

2010年  
(平成22年)  
No. 1246

11 / 15号

広報

# みまなみ

作品との久しぶりの再会

「おっ、ええ色が出たなあ」



10月3日、陶与左衛門窯で5日間にわたって焼成された作品約1,600点の窯出しが行われました。陶与左衛門窯は、幅約3メートル、奥行きは約13.5メートルで、登り窯としては県内最大級です。

とり過ぎていませんか？

# おいしく食べて塩分カット

瑞浪市では、脳血管疾患での死亡率が県や国と比べ高くなっています。これを予防するためには、高血圧症の予防が大切です。

高血圧症の予防といえば、ご存じのとおり塩分のとり過ぎを防ぐことですね。

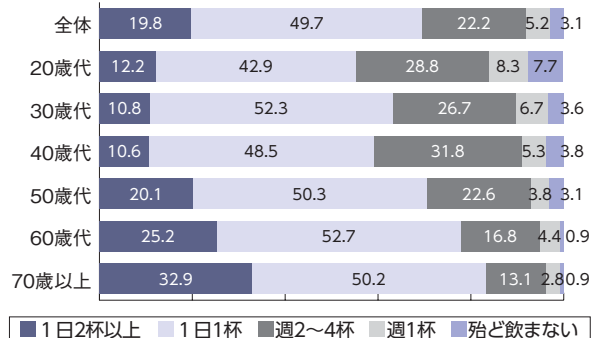
## 健康づくり計画

### 中間見直しアンケートの結果

【H22年度 瑞浪市】

汁物の摂取状況

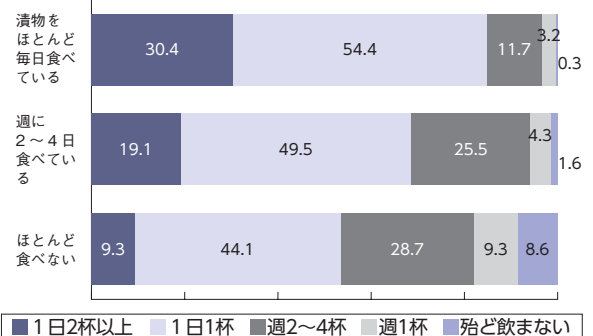
(%)



年齢が高くなるほど、汁物を1日2杯以上飲む人が増えています。

汁物と漬物の摂取の関係

(%)



漬物を毎日食べている人の3割が、汁物を1日2杯以上飲んでます。

おわん1杯の汁物には2g前後の食塩が含まれています。また、梅干し1個(13g)には2.2g、たくあん漬け30g(2~4切れ)には1.3gの食塩が含まれているといわれています。アンケートの結果をみると、好んで漬物を食べている人は、汁物もよく飲む傾向があるようです。このような食べ方をしていると、塩分量がとんでも多くなり、高血圧症などの生活習慣病を招くことになってしま

ます。では、病気にならないために、減塩をしながらおいしく食事をするには、どうしたらよいのでしょうか。今の生活の中で改善できるところを見つけてみましょう。



# 食事にはどのくらいの塩分が、含まれているの？



例えば、上のような食事だと、1日に**13.1g**の塩分をとることになります。

成人の食塩の基準量は 男性**9.0g**未満、女性**7.5g**未満です(平成22年度日本人の食事摂取基準)。高血圧の方の場合は、6g未満を目安としています。

漬物や汁だけではなく、日本人の食卓には、食塩を含む食品がたくさんあるため、ついつい食塩をとり過ぎてしまいがちです。普段の食事でおいしく減塩する工夫をしてみましょう。

