

2011 年
(平成23年)
No. 1254

3 / 15号

広報

みずなみ

がんばれ!

未来のアスリート



2月19日、トップアスリート交流事業として、元プロ卓球選手の松下浩二さんによるトーク&卓球教室が開催されました。



陶中学校

(左から)

曾我友里菜さん 9年間支えてくれた両親に感謝します。
加藤 博人さん 高校でも皆出席を続けていきたいです。



稲津中学校

(左から)

宮地 駿吾さん 12年間皆出席を目指します。
伊藤菜る美さん ここまで支えてくれた方々に感謝します。
大島 翔太さん まずは20歳まで健康であることを目標に頑張ります！



釜戸中学校

(左から)

大畑慧里子さん 支えてくれた人に、ありがとう。これからも体に気をつけます。
小栗 弘敬さん 人、物、全てに感謝します！



麗澤瑞浪中学校

(左から)

岩井めろんさん 嫌なことがあっても休まず通えたのは、両親や仲間や先生のおかげです。
川島 桜也さん 先生や仲間に恵まれて、楽しい学校生活でした。

よくがんばったね、9年間！

3月1日・9日、市内の公立・私立中学校7校の卒業式が行われ、447人が卒業を迎えました。このうち、小学校から中学校までの9年間を無欠席で通学した、頑張り屋さん26人を紹介します。



瑞浪中学校

(後列左から)

和田 光起さん 仲間や家族の支えがあったから、9年間元気に通えました。

林 瑞樹さん 周りの人に支えられて、9年間健康に過ごせました。

西尾 峰弘さん 仲間がいたから頑張れました。

額額 和樹さん 仲間や家族に感謝をしながら9年間を過ごすことができました。

須藤 栄介さん 笑顔が9年間を支えてくれました。

(前列左から)

伊藤 豪志さん 毎朝の朝ごはん健康に過ごせました。御礼。

本庄 百栄さん 早寝早起が元気の源です。

安藤 初さん 家族や仲間の支えで9年間元気に過ごせました。

安藤真衣子さん 家族や友達に支えられてきました。感謝します。

原 貴大さん 仲間のおかげで9年間過ごすことができました。



瑞陵中学校

(左から)

安藤 勇馬さん 家族が健康管理をしてくれたおかげです。

依馬 加苗さん 家族の支えのおかげで、休まず出席できました。

山田 峰史さん 家族や先生方のおかげで、ここまでこれました。

小木曾充浩さん 9年間休まずにいられたのは、家族のおかげです。



日吉中学校

(左から)

板橋 宏樹さん ここまで長かったけど、一度も休まなかった自分を誉めたい。

藤井 理子さん 今まで支えてくれた家族に、感謝します。

酒井 博貴さん 家族や友達、先輩や後輩に支えてもらって、ここまでこれました。

平成22年度に行った市健康づくり計画見直しアンケートでは、最近の1カ月間に不満・悩み・苦勞などのストレスを感じた人の割合が、「ときどきあった」と「頻繁にあった」をあわせて68・0%となり、前回(5年前)の65・9%と比較して高くなっています。そんなストレスの多い現代社会、自分なりのストレス対処法を見つけてみましょう。

ストレスは誰にでもあります

毎日楽しく笑って過ごせると思いますが、残念ながら、そんな日ばかりではありません。社会の中で生活している以上、誰にもつらいときやイライラするときがあり、日々の暮らしの中でストレスを感じるのは当然のことです。ストレスは人間にとって必要不可欠な生体反応で、それ自体は病気ではありません。しかし、ストレスのたまった状態が続けば私たちの心身はバランスを崩し、精神面だけでなく身体的にもトラブルを生じることがあります。

ストレスがたまると、体にどんなことが起こるの？

ストレスを感じたとき、最も影響されるのが自律神経だと言われています。自律神経は人間の呼吸や血圧、心拍数や消化器の働きなど、生命維持に関わる機能をコントロールしている神経で、交感神経と副交感神経があります。通常、日中は交感神経が優位に働き、夜間は副交感神経が優位となり、バランスを取っています。

