

半原の地で育ち

受け継ぐ伝統



10月26日 「半原操り人形浄瑠璃」の公演「半原文楽の日」が開催されました。
写真は、「式三番叟」で人形と一緒に素踊りをする日吉小学校児童。



「おいしく減塩」を実践しましょう

目標
○ 良い食習慣を身に付けましょう
○ 楽しく食事をしましょう

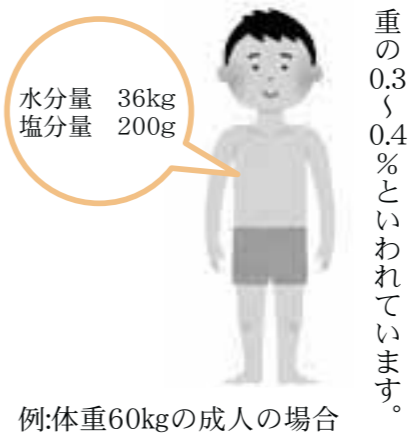
◎ 問合せ 保健センター
67-2700



健康のために「減塩」が必要であることをご存じの方はたくさんいらっしゃると思います。

「塩分の摂り過ぎがよくない」とは分かっているけど、薄味は…という方も少なくありません。

塩(ナトリウム)が体の中でどのような働きをしているか、また塩分を多く摂ることによってどのようなことが起こっているのか、ご存知でしょうか。



◆ **塩(ナトリウム)の働き**
生物は海水の中で生まれた名残りで、体液や血液は、海水の成分とほぼ同じになっています。

塩分のうち、約50%は細胞外液に、40%は骨に、残りの10%は血液や消化液などの細胞内液に含まれています。
ナトリウムは体液の塩分濃度を0.85%(生理食塩水と同じ濃度)に保つため、細胞外液の塩分濃度に応じて、吸収、排出が行われ、濃度を調節しています。

◆ **塩(ナトリウム)を摂りすぎると…**
人間の体には塩分を貯めておく器官がありません。
摂りすぎた塩分は、体内でナトリウムとなって、骨や細胞外液などに運ばれますが、ナトリウムを運ぶカリウムの摂取が不足していると、カリウムの代わりに水分を取り込んで塩分濃度を薄めようとして、水分が取り込まれると、血管の中では、血液量が増え、血管壁にかかる圧力が上がり、血管内の細胞が傷つきます。
傷ついた箇所を血小板が修復しますが、血液量が多い状態が続くと、細胞が傷つく↓血小板が修復するを繰り返す、血管が硬化してきます。

血圧が高い状態が続くと…

脳血管疾患 (くも膜下出血・脳出血・脳梗塞)	心疾患 (狭心症・心筋梗塞・不整脈)	慢性腎臓病
脳血管	心臓(冠動脈)	腎臓
<p>脳の血管は直角にできていたり複雑に曲がっています。太い血管から急に細い血管になると、血圧が高いと脳の血管が傷みやすくなります。</p>	<p>冠動脈(心臓に酸素や栄養を与える、心臓の周りの血管)は、心臓からの強力な圧に常にさらされます。</p>	<p>腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため血管の壁も薄く、圧もかかりやすくなっています。</p>

また、修復によって内側が狭くなった血管に血液を流すため、心臓に負荷がかかり、「高血圧」の状態が続く、左のような健康障害を引き起こす可能性が高くなります。

◆ 1日あたりの塩分の適量は？

高血圧により、脳・心臓・腎臓に影響を受けます。一方で、塩分は、体にとって不可欠なもので、摂取しないわけにはいきません。では、私たちは1日にどれくらいの塩分

を摂ることがいいのでしょうか？
「日本人の食事摂取基準2010年版」によると、1日あたりの塩分の適量は、男性9g未満、女性7.5g未満、高血圧の方は6g未満といわれています。
実際に、口にする左のような調

【塩分含有量の目安】

薄口しょうゆ(小さじ1杯6g) 1.0g	米みそ(単色辛みそ大さじ1杯18g) 2.2g	マヨネーズ(大さじ1杯12g) 0.3g
濃口しょうゆ(小さじ1杯6g) 0.9g	チーズ(1個25g) 0.7g	ウインナー(1本25g) 0.5g
カレールウ(1皿分20g) 2.1g	ちくわ(1本30g) 0.6g	食パン(6枚切1枚60g) 1.3g

◆ 「おいしく減塩」の取り組み

塩分の摂取量を減らすには、単純に食事に含まれている塩分量を減らすことで可能となります。

しかし、日本人はみそ汁や漬物など、塩分を多く含む食事を好む傾向があり、味の薄い食事では、「減塩」は長続きしません。

例えば、みそ汁の塩分を減らすために、みその量を減らすと水っぽくなります。おそらく、多くの人が「薄いみそ汁を飲むことはやめてしまうこと」でしょう。

減塩を実践、継続するためには、「おいしく減塩」のポイントです。

おいしく食べる薄味ポイント

- 新鮮な食材で持ち味を生かす
- 天然だしを上手に使う
- 酢や果物の酸味を食卓に
- 香りや菜味、香辛料の風味で
- 油を上手に使い、焼いた風味の利用を
- 塩味は1品のみ、重点的に

● だし割しようにゆや減塩しよゆの利用を
また、摂取する「量」を工夫することにより減塩することも可能です。



例えば、右図のAとBのみそ汁に含まれる塩分はどちらも1.6gで同じ量です。

薄味がどうしても口になじまない場合は、いつもより摂取する量を減らせば、必然的に塩分の摂取量も減らすことができます。

また、カリウムは過剰なナトリウムを排出する作用があります。バナナ、きのこ類、ほうれん草をはじめ、野菜、海藻類、果物などを積極的に摂ることをお勧めします。

(腎臓に持病をお持ちの方は、医師にカリウムの摂取量をご相談ください)



長寿クラブに入会しませんか？

～長寿クラブへのお誘い～

瑞浪市長寿クラブ
連合会会長
鈴木久夫



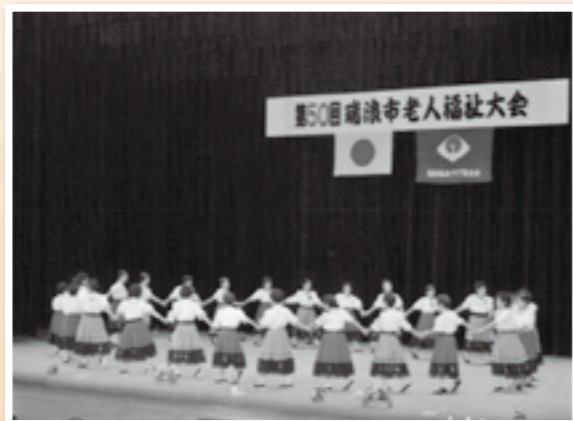
年々、高齢者人口が増加し、心身の病気、閉じこもり、認知症、老老介護、独居老人の孤独死なども増大しています。