## おいしく食べる薄味のコツ

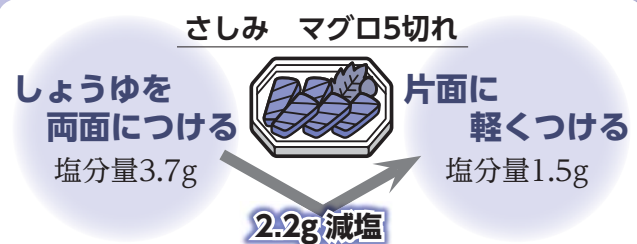
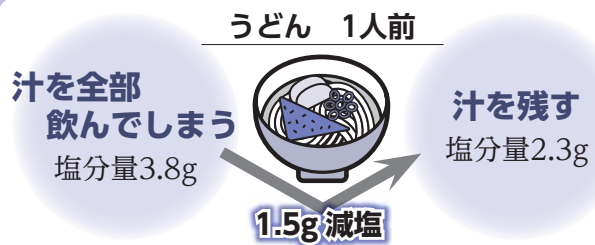
- 新鮮な食材で持ち味を生かす
- 天然だしを上手に使う
- 酢や果物の酸味を食卓に
- 香りや薬味、香辛料の風味で
- 油を上手に使い、風味をつける
- おかずのうち1品は濃い味に、それ以外は薄い味にして、メリハリをつける
- だし割しょうゆや減塩しょうゆの利用を
- 食べる量が増えれば、塩分量も増えるので、食べる量にも気をつけましょう



ご自分に合った減塩の方法は見つかりましたか？減塩に限らず、毎日の食事内容、早食いなどの習慣、食事時間などで改善できる場所を見つけ、実行できる場所から始めていきましょう。

◎問合せ 保健センター ☎ 67-2700

## 少しの工夫で、塩分量を減らせます



## 2010 陶町災害時要援護者 セーフティーネットプロジェクト

(瑞浪市夢づくり地域交付金事業)

陶町明日に向かって街づくり推進協議会では、災害直後の安全確認・避難行動・避難所生活を想定した訓練を通して、実際の災害でも住民同士が助け合い安心して生活できる環境づくりを目指し、4年前に『陶町災害時要援護者セーフティーネットプロジェクト』を立ち上げました。

過去2年間、大川地区・水上地区をモデル地区として取り組んできた経験を生かして、今年度は猿爪地区をモデル地区に、防災訓練を実施しました。

訓練では、中学生にも参加可能な防災プログラムを検討し、継続的な防災力の向上につながる訓練を目指しました。



車椅子で、要介護者に見立てた人を運ぶことを体験



県防災ヘリの人命救助訓練

模擬体験コーナー

## 猿爪モデル地区 防災訓練

約900人  
参加

9月26日(日) 陶中学校

### 実施した事業の一部を紹介します

#### 防災講演会

「この地域で予測される災害と防災対策」  
「考えよう!災害時に中学生でもできること」  
講師 RSY代表理事 栗田暢之 氏

#### ワークショップ

自主的に防災マップ作り  
班ごとに町の危険箇所をチェック  
第1次避難所の設定  
避難経路の確認  
要援護者名簿の確認



大規模な地震や水害などの災害を想定して、町民の皆さんが自分たちで設定した1次避難場所および市が指定した2次避難場所へ安全・確実に避難する訓練を行いました。また、陶中学校の生徒の皆さんにも、高齢者や障がい者の家を訪問しての安否確認や、避難誘導を行っていただきました。

防災訓練の後半は、町民の皆さんが陶中学校に集まり、各種体験コーナーで災害の恐ろしさや備えの大切さを学びました。

また、模擬体験コーナーや車椅子体験コーナー、担架体験コーナーでも、陶中学生やプロジェクトメンバーが参加者に丁寧に説明をするなど、活躍していただきました。

◎問合せ 陶町明日に向かって街づくり推進協議会事務局(陶コミュニティセンター内) ☎ 65-2111

## 平成23年度 保育園・幼児園保育部(保育園児)の入園説明会

平成23年度から保育園・幼児園の保育部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。(現在通園中の園児については参加不要)

- 入園できる園 市内の9園(3歳未満児については、定員を超えた場合、10月に入園希望申込みをされた方が優先)
- 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る)
- 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
- 延長保育 一定の事由のある方については、希望により延長保育の制度(有料)有り
- 申込 説明会でお渡しする申込用紙に記入の上、入園を希望する保育園・幼児園へ提出
- 受付 1月18日(火) \*瑞浪幼児園のみ1月17日(月)・18日(火)



