用するための書類作成等について支援を行っています。制度についてのご相談は、お住まいの地区のサブセンターへご相談ください。

Table with 3 columns: 名称, 場所, 電話番号. Lists various consultation centers across different districts like 犬山北地区, 犬山南地区, etc.

【助成内容】
▼対象 市へ市民活動団体として登録してある団体
▼申込み 4月6日(金)までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、会則・会員名簿など必要書類を添えて地域活動推進課へ
※募集要領・申請用紙は、市民活動支援センター・地域活

相談
若者の就労無料相談
専門のキャリアカウンセラー(進路・就職相談の専門)



家)による個別相談と適性診断を実施します。
▼とき 3月24日(金)午後1時〜5時(1人35分まで)
▼ところ ハローワーク犬山プレハブ会議室 ▼対象 無業の状態にある若者(15歳〜概ね40歳)、子どもの就職に悩みがある保護者 ▼定員 5人 ▼相談料 無料
▼申込み 前日までに電話でいちのみや若者サポートステーション(☎0586・64・6349)へ(午前10時〜午後5時)へ(厚生労働省委託事業)

■空家の情報提供を
始めます
市では、賃貸・売買意向のある空家をお持ちの人からの物件情報を提供いたします。

市内の空家の賃貸・購入を検討されている人は、都市計画建築課の窓口にご相談ください。
▼問合せ先 都市計画建築課 (☎44・0331)

山田市長とまちづくりを考える
タウンミーティングを開催

3月26日(土)14時〜17時
詳しくは次号で

■空家等対策計画
パブリックコメント
市では昨年、市内の空家の実態調査を行いました。現在の調査結果を分析し、様々な空家問題に対応するために「犬山市空家等対策計画」の策定をすすめています。この計画について、皆さんの意見を募集します。
▼募集期間 3月1日(四)〜14日(日)
▼策定案の公表 都市計画建築課及び各出張所で閲覧、市ホームページに掲載
▼意見提出方法 期間中に住所、氏名、意見を記入して直接提出するか、郵送、Eメール(080100@city.inuyama.jp)へ
▼募集期間 3月1日(四)〜14日(日)
▼策定案の公表 都市計画建築課及び各出張所で閲覧、市ホームページに掲載
▼意見提出方法 期間中に住所、氏名、意見を記入して直接提出するか、郵送、Eメール(080100@city.inuyama.jp)へ
▼募集期間 3月1日(四)〜14日(日)
▼策定案の公表 都市計画建築課及び各出張所で閲覧、市ホームページに掲載

▼意見提出方法 期間中に住所、氏名、意見を記入して直接提出するか、郵送、Eメール(080100@city.inuyama.jp)へ
▼募集期間 3月1日(四)〜14日(日)
▼策定案の公表 都市計画建築課及び各出張所で閲覧、市ホームページに掲載
▼意見提出方法 期間中に住所、氏名、意見を記入して直接提出するか、郵送、Eメール(080100@city.inuyama.jp)へ
▼募集期間 3月1日(四)〜14日(日)
▼策定案の公表 都市計画建築課及び各出張所で閲覧、市ホームページに掲載

自衛官採用案内

申込み・問合せ先 自衛隊愛知地方協力本部 小牧地域事務所
☎73・2190 http://www.mod.go.jp/pco/aichi/

Table for 自衛隊幹部候補生 (General Officer Cadet) recruitment details including eligibility, exam dates, and application period.

Table for 自衛隊幹部候補生 (歯科・薬剤科) (General Officer Cadet - Dental/Pharmacy) recruitment details including eligibility, exam dates, and application period.

生活

住所が変わったときは届出を

転入、転居、転出などで住所が変わったときは、住民異動の届出が必要です。

転入や転居の場合は、新しい住居地に住み始めてから14日以内に、転出の場合は、あらかじめ（転出するおむね2週間前から）届出をしてください。

また、住所の異動に伴う国民健康保険、介護保険、その他手当などの手続については、事前に各担当課に確認してください。

なお、3月中旬から4月上旬、月曜日や金曜日は、窓口が混雑し手続に時間がかかる場合がありますので、ご理解ください。

※毎月第1・第3火曜日は午後7時まで延長窓口を開設していますので、ご利用ください。

住宅用太陽光発電システム設置費補助金のお知らせ

平成27年度の補助金の完了実績報告書は、3月25日（金）までに提出してください。



市スポーツ表彰

優秀なスポーツマンや指導者を表彰します

対象 市スポーツ表彰規程に該当する優秀なスポーツマンや指導者で、市内在住かつ勤・在学の個人または団体

会のスポーツ競技で3位以内に入賞した人等、優秀賞・全国大会のスポーツ競技に選手として参加した人等、奨励賞・全国レクリエーションスポーツ大会等において、3位入賞した人等

