

2010年
(平成22年)
No. 1240

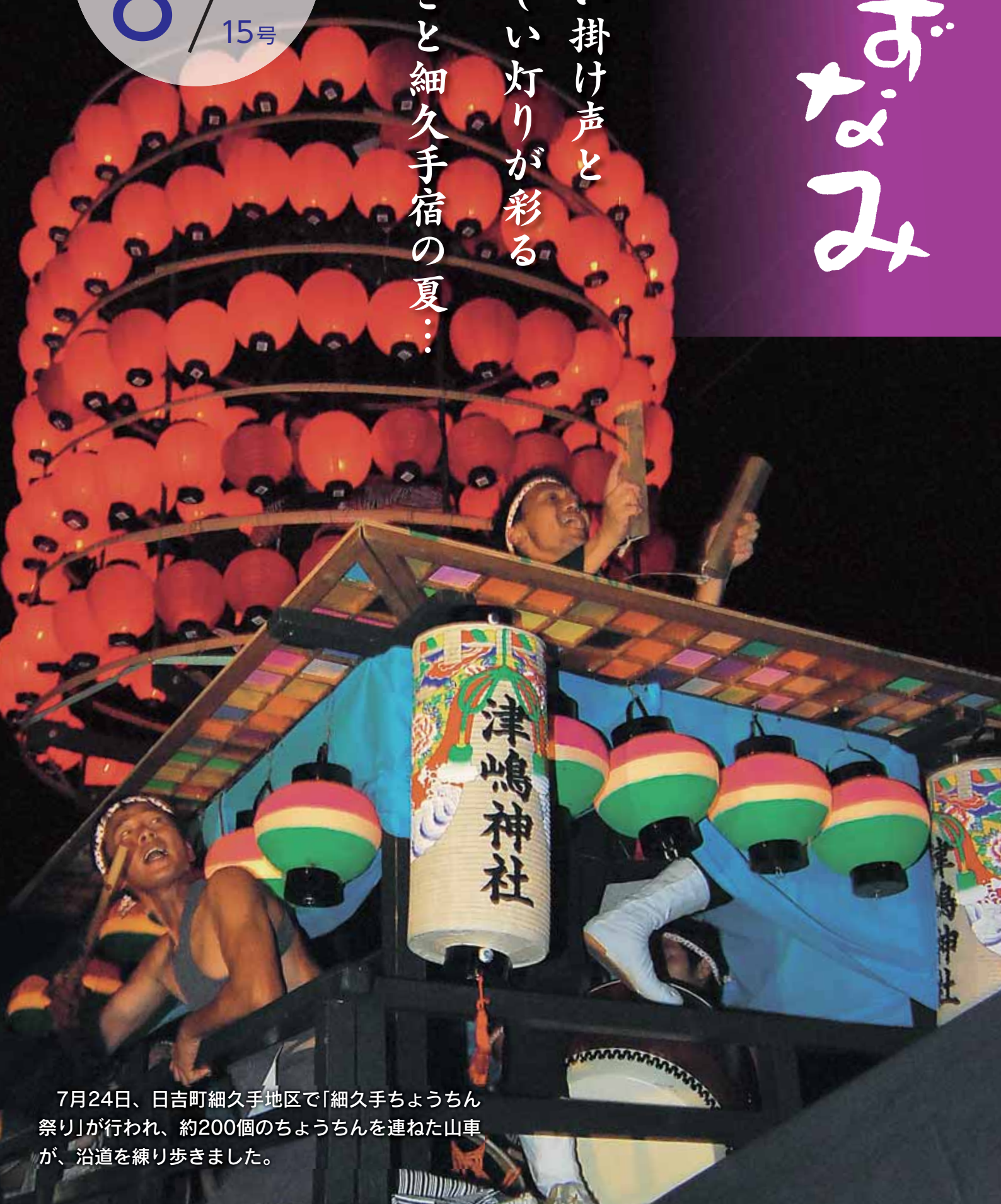
8

15号

広報

みまなみ

力強い掛け声と
優しい灯りが彩る
ふるさと細久手宿の夏…



7月24日、日吉町細久手地区で「細久手ちょうちん祭り」が行われ、約200個のちょうちんを連ねた山車が、沿道を練り歩きました。

特定健診

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」などは、将来の脳血管疾患(脳卒中)や心筋梗塞を招きます。これを防ぐため、平成20年4月「高齢者の医療の確保に関する法律」の施行により、国民健康保険・社会保険など医療保険者が40歳以上の方を対象とした「特定健診・特定保健指導」を実施しています。

年に1回受診し、身体の状態をチェックしましょう。

加入されている医療保険により健診の時期・方法が異なりますので、健診の予定が不明の方は、加入している医療保険者にご確認ください。

低い受診率

(平成21年度 瑞浪市国民健康保険特定健診)

