

江戸より伝わる美濃歌舞伎 華やかなる舞台にて…魅せる



第41回恒例美濃歌舞伎納涼公演

うきよがらひよくいなづま なか まちさやあて ば
「浮世柄比翼稲妻 仲の町鞆当の場」

(8月25日 日吉町 美濃歌舞伎博物館相生座)

適度な運動で健康な生活を

◎問合せ 保健センター ☎67・2700

◆筋肉量と筋力

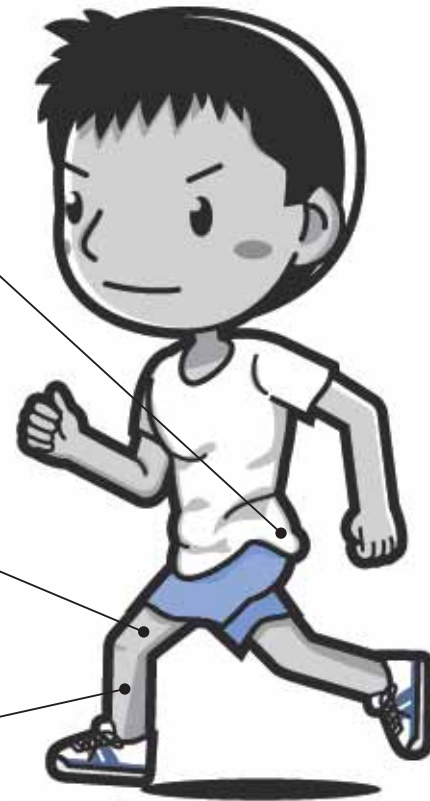
人間は歳をとるにしたがって体力が低下し、身体の各部分の機能が衰えてきます。
筋肉に注目してみると、体内に占める筋肉量は40歳から年に0.5%ずつ減少し、80歳までにはピーク時の30〜40%まで減少するといわれています。

一方、筋力は加齢により衰えてはいきませんが、50歳まで維持されます。

ただし、最近の歩くことに疎遠になりがちな生活スタイルが原因で、早い人では20代で衰え始め、特に腕の筋力(上肢筋)より足の筋力(下肢筋)の方が早く衰える方が増えているといわれています。

足の筋力が低下すると、下図のように日常生活にも支障が出ます。健康な生活をできるだけ長く続けるために、適度な運動を心がけ、筋力の低下を防ぎましょう。

【こんな症状、ありませんか？この筋力が衰えています！】



大腰筋 (背骨の下と太ももの骨を結ぶ筋肉)
この筋力が衰えてくると…
☞ 足や膝が上がらなくなる。
☞ バランスがとりづらくなる。
☞ 腰痛を起こしやすくなる。

大腿四頭筋 (太ももの前の筋肉)
この筋力が衰えてくると…
☞ 足が1歩出なくなる。
☞ 踏ん張りがきかなくなる。

前頸骨筋 (すねの筋肉)
この筋力が衰えてくると…
☞ つま先が上がらなくなる。
☞ 段差につまづきやすくなる。

◆加齢と関節
加齢とともに衰えるのは、筋肉ばかりではありません。
例えば、普段何気なく曲げたり伸ばしたりしている関節の動きをスムーズにしているのが、骨の先端にある軟骨です。軟骨は弾力性に富み、摩擦が非常に少ないため、骨にかかる衝撃を和らげてくれます。
しかし、軟骨のクッション機能を支えているヒアルロン酸は、加齢により減少していきます。
ヒアルロン酸が減少すると、軟骨は弾力性を失い、骨と骨が直接ぶつかり合うようになり、関節に違和感や痛みを感じ、動かせる範囲が狭くなっていくのです。また、太ももの筋力低下なども、膝や股関節に負担がかかりやすくなり、軟骨の弾力性が低下し、すり減りやすくなる要因です。

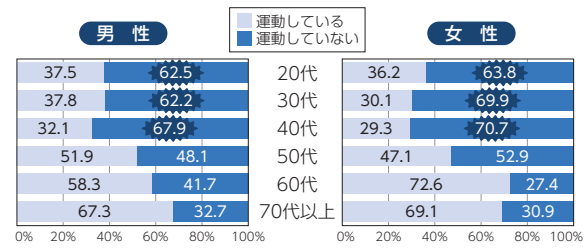


◆運動のススメ

加齢による身体機能の衰えは避けることはできませんが、日頃、心がけて運動することで、衰えを遅らせることはできます。

しかしながら、「みずなみ健康21計画見直し調査」(平成22年4月実施)によると、瑞浪市民の男性・

みずなみ健康21計画中間見直し調査(平成22年4月実施)



女性ともに20代から40代の大半が運動をしていないことが明らかに。身体機能の衰えを最小限に食い止めるためには週に3〜4回の頻度で、ややきついた運動を行いましょ。

◆トレーニングメニューの一例

筋肉	家庭でできるトレーニング	体育館やジムでできるトレーニング
大腰筋	ももを上げて足踏みをする 立ってイスの背につかまり、 足を横や後ろに動かす	ダンベルを持ってアキレス腱を 伸ばすストレッチをする
大腿四頭筋	イスに座って膝を伸ばす 階段を上る	レッグエクステンション、 レッグレイズなどの トレーニング機器を使用する
前頸骨筋	足首を伸ばした状態から つま先を起こす	チューブを前足部にかけて 足首を持ち上げる

*ここに紹介したトレーニングはごく一部です。身体状況によっては、症状を悪化させる可能性もありますので、専門のインストラクターやかかりつけの医師などに相談してください。

**市民体育館トレーニング室を
ご利用ください**

健康や体力の保持・増進のために、専門インストラクターが常駐し、36種90台の運動器具も配置されるなど利用しやすい施設となっています。

- ◆利用時間 9時〜21時
- ◆休館日 月曜日、祝日の翌日、12月28日〜1月4日
- ◆利用回数券 1,000円(4回分)

【初心者講習会】
初めて利用する場合は初心者講習会(1時間程度)を受けていただく必要があります。

- ◆講習時間 ①10時②14時 ③18時30分
- ◆受講料 500円
- ◆持ち物 トレーニングウェア、体育館シューズ、利用回数券代(1,000円)

*講習は休館日以外、毎日開催します。ただし、前日までに受講予約が必要です。

◎問合せ 市民体育館 ☎68・0747

瑞浪市人事行政の運営等の状況を公表します



この公表は、「瑞浪市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づくもので、市職員の給与・定員管理などの状況を広く皆さんに理解していただくことにより、その公正性と透明性を高めることを目的としています。



(4) 職員の初任給の状況

(平成24年4月1日現在)

区分	市		国		
	決定初任給	採用2年経過日給料額	決定初任給	採用2年経過日給料額	
一般行政職	大学卒	172,200円	184,200円	172,200円	184,200円
	高校卒	140,100円	148,500円	140,100円	148,500円

(5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

(平成24年4月1日現在)

区分	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年	
一般行政職	大学卒	254,200円	314,200円	369,567円
	高校卒	205,400円	250,400円	306,650円
技能労務職	223,800円	264,900円	277,200円	

(注1) 経験年数とは、卒業後ただちに採用され引き続き勤務している場合の採用後の年数をいいます。
 (注2) 該当する経験年数の職員がいない場合は、想定される標準的な給料月額を記載しています。

(6) 一般行政職の級別職員数の状況

(平成24年4月1日現在)