※その他詳細な規程（対象内容）は市ホームページ（http://www.city.inuyama.aichi.jp/manabu/sports/004.html）を見てください。

表彰対象期間 平成27年4月28日～3月までの成績・功績

書類の提出方法・期限 3月30日（金）までに所定の用紙に記載し、社会教育課に提出

※所定の用紙は市ホームページよりダウンロードまたは、社会教育課で配布。

問合せ先 社会教育課（☎44・0352）

訂正とわび

広報2月15日号16ページ、催し物ガイドで3月13日（土）睦美音楽センター発表会とありますが、12日（土）・13日（日）の誤りでした。3月20日（日）第8回ヴォーカルパフォーマンスグループ発表会とありますが、21日（月）の誤りでした。訂正しておわびします。

リサイクルに協力を

地域で行われる資源回収（3月分）

- （犬山地区） 毎週木曜日 午前8時30分～10時 犬山駅前通り発展会
- 5日（土）本町町内会
- 6日（日）地産団地子供会
- 7日（月）大本町町内会
- 27日（土）上野住宅自治会（羽黒地区）

12日（土）東児童センター夏祭り 実行委員会（☎67・9350） ※団体の都合で日程が変更される場合があります。

日程の変更・回収等については各団体に確認してください。

奨励金の申請は今年度中に今年度（平成27年4月～平成28年3月）に実施した資源回収奨励金の交付申請は今年度中（3月末まで）に行ってください。

問合せ先 ごみ減量推進課（☎44・0344）

Table with 2 columns: Item, Details. Title: わん丸リサイクル小屋(リサイクル品販売)開設

Table with 2 columns: Item, Details. Title: エコステーション(資源物の回収拠点)開設

※2月28日（日）に開催された読売犬山ハーフマラソンのため日程変更して開設します。

春の全国火災予防運動

「無防備な心に火災が

かくれんぼ」を

全国統一標語として 春季全国火災予防運動が行われます。

3月1日（火）～7日（月）

毎年、この時期は空気が乾燥し、火災が発生しやすい気象状況となります。

1 住宅防火訪問

市内88歳の高齢者宅に伺い、火気の使用状況等、防火の話をさせていただきます。

2 防火広報

消防本部・消防署・消防団・婦人消防クラブが消防車による広報を市内全域で行い、防火のPRに努めます。

3 防火ポスターの掲示

事業所や市内の広報板に防火ポスターを掲示し、火災予防を呼びかけます。

4 林野火災予防対策

山林関係者に対し、啓発文書を配布します。

5 防火防止対策

事業所及び町内会に啓発文書を配布します。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

- 3つの習慣・4つの対策
- 3つの習慣
- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。
- 4つの対策
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器等を設置する。
- 寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。

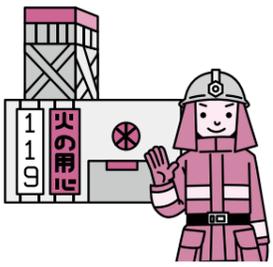
火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器等を設置する。

お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力を体制をつくる。

火災に注意

平成27年中において、犬山市内では14件の火災が発生しました。出火原因の上位は、たき火が4件（28.6%）、放火または放火の疑いが3件（21.4%）、たばこが1件（7.1%）です。

地域全体で協力し、放火されにくい環境をつくりましょう。また、住宅用火災警報器や消火器を設置し、被害を軽減しましょう。



放火を防ぐためのポイント

- 家の周りを整理し、燃えやすいものを置かないようにしましょう。
- 郵便受けに郵便物をため込まないようにしましょう。
- 物置、ガレージなどに鍵をかけましょう。
- 家の周りを明るくするなど、不審者が立ち入りやすい環境をつくりましょう。
- ゴミは決められた日の朝に出しましょう。
- 自動車、バイクなどのバッテリーカバーは防災製品のものを使用しましょう。
- 町内会などで協力し、夜間パトロールをしましょう。

問合せ先 消防本部予防防災課（☎65・3123）

太陽光発電設備並びに蓄電池システム設置

消防本部では、南出張所に太陽光発電設備並びに蓄電池システムを、一般財団法人環境イノベーション情報機構より交付された環境省一酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金（防災拠点等への再生可能エネルギー等導入推進事業）により整備しました。



購入金額 23,544,000円 問合せ先 消防本部庶務課庶務担当（☎65・3121）

男女共同参画川柳の応募ありがとうございました

犬山市男女共同参画市民会議「きらきら」では、性差よりも個性を生かし、自分らしく生きられる社会を目指し活動しています。

小学生部門最優秀賞

（中屋ふみえさん） 毎日ね 感謝の気持ち忘れずに （住悠名さん）

市長賞

アップ男女のパートナー （飯田重樹さん）



犬山市子育て情報



子育てガイド「さくらんぼ」冊子の配布

子育てガイド「さくらんぼ」には、乳幼児健診・相談、予防接種の日程や、医療、福祉、子育てに役立つ情報などを掲載しています。7歳6か月未満の子どものいる家庭に、3月初旬頃から地域の民生委員・児童委員を通じて配布します。

