

# 令和4年度 結核・肺がん検診

年に1回、肺の健康チェックで結核・肺がんを早期に見つけましょう!

- **対象** 40歳以上(昭和58年4月1日以前に生まれた方)で他で受ける機会のない方  
※受診票がない方でも受けられます。希望される場合は、直接、会場へお越しください。
- **検査内容** 胸のレントゲン検査 ※50歳以上の方で、問診により、必要な方には検診時に喀痰検査(700円)をご案内
- **料金** 無料
- **服装** 薄手で無地のTシャツなど ※金具類やプラスチックのとめ金、胸に刺しゅう、飾りのあるTシャツはご遠慮ください。(スポーツブラも不可)
- **結果通知** 精密検査が必要な方のみ、1ヵ月程で通知します。 ※異常の有無に関係なく通知を希望される方は、63円の郵便はがきに宛先(郵便番号・住所・氏名)を記入し、検診時に持参ください。

5/6(金)	勤労者センター(幸町) 隅谷信号広場	8:30~11:30 14:00~16:00	6/3(金)	●脇之島公民館	8:30~11:30 13:30~16:30
5/9(月)	●笠原体育館 笠原児童館	8:30~12:00 14:00~16:00	6/6(月)	西坂町第2集会所駐車場 ひばりヶ丘第1集会所 希望ヶ丘第1コミュニティセンター 市営南姫団地9棟前空き地(姫町2丁目)	8:30~9:30 10:00~12:00 13:30~14:30 15:00~16:00
5/10(火)	●旭ヶ丘公民館	8:30~12:30 13:30~16:00	6/7(火)	土合クラブ 小名田小滝第2集会所前	8:30~9:30 10:00~11:00
5/11(水)	●市役所本庁舎(日ノ出町)	8:00~12:00 13:30~15:00	6/8(水)	共栄公園 小名田公会堂 小名田6丁目第2集会所	8:30~9:30 11:30~12:30 14:00~15:30
5/12(木)	宝第1公民館 宝町第2公民館 多治見修道院 第二駐車場	8:30~10:00 10:30~12:00 13:30~16:30	6/9(木)	旭ヶ丘公民館 市役所本庁舎(日ノ出町)	8:30~11:30 13:30~16:00
5/13(金)	廿原消防車庫 三の倉公民館 市之倉公民館	9:30~10:00 10:30~11:00 12:30~16:00	6/10(金)	●小泉公民館 大原老人憩いの家 感謝と挑戦のTYK体育館	8:30~11:30 13:00~15:00 8:00~10:00
5/16(月)	赤坂町公民館 新明公民館	9:00~11:00 12:30~16:00	6/11(金)	市之倉ニュータウン集会所横空き地 旧保健センター空き地(弁天町)	11:00~12:00 14:00~16:00
5/17(火)	松風台公民館 高根団地集会所 市営旭ヶ丘団地M棟横(旭ヶ丘5丁目16番地) 明和幼稚園	8:00~10:00 10:30~12:00 13:30~14:30 15:00~17:00	6/12(月)	市之倉公民館 市之倉東公園 坂上児童館	9:00~11:00 11:30~12:30 14:00~16:00
5/18(水)	陶磁器意匠研究所	8:30~12:30 14:00~16:00	6/13(火)	養正公民館 双葉保育園第2駐車場	8:30~11:30 13:00~14:00
5/19(木)	喜多町公民館 根本ステーションパーク西集会所(北丘町) かっぱ広場(ながせ通り)	9:30~12:30 14:00~16:30 9:00~12:00	6/14(水)	大針第1公民館 根本交流センター	9:00~10:00 10:30~12:30
