

美濃乃国五人男、見参!



第42回恒例美濃歌舞伎納涼公演『美濃乃国五人男 ～清流バージョン 土岐川勢揃いの場～』（8月31日 日吉町 美濃歌舞伎保存博物館相生座）
写真は左から古田肇知事、成重隆志ロータリークラブ東濃グループガバナー補佐、伊藤友一瑞浪ロータリークラブ会長、高嶋芳男安達学園理事長、水野光二市長

～参加店およびメニュー一覧～

15 イタリアンレストラン VITA  住 樽上町1-17 ☎ 68-2211 ◀ポークカツのケツカソース (1,200円)	8 自家製生スパゲティーまさき 瑞浪店  住 松ヶ瀬町2-1 ☎ 44-7579 ◀ロースト瑞浪ポーノポークスパゲティー (1,000円) ほか	1 日本料理 鳥安  住 寺河戸町 ☎ 1095-1 ☎ 68-3067 ◀瑞浪ポーノポークすき焼コース (3,150円) ほか
16 焼肉 与志多  住 樽上町2-52-2 ☎ 68-3660 ◀与志多特製 瑞浪ポーノポーク丼 (700円)	9 かま濃  住 土岐町6082-1 ☎ 68-1766 ◀瑞浪ポーノポークとろ〜りオムライス (980円)	2 農家ダイニングさくら  住 土岐町6059 ☎ 66-4600 ◀瑞浪ポーノポークわらじ豚カツ定食 (850円) ほか
17 フレンチレストランベルエキップ  住 薬師町2-55-1 ☎ 68-2361 ◀瑞浪ポーノポークのブレゼ(ランチ1,650円〜、ディナー2,500円〜) ほか	10 みわ屋  住 土岐町3368-3 ☎ 68-3388 ◀豚まぶし (1,200円)	3 鈴屋  住 寺河戸町1070 ☎ 68-2437 ◀トンテキライス (850円) ほか
18 ときわ食堂  住 寺河戸町1133 ☎ 68-2515 ◀瑞浪ポーノポークみそかつ定食 (1,200円) ほか	11 中仙道ゴルフ倶楽部  住 大湫町621-1 ☎ 63-3111 ◀瑞浪ポーノポークステーキ重 (1,400円)	4 こだわりとんかつ 遊庵  住 薬師町4-33 ☎ 68-6968 ◀瑞浪ポーノポーク特選ロースかつ定食 サラダバー付き (1,890円) ほか
19 四季の膳 ひさご  住 寺河戸町 ☎ 1136-5 ☎ 68-2658 ◀瑞浪ポーノポークの陶板焼 (800円)	12 焼肉 花本屋  住 寺河戸町 ☎ 1201-1 ☎ 68-3947 ◀豚ロース (600円)	5 幸舞亭  住 西小田町 ☎ 6-126 ☎ 68-9488 ◀瑞浪ポーノポークのシャブ鍋 (998円)
20 レストラン パル  住 樽上町1-2 ☎ 67-1830 ◀瑞浪ポーノポークみそかつ定食 (1,100円)	13 中国料理 紅蘭  住 寺河戸町 ☎ 1114-2 ☎ 68-3047 ◀瑞浪ポーノポーク酢豚 (1,000円) ほか	6 GalleryCafe&Pizza YUDACHI  住 稲津町小里 ☎ 2317-3 ☎ 51-1051 ◀瑞浪ポーノポークのチャーシュー Pizza (850円) ほか
21 たこやき ゆみた  住 南小田町1-96 ☎ 68-6887 ◀瑞浪ポーノポークのお好み焼 (600円)	14 日本料理 日吉屋  住 寺河戸町 ☎ 1141-4 ☎ 68-2331 ◀瑞浪ポーノポーク味噌漬膳 (1,200円)	7 キッチン&バー MAKOTO  住 山田町179-1 ☎ 67-1108 ◀瑞浪ポーノポークのチャーシュー丼 (950円) ほか

*各参加店の営業時間、定休日はスタンプ台紙などでご確認ください。また、標記以外のメニューについては、市ホームページ内の右手のパナーをクリックしてご覧ください。(売り切れの際はご容赦ください)



開催期間 10月1日(火)～12月28日(土)

《応募締切》平成26年1月10日(金) 当日消印有効

- ①対象メニューを含めて500円以上の飲食をした方は、台紙にスタンプを捺印してもらってください。1回の飲食につき、1スタンプとします。(同一店舗のスタンプは2つまで)
 - ②スタンプを5つ集めたら、台紙に住所、名前、電話番号を記入のうえ、事務局まで郵送、または直接お持ちください。
 - ③当選発表は、厳正なる抽選の上、発送をもって発表に代えさせていただきます。
- 【台紙の配布場所】市役所、各コミュニティセンター、商工会議所、スタンプラリー参加店ほか

スタンプを集めて当たる!



瑞浪ポーノポーク5キロ分セット

きなあた瑞浪での引換券 …… 5名様



瑞浪ポーノポーク1キロ分セット …… 20名様



お肉が映える! 瑞浪ポーノポークのための『みすなみ焼』食器 …… 50名様

*発送は平成26年4月以降となります



グルメスタンプラリー参加店の お食事券 (1,000円分) …… 200名様

*特等の瑞浪ポーノポークセットは5回に分けて受け取れます

◎問合せ 瑞浪ポーノポークPR委員会事務局(市役所商工課内) ☎ 68-9805



4人に1人が糖尿病Ⅱ国民病！

日本人はもともとインスリン^(*)の量が少ないため、わずかな肥満や運動不足によって、糖尿病を発症しやすいと言われています。

***インスリン**

すい臓のランゲルハンス島のβ細胞から分泌されるホルモンで、生体内で唯一、血糖値を降下させるホルモン。

インスリンがなくなると、多くの組織でブドウ糖の取り込みが低下し、肝臓でのブドウ糖放出量が増して高血糖状態、いわゆる糖尿病を引き起こします。

平成23年度の「国民健康・栄養調査報告」(厚生労働省)によると、国民の4人に1人以上が糖尿病

血糖値を上げない秘密兵器・グルット4(フォー)

インスリンの分泌量が少なく、糖尿病になる恐れがありますが、逆に分泌量が必要以上に増えると、各組織への糖の取込量が減ってしまい、肥満へつながります。このインスリンを使わずに血糖値を下げる夢のような物質があります。