園名	連絡先	日時	会場
陶 幼児園	65-2053	12月14日(火)10:00～11:00 (受付9:45～)	陶 幼児園
稲津幼児園	68-3400	12月14日(火)13:30～14:30 (受付13:15～)	稲津幼児園
竜吟幼児園	63-2056	12月16日(木)10:00～11:00 (受付9:45～)	竜吟幼児園
桔梗幼児園	68-2323	12月16日(木)13:30～14:30 (受付13:15～)	桔梗幼児園
日吉幼児園	69-2123	12月17日(金)10:00～11:00 (受付9:45～)	日吉幼児園
みどり保育園	68-2632	12月17日(金)13:30～14:30 (受付13:00～)	総合文化センター (講堂)
一色保育園	67-1817		
瑞浪幼児園			
啓明保育園	68-2463		

\*託児をいたしますので、希望される方は12月10日(金)までに各園へ申し込んでください。

## 平成23年度 幼児園教育部(幼稚園児)の募集

平成23年度の幼児園教育部の園児を次のとおり募集します。

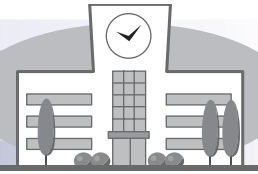
### ●教育部へ入園できる幼児

園名	3歳児	4歳児	5歳児	対象となる園児の生年月日
陶 幼児園			○	H17.4.2～H18.4.1生
稲津幼児園			○	H17.4.2～H18.4.1生
桔梗幼児園	○	○	○	H17.4.2～H20.4.1生
竜吟幼児園			○	H17.4.2～H18.4.1生
日吉幼児園			○	H17.4.2～H18.4.1生
瑞浪幼児園			○	H17.4.2～H18.4.1生

市内の幼児園では幼保一体化により、同じ施設内において幼稚園児と保育園の5歳児が合同活動を行っています。(桔梗幼児園は3歳児から5歳児までの合同活動)

- 授業料 月額7,700円(減免措置有り)
- 給食費 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)
- 申込 各幼児園にある申込用紙に記入の上、入園を希望する幼児園へ提出
- 受付 1月18日(火) \*瑞浪幼児園のみ1月17日(月)・18日(火)
- ◎問合せ 社会福祉課子育て支援室 ☎内線103 または各幼児園





## 釜戸中学校



足立沙和さん  
(3年生)



前期生徒会副会長の足立沙和さんに、釜戸中学校の体育祭について聞いてみました。



◇9月11日に体育祭がありましたね。どんな体育祭でしたか？

今年の体育祭は生徒会を中心として、全校で創り上げた体育祭となりました。

◇どんなところが自慢できますか？

まず、体育祭スローガンを全校で話し合って決めたことです。原案を生徒会から提案し、付け足し意見や反対意見を生徒集会で出し合いました。その結果決まったスローガンは、「最後まで全員で全力で声を出して勝利をめざそう」となりました。

◇練習期間の様子はどうでしたか？

団リーダーが中心になって「駆け足！」「声出して！」と呼びかけて、それに応える声がたくさん増えていったことがうれしかったです。



釜中PTA伝統の「ムカデ競争」

◇当日はどんな体育祭でしたか？

この体育祭は、事前の取り組みでも得点が入るしくみになっています。その取り組みで白団がリードしていましたが、本番では紅団が追い上げて逆転し、最後の紅白リレーでまた逆転するという白熱した戦いになりました。自分が出ていない競技でも、精一杯応援する姿がたくさんあり、私どもとても感動できる体育祭になりました。自分たちで決めたスローガンも達成できたので、大成功だったと思います。

◇PTAの種目はどんなふうですか？

釜中のPTA種目はムカデ競争と、生徒との対抗の綱引きが伝統です。今年もお父さんやお母さんの力を見せつけられました。



「お足つないで」チームワークが大切です



## 今年はサイエンスなクリスマス！

あと1カ月ほどでクリスマス。町にはジングルベルの音も聞こえてきていますね。サイエンスワールドでも、普段行っている「わくわくワークショップ」・「サイエンス工房」・「マンスリーワークショップ」をクリスマスバージョンにしてお待ちしています。

### サイエンス工房

12月11日(土)・12日(日)・18日(土)・19日(日)  
**「クリスマスリースをつくろう」** (材料費 300円)  
 松ぼっくりやドングリを、クズやアケビ、フジなどのつるを輪にしたものに飾り付けて、クリスマスリースを作ります。



