



想  
い  
、  
筆  
に  
託  
し  
て

瑞浪高校書道部の生徒と稲津町の子どもたちで大きな全紙に「絆」の文字と、それぞれの想いを書き込みました。(稲津公民館)

# 市長と語る会

◎問合せ 企画政策課  
☎内線332

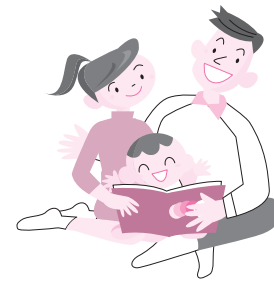


今年度の「市長と語る会」は、各種団体などとの懇談会を開催し、幅広く、また専門的な意見の把握に努めました。全体で、18団体・355人の参加を得て、これからの瑞浪市についての建設的な意見をいただきました。今回は、皆さんからいただいたご意見の一部を紹介いたします。

## ●少子化対策については、どのような考えですか。

一番の少子化対策は、結婚していただくことだと考えています。このため、結婚相談員やボランティア団体の皆さんにより、結婚相手の紹介やお見合いパーティーなどを行っていただいております。子育てについても、妊婦健診への補助や中学生までの医療費無料

化などの事業を継続して行っています。まずは結婚していただき、そして安心して出産・子育てをしていただける地域づくりを進めていきます。



●明世町の超深地層研究所については、放射性廃棄物の処分場にはならないと新聞で読みましたが、国から交付金も受けており、処分場になってしまっているのではないかと心配です。

瑞浪市は、高レベル放射性廃棄物の地層処分のための研究のみを受け入れています。処分場としないことは県・土岐市・瑞浪市・事業者の4者で協定を結んでおり、絶対に処分場にはなりません。最近では、福島県の放射性物質を含んだがれきを処分するのではないかと一部雑誌などで言われていましたが、こちらも受け入れることは一切ありませんので安心してください。

# 受け取る皆さんの思い

●ぎふ清流国体に関するボランティアの募集を見たのですが、それは県全体のことなのでしょう。私たちでもできるお手伝いがあれば教えてください。

ボランティアの皆さんにお願いしている仕事は「受付」「案内」「式典」「福祉」「環境美化」「会場サービス」などのほか、「なんでもボランティア」まであります。受付はぎふ清流国体瑞浪市実行委員会事務局で行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

●通学路に防犯灯が設置されていますが、夕方に暗い場所があります。さらなる設置をお願いしたいです。

防犯灯については、各地区の区長会を通じて要望を提出いただいております。設置可能な場所についてはすべて設置しています。地元の方長さんに、要望を伝えてください。なお、設置は市がしますが、電気代は地元にご負担をお願いすることになります。

●イノシシ対策を強化して欲しいです。猟友会への援助をお願いします。

イノシシ対策として、今年度より1頭当たり報償費を8,000円に拡充しました。猟期以外にもおりに対応していただき、今年度は750頭程度の頭数を駆除しています。

# 伝える私たちの思い



中京学院大学瑞浪キャンパスにて(11月21日)

## 平成23年度「市長と語る会」開催状況

団体名	参加者数
農業委員会	22名
家畜衛生協会	13名
瑞浪高等学校(学生)	28名
幼児園・保育園保護者会	28名
中京高等学校(学生)	14名
シルバー人材センター	15名
瑞浪市更生保護女性の会	59名
瑞浪市スポーツ少年団	28名
瑞浪市立小中学校校長会	12名
PTA連合会(母親委員会含む)	21名
瑞浪青年会議所	4名
交通安全協会瑞浪支部	20名
麗澤瑞浪高等学校(学生)	14名
中京学院大学(学生)	5名
瑞浪市消防団	25名
農産物等直売所出荷者協議会	16名
民生委員・児童委員協議会	18名
ボランティア連絡協議会	13名

●農産物等直売所「きなあつた瑞浪」に、私たち大学生が好んで立ち寄るような、おしゃれなカフェがあると、若い世代も集まり活気が出ると考えますが、いかがでしょうか。

「きなあつた瑞浪」にカフェの建設計画はありませんが、農家レストランが良い雰囲気になるのではないかと期待しています。その他にもイベント広場を活用していただいたり、体験施設もありますので、皆さんに先生になってもうなどいろいろとアイデアを出していただき、若い人も集まる施設にしていきたいと考えています。

\*いただいたご意見は、市のホームページに掲載しています。

# まちづくりで『どんど焼き』

## ～無病息災と学力向上を炎と煙に託す～

正月飾りを焼いて1年の無病息災を祈る「どんど焼き」。多くの地域で行われているこの年中行事ですが、明世地区としては今まで行われたことがありませんでした。そこで、明世地区で「どんど焼き」をはじめようと協議会で計画し、1月8日(日)に市民公園のいこいの広場で実施することになりました。(※)