区分	市								計
	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級		
標準的な職務内容	部長	課長	課長補佐	係長	主査	主事	主事		
職員数(人)	12 (0)	23 (0)	37 (0)	38 (0)	27 (0)	10 (0)	39 (0)	186 (0)	
構成比(%)	6.4	12.4	19.9	20.4	14.5	5.4	21.0	100.0	
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	
参考	1年前の構成比(%)	6.6	13.3	19.3	21.0	15.5	6.1	18.2	100.0
	5年前の構成比(%)	6.3	14.3	23.9	19.0	16.4	11.1	9.0	100.0

(注1) 職員数は、本市給与条例に基づく給料表の各級の在職者数です。
 (注2) 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。
 (注3) ()は、再任用短時間勤務職員であり、外書きです。

(7) 勤務成績の昇給への反映状況(行政職給料表一の適用者)

(平成23年度)

区分	昇給基準	A (極めて良好)	B (特に良好)	C (良好)	D (やや良好でない)	E (良好でない)
	特定職員	8号給以上	6号給	3号給	2号給	0号給
〃 (55歳以上)	4号給以上	3号給	2号給	1号給	0号給	
一般職員	8号給以上	6号給	4号給	2号給	0号給	
〃 (55歳以上)	4号給以上	3号給	2号給	1号給	0号給	

(注) 特定職員とは職務の級が6級以上の職員です。

(8) 職員手当の状況

区分	市		国			
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当		
期末手当 勤勉手当 (23年度支給割合)	6月期	1.225月分	0.675月分	6月期	1.225月分	0.675月分
	12月期	1.375月分	0.675月分	12月期	1.375月分	0.675月分
	計	2.600月分	1.350月分	計	2.600月分	1.350月分

(注1) 一般職員の支給割合です。職制上の段階、職務の級等による加算措置があります。
 (注2) 勤勉手当の支給割合は、成績標準者に係るものです。

退職手当 (23年度支給率)	自己都合		定年・勤奨		自己都合		定年・勤奨	
	勤続20年	23.50月分	30.55月分	勤続20年	23.50月分	30.55月分	30.55月分	
	勤続25年	33.50月分	41.34月分	勤続25年	33.50月分	41.34月分	41.34月分	
	勤続35年	47.50月分	59.28月分	勤続35年	47.50月分	59.28月分	59.28月分	
	最高限度額	59.28月分	59.28月分	最高限度額	59.28月分	59.28月分	59.28月分	
	1人あたり平均支給額	8,724千円	22,634千円					
その他の加算措置	定年前早期退職加算措置 2~20%		その他の加算措置		定年前早期退職加算措置 2~20%			

(注) 退職手当の1人あたり平均支給額は、23年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

地域手当	支給実績(23年度)			133千円
	支給対象職員1人あたり平均支給額			67千円
	支給対象地域	支給率	対象職員数	国の制度(支給率)
	東京都特別区	17%	0人	17%
	名古屋市	12%	0人	12%
その他	3%	2人	3~13%	

特殊勤務手当 (23年度普通会計)	職員全体に占める手当支給職員の割合		17.1%
	支給対象職員1人あたり平均支給年額		77,283円
	手当の種類(手当数)		4種類
代表的な手当の名称	支給額の多い手当	清掃業務手当	
	多くの職員に支給されている手当	出勤手当	

時間外勤務手当 (普通会計)	23年度	支給総額	77,445千円
		職員1人あたり支給年額	257千円
	22年度	支給総額	83,181千円
		職員1人あたり支給年額	275千円

1. 職員数に関する状況

(1) 部門別職員数の状況

(平成24年4月1日現在)

部門	区分	職員数		対前年増減数	主な増減理由
		平成23年	平成24年		
一般行政	議会	4	4		
	総務	57	60	3	業務内容の充実、建築関係事務の移管等による
	税務	21	21		
	労働	1	1		
	農林	14	16	2	業務内容の充実等による
	商工	9	9		
	土木	20	17	△3	建築関係事務の移管による
	民生	86	89	3	事業内容の充実による
	衛生	29	28	△1	ごみ収集業務職員の退職不補充による
	小計	241	245	4	
特別行政	教育	56	57	1	業務内容の充実による
	消防	54	57	3	業務内容の充実による
	小計	110	114	4	
公営企業など	水道	6	6		
	下水道	15	15		
	その他	18	18		
	小計	39	39		
合計		390	398	8	

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者等を含み、臨時または非常勤職員を除いています。

2. 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口(H24.3.31)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率(B/A)	(参考)22年度の人件費率
23年度	人 39,241	千円 13,849,366	千円 801,265	千円 2,817,464	% 20.3	% 19.7

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれています。

(2) 職員給与費の状況(普通会計予算)

区分	職員数(A)	給与費			計(B)	1人あたり給与費(B/A)
		給料	職員手当	うち期末・勤勉手当		
24年度	人 352 (0)	千円 1,312,464	千円 700,514	千円 460,357	千円 2,012,978	千円 5,719

(注1) 職員手当には退職手当は含まれていません。(注2) ()内は、再任用短時間勤務職員であり、外書きです。

(3) 職員の平均給料月額・平均給与月額および平均年齢の状況

(平成24年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
市	319,300円	378,500円	42.4歳	286,800円	322,500円	48.8歳

(注) 一般行政職は、一般職のうち税務職・医療技術職・保健職・福祉職・消防職・技能労務職・教育職・企業職を除いた職員をいいます。一般職398人のうち一般行政職は187人、技能労務職は42人です。

まちづくり活動のコ～ナ～

大湫町コミュニティ推進協議会事務局

●平成24年度夢づくり地域交付金事業(ステップアップ事業)の実施

神明神社の大杉は、県指定の天然記念物であり、大湫町のシンボルとなっていますが、平成16年5月末の落雷の直撃により先端部が損傷して以降、大杉の樹勢変化(衰退)が進んだため、樹勢回復事業を実施することとしました。

この事業は、専門分野の資格を有する業者に依頼して、足場組立からグリーンドクターの診断による樹勢回復治療や枯れ枝や不要な枝の除去などを行い、町民ボランティア作業も予定しています。

また、この事業に合わせて、宿場内の景観樹木の剪定などの整備も行い、多くの県内外からの来場(宿)者へのイメージ向上を図ります。

事業は10月中旬から実施予定で、町民や町内外の関心のある方々との勉強会も予定しています。また、事業の進捗状況などをHP「中仙道大湫宿」に掲載して、広くメディアに紹介していきます。

○第15回JRさわやかウォーキングに協賛



今年も、11月18日(日)に開催されます。大湫公民館周辺において、町民たちによる出店や休憩所サービスなどを行い、参加者をもてなします。

みなさんも「紅葉彩る童吟の滝と中仙道大湫宿を訪ねて」のさわやかウォーキングに参加してみませんか。



◎問合せ 大湫町コミュニティ推進協議会事務局(大湫コミュニティセンター内) ☎63-2360

化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710

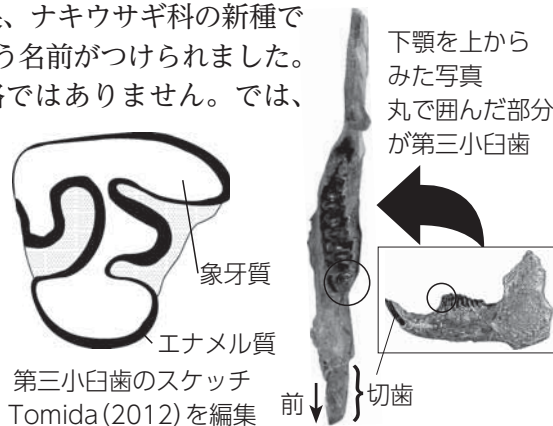
コラム

野外学習地で見つかったナキウサギ科の新種化石 なぜ新種とわかったの？

2008年に野外学習地から新種のナキウサギ科の化石が発見されました。発見されたのは、左下顎、右下顎切歯(前歯)および肩甲骨の一部です。研究の結果、ナキウサギ科の新種であることが分かり、アロプトックス・ジャポニクスという名前がつけられました。