仕事中や、遊んでいる時の興奮状態

- ・心拍数が増える
- ・血管が収縮し、血圧が上がる
- ・消化器の働きを抑える



リラックスした状態

- ・心拍数が少なくなる
- ・血圧が下がる
- ・消化器の働きを活発にする

しかし、ストレスを感じると交感神経が優位の状態になります。常にストレスにさらされている人や夜更かしをする人は、交感神経の高いレベルが常に続いていることになります。

体の不調はこころの叫びかも…

～ストレスが原因で起こる こころ・体・行動の変化～

心理的な変化

- ・イライラする
- ・怒りっぽい
- ・不安感・無気力
- ・疲労感・抑うつ感
- ・集中力の低下



身体的な変化

- ・食欲の低下
- ・頭痛・動悸
- ・めまい・肩こり
- ・下痢、便秘
- ・アレルギー
- ・寝つきが悪い



行動的な変化

- ・深酒・過食
- ・多動・遅刻
- ・ケアレスミス
- ・笑わない
- ・対人交流を避ける



ストレスは自分で和らげることができます

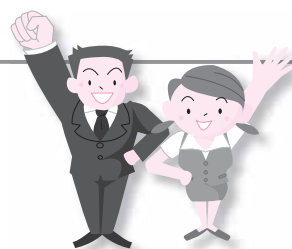
自分の特徴を知って、考え方を変えてみましょう

同じ失敗でも、この世の終わりのように落ち込んでしまう人もいれば、また頑張ればいいやと思える人もいます。自分の特徴に気づいて考えを少し改めるだけで、結果はずいぶん変わってきます。

こんな特徴はありませんか

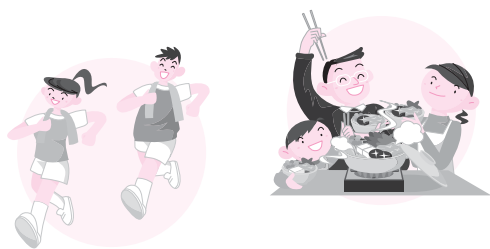
- ☐「こうすべきだ」と決めつけてしまう
- ☐ものごとに極端に白黒をつける
少々の失敗で、もうダメだと思ってしまう
- ☐一度の失敗や良くない出来事にとらわれてしまう
- ☐強すぎる責任感
何でも自分だけのせい、自分の非のように感じてしまう
- ☐深読みしすぎる
他人の言葉や態度に、裏や魂胆があると思ってしまう

「失敗したけど、ここまではできた」「今日はだめでも、明日またがんばろう」と、見方を変えて気持ちを立て直してみましょう。



生活習慣を整えましょう

不規則な生活習慣は、自立神経の活動を狂わせ、不調の元となります。しっかりと睡眠をとること、バランスの良い食事を心掛けること、適度な運動を続けることが、こころの健康の持続には欠かせません。



朝

- 早起きを心掛ける(時刻は一定に)
- 起床したら、すぐに明るい日光をあびる
- 必ず朝食を取る

昼

- バランスの良い昼食を取る
- 睡眠不足を感じたら、短時間の昼寝をする
- 軽い体操などで体を動かす

夜

- 遅くとも21時までに夕食をとる
- ぬるめの湯にゆっくりと入浴する
- 音楽を聴いたり読書などでリラックスする
- 軽い体操をする
ホットミルクやハーブティーを飲むのも良い
- 24時前に就寝する

誰でも、大きな失敗をしたり物事が思うようにいかなかったりすると、気分が沈んで落ち込むことはあります。憂うつな気分が長く続く場合や、何をやっても楽しくないと感じる場合は、「うつ病」が疑われます。風邪をひいたら受診をするように、気分が沈むなどのこころの不調も受診・相談をしましょう。

こころの相談は早めに専門機関を受診しましょう

精神保健相談 (要予約)

- ◆日 時 4月12日(火) 13時～14時
- ◆場 所 保健センター
- ◆相談者 精神科医師・精神保健相談員

*この他にも、東濃保健所(月1回)、多治見市・土岐市・瑞浪市の各保健センター(3市で月1～2回)において、定期的に相談日を設定しています。(要予約)