地区全体でどんど焼きを行うのは初めてということもあり、当日は子どもを中心に約200名の区民が集いました。

それぞれ持ち寄った書初めや門松などを燃やして、無病息災と学力向上を炎と煙に託した後、お餅を焼いて食べながら楽しいひと時を過ごすことができました。

(※ 市の許可を得て行いました)



## どんど焼きの残り火で実践的な消火訓練

また、後半には、どんど焼きの残り火を利用して、参加者による消火訓練を行いました。

消防職員の方から消火器の取扱いの指導を受け、実際の炎に向けて噴射したり、息の合ったバケツリレーで火を消したりしました。残り火ではありましたが、赤く燃える炎に近づいての消火訓練は、いつもの訓練より緊張感のあるものになったと思います。

参加してくれた子どもたちは、「どんど焼き」という地域で行う行事を体験するとともに、大人たちとコミュニケーションをとりながら、消火訓練に取り組むことができました。

今後も、子どもたちと一緒に「まちづくり」に取り組むことで、自分たちのまちへの愛着が育っていくことを期待しています。



残り火を使った消火訓練



どんどといえばお餅焼き

### あきよウォッチング

11月3日(木・祝)、戸狩城跡や化石山地下壕を散策する町民ウォーキングを行いました。

当日は、200名の区民の皆さんに参加していただき、説明を聞きながら約5kmのコースを歩きました。

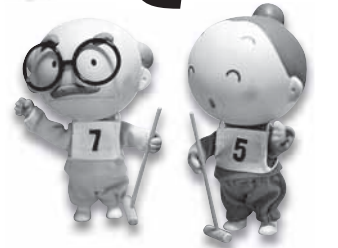
地域の歴史の再発見、人と人との繋がりを大切にする事業を展開することができました。



◎問合せ 明世地区まちづくり推進協議会事務局(市民体育館内) ☎68-0747

# 「活気あふれる

## セカンドライフ」を目指して



「家に閉じこもらず、積極的に社会参加を続けましょう」

### 平均寿命と健康寿命

平成22年の日本人の平均寿命は男性が79歳、女性が86歳と世界でもトップクラスでした。(厚労省)平均寿命が長いということは定年後の第2の人生(セカンドライフ)の期間も長くなります。幸せな社会生活を送り、長寿を喜び合える人生にしたいものです。

皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じですか。これは、日常的に介護を必要としないで、自立し

た生活ができる生存期間のことを言います。日本人の健康寿命は男性が72歳、女性が78歳と言われており、例えば女性の平均寿命と比べると、その差は8年です。つまり約8年間は、何らかの介護が必要な生活を送らなければならないということなのです。

こうならないためにも、生活習慣を見直して、「活気あふれるセカンドライフ」を送りましょう。

### 日常生活で気になること

**1位** 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる (38.9%)



**2位** 転倒に対する不安が大きい (37.8%)



**3位** わけもなく疲れたような感じがする (33.8%)



\*「平成23年度介護予防チェックリスト」の結果より

「閉じこもり」とは、一日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごすような状態のことです。生活を振り返ってみて、「1週間外出してない」という方は要注意です。「用事がない」「家が一番など」と家に閉じこもっていると、身体機能や知的機能が低下する生活不活発病を招いてしまいます。今年度、生活の活発度を確認する「介護予防基本チェックリスト」を配付し調査したところ、3〜4割の方がこころの変化や転倒への不安を感じていることがわかりました。他にも耳が遠い・仲間や友人がいらない・物忘れがあるなどがきっかけで、閉じこもりとなることもあります。外出する楽しみや喜びを見つけ「地域活動」「ボランティア活動」「人との交流」に参加し続けることが活気ある生活につながります。

## シニアの健康づくりをサポートする教室や相談を紹介します



【脳が目覚める健康教室】  
【からだづくり教室】  
【健康運動塾】  
【認知症相談】  
【腰痛・ひざ痛などの健康相談】

### 認知症相談

物忘れや同じ話を繰り返すなど「ちょっと変だな」「以前の様子と違う」といった気になる症状があれば、早めに相談ください。

日時 3月9日(金) 13時30分～  
一人60分程度(要予約)

場所 保健センター  
担当 精神科医師

詳しくは「広報みずなみ」などでお知らせします。他にも健康教室や出前講話も行いますので、仲間と一緒に楽しく学びましょう。

◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線157・159



撮って  
きました!