	40歳代	50歳代	60～74歳
男性	15.2%	18.4%	32.4%
女性	17.4%	25.8%	38.2%

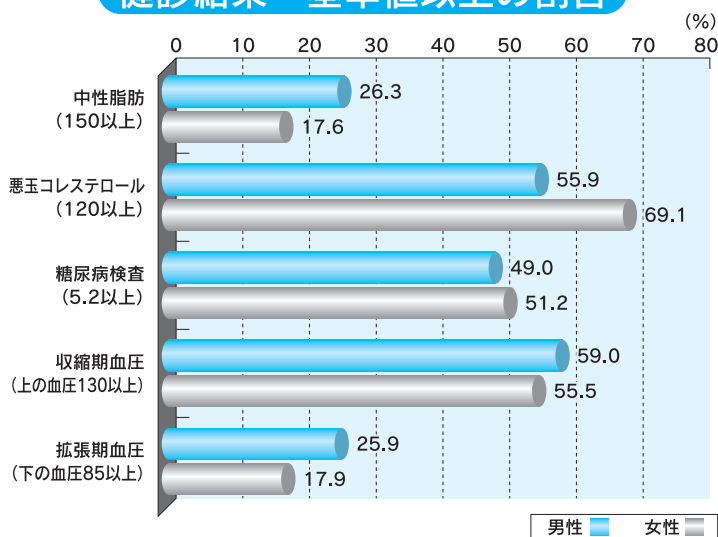
受診率は低く、40代では約8割の方が健診を受けていません。

私は大丈夫と以为っていても、異常が隠れていて、知らないうちに進行していく場合があります。

下のグラフは、健診を受けた結果、異常が見つかった方の割合です。男性・女性共に悪玉コレステロール、糖尿病検査、血圧で、約半数の方に異常がみられます。

あなたは大丈夫ですか？

健診結果 基準値以上の割合



動脈硬化が進行する

高血圧 高血糖 異常脂質 など
軽い異常がいくつも見られるようになる

- ・ズボンのウエストがきつくなる
- ・体重が増える
- ・不健康な生活習慣

糖尿病 高血圧症 脂質異常症 痛風 脂肪肝 など
治療が必要な病気が出てくる

心臓病 脳血管疾患(脳卒中) など
突然、重い病気を発症

障がいや死亡

異常結果の原因は？
放っておくとどうなるの？



あなたの健康を守るために
定期的に健診を受けましょう

市民の皆さんから「健診で悪いところが見つかるのが怖い」「今、何ともないから」「健康だから」健診を受けないという声をよく聞きます。

しかし本当に怖いのは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などが、かなり進行しても特に自覚症状がない病気だということです。健康診査で異常の有無をチェックして生活習慣の改善や治療をしない限り、「悪いところ」は知らないうちにどんどん悪化してしまいます。

自分のため、あなたの大切な家族のために、ぜひ健診を受けて、ご自身の健康状態を確認しましょう。

良い生活習慣をしていますか？

それぞれ1つでもチェックがいたら生活を見直す必要があります。

★しっかり体を動かしていますか？

- 体を動かす機会が少ない
- 休日は家でゴロゴロしていることが多い
- ほぼ同じ年齢の同性と比べて歩くのが遅い
- 歩ける距離でも乗り物を利用する
- 電車やバスはできる限り座りたい
- 階段よりエレベーター、エスカレーターを使う
- 人に頼んで動いてもらうことが多い
- 階段を上がったたり少し走ったりするだけで息切れする
- 慢性的に肩こり、腰痛、足のだるさがある
- 最近疲れがたまっているように感じる
- 寝つきが悪い
- 体が硬い
- 姿勢が悪い、もしくは悪くなった

1つでも
チェックが
ついたら

体をもっと動かしましょう

★体に良い食生活をしていますか？

- めん類のスープは全部飲む
- 揚げ物など脂っこいものが好き
- マヨネーズ、バター、ドレッシングなどをよく使う
- お菓子や甘いものが大好き
- 野菜はあまり食べない
- 魚より肉を多く食べる
- 朝食を抜くことが多い
- 夜食や間食が多い
- 就寝前の2時間以内に夕食をとることが多い
- テレビや本などを見ながら食べる人が多い
- 人と比べて食べるのが速い
- 外食やコンビニ食が多い

1つでもチェックが
ついたら

食事をちょっと変えてみましょう

★きちんと休めていますか？

- イライラすることが多い
- 感情の起伏が激しい
- 何に対しても感動しない
- 自分だけ話して人に話させない
- 眠れない、または必要以上に寝すぎる
- 朝すっきり起きられない
- 肩や腰がこる、動悸がする
- 食欲がない、食べても味がわからない
- 仕事の量の割に疲労感が残る
- 休日は家で過ごすことが多い
- これという趣味がない
- お風呂はシャワーで済ます

1つでも
チェックが
ついたら

休養を意識的に取るようにしましょう

健診結果の見方や健康状態がわからない、生活改善のポイントや具体的な方法など相談があれば、保健センターにご相談ください。

保健センター 健康相談日

- ◆日にち 9月21日(火)
10月19日(火)
- ◆時間 13時～16時
- ◆場所 保健センター



*健康相談は毎月開催します。詳しくは広報みずなみ「くらしの情報ガイド」のページをご覧ください。

◎問合せ 保健センター ☎ 67-2700

障がいのある方への相談窓口のご紹介

障がいのある方やご家族からの各種相談の窓口を案内します。まずは電話やファックスなどで気軽にご相談ください。

相談支援事業所、障害者就業・生活支援センター

相談支援事業所 県の指定を受けて相談支援専門員を配置し、福祉サービスの利用や、生活上の悩み事などの相談に、必要に応じて関連機関と連携し、支援を行っています。

事業所名	主に対象とする障がい					所在地・連絡先	受付時間
	身体	知的	精神	発達	他		
陶技学園相談支援センター	○	○	○	○	○	多治見市姫町2丁目2番地 ☎ 29-2039 FAX 29-1388	月～金 9:00～17:15
はなの木苑		○		○		土岐市泉町久尻字滝ヶ洞1512-2 ☎ 54-3521 FAX 53-0036	月～金 8:30～17:15
ホーリークロスセンター			○			土岐市泉岩畑町3丁目2番地 ☎ 55-0602 FAX 55-0602	月～土 8:30～16:30
恵那たんぽぽ地域生活療育センター	○	○	○	○		恵那市長島町久須見1083-35 ☎ 0573-26-4356 FAX 0573-26-5827	月～金 8:30～17:30
飛翔の里生活の家 障害者生活支援センター	○	○		○		中津川市栄町1丁目1番地 にぎわいプラザ1階 ☎ 0573-62-3320 FAX 0573-62-3321	月～金 10:00～17:00