見つかった化石は顎と背中骨の一部で、全身骨格ではありません。では、なぜこれだけの化石でナキウサギの仲間、そして新種だとわかったのでしょうか？ナキウサギ科の名前をつける場合、最も重要な骨の部位は下顎、それも第三小白歯です。下顎とそして第三小白歯が残っていたからこそナキウサギ科の新種であることが分かったのです。

右の図は第三小白歯を上から見た時のスケッチです。エナメル質の輪郭の形によって新種か、それとも今までに見つかっている種なのか調べることができます。



10月のイベント

- 10月14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。
- 10月28日(日) 化石になった宝石を手に入れよう！事前申し込み制

(平成24年4月1日現在)

区分	内容	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者 13,000円 配偶者以外の扶養親族 6,500円 配偶者のいない扶養親族のうち1人 11,000円 16歳から22歳の子には5,000円加算	同	なし
住居手当	家賃を払っている職員 27,000円以内	同	なし
通勤手当	交通機関利用者 6ヵ月定期券の価格 自動車などの利用者(2km以上) 3,800円～19,500円	異(一部)	使用距離区分の一部

(9)特別職の報酬などの状況 (平成24年4月1日現在)

区分	月額	期末手当(23年度支給割合)
市長	774,000円	6月期 1.875月分 12月期 2.025月分 計 3.900月分
副市長	637,200円	計 3.900月分
議長	430,000円	6月期 1.875月分
副議長	390,000円	12月期 2.025月分
議員	375,000円	計 3.900月分

3. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)一般職員の勤務時間の状況 (平成24年4月1日現在)

勤務時間	1週間当たり38時間45分、1日につき7時間45分(8:30～17:15)
休憩時間	12:00～13:00
週休日	土曜日および日曜日
休日	国民の祝日に関する法律に規定する休日、12月29日から翌年1月3日までの日

(2)年次有給休暇等の取得状況 (平成23年度)

年次有給休暇平均取得日数	7.2日
病気休暇取得者数	24人
介護休暇取得者数	0人
育児休業取得者数	12人

4. 職員の分限および懲戒処分の状況(平成23年度)

- (1)分限処分者数 0名
- (2)懲戒処分者数 0名

5. 職員のサービスの状況(平成23年度)

- (1)職務専念義務免除の承認件数 21件
- (2)営利企業等従事の許可件数 2件



6. 職員の研修および勤務成績の評定の状況

(1)職員の研修の状況 (平成23年度)

区分	修了者数
一般研修	97人
専門研修	159人
管理・監督者研修	83人
一般研修(長期)	3人
専門研修(長期)	0人
海外研修	0人
合計	342人

(2)勤務成績の評定の状況 (平成23年度)

①評定基準日	2月1日
②被評定者	全職員

7. 職員の福利および利益の保護の状況(平成23年度)

公務災害の認定	一般定期健康診断	人間ドック	特定業務従事者検査
8件	312人	78人	51人

8. 職員の競争試験および選考の状況(平成23年度)

(1)採用の状況 (平成24年4月1日採用者数)

試験・区分名	職種	受験者数	合格者数	採用者数
職員採用競争試験	一般事務職・技術職	170人	14人	13人
	消防職	20人	4人	4人
	保育士・幼稚園教諭	20人	5人	5人
計		210人	23人	22人

9. 公平委員会の報告事項(平成23年度)

- (1)勤務条件に関する措置の要求 0件
- (2)不利益処分に関する不服申し立て 0件

10. 福利厚生事業(平成23年度)

瑞浪市職員共済会が実施する福利厚生事業交付金	0円
会員数	398人

(注)平成22年度より、福利厚生事業交付金は廃止しました。

◎問合せ 秘書課 ☎内線317

広がっています

太陽光発電



太陽から無限に得ることができ、二酸化炭素を排出しないことなどから、活用が期待されている太陽光エネルギー。
この太陽光エネルギーを利用して発電する仕組みの「太陽光発電システム」は環境に優しいだけでなく、地震などの大災害が発生して停電した場合でも、ある程度は電力供給が可能となることから導入する家庭が急増しています。

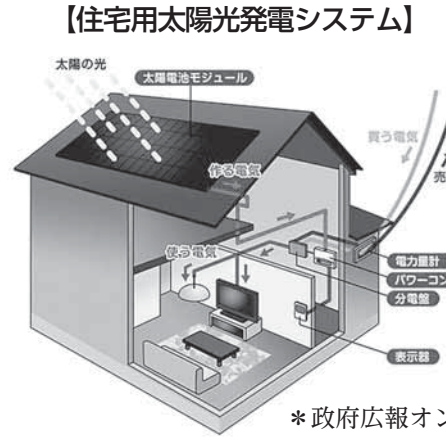
瑞浪市においても、平成21年度から太陽光発電システム設置を支援する「太陽光発電システム設置費補助金制度」を開始しており、この補助金を活用した方を含めて、現在までに500世帯を超える方がシステムを設置しています。

◎問合せ 環境課 ☎内線490・491

■太陽光発電のしくみ

住宅用太陽光発電システムは、屋根に設置して太陽光から電気をつくる「太陽電池モジュール」、発電された直流電気を交流電気に変換する「パワーコンディショナー」、電力を各電気機器に送る「分電盤」などで構成されます。

太陽光発電で余った電力は電力会社に売ることができ、太陽光発電ができない夜間は電力会社からの電力を買う仕組みになっています。



*政府広報オンラインより転載

①自ら居住する住宅(共同住宅を含む)にシステムを設置、または自ら居住するシステム付き住宅を購入する方

【補助区別の補助限度額】

補助区分	補助金額 (1kwhあたり)	補助限度額
個人住宅 共同住宅	30,000円	4kwh 120,000円
集会所	120,000円	5kwh 600,000円
事業所(*)	30,000円	10kwh 300,000円

*併用住宅において、延床面積の1/2以上を事業の用に供するものを含む

- ② 共同住宅にシステムを設置する賃貸共同住宅の所有者、または分譲共同住宅管理組合の代表者
 - ③ 集会所にシステムを設置する自治会の代表者
 - ④ 事業所(併用住宅を含む)にシステムを設置する個人事業者または法人
- ☆補助額
設置主体および設置機器の出力によって補助限度額は異なります。

■補助金交付までの手順

☆工事着工前

申請者は設置工事着工前に市へ「交付申請書」を提出し、工事内容などの交付要綱の補助対象に合致しているかどうか審査を受ける必要があります。

*交付申請書の受け付けは先着順に行い、交付申請額の合計が予算の範囲を超えたときは、受け付けを停止することがあります。

☆工事着工

申請者は、市から「交付決定通知書」を受領した後、設置工事に着工

☆工事完了後

申請者は申請年度の3月20日または工事完了後30日以内のいずれか早い日までに、市へ工事の「実績報告書」を提出します。

市は当初の申請内容と相違点がないかなどをチェックし、問題がなければ、「確定通知書」を申請者あてに送付します。

申請者は確定通知書に基づいて補助金額を請求し、補助金の交付を受けます。

■補助金交付要綱の一部改正

平成24年4月1日より、補助対象を一般住宅に加え、地区公民館や集会所および事業所が「太陽光発電システム」を設置する場合についても補助対象となるよう、対象範囲を拡大しました。