# 「元気」のある風景



軽スポーツ大会

## 長寿クラブ連合会

心と心をつないで 笑顔のある暮らし

長寿クラブは、地域の高齢者がお互いに交流を深め、笑顔で暮らせるよう活動をしている団体です。

近年は高齢者の「孤立」が大きな社会問題になっていることもあり、「集いの場づくり・暮らしの支え合い・情報の交換・友愛活動」に特に力を入れて取り組んでいるそうです。

活動を通して、たくさんの仲間と知り合うことができ、また、地域に貢献できる取り組みもあります。皆さんも、ぜひ参加してみたいかごでしょうか。(対象は60歳以上の方です)

◎問合せ 高齢介護課 ☎内線154



### 平成23年度の主な取り組み

- 春のウォーキング大会(5月9日)
- 軽スポーツ大会(6月3日)
- 老人福祉大会・芸能大会(9月7日)
- 余技作品展(3月3日～4日)
- 高齢者見守り事業 など



## 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
シニア向け パソコン講座 (インターネット・メール)	3/2 金曜日(全1回) 13時30分～15時30分	無料(要申込)	定員無し (50歳以上)
シニア向け パソコン入門 (ワードで季節のはがき作り)	3/9・16・23・30・4/6・13・20・27 金曜日(全8回) 10時～12時	4,000円(全8回) 教材費1,500円	10名 (50歳以上)
産後ママのための ボディメイクピラティス	3/2・16・4/6・20・27 金曜日(全5回) 10時～11時30分	2,500円(全5回)	23組(2カ月～1 歳くらいの親子)
楽しいマジック	3/7・21・4/4・18・25・5/2・16 水曜日(全7回) 19時～21時	3,500円(全7回) 資料代3,000円	10名 (20歳以上)
気功と呼吸法	3/14・21・28・4/4・11・18 水曜日(全6回) 10時～12時	3,000円(全6回)	15名 (20歳以上)
女性の目線で歴史を学ぶ (大河ドラマ「平清盛」を楽しむ 日本史講座)	3/14・21・28・4/4・11・18 水曜日(全6回) 10時～12時	3,000円(全6回) 資料代500円	15名 (20歳以上)
リズムにのって英会話	3/8・15・22・29・4/12・19・26・ 5/10・17・24・31・6/7 木曜日(全12回) 10時30分～12時	6,000円(全12回) 教材費600円	20名 (20歳以上)

◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282 \*持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

## 乳幼児等医療費受給者証の 更新のお知らせ

平成17年4月2日から平成18年4月1日生まれの福祉医療費受給者証(乳幼児等)をお持ちの方は、受給者証が変更になりますので、更新の手続きをしてください。

該当する方には、3月上旬に申請書を送付しますのでご確認ください。

◆受付期間 3月5日(月)～30日(金)  
8時30分～17時15分

◆受付場所 保険年金課

◆持ち物

- ・福祉医療費受給者証交付申請書
- ・健康保険証(対象となる子どもの名前が記載されているもの)
- ・印鑑
- \*申請書に必要な事項を記入の上、ご持参ください。

◎問合せ 保険年金課  
医療給付係  
☎内線113



## 宝くじの一部は地域のために使 われています

### 屏風山「黒の田湿地」の木道整備

明日の稲津を築くまちづくり推進協議会が、宝くじの助成金を活用し、耐久性に優れている擬木で屏風山「黒の田湿地」の木道を整備しました。



訪れる人に心地よい場を提供するとともに、貴重な自然を後世まで守り続けていくことに効果が期待されます。

### 旧陶文化プラザに防災倉庫などを整備



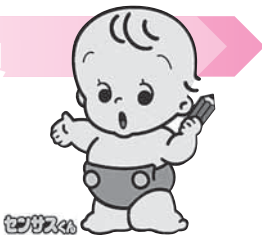
陶町明日に向けて街づくり推進協議会が、宝くじの助成金を活用し、防災資器材倉庫と緊急浄化装置を旧陶文化プラザの敷地内に整備しました。

今後、災害に備えた防災訓練などの地域の安全・安心なまちづくり事業で使用していきます。

◎問合せ 市民協働課 ☎内線342

平成22年

## 国勢調査の結果



平成22年10月1日に実施されました、国勢調査の確報値が公表されましたのでお知らせします。

### 地区別世帯数と人口(平成24年1月20日公表)

地区名	平成22年				平成17年		前回との比較		
	世帯数	人口			世帯数	人口	世帯数	人口	人口伸び率
		計	男	女					
瑞浪地区	5,216	14,433	6,925	7,508	4,971	14,225	245	208	1.5%
土岐地区	2,599	7,747	3,814	3,933	2,651	8,052	▲52	▲305	▲3.8%
明世地区	940	2,561	1,270	1,291	1,082	2,732	▲142	▲171	▲6.3%
稲津町	1,446	5,172	2,489	2,683	1,476	5,485	▲30	▲313	▲5.7%
陶町	1,363	3,883	1,830	2,053	1,432	4,315	▲69	▲432	▲10.0%
釜戸町	1,030	3,229	1,486	1,743	1,068	3,499	▲38	▲270	▲7.7%
大湫町	133	620	288	332	133	679	0	▲59	▲8.7%
日吉町	870	2,742	1,281	1,461	895	3,078	▲25	▲336	▲10.9%
合計	13,597	40,387	19,383	21,004	13,708	42,065	▲111	▲1,678	▲4.0%

