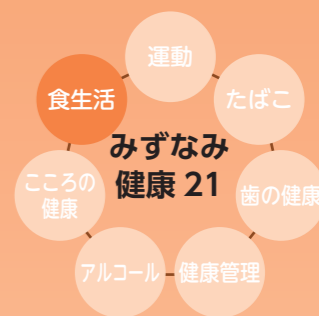


Happy Halloween!



10月19日 親子23人がハロウィーンにちなんだ料理「さつまいもかりんとう」と「かぼちゃのパンケーキ」作り挑戦しました。(稲津公民館)



1日の野菜摂取量、

実は不足しています！



目標

良い食習慣を身につけましょう
楽しく食事をしましょう

◎問合せ 保健センター ☎67・2700

◆1日の野菜は不足している!?

「健康維持のために野菜を意識して、食べている」という方もいらっしゃると思いますが、一体、一日にどのくらいの野菜を摂ることが望ましいのでしょうか？

一般的に、生活習慣病予防の観点から、成人の1日あたりの野菜の目標摂取量は約350gと言われています。

しかしながら、実際に私たちが摂っている野菜量は、1人1日平均約280gで、目標摂取量に約70g不足しています。

この70gは、下図のような野菜に相当します。



【野菜70gはこのくらいです】



こうした野菜を電子レンジなどで加熱すると、かさが減ります。

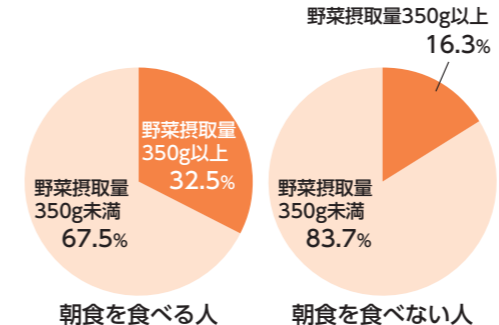


加熱

必ずしも生野菜を食べる必要はありません。加熱した野菜を使ったスープや煮物は、より多くの野菜を摂ることができます。

◆朝食を必ず食べましょう！
朝食をきちんと食べている人

朝食の喫食状況別・野菜摂取量の分布割合 (20歳以上)



資料：平成19年度国民健康・栄養調査より

◆野菜を摂るメリットは？

健康維持のために野菜を多く摂ることが必要と言われますが、具体的にはどんな効果があるのでしょうか？

- 満腹感を感じることができ
- 食べ過ぎを防ぐことができ
- むし歯や歯周病の予防につながる
- 便秘の解消
- 血圧や血糖、中性脂肪の値の改善につながる…など



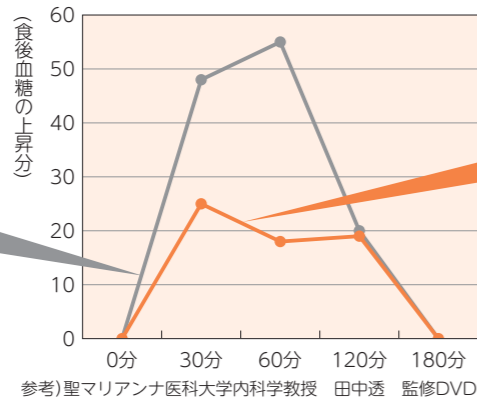
野菜には食物繊維が多く含まれているため、多くは一口で飲み込むことはできず、よくかんで食べなければいけません。

よくかんで食べることが、結果としてゆっくり食べることにになり、食べ過ぎを防ぎ、消化吸収を助けることになるので、生活習慣病予防に効果的です。

また、野菜に多く含まれる水溶性の食物繊維は、余分な糖分や脂肪を吸着し、吸収を緩やかにする働きとともに食物繊維は胃で膨ら

むため、満腹感が早めに得られ、摂取エネルギーの総量も抑えられます。

小松菜のごま和え(70Kcal)を先に食べてからおにぎり2個(340Kcal)を食べました



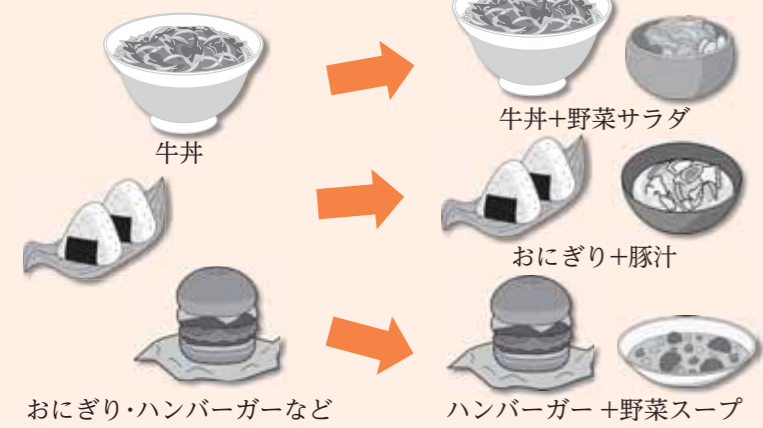
外食などで野菜を多く摂る改善術

外食や調理済みの弁当などの場合、どうしても自分の好きなメニューを選択してしまいがちです。これが習慣化すると、栄養が偏るばかりではなく、野菜も不足がちです。できることから、ぜひ、実践してみましょう。

◆野菜が多いメニューを選ぶ!



◆野菜のメニューを追加する!



