

MIZUNAMI

2012
11.15

広報みずなみ | No.1294 |

平成24年



熱戦!!

ぎふ清流国体 ソフトテニス競技
(瑞浪市民テニスコート・土岐市総合公園テニスコート)
写真は3位入賞の岐阜県チーム(少年男子の部・10月3日)

食事の基本は「適量・バランス・リズム」

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

◆食事の基本は「適量・バランス・リズム」

2ページの体内リズムの表からもわかるように人間の体内は起床してから就寝するまで、臓器の働きからホルモンの分泌まですべてが密接に関連づいています。

しかしながら、夜更かしや暴飲暴食、運動不足などにより睡眠不足や昼夜逆転の生活を送るなど生活習慣が乱れると、体内リズムも崩れることとなります。

体内リズムが崩れた状態では、いくら栄養バランスのとれた食事を摂取しても十分とは言えません。

食事の基本は、「適量・バランス・リズム」の3つです。

自分にあった量をバランスよく食べることが大切です。

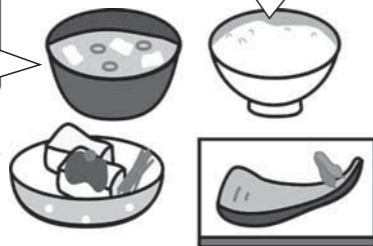
そして、もう一つ重要なのは「朝起きて、夜寝る」という生活リズムを確立した上で適切な時間に食事を摂取するということです。

ここでは体内リズムから見た食事摂取の4つのポイントを紹介いたします。

【栄養バランスの良いメニュー】

副菜:野菜料理
できれば毎食2品以上
汁物は1日1杯までに

主食:ご飯、パン、めん



主菜:肉、魚、卵、豆腐、
納豆を主に使った料理

ポイント① 3食のバランスは3:3:4で!

朝食を抜くと体内リズムが狂ったままで、本来、食事時間になると活発に分泌されるはずの消化液やホルモンなどがうまく出なくなり、脂肪をため込みやすくなり、太る原因となります。また、食事を抜くことにより、間食をしたり、暴食しがちになります。

一方、夕食にボリュームのある食事を摂取するなど偏りすぎてしまうと、脂肪をため込みやすくなるので、朝食:昼食:夕食の量を3:3:4の割合にすると、バランスの良い食生活を送ることができます。



ポイント② 朝日を浴びて朝食を!

体内時計のリズムは25時間周期で刻まれており、社会生活との約1時間のズレは、朝の光と朝食が身体に同時に作用することにより、体内時計がリセットされ、円滑な活動が行われるようになっています。

また、内臓の働きを調整する「時計遺伝子」は、朝食を食べることで働き始め、内臓が目覚め、1日のエネルギー代謝が活発になります。

24時間周期のリズムで生活するには朝日を浴びて、朝食をとることが大切です。



ポイント③ 21時以降の食事は控えめに

体内時計の働きにより21時を過ぎると、心身の活動は低下傾向にあるため、その時間帯に食事をすると、インスリンという血糖値を下げるホルモンが分泌されます。インスリンは脂肪をため込む働きをするため、インスリンレベルの高い状態が続くと、エネルギーとして使われずに余った糖は脂肪細胞の中に取り込まれて蓄えられ、肥満につながります。

また、アルコールを分解する肝臓の働きは11時をピークに低下するため、夜遅くのアルコール摂取は肝臓に過剰な負担をかけます。



全体のポイント よくかんで食べる

野菜などの繊維の多い食べ物を先に食べ、食事をよくかんで、ゆっくり食べることで、血糖値の急激な上昇を避けることができます。

ゆっくり食べることで、食べすぎを防ぎ、消化吸収を助けることができるので、生活習慣病予防に効果的です。

また、野菜や海藻などに多く含まれる水溶性の食物繊維は、余分な糖分や脂肪を吸着し、吸収を緩やかにする働きとともに食物繊維は胃で膨らむため、満腹感が早めに得られ、摂取エネルギーの総量も抑えられます。



Qポイント①

	体内時計	食事量	身体機能	体内の動き
夜	1時		睡眠	
	2時			
	3時			血糖値を上げるホルモン分泌
	4時			
	5時			
	6時			
午前	7時	朝食 30%		グルコース(脳の唯一のエネルギー源)を供給
	8時			
	9時			
	10時			
	11時			肝臓の働きがピーク
正午	12時	昼食 30%	記憶力ピーク	
午後	1時			
	2時			胃の働きがピーク
	3時			体温最高値
	4時			
	5時			運動能力ピーク
	6時			
	7時		夕食 40%	消化管機能ピーク
夜	8時			腎臓の働きがピーク
	9時			
	10時			心身の活動が低下
	11時			
	0時			

香川靖雄編著「時間栄養学～時計遺伝子と食事のリズム」より

◆「時間栄養学」ってご存じですか?
人間には一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、朝になれば目が覚め、夜は一日の疲れを癒すために眠くなるような生活を送るようになっていきます。体内においても、こうした体のリズムに合わせて、臓器の働きが活発化したり、ホルモンの分泌などが行われたりしています。この体内時計、すなわち体内リズムの視点から考えられた栄養学を「時間栄養学」といいます。