障害者就業・生活支援センター 主に障がいを持つ方の就労や生活に関わる相談を受け付けています。また、障がい者の採用企業の開拓、就労後の職場訪問や家庭訪問などの支援も行っています。

東濃障がい者就業・生活支援センター サテライト t	○	○	○	○	○	多治見市白山町1丁目60番地 ☎ 21-1151 FAX 21-1152	月～金 9:00～17:00
------------------------------	---	---	---	---	---	---	-------------------

身体障害者相談員・知的障害者相談員

6月1日に知的障害者相談員の委嘱を、7月1日に身体障害者相談員の委嘱を行いました。それぞれ2年の任期で、自らが身体障がいを持つ方や、障がい者支援の見識のある方に相談業務に当たっていただきます。

身体障害者相談員

山野井 勅 (陶 町) 水野 素侑 (釜戸町)
小林 潔 (陶 町) 林 浩茂 (日吉町)
遠藤ツギ子 (土岐町) 足立小江子 (釜戸町)
有賀 節郎 (山田町) 溝口 邦昭 (釜戸町)

知的障害者相談員

木村 聖可 (釜戸町)
度会真由美 (釜戸町)



身体障害者相談員委嘱式

相談を希望される方は、社会福祉課までお問い合わせください。

*「身体障がい者相談」を毎月、市民相談室で行っています。(毎月15日号の広報みずなみをご覧ください)

【身体障害者福祉協会の会員募集】 身体障害者相談員は、瑞浪市身体障害者福祉協会の推薦を受けて委嘱しています。この協会は、身体障がい者の福祉向上や社会参加促進のため活動している団体です。入会希望の方は右の問合せ先までご連絡ください。 ◎問合せ 山野井 勅 ☎ 65-3746

まちづくり活動のコ～ナ～

明世地区名所・旧跡探訪ウォーキング ～あきよウォッチング～

明世地区まちづくり推進協議会は、住民相互の交流と親ぼくを図り、各種団体・組織の連携を強化して、福祉の向上と住みよいまちづくりを目的として活動しています。

家庭や隣近所でのあいさつを地域に広げ、お互いの顔を認識することで、防犯・防災につながっていきます。また、当地区はアパートが多いため、アパートの住民の皆さんとの交流も深めるような事業も計画しています。

昨年、インフルエンザの影響で中止となったウォーキング事業(あきよウォッチング)を11月7日(日)に開催します。この事業は、地域住民が共に明世地区の名所・旧跡を巡ることで、郷土の歴史を学び、郷土愛を深めるとともに、散策や会話を楽しみながら、住民同士がお互いを認識してつながりを深めることを目的としています。この事業に先立ち、専門家によるウォーキング(歩き方)講習会を10月17日(日)に開催し、地域住民の健康的な体力づくりにもつなげます。

本協議会では、この他にも防犯・防災活動、広報活動、青少年育成事業、花いっぱい事業などの地域活動に取り組んでいます。



H20年度 あきよウォッチング



H22年度 花いっぱい事業

◎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

「福祉医療費受給者証」更新手続きのお知らせ

現在お持ちの福祉医療費受給者証の有効期間は、平成22年9月30日までとなっています。対象の方には、9月上旬に更新手続きの申請書を送付します。

申請書の記入・提出方法などについては、同封の更新案内をご覧ください。

(9月15日を過ぎても、申請書が送られて来なかった方については、お問い合わせください)

◆対象者 「重度心身障がい者」・「母子家庭等」・「父子家庭」の方

*「乳幼児等」は今回、更新手続きの必要はありません。

ただし、住所、加入保険が代わった場合は、速やかに届け出をしてください。



◎問合せ 保険年金課医療給付係 ☎ 内線113

財産区議会議員が選出されました

釜戸・日吉・大湫の各財産区議会議員の一般選挙が行われ、無投票により次の20名の方が選出され、7月26日、当選証書が附与されました。

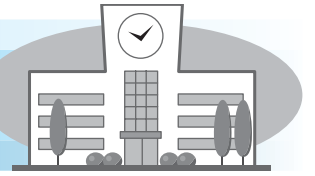
【釜戸】 渡會裕文、水野勝秋、保母勝美
山田和洋、溝口昭八郎、小岩井新一
亀津信夫、足立友義

【日吉】 安藤二郎、小木曾健夫、大竹正巳
小栗英喜、伊藤喜久男、伊佐治正隆

【大湫】 桐井義弘、三浦順三、香山四一
大竹市工門、林 幸弘、桐井賢次

(立候補届出順 敬称略)