この補助対象の拡大は、さらなるクリーンエネルギーの利用の支援によって、エコ意識の向上を図ることと、併せて地球温暖化の防止に寄与することを目的としています。特に、公民館や集会所に関しては、災害発生時の避難場所になる

ケースが多く、東日本大震災の際にも避難所の電源確保が大きな課題となりました。

停電時にも発電が可能な太陽光発電システムは、こうした避難所の課題解消に役立つことが期待されており、市内では、4月に宿公民館(釜戸町)にシステムが設置され、補助金適用の第1号となりました。



▲太陽光パネルが設置された宿公民館(釜戸町)

～システムを導入された方にお話を伺いました～

昨年の東日本大震災以降、「太陽光発電システム補助金」にかかる申請件数は急激に伸びてきています。

8月31日現在、102世帯の方からの申請があり、昨年の同時期と比較しても大幅に増加しており、市民の皆さんの関心の高さがうかがえます。

今回は、この補助金を活用して太陽光発電システムを導入した3名の方に導入の経緯、導入後の感想などを伺ってきました。

日吉町 渡邊さん



Q1. 導入のきっかけ
新築するにあたり、オール電化との相性を考えてのことです。また、売電価格が42円に固定されたのも理由の一つです。

Q2. 導入後の感想
大変満足しています。思ったより売電できているし、電力の売買がわかるのでこまめに電気をきるようになりました。

Q3. 導入を検討している方へ
使用電力や売電の状況がモニターで目に見えて分かり、自然と節電への意識が高まりますので、ぜひ、お勧めします。

釜戸町 高綱さん



Q1. 導入のきっかけ
節電対策のためです。

Q2. 導入後の感想
自分がどれだけ電気を使用しているか気にするようになりました。また、エコキュートも導入したので、昼夜の電力使用を使い分けるようになりました。

Q3. 導入を検討している方へ
節電を心がけるようになり、微力ながら、温暖化対策に役立っているような気がします。

陶町 山田さん



Q1. 導入のきっかけ
節電対策と非常時の電源確保を考えていたことがきっかけです。

Q2. 導入後の感想
当初、想定していた以上に発電ができていて、びっくりしています。

電気の使用状況がわかるので、節電意識が向上して、こまめにスイッチを切るようになりました。

Q3. 導入を検討している方へ
お金では換算できないエコ意識が芽生えます。また、停電時などいざというときの電力の備えとなり、大変心強いです。

「すえっこ育成事業」への 交付が決定しました

8月7日に瑞浪市夢づくり地域交付金事業審査会が開催され、平成24年度夢づくり地域交付金「ステップアップ事業」(*)について、審査の結果、『すえっこ育成事業』(陶町明日に向けて街づくり推進協議会)への交付を決定しました。



【事業内容】

陶町のイメージキャラクター「すえっこ」を活用した看板(町内案内や防災施設)や着ぐるみなどの製作をするほか、うさぎ岩周辺の遊歩道の整備なども実施する予定です。

*ステップアップ事業

地域の活性化や課題解消に効果の高い事業で、一時的に多大な事業費が必要となる事業や地域が継続的に実施する通常事業をさらにステップアップさせる事業。平成24年度は『神明神社の大杉の保護整備事業』(大湫町コミュニティ推進協議会)にも既に交付を決定しています。

◎問合せ 市民協働課 ☎内線341・342

景観講演会の開催

市は今年3月15日に景観行政団体となりました。今後は景観法に基づく景観計画を策定し、景観条例を施行していくこととなります。

良好な景観形成のためには市の施策だけではなく、住民の皆さんや事業者の皆さんに景観への意識を高めていただき、より良い景観まちづくりを考えていただくことが大切となります。

このため景観講演会を下記のとおり開催いたしますので、ぜひご来場ください。

- ◆日時 10月5日(金) 19時~20時50分
- ◆場所 総合文化センター講堂
- ◆参加費 無料
- ◆内容 講演会『住民による景観まちづくり』
- ◆講師 松本直司先生(名古屋工業大学大学院教授)

◎問合せ 都市計画課
☎内線245



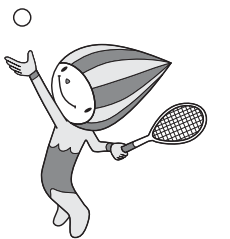
東日本大震災復興支援 第67回 国民体育大会 まであと ぎふ清流国体 16日!!

輝けはばたけだれもが主役

瑞浪市はソフトテニスの
競技会場です

昭和40年の第20回岐阜国体から47年。「ぎふ清流国体」がいよいよ開催されます。たくさんの人の協力のもと進められてきた準備もほぼ終わり、あとは本番を待つのみです。全国から集まる選手のトップレベルのプレーをお楽しみください。

また、競技会場内「清流ミナモ広場」では、無料ドリンクコーナーや国体関連グッズ、郷土特産品や軽食を販売します。ぜひ、ご来場いただき選手たちへの熱いご声援をお願いします。



●競技会の日程

開催日	時間(予定)	種別	日程	会場
9月30日(日)	9:00 ~ 16:30	成年女子	1回戦・2回戦・3回戦・準々決勝	瑞浪市民テニスコート
	10:00 ~ 16:00	少年女子	1回戦・準々決勝	
10月1日(月)	9:00 ~ 14:00	成年女子 少年女子	準決勝・3~8位決定戦・決勝戦	瑞浪市民テニスコート
10月2日(火)	10:00 ~ 14:30	成年男子 少年男子	1回戦・準々決勝	
10月3日(水)	9:00 ~ 14:00	成年男子 少年男子	準決勝・3~8位決定戦・決勝戦	

会場へは無料シャトルバスをご利用ください

大会期間中(9/30~10/3)、会場周辺は大変な混雑が予想されるため、交通規制を行います。ご協力をお願いします。

また、会場周辺の駐車場は台数が限られております。

クリーンセンター南臨時駐車場、中央公園臨時駐車場をご利用ください。臨時駐車場およびJR瑞浪駅から会場へは「無料シャトルバス」を、各地区からは「地域巡回バス」を運行します。どうぞ、ご利用ください。



●無料シャトルバス (約15分間隔で運行)

- ①瑞浪会場 ⇄ JR瑞浪駅
- ②瑞浪会場 ⇄ 土岐会場
- ③瑞浪会場 ⇄ 臨時駐車場(クリーンセンター南・中央公園)

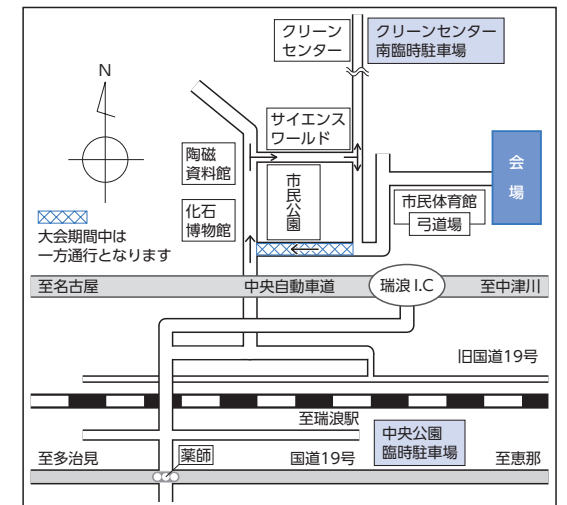
●地域巡回バス 下表参照

出発場所	9/30(日)・10/1(月)・10/3(水)	10/2(火)
釜戸コミュニティセンター	8:00 9:30	9:00 10:30
ふれあい広場高砂前	8:20 9:50	9:20 10:50
日吉コミュニティセンター	8:45 10:15	9:45 11:15
瑞浪会場	9:00 10:30	10:00 11:30