5/20(金)	三協製陶事務所横 釜区中部プロパン横	13:30~14:30 15:00~16:00	6/15(水)	市営国京団地敷地内(姫町6丁目) 昭栄町集会所前	14:00~15:00 15:30~16:00
5/23(月)	総合福祉センター 池田町屋公民館	8:00~12:30 14:00~16:00	6/16(木)	南姫地区事務所駐車場 北小木天王橋横 陶技学園玄関前 白山みどり団地集会所	9:00~12:00 13:30~14:10 14:30~15:00 15:30~16:30
5/24(火)	滝呂台ふれあいセンター(滝呂14丁目) 滝呂台公民館 西友滝呂店駐車場(滝呂12丁目)	8:00~11:30 13:00~13:30 14:00~16:00	6/17(金)	脇之島公民館	8:30~11:30 13:00~15:30
5/25(水)	西坂町第1集会所駐車場 虎溪山町公民館 多治見市医師会駐車場	8:00~10:00 10:30~12:30 14:00~16:00	6/18(月)	市役所本庁舎(日ノ出町) 北市場霊園前	8:30~12:00 13:30~15:00
5/26(木)	新羅神社 かじた接骨院駐車場(旭ヶ丘6丁目)	8:30~12:30 14:00~16:00	6/19(火)	かさほら福祉センター	8:00~9:00
5/27(金)	●市役所本庁舎(日ノ出町) ●旧保健センター空き地(弁天町)	8:00~12:00 14:00~16:00	6/20(水)	白山むすび公園(白山神社横公園)	9:30~12:30 14:00~15:00
5/28(土)	上原区公民館 梅平団地集会所	8:00~10:00 10:30~12:30	6/21(木)	市之倉ハイランド第1集会所	8:30~12:30
5/29(日)	笠原児童館 笠原向島運動広場(町民グラウンド)	14:00~15:30 16:00~17:00	6/22(金)	諏訪公民館 多治見苑公民館	14:00~14:30 15:30~17:00
5/30(月)	西坂町第3集会所駐車場	8:30~9:30	6/23(土)	昭和小学校体育館 生田町3・5・6丁目クラブ 笠原体育館	8:30~12:30 13:30~15:30 8:30~10:30
5/31(火)	大畑公民館 上原森下センター	10:00~12:00 13:30~16:00	6/24(日)	旧笠原西コミュニティセンター(笠原平園区) 富士区公民館 花・水・樹ふれあいパーク駐車場(笠原上原区)	11:00~12:00 13:30~14:30 15:00~16:00
6/1(水)	滝呂区民会館 TES集会所(滝呂17丁目) ヴィレッジハウス滝呂(下沢雇用促進住宅)	8:00~11:30 12:30~14:00 14:30~15:30 16:00~17:00	6/25(月)	市役所本庁舎(日ノ出町)	8:30~12:00 13:30~16:00
6/2(木)	●根本交流センター	8:30~12:00 14:00~16:00	6/26(火)	パークレーンズ駐車場	8:00~11:30
6/3(金)			6/27(水)	滝呂区民会館 市之倉東公民館	13:00~14:30 15:00~16:30
6/4(土)			6/28(木)	市役所本庁舎(日ノ出町)	8:30~12:00 13:30~16:00
6/5(日)			6/29(金)	●小泉公民館	8:30~12:00 13:30~16:00