稲津小学校



稲津小学校の伝統に『山びこ活動』があります。わたしたち6年生が各クラスのリーダーとなって、

○全校が仲良くなろう

○自分たちでよりよい学校生活をつくりだそうのねらいを持ち、全校で一緒に遊んだり、地域の方を招いて山びこ祭りを行ったりしています。主な5つの活動について、山びこ委員が紹介します。

山びこ委員長 和田大輔・工藤溪樹

あいさつ運動

毎日



稲津小のシンボル『山びこ像』の前で、毎朝山びこ委員が仲間とあいさつを交わします。今年は、相手を大切にする気持ちが伝わるように、「目を見て、名前を呼んであいさつをする」ことを大切にしています。山びこ像の前で、「〇〇さん、おはようございます！」という元気なあいさつの声がこだまします。山びこ委員は、あいさつが良かった人や、登下校が上手だった分団の名前を、お昼の放送で全校に紹介しています。

山びこ委員 山末美沙・中山千歌

思いやり宣言

12月



毎年12月の「ひびきあいの日」に合わせ、仲間を思いやる気持ちについて、改めて考える取り組みをしています。全校のみんなが仲良く笑顔で過ごせる学校を目指した取り組みです。「さん」を付けて名前を呼んだり、「ありがとう」の心を込めて話したりする取り組みで、いつも以上にみんなの顔が笑顔になります。

山びこ委員 工藤明日香

ボランティア活動・アルミ缶回収

6年生は、校区内にある介護施設の方と交流をさせていただいています。中には車いすを必要とされる方が多く、一台でも多くの車いすがあると便利だと考えました。アルミ缶を集めて換金し、そのお金で車いすを購入しています。ワクチン接種のお手伝いができるようになったので、昨年からはペットボトルのフタも集めています。

山びこ委員 桐木玲香・大島都紀央

山びこ遊び

毎週水曜日



毎週水曜日の朝活動は、「山びこ遊び」です。各クラスの担当の6年生が遊びの内容やチームなどを決め、みんなで楽しく遊びます。場所や内容について、学年の様子に合わせて工夫します。うまくいってみんなが楽しく遊べる時もある、遊びが盛り上がりません時もあります。毎回反省をしながら、もっともっと上手に年下の子たちをリードできるようになりたいです。

山びこ委員 小木曾雄・井戸明日香

山びこ祭り

1月



全校のみんなが楽しみにしている、年に1回の私たちのお祭りです。担当になった6年生と、クラスのみんなが力を合わせて、11月から出し物の準備をします。

当日は、保護者や地域の方にも参加していただき、『魚釣り王者』や『まっくら迷路』など、みんなのアイデアがいっぱい詰まったゲームと一緒に楽しみました。

山びこ委員 井上沙香



チャレンジワークショップ開始！「3D映像の秘密」

5月に始まった大人気のチャレンジワークショップ「3D映像の秘密」。

夏休み特別企画でお休みをしていましたが、9月に再び登場します。いくつかの実験を通して、3Dの原理と上映システムの秘密に迫ります。残り1カ月、まだ体験していない方、ぜひご参加ください。

期 間 9月の土・日・祝日



マンスリーワークショップ

「藍・玉ねぎをつかった染め物体験」

染料はどの布とも相性が良いわけではなく、染まりやすい布、染まりにくい布があります。また、同じ染料でも、布の種類によって異なる色が出ます。



今回は、藍(インジコ)または玉ねぎの皮を使って絹または綿のハンカチを染めます。絞り染めにも挑戦して自分だけのすてきなハンカチをつくってみましょう。

期 日 9月の平日開館日

日 程 午前の部 10時～11時30分
午後の部 13時30分～15時
(所要時間 60分)

材料費 300円

「でんきの科学館」サイエンスショー

大気圧のひみつをテーマに空気が持つ力や不思議な空気の特徴を、実験ショーを通して体験します。

期 日 8月28日(土)・29日(日)
11時10分～ 14時10分～

後期連続公開講座 参加者募集開始しました！

前期は満員になる講座が多く出ました。参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。詳細はホームページ、または受付でお配りしているチラシをご覧ください。

- ・DNA講座
- ・環境改善講座
- ・楽しい化学実験講座
- ・化石講座Ⅱ
- ・石のふしぎ講座
- ・おもしろ実験講座
- ・電子工作入門講座
- ・化石講座Ⅰ
- ・飛ぶおもちゃ入門講座
- ・ロボットスペシャリスト養成講座

家庭でできる科学の実験コーナー

重曹で入浴剤を作ろう

ジュワーっと泡が出てくる発泡入浴剤。泡の正体は炭酸ガス。入浴効果を高め血行をよくして、暑い時期のだるい疲れや冷房による冷えをやわらげると言われています。その発泡入浴剤を、簡単に手作りができます。

《材 料》 ・重曹(炭酸水素ナトリウム) ・クエン酸

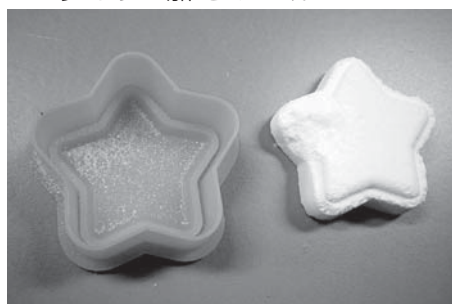
《作り方》

- ①重曹とクエン酸を3対1の割合でボウルなどに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②手で握ったとき、軽くまとまるぐらいになるまで、霧吹きなどで少しずつ水を加えてよく混ぜ合わせる。
*水は入れすぎると発泡が始まってしまうので、様子を見ながら少しずつ加えていく。
- ③製氷皿や好きな形の型に入れて指で押し詰めて固める。
- ④1日くらい乾燥させる。