出発場所	9/30(日)・10/1(月)・10/3(水)	10/2(火)
陶コミュニティセンター	8:00 9:30	9:00 10:30
稲津コミュニティセンター	8:30 10:00	9:30 11:00
瑞浪会場	9:00 10:30	10:00 11:30

*会場から各地区行は午後2便運行します。

詳しくはぎふ清流国体瑞浪市実行委員会HPをご覧ください。



体育館利用の皆さんへ

大会期間中、体育館施設(トレーニング室を含む全館)の利用を休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

文化施設無料開放のお知らせ

大会期間中、瑞浪市民公園内の4館(化石博物館・地球回廊・市之瀬廣太記念美術館・陶磁資料館)を無料開放します。この機会にぜひご来場ください。

◎問合せ

ぎふ清流国体瑞浪市実行委員会事務局

☎67-5020 [瑞浪市 国体](#) [検索](#)

10月1日から『専門相談員による消費生活相談窓口』 が開設されます!

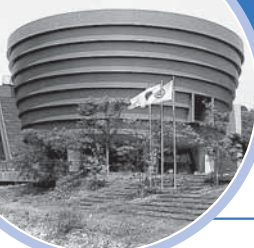
東濃西部広域行政事務組合では、10月1日から消費生活相談に関する資格を持った専門相談員を瑞浪市、多治見市、土岐市の消費生活相談窓口へ派遣する巡回相談事業(予約制)を開始します。

悪質商法による被害、訪問販売・通信販売における事業者とのトラブルなど、消費者トラブルに巻き込まれてしまった時は、一人で悩まず、まずはご相談ください。

- ◆相談日 毎週火曜日(祝祭日および12月29日~1月3日は除きます)
- ◆相談時間 ①10時~12時 ②13時~16時
- ◆対象 瑞浪市に住所を有する方
- ◆相談内容 消費者が商品を購入、またはサービスを利用した際に生じたトラブル
- ◆相談方法 面談または電話による相談(一人あたりの相談時間は60分)
- *相談には予約が必要ですが、専門相談員が相談中でなければ、予約がなくても相談に応じます。
- ◆予約方法 市民協働課まで電話予約してください。
- ◆相談料 無料(電話相談による通話料は相談者負担となります)
- ◎問合せ 東濃西部広域行政事務組合 ☎23-1111内線491
市民協働課 ☎内線341・342

*相談者に特別な事情がある場合は、瑞浪市以外の窓口での相談にも応じます。
多治見市:毎週月・金曜日 多治見市くらし人権課(☎22-1111内線1152~1155)
土岐市:毎週木曜日 土岐市秘書広報課(☎54-1111内線186)





【サイエンスワールド後期公開講座】

第1回「ロボットプログラム初級講座」

専用ソフトを使ってプログラムを作り、ロボットを動かしてみよう。ロボットを動かすことによって、ロボットプログラムの基礎を体験できます。

- ◆日時 10月14日(日) ①10時30分～11時30分 ②13時～14時
◆対象 小学生以上(ただし、小学3年生以下は保護者同伴)
◆定員 各回10名 ◆参加費 無料
◆申込 9月14日(金)より電話にて受け付けます。先着順で、定員になり次第、締め切ります。
*ロボットはお持ち帰りいただけません。



第2回「風に向かって走れ! ウィンドカー」

風の吹いている方向へ走るウィンドカーを作り、走る原理を学びます。また、速く走らせるための工夫をして競争も行います。

- ◆日時 11月11日(日) ①10時～12時30分 ②13時30分～16時
◆対象 小学3～6年生 ◆定員 各回20名 ◆参加費 無料
◆申込 10月11日(木)より電話にて受け付けます。先着順で、定員になり次第、締め切ります。
◆講師 自動車技術界中部支部社会貢献企画委員会
*第3回目以降の予定はサイエンスワールドHP (http://www.scienceworld-gifu.jp/) をご覧ください。

チャレンジワークショップ「チャレンジ!箱詰めパズル」

科学やスポーツなどで必要な、物事を立体的にとらえる力「空間認識能力」。手作りパズルを使って、この「空間認識能力」を育ててみよう!

- ◆日時 9月8日(土)～10月28日(日)
①10時 ②11時15分 ③13時30分 ④14時45分
◆対象 小学生以上(ただし、小学3年生以下は保護者同伴)
◆定員 各回10名まで ◆申込 当日会場にて受付 ◆参加費 200円



～家庭の科学的な豆知識～

ウォーキングのススメ

今年は、ロンドンオリンピックや「ぎふ清流国体」など、スポーツに注目の集まる年です。本格的にスポーツを始めるのは難しいかもしれませんが、健康維持のためにウォーキングから始めてはどうでしょうか。平均的な日本人が一日で摂取するカロリーから消費するカロリーを引くと、約300kcal程度で、この300kcalを消費するには、10,000歩歩く必要があります。しかしながら、私たちが日常生活で歩く平均歩数は、1日4,000～6,000歩前後とされています。では、10,000歩歩くには何時間かかるのか、また、10,000歩で何km歩いたことになるのか、計測してみましょう。

10m歩いたときの歩数をn歩、時間をt秒とします。(たとえば10mを12歩、8.3秒で歩いたとすると、n=12 t=8.3です)

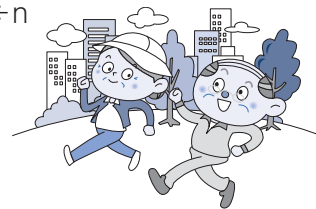
①10,000歩歩いた距離

10,000歩:n歩=xm:10m(10,000歩歩いた距離:x m) x=100,000÷n
x=100,000÷12≒8,333 (m) ≒8.3km

②10,000歩歩いた時間

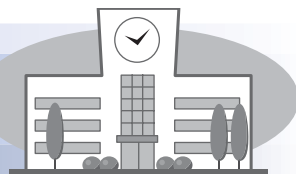
n歩:t秒=10,000歩:y秒(10,000歩歩くための時間:y 秒)
y=10,000×t÷n (秒)
y=10,000×8.3÷12≒6,916 (秒) ≒1.92時間

いきなり毎日10,000歩歩くのは大変ですが、エスカレーターを使わず階段を使ったり、会社の休み時間に少し歩くなど、できる範囲で歩くことを増やしてみましょう。



みんなと学校と教育委員会の

ほっとマイスクール



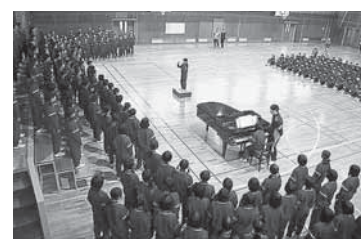
瑞陵中学校



学校生活をよりよいものにしていくと、生徒会活動を意欲的に進めています。今回は、時には活動をリードし、時には活動を支える生徒会執行部の1学期の取り組みを紹介します。

◆会長の言葉で新年度がスタート

『平成24年度が始まりました。今日からは1年生は2年生に、2年生は3年生に進級します。2年生の皆さん、もう後輩ではありません。1年生に「先輩」と呼ばれる立場です。皆さんの姿が1年生の手本となります。良い姿を後輩に示していきましょう。3年生の皆さん、最高学年、そして瑞陵中の顔となりました。皆さんは、さまざまな活動で、後輩をリードしていかねばなりません。』