◎問合せ 企画政策課 ☎内線333



# 特別公開講座 『冬の星々』

## 親子工作講座

星座観察シートを作って、夜空に輝く冬の星座について学びます。

**日時** 2月19日(日) 13時30分～14時20分  
**対象** 小学生以上の親子ペア  
**定員** 24組  
**参加費** 300円  
**申込** 電話申込

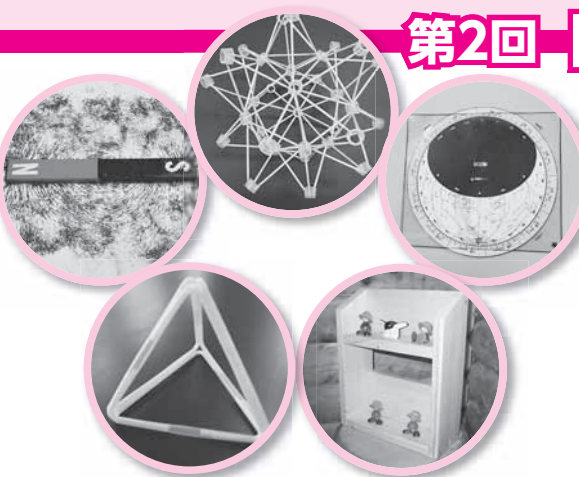


## 星座解説ショー

冬の夜空に輝く星座について語るショー。美しい星々にまつわるお話を紹介します。

**日時** 2月19日(日) 14時30分～15時30分  
**対象** どなたでも参加できます。  
**定員** 先着200名  
**参加費** 無料  
**申込** 不要

# 第2回 『工房アラカルト』



「工房アラカルト」は、土・日に行われる期間限定の特別実験コーナーです。木工工作や砂鉄を使った実験など、毎回内容が変わっていくので何度来館しても楽しめます。

**日時** 2月18日(土)～3月11日(日)の土・日 10時～16時

**参加費** 無料  
**申込** 当日会場にて申込  
\*実験内容などはホームページをご覧ください。  
\*対象や定員は内容によって異なります。

## 家庭でできる科学の実験コーナー

# 炭電池を作ろう

「備長炭」という炭を使って、電池を作ってみましょう。

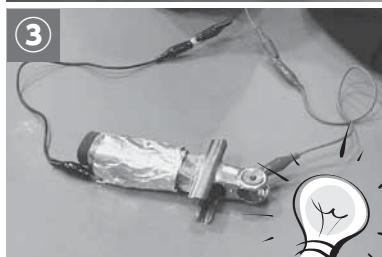
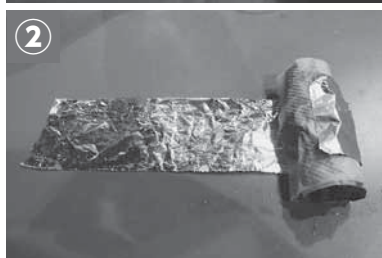
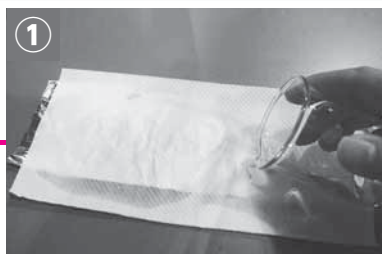
### <用意するもの>

備長炭・キッチンペーパー・アルミホイル・塩・水・ワニぐちつきコード2本・クリップ・豆電球とソケット

### <実験>

- ①水100mlに大さじ5～6杯の塩を入れて塩水を作ります。
- ②アルミホイルを備長炭の長さよりやや短い幅の長方形に切り取り、その上にキッチンペーパーをのせ、塩水をしみこませます。(写真①)
- ④炭にこのキッチンペーパーを巻きつけ、次にアルミホイルを巻きつけます。(写真②)
- ⑤炭の端をクリップではさみ、ワニぐちつきコード1本をつなぎます。もう1本のコードはアルミホイルにつなぎます。
- ⑥豆電球ソケットに、ワニぐちコードをそれぞれつなぎます。これで豆電球が光ります。(写真③)

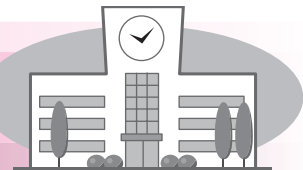
実験後、アルミホイルがボロボロになっていませんか。アルミホイルが溶けることによって電気が作られ、食塩水が電流を流す働きをしているのです。