こうした高齢社会の中で、長寿クラブのネットワークを生かした仲間づくり、見守りなど共助支援に期待が高まっていますが、長寿クラブ会員数は漸減傾向にあります。

健康づくり(軽スポーツ、ウォーキング)、友愛と仲間づくり(文化、芸能、研修)、楽しみづくり(旅行、余技作品展)、社会奉仕、見守り活動に無理せず、気張らず、脳活性化のためにも、共に力を合わせてやってみませんか。

健康で長生きできるように皆さまと共に頑張っていきたいと思っています。

長寿クラブの護持発展につながるよう、皆さまのお力添えをお願い申し上げます。



▲老人福祉・芸能大会



仲間づくりを通じて生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動

- ・老人福祉・芸能大会
- ・余技作品展
- ・親睦旅行
- ・機関紙「ずいちょう」発行
- ・訪問活動

友愛



▲仲間づくり

長寿クラブの三大方針

健康

奉仕



明るい長寿社会づくりと保健福祉を向上する活動。軽スポーツで親睦を図り、健康寿命を延ばします。

- ・軽スポーツ大会(グラウンドゴルフ・ペタンク・ゲートボール)
- ・マレットゴルフ大会
- ・パターゴルフ大会
- ・ウォーキング大会
- ・体力測定



▲軽スポーツ大会(ペタンク)



▲県老連主催の体力測定



▲マレットゴルフ大会

知識や経験を生かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動。毎年9月20日を全国一斉『社会奉仕の日』と定めて活動を行っています。

- ・地域行事への参加
- ・地域の清掃、花壇づくり
- ・独居者の訪問活動
- ・小学生の通学見守り活動



▲地域奉仕活動のようす▲

◎入会について

おおむね65歳以上の方が入会できます。特に75歳以下の“若手”の入会を歓迎します。会費は、単位クラブによって異なりますが、年間1,000円から2,500円程度です。入会のお問い合わせは、地域の単位クラブ会員、または高齢福祉課(68-2116)までご連絡ください。

◆長寿クラブとは…

地域を基盤とする高齢者の自主組織です。設立初期の長寿クラブは、孤独になりがちな高齢者の親睦組織でしたが、現在は三大方針に「友愛」「健康」「奉仕」を掲げて、単なる親睦にとどまらず、高齢社会の中で高齢者自身が応分に地域社会の担い手になることを目的として、自主的・民主的に会員の会費により運営されています。市には、34の単位クラブがあり、約2,100名の高齢者の皆さんが加入しています。また、市、県、全国に長寿クラブ連合会があり、全国的なネットワークで結ばれています。全国には、約11万の単位クラブがあり、約670万人の会員が活動しています。

瑞浪市環境フェア

市民一人一人が日常生活の中での生活環境や地球環境に対して関心と理解を深め、環境にやさしい生活の実践を促すことを目的として開催します。

ぜひ、ご家族おそろいでお出かけください。

- ◆日時 11月29日(土) 10時～15時30分
- ◆場所 総合文化センター文化ホールおよびホワイエ
- ◆内容

【展示】

今話題の太陽光発電システムについて学んだり、魚やカメとふれあったり、土岐川・木曾川・矢作川の生き物を通じて自然環境を知ろう!また、カーボンオフセットなどの環境制度も勉強できるよ!

◎展示団体:土岐川観察館、岐阜県地球温暖化防止活動推進センター、PALイタガキ電器、ウェイストボックス、岐阜県環境生活部環境管理課、土岐小学校5年生

【瑞浪市のコーナー】

太陽光発電システム設置費、生ごみ堆肥化装置等購入費補助金の相談会や生ごみ処理機などの紹介、正しいごみの分別の勉強コーナーがあるよ!

【その他イベント】

「空ペットボトル2本とマイバッグ交換コーナー」「市民図書館によるリサイクル本配布」「リサイクル自転車抽選会(3台)」「クイズラリーによる参加賞(限定300個)」

◎問合せ 環境課 ☎68-9806



使用済小型家電回収専用ボックスを設置します

小型家電には、金や銅などの有用な金属や希少なレアメタルが含まれています。

これらの大切な資源のリサイクルを推進するため、市では使用済小型家電の回収を行っており、12月から市内の公共施設に使用済小型家電回収専用ボックスを設置します。

ごみの減量と資源化のため、市民の皆さんのご協力をお願いします。

*回収した小型家電はリサイクル業者が選別し、製錬業者によって金属が取り出され、製造メーカーで原材料として再利用されます。

◆ボックス設置箇所 市役所・総合文化センター・クリーンセンター・各コミュニティセンター

◆回収対象品目 デジタルカメラ、デジタルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯映像プレーヤー、電子辞書、電子手帳、外付・内蔵HDD、ゲーム機および付属品、卓上計算機、DVDプレーヤー、DVDレコーダー、HDDレコーダー、ビデオデッキ、ワープロ、カーナビ、車用DVD

【回収時の留意点】

- 個人情報が含まれるものは、あらかじめデータを削除してください。(市では削除しません)
- 一度回収ボックスに入れたものは取り出すことができません。
- OCDやDVDなどのディスク類は対象になりません。
- 電池は取り外してください。



瑞浪市制六〇周年記念特別展
瑞浪市名誉市民 加藤孝造展

平成24年(2012)に瑞浪市名誉市民として顕彰された加藤孝造氏は、瑞浪市出身者として初めて人間国宝(重要無形文化財「瀬戸黒」保持者)に認定された陶芸家です。

その作品は、東京国立近代美術館、ニューヨーク・クラフト美術館、ロンドン・ビクトリア&アルバート美術館など名だたる美術館や博物館に收藏されていますが、当市においても、氏の作品を保存し、後世に伝えるため、近年、作品の收藏に努めてきました。



本展は、瑞浪市制60周年を記念し、これまでに市が購入した作品、また寄贈していただいた作品を公開するものです。

瀬戸黒、志野はもちろん、黄瀬戸、唐津から近作の墨絵などを一堂に展示し、氏の「わざ」と生み出された作品の「美」をご覧いただきます。

◆会期 11月22日(土)～11月30日(日)