～申込・問合せは瑞浪市保健センターへお願いします～

◎問合せ 保健センター ☎67-2700

市議会だより

平成23年第1回市議会定例会が2月23日に開会、市議会議長を始めとする役員選挙が行われ、議長に成重隆志氏（61歳、無所属）、副議長に熊澤清和氏（65歳、無所属）が選ばれました。また、監査委員および議会運営委員会、常任委員会などの各委員会構成は次のとおりです。（敬称略）



議長 成重 隆志 氏

平成11年2月に初当選、現在4期目。この間、議長（平成19・20年）、議会運営委員会委員長（平成21年）、瑞浪恵那道路・新丸山ダム整備特別委員会委員長（平成22年）などを歴任。



副議長 熊澤 清和 氏

平成11年2月に初当選、現在3期目。この間、第2財務常任委員会委員長（平成19年）、第2常任委員会委員長（平成20・21年）、監査委員（平成22年）などを歴任。

▼市民福祉委員会										▼総務文教委員会									
委員長	熊澤	隆男	委員	山田	実三	副委員長	熊澤	隆男	委員	石川	文俊	副委員長	金津	正彦	委員	山田	実三	成重	隆志
委員	水野	和昭	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	成瀬	徳夫	委員	柴田	増三	委員	加藤	輔之	成瀬	徳夫
委員	井澤	康樹	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	白井	重喜	委員	白井	重喜	委員	柴田	増三	白井	重喜
委員	金津	正彦	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	大島	正弘	委員	大島	正弘	委員	熊谷	隆男	大島	正弘
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男

▼瑞浪恵那道路・新丸山ダム整備特別委員会										▼特別委員会									
委員長	熊澤	隆男	委員	山田	実三	副委員長	熊澤	隆男	委員	石川	文俊	副委員長	金津	正彦	委員	山田	実三	成重	隆志
委員	水野	和昭	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	成瀬	徳夫	委員	柴田	増三	委員	加藤	輔之	成瀬	徳夫
委員	井澤	康樹	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	白井	重喜	委員	白井	重喜	委員	柴田	増三	白井	重喜
委員	金津	正彦	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	大島	正弘	委員	大島	正弘	委員	熊谷	隆男	大島	正弘
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男
委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	委員	熊谷	隆男	熊谷	隆男



◎問合せ

議会事務局
内線518

東濃農業共済
事務組合議会議員

成重 隆志
大島 正弘
成瀬 徳夫

東濃西部広域行政
事務組合議会議員

成重 隆志
大島 正弘
成瀬 徳夫

副委員長
委員

成瀬 徳夫
伊藤 隆義
石川 文俊
熊澤 清和

平成22年度 生涯学習活性化モデル事業団体紹介

瑞浪市生涯学習活性化の活動モデルとして選定された団体を紹介します。それぞれの団体が、学習に、ボランティアにと多様な活動を展開しています。その活動が、生涯学習の目指す「生きがいつくり 仲間づくり まちづくり」に大きく貢献をしています。



三十年の歩み『瑞浪市民合唱団』

代表 加藤美知代

ふるさと瑞浪にしっかり根をはり、誰からも親しまれ、愛される合唱団をめざして発足した合唱団も、早三十年を迎えました。現在団員は28名で毎週金曜日に総合文化センターで練習しています。主な活動は、瑞浪市民合唱祭、東濃合唱祭、創立以来13回を数える定期演奏会、他にCDや歌集の出版も手掛けてきました。

また、昨年5月には「創立30周年記念演奏会」を総合文化センター文化ホールで開催しました。多くの人に歌の素晴らしさを伝えたい、力量を高めて音楽的にレベルの高い演奏をしたい、そんな気持ちで団員一人ひとりが取り組んできました。当日はおかげでほぼ満員となりました。創立以来私たちを指導していただいた林彰雄先生(故人)や、歌を愛する多くの皆さんに感謝の気持ちでいっぱいでした。これからも歌う活動を通して仲間を増やし、共に楽しむ合唱団をつくっていききたいと思います。