上記のグラフのとおり、同じおにぎりを食べた場合でも、おにぎりだけ食べた場合とおにぎりを食べる前に小松菜のごま和えを食べた場合を比較すると、血糖値の上がり方が異なります。

これは、野菜の中の食物繊維が、血糖値の上昇を抑える働きをしているからです。実際に食事のメニューに野菜を増やしたら、「ごはんのおかわりをしなくてもよくなった」「満腹感を感じるようになった」。

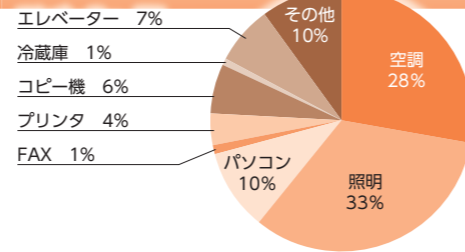
◆バランスのとれた食生活を
食事は、主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、豆腐、納豆)などを使った料理、副菜(野菜料理)などを上手に組み合わせ、年齢、性別に合った適量を摂取することが重要です。

不足しがちな野菜を、必要な量を摂取するため、「あと一皿増やしましょう!」。

事業所編

事業所では、空調およびエアコンの電力消費の割合が全体の約6割を占めています。また、事業所の電力消費の特徴としては、パソコン、プリンタ、FAXなどのOA機器の電力消費も全体の2割を占めており、こうした機器の節電も大きなポイントとなります。

(参考:「冬季の節電メニュー(事業者の皆様)」経済産業省)



エアコン

- ①ビル全体が適切な温度になるよう一括して適切な温度管理(設定温度を3℃下げた場合)を行う⇒4%の節電効果
- ②未使用エリアは停止する⇒1%の節電効果
- ③室内のCO₂濃度の基準範囲内で、換気ファンの一定時間の停止、または間欠運転によって外気取入量を調整する(外気取入による負荷を減らすため)⇒4%の節電効果
- ④夕方以降はブラインド、カーテンを閉め、暖気を逃がさないようにする⇒1%の節電効果

照明

- ①執務エリアの照明を半分程度間引きする⇒8%の節電効果
- ②使用していないエリアは消灯を徹底する⇒8%の節電効果
- *昼休みなどは完全消灯を心がけたり、高効率蛍光灯やLED照明への交換でさらに効果アップ!

OA機器

- ①長時間席を離れる時は、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする⇒2%の節電効果
- ②席から離れる際は、使用しない機器のプラグをコンセントから抜く
- ③ノート型PCなら昼間バッテリーを使用し、夜間充電する
- *高効率OA機器の導入でさらに節電効果がアップします

ウォームビズ

- ①室温20℃を目安に着るものを工夫して、過剰な暖房を抑える
- *カーディガン着用で2.2℃、ひざかけ利用で2.5℃、体感温度がアップします!

市の節電の取り組み

今年度の夏季も照明の削減、クールビズの実施、エレベーターの使用自粛、アサガオを利用したグリーンカーテンの実施などさまざまな節電に取り組みました。今後も引き続き、可能な限り、節電に取り組んでいきます。また、地球温暖化対策として太陽光発電システム設置にかかる補助金(一般家庭で1件あたり上限120,000円、事業所で1件あたり上限300,000円)を交付しており、随時、受け付けています。

環境フェア

- ◆日時 11月23日(土・祝) 9時30分~15時 ◆場所 総合文化センター
- ◆内容 電気自動車(軽トラ・軽ワンボックス)の展示および試乗、ペレットストーブ・太陽光発電パネルの展示、こどもエコカードの発行など
- *ペレットストーブとは薪ストーブのような外観にファンヒーターの機能が備わった暖房機械です。燃料のペレットは間伐材などの木材からできており、化石燃料と異なり、燃焼時の有害物質や二酸化炭素の排出が少ない環境にやさしい燃料です。
- *電気自動車の試乗を希望される方は運転免許証を持参し、運転しやすい服装でお越しください。(先着20名)



▲展示予定の電気自動車

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

お手軽! 冬季の節電方法をご紹介します

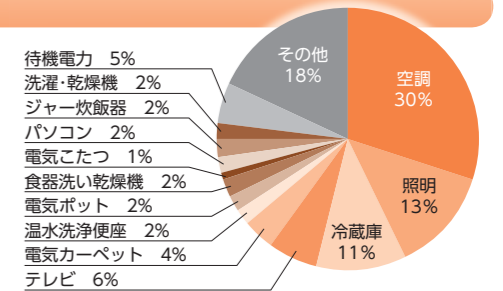
家庭での電力使用は夕方以降から夜にかけて最大ピークとなる傾向(特に平日)にあります。また、事業所などでは朝10時ごろから夕方にかけて最大ピークとなる傾向(特に平日)にあることから、引き続き、市民の皆さんおよび事業所での節電をお願いします。

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

家庭編

家庭では、エアコン、照明、冷蔵庫の電力消費の割合が高く、全体の54%を占めています。これらの機器を中心とした、簡単にできる節電方法をご紹介します。

なお、暖房の控え過ぎによる風邪などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。



家庭の省エネ大辞典 節電アクション 検索

【冷蔵庫】

- ①設定温度「強」→「中」へ(周囲温度22℃の場合)⇒年間で電気61.72kWh(約1,360円)の節電
- ②詰め込み過ぎない(詰め込んだ場合から半分の量にした場合)⇒年間で電気43.84kWh(約960円)の節電

【石油ファンヒーター】

使用時間：9時間/日と仮定

- ①暖房時の室温を20℃に設定 ⇒年間で灯油10.22ℓ(約820円)の節約
- ②暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度20℃) ⇒年間で灯油15.91ℓ(約1,270円)の節約 ⇒年間で電気3.89kWh(約90円)の節電

【室内照明】

- ①54wの白熱電球から12wの電球形蛍光灯ランプに取り替えた場合⇒年間で電気84.00kWh(約1,850円)の節約
- ②LED照明への取り替えでさらに効果アップ!