◆会場 総合文化センター 展示室

◆入場料 無料

◆時間 9時～17時(22日のみ11時～)

◎問合せ スポーツ文化課 ☎68-7710



瀬戸黒茶盃



黄瀬戸茶盃



志野茶盃

平成27年度 保育園・幼稚園入園説明会

平成27年度から保育園・幼稚園の入園を希望される方は、次のとおり説明会を開催しますので、ご希望の園の説明会に参加してください。(現在通園中の園児は参加不要です)

市内幼稚園は、幼保一元化により、同じ施設内において、3・4・5歳児が合同活動を行っており、家庭状況に応じて保育部(保育園)と教育部(幼稚園)を選択できます。



◆説明会日程(保育部・教育部どちらの入園希望の方もご参加ください)

園名	連絡先	日時	会場
啓明保育園	68-2463	12月11日(木) 10:00~11:00 (受付9:45~)	啓明保育園
千寿の里愛保育園	66-2511		
竜吟幼稚園	63-2056	12月12日(金) 10:00~11:00 (受付9:45~)	竜吟幼稚園
日吉幼稚園	69-2123	12月12日(金) 13:30~14:30 (受付13:15~)	日吉幼稚園
陶幼稚園	65-2053	12月15日(月) 10:00~11:00 (受付9:45~)	陶幼稚園
稲津幼稚園	68-3400	12月15日(月) 13:30~14:30 (受付13:15~)	稲津幼稚園
桔梗幼稚園	68-2323	12月16日(火) 10:00~11:00 (受付9:45~)	桔梗幼稚園
みどり幼稚園 一色幼稚園 瑞浪幼稚園	68-2632 67-1817 68-2003	12月16日(火) 13:30~14:30 (受付13:15~)	総合文化センター(講堂)

* 託児をしますので、希望される方は12月8日(月)までに各園へ申し込んでください。

保育部(保育園)

◆入園できる園 市内の10園(3歳未満児については、定員を超えた場合、10月に入園希望申し込みされた方を優先します)

◆入園できる乳幼児 8カ月~5歳の乳幼児(両親が就労または病気などにより保育ができない場合に限ります)

* 桔梗幼稚園および千寿の里保育園は、生後57日より入園可能です。

◆保育料 市民税額などにより決定

◆保育時間 平成27年度より保育認定制度が開始されることに伴い、保育時間(=保育の必要時間)は保護者の就業時間や通勤時間により認定します。(詳細は入園説明会にて説明します)

教育部(幼稚園)

◆入園できる園 市内の8幼稚園(啓明保育園および千寿の里保育園は教育部の募集はありません)

◆入園できる幼児 3・4・5歳児(平成21年4月2日~平成24年4月1日生まれ)

◆授業料 月額7,700円(減免措置あり) ◆給食費など 月額3,800円

◆就学前教育時間 8時30分~14時30分(教育部・保育部合同活動)

平成27年度 保育園・幼稚園入園受付

上記説明会でお渡しする申込用紙に記入の上、受付日に入園を希望する園へ提出してください。

◆受付日程

園名	期日	時間
日吉幼稚園・桔梗幼稚園	1月13日(火)	8時30分~17時15分
瑞浪幼稚園・竜吟幼稚園・千寿の里愛保育園	1月15日(木)	
稲津幼稚園・みどり幼稚園・一色幼稚園	1月19日(月)	
陶幼稚園・啓明保育園	1月20日(火)	

◎問合せ 子育て支援室 ☎68-2115 または各幼稚園・保育園

「これって認知症?」「わたしも認知症?」 認知症が気になったら...

携帯電話やスマートフォン、パソコンで 認知症を簡単にチェックしてみませんか?

認知症とは、脳の障害によって「記憶する」「時・場所・人などを認識する」「計算する」などの認知能力が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気で、加齢に伴う「もの忘れ」とは異なります。

同じ話を無意識のうちに繰り返す
 知っている人の名前を思い出せない
 物のしまい場所を忘れる
 今、しようとしていることを忘れる

心当たりがあったら



パソコンやスマートフォン、携帯電話で認知症のチェックをしてみませんか?



市では認知症対策の一環として、11月1日より携帯電話やスマートフォン(パソコンでも可能)で簡単に認知症チェックができる、認知症簡易チェックシステム「これって認知症?」「わたしも認知症?」のサービスの提供を開始しました。

気軽にいつでもどこでもチェックができ、その場で結果に基づいた相談先などが表示されるシステムです。用途に合わせて、下記のホームページアドレスまたはQRコードにアクセスしてください。

◆判定のイメージ

「これって認知症?(家族・介護者向け)」
簡単な質問に答えるだけで、簡単に身近な方々の認知症のリスクを確認できるシステムです。

認知症のリスク
低 → 高



URL: <http://fishbowlindex.com/mizunami/ninchisho/>



「わたしも認知症?(本人向け)」

認知症予測テストに基づき、本人が認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を予測できるシステムです。

予測レベル1 予測レベル2 予測レベル3



URL: <http://fishbowlindex.bulog.jp/mizunami/meninchisho/>



* 判定結果とともに、相談先などが表示されます。

* 医学的判断をするものではありません。結果にかかわらず、ご心配な方は早めにご相談ください。

【認知症チェックサイトのご利用にあたって】

利用料は無料ですが、通信料は自己負担になります。また、個人情報の入力は一切不要です。

◎相談・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

戸籍・住民票「本人通知制度」のご案内

本人通知制度は、本籍の記載のある住民票の写しや戸籍謄抄本を本人の代理人や第三者に交付したときに、その交付した事実を、事前に登録した方に郵送により通知する制度です。住民票の写しなどの不正請求や不正取得による個人情報の不正利用の防止を目的としています。



◆利用方法

事前登録が必要です。印鑑と運転免許証など本人確認ができるものを持参の上、市民課で手続きしてください。登録は無料です。

◆登録対象者

- ・瑞浪市に住民登録している方(住民登録していた方を含みます)
- ・瑞浪市の戸籍に記載されている方(除かれた戸籍を含みます)

◆登録期間

登録日から5年を経過した日の属する年の12月31日までです。引き続き登録を希望する方は、更新の手続きを行ってください。

◎問合せ 市民課 ☎68-9784

国民健康保険に加入の方へ

人間ドックなどに助成金を支給しています



市では国民健康保険に加入の方に、人間ドックなどの受診費用に対して、助成金を支給しています。生活習慣病その他の疾病の予防、早期発見および早期治療のため健康診査を受診しましょう。