今までの栄養学は食べたものの総エネルギーが重視されてきましたが、時間栄養学の研究によって、総エネルギーだけでなく、食べる時間や、朝昼晩の食事の比率で、健康面やダイエットの効果に影響を与えることがわかってきました。今回は、「体内リズム」に焦点をあて、効果的な食事方法を考えます。

◎栄養相談日のお知らせ 12月18日(火) 13時~16時(予約不要) 保健センター ☎67-2700

健口生活で健康な体に！

「口の中からはじまる 介護予防」

口は、食べる、呼吸をする、話す、表情を豊かにするなど、自分らしくいきいきと生活するために大切な機能を担っています。

口の機能が衰えると、低栄養や肺炎の危険が高まり、要介護状態へとつながることもあります。

◆年齢と共に口の中が変化する？

加齢とともに、思うように食べ物がかめなくなり、栄養不足になりがちです。

これは、次のような口の中の変化が原因と考えられています。

- ① 歯周病などによる歯の減少
- ② 歯の形や歯並びの変化(長年、歯を使用したことや、誤った歯磨きによるすり減り、喪失歯を放置したことによる歯並びの変化)
- ③ だ液量の減少による浄化力の低下(歯肉の炎症、細菌の増加、歯肉の変化などにより入れ歯が合わなくなる)

思うように食べ物をかめないと思われ、栄養不足

や食欲の低下につながります。その結果、家に閉じこもりがちになり、生活全体の質にも影響してきます。

◆かむことの効用は？

よくかむことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのたいへん重要な働きをしています。

- ・唾液分泌が促され、虫歯や歯周病を予防します
- ・胃腸の消化を助け、胃腸の負担を軽減します
- ・肥満予防や生活習慣病予防につながります
- ・脳への血流が増加することにより、老化防止や認知症予防につながります
- ・食物の味がよく分かり、食生活が楽しくなります



*ただし、加齢とともに歯の強度も

低下するので、固いせんべいなどをかんだ拍子に歯が割れてしまうことがあります。歯ごたえがある食品には注意が必要です。

◆口の機能を維持・向上させるには？

- ① 口の手入れをこまめに行う
食後の歯磨き(特に就寝前は重要です)・義歯を外しての磨きおよび舌の掃除(口臭予防効果)
- ② かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受ける
- ③ しっかりとよくかんで食べる
- ④ 口腔体操をする(唾液が出て、頬を膨らませたり、すぼめたり、ぶくぶくが(ぶくぶくうがい)舌を出し入れする・舌を出して上下左右に大きく動かす)
- ⑤ おしゃべりしたり、歌を歌ったり、よく動かす



◆こんな症状はないですか？ 口の機能チェック！

- 半年前にくらべて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

1つでも当てはまる方は、今日から口腔ケアを始めましょう。

3つすべてに当てはまる方は、歯科医師や歯科衛生士などの専門家に相談してください。



地域包括支援センターでは、歯科検診や歯科衛生士の講話を組み込んだ教室を開催しています。

歯の健康状態を知り、口腔ケアのコツを一緒に聞いてみませんか。

★節目健康教室(70歳いきいき健康教室・75歳介護予防健診)対象者に個別に通知します

★からだづくり教室・健康運動塾 広報みずなみなどでお知らせします

◎問合せ 地域包括支援センター
☎内線157・159

平成25年度 保育園・幼稚園保育部(保育園児)の入園説明会

平成25年度から保育園・幼稚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。(現在通園中の園児およびみどり・一色保育園通園中の4歳児で、平成25年度は瑞浪幼児園へ通園される予定の方は参加不要です)

- 入園できる園 市内の10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を優先します)
- 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)*桔梗幼児園・千寿の里愛保育園は生後57日～
- 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(一定の事由のある方は延長保育制度(有料)が利用できます)
- 申込 説明会でお渡しする申込用紙に記入の上、受付日に入園を希望する園へ提出してください。

説明会日程

園名	連絡先	日時	会場
日吉幼児園	69-2123	12月11日(火)10:00～11:00(受付9:45～)	日吉幼児園
みどり保育園	68-2632	12月11日(火)13:30～14:30(受付13:15～)	総合文化センター(講堂)
一色保育園・瑞浪幼児園	67-1817		
啓明保育園	68-2463		
千寿の里愛保育園	66-2511		
陶幼児園	65-2053	12月13日(木)10:00～11:00(受付9:45～)	陶幼児園
稲津幼児園	68-3400	12月13日(木)13:30～14:30(受付13:15～)	稲津幼児園
竜吟幼児園	63-2056	12月14日(金)10:00～11:00(受付9:45～)	竜吟幼児園
桔梗幼児園	68-2323	12月14日(金)13:30～14:30(受付13:15～)	桔梗幼児園