それが「グルット4」という筋肉細胞内にあるたんぱく質です。グルット4はウォーキングなどのちょっとした有酸素運動と食後に簡単な筋トレを行うことで活性化し、インスリンを使わなくても糖を筋肉にどんどん取り込んでもくれます。

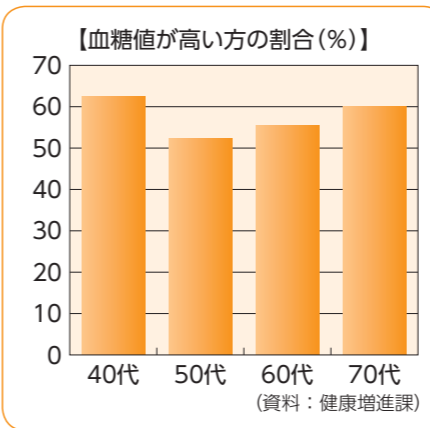
また、運動することにより、筋肉量が増えると、グルット4の数自体も増え、より多くの糖を筋肉に保管することができるようになります。つまり、運動をしてグルット4を活性化させることで、限りあるインスリンを無駄遣いせず、血糖値を下げるができるのです。

最新！血糖値改善法
運動のすすめ

目標 意識して体を動かしましょう

か、その予備軍の状態にあり、糖尿病は今や「国民病」と言われています。

市においても、平成24年度の特健診の結果、血糖値が高い(平成24年度特定健診において、HbA1c 5.6(NGSP値)以上)の方の割合は、どの年代でも約半数以上となっていました。



原因に!? 食肉量の減退も血糖値の上昇の原因に!

食事から摂取した糖分のうち、実に8割は筋肉の中に蓄えられます。

つまり、筋肉は糖の最大の保管場所です。しかし、加齢や運動不足によって筋肉が減少すると、糖の保管場所が少なくなり、結果として、血液中の糖分は増加してしまいます。

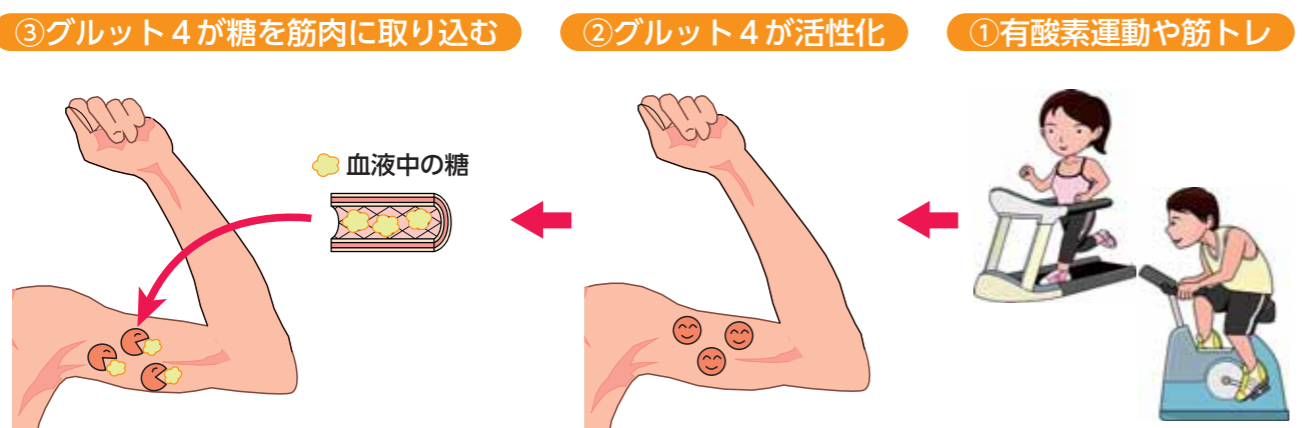
筋肉量は20歳ぐらいまでは増加していきませんが、30歳後半から40歳を境に徐々に減少し、80歳までにはピーク時の30〜40%まで減少すると言われています。

市が平成22年に実施した調査では、筋肉が減少し始める30代、40代において運動習慣がある方の割

グルット4活性化術

簡単な運動で血糖値を下げる。インスリンが分泌される前に、「グルット4」を活性化させるには、食後1時間以内に5分程度、行うことが効果的です。

- ①壁に肩を付けて立つ
- ②肘が直角になるように両腕を曲げる
- ③そこから腕を上上げて頭の上で手をつける
- ④再度、②の状態に戻し、②③の動作を繰り返す



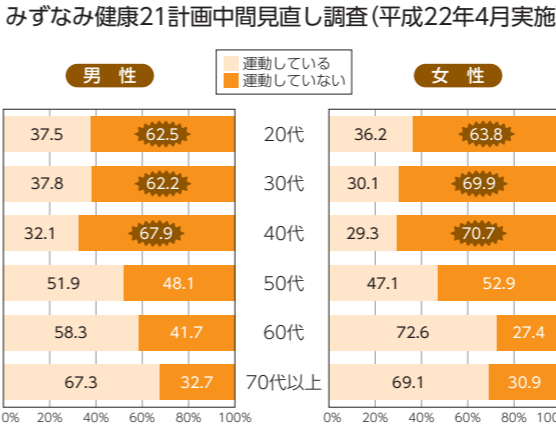
～食後5分間の簡単エクササイズ～

- ①姿勢に気をつけて立ちます
- ②肩が浮かないように注意しましょう
- ③ゆっくり上げていきます

◎問合せ 保健センター
67・2700



合が約3割しかありません。筋肉量が減り始める30歳後半以降の年代においては運動不足による筋肉量の減少が血糖値を上昇させる要因になり得るため、注意が必要です。



この運動を行うだけで、普段使わない筋肉が刺激され、グルット4が活性化されます。

運動の習慣をつけましょう

運動習慣のない方は、5分多く歩いてみる、エレベーターではなく階段を使うなど、簡単にできそうなことから始めてみましょう。

特に、階段下りは効果的で、上るよりも下りの方が、筋肉への負荷が高く、減りやすい太ももの筋肉が鍛えられます。(トレーニングによっては、逆効果となる場合がありますので、方法などは医師、専門家にご相談ください)

また、一人では始められない、続かないという方は市民体育館などで、さまざまな運動サークルの活動や催しが行われているので参加することもお勧めです。

◎問合せ

- ◆市民体育館(月曜休館日)
明世町戸狩191
☎ 68・0747
- ◆地域交流センター「ときわ」
寺河戸町1131・2
☎ 66・1282
- ◆稲津スポーツ文化クラブ
稲津町小里697・1
(稲津コミュニティセンター内)
☎ 68・3201