『南垣外区夏まつり実行委員会』

代表 渡辺桂一

区内の有志十数人で立ち上げたこのまつりも今回で15回目を迎え、子ども会も一緒になり、区民総参加のまつりとして定着してきました。年に一度の区民の交流の場として、子どもから高齢者までさまざまな年代の方が盆踊りやバザーなどを楽しみながらコミュニケーションを図っています。

会場の灯籠は、子ども会会員による毎年の灯籠制作や今年度の生涯学習活性化モデル事業の補助を受け、さらに増加することができ、200基を数えるほどとなりました。その灯りは県道から集会所まで約300メートルの夜道を照らし、南垣外区の夏の一大行事に色を添えるとともに、小学生にも地元行事への参加意識が芽生えてきています。

また、バザーではカキ氷器も購入することができ、これを機にさまざまな交流が生まれました。他にも五平餅や焼きそばなどさまざまな店が並び、地元中学生の売り子の大きな声が響きます。

地域に根ざした行事に参加することによるボランティア精神の育成、地域奉仕の醸成など、青少年に対する健全育成や地域の行事を後世に受け継いでいく仕組みづくりができました。



『山の田 茸サロン』

運営委員会代表 吉田宣子

地域住民(高齢者)の交流と、健康づくり、生きがいつくり、きずなづくりを目的として茸サロンを立ち上げ7年になります。毎月1回さまざまな行事をみんなで考えて行っています。開催日や行事などは茸サロンの広報を作成し、回覧により地域住民に知らせるとともに、誰もが参加できるような行事づくりにも工夫をしています。

この度、生涯学習活性化モデル事業の補助を受け、雨天時でも室内でできる運動「スカットボール」にも取り組み始めました。健康づくり・きずなづくりとゲームを楽しんでいます。また、クラフト手芸を取り入れ、買い物かご・小物入れ・置物などいろいろな作品を作り、町民文化祭への出展やバザーへの参加など、物づくりの楽しさ・喜びを知りました。寄せ植えも、今年はおそろいの植木鉢を用意し、地域の園芸農家さんのご協力により、思い思いの個性豊かなハボタンの寄せ植えができました。

今後も、力を合わせて楽しい行事、元気な地域づくりができるようにがんばっていききたいと思っています。

期日前投票

Q 期日前投票ってなに？

A 投票日に仕事や旅行、冠婚葬祭などで投票所へ行けない方が事前に投票できる制度です。

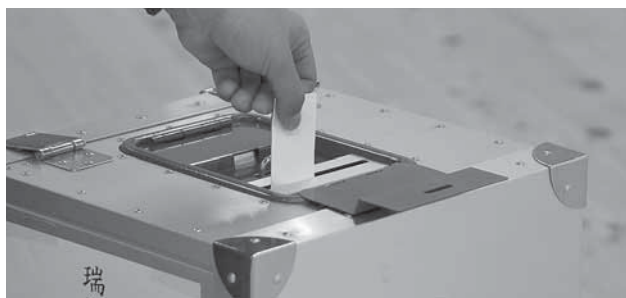
Q どこでできるの？

A 期日前投票をされる方は、市選挙管理委員会から郵送される『投票所入場券』を市役所または稲津・陶・釜戸・日吉の各公民館に持参してください。期日前投票ができる期日と場所は下の表のとおりです。

期日前投票所	対 象 投票区	開設期間・時間
市 役 所	全投票区	4月2日(土) ～4月9日(土) 8時30分～20時
稲津公民館	稲津第一 稲津第二	4月6日(水) ～4月8日(金) 8時30分～17時 *対象投票区以外の方は投票できませんので、ご注意ください
陶 公 民 館	陶 第 一 陶 第 二	
釜戸公民館	釜 戸 大 湫	
日吉公民館	日吉第一 日吉第二	