▲対面式で合唱の手本を示す2・3年生



▲生徒集会でスローガンを提案する執行部



▲生徒集会で挙手をする3年生

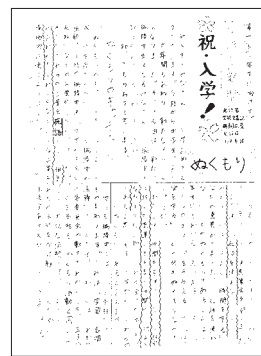
◆副会長の振り返りが雰囲気高める 『時間行動』の給食時35分着席と45分配膳では、最初はたっ

よりよい生活をつくるために、自分たちで取り組む瑞陵中学校生徒会

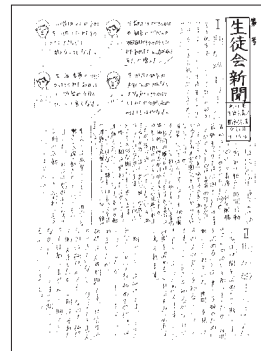
た2つだった◎が、最後には10個まで増えました。伸ばすことができたのは、委員の呼びかけとそれに応える一人ひとりの意識、そして学級の雰囲気が高まったからです。

しかし、服装についてはどうでしょう。ジャージの着方、制服の着方、正しくできたとは言いません。委員は呼びかけましたか。一人ひとりが応えようと意識していませんか。よい姿にしていこうためには「呼びかける」意識と「応える」意識を高めていくことだと思えます。』

◆書記が発行する生徒会新聞が活動を支える



▲1年生へ歓迎のメッセージを送る



▲基本的生活づくりのまとめを伝える

◆会長のまとめで1学期の高まりを実感

『ぬくもり』に関しては、5月に行われた宿泊体験学習で、どの学年も仲間と活動する中で友達のよさを見つけ合うことができました。 『三本柱を高め合う』に関しては、三本柱に関わる委員会だけでなくすべての委員会で、落ち着いた生活が送れるようにキャンペーン活動を行い、執行部も服装確認を行いました。キャンペーン活動をすすめていく中で、多くの成果をあげることができよかったです。』

この1学期中に身に付けた「元気なあいさつ」「美しい服装」「時間行動」を2学期以降も継続していきたいと思っています。』

2学期は、前期の集大成として体育大会に取り組み、生徒会役員選挙を経て、10月中旬から後期の取り組みがスタートしていきます。



催し

「陶と花と街並と」伊藤文生展

伊藤文生氏(市内在住)の多彩な油絵の世界をお楽しみください。

◆日時 9月22日(土・祝)～10月21日(日)

◆場所 市之瀬廣太記念美術館

◆入館料 一般200円、高校生以下無料
*国体期間中の9月30日(日)～10月3日(水)の4日間は一般の方も無料で入館いただけます。

◆休館日 9月24日(月)、10月9日(火)・15日(月)

◎問合せ 市之瀬廣太記念美術館 ☎68-9400



読みきかせ講座のお知らせ

本と人をつなぐ読みきかせの魅力と技術を学びませんか。

◆日時 10月2日・16日・23日(火曜日・全3回) 13時30分から

◆場所 市民図書館 研修室

◆講師 飯田治代 氏(東海学院大学非常勤講師)

◆資料代 500円 ◆定員 30名

◎申込・問合せ 市民図書館 ☎68-5529

環境フェアみずなみ2012

「暮らしの中のCO₂削減に努めよう」をテーマに太陽光パネルの展示、エコドライブの紹介などでCO₂削減に向けた取り組みを紹介します。

また、JAFによるお子様を対象にした「こどもECOカード」の発行も行います。エコについての

約束を記入したら顔写真付きの「こどもECOカード」をプレゼント！(先着500名)

◆日時 10月8日(月・祝) 9時30分～15時

◆場所 総合文化センター 3階展示室

◎問合せ 環境課 ☎内線490・491



「出口直日」陶芸展

大らかで素朴、そして暖かみと大自然の情感を素直に伝える出口直日氏の作品に触れる絶好の機会です。ぜひ、ご来場ください。

◆日時 10月4日(木)～11月4日(日) 10時～17時

◆場所 瑞浪芸術館

◆入場料 一般600円 学生500円(小学生以下無料)

◎問合せ NPO瑞浪芸術館 ☎66-2170

都市と農村交流促進シンポジウム

地域の現状を把握し、都市と農村の交流を促進するため、シンポジウムを開催します。

◆日時 9月23日(日) 13時30分～

◆場所 陶コミュニティーセンター

◆内容 基調講演、パネルディスカッション、交流会など

◎問合せ ポランの広場 築山 ☎090-7918-8448

お知らせ

「司法書士無料相談」

あなたの身近な「困った」にお答えします

10月1日「法の日」にちなみ、「司法書士無料相談」を開催します。

◆日時 9月29日(土) 10時～16時

◆場所 【多治見会場】まなびパークたじみ

【中津川会場】中津川市にぎわいプラザ

◆相談内容 贈与・相続・遺言・会社設立、離婚など

◎問合せ (多治見)オリベ司法書士事務所 ☎26-8515

(中津川)原事務所 ☎0573-67-9950

お済みですか？国保の特定健診

40～64歳に到達する国民健康保険の対象者には、個別に特定健康審査受診券を送りましたが健診はお済みでしょうか。期限は9月末に迫りますので、必ず受けるようお願いいたします。

また、65～74歳到達者にお送りした案内文に誤りがありました。訂正のうえお詫び申し上げます。

裏面1行目 ☎65歳～74歳

☎40歳～64歳

◎問合せ 保険年金課保険係 ☎内線109・110

10月1日～7日は公証週間です

公証制度は、遺言証書の作成、各種契約証書の作成など、私たちの日常生活における法律上の権利や義務を明確にし、紛争が生じないよう未然に防止することを目的とした制度です。次のような約束ごとには公正証書の作成をお勧めします。

○遺言 ○交通事故などの賠償金の支払

○お金の貸し借り ○不動産の売買や貸し借り

○離婚に伴う養育費や慰謝料の支払

公証役場では、公正証書に関する無料法律相談を行っていますのでご利用ください。

◎問合せ 多治見公証役場 ☎23-6782

オータムジャンボ宝くじ発売！

宝くじの収益金は、住みよいまちづくりのために使われます。

◆発売期間 9月24日(月)～10月12日(金)

◆抽せん日 10月19日(金)

「国の教育ローン」のご案内

「国の教育ローン」は高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校に入学・在学するお子さまをお持ちの家庭を対象の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 年利率2.65% (母子家庭は年2.25%) (固定金利、平成24年7月11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)

◆使途 入学金、授業料、教科書代、アパート・マンションの敷金・家賃など

◆返済方法 毎月元利均等返済 (ボーナス時増額返済も可能)

◎申込・問合せ 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

後納制度(国民年金保険料の納付期限の延長)が始まります

これまでは国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると、保険料を納めることができませんでしたが、10月1日より3年間に限り過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる後納制度が始まります。

未納分の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります。

制度について不明な点は、国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)か、下記にお問い合わせください。

◆納付期間 平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間

*後納制度は事前申し込みが必要ですが、審査の結果、本制度による納付をご利用いただけない場合があります。

*自身の年金記録については、ねんきんネット(<http://www.nenkin.go.jp>)で確認することができます。

◎申請・問合せ 保険年金課 ☎内線143

多治見年金事務所 ☎22-0255

市民アンケートにご協力ください

第6次瑞浪市総合計画の策定に向けた市民アンケートを9月中旬から下旬にかけて行います。

◆対象 20歳以上の市民2,000名 (無作為抽出)