「中央新幹線環境影響評価準備書」縦覧と説明会

JR東海による中央新幹線(東京都・名古屋市間)環境影響評価準備書(岐阜県)の縦覧と説明会が行われます。

【縦覧】

- ◆日時 10月21日(月)まで
8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)
- ◆場所 企画政策課
- *JR東海ホームページ(<http://jr-central.co.jp/>)でもご覧いただけます。



【説明会】

- ◆日時 10月4日(金) 18時30分～ ◆場所 総合文化センター 講堂

【意見書の提出】

準備書について、環境の保全の見地からの意見を提出することができます。

◆提出方法

- ①インターネットの場合
JR東海ホームページでの専用入力フォーム(<https://jr-central.co.jp/public/opinion/input>)
- ②郵送の場合
〒108-8799 高輪郵便局留 JR東海 中央新幹線環境影響評価準備書 ご意見受付係

◆提出期限 11月5日(火)必着

◎問合せ JR東海 環境保全事務所(岐阜) ☎0573-65-6820

ときわチャレンジ講座のご案内

講座名	日時	受講料など	定員・対象
らくらくセルフメンテナンス 自力整体健康法 講師 土屋友喜美氏	11/5・12・19、12/3・10・17(火曜日・全6回) 13時15分～15時	3,000円(全6回)	23名(成人)
着付け教室 講師 永井 良子氏	11/5・19、12/3・17、1/7(火曜日・全5回) 19時～20時30分	2,500円(全5回)	10名(成人)
手でこねるパン作り 講師 吉川 未華氏	10/18、11/22(金曜日・全2回) 9時30分～13時	1,000円(全2回) 材料費700円	12名(成人)
簡単お料理教室 講師 洞谷多美江氏	11/1、12/6、2/7、3/7、4/4(金曜日・全5回) 10時～13時	2,500円(全5回) 材料費800～1,000円	25名(成人)
ホームページ作成講座 講師 鈴木しのぶ氏	11/8・15・22・29、12/6・13(金曜日・全6回) 19時～21時	3,000円(全6回) 資料代2,000円	10名(成人)
オリジナル年賀状作成講座 講師 鈴木しのぶ氏	11/11・18・25、12/2・9(月曜日・全5回) 10時～12時	2,500円(全5回) 資料代1,000円	10名(成人)
はじめてのワード 講師 田原真智子氏	11/11・18・25、12/2・9・16(月曜日・全6回) 13時～15時	3,000円(全6回) 資料代1,500円	10名(成人)
仕事に活かせるエクセル 便利な技 講師 田原真智子氏	11/5・12・19・26、12/3・10・17(火曜日・全7回) 19時～21時	3,500円(全7回) 資料代1,500円	10名(成人)
～女性の目線で歴史を学ぶ～ 大河ドラマで楽しむ日本史講座 講師 下川 義政氏	10/30、11/6・13・20・27、12/4(水曜日・全6回) 9時30分～11時30分	3,000円(全6回)	15名(成人)

◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

市政直行便をご存知ですか?



市では、市民の皆さんが、日ごろ市政に望まれていることや、瑞浪市をよりよくするためのアイデアやご意見を「市政直行便」として受け付けており、毎年50件ほどの意見が寄せられています。

いただいた意見は担当課で確認し、施策に反映できるものは反映させ、また、対応が必要な事案については、直接、現場に出向くなどの対応を行っています。

どんな小さなことからでも結構です。アイデア、ご意見をお待ちしております。

◆提出方法

- ①直接提出 市役所1階ホール、各コミュニティセンター、総合文化センターに設置してある、市政直行便ボックスに投函してください。(用紙はボックス付近に設置してあります)
- ②郵送提出 「〒509-6195 瑞浪市上平町1丁目1番地 瑞浪市役所企画政策課広聴広報係」までハガキ、または封書にて送付してください。様式は任意です。
- ③メール提出 市ホームページ内(<http://www.city.mizunami.gifu.jp/opinion/>)に市政直行便フォームを用意しております。必要事項を記入のうえ、送信してください。

*回答を希望される場合は、必ず、連絡先(住所、氏名、電話番号、メールアドレスなど)を記載してください。連絡先の記載がない場合は、回答できかねます。(原則、ご意見をいただいた方へ文書や電話などにより回答いたします)

*いただいたアイデアやご意見は、個人情報に判別できない範囲で、「広報みずなみ」や市ホームページなどで紹介させていただくことがありますので、ご了承ください。

◎問合せ 企画政策課広聴広報係 ☎68-9735

瑞浪市防災リーダー養成講座を開催しました

災害は、予告なしにいつ起きるか分かりません。

市では、災害に対する正しい知識と技能を取得し、地域防災の中心的役割を担う“地域防災リーダー”を養成するため、6月から合計4回の『瑞浪市防災リーダー養成講座』を開催しました。

講座では、防災・減災の分野の第一線で活躍されている講師の方々の貴重な講義のほか、救急救命技術や緊急救助技術の習得なども行い、講座を修了した23人の方を、『瑞浪市防災リーダー』として認定しました。今後、防災・減災に対する知識・技能の一層の向上に努め、地域のさまざまな場所で、防災意識高揚のための啓発活動、訓練、研修などで活躍し、市の防災力の向上へとつなげていきます。

また、地域防災計画の改定などへの参画、災害発生時の避難誘導、救援・救護などの活動を積極的に行うことが期待されています。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9748



「情報化推進に関する市民アンケート調査」にご協力ください

市では、総合的な情報化計画を推進するため、平成26年度から平成30年度までを計画期間とする、「第3次瑞浪市情報化推進計画」を策定します。

今回の市民アンケート調査は、市民の皆さんの情報通信基盤の現状やその活用について、ご意見やご要望をお聞かせいただき、情報化推進計画の策定に活用させていただきます。

調査は、市民の方の中から1,000人を対象に実施しますので、ご協力をお願いします。

*回答は無記名で個人が特定されることはありません。

◆実施期間 10月1日(火)～10月23日(水)

◆配布・回収方法 郵便による

◎問合せ 企画政策課

I T政策係 ☎68-9735

市役所の電話がダイヤルインに変わります

市役所では、市民サービス向上のためダイヤルイン(直通電話)を開始しました。
従来の代表番号(68-2111)のご利用も可能ですが、下記の表の番号から直接担当部署へ電話をおつなぎできるようになりましたのでご利用ください。