対象者	助成する年度における到達年齢が40歳以上の国民健康保険加入者(今年度は誕生日が昭和50年4月1日までの方)で、市税に未納がなく、かつ国民健康保険料に未納がない世帯の方。ただし、助成対象年度内に特定健診を既に受けた方や受ける予定のある方およびこの助成金以外の助成制度を利用できる方は対象となりません。
対象となる健康診査	①一般的な人間ドックや労働安全衛生法などによる健康診断(職場健診)で、医師の意見などを含み、特定健診の <u>基本的項目</u> をすべて含むもの。 * 基本的項目 問診、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、理学的検査(身体診察)、血圧測定、血液化学検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、肝機能検査(AST[GOT]、ALT[GPT]、γGT[γGTP])、血糖検査(HbA1c[NGSP値])、尿検査(尿糖、尿蛋白) ②健診費用が10,000円以上のもの。
助成金の額	受診に要した費用の1/3(100円未満は切り捨て)で上限額は10,000円
手続方法	保険年金課で、下記のものをご持参の上、申請してください。 ①人間ドックなど費用を支払った領収証②健診結果③印鑑④支給口座がわかるもの(申請人名義)⑤特定健診受診券(対象年度に既に交付を受けている場合)⑥国民健康保険証
その他	・この助成金は、同一年度に一度しか申請できません。 ・健診結果については、統計資料および保健指導に利用させていただきます。 ・重複して他の助成を受けた場合は、助成金を返還させていただきます。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118

防災講演会のお知らせ

「地域防災の考え方・進め方」

今、我々がすべきことは何か…!
今年も広島をはじめ、全国で台風やゲリラ豪雨による災害が多発しています。



決して他人事ではありません。今からできる地域防災の重要性を学びましょう。

◆日時 12月6日(土) 13時~14時45分

◆場所 総合文化センター 3階講堂

* 入場無料(申込不要)

■講師 瀧本浩一氏(山口大学大学院理工学研究科准教授・NP Oぼうぼうネット理事長)



■プロフィール

地域活動を推進するために、住民参加型ワークショップや地域災害図上訓練(T-DIG)などを実施し、自助、共助の意識を高めるための活動をしています。

総務省まちづくり大賞、消防庁長官賞を受賞。

◎問合せ 生活安全課 ☎68-9736

全国一斉緊急情報伝達試験のお知らせ

市では、全国瞬時警報システム「J-ALERT」(ジェイアラート)を導入しています。

このJ-ALERTの緊急情報伝達手段の試験を実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。



◆試験日時

11月28日(金)11時

◆試験内容

市内に設置してある防災行政無線で、「これはテストです」という放送が3回、一斉に放送されます。

*この試験は瑞浪市以外でも、J-ALERTを導入している自治体で全国的に実施されます。

【J-ALERT(ジェイアラート)とは…】

津波や地震、武力攻撃など対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に、通信衛星を用いて国から情報を送信し、市町村の同報系防災行政無線を自動起動するなどして、住民に緊急情報を瞬時に伝達するシステムです。

◎問合せ 生活安全課 ☎68-9736



「瑞浪市いきいきウォーキングコース」を設定します



市民の皆さんに身近な場所で気軽にウォーキングを楽しんでいただくため、市内8地区に9コースの「瑞浪市いきいきウォーキングコース」を設定し、各地区のコースマップを「広報みずなみ」12月1日号とともに全戸配布します。



それぞれが特色のある魅力的なコースとなっていますので、お住まいの地区だけでなくいろんなコースを体験して、運動や散策などにご活用ください。

地区	コース名	発着点	距離(km)	所要時間(80m/分)
瑞浪	瑞浪地区コース	瑞浪市役所	6.8	約85分
土岐	土岐地区東コース	きなあた瑞浪	3.9	約50分
	土岐地区西コース		4.7	約60分
明世	明世地区コース	瑞浪市民体育館	3.1	約40分
稲津	稲津地区コース	水洗区公民館	6.1	約80分
陶	陶地区健康コース	陶コミュニティーセンター	1.9	約25分
	陶地区チャレンジコース		5.9	約75分
	陶地区(兎岩と天狗岩)コース		6.2	約80分
釜戸	釜戸地区コース	釜戸コミュニティーセンター	5.5	約70分
大湫	大湫地区らくらくコース	ふれあい広場高砂	1.6	約20分
	大湫地区わくわくコース		4.5	約60分
日吉	日吉地区白倉コース	日吉コミュニティーセンター	3.1	約40分
	日吉地区本郷コース		4.7	約60分

*発着点と同じコースは1コースとしています。

◎問合せ スポーツ文化課 ☎68-7710



「迷探偵ひよこの事件ファイル」

迷探偵ひよこvs怪盗ちぎん!怪盗ちぎんの出ず難題に迷探偵ひよこが挑む科学実験バトル風実験ショー。君は謎が解けるかな?

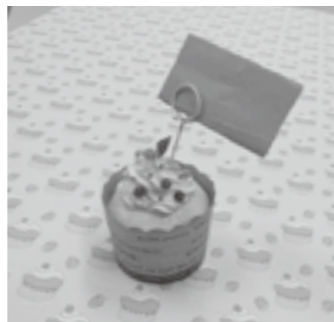
- ◆日時 12月14日(日) ①11時～ ②14時～
- ◆対象 どなたでも参加できます。各回先着200名まで。
- ◆参加費 無料 ◆申込 当日自由参加(先着順)



チャレンジワークショップ「もふもふスイーツ」

混ぜると膨らむ特殊なプラスチック「発泡ウレタン」を使って、スイーツサンプル作りに挑戦してみよう。また、身の回りのプラスチックについても学んでみよう。

- ◆日時 平成27年1月25日(日)までの土・日・祝日および冬休み期間中 ①10時～ ②11時15分～ ③13時30分～ ④14時45分～
- *12月29日(月)～平成27年1月3日(土)は行いません。
- ◆対象 小学生以上 各回12名 ただし、小学校4年生以下は保護者ペア
- ◆参加費 400円 ◆申込 当日会場にて申し込み



家庭でできる 科学の実験コーナー 身の回りのプラスチックを探そう

私たちの身の回りには、プラスチック製のものがたくさんあります。一言でプラスチックといっても、実はいろいろな種類があることをご存じですか?今日までに目的や用途に応じて必要な性質を持つプラスチックがたくさん開発されてきており、その数は100種類ほどあるといわれています。

