

## 大好きお米 作るの大変 感謝の気持ち 忘れずに





# Chronic Kidney Disease

## “自分で 家族で 地域で 健康づくり”

- 目標 ○定期的に健診を受けましょう  
○健診をその後の生活に生かしましょう

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

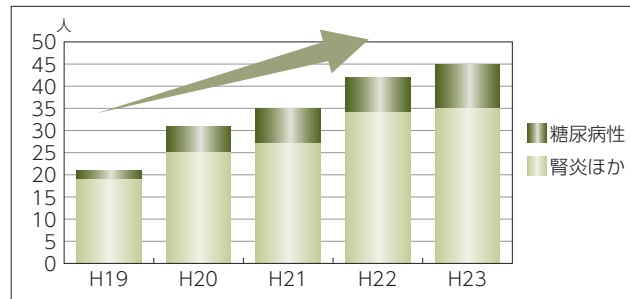
### ご存じですか、CKD?

日本では1,330万人(20歳以上の8人に1人)が罹患していると考えられ、新たな国民病と言われている**CKD(慢性腎臓病)**をご存じですか?

瑞浪市においても、CKDが悪化して、人工透析を余儀なくされる方が年々増加しており、その患者数は県内で最も多い状況となっています。

そこで、今号と次号(8月1日号)の2回にわたり、腎臓の働きを再確認したうえで、CKDの予防方法について取り上げます。

【人工透析患者の推移(瑞浪市)】



瑞浪市は人工透析の受診者割合が県内で最も高い状況です!!  
(H23年度 国保レセプト分析より)

### CKD(慢性腎臓病)とは…

腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続く状態をいいます。

年をとると、腎機能は低下するため、高齢者になるほどCKDが多くなります。また、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)やメタボリックシンドロームとの関連も深く、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子になっています。CKDの初期段階では自覚症状がなく、夜間尿、むくみ、貧血などの自覚症状が現れた段階ではかなり進行しているものと思われる。



### シリーズ① 腎臓についての理解を深めよう

#### 腎臓とは

腎臓は、そらまめのような形をした大人の握りこぶしくらいの大きさの臓器で、腰から5~6cmほど上に位置し、背骨を挟んで左右対称に2個あります。腎臓には大きく分けて、次の5つの働きがあります。

##### ①老廃物を体から排出する

血液をろ過して老廃物や塩分を尿として排出します。また、体に必要なものは再吸収します。

##### ②血圧を調節する

塩分と水分の排出量をコントロールして、血圧を調整しています。

##### ③造血ホルモンを分泌する

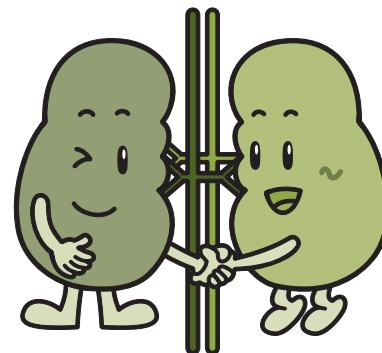
エリスロポエチンを分泌することにより、骨髄に働きかけて血液(赤血球)の生産を促します。

##### ④体液量・イオンバランスを調節する

体内でろ過された水分の99%は再吸収されることで、体のさまざまな電解質の濃度は一定に保たれています。

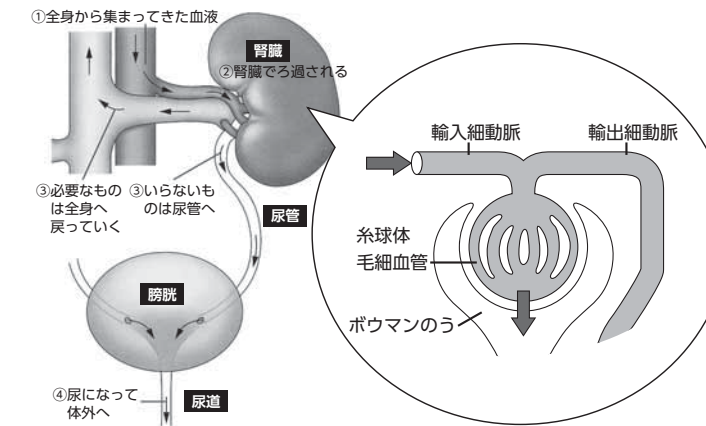
##### ⑤ビタミンDを生産する

骨の成分であるカルシウムを骨に沈着させて、強い骨を作るために必要な活性ビタミンD<sub>3</sub>を生産しています。



## (慢性腎臓病)

### 腎臓の主な働き(老廃物を体から排出する)



#### 1. 血液の浄化

腎臓の中には毛細血管がぎゅっと球状に集まった「糸球体」が左右それぞれに約100万個あります。

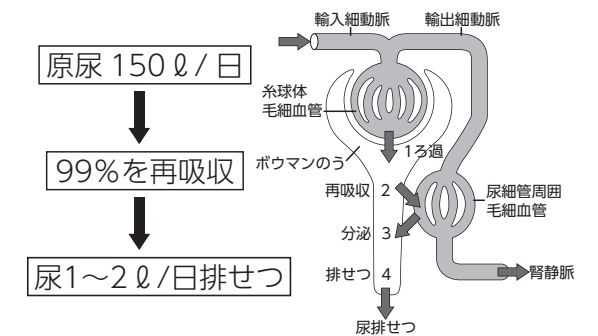
この「糸球体」はフィルター役割を果たして、腎臓に流入してくる血液はろ過されて、身体に必要なものと不要なものに分別します。