課名	係名	ダイヤルイン番号
総務課	契約係	68-9720
	管財係・施設係	68-9724
	行政係・財政係・債権整理推進係	68-9726
企画政策課	IT政策係・広聴広報係	68-9735
	危機管理係	68-9736
	企画政策係・統計係	68-9740
秘書課	秘書係・職員係	68-9743
市民協働課	まちづくり推進係・男女共同参画係(夢づくり活動支援室・市民相談室)	68-9748
税務課	税政係・収納係	68-9749
	市民税係	68-9751
	固定資産税係	68-9755
社会福祉課	厚生援護係	68-2112
	障がい福祉係	68-2113
	幼児園係	68-2114
	児童家庭係	68-2115
高齢介護課	高齢福祉係・介護保険係・認定係	68-2116
地域包括支援センター	介護予防係・地域支援係	68-2117
保険年金課	保険係	68-2118
	医療給付係	68-2119
市民課	年金係	68-2110
	市民係・窓口係	68-9784

課名	係名	ダイヤルイン番号
農林課	農業政策係・森林政策係	68-9800
	農村整備係	68-9802
商工課	観光労政係	68-9803
	産業振興係・企業誘致係	68-9805
環境課	環境政策係・廃棄物対策係・交通対策係・斎場管理係	68-9806
家畜診療所	衛生係・防疫係(農林課畜産係)	68-9807
土木課	工務係	68-9813
	地籍係	68-9814
	管理係・用地係	68-9815
都市計画課	都市計画係	68-9816
	土地建築係・住宅係	68-9817
上下水道管理課	業務係	68-9821
	管理係	68-9823
上下水道建設課	水道係	68-9826
	下水道係・計画係	68-9828
会計室	出納係・審査係	68-9781
教育総務課	庶務係・施設管理係	68-9831
学校統合推進室	統合推進係	68-9832
学校教育課	学務係	68-9833
	指導係	68-9834
教育研究所	教育研究所	
議会事務局	総務課総務係	67-1112
農業委員会事務局	農業委員会事務局	68-9782

*夜間・休日は代表番号をご利用ください。

◎問合せ 総務課施設係 ☎68-9724

あなたの老後の資金が狙われています!!

身に覚えのない紛争処理ハガキ

自宅に公的機関のようなところから自分に対し、裁判を起こすために準備をしているというハガキが届いた。未納料金の請求についてと書いてあるが、まったく身に覚えがない。どうすればいいか。

ハガキには、「身に覚えのない場合も至急連絡してほしい」と書かれているが、架空請求なので絶対に連絡をしないこと。連絡を取ると、逆に個人情報聞き取られてしまう恐れがあります。また、請求にも応じてはいけません。

*架空請求でなく、本当に裁判所からの通知の場合もあるので、直接記載された番号に電話するのではなく、まず、ご相談ください。

○専門相談員による消費生活相談

◆日時 毎週火曜日10時～16時(要予約)

◆場所 市役所市民相談室

◎問合せ
市民協働課
☎68-9748

数年前に多発した架空請求が再発しています。公的機関によく似た「紛争処理●●●」などの差出名となっているので注意してください。

市長からの発信

「瑞浪市の女性が東海4県で平均寿命第1位を獲得！」

皆さん、こんにちは。

私事ですが、昨年から今年にかけて、複数の知り合いが入院、手術をしました。

それぞれお見舞いに伺った際、皆さんから「タバコを止めないかん」「もっと運動をやらなくかん」「体重を減らさなかん」などと先生から厳しく指導を受けたことを話してくれました。

発病後の大変さと思うと、病気になる前に気をつけておくことが大事だと改めて感じ、私は健康維持のために減量に挑戦することにしました。

まずは、野菜を多くとり、食事を減らす、食事改善から始めました。

数日後には体重が減り始め、血圧などの数値が改善されるなどの効果が現れてきました。

皆さんも疾病予防、介護予防のために、何か挑戦されてはいかがでしょうか？

さて、7月31日に厚生労働省が、全国1898の「市区町村別生命表」(平成22年)を公表しました。

それによりますと、瑞浪市の女性の平均寿命は87.7歳で、東海4県で第1位、全国でも44位にランクインしております。これは、常日ごろから健康管理をされている賜物であり、大変素晴らしいことだと思います。

ちなみに、当市の男性の平均寿命は79.7歳で、女性より8歳低くなっています。

健康への第一歩は自分自身の健康状態を知ることです。特に、40歳以上の方は、特定健診や勤め先の会社などが実施する健康診断を受診し、自分の健康状態を把握することが大切です。

市保健センター(☎671-2700)においても、定期的に健康相談を実施しておりますのでご利用ください。

ぜひ、男女そろっての長寿全国1位を目指しましょう。

市長 水野光二



催し

作陶講座『来年の干支づくり「午」』

自分だけの干支の置物を作って新年を迎えませんか。ロクロを使わない講座です...
日時 10月13日(日) 9時~12時
場所 陶磁資料館
講師 伊村徳子氏
参加費 1,500円
定員 20名
持ち物 タオル・エプロンなど
申込締切 10月9日(水)
*作品は後日焼成してお渡します。
申込・問合せ 陶磁資料館 ☎67-2506



「竜吟の森の恵みで草木染め」

草木の自然染料で、バンダナを染めてみませんか。
日時 10月20日(日) 9時30分~12時
場所 竜吟の森自然ふれあい館
講師 山本三千代氏(染色家)
参加費 500円(材料費含む)
定員 20名
対象 小学5年生~一般
*10月18日(金)までにお申し込みください。
申込・問合せ 竜吟の森自然ふれあい館 ☎63-0015

T氏近代絵画コレクション展

日程 10月13日(日)~11月4日(月・祝)
場所 瑞浪芸術館
入館料 500円
【オープニングセレモニー】
日時 10月13日(日) 14時~
内容 ピアノ(丸山昌子氏)&ギャラリートーク
参加費 1,000円(パーティー代含む)
問合せ 瑞浪芸術館 ☎66-2170

地域交流センターときわ事業案内

ときわ映画館 「レ・ミゼラブル」

日時 10月20日(日) ①10時 ②14時
出演 ヒュー・ジャックマン、ラッセル・クロウ
アマダ・セイフライドほか
会費 500円
作品展示 瑞浪ボールペン画同好会展
期間 10月2日(水)~30日(水)
時間 10時~16時