◆調査方法 郵送による配付・回収

◎問合せ 企画政策課 ☎内線332・345

募集

平成25年度東濃看護専門学校学生募集

◆募集課程 看護学科(2年課程 昼間定時制)

【推薦入学】募集人員 20名以内

◆受験資格

①指定の准看護師学校養成所卒業見込みの者で人物・学力優秀で、当該養成所の学校長が責任を持って推薦する者

②東濃西部地域の病院などに勤務する准看護師で所属する施設の長が責任を持って推薦する者

◆出願受付 11月5日(月)～16日(金)

◆入学試験 11月30日(金) 10時～15時

【一般入学】募集人員 推薦入学と合わせて40名

◆受験資格

①高等学校(中等教育学校を含む)を卒業している准看護師(平成25年3月卒業見込み者を含む)

②中学校を卒業し、准看護師免許取得後3年以上実務経験を有する准看護師

◆出願受付 12月10日(月)～28日(金)

◆入学試験 平成25年1月16日(水) 9時30分～17時

【推薦・一般入学共通】

◆出願受付 推薦・一般入学ともに出願願書は東濃看護専門学校で受付します。(土・日および祝日を除いた9時～17時)郵送の場合は、受付最終日必着。

*出願書類は、受験資格により提出書類が異なるので下記ホームページを参照のこと。

<http://tono-seibu.org/to-no-n.c/index.html>

◆入学試験料 10,000円(出願時に現金にて納める。郵送の場合は現金書留で送ること。)

◆試験会場 東濃看護専門学校(土岐市)

*一次募集で定員に達した場合、二次募集は行いません。

◎申込・問合せ 東濃看護専門学校 ☎55-8181

点訳ボランティア養成講座

目の不自由な方へ情報伝達手段の一つである点訳を覚えてボランティア活動をしてみませんか？

◆日時 10月10日～12月12日の毎週水曜日 13時30分～15時(全10回)

◆場所 ハートピア 2階 ボランティアセンター

◆定員 15名程度(初心者対象)

◆受講料 無料 (別途テキスト代300円)

◎申込・問合せ 社会福祉協議会 ☎68-4148



困りごと相談 (10月分)

市役所 (1階市民相談室)

行政相談

10月8日(月・祝)
10時～15時
*福祉まつり会場にて開催
市民協働課 ☎内線341

身体障がい者相談

10月5日(金)
10時～12時
社会福祉課 ☎内線162

住宅修繕相談

10月17日(水)
10時～15時
都市計画課 ☎内線251

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 ☎内線341

ハートピア (相談室)

弁護士による法律相談 (予約制)

10月2日(火)
10時30分～12時
*予約受付9月20日(木)～

10月18日(木)
13時30分～16時
*予約受付9月20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

障がい者就労巡回相談

10月16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

10月4日(木)
13時30分～16時
社会福祉協議会 ☎68-4148

結婚相談

10月3日(水)
10日(水)・28日(日)
10時～16時
子育て支援室 ☎68-2111

児童相談

10月24日(水)
10時～15時
子育て支援室 ☎68-2111

心配ごと相談

10月1日(月)・8日(月・祝)
15日(月)・22日(月)
13時30分～16時
社会福祉協議会 ☎68-4148

母子相談

10月17日(水)
10時～15時
子育て支援室 ☎68-2111

人権・こまりごと相談

10月18日(木)
13時30分～16時

いじめ・虐待・もめごと
市民協働課 ☎68-2111

教育相談

毎週火・木曜日
13時～17時
(10月23日を除く)
教育相談室 ☎67-3338

陶児童館

移動家庭児童相談

10月3日(水)
10時～12時
子育て支援室 ☎68-2111

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

10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)	3期分	10月31日(水)
○市県民税(特別徴収)	9月分	10月10日(水)
○国民健康保険料	10月分	10月31日(水)
○後期高齢者医療保険料	4期分	10月31日(水)
○保育料・幼稚園授業料	10月分	10月31日(水)
○水道料金・下水道使用料	9月分	10月31日(水)
○市営住宅使用料	10月分	10月31日(水)
○介護保険料	10月分	10月31日(水)

10月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

4日(木)・10日(水)・20日(土)・26日(金)

文化施設 10月の休館日

総合文化センター	1日、15日、22日、29日
市民図書館	1日、9日、15日、22日、29日、31日
市民体育館	9日、15日、22日、29日
化石博物館	
陶磁資料館	9日、15日、22日、29日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	1日、9日、10日、15日、22日、29日
サイエンスワールド	1日、9日、10日、15日、22日、29日

夢(ドリーム)商品券発売

瑞浪商工会議所では9月21日(金)より10%のプレミアム付の商品券「夢(ドリーム)商品券」を発売します。大型店でも利用可能な券を加えた大変お得な商品券で、取り扱い店舗加盟店ポスターやノボリのある店舗でご利用になれます。ぜひお買い求めください。

◆商品券 11,000円分(500円券22枚)の商品券を10,000円で販売

◆発行総額 1億1千万円

◆販売場所 市内指定金融機関、瑞浪商工会議所、地域交流センター「ときわ」、みずなみ駅前ふれあい館

◎問合せ 瑞浪商工会議所 ☎67-2222

有機溶剤作業主任者技能講習会

◆期 日 10月27日(土)～28日(日)

◆場 所 中部国際自動車大学校(土岐市)

◆受講料 11,130円(テキスト代含む)

*労働基準協会会員は1,500円補助します。

◎申込・問合せ 東濃産業労働協会 ☎24-4595

健康

肝炎ウイルス検査

B型・C型肝炎の一部は肝硬変や肝がんへと進行する恐れがありますが、肝炎ウイルスに感染していても肝炎を発症するまでは自覚症状はありません。肝炎ウイルスの検査がまだお済みでない方はこの機会にぜひ検査を受けてください。

◆日 時 10月19日(金) 9時～10時30分(申し込み時に時間を調整します)

◆場 所 保健センター

◆対象者 40歳～75歳の方のうち今までB型・C型ウイルス検査を受けたことがない方

◆料 金 個人負担 500円

◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

第21回歯科衛生士再チャレンジ研修会のご案内

岐阜県歯科医師会は資格を持っていながら、結婚や子育てなどで職場を離れている歯科衛生士さんの復職を応援します。あなたも資格を生かして医療現場に復帰しませんか?(受講料無料)

◆日 時 10月18日(木) 12時30分～15時30分

◆場 所 セラトピア土岐

◆研修内容 講義・実習(SRPとPMTC、最近のトピックス、岐阜県歯科衛生士事情など)

◎申込・問合せ (社)岐阜県歯科医師会事務局

☎058-274-6116 担当:川瀬

「笑顔で元気な東濃」

東濃地域の人々が元気に暮らし続けられるよう、「東濃地域の保健・医療・福祉との連携」と題して、いろいろな職場の方々から活動内容を説明していただき情報を一緒に得たいと思っています。地域の方の参加をお待ちしております。

◆日 時 10月20日(土) 13時～16時

◆場 所 土岐市立総合病院 核医学棟3階

◆主 催 岐阜県看護協会 多治見支部

◎問合せ 土岐市立総合病院 看護部 ☎55-2111

歯科休日在宅当番医(救急)診療

◆診療時間 9時～15時(要予約)