※●印がついている会場は例年混雑します。  
※駐車場も混み合います。できる限り車でのお越しはご遠慮ください。



# 保健センター健診相談日程

※場所の記載のないものは駅北庁舎3階で実施

申込み・問合せ  
保健センター  
(駅北庁舎3階)

母子保健 TEL 23-6187  
健康づくり TEL 23-5960  
地域医療 TEL 23-5025



- 新型コロナウイルス感染防止のため、自宅での検温とマスク着用にご協力ください。
- 咳くしゃみ発熱などの症状のある方は見合わせてください。

保健センター母子保健アカウント  
[LINE ID: @138dbbdi]

健診・相談	時間・場所	対象	内容・申し込み方法など
母子健康手帳交付	毎週火曜日(祝日除く) 受付/13:00~13:15	妊婦	妊娠中の手続きや生活の話 <b>持ち物</b> 妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カードと免許証などの本人確認書類、ボールペン
乳幼児健康相談	毎週月曜日(祝日除く) 受付/9:00~11:30 ※予約時に時間を指定	乳幼児と家族	発達、発育、育児、母乳育児、栄養など。オンラインでも相談できます。詳細はお問合わせください。 相談員 保健師、栄養士、助産師 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-6187
マタニティセミナー(お料理紹介コース)	5月10日(火) 受付/10:00~11:30	妊婦 パパ・ご家族の参加も可	妊娠時に必要な栄養のお話とオススの栄養が簡単にとれるクッキングをします。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、ママパパ読本、マタニティ食事レッスン、エプロン、ふきん、1人300円 <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-6187
マタニティセミナー(出産・子育てコース)	5月23日(月) 13:30~15:00	妊婦	出産の流れ、陣痛時の過ごし方など出産時に知っておいてもらいたいこと、産後の赤ちゃんとの生活や赤ちゃんのお世話の仕方について学びます。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、ママパパ読本 <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-6187
【産後】心と体のケアクラス	5月16日(月) 13:30~15:00	2~9カ月の赤ちゃんとそのママ	産後のママの心と体を整えるリラックスヨガ、赤ちゃんとの絆を深めるタッチケアなど。オンラインでも開催します。詳細はお問合わせください。 <b>持ち物</b> 母子健康手帳、動きやすい服装 <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-6187
発達相談	申し込み時に説明	就学前の子どもの言葉や発達・育児について心配のある方	相談員/発達相談員 <b>申込方法</b> 電話で TEL 23-6187
離乳食教室(はじめてクラス)	5月17日(火) ① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30 ※いずれか1回	4~6カ月児の家族	離乳食(5~6カ月頃)の話。月齢に応じた食事の形態や硬さを確かめます。 <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-5025
離乳食教室(モグモグクラス)	5月25日(水) ① 9:30~10:30 ② 10:30~11:30 ※いずれか1回	7~8カ月児の家族	離乳食(7~8カ月頃)の話。月齢に応じた食事の形態や硬さを確かめます。 <b>申込方法</b> 電話またはLINEで TEL 23-5025
健康相談	5月20日(金) 13:30~15:00	健康診断などの結果で相談のある方、血圧、血糖、コレステロール、肥満などが気になる方	相談員 医師、保健師、栄養士 医師相談(予約制)の受付は14:00まで 体内成分測定(内臓脂肪・筋肉量など)ができます。 TEL 23-5960
こころの相談	6月10日(金) 保健センター 13:00~14:30	うつ、イライラ、認知症、アルコール依存、眠れないなど	相談員 精神科医・保健師 要電話予約 TEL 23-5960 定 4人
集団胃がん検診(バス検診)	7月5日(火) 根本交流センター	40歳以上 ※国の指針は50歳以上に推奨 ※次に該当する方は医療機関での受診をお勧めします ①便秘がひどい②よくむせる・飲み込みが悪い・誤嚥しやすい③以前にバリウム検査を受けて体調が悪くなったことがある④高齢(75歳以上)腸の運動機能が低下しているため※検査当日の朝に服薬が必要な方、ペースメーカーを挿入している方は、かかりつけ医にご相談ください ※受診券は5月下旬発送予定	バリウムによるレントゲン検査 <b>検診料</b> 900円 <b>持ち物</b> 健康手帳または検診手帳(あれば)、受診券(あれば) ※検診前日の21:00以降は絶食、0:00以降は絶飲食、禁煙 <b>申込方法</b> 電話で TEL 23-5025、23-5960、23-6187 ※予約時に時間を指定 ★印は乳がん検診を同時に受診する方のみ
	★7月7日(木) TYK体育館		
	7月9日(土) 市役所本庁舎(日ノ出町)		
	7月14日(木) 笠原体育館		
	7月16日(土) 市役所本庁舎(日ノ出町)		
	7月19日(火) 小泉公民館		
	7月28日(木) 池田町屋公民館		
受付/8:30~11:15			
集団乳がん検診(バス検診)	7月4日(月) 笠原児童館	40歳以上の女性で職場などの検診を受ける機会のない方で、令和3年度に市の乳がん検診を受けていない方 ※ペースメーカーやシリコンを入れている方、妊娠中・授乳中の方は受診不可 ※生理開始前後は痛みを感じる場合がありますので、受診を避けて下さい ※受診券は5月下旬発送予定	乳房X線検査(マンモグラフィ) ※国の指針により視触診は不実施 <b>検診料</b> 1,000円 <b>持ち物</b> 健康手帳または検診手帳(あれば)、受診券(あれば) ※髪の長い方はゴムなどでまとめ、上半身が脱ぎやすい服装でお越し下さい <b>申込方法</b> 電話で TEL 23-5025、23-5960、23-6187 ※予約時に時間を指定 ★の午前中は胃がん検診を同時に受診される方のみ
	★7月7日(木) TYK体育館		
	7月20日(水) 旭ヶ丘公民館		
	7月26日(火) 小泉公民館		
	受付/9:00~15:30		