*託児をいたしますので、希望される方は12月7日(金)までに各園へ申し込んでください。

平成25年度 幼稚園教育部(幼稚園児)の募集

平成25年度の幼稚園教育部の園児を次のとおり募集します。(みどり3・4歳児、一色3歳児、啓明、千寿の里愛保育園は教育部の募集はありません)

●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	○	○	○	H19.4.2～H22.4.1生
稲津幼児園	○	○	○	
桔梗幼児園	○	○	○	
竜吟幼児園	○	○	○	
日吉幼児園	○	○	○	H19.4.2～H20.4.1生
瑞浪幼児園	△	△	○	
みどり保育園	-	-	○	H20.4.2～H21.4.1生
一色保育園	-	○	△	

市内の幼稚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児が合同活動を行っていますが、平成25年度からはみどり保育園5歳児および一色保育園4歳児におきましても合同活動を実施します。

- 授業料 月額7,700円(減免措置あり) ●給食費など 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 各幼稚園にある申込用紙に記入の上、受付日に入園を希望する園へ提出

受付日	1月15日(火)	1月17日(木)	1月18日(金)	1月21日(月)
瑞浪幼児園・みどり保育園・一色保育園	瑞浪幼児園・みどり保育園・一色保育園	瑞浪幼児園・陶幼児園・稲津幼児園・千寿の里愛保育園	桔梗幼児園・啓明保育園	竜吟幼児園・日吉幼児園

◎問合せ 社会福祉課子育て支援室 ☎内線160 または各幼稚園・保育園



「宇宙に夢中！」～宇宙学校・みずなみ～

JAXAの研究者と直接話や質問ができる、親しみやすい授業形式の講座です。
宇宙の不思議な世界を体感してみよう！

- ◆日時 12月2日(日) 13時～15時30分
- ◆対象 小学4年生以上 ◆定員 150名 ◆参加費 無料
- ◆申込 11月22日(木)までに電話またはサイエンスワールドHPに掲載された所定の様式に必要事項を記入してFAXにてお申し込みください。



【サイエンスワールド後期公開講座】 第5回以降の予定はホームページ(<http://www.scienceworld-gifu.jp/>)をご覧ください。

第5回「ロボカップジュニア」

自分で作ったロボットを、自分でプログラミングして、サッカー競技を行います。優秀な成績を収めた方は、県大会・全国大会・世界大会へとコマを進めることができます。

- ◆日時 平成25年1月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日) 全日とも10時～16時
- ◆対象 小学4年～中学生(2人1組で4日間とも参加できる方)
- ◆定員 12組 ◆参加費 10,000円
- ◆申込 12月12日(水)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。

【チャレンジワークショップ】

「モーターで動くおもちゃ工作」

モーターカーの製作やモーターでの発電実験、モーターの仕組みや働き、またエネルギーについても学びます。

- ◆日時 平成25年1月6日(日)までの土・日・祝日および学校休業日 ①10時②11時15分③13時30分④14時45分
- ◆対象 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ◆定員 各回8組まで
- ◆申込 当日会場にて受付 ◆参加費 500円

【秋の工房アラカルト】

土日に行われる期間限定の特別実験コーナー。水に消える不思議な絵や傘袋を使った工作など、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。詳しくはホームページをご覧ください。

- ◆日時 11月17日(土)～12月2日(日)の土・日・祝日のみ開催
- ◆対象・定員 内容によって異なります。 ◆申込 当日会場にて申込 ◆参加費 無料

～家庭の科学的な豆知識～

「小さくなった消臭ビーズの活用」

トイレなどの消臭に使われる消臭ビーズは、数カ月後に1mm程度まで小さくなり、消臭効果もなくなります。ビーズは高分子吸水ポリマー樹脂という物質に消臭成分が含まれており、その消臭成分が蒸発して室内に広がることで、いやな臭いをとってくれます。ではこの小さくなったビーズを活用できないでしょうか？小さくなったビーズを使って、実験をしてみましょう。

- ◆用意するもの 小さくなった消臭ビーズ(小さくなっていないものでも可)、食紅(水溶性の絵の具)、果汁など
- ◆実験 ①小さくなった消臭ビーズを水の中に入れると大きさはどうなるでしょうか。

- ②次に、食紅などで薄く色を付けた水に入れるとどうなるでしょうか。
- ③薄く果汁のおいをつけた水の中に入れるとどうなるでしょうか。
- ④水の中に入れた後の消臭ビーズに食塩を入れるとどうなるでしょうか。

- ◆活用法 ①色つきのビーズにしたり、果汁などでおいをつけたりしたものを花さしなどインテリアとして使うのもいいですよ。

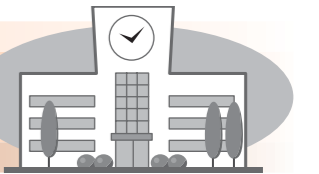
- ②実際にはビーズの中に肥料を入れてプランターなどで植物を育てる一助として使ったり、持ち運びが軽くて、水を吸って固める性質を生かして、水害などの土のう袋として使い、川の氾濫などを防いだりするものが開発されています。