### わくわくワークショップ

12月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)  
**「松ぼっくりでクリスマスツリー」**  
**「結晶でホワイトクリスマス」**  
**「結晶でクリスマスツリー」**  
 12月18日(土)・19日(日)・23日(木・祝)・25日(土)・26日(日)  
**「紙切り細工で雪の結晶をつくろう」**  
**「オリジナルキャンドルづくり」**

### マンスリーワークショップ

12月1日(水)～22日(水)の平日開館日  
**「クリスマスキャンドルをつくろう」**  
 色付けされたロウを、いろいろな形の型に流し込んだりして、自分だけのキャンドル作りが楽しめます。(材料費 200円)



## 連続公開講座

(連続公開講座には事前の電話予約が必要です)

\*詳細はサイエンスワールドまでお問い合わせください。

11月21日(日)「DNA講座:遺伝子工学の基礎」 11月23日(火・祝)「石のふしぎ講座:土の中から鉱物を取り出そう」  
 11月27日(土)「化石講座II:瑞浪の地層を観察しよう」 12月12日(日)「環境改善講座:酸化チタンの光触媒入門」

### 家庭でできる科学の実験コーナー

## 「宇宙人のたまご」を作ろう

〈材料〉 アルミホイル 6cm×12cm・ビー玉・プリンカップ2個または大きいガチャポンケース

#### 〈作り方・遊び方〉

- ① アルミホイルを半分に折りたたみ、両端を少し折り曲げて袋をつくる。
- ② できた袋にビー玉をいれ、袋の口を折りたたんで閉じる。
- ③ ②でできた物をプリンカップに入れ、もうひとつのプリンカップでふたをする。ガチャポンケースの場合はケースの中に入れる。
- ④ ③を両手でしっかり持って、1分間程度いろいろな方向に振る。
- ⑤ カップから②でできた物(宇宙人のたまご)を取り出して、指で軽く転がしてみよう。

#### 〈どうして丸くなるの?〉

アルミホイルは紙のようですが、アルミという金属を薄く伸ばしたものです。比較的柔らかい金属なので、力を加えると伸びたり広がったりします。この性質を「展延性」といいます。アルミホイルでつくった袋にビー玉を入れてふることで、ビー玉にアルミホイルが押し広げられ、丸い形になります。

11月に実施している「わくわく新作コンテスト」に、この「宇宙人のたまご」が出展されています。サイエンスワールドに来て、転がして遊んでみてください。



## ～上下水道管理課～

12月より**毎週火曜日・木曜日**の  
 窓口時間を**19時まで延長**します

**◆取扱業務**

- ・上下水道の開始、休止、名義変更の受付
- ・水道料金、下水道使用料などのお支払

◎問合せ 上下水道管理課 ☎内線 242・243・244

**「国の教育ローン」のご案内**

高校、大学などに入学時・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 学生・生徒1人あたり300万円以内
- ◆利 率 年2.45% (平成22年10月18日現在)
- ◆返済期間 15年以内(交通遺児家庭または母子家庭の方については18年以内)
- ◆返済方法 毎月元利均等返済
- ◆保 証 (助)教育資金融資保証基金

\*申し込みに関する相談はお問合せください。

◎問合せ 「国の教育ローン」コールセンター  
 ☎0570-008656 (ナビダイヤル)または  
 ☎03-5321-8656

**保育士研修会を開催します**

「保育所保育指針」をテーマとした研修会です。  
 保育所で働いている方をはじめ、保育士資格を持っているが、現在保育所に勤務していない方も参加できます。保育所への再就職支援相談も行います。

- ◆日 時 12月11日(土) 13時50分～16時
- ◆場 所 土岐市文化プラザ(土岐市土岐津町)
- ◆対 象 保育士または保育所の再就職を考えている保育士資格を有する方
- ◆受講料 無料

◎申込・問合せ 岐阜県子ども家庭課  
 ☎058-272-1111 (内線2629)

**募集**
**通信制課程で高校の学習をしてみませんか**

平成23年度入学生募集のための学校説明会を開催します。

- ◆日 時 12月15日(水)・1月27日(木)  
 2月13日(日)・21日(月)・24日(木)  
 いずれも14時～16時
- ◆場 所 県立華陽フロンティア高校  
 (岐阜市西鶉6-69)