年間の日程を掲載しているの、大切に保管してください。「さくらんぼ」は保健センター、市役所市民課、各出張所にもあります。

▼問合せ先 保健センター (☎61・1176)
 ※民生委員や児童委員、主任児童委員は、市民の生活や子育てに関する相談、福祉サービスの情報提供や、行政とのパイプ役など地域福祉が増進するための活動をしています。情報や秘密は厳守しますので、気軽にご相談ください。

子ども医療費助成(払い戻し)の申請は出張所でもできます

▼対象 小学4年生から18歳年度末まで
 ※18歳年度末とは…18歳に達する日以後の最初の3月31日までのおひさま

▼申請 上記対象者の医療費について、医療機関等の窓口で子ども医療費受給者証を使用せず支払った自己負担額の払い戻しは、市役所または出張所にて申請が必要です。(領収書は最大5年間有効)
 必要書類等、詳細は保険年金課医療担当 (☎44・0328) まで問い合わせてください。

3月の【子育て支援事業】

各施設で子育て支援事業を実施しています。ぜひご参加ください。(日程は変更されることもあります)

児童館・児童センター ▼問合せ先 犬山南児童センター (☎62・4477)

事業名	対象	とき	ところ	内容	3月の行事
子育て広場「ぼんぼこ」	未就園の乳幼児(0歳から)と保護者	毎週月～金 10:00～15:00 ④は除く	市内7カ所児童館・児童センター	体操・手遊び ふれあい遊び 買い物ごっこなど	3日(日)ひなまつり会 17日(日)お別れ会
パパも遊ぼう	未就園の乳幼児と父親(家族も大歓迎)	3月19日(土) 10:30～11:30	東児童センター	春を見つけよう! (雨天の場合は室内で遊びます)	※各児童館・児童センターでも自由に遊んでいただけます。

子育て支援センター ▼問合せ先 さらさくらつどいの広場 (☎63・3817)

事業名	対象	とき	ところ	内容
にこにこタイム	未就園の多胎児と保護者	3月2日(土) 10:30～11:30	市民健康館 さら・さくら	交流・情報交換
さくらっこひよこ	6か月～1歳未満のお子さんと保護者	3月11日(金) 10:30～11:30		歌・体操・ふれあい遊び・お話
さくらっこあひる	1歳～1歳6か月のお子さんと保護者	3月25日(金) 10:30～11:30		歌・体操・ふれあい遊び・お話 歯磨き講座
わくわくっこカンガルー	2歳7か月～就園前のお子さんと保護者	3月9日(土) 10:30～11:30		絵本(英語・日本語)歌って踊ろう・ピアノの曲・手遊び

【相談事業】

子育て	毎日(④・⑤除く)	9:00～17:00	さら・さくらつどいの広場	(☎63・3817)
	毎日(④・⑤・⑥除く)	9:00～17:00	犬山市子育て支援センター 城東第2子育て支援センター	(☎61・7533) (☎62・5677)
家庭児童	毎日(④・⑤除く)	9:00～16:00	家庭児童相談室	(☎62・4300)
利用者支援	毎日(④・⑤・⑥除く)	8:30～17:00	子ども未来課	(☎44・0324)

※子育ての情報を提供し、相談・援助などをおこないます。

- ▽31,820円 興禅寺
- 市環境保全基金へ
- ▽14,640円 わん丸リサイクル小屋
- ※皆さんの善意は、市民活動や福祉、環境保全などに役立っています。皆さんのご協力をお願いします。



- 市へ
- ▽60,100円 犬山ガス株式会社
- 福祉基金へ
- ▽140,000円 犬山市仏教会 会長 松本寛

■善意ありがとうございます(敬称略)

健康なんでも相談

毎月、市民健康館において無料かつ予約不要で、市内の医師に気軽に相談できる健康相談を実施しています。

▼とき ①3月8日(土) ②16日(日)午後1時30分～3時

▼ところ 市民健康館 ▼医師 ①木村内科医師 木村 央、②さとう病院医師 橋本 俊幸 ▼定員 なし(当日先着順) ▼問合せ先 市民健康館

「つまづきやすくなった」「荷物を持った時に持っていない」「荷物を持った時に持っていない」「荷物を持った時に持っていない」など、現在の自分の体力をチェックしましょう。運動処方では、健康運動指導士が体力チェックの結果を基に、効果的な運動の方法などをアドバイスします。