*食塩を入れた後は、小さなビーズに戻ります。これは、食塩がビーズを溶かしたのではなく、食塩が水を吸いだして、ビーズを小さくしているだけです。遊んだ後も排水口には流さないでください。排水口が詰まることがあります。



みんなと学校と教育委員会の

ほっとマイスクール



陶小学校



地域の方に感謝して、はばたき委員長の水野竜気です。

陶小学校ではたくさんの方が僕たちの安全や生活を守ってくださっています。また、勉強の応援をしてくださいます。

学校にきてくださる陶町の方はほくたち小学生にとっても優しく、親切です。そしていろんなことを学ばせてくださいます。そんな陶町の方に感謝をしながら、もっともつと勉強をがんばっていきます。



▲陶町探検(3年)

陶町のお店などを訪問してお話を聞きました。



▶社会福祉協議会陶支部の方とさつまいもの苗植え(1・2年)

今月、みなさんを招待して、おいもパーティーをしました。



活気とやる気のある学校

～地域の方に支えられ 地域の方から学ぶ陶小～



▲陶町交通安全協会の方と駐在所のお巡りさんとの交通安全教室

安全な自転車の乗り方をていねいに教えてもらえました。



▲更生保護女性の会の登校あいさつ

毎月一回、校門で笑顔であいさつをさせていただきます。私たちも元氣なあいさつをします。



▲与左衛門窯の方の粘土指導(3・5年)

一人ひとりが「こま犬」や「不思議な魚」をつくり、与左衛門窯で焼いてもらいました。

47年ぶりに本県で開催された第67回国民体育大会「ぎふ清流国体」。岐阜県は男女総合成績、女子総合成績がともに1位となり、天皇杯と皇后杯を獲得し閉幕しました。瑞浪市では、9月30日から10月3日までソフトテニス競技会が行われ、全国から約15,000人の選手・監督・大会関係者・観覧者をお迎えしました。

素晴らしい力と技で私たちに感動を与えてくれた選手、それを支えた競技関係者、大会の運営にご協力いただいた大会役員やボランティアの皆さん。そして熱い声援で選手や会場を大いに盛り上げてくださった観客の皆さん、本当にありがとうございました。



3位入賞の岐阜県チーム(少年男子の部)



大勢の皆さんが来場し、選手に大きな声援を送っていました



ボランティアの皆さんが制作したミナモと恐竜のトピアリー(立体飾花)



ボランティアの皆さんによるドリンクのサービス。全国から訪れた選手・観覧者とふれあいました



会場には市内小・中学生が作成した「応援のぼり旗」「飾花プラント」が装飾され、選手・監督を出迎えました

入賞者の皆さん、おめでとうございます(瑞浪市関係分)

- ボクシング(少年男子 ライトフライ級) 優勝 田中恒成(中京高等学校)
- 剣道(少年女子) 優勝 乗田美紀・三好絢女・藤田絢子・高瀬美咲・二宮恭子(麗澤瑞浪高等学校)
- (少年男子) 5位 大橋賢也・吉田尚平・南波拓磨・野沢岳志・佐藤光(麗澤瑞浪高等学校)
- 体操(成年男子) 団体総合 2位 山本翔一・稲寺拓也(岐阜県体育協会)
- (成年女子) 団体総合 3位 佐藤亜莉沙(岐阜県体育協会)
- ソフトテニス(少年男子) 3位 玉置大祐・安藤圭祐・安藤優作・郷貴夫・立木雅也・洞谷成人(中京高等学校)
- 陸上(少年男子棒高跳び) 4位 野田涼平(多治見高等学校)
- 水泳(少年男子400mメドレーリレー) 7位 工藤栄大(麗澤瑞浪高等学校)



善意 温かいお気持ちに感謝します

- 加納義光 様 紫櫛壺(庄六賞受賞記念)
- 板垣造園土木株式会社 様 テーブルセットなど休養施設一式(市民公園に設置)
- 鶴飼俊吾 様 100,000円(ふるさとみずなみ応援寄附金)
- 永井士郎 様 10,000円(ふるさとみずなみ応援寄附金)
- ミツハラ防水有限会社 様 30,000円(子育て支援事業に)
- ライオンズクラブ国際協会334-B地区 第2R第3Z 様 「こども110ばんのいえ」300枚(防犯事業に) ジュニア用ゴルフバッグ4セット (ジュニアゴルフ普及のため)
- 東濃社会福祉協力会 様 200,000円(社会福祉事業に)

[平成24年7月11日～平成24年9月分]

シンポジウム

「櫻堂薬師の過去・現在・未来」

-山林寺院遺跡の活用とまちづくり-

平成23年2月に岐阜県「じまんの原石」に選定された櫻堂薬師は、まちづくり資源や観光資源などとして大きな可能性を秘めています。この可能性を引き出すためにどんな取り組みが必要となるのか、「櫻堂薬師のこれから」を考えます。