電気毛布を湯たんぽに変えて節電!

厚手のカーテンで暖房効率アップ! 床まで届く長いカーテンでさらに効率アップ!!

ドアや窓の開閉を少なくすると暖房効率アップ!

サーキュレーターなどの使用で暖房効率アップ!

【エアコン】

- ①暖房時の室温を20℃に設定⇒年間で電気53.08kWh(約1,170円)の節電
- ②暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度20℃)⇒年間で電気40.73kWh(約900円)の節電

*暖房器具の節電効果は外気温や機器の容量によって異なります。

◎ 平成26年度 保育園・幼稚園入園説明会 ◎

平成26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、幼保一体化により、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

園名	連絡先	日時	会場
桔梗幼稚園	68-2323	12月10日(火) 10:00～11:00 (受付 9:45～)	桔梗幼稚園
陶幼稚園	65-2053	12月10日(火) 13:30～14:30 (受付13:15～)	陶幼稚園
稲津幼稚園	68-3400	12月12日(木) 10:00～11:00 (受付 9:45～)	稲津幼稚園
みどり幼稚園	68-2632	12月12日(木) 13:30～14:30 (受付13:15～)	総合文化センター(講堂)
一色幼稚園	67-1817		
瑞浪幼稚園	68-2003		
竜吟幼稚園	63-2056	12月13日(金) 10:00～11:00 (受付 9:45～)	竜吟幼稚園
日吉幼稚園	69-2123	12月13日(金) 13:30～14:30 (受付13:15～)	日吉幼稚園
啓明保育園	68-2463	12月17日(火) 10:00～11:00 (受付 9:45～)	啓明保育園
千寿の里愛保育園	66-2511		

* 託児をしますので、希望される方は12月6日(金)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(両親や同居の親族が、就労または病気などにより保育ができない場合に限り)

* 桔梗幼稚園および千寿の里愛保育園は、生後57日より入園可能です。

◆保育料 所得税額などにより決定

◆保育時間 8時30分～16時30分(一定の事由のある方は延長保育制度(一部有料)が利用できます)

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愛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20年4月2日～平成23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4,300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26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うえ、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
稲津幼稚園・みどり幼稚園	1月14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16日(木)	
瑞浪幼稚園	1月17日(金)	
日吉幼稚園・一色幼稚園	1月20日(月)	
陶幼稚園・桔梗幼稚園・啓明保育園	1月21日(火)	

◎問合せ 社会福祉課子育て支援室 ☎68-2115 または各幼稚園・保育園

パブリックコメントを募集します

パブリックコメント制度は、市が計画や条例などを策定する段階で市民の皆さんなどから意見を募集し、それを考慮しながら最終的な案を決定していく制度です。

今回は下記のプランおよび計画の策定にあたり、パブリックコメントを募集します。

『第2次みずなみ男女共同参画プラン』

市では、平成16年に策定した「みずなみ男女共同参画プラン」(第1次プラン)に基づき、さまざまな取り組みを行ってきましたが、昨年実施した意識調査において、「子育てや介護支援の充実」「性別による役割分担意識の解消」などが求められていることが明らかになりました。

本プランは、第1次プランの理念を継承し、社会情勢による新たな課題や市の現状に即した取り組みを加え、“男女がともに喜びや責任を分かち合い活躍できる社会”を目指す、第2次プランとして策定するものです。

◆募集期間 11月15日(金)～12月16日(月)

* 関係資料については、市民協働課、各コミュニティセンターおよび市のホームページをご覧ください。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9748



『第6次総合計画・基本計画』

総合計画は、長期的な展望に立ち、将来の瑞浪市のあるべき姿と進むべき方向についての基本的な指針となるものであり、市のいろいろな分野の計画や施策の基本となるものです。

現在、市では平成26年度から平成35年度までを計画期間とする、第6次総合計画の策定に取り組んでおり、この度、第6次総合計画・基本計画の案が取りまとめられました。

いただきましたご意見は十分検討し、市の考えと併せて公表していきます。

◆募集期間 11月15日(金)～12月13日(金)まで

* 関係資料については、企画政策課、各コミュニティセンター、市民図書館および市のホームページをご覧ください。

◎問合せ 企画政策課 ☎68-9740



子ども・子育て支援制度について

昨年8月に成立した、子ども・子育て関連3法に基づき、平成27年度から幼児期の学校教育や保育、地域の子ども・子育て支援を総合的に推進するための子ども・子育て支援新制度がスタートします。新制度では、子育てをめぐるさまざまな問題を解決するため、地域のニーズに応じた多様な子育て支援を充実させることになっています。

市は、市民の皆さんの子育ての状況やニーズを把握し、市の実情に適した子育て支援を積極的に推進するため、子どもの保護者や子育て支援事業従事者などで構成する、「瑞浪市子ども・子育て会議」を設置し、平成27年度に「市町村子ども・子育て支援事業計画(5カ年計画)」を策定します。

なお、市では、より良い子育て環境のため、「幼保一体化の推進」、「子育て支援センター事業」、「ファミリーサポートセンター事業」などを進めており、引き続き、新制度のもとで支援策を進めていきます。

具体的な制度の変更内容や実施時期などについては、随時、「広報みずなみ」や市ホームページにて、お知らせします。

【ニーズ調査にご協力をお願いします】

「子ども・子育て支援新制度」に向けて、子育て中の保護者を対象に、保育、教育、子育てに関するアンケート調査を実施しています。このアンケート結果をもとに、教育・保育施設の定員決定や子育て支援事業の充実を図るもので、大変重要な調査となりますのでご協力をお願いします。