▼とき 3月14日(日)午前10時～11時30分 ▼ところ 桑田ふれあいセンター ▼対象 どなたでも ▼内容 体力測定(脚筋力・握力測定、長座位前屈など) ▼参加料 無料 ▼持ち物 健康手帳、過去に体力チェックを受けたことのある人は、体力チェック

ちよつと歩こう犬山

今回は、尾張三山の一つである尾張富士を歩くコースです。自然を感じながら健康づくり推進員と一緒に歩いてみませんか。

※多少起伏の激しいコースになっていきますので、体調を整えて参加してください。

▼とき 3月16日(日)午前10時～(約1時間 雨天中止)

▼集合場所 尾張富士駐車場 ▼ところ 尾張富士コース ▼参加料 無料 ▼持ち物 水分補給用飲み物、歩きやすい服装で出かけてください

▼問合せ先 市民健康館

日常の食事が適量でバランスがよいかチェックしてみませんか。

食べた献立を食品サンプルの中から選んでセンサーボックスの上ののせると、カロリーや栄養成分が一目で分かる。

▼問合せ先 市民健康館

選んで楽しく健康レストラン

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です。子どもの母子健康手帳を確認し、接種対象年齢にあって、なおかつ接種時期にまだ接種が終わっていない場合はすみやかに接種をしましょう。

特にMR(麻しん風しん混合)予防接種の第2期および二種混合予防接種の接種期間は、今月31日までです。

※MR第2期・小学校就学前の6歳児、二種混合・小学6年生

▼問合せ先 保健センター

第2次みんなが進める健康プラン21

ちよつとカラダと向き合う時間～甲状腺編～

◆「甲状腺」とは、のどぼとけの下辺りにある、蝶のような形をした小さな臓器で、「甲状腺ホルモン」を分泌しています。甲状腺ホルモンには、全身の新陳代謝を活性化して、心身の活動性を保つ働きがあります。

甲状腺ホルモンが不足した状態を「甲状腺機能低下症」といい、その原因で最も多いのが「橋本病」です。

また、過剰な状態を「甲状腺機能亢進症」といい、その原因で最も多いのが「バセドウ病」です。

◇橋本病とは
 甲状腺に慢性の炎症が起る病気です。多くは首の腫れで見つかります。

橋本病の患者さんの約9割では、甲状腺ホルモンの分泌量は低下しておらず、治療の必要はありません。しかし、半年～1年間に1回は検査を受ける必要があります。甲状腺ホルモンが不足している場合には、治療が必要です。

○甲状腺ホルモン低下のサイン
 ・寒さに弱くなる

◇バセドウ病とは
 甲状腺ホルモンが過剰になる「甲状腺機能亢進症」の原因となる病気です。新陳代謝が高まりすぎて、体は常に運動しているときのような状態になり、心臓などの臓器に負担がかかります。また、20歳代から40歳代にかけて発見されることも多く、妊娠・出産を行う年代の女性に多い病気といえます。

○バセドウ病のサイン
 ・首の前面が膨らむ
 ・暑さに弱くなる
 ・動悸や息切れがする
 ・手が震える
 ・体重が減る

血液検査で甲状腺機能亢進症の有無がわかりますので、バセドウ病のサインがあれば、早めに検査を受けることをおすすめします。

市民のひろば

●早春の山野草展示会

▼とき 3月5日④・6日⑤
午前9時～午後5時（最終日は午後4時まで）▼ところ 南部公民館1階展示場▼内容 盆景、石付け、寄せ植えなど▼問合せ先 北原（☎090・1563・0601）※チャリティとして山野草会員による余剰苗の廉価分譲を行います。

●第27回フォト「写真展」写真展

▼とき 3月7日⑤～21日⑩
午前9時～午後5時（初日は午後1時から、最終日は午後3時まで）▼ところ 市役所1階ロビー▼問合せ先 大島（☎67・0088）

●子育て支援 助産院まつり

▼とき 3月15日④午前10時～午後2時▼ところ 犬山国際観光センターフロイデ3階和室▼内容 母乳の話Ⅱ午前10時～、ベビーマッサージⅡ午前10時30分～・11時～、ハンドマッサージⅡ午前10時30分～、寝相アートⅡ午後1時～、相談コーナー（諸々）随時▼対象 育児中のママ・パパ・家族・妊婦▼参加料 無料▼問合せ先

●赤尾亜希子（☎39・5326）

●おとあそびドレミリアクト

▼とき 3月19日④1部Ⅱ午前10時15分～、2部Ⅱ午前11時30分～▼ところ 犬山国際観光センターフロイデ2階多目的研修室▼参加料 100円▼申込み メールでラブリーミュージック（lovely.music.inuyama@gmail.com）へ