# 6月の相談窓口

無料相談 ☎は電話の相談でも可

相談	時間	場所	問合せ(☎は市役所)
法律相談	3日(金) 13:00~16:00 ※予約5月27日(金) 8:30~	本庁舎	☎暮らし人権課 TEL 22-1134
	17日(金) 13:00~16:00 ※予約6月10日(金) 8:30~		
行政相談	20日(月) 13:00~15:00 ※予約6月13日(月) 8:30~	本庁舎	
高齢者就業相談	10日(金) 13:30~15:00	総合福祉センター	社会福祉協議会 TEL 25-1131
福祉相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 8:30~17:15		☎福祉課 TEL 23-5806
身体障がい者更生相談 ☎	6日(月) 13:00~16:00		
知的障がい者なやみごと相談 ☎	2日(木) 13:00~15:00		
介護保険制度苦情相談	月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00 ※前日までに予約を	駅北庁舎2階	☎高齢福祉課 TEL 23-5821
乳幼児心配ごと相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00	双葉保育園	同左 TEL 23-8771
育児相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 8:30~16:30	地域子育て支援センター (共栄・池田・笠原保育園内)	共栄 TEL 23-2199 池田 TEL 24-7117 笠原 TEL 44-1971
	月~木曜日(祝日除く) 9:30~16:30	駅北親子ひろば	同左 TEL 23-5551
教育相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00	駅北庁舎3階 さわらび学級	☎教育相談室 TEL 23-5942 同左 TEL 24-3470
心の悩み相談室	2日、9日、16日、23日、30日の木曜日 8:30~11:30 ※前日までに予約を	駅北庁舎 さわらび学級	☎教育相談室 TEL 23-5942
ひとり親家庭相談 ☎ 女性相談 ☎ 家庭児童相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 9:00~16:00	駅北庁舎3階	☎子ども支援課 TEL 23-5609
子どもの権利相談 ☎	火~金曜日 13:00~19:00 土曜日 12:00~18:00	ヤマカまなびパーク4階 子どもの権利相談室	子どもの権利相談室 TEL 23-8666または TEL 0120-967-866
人権こまりごと相談 ☎	15日(水) 13:00~15:00	本庁舎	☎暮らし人権課 TEL 22-1128
常設人権相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 8:30~17:15	法務局多治見支局	同左 TEL 0570-003-110
交通事故相談 ☎	2日(木) 10:00~12:00、13:00~15:00 ※前日までに予約を	本庁舎	県民生活相談センター TEL 058-277-1001
犯罪被害者相談 ☎	8日(水) 11:00~15:00	本庁舎駐車場 移動相談車内	ぎふ犯罪被害者支援センター TEL 0120-968-783
NPO専門相談	16日(木) 14:00~16:00 ※前日16:00までに予約を	市民活動交流支援センター (ヤマカまなびパーク6階)	同左 TEL 22-0320
消費生活相談 ☎	月~金曜日(祝日除く) 8:30~17:15 ※前日までに予約を ※10:00~12:00、13:00~16:00は、 消費生活相談員による相談可	本庁舎	☎暮らし人権課 TEL 22-1134
結婚相談※	12日(日)、26日(日) 10:00~12:00、13:00~15:00	総合福祉センター	☎暮らし人権課 TEL 22-1128

※結婚相談は、履歴書1通(写真貼付)、L判写真3枚、身分証明書(運転免許証など写真付きのもの)を持参してください。



※新型コロナウイルス感染症の影響により掲載内容を中止・延期など変更する場合があります。

新型コロナウイルス感染症防止のため、検診などを受ける場合は必ずマスクを着用してください。会場に行く前に必ず体温を測定、37.5度以上の発熱がある時や、咳、痰などの症状がある場合は参加を控えてください。

**がん検診のご案内** 6月1日(水)～10月31日(月) ※一部検診は11月以降も実施予定

新型コロナウイルス感染予防のため、咳、くしゃみ、発熱などの症状がある方は受診を見合わせて下さい。状況により中止する場合もあります。

- **対象者** 多治見市に住民登録があり、対象年齢以上で職場などの検診を受ける機会のない方
- **受診券** 69歳までの対象者および70歳以上の前回受診者に5月下旬頃発送予定

検診名	検診内容	対象年齢	受診券	実施場所	自己負担金
胃がん検診	胃部X線検査(バリウム)	40歳以上	△	バス検診	900円
			◎	指定医療機関	2,000円
	胃内視鏡検査(胃カメラ)※R4実施予定	50歳～69歳	実施期間、実施医療機関、自己負担金など詳細については、決まり次第広報・ホームページなどに掲載します。 ★胃部X線検査(バリウム)を受けた人は、胃内視鏡検査(胃カメラ)は受けれません。		
乳がん検診	乳房X線検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性 ※2年に1回	△ ◎	バス検診 指定医療機関	1,000円
前立腺がん検診	血液検査(PSA)	50歳以上の男性	◎	指定医療機関	800円
子宮頸がん検診	内診 頸部細胞診検査	20歳以上の女性 ※2年に1回	◎	指定医療機関	700円
大腸がん検診	便潜血反応検査(2日間法)	40歳以上	△	保健センター・地区事務所・ 本庁事務所・ バス検診会場で容器購入	500円
			◎	指定医療機関	