◎申込・問合せ 県立華陽フロンティア高校  
 通信制課程 ☎058-275-7185


**放送大学 4月入学生の募集**

放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野が学べます。

- ◆出願期間 11月15日(月)～2月28日(月)
- ◆説明会 1月16日(日) 13時30分～  
 放送大学多治見分室  
 (まなびパークたじみ[多治見市豊岡町])

◎問合せ 放送大学岐阜学習センター  
 ☎058-273-9614

**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 ・市内在住の家族(单身でも可)  
 ・取り組み前後にアンケート、実施記録を提出できる方  
 ・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 50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10日(金)

◎問合せ 環境課 ☎内線490・491


**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、1月入所の受講者を募集します。

- ◆訓練期間 1月5日(水)～6月30日(木)
- ◆訓練場所 ポリテクセンター岐阜(土岐市泉町)
- ◆募集期間 11月30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

**11月25日～12月1日は**
**「犯罪被害者週間」です**

犯罪被害者の方々が置かれている状況や、名誉または生活の平穏への配慮の重要性などについて、理解を深めましょう。

◎問合せ 市民協働課 ☎内線341





## 催し

### 各地の徳利のいろいろ

室町時代末ごろから焼かれ始め、私たちの生活の中に根付いてきた美濃と各地の徳利を、館蔵品から紹介します。

- ◆期間 11月2日(火)  
～12月23日(木・祝)
- ◆場所 岐阜県陶磁資料館  
(多治見市東町)
- ◆入館料 一般 300円  
大学生 200円  
高校生以下 無料



- ◆休館日 月曜日・11月4日(木)・24日(水)
- ◎問合せ (財)岐阜県陶磁資料館 ☎23-1191

### 市民図書館「餅花作り教室」のご案内

新しい年を迎える準備をしませんか？  
柳に紅白のお餅を巻きつけて、かわいらしい餅花を作ります。

- ◆日時 12月5日(日) 14時～
- ◆場所 総合文化センター 展示室
- ◆参加費 500円 ◆定員 40名(先着順)
- ◎申込・問合せ 市民図書館 ☎68-5529

### 伝えたい「伝統の味」伝承料理教室のご案内

- ◆日時 12月4日(土) 9時～13時
- ◆場所 日吉コミュニティセンター
- ◆内容 こんにゃくづくり
- ◆参加費 500円 ◆定員 20名
- ◆講師 瑞浪市農業婦人クラブ会員
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・タオル・マイはし
- ◆申込期間 11月24日(水)～30日(火)
- ◎申込・問合せ 農林課 ☎内線476

### 中京短期大学部「ウキウキ!食の探検隊」

～クリスマスを探せ!～

学生が考えた、子ども向けの食に関するお話を聞いていただいた後、季節のものを使った調理実習を行います。

- ◆日時 12月11日(土)  
10時～12時30分(受付 9時30分～)
- ◆場所 中京学院大学 瑞浪キャンパス  
5号館第1調理室
- ◆対象 親子16組 ◆参加費 1組500円
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・手ふき など
- ◆締切 12月3日(金)
- ◎申込・問合せ 中京学院大学中京短期大学部  
健康栄養学科 ☎68-4555

### 化石博物館ミニ講座のお知らせ

～小さな化石モンスターを見つけよう～

現在行われている特別展の解説と、洞窟から採集してきた砂から、哺乳類の化石をとりだします。

- ◆日時 11月21日(日) 13時～16時
- ◆場所 化石博物館
- ◆参加料 一般200円・高校生以下無料
- ◆定員 20名(先着順)
- ◎申込・問合せ 化石博物館 ☎68-7710

## お知らせ

### 多治見税務署からのお知らせ

相続、贈与などにより取得した生命保険契約や損害保険契約などに係る年金の所得税の取り扱いを改めます。

この取り扱いの変更により、所得税の還付を受けることができる場合があります。詳しくは、国税庁ホームページ【[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)】をご覧ください。