●第27回犬山少年少女合唱団定期演奏会

▼とき 3月26日⑤午後1時30分～（1時開場）▼ところ 南部公民館講堂▼入場料 無料▼問合せ先 松山（☎68・0758）

●春爛漫！城下町の巨樹・巨木を訪ねる

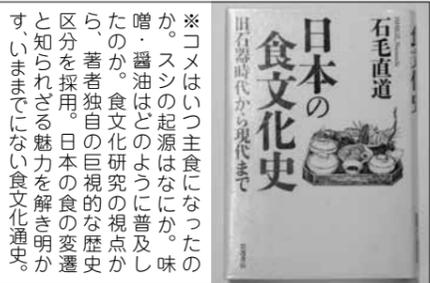
▼とき 3月27日⑤午前9時30分～（小雨決行）▼集合場所 市役所玄関前▼ところ 愛宕神社、西連寺、圓明寺、郷瀬川堤防道路など▼参加料 200円（資料代、保険料）▼問合せ先 犬山市工コアップリーダー・巨樹巨木調査グループ 原田（☎62・1059）

◇4月15日号の締め切りは3月7日④、5月1日号の締め切りは3月22日④

図書館だより

新着紹介 (一部)

●図書館では家庭で不要になった本を随時受け付けています。ただし、百科事典・全集・雑誌・ビデオは受け付けできません。



●『日本の食文化史』(石毛直道著)



●『モナドの領域』(筒井康隆著)



●『フランダースの犬』



●『おうさまのくつ』

ねこブーム 土屋慎吾



【一般書】

『罪人よやすらかに眠れ』 石持浅海
『信長の肖像』 志野靖史
『おなががすいたハラペコだ。』 椎名誠
『暗殺の近現代史』 井沢元彦
『カラスの補習授業』 松原始
『体の使い方をえればこんなに疲れない!』 岡田慎一郎
『ふたりの食卓、いつものおかず』 浜内千波
『あんこのおやつ』 森崎蘭香
『これから、絶対、コピーライター』 黒澤晃
『映画探偵』 高槻真樹
『狂言太閤記』 柳沢新治
『ズッコケ熟年三人組』 那須正幹
『テロリストの息子』 ザック・エブラヒム ジェフ・ジャイルズ

【児童書(読み物)】(小学校低学年)

『おとのさま、ゆうえんちに行く』
『よるのとしょかんたいぼうけん』
『だんまりうさぎとおしゃべりうさぎ』
『せんせい!これなあに?』 (小学校中・高学年)
『チポロ』
『極限の世界にすむ生き物たち』
『モンキードッグの挑戦』

【児童書(絵本)】(幼児向け)

『くれよんがおれたとき』
『けしごむくん』

●今月の一冊

『のぼうの城』 (和田 竜著)
時は戦国時代。秀吉による天下統一の仕上げとなった北条攻めで、支城征討の総大将に選ばれた石田三成は、一万の兵力で武州忍城に迫った。守るは五百人の兵士ののみ。
城では家老を中心に開城の準備が着々と進められていた。居丈高に降伏を求める長束正家を前に、城代の嫡子成田長親が突如、戦を宣言する。長親は大男だが武家らしさをいささかも持ち合わせていなかった。しかし、百姓仕事の熱狂的な愛好者であったため、領民から「のぼう様」と愛されていた。いざ、逆転の物語へ。(図書館読書会「藍の会」)

●図書館では家庭で不要になった本を随時受け付けています。ただし、百科事典・全集・雑誌・ビデオは受け付けできません。

犬山警察だより

◆市内の1月中の犯罪発生総数は26件(昨年51件)です。

自転車盗被害が犬山北・羽黒・桑田・犬山西学区でそれぞれ1件発生しました。目に見えないものも、守る仕事です。

～尊い人命や人生、人々の楽しい時間や思い出。何事にも代えがたい大切なものを、全力で守っています。～

警察官や警察職員は、県民の生活を守り、支え、より豊かなものにするために仕事をしています。

○警察官の仕事内容

○地域警察 交番・駐在所等

市内街頭犯罪発生状況		市内交通事故発生状況	
	1月		1月
刑法犯罪数(昨年同期)	26件(51件)	人身事故件数(昨年同期)	23件(27件)
住宅対象侵入盗(昨年同期)	0件(4件)	死者数(昨年同期)	0件(1件)
車上狙い(昨年同期)	0件(0件)	負傷者数(昨年同期)	26件(35件)
自転車盗(昨年同期)	4件(14件)		

平成27年 学区別街頭犯罪発生状況

学区	侵入盗	自動車盗	車上狙い	部品狙い	自転車盗
犬山北	9	2	5	5	31
犬山南	4	0	0	4	5
城東	8	1	1	3	12
今井	0	1	0	0	0
栗栖	0	0	1	0	0
羽黒	15	2	9	4	10
桑田	11	2	9	11	41
池野	1	0	1	2	0
犬山東	8	1	1	0	4
犬山西	8	2	1	2	11
合計	64	11	28	31	114