ときわ「うたごえ喫茶よるこび」ミニコンサート付き

日時 10月17日(木) 10時~12時
場所 地域交流センターときわ 多目的ホール
会費 500円(ドリンク・お菓子付き)
*事前申込は不要です。当日お出かけください。
問合せ 地域交流センターときわ ☎66-1282

お知らせ

非正規雇用労働者の企業内でのキャリアアップに取り組む事業主の皆さんへ

非正規雇用労働者(有期契約労働者、短時間労働者、派遣労働者など)の企業内でのキャリアアップなどを促進するため、これらの取り組みを実施した事業主の方に対し、包括的に助成する制度があります。労働者の意欲、能力を向上させ、事業の生産性を高め、優秀な人材を確保するために、ぜひ、この助成金制度をご活用ください。

【キャリアアップ助成金】

- ①正規雇用等転換コース
②人材育成コース
③処遇改善コース
④健康管理コース
⑤短時間正社員コース
⑥短時間労働者の週所定労働時間延長コース



岐阜労働局 検索

問合せ 岐阜労働局助成金センター ☎058-263-5650
ハローワーク多治見(助成金) ☎22-3383

10月21日(月)~27日(日)は「行政相談週間」です

役所や国の機関、国立病院など独立行政法人、NTT、年金事務所、郵便局など特殊法人の仕事について、不満を感じたり、よく分からないということはありませんか?

そんなあなたの声を総務大臣が委嘱した「行政相談委員」がお聴きします。

【特設行政相談会】

日時 10月14日(月・祝) 10時~14時
場所 ハートピア
担当 井澤尚武氏・春日井ふみ子氏(行政相談委員)
*相談は無料で、秘密は固く守られます。
*毎月第2月曜日の13時~16時は、市役所市民相談室でも開設しています。
問合せ 総務省岐阜行政評価事務所 ☎0570-090110

林業従事者、森林所有者の方は蜂に注意してください

毎年、全国で蜂毒のアレルギーによる林業従事者の死亡事故が起きています。入山の際は、エビペン(商品名)などを携帯するようにしましょう。

また、蜂毒のアレルギーについては病院の検査で調べることができます。

林業・木材製造業労働災害防止協会 蜂に注意

問合せ 農林課 ☎68-9800

「国の教育ローン」のご案内

高校、大学などの入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。
融資額 お子さま1人につき300万円以内
利率 年2.55%(固定金利、平成25年9月11日現在)
*母子家庭または世帯収入(所得)200万円(122万円)以内の方の利率は年2.15%。
返済 15年以内
*交通遺児家庭、母子家庭または世帯収入(所得)200万円(122万円)以内の方は18年以内。
用途 入学金、授業料、教科書代、家賃など
問合せ 教育ローンコールセンター ☎0570-008656(ナビダイヤル) ☎03-5321-8656

シルバー人材センター就業説明会

シルバー人材センターであなたの能力を活かしませんか。あなたの豊かな知識や経験が、一般家庭や企業、公共団体でお役に立ちます。
日時 毎月第2月曜日(祝日の場合は火曜日) 13時30分~(1時間30分程度)
場所 ハートピア2階 シルバー事務局
対象 市内在住の60歳以上で、心身ともに健康な方
問合せ シルバー人材センター ☎68-8744

ご存知ですか?「林地開発許可制度」

保安林以外の森林について、1ha(1万㎡)を超える開発(土石または樹根の採掘、開墾その他の土地の形質を変更する行為)を行う場合には、事前に県知事に申請をして許可を受ける必要があります。

また、1haを超えなくても伐採届が必要な場合や他法令による規制のある場合がありますので、下記までお問い合わせください。



問合せ 県東濃農林事務所 ☎23-1111(内線288)

行政書士無料相談会

日時 10月23日(水) 14時~20時
場所 総合文化センター 第1研修室
内容 遺言、相続、贈与、離婚、法人設立、建設業許可申請、農地法許可申請、車庫証明、外国人法務などに関する相談
予約・問合せ 岐阜県行政書士会東濃支部 ☎55-3231(担当:土本)

募集

瑞浪市民バドミントンミックスダブルス選手権大会参加者募集

日時 10月27日(日) 9時~
場所 市民体育館
種別 第1部 男女2人の合計年齢が100歳未満
第2部 100歳以上
参加資格 市内在住、または市内在勤か市内のクラブチームに属していること
参加費 1組2,000円
申込期限 10月20日(日)
申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747

「美濃焼こみち」ツアー参加者募集!

岐阜県では、観光産業の振興を図ることを目的に、「清流の国ぎふ」まち歩き・みちの観光推進事業を行っています。瑞浪市では下記の4つのツアーが実施されます。



- ツアー内容(()内は開催日)
①「創作イタリアンランチ付!地歌舞伎衣装・化粧体験!」(10月19日(土)および11月10日(日))
②「2000万年体験!化石発掘ツアー!」(10月27日(日))
③「地酒と創作イタリアンがマッチ 土岐川よいどれ探訪」(10月20日(日))
④「好きなお茶わんで味わう 割烹料亭のお茶漬け&ミニコンサート」(10月27日(日))
申込方法 市商工課までご連絡ください。
*各コースとも定員に達し次第、募集を締め切ります。

美濃焼こみち 検索

申込・問合せ 商工課 ☎68-9803

ノルディック・ウォーキング体験教室参加者募集

~市長と一緒に紅葉の森を歩いて健康な体を作ろう~
ノルディック・ウォーキングは2本のポールを使って、腰や膝の負担を軽減するウォーキングで、リハビリやダイエットなどに効果的です。
日時 11月6日(水)・7日(木)・19日(火)・20日(水)(全4回) 10時~12時
場所 市民公園内コース(雨天の場合、市民体育館)
講師 堀博氏(岐阜県ノルディック・ウォーク連盟副会長)
持ち物 動きやすい服装、屋外用および屋内用運動シューズ、タオル、飲み物
参加費 1,000円(全4回・レンタルポール代含む)
定員 60名
締切 10月20日(日)
申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747

乳幼児個別医療機関予防接種

予防接種の詳細や指定医療機関は「平成25年度 瑞浪市健康カレンダー(乳幼児版)」をご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