◆対象 小学生以下の子どもがいる世帯2,500世帯(就学前の子どもがいる1,000世帯および小学生の子どもがいる1,500世帯)

◆調査方法 郵送による調査 ◆調査期間 11月末まで

◎問合せ 社会福祉課子育て支援室 ☎68-2115



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。運転免許証など本人確認ができるものを持参のうえ、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

ご自宅の耐震診断はお済みですか？ 募集期間延長のお知らせ

市では地震に強いまちづくりを進めるため、建築基準法の耐震基準が改正された**昭和56年5月31日以前に着工された住宅などの建築物**を対象に、耐震診断にかかる費用の負担、補助を行っています。

まだ、診断がお済みでない住宅の方は、ぜひ、お申し込みください。

①木造住宅無料耐震診断

一戸建て木造住宅の耐震診断と補強が必要な場合のおおよその費用を提示します。

②建築物耐震診断への補助

木造住宅以外の建築物の耐震診断にかかる費用の2/3(限度額100万円、その他建物面積による限度あり)を補助します。

◆**申込期限** 平成26年1月10日(金)まで

*募集戸数に限りがあります。

また、市税を滞納していないことが補助条件になります。

◎**申込・問合せ** 都市計画課 ☎68-9817



国の登録有形文化財(建造物)に 指定されました

10月2日、日吉町の酒波神社本殿および鐘楼が、6月に国の有形文化財(建造物)に登録されたことを受け、宮司の土屋廣忠さんらに登録証と銘板が贈られました。

1702年に建立された**本殿**は、神社本殿としては市内最古の建造物で、「三間社流造」と呼ばれる、正面の柱間が三間あり、屋根の一方が緩やかな反りを持って流れるように延びている構造となっています。

また、本殿の東に位置する**鐘楼**も江戸時代中期に建造されたと伝えられており、仏教的な釣り鐘をつるす建造物が神社境内に残されていることで、神仏習合を伝える建築物として、大変貴重なものです。



▲酒波神社本殿(左)と鐘楼(右)

◎**問合せ** スポーツ・文化課 ☎68-7710

あなたの地域でも 介護予防教室を開催しませんか？

瑞浪市における65歳以上の人口は、10月1日現在、10,727人(全体の26.95%)で、約4人に1人が高齢者である状況です。

市では、高齢者の方々がいつまでも元気で生き生きと過ごしていただくために、「介護予防教室」を開催しています。

◎**問合せ** 地域包括支援センター ☎68-2117

【参加者の意見】

- ・気持ちが明るくなり、気分転換になりました。
- ・新しいことにチャレンジするようになりました。
- ・無理のない体操で、気持ちよかったです。(腰痛が軽くなりました)



◆積極的な取り組みを！

地域包括支援センターでは、できる限り多くの高齢者の方に健康維持に取り組んでいただくよう、希望に応じて、皆さんの地域へ出向いてからだづくり教室を開催する**出前講座**を実施しています。
体力は、年齢に関係なく鍛えれば、向上すると言われていきます。これからは、待つ姿勢ではなく、自ら取り組みを始めることが健康長寿に

◆介護予防教室とは？

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないよう、心身の衰えを予防・回復する取り組みのことです。

市では、健康づくりのきっかけとなるよう、高齢者の方を対象に、**からだづくり教室**(介護予防教室)を開催しています。

- ・**内容** ストレッチ体操と筋トレ、体力測定、歯科健診、健康講話(口腔ケア、栄養)
- ・**対象者** 65歳以上(要介護認定者は除く)
- ・**その他** 1回約2時間程度、個人負担500円あり(全5回)

繋がる大切なポイントです。ぜひ、ご検討ください。

◆平成26年度出前講座実施にあたって

次の条件を満たす地区は、教室の実施が可能ですので、地域包括支援センターまで、ご連絡ください。

- ①**対象者** 65歳以上の方(介護認定者は除く)の参加希望者が15人程度あること(連絡係を1名、決めてください)

- ②**場所の確保** 公民館など参加者が体操できるスペースがあること(会場使用料が必要な場合は要相談)

- ③**開催日、所要時間など** 1回約2時間程度(全5回)。土、日、夜間は除く、自己負担(参加費500円)あり

- ④**平成25年度の主な開催会場**
(瑞浪地区)台組公民館、東平公民館、(明世地区)戸狩区民会館、(稲津地区)稲津コミュニティセンター、(釜戸地区)下切公民館、(大湫地区)大湫コミュニティセンター、(日吉地区)宿コミュニティセンター、常柄公民館

*そのほか、「年の節目は身体の節目である」との考えから、65歳・70歳・75歳の誕生日を迎えられる月に「いきいき教室」、「脳を元気にする教室」、「膝痛・腰痛予防教室」なども企画しています。



「秋の工房アラカルト」

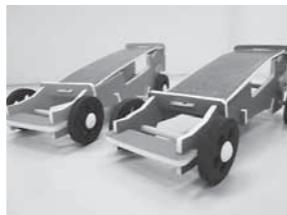
期間中の土・日曜日限定の特別実験・工作コーナー。日替わりで出展される楽しい科学実験・工作のブースで、楽しく科学を体験できます

- ◆日時 11月16日(土)～12月8日(日)の土・日・祝日のみ開催
- ◆対象・定員 内容によって異なります。詳しくはサイエンスワールドホームページをご覧ください。
URL <http://www.scienceworld-gifu.jp/>
- ◆参加費 無料 ◆申込 当日会場にて申し込み