#### 2. 尿をつくる

糸球体でろ過された液体(原尿)は、ボウマンのうと呼ばれる袋に回収され、その後、尿細管という管に送られます。

その尿細管を通っている間に、必要な水分や成分など約99%を再吸収し、不要なものは尿と一緒に排せつしながら、血液中の成分が一定になるように微調整を行っています。

尿が、日や時間帯によって量や色、臭いなどが少しずつ違うのは、腎臓がこうした微調整を行っているからです。



#### CKDにかかると…

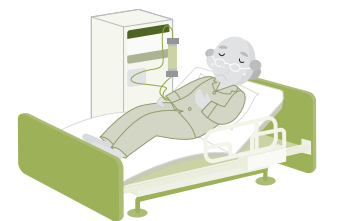
私たちは、毎日ワンパターンな生活をしているわけではありません。食べる物や飲む物の種類も違うし、量も違います。動きの多い日や少ない日、暑い日や寒い日など、さまざまな生活パターンがあるのにも関わらず、腎臓は24時間365日ひと時も休むことなく、その時々に応じた尿を排せつし続けています。

しかし、CKDにより腎臓がその機能を失うと…腎臓は身体にとって不要なものを尿と一緒に身体の外に出すことができなくなり、身体の中に老廃物がだんだんと貯まっていってしまうので、「人工透析」で人工的に老廃物を身体の外に出すか、もしくは、腎移植が必要になります。

#### 人工透析(血液透析)とは…

腎不全などになってしまい、腎臓の働きが低下した場合に、腎臓に代わって血液の浄化を行う治療方法で、週に3~4回程度、1回に4~5時間かけて行います。

人工透析となると生活に制限が加わるのはもちろん、透析後にはめまいや吐き気を伴うことが多く、身体的、精神的にも負担がかかります。



#### 次回は…

自覚症状なく進行する**CKD(慢性腎臓病)**は予防することができるのかについて取り上げます。

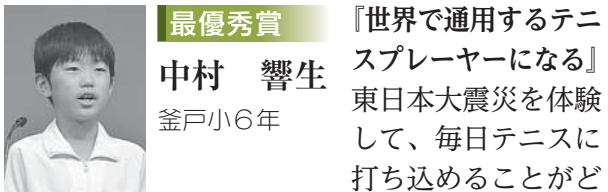


# 第33回瑞浪市主張大会

6月24日、第33回瑞浪市主張大会が総合文化センターで開催され、今年は、小学生の部、中学生の部、高校生の部および一般の部に18名の参加があり、身近な体験に対して考えたこと、心からの思いや感じたことなどを、気持ちを込めて発表しました。

なお、審査結果は次のとおりです。(敬称略・発表順)

## 小学生の部



**最優秀賞** 『世界で通用するテニスプレーヤーになる』  
東日本大震災を体験して、毎日テニスに打ち込めることがどれだけ幸せなことか気づき、「一球一球に心を込めたい」という強い決意が伝わってきました。

- 優秀賞**
- 保 ひなた 土岐小6年
  - フレイザー伊藤杏仁果 陶小6年
  - 山内 春香 稲津小6年
  - 加藤 彩乃 明世小6年
  - 矢野百合香 日吉小6年
  - 久米加奈子 瑞浪小6年

## 中学生の部



**最優秀賞** 『かなえない夢』  
必死に努力する専門学生の姿に衝撃を受け、自分も夢に向かってさまざまなことに挑戦しようという決意が伝わってきます。また、聞きやすい話し方で声の抑揚もありました。

- 優秀賞**
- 村山 萌珠 瑞陵中3年
  - 小木曾友紀 陶中3年
  - 瀧瀬みのり 日吉中3年
  - 奥村 康平 釜戸中3年
  - 安藤 奈穂 麗澤瑞浪中3年
  - 佐村 瑠夏 瑞浪中3年

## 高校生の部



**最優秀賞** 『もしも、あなたが…』  
身近な叔母さんの生き方と家族の関わりを語る中で、「臓器提供するドナーを一人でも増やしたい」という発表者の強い思いが伝わり、心を打たれました。

- 優秀賞**
- 坂口 健 麗澤瑞浪高2年
  - 酒井 梨歩 中京高2年

## 一般の部



**優秀賞** 『振り込め詐欺もどき』  
電話機の近くの壁に貼られた近藤勇や沖田総司の名前を見て気丈に振り込め詐欺を撃退した様子と振り込め詐欺の被害に一人も遭ってほしくないという強い願いが伝わってきました。

## 小型ポンプ操法大会優勝は



6月10日(日)、瑞浪市消防操法大会が北小田町の中央公園で開催されました。今年度は3本のホースを使って、約60m先にある火点に見立てた標的を放水して倒す小型ポンプ操法が行われ、市内の5分団から12隊が出場し、それぞれが長期間の訓練で身につけた迅速な行動、動作の正確性、チームワークを競いました。

## 【優勝】(敬称略)

### 第3分団第3部(釜戸町)

- 指揮者 鈴木龍二
- 1番員 宮地伸直
- 2番員 木俣 司
- 3番員 水野正司
- 補助員 伊藤竜昭

## 【準優勝】

### 第1分団第1部

## 【第3位】

### 第1分団第2部



なお、優勝した第3分団第3部は、8月5日(日)に羽島市において開催される「第61回岐阜県消防操法大会」に、瑞浪市代表として出場します。

## ◎問合せ

消防本部警防課 68-2001



ぎふ清流国体・ぎふ清流大会

# 瑞浪市炬火リレー開催!



平成24年 7月29日(日)