種類	対象者(満〇歳未満とは、誕生日の前々日までです)	接種方法
ヒブ	<ul style="list-style-type: none"> ●1期初回(27~56日の間隔で3回接種) 平成25年8月生まれ(生後2カ月過ぎたら接種可能です) ●1期追加(1回接種) 満5歳未満で7~13カ月前に1期初回接種(3回)が終了している児 *生後2カ月から満5歳未満で、まだ接種していない児も含む 	希望する指定医療機関へ直接電話で予約してください。(予診票は赤ちゃん訪問でお渡しします)予診票をお持ちでない方は、保健センターまでご連絡ください。
小児用肺炎球菌	<ul style="list-style-type: none"> ●1期初回(27日以上の間隔をあけて3回接種) 平成25年8月生まれ(生後2カ月過ぎたら接種可能です) ●1期追加(1回接種) 1歳~1歳3カ月の間で1期初回終了後60日以上経過している児 *生後2カ月から満5歳未満で、まだ接種していない児も含む 	
4種混合 (百日せき ジフテリア 破傷風 ポリオ)	<ul style="list-style-type: none"> ●1期初回(20~56日の間隔で3回接種) 平成25年7月生まれ(生後3カ月過ぎたら接種可能です) *生後3カ月から満7歳6カ月未満で、3種混合・不活化ポリオともにまだ接種していない児も含む 	
不活化ポリオ	<ul style="list-style-type: none"> ●1期初回(20~56日の間隔で2回または3回接種) 生後3カ月から満7歳6カ月未満で、生ポリオワクチンを2回接種していない児(4種混合を接種している児を除く) ●1期追加(1回接種) 満7歳半未満で12~18カ月前に1期初回接種が終了している児 	
3種混合 (百日せき ジフテリア 破傷風)	<ul style="list-style-type: none"> ●1期追加(1回接種) 満7歳半未満で1年以上前に1期初回接種(3回)が終了している児 	
麻しん・風しん 第1期	平成24年10月生まれ *満1歳~2歳未満で、まだ接種していない児も含む (麻しん・風しんにかかったことがある児も混合ワクチンを接種できます)	<ul style="list-style-type: none"> ①10月21日(月)までに、申込ハガキを保健センターへ提出してください。 ②11月1日(金)以降に、希望した指定医療機関へ直接電話で予約してください。 ③予診票と母子健康手帳を持参し接種してください。 *申し込まれた医療機関は変更できません
日本脳炎 (1期初回・追加)	<ul style="list-style-type: none"> ●1期初回(6~28日の間隔で2回接種) 平成22年10月生まれ ●1期追加(1回接種) おおむね1年以上前に1期初回(2回)が終了している児 *平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの方で、まだ日本脳炎の予防接種が完了していない方は、20歳未満の間、定期予防接種を受けることができます。 	

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

健康

胃・大腸・肺がん検診(要予約)

◆日程・場所

月日	対象地区	場所
10月21日(月)	土岐地区	保健センター
10月23日(水)		
10月24日(木)		

◆時間 8時30分~11時

◆費用 個人負担 各500円

◆対象者 40歳以上の希望者

*定員があります。

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

乳がん検診(要予約)

◆日時・場所

月日	時間	場所
10月20日(日)	9時~11時 13時~14時	保健センター

◆費用 個人負担1,000円

◆対象者 40歳以上の女性(24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。

*定員があります。

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

健康相談(予約不要)

健康に関する相談、生活習慣病予防のための食事の相談などに個別で応じます。(相談無料)

◆日時 10月15日(火) 13時~16時

◆場所 保健センター

◆内容 血圧測定、検尿、禁煙相談など

◆担当 保健師・管理栄養士

*家族が代理で相談していただいても結構です。

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

腰痛・ひざ痛などの健康相談

腰痛やひざ痛が原因で介護が必要とならないように、足腰の痛みでお悩みの方へ、理学療法士が運動指導など日常生活上の相談に応じます。

◆日時 10月28日(月) 13時~

1人30分程度(要予約・相談無料)

◆場所 保健センター

◎申込・問合せ 地域包括支援センター

☎68-2117



歯科休日在宅当番医(救急)診療

◆診療時間 9時~15時(電話予約が必要です)

月日	在宅当番医院	☎
10月14日(月・祝)	成瀬歯科医院	67-2069

平成25年度不妊相談センター出張相談会「れんげ相談会」開催のお知らせ

不妊や不育で悩んでいませんか。県不妊相談センターが出張相談会を開催します。また、交流会も開催しますので、この機会に参加してみませんか。(相談無料)

◆日時 11月21日(木)

①13時30分~14時30分 不妊交流会

②13時30分~16時 個別相談会(1人30分程度・要予約)

◆場所 東濃西部総合庁舎

◆対象 不妊や不育に悩む当事者の方など

◆申込方法 電話、FAX、メールで「氏名、連絡先、希望会場、希望時間、交流会参加の有無」を下記まで連絡してください。

*電話は月・金曜日の10時~16時(12時~13時と祝日は除く)。FAXおよびメールの場合、センターからの返信をもって受付完了です。

◆申込期限 11月18日(月)

◎申込・問合せ 岐阜県不妊相談センター

☎058-389-8258 (FAX兼)

✉c11223a@pref.gifu.lg.jp

平成25年度酒害相談会

アルコール依存に関して、心配されている本人や家族の方の相談に応じます。

◆日程・場所(事前申込不要・相談無料)

日程	会場
10月 9日(水)	恵那市(中公民館)
11月12日(火)	土岐市(ウエルフェア土岐)
12月11日(水)	恵那市(中公民館)

◆時間 19時30分~21時

◎問合せ 岐阜県精神保健福祉センター

☎058-273-1111 (内線2252)

~お詫びと訂正~

「広報みずなみ」9月15日号に掲載した「瑞浪市人事行政の運営等の状況を公表します」について、下記のとおり表記が誤っておりました。

2. 職員の給与の状況

(9)特別職の報酬などの状況(6ページ)

区分	月額[誤]	月額[正]
市長	774,000円	860,000円
副市長	637,200円	708,000円

*平成24年中に実施した報酬減額措置時の月額が掲載されておりました。ここにお詫びして訂正いたします。

◎問合せ 秘書課 ☎68-9743

ちびとも! 10月生まれ

平成24年

今月1歳になる、みずなみのルーキーたちです。元気に育てね!