- ◎問合せ 多治見税務署 ☎22-0101

### 「悪質商法・借金問題対策講座」を開催します

～だまされていませんか?～

つい、相手の口車に乗ってしまった。こんな経験はありませんか。

対処法を学習して、賢い消費者になりましょう。

期 日	場 所
11月24日(水)	陶公民館
11月30日(火)	総合文化センター

- ◆時間 13時30分～15時
- ◆講師 弁護士 可児恵太 氏(岐阜県弁護士会所属)
- ◎問合せ 市民協働課 ☎内線341

### 11月は「男女共同参画推進強調月間」です

私たち一人ひとりが、世代や性別を超えて、お互いに尊重し合い、「みんなが主役の社会」を築いていきましょう。

#### 記録映画「いのちの作法」を上映します

「男女共同参画推進強調月間」の機会に「いのち」について考えてみませんか

「人間らしく生きる。人間らしく輝く」をテーマに制作されたドキュメンタリー映画です。

- ◆日時 11月23日(火・祝)  
13時30分～15時30分
- ◆場所 地域交流センター「ときわ」
- ◆入場料 無料

- ◎問合せ 市民協働課 ☎内線341



募集

「ミナモダンス・ミナモ体操リーダー養成講習会(後期)」の参加者を募集!

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会ソング「はばたけ、未来へ」に合わせたミナモダンスおよびミナモ体操の講習会を実施します。

- ◆日時 2月5日(土) 10時~12時
- ◆場所 多治見市産業文化センター (多治見市新町)
- ◆申込期限 1月28日(金)
- ◆参加資格 県内在住・在勤・在学
- ◆募集人数 100名(先着順)

◎申込・問合せ

ぎふ清流国体推進局 総務企画課  
県民運動担当 ☎058-272-8809



陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- ◆応募資格 平成23年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男性
- ◆受付期間 11月1日(月)~1月7日(金)
- ◆試験日 1次試験 1月22日(土)  
2次試験 2月5日~8日の指定日
- ◆試験会場 航空自衛隊岐阜基地(各務原市)
- ◆試験科目 国語・社会・数学・理科・英語・作文

◎申込・問合せ 自衛隊恵那地域事務所

☎0573-26-4310

健康

難病医療福祉相談会

専門家による個人面談で相談ができます。また、同じ病気の仲間や患者会と交流もできますので、お気軽にお出かけください。

- ◆日時 12月5日(日) 13時~16時  
(受付 12時30分~15時)
- ◆場所 セラトピア土岐(土岐市土岐津町)
- ◆相談内容
  - 神経内科 脊髄小脳変性症・パーキンソン病 進行性核上性麻痺など
  - 肝臓病疾患 自己免疫性肝炎・原発性胆汁性肝硬変・慢性肝炎・肝硬変など
  - 皮膚科疾患 アトピー性皮膚炎・膠原病など
  - 福祉相談 福祉制度についてなど
- \*意思伝達装置の展示コーナーもあります。
- ◆相談料 無料 ◆予約 不要

◎問合せ 岐阜県難病団体連絡協議会

☎058-252-3567

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 12月3日(金) 10時~11時
- ◆場所 稲津コミュニティーセンター
- ◎問合せ 保健センター ☎67-2700



がん検診(胃・大腸・肺)

- ◆日時 12月9日(木)・10日(金) 8時30分~11時
- ◆場所 保健センター
- ◆対象区域 土岐町
- ◆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

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

- ◆日時 12月3日(金) 9時30分~11時30分
- ◆場所 市民体育館
- ◆内容 ウォーキングの基本・自宅でできる体操
- ◆対象 40~64歳の方
- ◆料金 無料
- ◆講師 多々良恵子 氏
- ◆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 11月30日(火)
- \*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

ありがとう いつも はたらく 歯に感謝 「8020表彰」

10月11日、健康福祉大会において、80歳以上で自分の歯を20本以上残された方が表彰を受けました。表彰を受けたのは、次の皆さんです。(敬称略)

武田 壽男	今井 金子	安藤 好忠
木股 勝美	水野 和芳	岩島 そよ
吉川 實	渡辺悠紀子	小木曾ひで子
小木曾かずゑ	栗木 義	河野 利郎
有賀 和義	水野 金子	橋本 妙子
佐々木裕子	加藤富美子	羽柴 照子
櫻井 和子	森 知子	長谷川光枝
小木曾 貢	天野 辰代	鈴木 妙子
伊藤 聖一	小木曾 力	松原百合子
堀 和子	安藤 希江	鈴木ちゑこ
奥村 さき	堀部 節子	高綱志芳子
吉村万喜子	小栗 陽子	伊藤百合子
鈴木 林子	山本 愛子	柴田 雄幸