Q 投票は簡単にできるの？

A 宣誓書の該当する事由に○を付け、住所・氏名などを署名していただく他は、当日投票と同じです。



不在者投票

Q 不在者投票ってなに？

A 一定の事由により投票日に投票所で投票できない方が、名簿登録地以外の市町村や病院などにおいて投票することができる制度です。

Q 不在者投票にはどんな種類があるの？

A 主に3種類あります。詳細は下記のとおりです

①指定施設での投票

下の表の施設に入院・入所している方は、その施設で不在者投票をすることができます。

指定施設	
東濃厚生病院	みずなみ陶生苑
瑞浪病院	みずなみ瀬戸の里
大湫病院	千寿の里
ひざし	サニーヒルズみずなみ

*市外の病院などに入院・入所中の方は、各施設または選挙管理委員会にお問い合わせください。

②瑞浪市以外の市町村での投票

出張・出産などのため瑞浪市以外に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。希望される方は、滞在地で投票したい旨を、瑞浪市選挙管理委員会に本人が申し出てください。

③郵便などによる投票

身体に重い障がいなどがあり、投票所へ出かけることができない方は、事前に市選挙管理委員会で「郵便等投票証明書」の交付を受けて郵便により投票をすることができます。

ただし、障がいの種類、等級などにより制限がありますので、市選挙管理委員会へお問い合わせください。

*すでに証明書をお持ちで、投票を希望される方は、市選挙管理委員会へご連絡ください。
(投票用紙の請求は4月6日(水)まで)

瑞浪市における投票状況

選挙名	男	女
平成23年2月6日執行 市議会議員選挙	68.50%	71.36%
平成19年4月8日執行 県議会議員選挙	52.71%	53.55%

みんなで投票。みんなで参加。
あなたの一票大切に



4月10日(日)は『岐阜県の 確かな未来へ この一票』 岐阜県議会議員選挙の投票日です

◎問合せ 選挙管理委員会 ☎内線271・272

投票日時と投票所

○投票日時

4月10日(日) 7時～20時

○投票所

投票区	投票所
山田第一	瑞浪中学校
山田第二	明賀台集会所
小 田	瑞浪小学校
樽 上	ハートピア(市民福祉センター)
上 平	市役所
竜 門	総合文化センター
土岐第一	桔梗幼児園
土岐第二	デイサービスセンターさくら
明 世	市民体育館
下 沖	子育て支援センター(みどり保育園内)
稲津第一	稲津公民館
稲津第二	萩原公会堂
陶 第一	陶公民館
陶 第二	陶公民館体育室(旧陶文化プラザ)
釜 戸	釜戸公民館
大 湫	大湫公民館
日吉第一	日吉公民館
日吉第二	細久手公民館

投票所入場券で投票所を確認してお出かけください。

《開票日時と場所》

○開票日時

4月10日(日) 21時～

○場 所

市役所2階大会議室



《投票できる方》

○次の要件を満たす方が対象になります

- ・投票日当日に満20歳以上(平成3年4月11日以前出生)の日本国民
- ・選挙権を停止されていない方
- ・平成22年12月31日までに本市で住民票作成(または転入届出)がされ、引続き3カ月以上住んでいる方
- ・選挙人名簿に登録されている方

○市内で転居をされる方

転居した日 (住民票異動届出日)	投票できる場所
3月14日以前	転居後の住所地の投票所で投票してください。
3月15日以降	転居前の住所地の投票所で投票してください。

*投票日前に県外へ転出された方は、選挙権はありません。

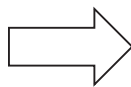
*県内で転入・転出された方は、選挙管理委員会にお問い合わせください。

投票所入場券が変わります

これまでの4名連記式ハガキから6名連記式圧着ハガキに変わります。

この変更により、個人情報(世帯構成員など)保護の推進がはかられます。

投票所入場券は、選挙の告示日(今回は4月1日)以降に発送します。



圧着されていますので、ゆっくり開けてご覧ください。

遊びの中の学び

幼児はいろいろな遊びを通して、やってみようとする意欲、あきらめないで頑張る態度、相手を思いやる優しい心などたくさんのことを学び、身に付けていきます。

幼児期は、知識を教えられて身に付けていく時期ではなく、遊びながら学んでいく時期です。幼稚園での遊びと小学校での生活や学習とは一見何のつながりもないように見えるかもしれませんが、実はこの就学前教育で幼児の主體的な活動を促して、幼児期にふさわしい生活することによって、小学校以降の生活や学習の基盤となる力を育てているのです。