《どうして泡が出るのかな?》

炭酸ガスというのは二酸化炭素のことです。重曹(炭酸水素ナトリウム) NaHCO_3 と酸(H^+)がお風呂の中で化学反応をおこして二酸化炭素 CO_2 を発生させています。

*9月4日(土)～12日(日)の土・日に、サイエンスワールドでは、さらに香料などを加えた入浴剤を作ることができます。



知的障がい者巡回相談

- ◆日時 9月9日(木) 10時～15時(要予約)
 - ◆場所 ハートピア(市民福祉センター)
 - ◆相談員 県知的障害者更生相談所相談員
 - ◆内容 療育手帳の交付・確認の判定
知的障がいに係る相談
 - ◆締切 8月31日(火)
- *現在お持ちの療育手帳が判定期間を過ぎている場合は、この判定を受けないと医療費の助成・税金の控除などの適用が受けられない場合がありますのでご注意ください。
- ◎問合せ 社会福祉課 ☎内線162

救急救命講習会開催のお知らせ

- AED(自動体外式除細動器)の取扱いを重点的に指導します。
- ◆日時 9月12日(日) 9時～12時
 - ◆場所 総合消防防災センター 1階研修室
 - ◆定員 約30名(先着順)
 - ◆参加費 無料
- ◎申込・問合せ
消防本部警防課
救助救急係
☎68-2001



地域づくりを進める市民団体 第6回交流会

- 地域づくりを進めている市民団体の活動場所を見学したり、活動内容の発表会などを行います。市民団体の活動に興味のある方、ぜひご参加ください。
- ◆日時 10月9日(土) 10時～17時15分
 - ◆場所 現地見学 小里川ダム遊歩道
全体会・分科会 陶コミュニティーセンター
 - ◆定員 80人前後(応募者多数の場合は抽選)
 - ◆締切 9月10日(金)
- ◎申込・問合せ 地域づくりを進める会事務局
多治見砂防国道事務所総務課
☎25-8020

つけましたか?

住宅用火災警報器



- 平成23年6月1日から、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられます。
- 設置場所 全ての寝室と寝室がある階の階段など
- ◎問合せ 消防本部予防課 ☎68-2001

中退共の退職金制度のご案内

- 事業主の皆さん、退職金の悩み、中退共で解決しませんか。
- ◆特徴
 - ・国から掛金の助成を受けられます。
 - ・掛金は全額非課税で、手数料はかかりません。
 - ・外部積立型だから管理も簡単。
 - ・適格退職年金制度から移行できます。
- 詳しくはホームページをご覧ください。 [中退共](#) [検索](#)
- ◎問合せ 独立行政法人 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-3436-0151

募集

公共職業訓練の受講者募集

- 実践的な技能・技術などを身につけた人材を育成するため、10月入所の受講者を募集します。
- ◆訓練期間 10月5日～平成23年3月30日
 - ◆訓練場所 ポリテクセンター岐阜(土岐市泉町)
 - ◆募集期間 8月31日(火)まで
 - ◆募集学科 CAD/CAM技術科(定員20名)
電気設備科(定員18名)
 - ◆入所資格 雇用保険失業給付受給資格者で、公共職業安定所所長から訓練受講指示を受けられる方 ほか
 - ◆受講料 無料(テキスト代16,000円程度必要)
- ◎申込み ハローワーク多治見 ☎22-3384
◎問合せ ポリテクセンター岐阜 ☎54-3161

第5回ぎふ東濃アートツーリズム 絵画コンクール作品募集

- 東濃圏域を旅行したときの思い出や、身近な建物、風景などを描いた作品を募集します。
- ◆テーマ 「わたしのふるさと」
 - ◆応募資格 東濃地域周辺の小学校に通学する児童
 - ◆応募方法 各小学校に「作品」を提出
 - ◆締切 11月4日(木)
- *優秀作品は、翌年度、東濃地域の美術館・博物館などにおいて巡回展示します。



昨年度 優秀賞
小栗舞香さんの作品
(日吉小6年 受賞当時)

- ◎問合せ ぎふ東濃アートツーリズム推進連合事務局
☎23-1111(内線207・208)



催し

◎ 社会福祉協議会「福祉映画会」のご案内

「明日の記憶」

若年性アルツハイマー病に突如襲われた50歳の働き盛りのサラリーマンと、ともに喪失を乗り越えようとする妻の夫婦の情愛を描く。

出演＝渡辺 謙・樋口可南子

◆日時 9月14日(火)
13時30分～

◆場所 総合文化センター 文化ホール

◆入場料 500円(共同募金に寄付します)

◆チケット取扱 総合文化センター・各コミュニティセンター・ハートピア

◎問合せ 瑞浪市社会福祉協議会 ☎68-4148



◎ 陶磁資料館特別展『白素地の潜在能力』 ～金中製陶所の足跡～

陶町に所在した洋食器メーカー「金中製陶所」の資料から、様々なレリーフが施された「白い洋食器」を展示します。

また、展示資料を用いたテーブルコーディネートもご覧いただけます。ぜひご来館ください。

◆期間 8月8日(日)～11月28日(日)

◆場所 瑞浪市陶磁資料館

◆入館料 大人200円(高校生以下無料)