チャレンジワークショップ「Go!Go!ソーラーカー」

近年、メガソーラーなどでも話題の太陽光発電。ソーラーパネルを使ってモーターカーを作り、モーターの動きや太陽光発電について学んでみよう。

- ◆日時 12月8日(日)までの土・日・祝日のみ開催
①10時 ②11時15分 ③13時30分 ④14時45分
- ◆対象 小学生以上(小学生は保護者同伴で参加のこと)
- ◆定員 各回10名 ◆参加費 500円 ◆申込 当日会場にて申し込み



サイエンスワールド後期公開講座「科学マジック実験ショー」

メンタリズムやスプーン曲げなどのマジックを科学で少し種明かし。楽しいマジックショーで、おもしろおかしく科学を紹介します。

- ◆日時 12月15日(日) ①13時 ②15時 ◆対象 どなたでも参加できます。
- ◆定員 各回先着150名 ◆参加費 無料 ◆申込 当日自由参加
- ◆講師 北野貴久氏(サイエンスレンジャー)

家庭でできる科学の実験コーナー

～ペーパークロマトグラフィー～いくつかの色でできているの?～

- ◆用意するもの 障子紙、水、黒色の水性ペン(メーカーが異なる3種類ほど)
- ◆実験の手順
 - ①障子紙の下端にペンの先を軽く押しつける程度の線を引く。
 - ②引いた線より下を水に浸す。
 - ③少し待つと、水が障子紙を上っていくと共に、徐々にインクが分離していきます。(写真1)
 さて、違った色が見えてきませんか?一見、同じ水性の黒色インクでも、ペンの種類によって混ざっているインクの色が違っていることが分かります。
 今回の障子紙のような紙にインクなど色素の入った混合物を染み込ませ、水やアルコールなどに浸けて紙に吸い取られる早さの違いで色素を分離させる方法をペーパークロマトグラフィーと言います。
 11月のサイエンスワールドでも、ペーパークロマトグラフィーを利用した実験を開催しています。ペーパークロマトグラフィーで、きれいな水性ペンの花を咲かせてみませんか? (写真2)

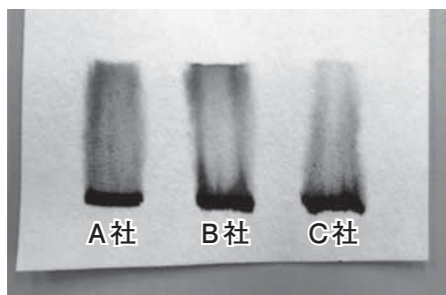


写真1

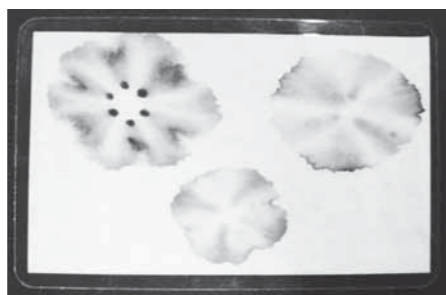
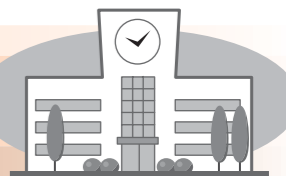


写真2

みんなと学校と教育委員会の

ほっとマイスクール



土岐小学校

土岐小学校は地域の絆に支えられています。学校周辺の環境を学習に生かしています。土岐小学校では、学校周辺の環境を生かし、地域の皆さんに支えていただきながら、人と人との絆を大切にされた教育に取り組んでいます。そのうち、5年生の取り組みを紹介します。

手植えによる田植え

「きなあた瑞浪」横の田を使い、JAとうとのの方の指導で、初めて手植えでの貴重な田植え体験をしました。



土岐川花壇の花植え

「水辺の楽校」の行事として、桔梗幼児園児と花壇に花の苗植えをしました。



私は初めて田植えをしました。ぬるぬるした田に入り、一つ一つ手作業で稲を赤ちゃんのように植えていきました。お米作りをしている人たちは、たくさんのお苦労をされていると気がつきました。
5年生 R子さん



みんなで取り組み 地域とともに進める教育

市原長寿会の皆さんによる草刈り

年に3回、校舎周辺の草を刈っていただいています。



手刈りで稲刈り

春に植えた稲を手刈りで収穫しました。



カワゲラウォッチング



あいさつ運動・図書館ボランティア活動

PTA母親委員の皆さんが、学期ごとにあいさつ運動や図書館の本の整理などを行ってくださいます。



田植えをしたとき、成長した稲も収穫して、稲刈りを行いました。稲刈りは鎌で刈り、脱穀機で脱穀しました。腰が痛くなったり、粉まみりなど大変でしたが、5年生も大変でした。M子さん





催し

第48回 瑞浪市農業祭

地元農家による新鮮な野菜や「瑞浪ポーノパーク」鉄板焼の販売やポン菓子、苗木、豚汁の配布をします。ご家族おそろいでお越しください。

◆日時 11月17日(日) 9時～14時30分

◆場所 瑞浪中央公園

◎問合せ 農林課 ☎68-9800

ときわっこ特別企画「餅つき大会」

◆日時 11月23日(土・祝) 10時～15時

*餅つきは10時30分～(なくなり次第終了します)

◆参加費 小学生以上100円

◎問合せ 地域交流センターときわ ☎66-1282

2013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、地域への奉仕の精神を養い、真剣味のある人の育成を通じてスポーツマンシップを身に付け、運動部で培った技能を地元子どもたちに少しでも還元し、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23日(土・祝) 9時～11時30分

◆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 12月1日(日) 9時～

◆場所 瑞浪市陶磁器会館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、売切れ次第終了)

*当日9時から整理券を配布し、9時30分から作品決定の抽選を行います。

◎問合せ 瑞浪陶芸協会事務局(林) ☎63-2556

お知らせ

「松野湖クリーン作戦」の実施について

◆日時 11月24日(日) 9時30分～11時

*小雨決行。中止の場合は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、ごみ袋は用意します)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