# 困りごと相談

12月分

## 市役所（1階市民相談室）

### 身体障がい者相談

12月3日(金)  
10時～12時



社会福祉課 ☎内線162

### 住宅修繕相談

12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

12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

12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）

12月16日(木)  
10時30分～16時  
\*12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

12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

12月6日(月)・13日(月)・  
20日(月)・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

12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

12月9日(木)  
13時30分～16時

社会福祉協議会  
☎68-4148

### 児童相談

12月22日(水)  
10時～15時

子育て支援室  
☎68-2111



### 母子相談

12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

12月3日(金)  
13時～15時30分

今月は会場が市役所  
(市民相談室)となります。

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

12月14日(火)・  
16日(木)・21日(火)  
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

## 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(金)
○固定資産税	3期分	12月27日(月)
○国民健康保険料	12月分	12月27日(月)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月27日(月)
○保育料・幼稚園授業料	12月分	12月27日(月)
○水道料金・下水道使用料	11月分	12月27日(月)
○市営住宅使用料	12月分	12月27日(月)
○介護保険料	12月分	12月27日(月)

## 12月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

12月4日(土)・9日(木)・15日(水)・21日(火)・27日(月)

## 文化施設 12月の休館日

総合文化センター	6日、13日、20日、24日、27日、28日、 29日、30日、31日
市民図書館	6日、13日、20日、24日、27日、28日、 29日、30日、31日
市民体育館	6日、13日、20日、24日、27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	6日、13日、20日、24日、27日、28日、 29日、30日、31日
自然ふれあい館	6日、13日、20日、24日、27日、28日、 29日、30日、31日
サイエンスワールド	6日、13日、20日、24日、27日、28日、 29日、30日、31日



## 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 12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
- ・プレママディ 12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。

### ハグハグ(桔梗幼児園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 12月21日(火)
  - ・プレママディ 12月 7日(火)
  - ・パパサタディ 12月11日(土)
- 対象：1歳から就園前

### おんぶにだっこ(稲津幼児園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 12月22日(水)
  - ・プレママディ 12月 8日(水)
  - ・1歳親子遊び 12月21日(火)
- 対象：1歳～2歳の誕生日くらい
- ・2歳親子遊び 12月17日(金)
- 対象：2歳から就園前  
☆申込みは事前に各センターをお願いします。



## クリスマス会のお誘い

- 日時 12月3日(金)  
10時～11時30分  
受付 9時30分～50分
- 場所 稲津コミュニティーセンター
- 対象 1歳半～就園前親子(先着100組)
- 参加費 100円(プレゼント代)
- 申込期間 11月16日(火) 9時30分～
- ◎申込・問合せ 愛モア(みどり保育園内)



## 『おしゃべりサロン』のご案内

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をして、親子で楽しいひと時を過ごしましょう。近くのお友だちを誘って、ぜひお出掛けください。地域の民生児童委員、主任児童委員さんも参加されます。

- 日時 12月8日(水) 10時～11時30分
- 場所 子育て支援センター「愛モア」
- 対象 寺河戸町・樽上町・上平町の0歳から就園前までの親子
- 持ち物 お茶・必要な方はバスタオルなどの敷物

## 子育てワンポイント

## 人と人とのかがわりを育てる

No.16

### ～子どもの代弁者に～

1歳半から2歳を過ぎると、自我が芽生え自己主張も強くなってきます。けれども、まだ自己中心的で「持っている物は貸したくないし、友達のは欲しい」となってしまうのです。思うように言葉が使えないので、イライラしてガブツとかみ付くときもあるし、引っかいたり、たたいたりということもあります。

そこで、言葉で気持ちを伝えられるようになるまで、大人が子どもの気持ちを代弁してあげると、子どもはイライラしなくてすむようです。大人が勝手に代弁せず、「あのおもちゃ貸して欲しいの？貸してって言うてみようか」と子どもに言うてから、たとえ言葉は出なくてもその子と一緒に「貸して」と言えるといいですね。言われた方も、子どもに「あの子がおもちゃを貸して欲しいんだって、もうちょっと使ったら貸してあげる？」と聞いてから、出来れば子どもの手から子どもの手へ渡してあげられるといいですね。