サイエンスなび

## みんなと学校と教育委員会の

# ほっとマイスクール



## 日吉小学校



日吉小学校には、6年生全員がリーダーとなる全校縦割りグループ「風の子」があり、掃除や遊びなどさまざまな活動を行っています。

今年度も12名の6年生が中心となり、地域の方の指導を受けてサツマイモを育てました。6月の苗植えから、水やりなどの世話をし、10月にはたくさんのお芋を収穫することができました。そして、なんといっても最大の楽しみは、全校児童85名による「焼きいも大会」です。甘くておいしい焼きいもを、みんなで仲良くいただきました。



# みんなにここにこ焼きいも大会



## 焼きいも大会 6年 河野菜々実

11月30日は焼きいも大会でした。いもの苗植えから水やりまで、みんなで協力してやりました。とても大きないもがたくさんとれました。

焼きいも大会では、いもを焼き始めて20分くらいで焼きました。いもを焼いている間は全校でサッカーをして遊びました。6年生は審判をやりました。6年生としてしっかりできたと思います。大きないもがなくて楽しくできたし、いもを食べたみんなから「おいしい」と言ってもらえたのでよかったです。

水やりとかはたいへんだったけど、みんなが喜んでくれてよかったです。楽しい焼きいも大会になってよかったです。残ったいもを使って料理するのも楽しみです。



ALTのスザナさんもにっこり



催し

セラパーク楽々市

セラミックパークMINOでは、毎月第4日曜日と前日の土曜日に楽々市を開催しています。

◆日時 2月25日(土)～26日(日)  
10時～16時

◆場所 セラミックパークMINO (多治見市)

◆内容 あきんど市、骨とう市

\*26日(日) 15時から、骨とう品のチャリティーオークションを開催します。

◎問合せ (財)セラミックパーク美濃 ☎28-3200

募集

「ソフトバレーボール交流会」参加チーム募集

◆日時 3月18日(日) 9時～

◆場所 市民体育館

◆種目 女子の部・混合の部

◆参加費 1,000円

◆申込締切 3月8日(木)

◎申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747



地域交流センター「ときわ」子育て支援事業「ときわっこ」に参加しませんか

子育てママの交流の場です。おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。

◆日時 3月17日(土) 10時～15時

◆場所 地域交流センター「ときわ」

◆内容 講座「カラーセラピー～色の持つ力～」  
講座時間 10時30分～12時

◆参加費 100円

◎問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

防衛省 幹部候補生・予備自衛官補の募集

募集種目	受験資格	受付締切
幹部候補生(一般・技術)	22歳以上26歳未満	4月27日(金)
幹部候補生(パイロット)		
予備自衛官補(一般公募)	18歳以上34歳未満	4月4日(水)
予備自衛官補(技能公募)	18歳以上55歳未満(免許資格有)	

～自衛官就職ガイダンス～

瑞浪会場 2月25日(土)・26日(日)9時30分～16時  
地域交流センター「ときわ」

土岐会場 3月10日(土)・11日(日)9時30分～16時  
土岐市文化プラザ

◎問合せ 自衛隊恵那地域事務所 ☎0573-26-4310

平成24年経済センサス 活動調査にご協力ください

- 経済センサスー活動調査は、全ての企業・事業所を対象に、全産業分野の経済活動を同一時点で網羅的に把握する国内で唯一の調査です。
- 調査票は、回収に何う調査員に提出ください。

調査の趣旨・必要性をご理解いただき、回答にご協力をお願いいたします。



◎問合せ 企画政策課 ☎内線333

瑞浪市臨時職員を募集します

介護支援専門員(ケアマネージャー)  
看護師(地域保健など経験のある方)

◆募集人員 1名程度

◆勤務条件 平成24年4月より  
1日3時間程度(週2～3回)

◆賃金 1時間1,340円

◆職務内容 介護予防プラン作成  
介護予防教室の補佐 など

◆申込方法 履歴書(市販)に記入のうえ2月27日(月)までに申込みください。

◎申込・問合せ 地域包括支援センター(市役所1階) ☎内線156

学業支援員

◆募集人員 臨時職員登録をしていただき、登録者の中から必要に応じて勤務を依頼します。

◆勤務条件 1日5時間程度(週5日)

◆賃金 1時間1,000円

◆職務内容 市内の公立小中学校にて、児童生徒に対する学習・生活支援など

◆申込方法 履歴書(市販)に記入のうえ申込みください。

◎申込・問合せ 学校教育課 ☎内線488

健康

歯周病検診

◆日時 3月5日(月) 13時～14時

◆会場 保健センター

◆内容 歯周病検診、ブラッシング指導

◆対象 40歳以上の方(定員有り)