小規模企業共済制度・経営セーフティ共済のご案内

【小規模企業共済制度】

小規模企業の経営者のための退職金制度で、個人事業主・会社などの役員の方が事業をやめられたり、退職される場合などに備えて、あらかじめ資金を準備しておく共済制度です。掛金が全額所得控除され、受け取る共済金は退職所得、または公的年金などの雑所得扱いとなります。

【経営セーフティ共済(中小企業倒産防止共済制度)】

取引先の突然の倒産が原因で、経営悪化の危機に直面してしまったときに資金を借り入れることができる制度です。無担保・無保証人で、積み立てた掛金の10倍の範囲内(最高8,000万円)で被害額相当の共済金の借り入れが可能です。

☞ [小規模企業共済制度](#) [経営セーフティ共済](#) [検索](#)

◎問合せ 中小機構共済相談室 ☎050-5541-7171
(平日:9時～19時 土曜:10時～15時)

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫、パートナーからの暴力や職場などにおけるセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など、女性をめぐる人権相談に、女性人権擁護委員会が中心となって電話で相談に応じます。相談は無料で秘密は厳守します。

◆日時 11月18日(月)～24日(日)
月～金曜日 8時30分～19時
土・日曜日 10時～17時

女性の人権ホットライン ☎0570-070-810
*上記強化週間以外の日でも、平日8時30分から17時15分まで相談に応じています。

◎問合せ 岐阜地方法務局 ☎058-245-3181

肥料を無料で配布しています

クリーンセンターでは、家庭から出る刈草や木くず類を焼却せず、良質な有機バイオ肥料を作りました。この肥料を無料で配布します。

◆配布時間 平日 8時30分～17時
第3日曜日 8時30分～12時

*袋はご持参ください。

◎問合せ クリーンセンター ☎68-6010

青色申告決算説明会のお知らせ

所得税の青色申告をされている個人の方を対象に、決算や年末調整事務における留意事項などについての説明会を開催します。

◆日時 11月22日(金) 10時～12時

◆場所 多治見市文化会館(多治見市十九田町)

◎問合せ 多治見税務署個人課税第1部門

☎22-0104

～国民健康保険加入者の方へ～ 人間ドックなどに助成金を支給します

平成25年4月1日以降に受診した人間ドックなどの費用に対する助成制度を設けました。

◆対象者 昭和49年3月31日以前に生まれた国保加入者で、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

◆対象健診 費用助成のない人間ドックや職場健診で、医師の意見などを含み、特定健診の基本的項目をすべて含み健診費用が10,000円以上のもの

◆助成額 受診に要した費用の1/3 (100円未満切り捨て)で上限額は10,000円

◆手続方法

下記のものをお持ちのうえ、保険年金課窓口で手続きを行ってください。

①人間ドックなどの費用を支払った領収証②健診結果③申請人名義の口座情報④印鑑⑤特定健診受診券(対象年度に交付を受けている方)

*この助成金は、同一年度に一度しか申請できません。また、特定健診との併用はできません。

*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。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118

募集

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 1,000円分の図書カード

◆応募期限 12月13日(金)

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

ときわチャレンジ講座

気と呼吸法

◆日程 11月27日、12月4日・11日・18日
(水曜日・全4回)

◆時間 10時～12時 ◆講師 藤田久良氏

◆受講料 2,000円(全4回) ◆定員 15名(成人)

◆持ち物 飲料水・大きめのバスタオル・動きやすい服装

◎申込・問合せ 地域交流センターときわ ☎66-1282

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
12月9日(月)	土岐・益見	保健センター

◆時間 8時30分～11時

◆対象者 40歳以上の希望者

◆費用 個人負担各500円

*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 12月2日(月) 9時～11時

◆場所 保健センター

◆対象者 40歳以上の女性(平成24年度を受診者を除く)

◆費用 個人負担1,000円

◆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回受けることができます。(今年度最後の検診です)

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

心の健康相談(要予約)

◆日時 12月10日(火) 13時～14時

◆場所 保健センター

◆内容 気分が沈む、激しい物忘れ、アルコール依存症などの相談

◆担当 精神科医師・精神保健相談員

*家族が代理で相談いただいても結構です。

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

大人の風しん予防接種費用を助成しています

◆助成対象 ①平成2年4月1日以前に生まれた女性で妊娠を予定、または希望している方

②風しん抗体を十分に保有せず、妊娠している女性の夫

◆接種期間 平成26年3月31日まで

◆接種回数 1回

◆助成限度額 10,000円
*接種方法や実施医療機関などは、「広報みずなみ」7月1日号および7月15日号、または市ホームページをご覧ください。

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

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9日(月)
13時～16時



市民協働課 ☎68-9748

身体障がい者相談

12月2日(月)
10時～12時



社会福祉課 ☎68-2113

住宅修繕相談

12月18日(水)
10時～15時



都市計画課 ☎68-9817

消費生活相談(予約制)

毎週火曜日
10時～16時

* 専門相談員による
消費生活相談

市民協働課 ☎68-9748

ハートピア (相談室)

弁護士による法律相談

12月3日(火)
10時30分～12時
12月12日(木)
13時30分～16時
(予約受付11月20日(水)～)
市民協働課 ☎68-9748
* 多重債務相談随時受付

障がい者就労巡回相談

12月17日(火)
13時30分～15時

社会福祉課 ☎68-2113

結婚相談

12月4日(水)・
11日(水)・22日(日)
10時～16時

子育て支援室 ☎68-2115

心配ごと相談

12月2日(月)・9日(月)・
16日(月)・24日(火)
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(水)
13時30分～16時
場所 市役所市民相談室
市民協働課 ☎68-9748