代弁というのは、大人が想像する部分も多いのですが、あくまでも子どもの言いたいことを、代わりに言うてあげるといことです。



- ◎申込・問合せ ハグハグ(桔梗幼児園内) ☎ 67-1136
- 愛モア(みどり保育園内) ☎ 66-1325
- おんぶにだっこ(稲津幼児園内) ☎ 66-1064



# 子どもの健康情報

## 子どもの救急処置講座 ～やけどをしたとき～

やけどの程度は、1度(皮膚の表面が赤くなる)、2度(水ぶくれができる)、3度(深いところまで達するやけどで、皮膚が白や黒に変色する)、と重くなっていきます。乳幼児の場合、スイッチを入れたままのカーペットや使い捨てカイロなどでも低温やけどになることがあります。

### やけどをしたら… すぐに流水で冷やす

痛みや熱さを感じなくなるまで、十分に冷やします。時間のめやすは30分くらいです。

#### ◎感染予防のため注意すること

- ・民間療法(アロエ、みそなどを塗る)を行うことはやめましょう。
- ・水ぶくれは破らないようにして清潔にしておきましょう。

### こんなときは すぐに病院へ

- 皮膚の深いところまで達するやけど(3度)
- やけどの範囲が大人の手のひらよりも広い
- 目や顔、口、外陰部のやけど

服の上から出しっぱなしの水道水で冷やす。やけどの範囲が広いときは、濡れたバスタオルで包み、その上から毛布をかけて、すぐに外科または皮膚科を受診しましょう。顔の場合は、氷の入ったビニール袋をタオルに包み冷やします。

### やけどをしないように

1. ヒーターには柵をする
2. 低温やけどに注意する(使い捨てカイロなどを直接肌に当てたり、長時間つけておかない)
3. 浴室は子どもが一人で入らないようにする
4. テーブルクロスは使わない(引っ張って、スープなどがかかると危険)
5. ポットや炊飯器は手の届かない高いところに
6. マッチやライターは手の届く所に置かない

## BCG 予防接種

実施日 12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8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
4カ月児健康診査	11月30日(火)	第1子 13:00集合 第2子以上は 13:30～13:50受付	平成22年7月生まれ	母子健康手帳 アンケート
6カ月児健康相談 および離乳食教室	12月7日(火)	9:30～9:45受付	平成22年6月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	12月7日(火)	13:30集合	平成22年4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。	12月3日(金)	12:30集合	平成21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 タオル・コップ *保護者の歯科健診も 同時に実施します。
	12月10日(金)		平成21年5月16日 ～5月31日生まれ	
2歳児歯みがき教室	12月2日(木)	9:00～11:00受付	平成20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6日(月)		平成20年6月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	11月25日(木)	15:30集合	平成16年11月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル
乳幼児相談	12月8日(水)	9:30～11:00	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



食生活は健康の基本です

## 見つめなおす、健康と福祉 10月11日

総合文化センターとハートピアで、健康福祉まつりが開催されました。  
会場では、簡単な健康診断コーナーや食生活の改善に関するコーナー、福祉に関する体験コーナーなど、さまざまな催しがあり、両会場とも大変な賑わいを見せていました。

## 10月23日 映画祭、40年間

1971(昭和46)年から40年間続き、今年で最後となる「みずなみアマチュア映画祭」が、陶公民館で開催されました。  
映画祭では、現会員13人のうち8人によって、2分～12分の短編作品計13本が上映され、バラエティ豊かな内容に、満員の会場からは感嘆の声が上がっていました。



これからも制作は続けていきます



地元中学生による史跡クイズ、わかるかな？

## 地元を歩こう、発見しよう 10月24日

桜堂薬師を出発点とした、約5kmの道のりを歩く「健康ウォーキング」が開催されました。  
200名の参加者は、下沢の弘法堂や名滝の観音堂など、土岐地区の史跡を中心に7カ所を歩き、途中でクイズに答えたり説明を受けたりして、ウォーキングを楽しみました。

## 10月24日 みんなで芋煮会、おいしいな

上山田公民館で、「家族ふれあい芋煮会」が開催されました。  
会場では、当日収穫したサトイモの入った豚汁のほか、本格的な石焼いもや、つきたての餅、焼きそばなども振舞われ、訪れた家族連れなどは、笑顔でイベントを楽しんでいました。



餅つき、楽しい！