幼児教育(就学前教育)の紹介

瑞浪市では幼保一体化のもと、市内すべての5歳児に対して教育部・保育部に関係なく合同の就学前教育を実施しています。

幼児期における教育は、生涯にわたる人格形成の基礎を培う重要なものです。幼稚園では園児との信頼関係を十分に築き、幼児とともによりよい教育環境で、遊びを通して「生きる力」の基礎となる力を付けるよう努めています。

健康な心と体

体力の向上：いろいろな遊びの中で、十分に体を動かすことで体力がつく。

基本的な生活習慣：楽しんで食事をしたり、自分の健康に関心をもったりして、ふだんの生活に必要なことができるようになる。

自立心・人とかわる力

自立心：身のまわりのことなど、自分でできることは自分でやろうとしたり、自分で考えて行動したりするようにする。

社会性・道徳性：よいことや悪いことの区別、友達への思いやり、きまりの必要性などに気付いて、守ろうとする気持ちをもつ。

思考力の基礎

思考力の基礎：いろいろな遊びのなかで、考えたり試したり工夫したりすることで思考力が伸びる。数への興味：遊びのなかで物や人のかぞえるなどして数に興味や関心をもつ。

言葉の獲得

話す力：友達や先生とのコミュニケーションを楽しみ、しだいに相手にわかるように話すようになる。

聞く力：友達との関係が深まるにつれて相手の言葉を注意して聞くようになる。

表現力

感性：身近な環境に親しみ、自然などに触れるなかで様々な感動に出会って、感性が豊かになる。

表現力：自然体験、ごっこ遊び、リズム遊びなど、つくったり描いたり歌ったり踊ったりして、豊かな表現力が身に付くようになる。



◎問合せ

学校教育課

☎内線493



新チャレンジワークショップ開始!

生物多様性って?

～チリモン・微生物・お米が教えてくれる
命のつながり～

昨年は「生物多様性」という言葉を、多くの人が耳にしたと思います。

今回のチャレンジワークショップでは『なぜ生物の多様性を維持しなければならないのか?』ということについて、海生プランクトン「チリメンモンスター」探しや、微生物の観察、いろいろなお米の比較などの体験を通して、分かりやすく解説します。

期 間

3月12日(土)～5月1日(日)
の土・日・祝日

対 象

小学生以上
(小学生は保護者同伴)



春休み特別ワークショップ

チリメンモンスターをさがせ!

人気のワークショップが再び登場。「チリメンモンスター」と呼ばれる、ちりめんじゃこの中に時々混ざっている小さな魚やカニ・エビ・タコなどの「海生プランクトン」を、じっくり時間をかけて探し出します。運がいいとタツノオトシゴやフグなどを見つけることができるかもしれません。

期 間

3月25日(金)・29日(火)・
30日(水)

対 象

どなたでも参加できます。
(小学校3年生以下は
保護者同伴)



～ 休館のお知らせ ～

3月31日(木)は 臨時休館いたします。



家庭でできる科学の実験コーナー

びっくりロケットコップ

紙コップに輪ゴムをかけたものを用意します。そして、もう一つの紙コップに重ねると、ゴムの力で上に重ねたコップが、まるでロケットのように飛び上がります。そして、すこし重ね方を工夫すると、飛び上がるまでの時間を調節することができます。いつ飛びあがるかわからない、ちょっとドキドキする手作りおもちゃです。

<材料>

- ・同じ大きさの紙コップ2つ ・輪ゴム2本
- ・ビニールテープ ・はさみ
- ・絵を描く道具(サインペン、色鉛筆)