かとうすずの 加藤寿々乃ちゃん 10月3日生 土岐町



ひらしたかなと 平下 叶翔ちゃん 10月3日生 土岐町



いわたかなみ 岩島 叶実ちゃん 10月17日生 須野志町



かわぐちののか 河口野乃花ちゃん 10月18日生 上野町



いまいずみ ようた 今泉 遥太ちゃん 10月20日生 薬師町



なるせ かのん 成瀬 花音ちゃん 10月20日生 穂並



やつたくるみ 矢津田来美ちゃん 10月25日生 山田町



きしたあやは 木下 文葉ちゃん 10月27日生 土岐町



しばた ゆかり 柴田 縁ちゃん 10月27日生 松ヶ瀬町



なるせ あゆ 成瀬 歩夢ちゃん 10月31日生 稲津町



もうすぐ1歳 平成24年11月・12月生まれの赤ちゃん募集!

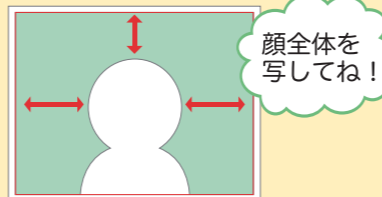
①氏名・ふりがな ②性別 ③住所 ④誕生日 ⑤電話番号を明記し、写真と一緒に、次のいずれかの方法で送ってください。

締切…【11月生まれ】10月8日(火) 【12月生まれ】11月8日(金)

●メール info@city.mizunami.lg.jp へ

●郵送 〒509-6195 上平町1-1 瑞浪市役所「広報みずなみ」担当あて

●直接 市役所4階の「記者室」へ ◎問合せ 企画政策課 ☎内線335



顔全体を写してね!

化石になった宝石を手に入れよう!

コハクをみがいてきれいな標本作りに挑みます。運がよければ虫入りコハクが手に入ります。

◆日時 10月27日(日) 13時~15時30分
11月3日(日・祝) 13時~15時30分

*2回とも同じ内容です。

◆場所 化石博物館

◆参加費 1,000円(含材料費)

◆定員 各回25名

◆対象 小学生以上(小学生は要保護者同伴)

◆講師 マイケル・クツ氏(コハクアーティスト)

◎問合せ 化石博物館 ☎68-7710



地域交流センター「ときわ」の駐車場を増設しました

10月1日より、上本町パーキングが地域交流センター「ときわ」の附属駐車場となります。それに伴い、駐車料金は20分ごとに100円発生しますのでご注意ください。

なお、当交流センターの利用者については無料券を発行します。

◎問合せ 都市計画課 ☎68-9816



まいにちが... びよい ほん! 眠っている古い写真を 図書館にお譲りください

図書館では、新しい取り組みとして古い写真のデジタル化を行っています。瑞浪の生活や文化をより鮮明に残していくため、写真をコンピュータに取り込んで保存します。

デジタル化をすることで、より劣化しにくくなり、また、検索も簡単になります。

そこで、瑞浪に関する古い写真を募集します。ご家庭や会社、事業所で眠っている古い写真をぜひ、図書館にお譲りください。提供いただいた写真は、図書館でデジタル化して保存します。

【注意事項】

- ・写真は図書館内の展示・印刷物などに利用させていただくことがあります。
- ・既に発行されている印刷物・ホームページなどから転用された写真は受け取れません。
- ・写真に人物が映っている場合、その人物の肖像権については当館では一切の責任を負いかねますので、提供者本人の責任において提供してください。
- ・使用にあたっては、トリミングや色の調整などを行うことがあります。

【問合せ】 市民図書館 ☎68-5529

*この事業の正式名称は、「市民図書館資料収集およびデジタル化事業(起業支援型地域雇用)」です。

市民文学散歩 京都世界遺産めぐり④

10月11日(金)

定員:25名 参加費:9,000円

教王護国寺(東寺)・天龍寺

*定員になり次第、受け付け終了。申し込みは「市民図書館」まで。

京都の世界遺産をめぐる日帰り文学散歩。好評につき、4回目となりました。

今回は、平安京の遺構である「教王護国寺(東寺)」と嵐山に建つ臨済宗の総本山「天龍寺」にご案内します。

10月のミニ展 「陶技学園みずなみ荘」

「陶技学園みずなみ荘」の日々の暮らしや季節の行事、地域の方々との交流の様子を紹介します。

地域の皆さんに「陶技学園みずなみ荘」のことを知っていただく機会になれば、ありがたいと思います。

また、利用者さんたちが興味を持ち、楽しみながら作り上げた作品なども一緒に展示しますので、ぜひ、ご覧ください。

10月10日(木)~30日(水)



図書館職員が贈る 10月の特集本

神社を詣でよう! 今年は出雲大社と伊勢神宮で「遷宮」が行われる珍しい年です。そんな年の神無月を神社の本を読んで過ごしませんか?



『神社の基礎知識』

新宮館/刊

鳥居の種類や参拝の基本など、神社の知識を分かりやすく解説した本です。有名な神社の美しい自然や景観の写真も見ることができて、オススメです。この本で基礎知識を学んでから、神社を詣でましょう!



『にほんのかわいいおまもり』

にほん授与品研究会/編

全国から見た目も可愛くて効き目もありそうなお守りを集めて紹介している本です。こんなお守りあるんだ!と思われること、間違いなし。願い事や目的に応じたお守りが見つかります。

★このほかにも図書館に入ってすぐの場所に、特集本コーナーを用意してお待ちしています。

中央公民館講座

藤工芸教室

柔軟性・耐久性がある籐(とう)を使って可愛いかごを編んでみましょう!

- ◆日時 11月2日(土) 13時30分~15時30分
- ◆場所 総合文化センター
- ◆費用 1,000円(材料費含む)
- ◆講師 古瀬啓子氏 ◆定員 10名



剪定教室

わが家の庭造りに役立つ庭木剪定をこの機会に学んでみませんか。

- ◆日時 11月3日(日・祝) 9時30分~12時
- ◆場所 総合文化センター ◆費用 500円
- ◆講師 小栗昭治氏(県グリーンドクター)
- ◆定員 20名(申込は本人に限ります)



いずれの講座も10月6日(日) 8時40分からの申し込みとさせていただきます。また、申込者が5名未満の場合は中止させていただきます。

◎申込・問合せ 中央公民館 ☎68-5281

第32回 中央公民館文化祭

天高く馬肥ゆる秋、読書の秋、スポーツの秋、そして文化芸術の秋!恒例の中央公民館文化祭を開催します。

大人だけでなく、子どもも参加できる多彩な催しを用意してお待ちしております。皆さん、お誘い合わせの上、ぜひ、ご来場ください。

- ◆期日 10月26日(土)~27日(日)
- ◆会場 総合文化センター
- ◆展示の部 陶芸・写真などの各サークル・公民館講座の作品・個人の力作を展示
- ◆芸能の部 ダンス・演奏など各種サークルの発表
- ◎問合せ 中央公民館 ☎68-5281