出発式：サニーヒルズみずなみ(陶町猿爪) 8時45分  
歓迎式：瑞浪市役所 15時(予定)

ぎふ清流国体開会式で炬火台に点火される炬火を、採火地(乗鞍岳)から到着地(岐阜市)まで、走者と自動車により県内42市町村を一筆書きでつなぎます。

瑞浪市は恵那市から引き継ぎ陶町からスタートし、一般公募・地区選出された130名の市民の皆さんがリレーして土岐市に引き継ぎます。沿道での多くの皆さんの応援をよろしくお願いいたします。

## 炬火リレータイムスケジュール



## 応援手旗を配布します!

炬火リレー走者を、沿道で応援していただく際の手旗をつくりました。各小中学校などで事前に配布するほか、市役所1階ロビー、各コミュニティセンター、体育館にも設置してあります。みなさんの熱い応援、よろしくお願いいたします。



## 【問合せ】

〒509-6133 瑞浪市民体育館内国体推進室  
ぎふ清流国体瑞浪市実行委員会事務局  
☎ 67-5020 FAX 67-5021  
✉ kokutai@city.mizunami.lg.jp

瑞浪市 国体

検索





### ～過去の震災に学ぶこれからの地震対策～

我が国の長い歴史の中、さまざまな震災教訓が存在します。過去の震災経験を学び、これを未来へのメッセージと考え、現代社会の問題点を点検しつつ、これからの地震対策を考えましょう。



**講師プロフィール 福和 伸夫 氏**  
 名古屋大学減災連携研究センター長・教授  
 1979年名古屋大学工学部建築学科卒  
 1981年名古屋大学大学院工学研究科修了  
 清水建設(株)を経て1991年名古屋大学工学部建築学科助教授  
 先端科学技術共同研究センター教授を経て2001年から現職  
**専門分野**  
 建築耐震工学、地震工学、地域防災

- ◆日時 8月19日(日)10時～
- ◆会場 瑞浪市役所2階 大会議室
- ◎問合せ 市民協働課 ☎内線342

## 化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710

### 第76回特別展 デスモスチルスが見たみずなみ ～瑞浪層群の化石展～

6月29日から11月30日まで開催される特別展では、デスモスチルスはもちろんのこと、博物館に収蔵されている瑞浪市およびその周辺から見つかったさまざまな化石を展示します。この中には、皆さんが野外学習地で採集したことのある、ウソシジミのようななじみのある化石の他に、カマスサワラの下あごやサンゴなど、普段なかなか見ることができない化石もあります。6月に公開されたアロプトックス(ナキウサギ)の実物化石も展示します。この機会に博物館秘蔵の化石を見にきてください。



ハマグリの間  
なじみの深い貝の化石



ミズナミウミニナ  
瑞浪の名前がついた化石



カマスサワラ  
立派な魚の下あご化石



カグラザメ  
珍しい種類のサメ化石



アロプトックス  
野外学習地で見つかった新種の化石

開催期間 6月29日(金)から11月30日(金)  
 開館時間 9時から17時15分(入館は16時45分まで)  
 会場 化石博物館別館 展示室 休館日 毎週月曜日  
 入館料 化石博物館入館料でご覧いただけます  
 一般 200円 高校生以下 無料

#### 8月のイベント

8月1日(水) 化石マイスター上級を開催します。  
 8月19日(日) みずなみ化石教室 半日コース、一日コースを開催します。

# 進めています 「行政改革」

～第四次行政改革大綱に基づく行動計画の取り組み状況～

市は、平成23年2月に「第四次行政改革大綱」(平成23年度～平成27年度)を策定し、この大綱に基づく行動計画により積極的に行政改革を推進しています。

## 平成23年度の評価

### ◎職員定数の適正化

平成23年4月1日の職員数は、394人となり、定員適正化計画の目標394人を達成しました。

### ◎業務委託・指定管理の推進

平成23年度より可燃ごみの収集運搬業務を市内全域で委託し、収集経費を削減できました。  
 また、指定管理者制度については、平成23年度より陶公民館が制度移行し、図書館、地域交流センターなど20の施設が指定管理者制度により順調に運営されています。