◎問合せ 瑞浪市陶磁資料館 ☎67-2506



◎ 2010勤労者ふれあい交流会のご案内

素敵な出会いをサポートします。

お気軽にご参加ください。

◆日時 9月4日(土) 18時～21時
(受付 17時30分～)

◆場所 総合文化センター 3階講堂

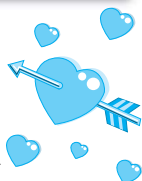
◆参加資格 男女20歳以上の独身勤労者で市内在住または在勤の方

◆参加費 男性5,000円 女性1,000円(飲食代金)

◆定員 男性35名・女性25名程度
(応募者多数の場合は抽選)

◆申込み 8月25日(水)までに、ハガキまたはFAXで住所・氏名・年齢・性別・職業・連絡先・趣味・自己PRをご連絡ください。

◎申込・問合せ 瑞浪市労働組合協議会
〒509-6195 瑞浪市上平町1-1
☎/FAX 67-2882



瑞浪芸術館

「ピーターアイビー・中神牧子 ガラス展」

ガラス作家ピーターアイビーと中神牧子による、生活の中に息づくガラスの器100点の展示・販売。

◆日時 8月28日(土)～9月5日(日)

◆場所 瑞浪芸術館(稲津町萩原)

◆入場料 無料

*8月28日(土) 16時より、お二人から作品についてのレクチャーを受けた後、ティーパーティーを行います。(参加費500円)

◎問合せ NPO瑞浪芸術館 ☎66-2170

お知らせ

◎ 住宅の耐震化PR活動のお知らせ

県内全市町村において、耐震基準を満たしていない昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅を対象に、無料耐震診断や補強工事を戸別訪問にて促す「耐震啓発ローラー作戦」が実施されます。

瑞浪市においては、下記の地区において県および市職員、専門の相談士が各家庭を訪問し、耐震化事業の説明をいたしますので、住民の方々のご理解をお願いします。

また、無料耐震診断の募集は10月末まで行っていますので、お済みでない方はぜひお申し込みください。

◆実施日 8月26日(木)・27日(金)

◆訪問地区 山田町の一部
稲津町萩原の一部
土岐町大草の一部

◎問合せ 都市計画課 ☎内線249



◎ 肝炎治療の医療費助成制度を見直しました

肝炎治療の一層の推進を図るため、4月から肝炎治療にかかる医療費助成制度を改正しました。

主な改正点

①自己負担限度額の引下げ

これまで、1・3・5万円だった自己負担限度額が、原則1万円(上位所得世帯のみ2万円)となります。

②助成対象医療に核酸アナログ製剤を追加

従来のインターフェロン治療に加え、核酸アナログ製剤治療も助成対象となります。

③2回目のインターフェロン治療助成を開始

インターフェロン治療において、医学的に効果が高いと認められる方は、2回目の制度利用が可能となります。

◎問合せ 東濃保健所健康増進課
☎23-1111 (内線377)





健康

がん検診(胃・大腸・肺)

- ◆期 日 9月13日(月)
- ◆時 間 8時30分～11時
- ◆場 所 保健センター
- ◆対象区域 明賀台
- ◆対象者 40歳以上の希望者
(要予約・定員あり)
- ◆料 金 各500円
- ◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700



認知症相談日のお知らせ

- ◆日 時 9月10日(金) 13時30分～14時30分
- ◆場 所 保健センター
- ◆内 容 物忘れが激しい、物を盗られたと騒ぐ、興奮しやすくなった、徘徊、不潔行為などの接し方や介護方法など
- ◆担当医 精神科医師(大湫病院)
- *前日までに電話予約が必要です。
- *家族が代理で相談いただいても結構です。
- *秘密は厳守します。
- ◎予約・問合せ
地域包括支援センター ☎内線157



運動トライセミナー

始めよう!ウォーキングから健康づくり

中年になり「たいして食べてないのに太る・痩せにくい」「体の冷えや疲労感がある」…これらは代謝機能が落ちていることなどが原因と考えられます。代謝をアップさせるにはウォーキングが効果的です。基本から学んでみませんか。

- ◆内 容 ウォーキングの基本、自宅でできる体操

期 日	時 間
9月2日(木)	9時30分～11時30分
10月5日(火)	19時～21時

- ◆場 所 市民体育館
- ◆対 象 40～64歳の方
- ◆料 金 無料
- ◆講 師 多々良恵子 先生
- ◆持ち物 運動ができる服装・室内シューズ・タオル・お茶 など
- ◆申込期限 各開催日の3日前
- *内科、整形外科などで治療中の方は、主治医に運動の可否を確認してください。
- *お一人、1回の参加とさせていただきます。
- ◎申込・問合せ 保健センター ☎67-2700

献血にご協力ください

- 皆さまの温かいご協力をお願いいたします。
- ◆日 時 8月30日(月)
14時30分～16時
- ◆場 所 ピアゴ瑞浪店
- ◎問合せ 保健センター
☎67-2700



「からだづくり教室」を開催します

自立した生活を維持するためには何をしたらよいか、運動を中心に今後の過ごし方について学ぶ教室です。

- 【陶地区】 ◆場 所 大川公民館

期 日	時 間
9月17日(金)	13時～15時30分
9月24日(金)	13時30分～15時30分
10月 1日(金)	13時30分～15時30分
10月 8日(金)	13時～15時30分
10月15日(金)	13時30分～15時30分