- ◆期 日 11月24日(土)
- ◆場 所 総合文化センター文化ホール
- ◆日 程
9時10分～10時40分
講演「櫻堂薬師からまちおこし・関連遺跡・文化財の意義と活用」
講師:久保智康氏(京都国立博物館名誉館員)
- 10時50分～12時10分
講演「史跡の活用とまちづくり」
講師:中井均氏(滋賀県立大学准教授)
- 13時～14時25分
事例報告(福岡県久山町、富山県上市町、長野県阿智村)
- 14時40分～16時
パネルディスカッション「櫻堂薬師の過去・現在・未来」

◎問合せ 瑞浪市陶磁資料館 ☎67-2506



化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710



コラム 瑞浪市の化石 ～1600万年前のコハク～

10月に開催されたコハク磨き教室では、外国産のコハクを磨きました。コハクは、主にマツの仲間の針葉樹の樹脂が地層中に取り込まれて化石になったものです。コハクの中に保存された虫から恐竜の遺伝子を取り出す映画を見た方もいるかもしれません。

瑞浪市内の地層からもコハクは見つかっていますが、その中でも釜戸層という約1600万年前の地層からたくさん採集されました。大きさは1cmにも満たないものから20cm近いものまでさまざまです。

残念ながら、壊れやすいものばかりだったので、商品価値はほとんどなかったのですが、コハク中に昆虫が入っているものもありました。アメイロアリやゾウムシ、チョウバエなど50種類以上が報告されています。

また、同じ地層からマングローブ植物の花化石が見つかっています。瑞浪のコハクは、マングローブが生い茂るような熱帯の気候のもとでできたものと考えられています。



釜戸層から産出したコハク



コハク中の昆虫化石

12月のイベント 12月9日(日) みずなみ化石教室 半日コースのみ開催します。



催し

地域交流センターときわ事業案内

ときわ映画館 「白い巨塔」

浪速大医学部では教授の後任をめぐってさまざま前工作が行われていた…。
 出演 田宮二郎・東野英治郎ほか
 ◆日時 12月9日(日)
 ①10時～ ②14時～
 ◆会費 300円
 ◎問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282



瑞浪陶芸協会「小品展」を開催します

◆日時 12月2日(日) 9時～
 ◆場所 瑞浪市陶磁器会館3階(美濃焼プラザ)
 ◆出品数 5,000円のくじ引きにより、陶芸家の作品が当たります。(出品数100点、売切れ次第終了)
 *当日9時から整理券を配布し、9時30分から作品決定の抽選を行います。
 ◎問合せ 瑞浪陶芸協会(村瀬) ☎090-9890-4790

第47回 瑞浪市農業祭

地元農家による新鮮な野菜の販売や、ポン菓子、苗木、市の特産品「瑞浪ポーノポーク」を使用した鉄板焼の販売や豚汁の無料配布をおこないます。ご家族おそろいでお越しください。
 ◆日時 11月18日(日)
 9時～14時30分
 ◆場所 瑞浪中央公園
 ◎問合せ 農林課 ☎内線476



セラパーク楽々市

◆日時 11月24日(土)・25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
 *25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 (財)セラミックパーク美濃 ☎28-3200

「松野湖クリーン作戦」の実施について

◆日時 11月25日(日) 9時30分～11時
 *小雨決行、雨天の場合は7時に中止決定します。
 ◆集合場所 松野湖駐車場
 ◆持ち物 火ばさみなど(軍手、ゴミ袋は用意します)
 *作業のできる服装でお集まりください。
 ◎問合せ 環境課 ☎内線491

リース作り教室

クリスマス、そしてお正月以降も楽しめる、冬を彩るオリジナルリースをつくりませんか。
 ◆日時 12月2日(日) 13時30分～15時
 ◆場所 総合文化センター 展示室
 ◆講師 桜戸美由紀氏
 ◆材料費 1,500円
 ◆定員 20名(先着順)
 ◎問合せ 市民図書館 ☎68-5529



お知らせ

ハローワーク多治見管内合同企業説明会

ハローワーク多治見管内(多治見市・土岐市・瑞浪市・可児市・御嵩町)の企業約50社が求職希望者に対して説明を行います。
 また、各事業所のパンフレットや会社案内展示コーナーを設けて情報提供します。
 ◆日時 11月29日(木) 13時～16時
 (受付開始は12時～)
 ◆場所 セラトピア土岐
 ◆参加企業 ハローワーク多治見管内事業所
 ◆対象者 ①一般求職者(年齢・性別不問)
 ②大学・短大・高校・高専・専修学校など新規卒業予定者
 *当日は履歴書を複数ご持参ください。
 *雇用保険受給者の方は雇用保険受給資格者証をご持参ください。
 ◎問合せ 東濃可児雇用開発協会 担当:柴田 ☎22-0111

防衛省・自衛隊からのお知らせ

防衛省・自衛隊では今年度最後の高等工科学校生徒採用試験(一般)を実施します。
 ◆期日 平成25年1月19日(土)(1次)
 ◆受付期間 11月1日～平成25年1月7日
 ◆受験資格 中卒(見込含)で17歳未満の男子
 *推薦試験についてはお問い合わせください。
 ◎問合せ 自衛隊恵那地域事務所 ☎0573-26-4310