で地域に密着した警察活動を行う愛知県警察の顔。昼夜を問わずパトロールを行い、地域の安全を守ります。

○生活安全警察 県民を犯罪被害から守るため、日々犯罪の起きにくい社会づくりのための活動を行うほか、ストーリーやDV、悪徳商法などの調査・取締りといった幅広い活動を行っています。

○刑事警察 聞き込み調査や現場鑑識活動のほか、DNA型鑑定などの最新科学技術によって得られた証拠を積み重ね、犯人を検挙していく使命を果たす部門です。

○交通警察 飲酒運転、スピード違反などの取締りや白バイ・パトカーの機動力を生かした交通指導取り締まりなどの活動を行うほか、交通安全教育などの諸対策を推進しています。

○警察官・警察職員の採用に関する問合せ先

採用直通電話 ☎052・961・1479 祝日を除く⑤⑥午前9時～午後5時15分
愛知県警察ツイッター @AP_saiyo

●愛知県警察業務説明会 in 犬山警察署

▼とき 3月22日④午後1時30分～3時 ▼内容 指紋採取体験、パトカー見学等、警察官との座談会 ▼定員 20人(定員になり次第終了) ▼ところ・申込み 犬山警察署

▼問合せ先 犬山警察署(☎61・0110)

▼愛知県警察ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/police>

※犬山、ある町のくつやがとも立派なくつを作りました。見た人みんながほめるので、くつはすっかりうぬぼれやになっしまいました。ある日のこと、うぬぼれやのくつは、お城に向かい、読み聞かせにぴったりな愉快な絵本。



なぜ健康市民づくりか?
健康づくりは、そのことが自
体が目的ではありません。健
康とは、一度しかない人生の
質をより高めていくことを目
指し、生きがいを持って物心
両面で豊かに生き抜くため
の、あくまでも前提条件と考
えます。犬山市では、今後の
まちづくりの方向性の中で、
「豊かさの実感」を掲げてい
ます。市民の皆様が豊かさを
実感するためにも、その前提
となる健康づくりを、政策的
に推進することが重要と考え
ます。健康市民づくりは前市
政の良い部分であり、中長期
的に取り組む課題でもありま
すので、今後も施策展開を工
夫し、さらに伸ばしてまいり
ます。

予防医療施策の充実!
今年度は胃がんの原因とな
るピロリ菌検査の助成制
度を導入し、来年度は歯
科検診の無料化と対象年
齢の引き下げを進める予
定です。今後も効果的な
手法を研究しながら、予
防医療施策の充実を図ってま
いります。

健康マイレージの工夫!
平成26年11月から、「いぬ
やま健康マイレージ事業」を
開始しました。この事業は、
18歳以上の市民を対象とし、
生活習慣改善、各種健康診査
の受診、健康関連講座の受講、
ボランティア活動の参加など
により、ポイントを獲得し、
40ポイントを貯めると、県内
の協力店で様々な特典が受け
られる「優待カード」を交付
するものです。しかしながら、
協力店が思うように増えてお
らず、使える店が身近な場所
にないなど、優待カードを利
用するメリットが少ないなど
の理由で、事業への市民参加
が増えていません。

重層的展開を!
健康づくりは、様々な分野
と連動して進めています。食生
活改善、医療・福祉、文化・
スポーツ、産業振興、各種市
民活動・交流、環境、子育て
・教育など、各分野と連動
した重層的展開を図ることが
重要です。また、関係団体や
市民の皆様と連携し、地域社
会全体で取り組むことが不可
欠です。市としても、健康づ
くりというテーマで重層的展
開を図れるよう、各課に横串
を通して施策体系を組み立
て、これからも工夫を重ね、
市をあげて推進してまいりま
す。

健康市民づくり着実に!!

■救急医療の案内

- 救急医療情報センター (☎81・1133)
24時間365日体制で、電話で医療機関の案内を行って
います。
- 救急医療情報システム
<http://www.qq.pref.aichi.jp/> (5か国語対応)
インターネットで受診可能な医療機関を検索できます。
- 小児救急電話相談 (☎#8000か、☎052・962・9900)
夜間に医療相談が受けられます。
★受付時間/午後7時~翌朝8時までの毎日

■休日歯科診療

電話受付時間：午前9時30分~11時30分

とき	病・医院名	電話
3月6日⑤	吉野歯科医院 (羽黒東向畑)	67・4181
3月13日⑤	北ノ門歯科医院 (北ノ門)	67・0055

※(所在地)は、市町・大字小字にて表記

■休日(昼間)診療

犬山市休日急病診療所

(国道41号五郎丸交差点東へ300m)

内科・外科(犬山市五郎丸東1-70 ☎62・8100)
受付時間：午前8時30分~11時30分(診療は午前9時から)
午後1時30分~4時15分(診療は午後2時から)