◎…必ず持参 △…あれば持参 ※◎の検診希望で受診券がない場合、問合せ  
※がん検診には無料になる年齢があります。5月下旬頃個別通知を発送予定です。

- **問合せ** 保健センター 地域医療グループ TEL 23-5025



**栄養教室**

自分や家族の食生活、地域の健康づくりと一緒に考えてみませんか。

- **日時** 7月8日、8月19日、9月9日、10月14日、11月11日、12月9日、1月13日の金曜日(全7回)  
9:30～13:00(調理実習がない場合は11:30)  
※7月8日の開講式、1月13日の閉講式は9:30～11:30
- **対象** 市内在住で、受講後に食生活改善推進員協議会会員(ボランティア)として各支部と一緒に活動していただける方
- **定員** 15人
- **参加料** 1,210円(テキスト代・予定) 調理実習代1回300円
- **持ち物** テキスト、筆記用具、実習がある時はエプロン、三角巾、布巾
- **申込方法** 7月1日までに電話で
- **問合せ** 保健センター 続木、竹下 TEL 23-5025



**みんなで楽しいウォーキング**

- ① 5月14日(土) 根本から高根山の散策(上級)  
山の高さは226m。登りやすい山なのでお子様からご年配の方まで散策を楽しむことができます。展望台からの眺めも良く天気が良ければ御嶽山も望めます。  
(距離 4.5km 所要時間 2時間 ベビーカー不可)
- ② 5月28日(土) 池田町寺社巡りコース(中級)  
永泉寺、池田不動、池田町屋郷土資料館など、下街道の宿場町である池田町の昔のままの道を歩きます。観光ボランティアによる説明もあります。  
(距離 3km 所要時間 2時間 ベビーカー不可)

<コース難易度>  
上級: 距離が概ね6km以上か山道が多いコース  
中級: 距離が概ね4～6km以上で山道が少ないコース

- **集合時間** 9:30 集合
- **集合場所** ①根本22区民館(北丘町1-73)  
②永泉寺駐車場(池田町7-3)
- **持ち物** 飲み物、帽子、タオル、マスク
- **その他** 直接集合場所へお越しください  
※雨天中止(中止についての問い合わせは当日8:30以降)
- **問合せ** 保健センター 平日 TEL 23-5960  
土・日・祝 TEL 22-1111

## 児童、生徒選手団のスポーツ派遣に補助

スポーツの全国大会に出場する選手と引率者の交通費を助成します。

- **対象** 市内在住者で、小学生または中学生の個人または団体及び引率者
- **対象となる大会** 県大会以上の大会(県大会、東海大会、中部ブロック大会など)の予選会を経て出場する全国大会 ※中学校体育連盟の大会を除く
- **補助額** 交通費の2分の1以内  
 ※参加者が少ないために予選参加者全員が出場できる全国大会、他の大会結果や過去の実績に基づく推薦、選抜で出場する全国大会は補助対象外  
 ※大会主催者などから交通費相当分が支給される場合は、補助対象外  
 ※他市の選手と同じバス、車利用の場合は、人数により按分して算出  
 ※タクシーなど公共交通機関以外を使用した場合は、公共共通機関と比較し低い方の額
- **問合せ** 文化スポーツ課 担当 岡田 TEL 22-1191

## 市民広場

グラウンドゴルフ、ディスクゴルフ、輪投げなど軽スポーツの無料体験ができます。軽スポーツのほか、トラックを走ることもできます。下記日時に直接星ヶ台競技場にお越しください。

- **日時** 5月21日(土)、6月11日(土)、7月9日(土)、9月17日(土) 各日 9:00～12:00 ※雨天中止
- **場所** 星ヶ台競技場  
 ※雨天、グラウンド状況、他行事などにより予告なく中止の場合があります。  
 ※団体で球技などに利用することはご遠慮ください。
- **問合せ** 星ヶ台管理事務所 TEL 22-2564

## 運動広場無料開放!

多治見市にある5つの運動広場を無料で開放します!自身の道具で運動するもよし!用意された道具で遊ぶもよし!下記日時に直接曜日別の運動広場にお越しください。

- **日時** 4月1日～7月15日 15:30～17:30
- **場所**

月	火	水	木	金
北丘	市之倉	脇之島	星ヶ台	梅平

- ※ホッピングや縄跳び、フラフープなどを用意しています。グラウンドゴルフは大人の方も楽しめます。
- ※雨天、グラウンド状況、他行事などにより予告なく中止の場合があります。
- ※団体で球技などに利用することはご遠慮ください。
- **問合せ** 星ヶ台管理事務所 TEL 22-2564