個人青色決算説明会のお知らせ

所得税の青色申告をされている個人の方を対象に、決算事務における留意事項などについての説明会を開催します。
 ◆日時 11月19日(月) 10時～12時
 11月26日(月) 10時～12時
 ◆場所 多治見市文化会館(多治見市十九田町)
 ◎問合せ 多治見税務署 ☎22-0101 (代表)

介護福祉士やヘルパー資格をお持ちの方へ

介護福祉士やヘルパーの資格を有しながら、介護現場を離れている方に対して、就業を支援する「平成24年度潜在的有資格者等再就業支援講習会」を開催します。介護現場への復帰・転職などを考えている方はぜひ受講ください。
 ◆日時 12月8日(土)・9日(日)(2日間)
 9時50分～17時
 ◆場所 中部学院大学・中部学院大学短期学部
 ◆内容 ①講義「福祉の動向と介護職に求められる人材」ほか
 ②実技「食事の介護」「衣類の着脱の介護」「移乗・移動の技法」など
 ◆定員 80名
 ◆受講料 無料
 ◎申込・問合せ 岐阜県福祉人材総合対策センター ☎058-276-2510 (担当:藤吉)



～平成25年1月1日から 家事事件手続法が施行されます～

「家事事件手続法」とは、家事事件(夫婦間の紛争や成年後見など家庭に関する事件)の手続きを定めた法律で、家事事件の手続きを国民にとって利用しやすく現代社会に適合した内容とするため全面的に見直したものです。
【見直しの一例】
 ・原則、相手方に申立書の写しが送付される。
 ・事件当事者であれば家事審判事件の記録を見たり、コピーしたりすることが原則許可される。
 *家事事件手続法が適用されるのは施行日以降に申し立てられた家事事件です。
 ◎問合せ 岐阜家庭裁判所書記官室 ☎058-262-5346 (ダイヤルイン)

募集

NHK学園 生徒募集

NHK学園では通信制の高等学校普通科および生涯学習通信講座の生徒・受講者を募集しています。
 ◆出願期間
 ①高等学校普通科 (推薦)平成25年1月18日～1月24日 (一般)平成25年1月25日～4月30日
 ②生涯学習通信講座 通年申込受付
 ◎問合せ NHK学園 ☎042-572-3151 (代表) 案内書請求 ☎0120-06-8881

我が家の省エネモニター募集

◆内容 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 平成25年1月～3月
 ◆対象 ①市内在住の家族(単身でも可)
 ②取り組み前後にアンケート、実施記録を提出できる方
 ③集計結果の公表に同意できる方(個人情報は公表しません)
 ◆定員 20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14日(金)
 ◎申込・問合せ 環境課 ☎内線490・491



アマチュア無線家のみなさん、仲間になりませんか

平成21年に設立された「釜戸ハムクラブ」はアマチュア無線資格者19名からなるクラブで、設立時に市と災害時の情報伝達に関する協定を締結し、被害情報などを行政に伝える役割を担うことになっています。
 今後、さらなる防災ネットワークの充実を図るため、市内のアマチュア無線家の方々とも交流を深めていきたいと考えています。ぜひお声かけください。
 ◆活動日 毎月1日・15日 19時～
 ◆コールサイン JJ2YFO (145.300MHz)
 ◎問合せ 釜戸ハムクラブ 中根 ☎090-1822-3447



放送大学4月入学生募集

放送大学では平成25年度4月入学の学生を募集しています。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、心理学、福祉、経済、歴史など幅広い分野で学べます。
 なお、資料を無料で差し上げていますので電話でご請求ください。なお、放送大学ホームページでも受け付けています。
【入学説明会】
 ◆日時 12月8日(土)・平成25年1月13日(日)
 いずれも13時30分より
 ◆場所 放送大学 多治見分室 (まなびパークたじみ内)
 ◆出願期間 12月1日～平成25年2月28日
 *インターネット出願は11月15日より
 ◎問合せ 放送大学岐阜学習センター ☎058-273-9614

市役所 (1階市民相談室)

行政相談

12月10日(月)
13時~16時



市民協働課 ☎内線341

身体障がい者相談

12月3日(月)
10時~12時



社会福祉課 ☎内線162

住宅修繕相談

12月19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)

12月4日(火)
10時30分~12時
* 予約受付11月20日(火)~

12月13日(木)
13時30分~16時
* 予約受付11月20日(火)~

* 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

12月18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6日(木)
13時30分~16時

社会福祉協議会
☎68-4148

結婚相談

12月5日(水)
12日(水)・23日(日)
10時~16時

子育て支援室 ☎68-2111

心配ごと相談

12月3日(月)・10日(月)・
17日(月)・25日(火)
13時30分~16時

社会福祉協議会 ☎68-4148

児童相談

12月26日(水)
10時~15時

子育て支援室
☎68-2111

母子相談

12月19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5日(水)
13時~15時
場所 市役所
(市民相談室)

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
(12月11日、18日を除く)