### ◎業務システム化の推進

119番位置情報受信システムを導入し、119番入電から出動までに要する時間が短縮されました。

また、緊急時職員参集メールシステムを導入し、より迅速かつ的確な災害対応ができる体制となりました。



## 補助金等評価委員会

### ◎補助金などの適正化

補助金などについては、「補助金等評価委員会」による外部評価を行い、評価結果をそれぞれの補助金などに反映させ、適正かつ効果的な補助金交付に取り組んでいます。

今後も、行政改革に関する情報をお知らせし、市民の皆さんと取り組んでいきますので、ご理解ご協力をお願いします。

\*この「第四次行政改革大綱」に基づく行動計画の取り組み状況の詳しい内容については、市のホームページでご覧いただけます。

<http://www.city.mizunami.gifu.jp>

### ◎問合せ 企画政策課

☎内線332



#### 一般公開

### 第6次瑞浪市総合計画策定市民ワークショップを参観しませんか

瑞浪市は、まちづくりの基本となる第6次総合計画の策定にあたり、市民の皆さんとの協働による計画づくりを目指しています。

つきましては、市民の皆さんのご意見や考えをうかがい、地域の課題や特色を市民と行政が共有し、ともに取り組む計画とするため、市民ワークショップを開催します。

市民ワークショップは、市内8地区それぞれで行います。

\*第1回は8地区合同で開催します。

#### 【第1回 市民ワークショップ】

◆テーマ 「地区の課題の洗い出し」

◆日時 7月24日(火)19時

◆会場 総合文化センター3階 講堂

\*参観者の方からも、ご意見を提出いただけます。

\*第2回以降の予定は、市のホームページにてお知らせします。







### 夏の特別企画「スポーツの科学」 期間 7月19日(木)～9月2日(日)

ぎふ清流国体やオリンピックなどで注目が集まる「スポーツ」。自分の基礎運動能力を分析しながらスポーツに潜んでいる科学を体感してみよう！

#### ●「めざせ！運動会の星！」コーナー（体験コーナー）

徒競走、玉入れ、綱引きにスポットを当て、うまくこなすためのコツを、体験を通して科学的に紹介します。

◆時間 10時・11時・13時・14時・15時(1日5回) ◆対象 小学4年生以下は保護者同伴

◆定員 各回8名 ◆申込 当日会場にて ◆参加費 無料

#### ○「めざせ！日本の星 世界の星！」コーナー（展示コーナー）

日本や世界で活躍するアスリートたちをサポートする競技用品に隠された、さまざまな科学を紹介します。

◆時間 10時～16時 ◆参加費 無料



### 「夏休み科学研究相談」

夏休みの自由研究に関して、テーマの決め方から研究の進め方やまとめ方など、ありとあらゆる相談ができる相談会です。

◆日時 7月14日(土)・15日(日)・16日(月・祝)・21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日)、8月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)

◆対象 小・中学生およびその保護者 ◆参加費 無料

◆定員 各日6名まで ◆申込 電話にて受付中



### 「サイエンスフェア2012」

サイエンスワールドの館内をすべて使って行われる、「夏の科学の祭典」。館内に展開する多数の科学実験や科学工作ブースで、楽しく科学を体験できます。

◆日時 7月28日(土)～29日(日) 10時～16時

◆対象 どなたでも参加できます。 ◆参加費 無料(当日自由参加)



～家庭の科学的な豆知識～

## 自分の歩く速度や走る速度をスポーツ選手と比べてみよう

スポーツの世界ではさまざまな記録が打ち立てられています。その中でも特にわかりやすい「走る」競技。自分の歩くスピードや走るスピードを時速に換算し、世界のスポーツ選手たちと比べてみましょう。

○時速の計算方法 時速＝距離[km]／時間[h]

たとえば50mを9.2秒(約0.00256時間)で走ると、0.05km/0.00256時間＝約19.56km/hとなり、マラソン選手の時速とほぼ同じになります。100m走の選手になると、その倍近い速度で走っています。

競技		時速	記録	名前
マラソン	世界記録(男子)	20.4	2時間 3分38秒	パトリック・マカウ
	世界記録(女子)	18.6	2時間15分25秒	ポーラ・ラドクリフ
	日本記録(男子)	20.0	2時間 6分16秒	高岡寿成
	日本記録(女子)	18.1	2時間19分12秒	野口みずき
100m走	世界記録(男子)	37.57	9秒58	ウサイン・ボルト
	世界記録(女子)	34.31	10秒49	フローレンス・グリフィス＝ジョイナー
	日本記録(男子)	36.00	10秒00	伊藤浩司
	日本記録(女子)	32.11	11秒21	福島千里

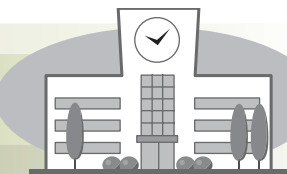
2012年6月10日現在

\*夏の特別企画「スポーツの科学」でも自分の時速を求めるコーナーがあります。ぜひご来場ください。

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



### Our school should be cleaned by our hands.

瑞浪中学校 生徒会長 楠 萌華



瑞浪中学校では、平成24年度前期生徒会活動のスローガンを「思いやりの輪を広げる」とし、さまざまな活動を進めています。特にⅡ期(瑞浪中学校では年間を8つの期に区切っており、Ⅱ期は5月7日～6月22日の期間にあたります)では、「自分たちの手で学校を居心地のよい環境に整えていく」という願いのもと、掃除に重点を置き、「完全掃除強化キャンペーン」を行いました。

瑞浪中学校には、先輩方から引き継がれている合言葉に「一心集中」というものがあります。自分に厳しく、ひたむきに打ち込む姿が自分の心を磨くことにつながるという考えです。掃除時間には、「一心集中」の文字が書かれた手ぬぐいを頭に覆い、掃除に取り組んでいます。この精神のありようを大切にし、「完全掃除強化キャンペーン」では、次の3つの姿を全校生徒で目指しました。

- ①時間厳守(開始時刻に遅れず、最後の最後まで精一杯取り組む)
  - ②私語一切なし(静かな空間をつくりだし、心を落ち着かせ取り組む)
  - ③展開表を活用した分担掃除(よく練られた計画に沿って、全員で隅々まで取り組む)
- キャンペーンを中心となって行った各学級の美化委員からは、次のような感想が聞かれました。