## 「鉄棒・跳び箱の日」

- **日時** 5月16日(月) 15:00～18:00
- **場所** 笠原体育館 第3競技場
- **対象** 小学6年生以下(3年生以下は保護者同伴)
- **参加料** 1時間50円(大人の付添いは参加料不要)
- **問合せ** 笠原体育館 TEL 43-6285

**先生からの  
特別アドバイス**  
**時間**  
 16:00～17:00  
 ※申込不要



## トレーニング室利用者講習6月 ※要事前申込

■場 ■申 ■問	時		定員
TYK 体育館 TEL 22-4111	毎日実施 ※状況により休講日あり	随時受付	2人/ 1回
笠原体育館 TEL 43-6285	5日(日)、17日(金) 27日(月) 夜間: 奇数日	10:00～11:00 13:30～14:30 19:00～20:00	4人/ 1回

- **受講料** 500円 ■ **対象** 高校生以上
- **持ち物** 運動できる服(ジーンズ、スカート不可)、室内用シューズ
- **申込方法** 電話または窓口へ(5月1日(日) 9:00～)  
 ※開始10分前には着替え、受付を済ませてください

## 不正大麻・けし撲滅運動

5月1日(日)～6月30日(木)

大麻、けしの違法栽培を見かけたら次の3カ所のいずれかへ通報して下さい。

警察相談専用電話 #9110  
 東濃保健所 TEL 23-1111  
 東海北陸厚生局麻薬取締部  
 TEL 052-951-6911

- **問合せ** 保健センター TEL 23-5025



～たじみ産野菜レシピ～ **竹の子とエビのチヂミ**

エネルギー /1 人分 278kcal (食塩相当量 1.7g)

《材料 (4人分)》

・バナメイエビ	120g	A	薄力粉	1カップ
・竹の子	100g		水	1/2カップ
・春キャベツ	100g		溶き卵	1個
・人参	50g		鶏ガラスープ	小さじ1
・焼き竹輪	1本(30g)	B	マヨネーズ	大さじ2
・ホールコーン	20g		ごま油	小さじ1
・ごま油	大さじ2		すりごま	小さじ1
			コチュジャン	大さじ1



《作り方》

- ①竹の子は短冊切りにする。
- ②春キャベツは5cm長さの細切りにする。
- ③人参は千切りにする。
- ④バナメイエビは背ワタを取り、縦半分に切る。
- ⑤焼き竹輪は短冊切りにする。
- ⑥ホールコーンは水気を切っておく。
- ⑦ボウルにAの材料を入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、①～⑥の材料を混ぜ合わせる。
- ⑧Bを混ぜソースを作る。
- ⑨フライパンにごま油大さじ1を熱し、⑦を入れて厚さが均等になるように平らにする。裏返してごま油大さじ1を鍋肌から入れ火が通るまで焼く。(2回に分けて焼く。)
- ⑩切り分けてソースをかける。

～竹の子の効能～

竹の子は春の味覚として楽しみたい野菜です。ビタミンB1・ビタミンC、カリウムを含み、特にカリウムは余分なナトリウムの排泄を促すことから、血圧を下げるはたらきがあります。また、食物繊維が豊富に含まれているので、便通の改善や腸の健康を保つ効果、コレステロールの吸収を抑える作用が期待できます。食用とされるのは竹の子の若芽の部分です。皮には防腐効果があるので、食品の包装に適しています。



「旅鳥にとって大切な土岐川の自然」

土岐川の桜の木、河川敷の草木などは、長い距離を移動する旅鳥(春の北上や秋の南下の渡りの時期の見られる鳥)にとって貴重な中継地(休息地)です。ノビタキは4月と9月から10月に見られます。4月のオスは繁殖羽、9月から10月のオスは冬羽に変わり、河川敷で昆虫・クモ類などを食べます。ニューナイスズメは、4月に見られ、昆虫・草木の種子などを食べますが、多治見市では、桜の花の蜜も吸います。オオジュリンは、2月から3月に見られ、ヨシの皮をむいて、中のカイガラムシなどを食べます。土岐川の桜(14本桜)が、堤防かさ上げ工事で少なくなり、近年は、ニューナイスズメ・コムドリ・エゾビタキ・コサメビタキなどの確認数が減っています。人にとって1本でも、野鳥にとって大きな1本かもしれません。河川敷の草木など増減も同じです。5月10日から16日まで愛鳥週間です。