■休日(夜間)診療

受付時間：午後5時~8時

とき	病・医院名	電話
3月6日⑤	宮崎整形外科・外科・内科 (蝉屋)	68・0461
	くわばらクリニック (塔野地)	61・1118
3月13日⑤	みどり診療所 (長者町)	67・3311
	山本皮フ科クリニック (高見町)	62・6855

上段は内科系、下段は外科系(急病以外はご遠慮ください)

■休日・平日時間外の水道緊急時

連絡先 白山浄水場 (☎61・1260)

各種相談コーナー(無料)

内容	とき	ところ
市 民	毎日(④・⑤・⑥除く) 午前8時30分~午後5時	市役所1階 市民相談室 下記時間帯は手話通訳が利用できません ⑤午前8時30分~午後4時
行 政	3月25日⑤ 午前10時~午後3時	市役所1階 市民相談室
登 記	3月9日⑥ 午後1時~3時	市役所1階 相談室
不 動 産 取 引	3月15日⑥ 午後1時~4時	市役所1階 相談室
行 政 書 士	3月23日⑥ 午後1時30分~3時30分	市役所1階 相談室
弁護士による法律(要予約)	4月7日⑥ ※3月3日⑥午後1時から社会福祉協議会で 予約受付先着9人(電話受付のみ)	福祉会館相談室 (☎62・2508) (☎61・2563)
心 配 ご と	3月3日⑥・17日⑥午前10時~午後3時	福祉会館相談室 (☎61・4613)
結 婚	毎週土曜日 毎月第2水曜日 午前9時~正午(受付11時30分まで)	福祉会館相談室 (☎62・6299)
ボ ラ ン テ ィ ア	毎週月曜日(⑥除く) 午前10時~午後3時	福祉会館相談室 (☎62・6299)
身 体 障 害 者	3月2日⑥ 午前10時~午後3時	福祉会館相談室 (☎61・4613)
知 的 障 害 者	3月14日⑥ 午前10時~午後3時	福祉会館相談室 (☎61・4613)
精 神 保 健 福 祉 士 に よ る 相 談	3月8日⑥ 午前9時~正午 22日⑥ 午後1時~4時	市役所 福祉課相談室
発 達 支 援 (要予約)	3月7日⑥・17日⑥ 午前9時30分~正午 ※18歳まで	保健センター (☎61・1176)
ポ ル ト ガ ル 語 ス ペ イ ン 語 外 国 語	毎週金曜日 午後1時~4時30分 (3月4日、11日は休み)	市役所1階 相談室
英 語 ・ 中 国 語 ・ タ ガ ロ グ 語 外 国 語	3月1日⑥ 午後1時~4時30分	市役所2階 202会議室
人 権	3月16日⑥ 午後1時~4時	南部公民館会議室3
青少年の非行・いじめ	毎日(④・⑤・⑥除く) 午前9時~午後5時	市役所3階 社会教育課青少年センター (☎44・0353)
児 童 生 徒 の 不 登 校 相 談 室	毎日(④・⑤・⑥除く) 午前9時~午後3時	福祉会館内適応指導教室「ゆう・ゆう」 (☎63・0502)
家 庭 児 童	毎日(⑤・⑥除く) 午前9時~午後4時	福祉会館内家庭児童相談室 (☎62・4300)
児 童 虐 待 に 関 す る 情 報 提 供	毎日(④・⑤・⑥除く) 午前8時30分~午後5時15分	子ども未来課 (☎44・0322) ※電話(☎61・6288)は24時間対応です
ひ と り 親 自 立	毎日(④・⑤・⑥除く) 午前9時~午後4時	子ども未来課 (☎44・0323)
建 築 士 に よ る 住 宅 相 談 (要予約)	予約により決定④・⑤・⑥と年末年始は除く	相談者宅など(予約により決定) 予約先：都市計画建築課(電話可☎44・0331)
弁 護 士 に よ る 消 費 生 活 法 律	3月22日⑥ 午後1時~4時	市役所1階 相談室 ※予約は商工企業振興課 (☎44・0340)
消 費 生 活	毎週月・木曜日(⑥除く) 午後1時~5時	市役所1階 相談室
労 働	3月16日⑥ 午後1時~4時	市役所1階 相談室 ※予約は商工企業振興課 (☎44・0340)
内 職	毎週火曜日(⑥除く) 午前10時~午後3時	福祉会館相談室 (☎61・4613)
住 宅 改 善 (要 予 約)	3月10日⑥・24日⑥ 午前10時~午後4時 ※虚弱な高齢者と身体障害者が対象	相談者宅 ※社会福祉協議会(福祉会館2階)で予約受付 (☎63・2918)
年 金	毎週火・金曜日(⑥除く) 午前9時30分~午後4時30分 (正午~午後1時休憩、最終受付4時)	市役所2階 相談室 ※当日先着12人。市保険年金課年金担当で受付。 年金額、加入期間の確認は不可
一宮年金事務所による 年 金 出 張 相 談	3月24日⑥ 午前10時~午後3時 (正午~午後1時休憩)	市保険年金課年金担当で受付 ※当日先着12人
オ ー プ ン 議 長 室 (議会の市政相談)	毎日(④・⑤・⑥と議会会期中は除く) ※要予約	市役所6階議長室 ※予約受付は議事課 (☎44・0307)