教育相談室
☎67-3338

陶児童館

移動家庭児童相談

12月5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

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(月)
- 固定資産税 3期分 12月25日(火)
- 国民健康保険料 12月分 12月25日(火)
- 後期高齢者医療保険料 6期分 12月25日(火)
- 保育料・幼稚園授業料 12月分 12月25日(火)
- 水道料金・下水道使用料 11月分 12月25日(火)
- 市営住宅使用料 12月分 12月25日(火)
- 介護保険料 12月分 12月25日(火)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

6日(木)・12日(水)・16日(日)・22日(土)・28日(金)・31日(月)

文化施設 12月の休館日

総合文化センター	3日、10日、17日、24日、28日、29日、30日、31日
市民図書館	3日、10日、17日、21日、25日、28日、29日、30日、31日
市民体育館	3日、10日、17日、25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	3日、10日、17日、25日、28日、29日、30日、31日
自然ふれあい館	3日、10日、17日、25日、26日、28日、29日、30日、31日
サイエンスワールド	3日、10日、17日、25日、28日、29日、30日、31日

健康

がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)

◆期 日

月 日	対象地区	場 所
12月10日(月)	土岐	保健センター
12月11日(火)		

◆時 間 8時30分~11時
◆対象者 40歳以上の希望者
◆料 金 個人負担 各500円
◎予約・問合せ 保健センター
☎67-2700



乳がん検診

◆日 時 12月3日(月) 9時~11時
*健康カレンダーには午後の受付時間も掲載されていますが、午前のみの実施に変更になりました。ご了承ください。
◆場 所 保健センター
◆料 金 個人負担1,000円
◆対象者 40歳以上の女性
(23年度の受診者を除く)
◆内 容 問診、医師による視触診
乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)
*授乳中や生理前など乳房の張った状態での検診は避けて下さい。
*市で実施する検診は2年に1回となります。
◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

精神保健相談

◆日 時 12月11日(火) 13時~14時
◆場 所 保健センター
◆内 容 ひきこもり、イライラする、気分が沈む、怒りっぽい、激しい物忘れ、アルコール依存症などの相談
◆担 当 精神科医師・精神保健相談員
*前日までの予約が必要です。
また、家族が代理で相談いただいても結構です。
◎予約・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表彰者名簿

10月8日、「瑞浪市健康まつり」において、80歳以上で、自分の歯を20本以上残されている方が「8020表彰」を受けられました。

表彰されたのは次の皆さんです。
(敬称略)



氏 名	住所	氏 名	住所
堀 フキ	明賀台	工藤 ヨシ	土岐町
澤井 久江	稲津町	稲垣 豊	土岐町
石川 みね子	明賀台	太田 桂一	釜戸町
柴田 敏文	南小田町	岩島 たゑ	上野町
館林 さち子	山田町	矢野 信子	明賀台
山本 立子	高月町	有我 博正	寺河戸町
加藤 哲夫	陶町	工藤 彌生	稲津町
三輪 美恵子	上平町	兼松 庸平	土岐町
安藤 元子	日吉町	若尾 眞子	寺河戸町
東野 登茂子	土岐町	加藤 きく江	土岐町
青山 雪枝	寺河戸町	澤井 和彦	稲津町
野畑 静枝	寺河戸町	下岩 久江	南小田町
岩島 琴子	北小田町	渡邊 久江	寺河戸町
山本 きみ	明賀台	成瀬 富江	北小田町
桐井 八重子	大湫町	有我 利子	釜戸町
初鹿 一彦	陶町	鈴木 恵美子	樽上町
知原 元藏	日吉町	勝股 信子	稲津町
關 たつゑ	山田町	杉山 百合子	明賀台
渡邊 美代子	日吉町	川野 くわ子	土岐町
松原 豊	稲津町	小木曾 久夫	上平町
後藤 芳子	山田町	山口 ヒサ	稲津町
平野 寿美子	土岐町		

第8回腎臓病教室のご案内

慢性腎臓病についての話や検査データの見方など専門家がわかりやすくお話しします。

◆日 時 12月1日(土) 10時~12時40分
◆場 所 東濃厚生病院 健康管理センター 2階
◆担 当 医師・薬剤師・医療相談員など
◆持ち物 マイバッグ
*参加者の方には昼食に腎臓病食を用意しますので事前予約が必要となります。
◎予約・問合せ 東濃厚生病院 ☎68-4111

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

SIDSとはそれまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。発症は年々減少傾向にありますが、平成22年には全国で140人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっており、乳児の死亡原因の第3位となっています。発症原因はまだ分かっていませんが、次の3点に留意すれば、発症率が低下するということが明らかになっています。

1. うつぶせ寝は避ける

赤ちゃんから目を離さないように留意します。また、うつぶせに寝かせないように気を付けることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。



2. たばこはやめる

両親とも喫煙しない場合に比べ、片親のみが喫煙する場合でも、SIDS発症の危険は高まります。また、喫煙は赤ちゃんが肺炎や気管支炎、アレルギーなどにかかる危険性も高めます。お子さんのそばでの喫煙は避けるよう、家族での協力が必要です。台所の換気扇の下でも分煙とはいえません。もっとも望ましいのは家族全員が喫煙しないことですが、それが無理であれば分煙を徹底しましょう。