<作り方>

①発射台コップ

- ・コップの飲み口側に一周だけビニールテープをまく。

②ロケットコップ

- ・もう一つのコップにロケットの絵を描き、飲み口に4カ所、均等に3ミリ程度の切り込みをいれる。
- ・切り込みに8の字に輪ゴムをかける。

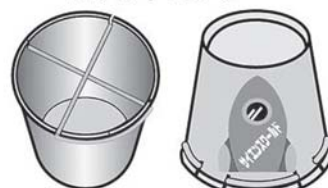
<どうして飛び上がるまでに時間がかかるの?>

ゴムには、伸ばしたり押し縮めたりすると元の形に戻ろうとする性質があります。これを「ゴムの弾性」といいます。ロケットコップはこの弾性を利用して、伸ばされたゴムが元に戻ろうとする力で飛び上がります。では、コップをぎゅっと押しこむと飛び上がるまでに時間がかかるのはなぜでしょうか。それは、すべりにくくなるというもう一つのゴムの性質にあります。ビニールテープをコップに巻くとゴムはさらにすべりにくくなります。縮むときにゴムは、テープの表面をこするように縮んでいきます。テープがあるためゴムはすべりにくく、縮みにくいということです。そのため、ロケットが飛びあがるまでに時間がかかります。サイエンスワールドでは、3月26日(土)から30日(水)までの開館日、このびっくりロケットコップを作ることができます。

発射台コップ



ロケットコップ



60歳以降の国民年金の 任意加入について

老齢基礎年金は、年金保険料の納付済期間などを25年(300月)以上満たしている人が、年金を受け取る権利を得ることができ、65歳から受け取ることができます。

60歳から65歳までの期間(60月)を国民年金に任意加入することにより

①年金を受け取る権利を得ることができる場合があります。

②年金額を満額(納付済期間などが40年(480月))もしくは満額に近づけることができます。

(昭和40年4月1日以前の生まれの方は、年金を受け取る権利を得るまでの期間に限り、70歳まで任意加入できます)

手続きに必要なもの 年金手帳・預金通帳
預金通帳の届出印 他

*口座振替による納付となります

◎問合せ 多治見年金事務所 ☎22-0255
保険年金課 ☎内線143

市民課・税務課・上下水道管理課 臨時窓口開設のご案内

4月は、卒業・入学・転勤などで住所を変更する機会が多くなります。そこで住所変更などの手続きのため、臨時窓口を開設しますのでご利用ください。

◆開設日時 3月27日(日) 8時30分～17時15分
4月3日(日) 8時30分～17時15分

◆開設場所 市民課・税務課・上下水道管理課

◆取扱事務

【市民課】転入・転出・転居の届出、印鑑登録、住民票の写・戸籍謄抄本・印鑑証明書の交付、戸籍届出の受付

【税務課】所得・納税・固定資産税に関する証明書の交付、市税の納付

【上下水道管理課】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

*多治見市・土岐市の証明書などは取扱不可。

*本人確認のため、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カードなどをご持参ください。

◎問合せ 市民課 ☎内線105 税務課 ☎内線120
上下水道管理課 ☎内線244



訪問! みずなみボランティア

ひまわり会

ボラ縁を紡いで



障がいのある方の身のお手伝いなどを行っています
[障害者支援施設サニーヒルズみずなみ]

20年前、陶町に障がい者施設ができると聞き、そこでボランティアをしようと設立したのが「ボランティアひまわり会」です。ボランティア活動経験のあるメンバーを中心に、試行錯誤で続けてきました。今では、地域のボランティアへと幅を広げ、「陶宅老所」でも地域のお年寄りがいきいきと暮らせるようにお手伝いをしています。

普通のおばさんたちが人のために何かをすることで、施設の利用者との交流が深まり、待ってくださることに「人間っていいなあ」とやりがいを感じています。これもボランティアで作る縁、「ボラ縁」のおかげと感謝しています。メンバーはいつも「みんなとやらせてもらえて、こんなうれしいことないわな」と笑い声を響かせています。その心が私たちの宝です。

◎問合せ 陶宅老所(塚本) ☎65-2920



催し

陶磁資料館企画展

『資料館友の会作品展～作陶の醍醐味～』

陶磁資料館友の会会員が制作した数々の作品を展示しています。茶器・花器から置物まで、プロ顔負けの力作をご覧ください。

- ◆期 間 2月27日(日)
～3月27日(日)
- ◆場 所 瑞浪市陶磁資料館
- ◆参加費 大人200円
(高校生以下無料)