高齢者・障がい者 権利擁護相談

12月5日(木)
13時30分～16時

社会福祉協議会
☎68-4148

児童相談

12月25日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2115

母子相談

12月18日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2115

総合文化センター

司法書士による 夜間無料法律相談

12月11日(水)
18時～20時
市民協働課
☎68-9748

教育支援センター

教育相談

毎週火・木曜日
13時～17時
(12月3日・5日・19日・31日を除く)
教育相談室
☎67-3338

陶児童館

移動家庭児童相談

12月4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

幼児虐待通報電話

愛モア (みどり幼稚園内)
☎66-1325

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(火)
○固定資産税	3期分	12月25日(水)
○国民健康保険料	12月分	12月25日(水)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月25日(水)
○保育料・幼稚園授業料	12月分	12月25日(水)
○水道料金・下水道使用料	11月分	1月6日(月)
○市営住宅使用料	12月分	12月25日(水)
○介護保険料	12月分	12月25日(水)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

1日(日)・6日(金)・12日(水)・18日(水)・24日(火)・30日(月)・31日(火)

文化施設 12月の休館日

総合文化センター	2日、9日、16日、23日、28日、 29日、30日、31日
市民図書館	2日、9日、16日、24日、27日、 28日、29日、30日、31日
市民体育館	2日、9日、16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	2日、9日、16日、24日、28日、 29日、30日、31日
自然ふれあい館	2日、9日、16日、24日、25日、 28日、29日、30日、31日
サイエンスワールド	2日、3日、9日、16日、17日、24日、 25日、29日、30日、31日

まちづくり活動のコ～ナ～

明日の稲津を築くまちづくり
推進協議会事務局

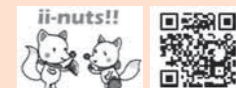


地域をつなぐ 話・和・輪!!

明日の稲津を築くまちづくり推進協議会では、夢づくり地域交付金を活用した文化・スポーツ推進事業を行っています。日常的に交流が少なくなりつつある地域住民同士の親睦を図り、さまざまな行事を通じて住民相互の交流の場を提供していきたいと考えています。

毎秋に開催される「町民ふれあい大運動会」は、1,000人前後の住民の方々が集まる稲津町の大イベントの一つです。老若男女が集い、各地域が一丸となって戦います。分団対抗競技では、各分団のテントの中は大いに盛り上がり、心をつなげて自分たちの分団に声援を送ります。そして、フィナーレのフォークダンスは、子どもからお年寄りまで皆が笑顔で輪になって踊ります。また、中学生ボランティアが進行・放送・器具係などを務めてくれるなど、地域の絆が一層強まっていくことを感じさせられる行事の一つです。

今後、協議会では「年忘れいなつ寄席」、冬の「フォークビレッジ」、春の「すぶりんぐコンサート」など、さまざまな文化イベントを計画しています。町外の方の参加も大歓迎!!
詳しくは、稲津まちづくりホームページをご覧ください。



◎問合せ 特定非営利活動法人 明日の稲津を築くまちづくり推進協議会(稲津公民館内) ☎68-3201 <http://www.ii-nuts.jp/>

化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710

コラム

日本初! シャコ類大顎化石発見 [下] ～研究秘話～

熊本県天草市五和町(いつわまち)で見つけた化石をクリーニングしたところ、カギ形の外形で、歯がついていました。特徴的な形をしているため、図鑑の動物解剖図と照らし合わせた結果、シャコの大顎と大変似ていることが判明しました。早速、博物館所蔵のシャコの標本と比較すると特徴が一致しました。

現生のシャコの仲間は、トゲシャコやハナシャコなど日本近海だけで60種類近く生息しています。残念ながら大顎だけでは詳しい種の特定までは至らず、「シャコ類の大顎」とし、研究論文をまとめ、報告しました。



12月のイベント

12月1日 恐竜の模型を作ろう! (ホームページをご覧ください)
12月8日 みずなみ化石教室 半日コースを開催します。

次世代食育講座⑰ ～野菜嫌い…どうしたらいいの?～

お子さんは、なぜ野菜が嫌いなのでしょう。味?色?香り?食べにくい?お子さんが食べないのには理由があります。なぜ、食べないのか理由が分かれば、どう工夫したら食べるようになるか、分かるのではないのでしょうか?



STEP 1 すりおろしたり、つぶして食べさせる

苦手な野菜は、すりおろしたり、柔らかく加熱した後につぶすと、食べやすくなります。味や香りが苦手な場合は、好きな肉類などと組み合わせてカレーやシチューに入れるのもおすすめです。

STEP 2 小さめに切って食べさせる

形や色に慣れて、苦手意識が少なくなってきたら、みじん切りやせん切りなど細かく切って食べさせるとよいでしょう。細かく切ることで他の食材ともなじみやすく、食べやすくなります。

STEP 3 大きめに切って食べさせる

大きめに切っても食べられるようになれば合格!ただし、慣れるまでは食べやすいよう、箸でもくずしやすいくらい、柔らかめに加熱するのがコツ。うまみのあるひき肉や、ハム・ソーセージなどの加工品、卵と組み合わせると、さらに食べやすくなります。

お父さん、お母さんはおいしそうに食べていますか?

食卓に並んだ野菜料理を家族がおいしそうに食べていると、お子さんはその姿を見て野菜に興味を持ち、おいしそうだな、食べてみようかなと感じるのではないのでしょうか。

『楽しい、おいしい、みんなで食べるあたたかい食卓』は、お子さんに野菜が食べられる魔法をかけてくれるかもしれません。一口でも食べられたら、抱きしめて、いっぱいほめてあげてくださいね。体だけではなく、心の栄養も満点です!