静かな時間をつくり出すため、注意するときも声を出すのではなく、肩をたたいて教えるなど工夫をして、全員が目標を達成できるよう努めた。

この取り組みを通して、自分たちの手できれいで快適な学校をつくり出そうという意識や、クラスや学年に協力しキャンペーンを成功させようという意識が高まった。さらにキャンペーン後も各クラスの生徒会の議員を中心に、掃除の質を高める活動が広がっている。

一生懸命掃除をしている子に「なぜ掃除をがんばっているのか？」という質問をしたら、「学校をきれいにしたいから」という答えが返ってきた。キャンペーンのねらいがきちんと伝わっていて、とても嬉しかった。

瑞浪中学校



### 地域へ出よう 広げよう！

生徒会では、せっかく高まったこの意識やこの活動を、学校だけでなく地域にも目を向けて広げようという話になり、次の活動を計画しました。瑞浪中学校では伝統的に毎週水曜日「クリーン作戦」という活動を行っています。これは朝の登校中に、通学路に落ちているゴミを拾い、校門に設けられたゴミ収集箱に集めるというものです。この「クリーン作戦」を強化し、6月11日(月)～6月15日(金)を「クリーン週間」とし、毎朝ゴミを集めてくることで地域をより美しくしようという試みです。全校生徒の参加率は、なんと99%という高い数値を得ることができました。高まった意識を地域へ姿で示すことができたことに、生徒会としては大きな満足を得ることができました。



クリーン作戦を5日間連続で行って、みんなのゴミを拾う意識が一層高まりました。まわりの環境を美しく整えていく姿を、私たちが私たちの学校から地域へ広げ、私たちの街をより美しくできるように、これからもこの活動を続けていきたいと思いました。

生徒会副会長 柴田 優





催し

福祉映画会

北野武監督「あの夏、いちばん静かな海」

人との関わりが苦手なろうあ者の青年がサーフィンに夢中になる中、地域の人とのコミュニケーションを深めていく様子を描いた作品。



出演 真木蔵人・大島弘子ほか

◆日時 8月29日(水) 13時30分～

◆場所 総合文化センター 文化ホール

◆入場料 500円(前売り・当日共通)

\*チケットは文化センターおよび各コミュニティーセンターにて取り扱っています。

\*チケットの売り上げは全額、共同募金に寄附します。

◎問合せ 社会福祉協議会 ☎68-4148

セラパーク楽々市

◆日時 7月21日(土)・22日(日) 10時～16時

◆場所 セラミックパークMINO

◆内容 あきんど市、骨とう市、青空市

◆入場料 無料

\*22日(日) 15時から骨とう品のオークションを開催します。

◎問合せ (助)セラミックパーク美濃 ☎28-3200

募集

地域交流センター「ときわ」講座案内

体が硬い人のためのヨガ

◆日程 8月2日・9日・16日・30日、9月6日・13日・20日・27日、10月4日・11日・18日 木曜日(全11回)

◆時間 19時30分～21時

◆講師 森あかね氏

◆受講料 5,500円(全11回) ◆定員 20人(成人)

◆持ち物 動きやすい服装・飲料水・フェイスタオル ヨガマット(無料貸出あり)

茶道(表千家)

◆日程 8月3日・24日、9月14日・28日 10月12日・26日 金曜日(全6回)

◆時間 13時～15時

◆講師 伊藤あつ氏

◆受講料 3,000円(全6回)

◆材料費 1,800円(6回分)

◆定員 10人(成人)

◆持ち物 ふくさ



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

◆日程 8月8日・22日・29日、9月5日・12日・19日 水曜日(全6回)

◆時間 10時～12時 ◆講師 下川義政氏

◆受講料 3,000円(全6回) ◆定員 15人(成人)

◆持ち物 筆記用具、歴史に関する楽しい話題

◎各講座の申込・問合せ

地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

\*申し込みは一人3名分までとします。

お知らせ

介護用品支給のお知らせ

市内に在住する要介護高齢者の在宅生活を支援するため、介護用品を支給します。

◆対象者 要介護4または5の方を在宅で介護している市民税非課税世帯の介護者

◆支給方法 クーポン券による指定店での購入

◆支給品目 紙オムツ、尿取りパッド、防水シート、使い捨て清拭用品、使い捨て手袋

◆支給限度額 54,000円(年間)

\*支給対象者にはすでに通知をしていますが、介護施設など退所して、新たに在宅で介護される場合にはご連絡ください。



◎問合せ 地域包括支援センター ☎内線156

多重債務無料相談会

返しきれない借金の支払いに困っている、利息を払い過ぎていくかも知れない、と悩んでいる方はご相談ください。

【岐阜会場】

◆日時 8月18日、10月13日、12月8日、平成25年2月16日(全て土曜日) 13時～16時

◆場所 県民生活相談センター(岐阜市)

◆相談方法 ①面接相談(要予約・前日までに申し込んでください)

②電話相談(相談時間内に相談窓口へお電話ください。)

相談窓口 ☎058-277-1003

【恵那会場】

◆日時 平成25年3月15日(金) 13時～16時

◆場所 県恵那総合庁舎(恵那市)

◆相談方法 面接相談(要予約・前日までに申し込んでください)

◎予約・問合せ 県環境生活政策課

☎058-272-8204

技能講習会のお知らせ

【アーク溶接特別教育(学科講習)】

◆日時 8月2日(木)・3日(金)

◆場所 中部国際自動車大学校 (土岐市肥田浅野朝日町)

◆受講料 10,000円(テキスト代、昼食代1日分含む)

【ガス溶接技能】

◆日程 8月23日(木)・24日(金)

◆場所 中部国際自動車大学校 (土岐市肥田浅野朝日町)

◆受講料 10,290円(テキスト代)

◎申込・問合せ 東濃産業労働協会 ☎24-4595

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会応援事業

「ひだ・みの まちづくりシンポジウム」開催!