ノビタキ  
4月16日撮影



ノビタキ  
10月22日撮影



ニューナイスズメ  
4月16日撮影



オオジュリン  
3月7日撮影

参考文献 フィールドガイド日本の野鳥増補改訂新版  
(文責 日本野鳥の会 岐阜 富田増男)



私が多治見市民病院で医師人生をスタートさせてから、月日が経つのは早いもので2年になります。振り返ってみると、いろいろなことがありました。時には辛くなることもありましたが、大変充実した2年間であったと思います。実践的に多くのことを習得してきた2年間の初期臨床研修を修了し、今年4月からは外科専攻医として外科に籍を置くこととなりました。

当院の外科は、昨年度までは5人体制で診療を行っておりましたが、そこに私が加わる形となります。先輩の先生方には、研修医時代から大変お世話になっておりましたが、今後は外科医として一人前になるためにさらなる指導を受け、成長していきたいと考えております。

さて、外科というと手術をしているイメージが強いと思いますが、それだけではありません。手術の時間よりも、手術以外でやるべきことがたくさんあります。例えば、1人の患者さんがヘルニア(脱腸)の手術を目的に受診したとしましょう。まず、ヘルニアの評価や

多治見市民病院 外科医  
伊藤 吉貴 Yoshiki Ito



手術をするための問題点が存在しないかの検索が必要になります。それらを踏まえて、その人に合った術式の検討を行い、手術の説明や調整をしていきます。手術が終われば、術後の管理や手術記録の作成を行います。また、退院後の経過のフォローもしていきます。手術だけが外科医の仕事ではなく、様々なことができなければ、一人前ではありません。先ほどは述べませんでしたが、術前のイメージトレーニングや術後の振り返りも技術向上のためには大変重要となります。

外科医としてはスタートラインに立ったばかりの私ですが、これからどんどん知識や技能を習得していき、立派な外科医となれるように努力してまいります。地域に愛される病院の一員として優しい医療を今後も提供していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いたします。



「職場におけるパワーハラスメントについて」

新年度がスタートし、約1カ月が経ちました。新しい職場に慣れてきた頃でしょうか？

学校を卒業して初めて就職した方、人事異動により部署が変わった方、心機一転で転職をした方など、様々な状況の方がいると思います。会社などで雇用されている方は、組織の中に様々な人がいて、それぞれ立場も異なり、戸惑うこともあるのではないのでしょうか。

「皆さんの職場は働きやすい環境ですか？」

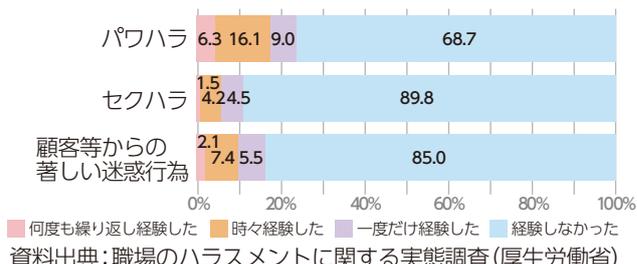
今回は、職場でのハラスメント、特に、パワーハラスメント(以下、「パワハラ」)についてお話します。厚生労働省によると、パワハラとは、①優越的な関係を背景とした言動、②業務上必要かつ相当な範囲を超えたもの、③労働者の就業環境が害されるもので、①～③のすべての要件を満たしたものをいいます。上司から部下に対して行われる行為がほとんどです。

厚生労働省が2020年に行った「職場のハラスメントに関する実態調査」によると、過去3年以内にパワハラを受けた人は31.4%と、セクハラを受けた人の10.2%

と顧客などからの著しい迷惑行為を受けた人の15.0%に比べ、高い割合となっています。都道府県労働局に寄せられた相談件数は、1万8千件に上ります。

パワハラを受けたら、そのままにしても問題は解決しません。時間が経つにつれ、さらにエスカレートすることもあります。まずは、職場の同僚や上司の中で相談できる人がいれば、相談してみてください。それでも問題が解決しない場合は、社内などの相談窓口や人事担当部署に相談しましょう。また、多治見労働基準監督署内にある総合労働相談コーナー(22-6381)でも相談ができます。

＜過去3年間にハラスメントを受けた経験＞



将来は  
多治見で活動したい。

素敵なまちで輝く  
素敵なおとたち

# MY TOWN HOT NEWS

SNAP at TAJIMI-2022



【 2月25日(金) 】

## マリンバコンクールで入賞

多治見市出身で洗足学園音楽大学打楽器コースに在学中の阿南杏佳さん。第24回長江杯国際音楽コンクール打楽器部門大学生の部第3位や第4回東京国際マリンバコンクール第3位など受賞。

いつも通り  
やり切ります!