期 日	在宅当番医院	問合せ
9月22日(土)	土屋歯科医院	68-8148

献血にご協力ください

献血は16歳から69歳までの健康な人であればどなたでもお願いできる身近なボランティアです。

血液を待つ多くの患者さんの“生きる希望”へとつながっていきます。

◆日 時 10月8日(月・祝) 10時～15時

◆場 所 総合文化センター(健康まつり会場内)

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

瑞浪市健康福祉まつり

◆日 時 10月8日(月・祝) 9時30分～15時

◆場 所 健康まつり 総合文化センター
福祉まつり ハートピア

*詳細は10月1日号のチラシをご覧ください

健康講演会

「弁当の日」が生み出す「家族の健康」

～ヒトは食により人になる～

◆講 師 子どもが作る“弁当の日”提唱者
たけしたかずお
竹下和男 氏

◆場 所 総合文化センター

◆時 間 13時30分～15時

◆入場料 無料

香川県・滝宮小学校の校長在職中に子どもひとりでお弁当を作らせる「弁当の日」をスタートさせました。

「弁当の日」とは、親が手伝わぬことで、一人前になりたいという、子どもが本来持っている「生きる力」を育てようというものです。

一つのお弁当作りの話から、笑いもあり、感動もあり、忘れていた自らの良心に出会えます。多数のご参加をお待ちしています。

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

子どものむし歯予防

最近はお口の面にできる黒くなるむし歯が減ってきました。反面、奥歯の歯と歯の間にできるむし歯は依然多いままです。特徴は黒くならず自覚症状などもないまま、突然大きな穴が開いてきます。親の仕上げみがきが減る小学生に多く発生します。小学生は混合歯列期といって、乳歯と永久歯が混在し、しっかりかめないために歯が汚れやすく、最もむし歯になりやすい年代です。

そこで効果的な予防方法は、

*歯ブラシ+デンタルフロスを使った歯みがきです

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間、特に奥歯は、デンタルフロス(糸ようじ)を使いましょう。



*フッ素配合歯みがき剤を容量を守って正しく使う

歯みがき後、口の中に残ったフッ素は少しずつ唾液中に出てきて効果を発揮します。使用量、回数に配慮しましょう。少なすぎる量や、すぎ過ぎは効果が現れません。

*よくかんで食べましょう

成長期の子どもは大人より骨格形成が未熟で柔らかいので、スルメやせんべいのような硬いものを無理にかむのではなく、バランスのとれた食事をよくかんで食べるようにしましょう。

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●10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	10月23日(火)	12:15~12:30受付	平成24年6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。	10月 5日(金)	12:45集合	平成23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 コップ・タオル *保護者の歯科健診も同時に実施します。
	10月12日(金)		平成23年3月16日 ~3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。	10月19日(金)	12:30~12:45集合	平成21年10月1日 ~10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
	10月26日(金)		平成21年10月16日 ~10月31日生まれ	
乳幼児相談	10月10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	10月 2日(火)	9:30~9:45受付	平成24年 4月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	10月 2日(火)	13:30集合	平成24年 2月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	10月18日(木)	第1子 10:30集合 第2子以降 9:50集合	平成23年10月生まれ	母子健康手帳・お茶
2歳児歯みがき教室	10月 4日(木)	9:00~11:00受付	平成22年10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	10月 9日(火)		平成22年 4月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	10月15日(月)		平成21年 4月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	10月25日(木)		平成20年10月生まれ 平成20年 4月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	10月29日(月)	15:30集合	平成18年10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!(10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	10月12日(金)	10月24日(水)	10月 4日(木)	10月16日(火)
1歳児親子遊び	-	10月 9日(火)	-	10月24日(水)
2歳児親子遊び	-	10月12日(金)	-	10月25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	-	-	-	10月13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、各センターなどにあります。来館の参考にしてください。

＜育児講習会＞ 『消防署見学』

- ◆日時 9月28日(金)
(受付) 9時30分~50分
(講習会) 10時~11時30分
- ◆場所 総合消防防災センター
- ◆駐車場 消防署東側駐車場(裏です)
- ◆内容 けむり体験・消火訓練(可能な方のみ)・
消防車見学(乗せてもらえますよ)など
- ◆申込 愛モア ☎66-1325
9月18日(火)~(先着30組)

＜パパサタディ＞ みんなで遊ぼう!!

- お父さん、一緒に遊みましょう!
 今月から『ハグハグ』(桔梗幼稚園内)での開催です。ぜひご参加ください。
- ◆日時 10月13日(土) 10時~11時30分
 - ◆場所 ハグハグ(桔梗幼稚園内)
 - ◆対象 1歳~就園前
 - ◆持ち物 汗拭きタオル・お茶
(パパのお茶・タオルもあるといいですよ)
 - ◆申込 ハグハグ ☎67-1136

電話での問い合わせなどについて センターへの電話がつかないときは、「おんぶにだっこ」☎66-1064に連絡をお願いします。(連絡時間 9時~16時まで)

遊びのツボⅢ 赤ちゃんって?

何度も同じ遊びを繰り返したり、すぐに止めてしまったり...赤ちゃんの思考回路は大人では理解しがたいですね。でもそれが赤ちゃんです。そのままの赤ちゃんを受け入れましょう。

仲良し親子! シリーズ No.6 [のいこえゲーム] 大きくなったら

- ①大人の足が障害物・足の上をまたぐ。
- ②足の上を触らないでこえる。
- ③足の上をジャンプ。

◎申込・問合せ

愛モア (みどり保育園) ☎66-1325 スマイル (竜吟幼稚園内) ☎63-2060
 おんぶにだっこ (稲津小学校横) ☎66-1064 ハグハグ (桔梗幼稚園内) ☎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係



「瑞浪は山並みが美しいですね」との感想も

8月10日 キャメロンです、よろしくね

ALT(外国語指導助手)として、市内の中学校で英語の指導にあたる、アメリカのオハイオ州出身のキャメロン・カタルフューさんが市役所を訪れ、意気込みを語りました。

大学などで江戸時代を中心に日本の歴史を研究してきたというカタルフューさん。「皆さんに英語の楽しさを伝えたい。将来は、アメリカにも遊びに来て」と語っていました。

8月18日 運動で健康増進を

市民公園内特設コースで、「第3回瑞浪市民おはようさわやかマラソン・ウォーキング大会」が開催されました。

3.2kmと2.2kmのコースがあり、選手はそれぞれ7時と7時20分にスタートを切りました。走る選手も歩く選手も、それぞれのペースで爽やかな汗を流していました。



涼しさの残る早朝に、スタート!



音楽の感動を伝えたい

8月19日 瑞浪から、音楽の力で

総合文化センターで、「第1回MMS(ミズナミュージックソサエティー)音おくり。～感動は力～」が開催され、約500人が瑞浪のミュージシャンの歌声に聴き入っていました。

会場にはプロのシンガーである加川良さんや佐藤梓さんも登場し、会場を沸かせていました。また、入場料の一部は、東日本大震災の被災者と市社会福祉協議会に寄付されます。

8月22日 ロシアと、踊りで交流

名古屋市で開催される祭りに参加するロシアのダンスチーム「プリヤスニャ」が瑞浪市を訪れ、中京高校の生徒と交流しました。

市民体育館では、中京高校のチーム「LoveKids(ラブキッズ)」が迫力のあるダンスを披露すると、プリヤスニャはロシア民謡に合わせた華麗で力強い踊りを披露し、お互いに歓声と拍手を送りあっていました。



刺激を与えあい、成長していく

〒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