岐阜県では、東海環状自動車道、リニア中央新幹線などの大規模プロジェクトや本格的な人口減少社会、少子高齢社会の到来など、本県を取り巻く環境や課題が大きく変化する中でのまちづくり戦略をテーマとした「ひだ・みのまちづくりシンポジウム」を開催します。

◆日時 8月2日(木) 13時30分～16時30分

◆場所 じゅうろくプラザ 2Fホール(岐阜市)

◆内容 基調講演、パネルディスカッション

◆入場料 無料 ◆定員 500名

◎問合せ 県都市建設部都市政策課 ☎058-272-8648

中小企業事業主のみなさまの相談窓口を開設します

最低賃金の引き上げにより大きな影響を受ける中小企業事業主のみなさまのため、労働面と経営面の相談について、ワンストップで対応する窓口を開設しています。(相談は無料)

◆相談窓口 岐阜県中小企業経営労務相談センター ☎058-272-3028(受付 平日9時～17時)

防衛省・自衛隊からのお知らせ

防衛省・自衛隊では、7月1日より来春採用の防衛大学校、防衛医科大学校及び各種自衛官コースの募集が始まります。また、東濃地区で説明会が行われますので、進路の参考にご利用ください。

地区	時間	場所
瑞浪	7月15日(日)・28日(土) 13時～16時30分	地域交流センター「ときわ」2階
多治見	7月21日(土)～29日(日) 9時～20時	小池ビル4階
土岐	7月14日(土)・29日(日) 13時～16時30分	土岐市文化プラザ 2階

\*個別に対応しますので気軽にご来場ください。

◎問合せ 自衛隊恵那地域事務所 ☎0573-26-4310

森林の所有者届出制度がスタートしました

昨年4月の森林法改正により、今年4月以降、森林の土地の所有者となった方は市町村長への事後届出が義務付けられました。

◆届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続などにより森林の土地を新たに取得した方(ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出している方は除きます)

◆届出期間

土地の所有者となった日から90日以内

◆届出事項

①届出者と前所有者の住所氏名②所有者となった年月日③所有権移転の原因④土地の所在場所・面積⑤土地の用途

◆添付書類

①登記事項証明書(写しも可)②土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し③土地の位置を示す図面

◎問合せ 農林課 ☎内線475

県森林整備森林計画係

☎058-272-1111(3024)

健康

脳が目覚めるイキイキ塾を開講します

脳の若返りを目指しながら楽しく学んでみませんか。

◆日程 9月4日から11月20日の毎週火曜日(全12回)

◆時間 9時15分から2時間程度

◆対象者 65歳以上で介護認定を受けていない方

◆場所 ハートピア 2F介護者教室

◆内容 テキストを使った読み書き、計算、健康講話、交流会など

◆費用 1か月あたり2,100円(テキスト代)

◆定員 20名(先着順)

◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線159

～お詫びと訂正～

「広報みずなみ」6月15日号15ページの「子どもの健康情報」内で、有害な園芸植物の名称が誤っていました。☎グロリサオ→㊦グロリオサ

7月1日号10ページの「乳がん検診」の7/31の13時30分からの開催場所が誤っていました。

☎釜戸コミュニティーセンター

→㊦稲津コミュニティーセンター

お詫びして訂正いたします。



# 困りごと相談

8月分

市役所 (1階市民相談室)		
<b>行政相談</b> 8月13日(月) 13時～16時 市民協働課 ☎内線341	<b>身体障がい者相談</b> 8月6日(月) 10時～12時 社会福祉課 ☎内線162	<b>住宅修繕相談</b> 8月21日(火) 10時～15時 都市計画課 ☎内線251

## ハートピア (相談室)

<b>弁護士による法律相談 (予約制)</b> 8月7日(火) 10時30分～12時 * 予約受付7月20日(金)～ 8月16日(木) 13時30分～16時 * 予約受付7月20日(金)～ * 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	<b>障がい者就労巡回相談</b> 8月21日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2111	<b>結婚相談</b> 8月1日(水) 8日(水)・26日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2111	<b>心配ごと相談</b> 8月6日(月)・13日(月) 20日(月)・27日(月) 13時30分～16時 社会福祉協議会 ☎68-4148
<b>高齢者・障がい者権利擁護相談</b> 8月23日(木) 13時30分～16時 社会福祉協議会 ☎68-4148	<b>児童相談</b> 8月22日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2111	<b>母子相談</b> 8月15日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2111	

<b>人権・こまりごと相談</b> 8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	<b>教育相談</b> 毎週火・木曜日 13時～17時 (8月2日・7日・23日・30日を除く) * 8月1日より、駅北分庁舎からハートピアへ移転します。 教育相談室 ☎67-3338	<b>陶児童館</b> <b>移動家庭児童相談</b> 8月1日(水) 10時～12時 子育て支援室 ☎68-2111	<b>いじめ110番ダイヤル</b> 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 <b>幼児虐待通報電話</b> 愛モア (みどり保育園内) ☎66-1325
--	---	---	--