3. できるだけ母乳で育てる

人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。
*これらはいずれもSIDSの直接の原因ではありません。必要以上に不安を抱くことは避け、おらかな気持ちで子育てをしましょう。

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●12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	12月25日(火)	12:15~12:30受付	平成24年8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。	12月 7日(金)	12:45集合	平成23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 コップ・タオル *保護者の歯科健診も同時に実施します。
	12月14日(金)		平成23年5月16日 ~5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。	12月21日(金)	12:30~12:45集合	平成21年12月1日 ~12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
	12月28日(金)		平成21年12月16日 ~12月31日生まれ	
乳幼児相談	12月12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	12月 4日(火)	9:30~9:45受付	平成24年 6月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	12月 4日(火)	13:30集合	平成24年 4月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	12月20日(木)	第1子 10:30集合 第2子以降 9:50集合	平成23年12月生まれ	母子健康手帳・お茶
2歳児歯みがき教室	12月 6日(木)	9:00~11:00受付	平成22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13日(木)		平成22年 6月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	12月17日(月)		平成21年 6月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	12月18日(火)		平成20年12月生まれ 平成20年 6月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	12月26日(水)	15:30集合	平成18年12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！(12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	12月21日(金)	12月26日(水)	12月 6日(木)	12月18日(火)
1歳児親子遊び	-	12月11日(火)	-	12月19日(水)
2歳児親子遊び	-	12月14日(金)	-	12月20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	-	-	-	12月 8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。

- ◆日時 12月8日(土) 10時~11時30分
- ◆場所 ハグハグ(桔梗幼児園内)
- ◆対象 1歳~就園前
- ◆持ち物 お茶(パパのお茶もあるといいですよ)
*調節の出来る服装でお出かけください。
- ◆申込 ハグハグ(桔梗幼児園内) ☎67-1136

〈電話での問い合わせなどについて〉

子育て支援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。(連絡時間 9時~16時)

仲良し親子!

シリーズ No.9

〔新聞を使って〕

- ①くしゃくしゃ・ゴソゴソ音がする。
- ②ちぎってビリビリ紙ふぶぎ。→透明袋に入れてシェイク。
- ③丸めてまとめてテープでとめてボールができた。

仲良し親子!

シリーズ No.10

〔タオルを使って〕

- ①タオルを顔にかけて、いないいないばー。
- ②大人が二人で持ってブランコ。
- ③くるくる丸めてボール。あたって痛くないよ。

◎申込・問合せ

- 愛モア(みどり保育園内) ☎66-1325
- おんぶにだっこ(稲津小学校横) ☎66-1064
- スマイル(竜吟幼児園内) ☎63-2060
- ハグハグ(桔梗幼児園内) ☎67-1136

〈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の楽しいひと時を過ごしませんか。

- ◆時間 10時~11時30分
- ◆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

地区	日にち	場所
樽上・上平・寺河戸	12月12日(水)	総合文化センター(和室)

*該当地域で参加できない時は、他の場所での参加も歓迎します。
*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。

クリスマス会のお誘い

- ◆日時 12月7日(金) 10時~11時
(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 就園前親子(100組)
- ◆参加費 100円(プレゼント代)
*当日集金します。

*11月19日(月) 9時30分より愛モアにて申込受付をします。(電話でも可)

- ◎申込・問合せ
愛モア(みどり保育園内)
☎66-1325



まちかど写真館

編集・発行／瑞浪市役所企画政策課広報係



子どもが学ぶ様子を見守る瑠子さま

瑠子さま、瑞浪市へご来市 10月7日

瑠子さまが、第67回国民体育大会・地方事情ご視察のため来県され、瑞浪市においてはサイエンスワールドを訪問されました。

瑠子さまは同所で学ぶ子どもたちをご覧になり、館長から説明を受けられ、ご自身も一緒にパズルなどを体験されていました。

10月14日 やつるぎ 八剣神社秋祭り

北小田町の八剣神社で秋祭りが開催されました。

秋祭りでは毎年祭り元が趣向を凝らして各組を練り歩くことになっており、今年は竹尾組の延べ150人が4カ月かけて製作した巨大みこしが、福を振りまきました。



インパクト抜群！みんな振り返ります



ハロウィングッズで、心もうきうき

ハロウィンを食べよう 10月20日

稲津公民館で、「ハロウィンかぼちゃ DE クッキング」が開催され、子どもや保護者ら21人が参加しました。

参加者はハロウィングッズを身に着け、自分たちで収穫したカボチャでパンプキンパイやおさつスティック、おにまんなどを作り、ミニパーティーをして楽しみました。

10月21日 みんなで楽しい芋煮会

上山田公民館で、「家族ふれあい芋煮会」が開催されました。

当日の朝、公民館近くの畑でサトイモやサツマイモなどを収穫し、そのままサトイモ入りの豚汁や石焼いもを作り、会場は良い香りと笑顔に包まれました。



大きいイモがとれたね！