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●12月分● 場所=保健センター/料金=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24日(火)	12:00開始	平成25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 6日(金)	12:45開始	平成24年5月1日 ～5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 *保護者の歯科健診も同時に実施します。
	12月13日(金)		平成24年5月16日 ～5月31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20日(金)	12:30～12:45集合	平成22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27日(金)		平成22年12月16日 ～12月31日生まれ	
乳幼児相談	12月11日(水)	9:30～11:00受付	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 3日(火)	9:30開始	平成25年6月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	12月 3日(火)	13:30開始	平成25年4月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	12月19日(木)	第1子 10:40開始 第2子以降 9:40開始	平成24年12月生まれ	母子健康手帳・お茶
2歳児歯みがき教室	12月 5日(木)	9:00～11:00受付	平成23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12日(木)		平成23年6月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	12月16日(月)		平成22年6月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	12月26日(木)		平成21年12月生まれ 平成21年6月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	12月19日(木)	15:30開始	平成19年12月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル

◎申込・問合せ 保健センター ☎67-2700

一緒に遊ぼうよ!(12月分)

場所 各子育て支援センター 時間 9時30分開所

	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25日(水)	12月13日(金)	12月17日(火)	12月 5日(木)
1歳児親子遊び	12月10日(火)	-	12月25日(水)	-
2歳児親子遊び	12月13日(金)	-	12月26日(木)	-
プレママディ	毎週水曜日	毎週金曜日	毎週火曜日	毎週木曜日

♡プレママディ:初めて出産されるママの参加日(母子健康手帳持参)

*申し込みは事前に各子育て支援センターにお願いします。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ので事前申込のご協力をお願いします。

*詳しい予定表は、各子育て支援センターなどにあります。来館の参考にしてください。

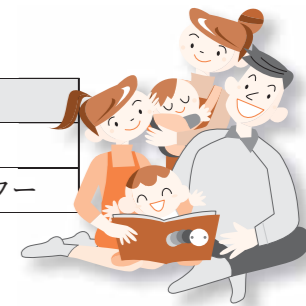
*上記以外にも、月曜日から土曜日までいつでも利用できます。(詳しくは各子育て支援センターにお問い合わせください)

<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ふれあい遊びなど、親子で楽しいひと時を過ごしませんか。

◆日程・場所 (各会場とも10時～11時30分)

地区	日程	場所
樽上町・上平町・寺河戸町・南小田町	12月 3日(火)	総合文化センター和室
稲津町	12月12日(木)	稲津コミュニティセンター



◆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

☆クリスマスへ会のお誘い☆

◆日時 12月6日(金) 10時～11時
(受付9時30分～9時50分)

◆場所 稲津コミュニティセンター

◆対象 就園前親子(100組)

◆参加費 100円(プレゼント代)
*当日集金します。

◆申込方法

11月19日(火) 9時30分より「愛モア」
(☎66-1325)で受け付けます。

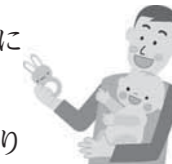
*詳細については、各子育て支援センターにて案内をお渡しします。



=お父さんが育児をするとは=

- ①お母さんが楽になる。そうすると、お母さんと子どもより良い関係が築かれる。お母さんの、お父さんへの愛情も深くなる。
- ②子どもは「自分はお母さんだけでなく、お父さんからも愛されているんだ」という気持ちが持て、自己評価が高くなる。
- ③お父さんがほめてくれると、子どもが友達関係や学校、社会に出て行くときの勇気になる。
- ④お父さんが身体を使って遊んでくれると、身体も丈夫になる。
- ⑤お父さんにちゃんと叱ってもらえると、子どもはルールを守るようになる。
- ⑥お父さんがジョークを言うと、家の中にゆとりができる。

明橋大二氏
「忙しいパパのためのハッピー子育て」より



◎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

*センターへの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



この経験を今後活かしていきます

10月12日~14日 地域貢献できる社会人を目指して

瑞浪高校と中京高校の生徒による店舗経営体験を目的とした「チャレンジショップ」が駅前の空き店舗を利用してオープンしました。

生徒は、今まで学んだことを基に「幼児から高齢者まで集うことのできる場所」や「一步前進がんばっぺ東北」をテーマとして、商品の販売などを行い、店内は多くの人で賑わいました。

10月12日 マコモタケの収穫が始まりました

土岐町桜堂の栽培ほ場で、地元児童ら約20人が市の特産品であるマコモタケの収穫を体験しました。

参加者は、約2mの高さまで育った株の中から、茎が白く太くなったものを見つけ出し、多い児童は20本も収穫しました。



鎌で一つひとつ丁寧に



これからも地域の伝統を継承していきます

息の合った踊りで観客を魅了 10月13日

諏訪神社(土岐町)で、秋の例祭が開催され、市無形民俗文化財である「鶴城笹踊り」が奉納されました。

瑞陵中学校の生徒ら13人が、扇子と笹の小枝を持ち、地方の拍子木と唄に合わせて踊りを披露すると、詰めかけた観客からは、大きな拍手が送られました。

10月18日 避難所運営は任せて!

釜戸中学校全校生徒70人が、東濃地震科学研究所の三上卓さんの指導のもと、災害時の避難所活動訓練に取り組みました。

生徒は、避難所で自分が手伝えることを書き込んだ「できますゼッケン」を背中に付け、新聞紙とビニール袋を使った簡易トイレの作製や段ボールでの間仕切りの設置など、避難所の設営を実際に体験しました。



避難所で中学生は重要な戦力です