平成26年 瑞浪市成人式のご案内



- ◆日時 平成26年1月12日(日) 開式11時(受付10時~)
- ◆会場 総合文化センター
- ◆対象 平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれの方
- ◎問合せ 生涯学習課 ☎68-5281

成人式の案内状は、瑞浪市に住居登録のある方を基準に12月上旬に発送します。就職や進学などで、他市に住居登録されている方も成人式に参加できますので、生涯学習課、または各コミュニティセンターまでご連絡ください。

10月~11月初旬の催し物

日 時	催し物	会場	問合せ
10月11日(金)~13日(日) 9時~17時 (最終日は16時まで)	書と手づくり作品展	展示室	加藤房子 ☎54-6023 または ☎55-2827
10月13日(日) 16時30分~(開場16時)	バレエ・アカデミー瑞浪 第16回発表会	文化ホール	バレエ・アカデミー瑞浪 ☎67-3038
10月16日(水) 10時~11時40分 (受付9時40分~)	子育てフォーラム 「歯医者さんからみた食育」	講堂	中京幼稚園 ☎68-5285 *参加希望の方は、事前にご連絡ください
10月29日(火) 13時~16時 (受付12時30分~)	福祉講座	講堂	県年金受給者協会 ☎058-210-2611 *参加希望の方は、事前にご連絡ください
11月1日(金)~3日(日・祝) 9時~17時(最終日は16時まで)	第18回 瑞浪市児童・生徒食器デザイン展	ホワイエ	窯業技術研究所 ☎67-2427

瑞浪市総合文化センター 〒509-6101 瑞浪市土岐町 7267-4
☎68-5281 FAX 68-5283 shogai@city.mizunami.lg.jp

10月5日(土)チケット発売!

ブラザーブラザー

◆CAST
西村雅彦
飯島直子
長谷川朝晴
本多力(ヨーロッパ企画)
上地春奈
デビット伊東
安田顕(Team NACS)

西村雅彦率いるドリス&オレガの第7弾となる新作公演。舞台・映画などで注目される俳優たちが繰り広げるハイパーヒューマンコメディ。家族って何?を問いかけます。

- ◆日時 12月12日(木)
19時開演(18時30分開場)
- ◆場所 総合文化センター 文化ホール
- ◆入場料 4,800円(全席指定)

*未就学児の入場はご遠慮ください。

◆両公演のチケット取り扱い◆

総合文化センター、市内各コミュニティセンター、ピアゴ瑞浪店、ワンダー、ナガヤトケイほか

第60回「瑞浪市美術展」

一般の部(高校生以上)作品募集

「第60回瑞浪市美術展」を開催します。日ごろの努力の成果をこの機会に発表してください。

- ◆会期 11月13日(水)~17日(日)
- ◆会場 総合文化センター
- ◆部門 陶芸・写真・書・洋画・彫塑・日本画
デザイン・工芸
- ◆出品点数 1部門につき1人2点以内
- ◆搬入日時 11月9日(土) 10時~19時
- ◆出品料 1点につき500円(高校生300円)



▲第59回瑞浪市美術展
市展賞(洋画)「卓上の譜」

【美術展募集要項】

総合文化センター・市役所(教育委員会)・各コミュニティセンターにおいてあります。
◎問合せ 生涯学習課 ☎68-5281

秋山仁講演会 これからの教育

—体験型教育のすすめ—

- ◆日時 11月4日(月・祝)
14時開演
(13時30分開場)
- ◆場所 総合文化センター
文化ホール
- ◆入場料 800円(全席自由)



【講師プロフィール】

理学博士、数学者。ミシガン大学数学客員研究員、米国AT&Tベル研究所科学コンサルタント(非常勤)、日本医大助教授、東海大学教授、科学技術庁参与、文部省教育課程審議会委員などを経て、東京理科大学教授。

「世界一受けたい授業」にも出演!

生涯「楽」習講座

ふるさと再発見ツアー 参加者募集!

10月の「ふるさと再発見」は陶町です。大川の林昌寺でのお話、狛犬や茶壺の制作話、岐阜県発祥の「狂俳」創作、陶磁器産業隆盛の歴史を聞きながらのティータイムなど、陶町を知るメニューとなっています。

- ◆日時 10月23日(水) 9時~15時
- ◆集合 総合文化センター
- ◆参加費 無料(別途昼食弁当代などが必要です)
- ◆持ち物 ウォーキングのできる服装、筆記用具、水筒など

- ◆定員 30名
- ◎申込・問合せ 生涯学習課 ☎68-5281



まちかど写真館



投球フォームは個性的な両手投げ!

目指せ!プロボウラー 8月26日

8月3日、4日に愛知県で開催された全日本小学生ボウリング競技大会の小学6年生男子の部で3位に入賞した、村瀬大河さん(瑞浪小6年)が市長に喜びの報告をしました。
大会では、前半やや出遅れたものの、後半に252点のスコアを記録するなど一気に挽回しました。

8月26日 ゴルフで夏休みの思い出を

明世カントリークラブで「ゴルフの町みずなみ・野外体験会」が開催され、地元児童ら約110人が参加しました。
この事業は、ゴルフの町みずなみのPRと地域貢献を目的としたもので、参加者はスナックゴルフやパターゴルフなど4種目に挑戦し、爽やかな汗を流していました。



ボールを最後まで見て…ナイスショット!



課題のスピードを克服し、次こそは…

決勝では自己ベストを更新 8月29日

8月21日から23日にかけて、静岡県で開催された全国中学校水泳競技大会の男子200mバタフライで3位に入賞した岩島桂佑さん(瑞浪中3年)が、市長に大会での活躍を報告しました。
岩島さんは、「まだまだ上には上がいるので、この結果には満足せず、これからも力をつけていきたい」と話していました。

9月1日 15年におよぶ事業の完了を祝う

優良宅地の創設や都市計画道路の整備を目的とした「下益見区画整理事業」が完了し、ますみ公園で竣工式が開催されました。
下益見土地区画整理組合理事長の中島基行さんは、「長い期間がかかったが、立派な街ができた。これからも益見町が発展するよう頑張っていきたい」と話していました。



皆様のご尽力により、無事完了しました