### 8月の納期 (お支払いは便利な口座振替で)

○市県民税 (普通徴収)	2期分	8月31日(金)
○市県民税 (特別徴収)	7月分	8月10日(金)
○国民健康保険料	8月分	8月31日(金)
○後期高齢者医療保険料	2期分	8月31日(金)
○保育料・幼稚園授業料	8月分	8月31日(金)
○水道料金・下水道使用料	7月分	8月31日(金)
○市営住宅使用料	8月分	8月31日(金)
○介護保険料	8月分	8月31日(金)

8月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490  
 2日(木)・8日(水)・14日(火)・19日(日)・25日(土)・31日(金)

### 文化施設 8月の休館日

総合文化センター	6日、13日、20日、27日
市民図書館	6日、13日、20日、27日、31日
市民体育館	6日、13日、20日、27日
化石博物館	
陶磁資料館	6日、13日、20日、27日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	6日、13日、20日、27日
サイエンスワールド	6日、17日、20日、27日

# 自助 (じじよ)

自分や家族を自分で守るための行動や備え

これからの季節は、ゲリラ豪雨や台風など、風水害の発生の危険性が高くなります。被害を最小限に抑えるためには、テレビ、ラジオ、そして市からの情報を的確に把握し、その情報を基に「自分で動く」ということが重要です。

減災を進めるうえで、最も重要な三本柱は「自助」「共助」「公助」です。このうち、真っ先に取り組むべき「自助」については、次の2点を心がけましょう。

◎自宅を安全な空間にし、災害から家族を守る。  
 ◎早めの避難行動 (避難行動とは、必ずしも避難所へ行くことではありません)

市は雨量、河川の水位などを総合的に判断して、避難勧告などを発令します。避難勧告などの情報が発令されたら、速やかに避難の準備や安全な場所への避難を開始してください。

また、身の危険を感じたら、避難勧告などの発令がなくても、躊躇せずに避難してください。風水害、土砂災害は、避難以外に身を守る手段はありません。なお、こうした情報は、防災行政無線放送や「絆メール」「緊急速報メール」によりお知らせします。

危機管理室 ☎内線331

レベル	行政が行うこと	住民が行うこと
避難準備情報	①自主防災組織・区長会を通じて連絡 ②防災無線・絆メール・緊急速報メールなどによる広報の実施 《避難所の開設》	①避難に時間がかかる人は避難行動を開始 ②家族などとの連絡、避難勧告や指示に備え、避難の準備を開始
避難勧告	【サイレン吹鳴】 避難準備情報に準ずる	①避難行動を開始 (場合によっては自宅や付近の建物の2階など)
避難指示	【サイレン吹鳴】 避難勧告に準ずる	①確実な避難行動を直ちに完了 ②避難できない場合は、生命を守る最低限の行動をとる

## 小里川ダム見学会開催!

毎年7月21日～31日は森と湖に親しむ旬間です。この旬間の一環として、小里川ダムではダム見学会を開催します。普段は一般に公開されていない操作室、ゲート室など、ダムの内側を職員が紹介します。ぜひご参加ください。

◆開催日 7月28日(土)  
 ◆時間 ①11時～12時 ②13時～14時 ③14時30分～15時30分  
 ◆集合場所 小里川ダム管理支所1Fロビー (集合時間は各回とも開始5分前)  
 ◆募集人員 各回20名  
 ◆締切 7月27日(金) (空きがあれば当日でも可)  
 \*当日は、動きやすい服装をお願いします。  
 \*当日、隣接する「道の駅 おばあちゃん市・山岡」で、15時から縁日(花火大会、ビンゴ大会など)が開催されます。

◎申込・問合せ  
 国土交通省 庄内川河川事務所  
 小里川ダム管理支所 ☎0573-59-0056



## 木造住宅の耐震化PR活動のお知らせ

県内全市町村において、現法の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、無料耐震診断や耐震補強工事補助制度の周知・活用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。

瑞浪市では、下記の地区において市職員および岐阜県建築士事務所協会会員の木造住宅耐震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。

◆実施日 7月19日(木)・20日(金)  
 ◆訪問地区  
 宮前町一丁目・二丁目、高月町一丁目・二丁目 (昭和56年5月31日以前建築の木造住宅)  
 \*5月より募集している無料耐震診断は、申込み可能です。募集期間は10月末までですので、お済みでない方はぜひお申し込みください。

◎問合せ 都市計画課土地建築係 ☎内線249・251





～ “早寝早起き”のために①～

早寝早起きは、お子さんの成長にとって必要不可欠なものです。  
ここで改めて、早寝早起きの生活リズムに必要な知識を確認しましょう！

## ①体内時計について

朝になったら目が覚める、時間になったらお腹がすく、夜になったら眠くなる…と普段何気なく送っている生活ですが、このリズムをコントロールしているのが**体内時計**です！

ただ、この時計のリズムは1日25時間と、地球時間の1日24時間より長い時間となっています。そのため、この時計を毎日リセットする必要があります。



体内時計をリセットしてくれるのは…

朝の光です!!

朝起きるときは朝日を浴びて、体内時計をリセットさせましょう!!

## ②理想的な生活リズムは??

実際に理想的な“早寝早起き”とは何時に起きて、何時に寝る生活でしょうか？

それは…朝は7時までに起きて、夜は8時頃寝る生活です!!