- 【稲津地区】 ◆場 所 萩原公会堂

期 日	時 間
9月29日(水)	13時～15時30分
10月 6日(水)	13時30分～15時30分
10月13日(水)	13時30分～15時30分
10月20日(水)	9時30分～12時
10月27日(水)	13時30分～15時30分

- ◆内 容 体力測定・ストレッチを中心にした健康体操・歯科健診・栄養の話
- ◆対 象 65歳以上で、介護認定を受けていない方
- ◆参加費 500円
- ◆講 師 健康体操：松岡靖哲 先生
(フィットネスインストラクター)
- ◆持ち物 室内用シューズ・タオル・水分補給のための飲み物・筆記用具・バスタオル
- ◆定 員 各会場15名程度(先着順)
- ◆締 切 陶 9月10日(金) 稲津 9月22日(水)
- *釜戸地区・瑞浪地区は10月、日吉地区は11月に開催します。
- ◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線157

善意 温かいお気持ちに感謝します

- マスターズクラフト株式会社 様
1,000,000円(学校教育振興に)
- 株式会社ジップドラッグ 様
39,254円(環境保護事業に)
- 太陽社電気株式会社 様
3,000,000円(学校教育振興に)

困りごと相談

9月分

市役所（1階市民相談室）

身体障がい者相談

9月3日(金)
10時～12時



社会福祉課 ☎内線162

住宅修繕相談

9月21日(火)
10時～15時



都市計画課 ☎内線249

陶児童館

移動家庭児童相談

9月1日(水)
10時～12時



子育て支援室 ☎68-2111

ハートピア（相談室）

行政相談

9月13日(月)
13時～16時



市民協働課 ☎68-2111

弁護士による法律相談（予約制）

9月16日(木)
10時30分～16時
*9月1日(水)から予約
の受付を開始します。
市民協働課 ☎68-2111

結婚相談

9月1日(水)・
8日(水)・26日(日)
10時～16時

子育て支援室 ☎68-2111

心配ごと相談

9月6日(月)・13日(月)
・21日(火)・27日(月)
10時～15時

社会福祉協議会 ☎68-4148

障がい者就労巡回相談

9月21日(火)
13時30分～15時

社会福祉課 ☎68-2111

高齢者・障がい者 権利擁護相談

9月9日(木)
13時30分～16時

社会福祉協議会
☎68-4148

児童相談

9月22日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2111



母子相談

9月8日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2111



人権こまりごと相談

9月16日(木)
13時30分
～16時



いじめ・虐待・もめごと
市民協働課 ☎68-2111

子育て支援センター

育児に関する悩み相談

ハグハグ (桔梗幼稚園内)
☎67-1136
愛モア (みどり保育園内)
☎66-1325
おんぶにだっこ (稲津幼稚園内)
☎66-1064

駅北分行舎

教育相談

毎週火・木曜日
13時～17時

教育相談室 ☎67-3338

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
☎080-1614-2573

幼児虐待通報電話

☎66-1325

9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）	8月分	9月10日(金)
○国民健康保険料	9月分	9月30日(木)
○後期高齢者医療保険料	3期分	9月30日(木)
○保育料・幼稚園授業料	9月分	9月30日(木)
○水道料金・下水道使用料	8月分	9月30日(木)
○市営住宅使用料	9月分	9月30日(木)
○介護保険料	9月分	9月30日(木)

9月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

9月4日(土)・8日(水)・14日(火)・20日(月・祝)・26日(日)

文化施設 9月の休館日

総合文化センター	6日、13日、21日、22日、24日、27日
市民図書館	6日、13日、21日、27日、30日
市民体育館	6日、13日、21日、22日、24日、27日
化石博物館	
陶磁資料館	6日、13日、21日、22日、24日、27日、 30日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	6日、13日、21日、22日、24日、27日
サイエンスワールド	6日、13日、21日、22日、24日、27日

子育て支援センターだより

親子遊びのお知らせ

愛モア(みどり保育園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 9月10日(金)
対象：首がすわったくらい～1歳の誕生日くらい
持ち物：バスタオル
- ・1歳親子遊び 9月30日(木)
対象：1歳～2歳の誕生日くらい
- ・2歳親子遊び 9月28日(火)
対象：2歳から就園前
- ・プレママディ 9月24日(金)
対象：初めて出産されるママ(母子手帳持参)
*以下、対象年齢や持ち物は各センター同じです。

おんぶにだっこ(稲津幼稚園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 9月22日(水)
- ・プレママディ 9月8日(水)

ハグハグ(桔梗幼稚園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 9月21日(火)
- ・1歳親子遊び 9月15日(水)
- ・2歳親子遊び 9月30日(木)
- ・プレママディ 9月7日(火)
- ・パパサタディ 9月11日(土)

対象：1歳から就園前
☆申込みは事前に各センターにお願いします。



『おしゃべりサロン』のご案内

子育てをしている人達とおしゃべりや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せんか。

- 対象 0歳～就園前の子どもを持つ親子
- 時間 10時～11時30分
- 持ち物 お茶・必要な方はバスタオルなどの敷物

日にち	会場	該当地区
9月 2日(休)	上山田公民館	山田町・明賀台 穂並
9月 8日(休)	月吉公民館	明世町・松ヶ瀬町 薬師町
9月22日(休)	学園台コミュニティーセンター	学園台
9月29日(休)	釜戸コミュニティーセンター	釜戸町・大湫町