中でも私たちの身近で見かける代表的なプラスチックといえば、例えばペットボトルがあります。ペットボトルの「ペット(PET)」はポリエチレンテレフタレート(略称:PET)の略称です。このようにプラスチックには種類によって名前と略称があります。

ゴミ袋はポリエチレン(略称:PE)、肉や魚が売られている容器はポリスチレン(略称:PS)が使われていることが多いです。その他にも、ポリプロピレン(略称:PP)、ポリ塩化ビニル(略称:PVC)などなど…。

身の回りには多数のプラスチック製品があふれています。中には「これもプラスチックなの?」というものもあるかもしれません。ほとんどの製品がパッケージにその種類が表示されているので探してみると面白いですよ。

サイエンスワールドでは、わくわくワークショップ「オープンマジック」でも使用していますし、上にも書かれているチャレンジワークショップ「もふもふスイーツ」では、プラスチックの仲間の一つポリウレタン(略称:PU)を使ってカップケーキ作りをします。

では、上に掲載されている「もふもふスイーツ」の写真は本物でしょうか?それとも偽物でしょうか?

チャレンジワークショップ「もふもふスイーツ」に参加して、プラスチックの秘密を探ってみよう!



みんなと学校と教育委員会 ほっとマイスクール



▲大人も子どもも踊ったバサラ踊り
その後、保護者、地域の方々も一緒に踊ったバサラ。また、小1から中3までが、バトンをつなげた小中全員リレーは、大盛り上がりしました。

子どもたちの中に、互いを大切にし、地域を大切に思う気持ちが育つてきています。当日は、30名を超える来賓の皆さんや子どもたちの何倍もの保護者や地域の方々の声援を受けて、精一杯走り、表現し、競い合う姿を披露しました。

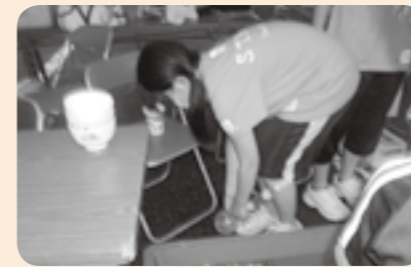
【小中合同運動会】
小学生・中学生の一人一人の願いを聞き、子どもたちが考えた運動会のスローガンは、次のようです。
全力でやりぬく
・小中の絆を深める
・全校が力いっぱいできるように支え合う
・地域の方々と関わりを大切にする

本校の特徴は、何と言っても小中併設。児童・生徒数が減少する中で、小中学生が互いに関係を深め、関わり合うことで、互いを高め合うことができる「小中一貫教育」。そして、「地域と共に生きる」子どもを目指しています。

日吉中学校



～地域から学び 地域と共に生きる～



- ▲ 8月 夏祭り かき氷売りなど出店のお手伝い、祭りの司会進行
- ▼ 10月 文化祭 生徒会ブース「サメ釣り」、各出店のお手伝い、司会進行



【生徒会活動の柱 ボランティア】
今年度の生徒会活動の柱の一つに「ボランティア」があります。8月の日吉町夏祭り、10月の日吉町文化祭で生徒会が中心となって全校に呼びかけ、多くの生徒がボランティアとして参加し、地域の一員として、祭りを盛り上げました。ほかにも、地域奉仕作業、「中山道往来」のボランティアなど、生徒は主体的に参加しています。

催し

第49回 瑞浪市農業祭

地元農家による新鮮な野菜や「瑞浪ポーノポーク」の鉄板焼の販売、ポン菓子や豚汁の配布をはじめ、「牛の体重当てクイズ」「牛乳早飲み競争」など楽しいイベントを企画しています。



- ◆日時 11月16日(日) 9時～14時30分(雨天決行)
- ◆場所 瑞浪中央公園
- *9時30分より卵、苗木の無料配布を行います。
- ◎問合せ JAとうと経済センター 68-5120

松野湖クリーン大作戦

- ◆日時 11月22日(土)9時30分～11時
- *雨天中止(7時に決定します)
- ◆集合場所 松野湖駐車場
- ◆持ち物 火ばさみなど
- *軍手、ゴミ袋は主催者で用意します。
- *作業のできる服装でお集まりください。
- ◎問合せ 環境課 68-9806

小さな化石モンスターを探せ!

- 哺乳類化石の専門家のご指導のもと、堆積物から小さな哺乳類化石を探します。化石を観察しながら、哺乳類の進化を学びましょう。
- ◆日時 11月30日(日)13時～15時30分
 - ◆場所 化石博物館別館・研修室
 - ◆参加費 500円(含教材費)
 - ◆対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)
 - ◆講師 西岡佑一郎氏(大阪大学総合学術博物館)
 - ◎問合せ 化石博物館 68-7710

迎春苔玉作り

- お正月の玄関を飾る苔玉を楽しく作ってみませんか。
- ◆日時 11月30日(日)9時30分～12時
 - ◆場所 竜吟の森自然ふれあい館
 - ◆講師 田中靖子氏(フラワーデコレーター)
 - ◆内容 縁起の良い植物の苔玉を受鉢に2玉作ります。
 - ◆定員 子ども～一般(定員20名)
 - ◆参加費 1,000円(含材料費)
 - ◆締切 11月26日(水)
 - ◎申込・問合せ 竜吟の森自然ふれあい館 63-0015



～市制60周年記念 稲津まちづくりクリスマスコンサート～ Anointed mass choir ゴスペルコンサート

- ゴスペルコンサートで重なる声のダイナミックサウンドをご堪能ください。
- ◆日時 12月14日(日) 14時～
 - ◆会場 稲津中学校体育館(定員400名)
 - ◆チケット 1,000円
 - *稲津公民館にて11月17日より受付。高校生以下は無料ですが、整理券が必要です。
 - ◎問合せ 稲津まちづくり推進協議会 68-3201



2014スポーツフェスティバル キッズアカデミーin CHUKYO

- 中京高等学校では、運動部地域貢献活動として培った技能を地元の子どもたちに還元し、伝えることを目的としたスポーツフェスティバルを開催します。ぜひ、お越しください。
- ◆日時 11月22日(土) 9時～12時
 - ◆場所 中京高等学校
 - ◆対象 小学校6年生までの男子・女子
 - ◆種目 器械体操・剣道・柔道・卓球・弓道
 - ◎問合せ 中京高等学校 68-4501



瑞浪陶芸協会“小品展”