【 3月10日(木) 】

## バトントワーリングで全国大会へ

第47回全日本バトントワーリング選手権大会・第3回全日本バトントワーリングジュニア選手権大会に出場する高木悠衣さん(中京学院大学)と高木彩衣さん(多治見高等学校)



【 2月28日(月) 】

## 市政への提言に対する 市長講話と選挙体験

平和中学校の社会科市政提言授業で、市政への提言について市長が講話。授業では3年生が多治見市のまちづくりのための具体的な政策をマニフェストとして発表。また、選挙管理委員会から選挙に関する講話と共に模擬選挙が行われました。



これから社会に出ていろいろな世界を見てください。  
今自分たちが住んでいるところの良さに気づけるはずです。



信金中央金庫 理事  
名古屋支店長  
神野 善則さん

東濃信用金庫  
理事長  
加知 康之さん

「世界戦略として美濃の地を  
世界に発信します。」

2月22日(火)  
東濃信用金庫の推薦を経て  
信金中央金庫から  
多治見市へ1,000万円の寄付

信金中央金庫による地域創生推進スキーム「SCBふるさと応援団」において、多治見市が作成した民間活力支援と美濃焼文化によるにぎわいと活力のあるまちづくりを推進する事業が、東濃信用金庫の推薦を経て、寄付の対象事業として決定を受けました。



3月7日(月)  
チアリーディング・ダンスで  
全国大会へ

「人を元気にする大切な応援!」

千葉県で開催されるチアリーディング・ダンスの全国大会へ出場するチアプラス所属の多治見市在住の選手。

「川に入り親しんでもらえる環境が必要です。  
国や地域と共に川を大切に作る取り組みを進めます。」

「子ども達ができるようになることを  
うれしく思っています。」



3月14日(月)  
「かわまちづくり」事業について報告

3月14日(月)  
笠原中学校が情報化優良校に

国と協力して取り組んでいる多治見市かわまちづくり協議会の飯田委員長と山本副委員長から協議結果について報告書を受け取りました。

多治見市立笠原中学校が日本教育工学協会から学校情報化優良校として認定されました。笠原中学校では、先行してタブレット端末の活用やオンライン授業などGIGAスクール推進のために、市内の小中学校へモデルとなる取り組みを実施し広げています。



# ～こころの健康状態をチェック～ 「こころの体温計」

相談窓口を紹介

携帯、スマホ、パソコンから自分や大切な人のストレスや落ち込み度など、  
こころの状態がチェックできます。  
相談窓口の紹介もしています。お気軽にご利用ください。



## 周りの人が気づく「うつ病のチェック」

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 飲酒量が増える
- 周りとの交流を避けるようになる



多治見市保健センター	精神科医によるこころの相談（要予約）	
TEL 23-5960	東濃保健所 TEL 23-1111	保健センター TEL 23-5960
月～金 8:30～17:15 （土日・祝日・年末年始除く）	毎月原則第4水曜日 （5月、9月、1月は除く）	毎月原則第2金曜日
東濃保健所	自殺予防いのちの電話	
TEL 23-1111	フリーダイヤル TEL 0120-783-556	ナビダイヤル TEL 0570-783-556
月～金 9:00～17:00 （土日・祝日・年末年始除く）	毎日 16:00～21:00、 毎月10日 8:00～翌日 8:00	毎日 10:00～22:00
岐阜県精神保健福祉センター	岐阜いのちの電話	
TEL 058-231-9724	電話相談 TEL 058-277-4343	Eメール inochi-mail@ktroad.ne.jp
月～金 9:00～17:00 （土日・祝日・年末年始除く）	毎日 19:00～22:00 第1・3金曜日のみ 22:00～翌日 19:00	相談は3回まで （原則5日以内に返信）
こころのダイヤル119番	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト	まもろうよこころ（厚生労働省）
TEL 058-233-0119	こころの耳（厚生労働省）	（LINEなどSNSでの相談もあり）
月～金 10:00～12:00、13:00～16:00 （土日・祝日・年末年始除く）	こころの耳 検索 <a href="https://kokoro.mhlw.go.jp">https://kokoro.mhlw.go.jp</a>	<a href="https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro">https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro</a>