◆料金 無料

\*この検診は年度内に1回受けることができます。

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

まちづくり活動のコ～ナ～

釜戸町まちづくり推進協議会

釜戸に縁が深い「屏風山」巡りで健康づくり・郷土愛づくり

1月22日(日)、釜戸再発見ふるさと自然探訪と題して、釜戸町の財産区有地の森林を一周する「屏風山登山」を実施しました。

当日は、約60名の町民の皆さんが神徳常磐口を出発し、森林浴をしながら恵那市三郷町椋実との境界の尾根を経由して頂上を目指し、11時30分、標高「うぐいす794(なくよ)m」の屏風山に登頂しました。山頂の気温は11℃、前日までの降雨と温度上昇により、一帯の根雪は嘘のようにすっかり解けて、1月と思えないほどの暖かい陽気でした。

頂上では、眼下の山並みや遠くで雪の厚化粧をした白山・伊吹山などを眺望し一息つきました。

下山後、まちづくり役員などの皆さんが、前日から準備し丹誠込めてつくってくれた温かい「豚汁」と「おにぎり」をおいしくいただきました。また、山仕事のヒノキ伐採の実演を見学しました。



屏風山山頂に、みんな元気に到着



山頂まであと少し...



ヒノキ伐採の実演を見学



豚汁おいしいな

釜戸再発見 ふるさと自然探訪

参加者中最年少の5歳の女の子は、道程約8km、3時間半程のコースを踏破したにもかかわらず、疲れもみせず「楽しかった」と余裕でほほ笑んでくれました。屏風の山々が、身近な心の古里となった方もいたことでしょう。

近場の森林でさえ関わりが少なくなりつつある現代、釜戸町まちづくり推進協議会では、山歩きを通じた健康づくりと愛郷心を育てるため、今後も、自然の中に身を投じる機会をつくりたいと考えています。

◎問合せ 釜戸町まちづくり推進協議会事務局(釜戸コミュニティセンター内) ☎63-2005

# 医療費の節約にご協力ください！

国民健康保険・後期高齢者医療保険や福祉医療を支えているのは、皆さんが納めている保険料や税金です。

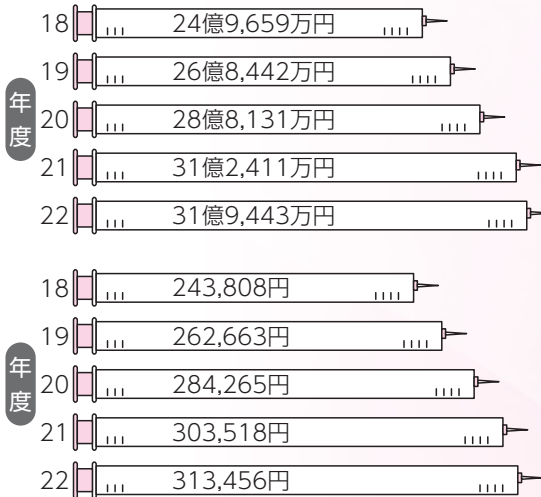
しかし医療費は年々増え続け、その運営は厳しさを増しています。みんなで支え合うこの仕組みを維持するために、日ごろから適切な受診と健康づくりを心掛けましょう。

## 増え続ける医療費

医療費の増加の要因は、医療機関へのかかり方、人口構造の高齢化、生活習慣病の増加、医学・医療技術の進歩などが考えられます。

瑞浪市の国民健康保険の一人あたりの医療費は、平成21年度と平成22年度を比べると、3・3%の増加となっています。

## 国民健康保険の医療費の推移（瑞浪市）



※各数値は75歳未満の国民健康保険加入者のもの

## 節約はちよっとした心掛けから

医療費は、皆さんのちよっとした心掛けで増加を抑えることができます。次の項目に注意して、医療費を大切に使いましょう。

### 〇年に一回は健診を受けましょう

病気を未然に防ぐため、また、病気の早期発見・早期治療のためにも、毎年の特定健診やがん検診などで、定期的に自分の体をチェックしましょう。

### 〇かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、日ごろから家族ぐるみの診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。病歴などを把握したうえで、細かな対応をしてもらえるので信頼関係が築きやすく、診療への不安から重複受診を防ぐことができます。



〇休日や時間外の受診は控えましょう  
休日や時間外の診療は、別料金が加算されます。急病などのやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診するようにしましょう。

### 〇重複受診（ハシゴ受診）を避けましょう

同じ病状で、別の病院を渡り歩くことは、初診料や検査料を何度も払うこととなります。これは医療費がムダになるだけでなく、同じ検査の繰り返し、薬の飲みすぎや飲み合わせにより、かえって健康を害することにもなります。

### 〇「おくすり手帳」をつくりましょう

薬は飲み合わせが悪かったりすると、副作用を生じることがあります。まずは「おくすり手帳」をつくらせて服薬歴を管理し、疑問があれば、かかりつけ医や薬局の薬剤師に相談しましょう。