■高齢者の総合相談

高齢者あんしん相談センター(長寿社会課内) (☎44・0325)
受付時間：午前9時~午後5時(④⑤⑥を除く)

健康レシピ 36



名古屋経済大学管理栄養学科
4年 塚 たづる

春に旬を迎える野菜は柔らかいものが多く、新玉ねぎ、ミョウガなど色彩を楽しめます。ワンランク上の酢が手には入ったらピクルスにするのがお勧めです。野菜の切り方は棒切りでも乱切りでも、お好みでいろいろ食感を楽しんでください。塩を振ったり茹でたりすることで、野菜の持つ水分を少し抜いてあげることがポイントです。熱したピクルス液に浸すことで味がしみ込みやすくなります。野菜の大きさによりますが、2~3日後が食べ頃です。

春のピクルス



リンゴ酢 (400cc)、砂糖 (約60g)
マジックソルト (小さじ1杯~1杯半)
鷹の爪 (4本)
ローリエ (2枚)
■このピクルス液で下記の野菜の10倍は漬けることができます。

【お好みの野菜】
カリフラワー (60g)、にんじん (10g)、
きゅうり (15g)、かぶ (30g)
黄パプリカ (15g)、セロリ (15g)、
プチトマト (10g)

栄養価(上記分)
エネルギー:80kcal カリウム:370mg
食塩相当量:0.6g

- (準備) ガラス瓶と蓋を洗い、熱湯で煮沸消毒する。長期保存する場合は少し長めに消毒する。消毒後、水気を完璧に切ってから野菜を詰める。
1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
 2. きゅうりやセロリは軽く塩を振るか、生のまま水分を切る。かぶ、にんじん、カリフラワーは食感が残るよう固めにゆでて、水けを切る。
 3. 材料のピクルス液を鍋に入れ、弱火で温める。砂糖が溶けたら70度ぐらいで火を止めて、野菜を詰め終わった瓶に注ぎ入れ、空気に触れさせないように蓋をして完成。酢を温める事で、通常よりも早く漬かるが、温めすぎると酸味も飛んでしまうので気をつける。
- (注意) 酢を使っているため、保存容器のふたが金属の場合は錆防止のためラップをかませること。

食塩の過剰摂取は生活習慣病予防の課題のひとつとなっていますが、塩分を控えるに役立つ調味料として、酢があげられます。相乗効果でハーブや唐辛子などの香味や辛味を上手に活用して、美味しく食材や料理を楽しみましょう。

名古屋経済大学

あくあく 赤ちゃん

齋藤 寿人ちゃん
(富岡)
平成27年3月22日まれ



お兄ちゃんと仲良く元気いっぱい育ててね。

神田 萌衣ちゃん
(裏之門)
平成27年2月21日生まれ



お姉ちゃんたちといつまでも仲良くね。すくすく元気に育ててね。

満開お花見遊覧船

平成27年第17回犬山観光写真コンテスト
加藤権也さん撮影



船上では、路上とは違った桜並木を楽しめます。期間は、4月1日から10日までです。

わがまち自慢 286

「地方創生で3者が連携」は、県内では初めてのこと。これから地方財政は一段と厳しくなる。こんな時に商工会議所や金融機関と協力しあうのは「まさに天の助け」。しかし、無駄をなくし限らない予算を有効に使うには、それなりの知恵も必要。これからの市財政の腕の見せ所か。(山)

編集後記

犬山市の人口と世帯

●2月1日現在●

人口	74,748人
男	37,230人
女	37,518人
世帯	30,120世帯

広報 いぬやま
平成28年3月1日号

インターネットホームページアドレス <http://www.city.inuyama.aichi.jp/>
Eメールアドレス 010201@city.inuyama.lg.jp FAX 0568<44>0360

発行 犬山市役所 〒484-8501 愛知県犬山市大字犬山字東畑36 ☎0568(61)1800(代)
編集 NPO編集企画協会 〒484-8583 愛知県犬山市大字犬山字東古券776 ☎0568(61)0593



QRコード

※広報いぬやまに掲載されているホームページアドレスからの各種情報の入手については、犬山市役所秘書企画課及び市内各出張所において、印刷・配布サービスを行っておりますので、ご利用ください。