- ◆日時 11月30日(日) 9時～
- ◆場所 陶磁器会館3階(旧美濃焼プラザ)
- ◆出品数 5,000円のくじ引きにより、陶芸家の作品が当たります。(出品数100点)
- *9時から整理券配布、9時30分から抽選。
- ◎問合せ 瑞浪陶芸協会事務局(林) 63-2556

ときわ子育て支援事業 ときわっこ特別講座「お餅つき大会」

- ◆日時 11月22日(土) 10時～
- *お餅がなくなり次第終了
- ◆参加費 100円(小学生以上)
- ◎問合せ 地域交流センター「ときわ」 66-1282

お知らせ

11月30日まで麻薬・覚醒剤乱用 防止運動を実施しています

この運動は、麻薬、覚醒剤、危険ドラッグなどの薬物による弊害を正しく認識してもらい、薬物乱用を根絶するために展開するものです。
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」
○薬物乱用の危険性は身近にあります。自分には関係ないと思わないこと。
○誘われてもキッパリと断る勇気を持つこと。
○一人で悩まないで友人や家族に相談すること。
◎問合せ 生活安全課 68-9748

所得税の青色申告決算等説明会のご案内

- 所得税の青色申告をされている個人の方を対象に、決算などの説明会を開催します。
- ◆日時 11月21日(金) 10時～12時
 - ◆場所 多治見市文化会館 2階大会議室
 - ◎問合せ 多治見税務署個人課税第一部門 22-0104(ダイヤルイン)

ストップ!子どもへの虐待・女性への暴力

- 11月は「児童虐待防止推進月間」、11月12日(水)～25日(火)は「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。
- 子どもへの虐待と女性への暴力は、子どもへの虐待からDV(ドメスティック・バイオレンス)が明らかになることやその逆のケースも多く、双方の事象には深い関係があります。
- 子どもへの虐待、女性に対する暴力は、心身に重大な影響を与える行為であり、著しく人権を侵害する行為で、このような行為は決してしない、許さないようにしましょう。また、「何かおかしい。虐待、DVかも」と感じたら、市の相談窓口に通告(相談)してください。
- ◎問合せ 子育て支援室 68-2115

募集

瑞浪市臨時職員募集

- ◆職種 保健師 ◆募集人員 1名
- ◆勤務期間 平成27年1月8日～平成28年3月31日
- ◆勤務時間 8時30分～17時(7時間30分)
- ◆賃金 1,340円/時間
- ◆申込 市販の履歴書に資格免許証の写しを添えて12月10日(水)までに提出
- ◎申込・問合せ 保健センター 67-2700

我が家の省エネモニター募集

- 冬季の電気・ガス・水道・ガソリンなどの使用量を記録し、家庭における“エコ”に取り組んでいただきます。
- ◆期間 1月～3月の使用量など
 - ◆対象 ①市内在住の家族(単身でも可)
②取り組み前後にアンケート、実施記録を提出できる方
③集計結果の公表に同意できる方(個人情報公表しません)
 - ◆定員 20家族(応募者多数の場合は抽選)
 - ◆謝礼 2,000円分の図書カード
 - ◆応募期限 12月12日(金)
 - ◎問合せ 環境課 68-9806

健康

がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)(要予約)

- ◆期日・場所

期日	対象地区	場所
12月8日(月)	土岐・益見	東濃厚生病院 健康管理センター

- ◆時間 8時30分～11時
- ◆対象 40歳以上の希望者
- ◆費用 個人負担 各500円
- ◎予約・問合せ 保健センター 67-2700

乳がん検診(今年度最終です)(要予約)

- ◆日時 12月15日(月)9時～11時
- ◆場所 ハートピア ◆費用 個人負担1,000円
- ◆対象者 40歳以上の女性(平成25年度の受診者を除く)
- ◆内容 問診、医師による視触診、乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)
- *授乳中、生理前など、乳房の張った状態での検診は避けてください。
- *市で実施する検診は2年に1回となります。
- ◎予約・問合せ 保健センター 67-2700

第12回腎臓病教室のご案内 ～運動とカロリー摂取&カリウム制限～

- ◆日時 12月6日(土) 10時～12時40分
- ◆場所 東濃厚生病院 健康管理センター2F
- ◆担当 医師、栄養士、医療相談員など
- ◆持ち物 マイバッグ
- *参加者の方には昼食に腎臓病食を用意しますので事前予約が必要となります。
- ◎予約・問合せ 東濃厚生病院 内科外来(尾関) 68-4111

電話健康相談

- 岐阜県保険医協会では「高血圧症」「糖尿病」「高脂血症」を中心とした、電話相談を行います。無料相談ですので、気軽にお電話ください。
- 医師がご相談に応じます。
- ◆日時 11月30日(日) 10時～12時
 - 【受付電話番号】 058-267-0711
 - ◎問合せ 岐阜県保険医協会 058-267-0711




～お詫びと訂正～

「広報みずなみ」11月1日号17ページ「ちびとも」中の募集赤ちゃんの対象年が誤っていました。お詫びして訂正します。

誤 平成26年12月・平成27年1月生まれ
正 平成25年12月・平成26年1月生まれ

困りごと相談(12月分)

市役所(1階市民相談室)

行政相談 12月8日(月) 13時～16時  生活安全課 ☎68-9748	身体障がい者相談 12月1日(月) 10時～12時  社会福祉課 ☎68-2113	住宅修繕相談 12月17日(水) 10時～15時  都市計画課 ☎68-9817	消費生活相談 毎週火曜日 10時～16時 *専門相談員による 消費生活相談(予約制) *多重債務相談随時受付 生活安全課 ☎68-9748
---	---	--	--

ハートピア(相談室)

弁護士による法律相談 12月2日(火) 10時30分～12時 12月11日(木) 13時30分～16時 *予約受付11月20日(木)～ 生活安全課 ☎68-9748	障がい者就労巡回相談 12月16日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113	結婚相談 12月3日(水)・10日(水)・ 21日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2115	心配ごと相談 12月1日(月)・8日(月)・ 15日(月)・22日(月) 13時30分～16時 社会福祉協議会 ☎68-4148
人権こまりごと相談 12月4日(木) 13時30分～16時 *特設日のため、市役所市民相談室で 行います。 生活安全課 ☎68-9748	高齢者・障がい者 権利擁護相談 12月4日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113	児童相談 12月24日(水) 10時～15時  子育て支援室 ☎68-2115	母子相談 12月17日(水) 10時～15時  子育て支援室 ☎68-2115