### まずは健康が一番！

- 良い生活習慣で過ごしましょう。
- 腹八分目で、バランスの良い食事をしましょう。
- 疲労やストレスの解消を図りましょう。
- 運動を習慣化しましょう。（ウォーキングなど）
- お酒は適量で（日本酒なら一合程度）
- 禁煙をしましょう。
- 歯の手入れを毎日きちんとしましょう。



◎問合せ 保険年金課 ☎109・113

### 困りごと相談

3月分

#### 市役所（1階市民相談室）

**身体障がい者相談**  
3月2日（金）  
10時～12時  
社会福祉課 ☎内線162

**住宅修繕相談**  
3月21日（水）  
10時～15時  
都市計画課 ☎内線249

**移動家庭児童相談**  
3月7日（水）  
10時～12時  
子育て支援室 ☎68-2111

#### 陶児童館

**移動家庭児童相談**  
3月7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**  
3月12日（月）  
13時～16時  
市民協働課 ☎68-2111

**障がい者就労巡回相談**  
3月22日（木）  
13時30分～15時  
社会福祉課 ☎68-2111

**結婚相談**  
3月7日（水）・14日（水）・25日（日）  
10時～16時  
子育て支援室 ☎68-2111

**心配ごと相談**  
3月5日（月）・12日（月）・19日（月）・26日（月）  
13時30分～16時  
社会福祉協議会 ☎68-4148

**弁護士による法律相談（予約制）**  
3月15日（木）  
10時30分～16時  
\*予約受付3月1日（木）～  
\*多重債務相談随時受付  
\*弁護士の都合により受けられない場合あり  
市民協働課 ☎68-2111

**高齢者・障がい者権利擁護相談**  
3月8日（木）  
13時30分～16時  
社会福祉協議会  
☎68-4148

**児童相談**  
3月28日（水）  
10時～15時  
子育て支援室  
☎68-2111

**母子相談**  
3月14日（水）  
10時～15時  
子育て支援室  
☎68-2111

**人権こまりごと相談**  
3月15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（桔梗幼児園内）  
☎67-1136  
愛モア（みどり保育園内）  
☎66-1325  
おんぶにだっこ  
☎66-1064

**駅北分行舎**

**教育相談**  
毎週火・木曜日  
13時～17時  
（3月22日、27日、29日を除く）  
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

**幼児虐待通報電話**  
愛モア（みどり保育園内）  
☎66-1325

3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）	2月分	3月12日（月）
○国民健康保険料	3月分	4月2日（月）
○後期高齢者医療保険料	9期分	4月2日（月）
○保育料・幼稚園授業料	3月分	4月2日（月）
○水道料金・下水道使用料	2月分	4月2日（月）
○市営住宅使用料	3月分	4月2日（月）
○介護保険料	3月分	4月2日（月）

3月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

5日（月）・11日（日）・17日（土）・27日（火）

文化施設 3月の休館日

総合文化センター	5日、12日、19日、26日
市民図書館	5日、12日、19日、26日、30日
市民体育館	5日、12日、19日、21日、26日
化石博物館	
陶磁資料館	5日、12日、19日、21日、26日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	5日、12日、19日、21日、26日
サイエンスワールド	5日、12日、19日、21日、26日

# 花粉症対策

これから5月頃に向け、花粉症の原因となるスギやヒノキの花粉が多く飛ぶ季節となります。

最近では子どもの間にも花粉症が広がっており、免疫力がまだ弱い子どもたちは症状が酷く出てしまうこともあります。少しでも症状を軽減するために、周りの大人が気を配ってあげましょう。

花粉症の対策は、まず専門医を受診することです。今回は、これと同時に毎日の生活でできる対策を紹介します。



2月17日～23日はアレルギー週間です

## 1 花粉が身体に入るのを防ぐ

- ・外出後は手洗い、うがいを行う
- ・衣類や布団は部屋に入れる前に花粉を落とす
- ・衣類は花粉の付きにくい生地を選ぶ
- ・外出時にはかならずマスク(必要であればゴーグルも)をする
- ・花粉が多い時間帯には外で遊ばない
- ・花粉が特に多い日は、できる限り外出を避ける
- ・室内にいる際は空気清浄機を使う

## 2 花粉症に負けない身体をつくる

- ・早寝早起きをして、規則正しい生活をする
- ・バランスのとれた食事をする
- ・普段から適度な運動をする(運動になるような遊びをする)
- ・子どもの近くでタバコを吸わない