皆さんのお子さんの生活リズムはいかがでしょう？

## 乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●8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	8月28日(火)	12:15~12:30受付	平成24年4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。	8月 3日(金)	12:45集合	平成23年1月1日 ~1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。
	8月10日(金)		平成23年1月16日 ~1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。	8月17日(金)	12:30~12:45集合	平成21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 早朝尿(容器を送付します) 歯ブラシ・コップ タオル
	8月24日(金)		平成21年8月16日 ~8月31日生まれ	
乳幼児相談	8月 8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	8月 7日(火)	9:30~9:45受付	平成24年2月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	8月 7日(火)	13:30集合	平成23年12月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	8月16日(木)	第1子 10:30集合 第2子以降 10:00集合	平成23年8月生まれ	母子健康手帳・お茶
2歳児歯みがき教室	8月 2日(木)	9:00~11:00受付	平成22年8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	8月 6日(月)		平成22年2月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	8月14日(火)		平成21年2月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	8月23日(木)		平成20年8月生まれ 平成20年2月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	8月29日(水)	15:30集合	平成18年8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! (8月分)

場所 各センター 時間 10:00~

	愛モア	おんぶにだっこ	スマイル	ハグハグ
0歳児ふれあい体操	8月10日(金)	8月22日(水)	8月 2日(木)	8月21日(火)
1歳児親子遊び	-	8月14日(火)	-	8月22日(水)
2歳児親子遊び	-	8月10日(金)	-	8月23日(木)
プレママディ	毎週 金曜日	毎週 水曜日	毎週 木曜日	毎週 火曜日
パパサタディ	8月11日(土)	-	-	-

♡プレママディ：初めて出産されるママの参加日(母子手帳持参)

\*申し込みは、事前に各子育て支援センターにお願いいたします。

\*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。



## 〈パパサタディ〉 みんなで遊ぼう!!

子どもさんとお父さんのふれあいの場です。体を使った遊びで笑顔がいっぱいになりますよ。

9月までは『愛モア』にて、毎月第2土曜日に開催します。

◆日時 8月11日(土) 10時~11時30分

◆場所 愛モア(みどり保育園内)

◆対象 1歳~就園前

◆持ち物 お茶・汗拭きタオル  
(パパのお茶もあるといいですね)

◆申込 愛モア(みどり保育園内) ☎66-1325

## 〈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お母さんたちや民生児童委員・主任児童委員の方々とおしゃべりなど楽しいひと時を過ごしませんか。

◆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

◆時間 10時~11時30分

地区	日にち	場所
陶地区	8月 6日(月)	陶コミュニティセンター
学園台	8月24日(金)	学園台コミュニティセンター

\*当日警報が発令されたときは、中止とさせていただきます。

## 電話での問い合わせなどについて

センターへの電話が繋がらないときは、「おんぶにだっこ」☎66-1064に連絡をお願いします。(受付時間 9時~16時)

仲良し親子!

シリーズ No.3

[やまのぼり]

- ①大人が寝転んで山になって赤ちゃんがのぼる。
- ②慣れてきたらチョット揺らすことも…
- ③大人の身体によじのぼって…

パパサタディでも遊びます

「遊びのツボ」を紹介します。遊ぶときのヒントにしてください。

## 遊びのツボ

### 赤ちゃんの様子を良く見て!!

嬉しいとき、怖いとき、それは表情や声に表れます。赤ちゃんのペース・動きに合わせて、目を見て声をかけながら、遊びましょう。

## ◎申込・問合せ

愛モア(みどり保育園内)

☎66-1325

スマイル(竜吟幼児園内)

☎63-2060

おんぶにだっこ(稲津小学校横)

☎66-1064

ハグハグ(桔梗幼児園内)

☎67-1136



# まちかど写真館

編集 発行 / 瑞浪市役所企画政策課広報広聴係



喜んでくれるといいな

## お父さん、いつもありがとう 6月16日

陶公民館で、父の日に贈る「濃厚エッグタルトづくり教室」が開かれました。参加した子どもたちは、グループで協力しながら、慎重に粉をふるったり、一生懸命にバターと砂糖を混ぜ合わせたりしながら、プレゼントを完成させていました。

## 6月18日 全校で協力を

市民公園で、明世小学校の全校児童128名による「ピカリア集会」が開かれました。1～6年生の縦割りグループで作る「ピカリアグループ」で、児童が用意した「ぐるぐるタイフーン」や「フラフープくぐり」など全9種目に、協力したり励ましあったりしながら挑戦していました。



低学年から高学年までが一つになって



素敵なフラッグが完成して、にっこり

## 「ギフとフラッグ」完成！ 6月24日

市民体育館で、21～24日の4日間、寿大学や生活学校の方など、のべ80名の参加者によって「ギフとフラッグ」が制作されました。このフラッグは、3cm×3cmの布20,000ピースをつなぎ合わせて作られ、瑞浪市の「お宝」が描かれています。また、7月29日の炬火リレーのほか、ぎふ清流国体・ぎふ清流大会の式典でも使用されます。

## 6月24日 「防災リーダー養成講座」開講！

市防災センターで、女性4名を含む52名が参加して「防災リーダー養成講座」が開講しました。この講座は、有事の際に自助、共助の先頭に立つリーダーを養成するためのもので、全4回の講座では地震発生のメカニズムや瑞浪市の地盤の構造などの専門的な講義を受けます。この研修を修了すると市の防災リーダーとして認定されます。



有事の際は、任せて！

〒509-6195 岐阜県瑞浪市上平町 1 丁目 1 番地  
ホームページ: <http://www.city.mizunami.gifu.jp>

☎ 0572-68-2111  
✉ info@city.mizunami.lg.jp

環境にやさしい植物油ペンキと100%再生紙を使用しています