総合文化センター 司法書士会による 夜間無料法律相談 12月10日(水) 18時～20時 生活安全課 ☎68-9748	教育支援センター 教育相談 毎週火・木曜日 13時～17時 *9日(火)・16日(火)・ 30日(火)は除く 教育相談室 ☎67-3338	陶児童館 移動家庭児童相談 12月3日(水) 10時～12時  子育て支援室 ☎68-2115	いじめ110番ダイヤル 学校でのいじめについて、 悩まず電話してください。 ☎080-1615-2571 ☎080-1614-2572 児童虐待通報電話 子育て支援室 ☎68-2115
--	---	--	---

12月の納期(お支払いは便利な口座振替で)

○市県民税(特別徴収)	11月分	12月10日(水)
○固定資産税	11月分	12月25日(木)
○国民健康保険料	12月分	12月25日(木)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月25日(木)
○保育料・幼児園授業料	12月分	12月25日(木)
○水道料金・下水道使用料	11月分	1月5日(月)
○市営住宅使用料	12月分	12月25日(木)
○介護保険料	12月分	12月25日(木)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

2日(火)・8日(月)・14日(日)・20日(土)・25日(木)・31日(水)

文化施設 12月の休館日

総合文化センター	1日、8日、15日、22日、28日、29日、30日、31日
市民図書館	1日、8日、15日、22日、26日、28日、29日、30日、31日
市民体育館	1日、8日、15日、22日、24日、28日、29日、30日、31日
化石博物館 陶磁資料館 市之瀬記念美術館 地球回廊	1日、8日、15日、22日、24日、 28日、29日、30日、31日
自然ふれあい館	1日、8日、15日、22日、24日、28日、29日、30日、31日
サイエンスワールド	1日、8日、15日、22日、24日、29日、30日、31日



まちづくり活動のコーナー

明世地区まちづくり
推進協議会事務局

地元住民総出の防災訓練

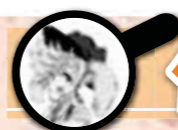
8月24日(日)、市民公園いこいの広場において「平成26年度瑞浪市総合防災訓練」が実施され、明世地区では、「災害発生時、直ちに行動すべきことは何か?何ができるのか?」をテーマに約580人が参加しました。

総合防災訓練開始の9時までに「明世地区災害対策本部」を立ち上げ、一時(いっとき)避難所に集合→各組ごとに近隣の安否確認→各区の避難場所(市民公園いこいの広場)への安全な避難、そして、地域内の土砂崩れ、家屋倒壊、火災などの発生事例への対応などの訓練を整然と行いました。

訓練では初期消火、土のう積み、地震、降雨、煙体験など実践的な訓練を体験することにより、災害に対する危機管理意識の高揚が図られ、さらに倒壊家屋および事故車両からの救出作業、県防災ヘリによる災害状況の的確な連絡体制などを見学することで、市が目指す「災害に強いまち」を認知することができました。

日頃より防災・減災に取り組むことはもとより、地域住民とともに危機管理意識を継続することで「防災力の向上に努めるまちづくり」を推進していきます。

◎問合せ 明世地区まちづくり推進協議会(市民体育館内) 68-0747



化石博物館ナビ

問合せ ☎
68-7710

コラム

ばんさいるい 板鯨類(サメ・エイ類)化石の世界 ～その3、板鯨類の進化・中生代編～

陸上で恐竜が繁栄していた中生代(約1億5千万年前～6550万年前)、海の中には新生代に繁栄するサメの属が出現しました。現在も生息しているネコザメやラブカ、ミツクリザメの仲間も中生代に出現し、その生き残りと考えられています。

一方、シネコドゥスやプチコドゥスなどのように中生代にのみ繁栄した種類もいます。<続く>



ラブカの仲間



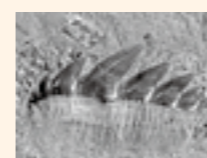
シネコドゥス



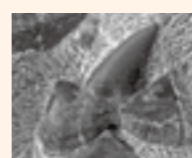
プチコドゥス



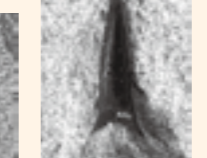
シネコドゥス
復元画



ノチダノドン



クレトラムナ



スカパノリンクス



プチコドゥス
復元画

12月のイベント 12月7日(日) みずなみ化石教室 半日コースを開催します。

子どもの健康情報

かぜ・胃腸かぜ・インフルエンザなどの
感染症が流行する季節になりました。

～感染症に“かからない・広げない”ために～

手洗いが最も効果的な感染予防です!!

- ①登校(園)時、帰宅時、不特定多数の人が触れるようなものに触れた後や食事の前
咳やくしゃみが出る時、鼻をかんだりマスクを外した後などは、必ず手洗いをする。
- ②手洗いは石けんと流水で15秒以上かけて行う。
*親指のまわり、指先、しわ、指の間、爪、手首の洗い残しには要注意!
*手を洗えない場合などは、消毒剤も利用する。
- ③手でむやみに口や鼻を触らないようにする。

小まめな手洗いを丁寧に行う+規則正しい生活で免疫機能を保つ
=最大の感染症予防法

*少しでも身体の調子がおかしいと思ったら、早めに医療機関で受診しましょう。

12月分 乳幼児健診・相談・歯みがき教室

場所=保健センター / 費用=無料

健診・相談・教室名	実施日	受付時間	対象者	持ち物
4カ月児健康診査	12月16日(火)	12:15～12:30受付	平成26年8月生まれ	母子健康手帳 アンケート
1歳6カ月児健康診査 *健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。	12月5日(金)	12:45開始	平成25年4月1日 ～4月15日生まれ	母子健康手帳 問診票・アンケート コップ・タオル
	12月12日(金)		平成25年4月16日 ～4月30日生まれ	
3歳児健康診査 *健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。	12月19日(金)	12:30～12:45受付	平成23年12月1日 ～12月15日生まれ	母子健康手帳 問診票・アンケート 早朝尿(容器を送付します) コップ・タオル
	12月26日(金)		平成23年12月16日 ～12月31日生まれ	
乳幼児相談	12月10日(水)	9:30～11:00	乳幼児希望者	母子健康手帳
6カ月児健康相談 および離乳食教室	12月2日(火)	9:30開始	平成26年6月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	12月2日(火)	13:30開始	平成26年4月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	12月18日(木)	第1子 10:40～10:50受付 第2子以降 9:40～9:50受付	平成25年12月生まれ	母子健康手帳・お茶 アンケート
2歳児歯みがき教室	12月22日(月)	9:00～11:00受付	平成24年12月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ・コップ タオル
2歳6カ月児歯みがき教室	12月1日(月)		平成24年6月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	12月3日(水)		平成23年6月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	12月11日(木)		平成22年12月生まれ 平成22年6月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	12月10日(水)	15:30開始	平成20年12月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル

子育て支援センターだより

一緒に遊ぼうよ! (12月分) ◆場所 各子育て支援センター ◆開所時間 9時30分

	おんぶにだっこ	愛モア	ハグハグ	スマイル
0歳児ふれあい体操	12月24日(水)	12月12日(金)	12月16日(火)	12月18日(木)
1歳親子遊び	12月9日(火)	—	12月24日(水)	—
2歳親子遊び	12月12日(金)	—	12月25日(木)	—
広場の時間	毎週火・金曜日	毎週月・木曜日	毎週火・木曜日	毎週水・金曜日
プレママデー	毎週水曜日	毎週金曜日	毎週火曜日	毎週木曜日

- 広場の時間:13時から15時まで開所します。気軽にご利用ください。
*「おんぶにだっこ」のみ、12時から15時まで開所します。お弁当の持参も可能です。
プレママデー:初めて出産されるママの参加日です。(母子健康手帳持参)
*申込人数に合わせて、スペースの活用や遊び道具の準備をします。事前申込にご協力ください。
*詳しい予定表は、各子育て支援センターなどにありますので、来館の参考にしてください。
*上記以外でも月曜日から土曜日までいつでも利用できます。(詳しくは、各子育て支援センターにお問い合わせください)

《12月のおしゃべりサロンのご案内》

同じ地域で子育てをしている人たちとおしゃべりや親子のふれあい遊びなどをして、親子で楽しいひと時を過ごしましょう。地域外からの参加も歓迎します。

- ◆時間 10時～11時30分 ◆対象 0歳～就園前の親子
◆持ち物 お茶、必要な方はバスタオルなどの敷物、おむつなど

日程	会場	該当地区
12月2日(火)	総合文化センター和室	樽上町・上平町・寺河戸町・南小田町
12月11日(木)	稲津コミュニティーセンター	稲津町

「クリスマス会」のお誘い

- ◆日時 12月5日(金) 10時～11時30分
*受付は9時30分～9時50分
◆場所 稲津コミュニティーセンター
◆対象 未就園児とその保護者(100組)
◆参加費 100円(プレゼント代・当日集金)
◆申込 各子育て支援センターまで
(現在、好評受付中)
*内容、持ち物など詳細は受付後に案内をお渡しします。

“子どもとふれあうことでいいこといっぱい” その2

子どもは親が触れることで、愛情ホルモン「オキシトシン」の分泌量がアップします!
【オキシトシンの働き】
子どもの成長を促す 社会性が高まる
リラックス効果がある 親子の愛情が深まる
【オキシトシンが多く分泌される時】
抱きしめてもらって安心してるとき
穏やかな気持ちで触れられているとき
『オキシトシン』は、触れる側にも分泌されます。
*子どものために触れると、触れる人にも良い影響があります。もっともっと子どもとふれあいましょう!

◎申込・問合せ
おんぶにだっこ(稲津小学校横) 66-1064 ハグハグ(桔梗幼稚園内) 67-1136
愛モア(みどり幼稚園内) 66-1325 スマイル(竜吟幼稚園内) 63-2060
*「ハグハグ」「愛モア」「スマイル」へ電話が繋がらないときは、「おんぶにだっこ」(9時～16時)に連絡をお願いします。

まちかど写真館



サミットで交流の輪を広げ、マコモの特産品化を...

瑞浪でマコモサミット! 10月10日・11日

全国のマコモ生産者、研究者などが一堂に会し、栽培や普及方法について意見交換する「第8回全国マコモサミットin瑞浪2014」が開かれ、24都府県から約300人が参加しました。

市内生産者による取り組みの成果発表や瑞浪の郷土料理をテーマにした試食会のほか、ほ場見学なども行われ、参加者は、瑞浪の地でマコモに秘められた可能性を探っていました。

10月11日 焼き芋にするのが一番おいしいよ

「いいなっつファームふれあい農園」(稲津町)で毎年恒例のサツマイモの収穫が行われ、親子約180人が参加しました。

今年は、焼き芋に最も適している「紅はるか」が植えられており、参加者らは土から顔を出している芋を傷つけないように掘り起こしていました。収穫した芋は参加者が持ち帰ったほか、公民館の料理教室などでも使用されました。



こんなに大きなお芋が採れたよ



日頃の活動の成果を堂々と披露

伝統芸能の継承は我々の責務です! 10月18日

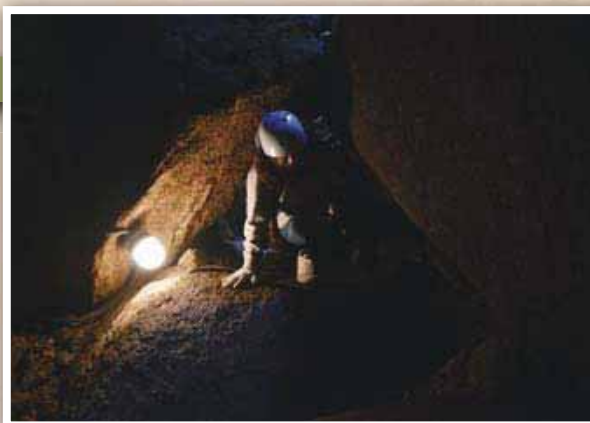
伝統芸能の継承や伝統音楽をはじめとするさまざまな文化芸術活動に取り組んでいる小・中・高校生の成果発表の場である「第28回ジュニア文化祭」が総合文化センターで開かれました。

市内の4団体を含む8団体が、お囃子、和太鼓、ミュージカルなど多彩なステージを繰り広げ、会場からは大きな拍手が送られていました。

10月25日・26日 岩が織りなす自然のアトラクション

平成22年に発生した事故以降、閉鎖されていた鬼岩公園内の「鬼岩 岩穴くぐり」が、2日間限定で復活し、約750人が訪れました。

コース内の照明を増設し、ヘルメットの着用など安全第一で行われ、参加者は岩と岩にできたわずかな隙間をしゃがんだり、はしごを使って登るなどして進み、約20分間の「岩が織りなす自然のアトラクション」を満喫していました。



岩穴を照らす灯りの差す方へ

市ホームページの「まちかど写真館」では上記以外の記事も掲載しています

まちかど写真館 瑞浪市

瑞浪市の人口 = 39,398人(15,033世帯) * 11月1日現在