*場所がわからない場合は、下記問合せ先までご連絡ください。



子どもの安全を守るために

6月30日、稲津コミュニティーセンターにて、赤十字幼児安全法講習会が開催されました。講習会では、講師の「タローちゃんどうしたの？大丈夫？」の緊迫した声に、小さな子どもたちも人形のタローちゃんの顔をのぞき込み、お母さんたちに負けないくらい真剣な顔で参加していました。



<参加したお母さんから>

- ・日々の生活の中で事故に対する意識が薄れていたような気がしました。普段やる機会がない心肺蘇生法やAEDの使い方など実際に体験できてとても勉強になりました。
- ・事故防止の意識が高まりました。風呂の水、誤飲、チャイルドシート着用は特に気を付けなくてはと反省しました。
- ・現場で活かせるといいのですが、どんな時でも皆さんの協力が必要です。大切な命が救えたらいいです。

◎申込・問合せ

ハグハグ(桔梗幼稚園内)

☎ 67-1136

愛モア(みどり保育園内)

☎ 66-1325

おんぶにだっこ(稲津幼稚園内)

☎ 66-1064



キッズ食育講座⑥ ～親子でクッキング～

皆さん、楽しい夏休みの思い出はできましたか？夏休みも残りわずか、親子でクッキングをして、もう一つ楽しい思い出を作ってみませんか？料理をするときは、手洗いをしっかりしましょう！



こんなおかずはいかが？
ほくほくかぼちゃの汁らダ

材料 (4人分)

- かぼちゃ……300g(1/3個)
- 玉ねぎ……1/4個
- きゅうり……1本
- ロースハム……2枚
- マヨネーズ……大さじ4
- 塩、こしょう……少々

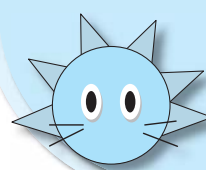
作り方

😊…子どものお手伝いポイント

- ①かぼちゃは1口大に切って耐熱の器に入れる。ラップをふんわりかけて電子レンジ500wで3～4分加熱する。😊粗熱がとれたらフォークでつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし5分ほど水にさらし、水気を切る。きゅうりは薄切りにし、塩を少々振ってしばらく置く。しんなりしたら水気を絞る。ハムは半分に切った後、5mm幅に切る。
- ③😊①のかぼちゃに②とマヨネーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。

もう一品

丸いホットケーキを2枚作って、その1枚を6つに切り、放射線状にならべて顔を描くと…
ライオンのホットケーキの出来上がり!!
楽しいね



エコバックの定期的な洗濯のお願い

海外の研究で、定期的に洗っていないエコバックからたくさんの細菌が出たという発表がありました。
定期的な洗濯とともに、エコバックも肉や魚と野菜と袋を分け、食中毒予防に努めましょう。

BCG 予防接種

実施日 9月2日(木) 場所 保健センター
受付時間 13時15分～14時20分 対象者 平成22年5月生まれ(満6カ月未満でまだ接種していない児も含む)

乳幼児健診・相談・歯みがき教室

<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
6カ月児健康相談 および離乳食教室	9月7日(火)	9:30～9:45受付	平成22年3月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	9月7日(火)	13:30集合	平成22年1月生まれ	母子健康手帳
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。	9月3日(金)	12:30集合	平成21年2月1日 ～2月14日生まれ	母子健康手帳 問診票・アンケート タオル・コップ
	9月10日(金)		平成21年2月15日 ～2月28日生まれ	*保護者の歯科健診も 同時に実施します。
2歳児歯みがき教室	9月6日(月)	9:00～11:00受付	平成20年9月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ・コップ
2歳6カ月児歯みがき教室	9月9日(木)		平成20年3月生まれ	タオル
6歳臼歯むし歯予防教室	8月25日(水)	15:30集合	平成16年8月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル
乳幼児相談	9月8日(水)	9:30～11:00受付	乳幼児希望者	母子健康手帳

◎申込・問合せ 保健センター ☎67-2700

まちかど写真館



思ったより反動があるね

僕らは元気な稲津っ子

7月17日

稲津小学校で稲子連の毎年恒例のキャンプがあり、小学生220人が参加しました。

稲津の消防団による小型ポンプ操法の披露や、子ども放水体験、地区対抗のゲーム大会なども行われ、夏の日射しの中、子どもたちは元気に楽しんでいました。

7月17日 空の向こうは…?

「月と星を見る会」が土岐小学校で開催され、児童とその親250人が参加しました。

グラウンドでは天体クイズや星空教室も行われ、天体観測コーナーでは大きな望遠鏡を一生懸命のぞきこみ、「わあ、よく見える」と歓声をあげていました。



何が見えるかな



一生懸命練習してきたよ

夜空に響く、笛太鼓

7月17日

陶町大川区の八王子神社で、大川祇園祭が行われました。

境内は多くの人々で賑わい、盆踊りの輪が広がっていました。祭りの終わりには子どもたちによって太鼓や笛が演奏され、大きな拍手がおくられていました。

7月22日 みんなで作ってみよう

夏休みを利用した給食調理体験が、学校給食センターで開催されました。

参加者たちは、調理員の手ほどきを受けながら、鮭菜めしや鶏肉のみそチーズ焼きなど、給食の人気メニュー5品を完成させ、作りたての給食をおいしそうにほおぼっていました。



大きな鍋と、徹底された衛生管理にびっくり