### 乳幼児健診・相談・歯みがき教室 3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	3月27日(火)	第1子 12:30~12:40集合 第2子以上 12:15~12:30集合	平成23年11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。	3月2日(金)	12:45集合	平成22年8月1日 ~8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。
	3月9日(金)		平成22年8月16日 ~8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。	3月16日(金)	12:30~12:45集合	平成21年3月1日 ~3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) 歯ブラシ・コップ タオル
	3月23日(金)		平成21年3月16日 ~3月31日生まれ	
乳幼児相談	3月14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	3月6日(火)	9:30~9:45受付	平成23年9月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	3月6日(火)	13:30集合	平成23年7月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	3月15日(木)	10:00集合	平成23年3月生まれ	母子健康手帳・お茶
2歳児歯みがき教室	3月8日(木)	9:00~11:00受付	平成22年3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	3月13日(火)		平成21年9月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	3月19日(月)		平成20年9月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	3月22日(木)		平成20年3月生まれ 平成19年9月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	3月26日(月)	15:30集合	平成18年3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

## 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 3月9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 3月22日(木)

対象:1歳~2歳の誕生日くらい

・2歳親子遊び 3月13日(火)

対象:2歳から就園前

\*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 3月13日(火)

・1歳親子遊び 3月14日(水)

・2歳親子遊び 3月22日(木)

### おんぶにだっこ(旧稲津幼稚園舎内)

・0歳親子ふれあい体操 3月21日(水)

・パパサタデー 3月10日(土)

対象:1歳から就園前

☆申込みは、事前に各子育て支援センターにお願いします。

## 働く準備少しずつ始めてみませんか

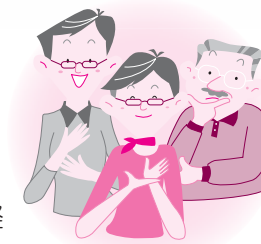
=再就職支援についての話を聞こう=

日時 3月6日(火)  
11時~

場所 愛モア  
(みどり保育園内)

対象 関心のある方は、  
どなたでも参加  
できます。お気軽  
にお越しください。

◎問合せ 各子育て支援センター



## 親子で遊ぼう ~人形劇を見よう!~

“劇団そらとゆめ”による「おおいねずみとちいさいねずみ」というお話です。

日時 2月29日(水) 10時30分~11時10分

場所 稲津コミュニティセンター

対象 1歳以上~就園前の親子(先着75組)

持ち物 座布団・靴袋・お茶など

◎申込・問合せ 愛モア(みどり保育園内)



## 「赤ちゃんの好奇心を満たす遊び」No.5

~たっち・あんよのころ~

「自分でやりたい」意思を尊重し、赤ちゃんにも挑戦させて!

### 貸し借りのルールを遊びながら学習♡どうぞ!ちようだいな

おもちゃを「どうぞ!」で赤ちゃんに手渡し、「ちようだいな!」で返してもらいます。返してくれたら、おおげさに喜んでね。赤ちゃんもルールを理解して楽しむようになりますよ。

### 遊びながら体の名前を覚えちゃおう♡○○はど~こ?

「○○ちゃんのお鼻はど~こ?」と聞いたら、赤ちゃんが「ここ」と指をさして応えるあそび。身体のパーツを伝えてね。言葉の練習ではなく、「あそび」として楽しみましょう。

赤ちゃんの笑顔は、みんなの心をやさしさに変える魔法の笑顔です。その笑顔を絶やさないように一緒に遊びましょう。

◎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 ☎ 66-1064





# まちかど写真館



氷の感触がおもしろいね

## 氷と仲良く楽しもう

1月15日

釜戸公民館が主催するスケート教室が、クリスタルパーク恵那スケート場で開かれました。教室には園児から中学生まで61人が参加し、安全に滑る方法や、基本の姿勢を学びました。最初はおそるおそるだった子どもたちも、時間が経つにつれて上手になり、転んだりしながらも笑顔ですいすい滑っていました。

## 1月15日 新年を盛り上げるコンサート

「みずなみニューイヤーコンサート2012」が、総合文化センターで開催されました。

コンサートは2部構成で、第1部では瑞浪市民交響楽団による演奏、第2部ではそれに混声合唱団や劇団も加わり、約700人の聴衆がオーケストラや合唱、演劇を楽しんでいました。



会場に響く、美しい旋律



大人と協力して、上手につけたね

## おもちつきは楽しいな

1月18日

土岐町の瑞浪市養護訓練センターで、恒例のもちつき会が行われ、未就学児やその保護者など120人が参加しました。

参加者は、「よいしょー」の大きな掛け声に合わせて、力強くきねを振っていました。つきあげたもちは、ごまやきなこなどをまぶし、全員で味わいました。

## 1月19日 災害に備えて

市の消防本部は、明世町の軽費老人ホーム「白寿荘」の廃屋を活用し、ブリーチング(コンクリート破壊活動)訓練を行いました。

訓練は、震災時などに建物が倒壊し、生き埋めになった人がいるという想定で行われ、エンジンカッターなどで床に1辺約90センチ(人や担架が通れる大きさ)の三角形の穴を開けていました。



実際に建物を使用することで、対応力を向上