陶磁資料館作陶講座『五月人形づくり』

- ◆日 時 4月3日(日) 9時～12時
- ◆場 所 瑞浪市陶磁資料館
- ◆講 師 安藤弓子 氏
- ◆受講料 1,500円
- ◆定 員 20人(先着順)
- ◆締 切 3月30日(水)
- ◆持ち物 タオル・エプロンなど



◎申込・問合せ 瑞浪市陶磁資料館 ☎ 67-2506

キッズサッカーフェスティバル2011

気軽にサッカーを楽しめるイベントです。

- ◆日 時 3月27日(日) 10時～12時
- ◆場 所 瑞浪中央公園
- ◆対 象 幼児～小学6年生
- ◆参加費 無料
- ◆内 容 キックターゲット
風船リフティング
ミニゲーム など



◆主 催 瑞浪サッカー協会・瑞浪スパローズ

◎申込・問合せ 瑞浪スパローズ ☎ 090-3957-9430

平成22年度 献血事業の協力状況

多くの皆さんに献血のご協力をいただきました。

- ・大湫病院
- ・東濃厚生病院
- ・中京高等学校
- ・麗澤瑞浪高等学校
- ・中京学院大学中京短期大学部
- ・ピアゴ瑞浪店
- ・ホームセンターバロー
- ・(株)生活の木
- ・(株)東海ベルキッチン
- ・(株)ヨータイ瑞浪工場
- ・丸理印刷株式会社
- ・瑞浪精機株式会社
- ・美濃窯業株式会社
- ・ムライ機器株式会社
- ・ソニーサプライチェーンソリューション株式会社
- ・日本原子力研究開発機構 東濃地科学センター

ご協力ありがとうございました。

お知らせ

重度心身障がい者(児)の方に タクシー乗車券を交付します

在宅の重度心身障がい者(児)の方に、タクシーの基本料金が助成される乗車券を交付します。

- ◆交付枚数 1カ月あたり2枚、年間最多24枚
- ◆有効期間 平成23年4月1日から1年間
- ◆対 象 者 身体障害者手帳1・2級所持者
療育手帳A・A1・A2所持者
精神障害者保健福祉手帳1級所持者

*自動車税の減免を受けている方、リフト付福祉タクシーを利用している方、施設などに入所している方は対象となりません。

- ◆申請方法 障害者手帳・印鑑を持参のうえ、3月22日(火)以降に社会福祉課へお越しください。

◎問合せ 社会福祉課 ☎ 内線162

瑞浪市奨学金制度のご案内

優秀な学力・資質を持ちながら、経済的理由で就学困難な高校生・大学生などを援助します。

奨学金の支給を希望される方は、お問い合わせください。

- ◆奨学金の額 高校生など…月額1万円
大学生など…月額3万円

*大学生などには、入学時に20万円の一時金を支給します。

- ◆募集人員 高校生など…10人以内
大学生など…10人以内

- ◆申込期間 4月1日(金)～28日(木)

*応募資格・申込方法・その他詳細な選考基準などについては、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

◎問合せ 教育委員会教育総務課 ☎ 内線461

募集

国家公務員募集

人事院は平成23年度中に次の採用試験を行います。受験案内・受験申込書は郵便でも請求できます。詳しくはお問い合わせください。

国家公務員Ⅰ種・Ⅱ種・Ⅲ種、国税専門官、労働基準監督官、法務教官、航空管制官、刑務官、入国警備官、皇宮護衛官、航空保安大学校学生、海上保安大学校学生(特別)、海上保安大学校学生、海上保安大学校学生、気象大学校学生

◎問合せ 人事院中部事務局 ☎ 052-961-6838

平成23年度 スポーツガイド

スポーツ少年団

野 球	瑞浪小、土岐小、陶小、釜戸小、日吉小、 稲津小、明世小
ソフトボール	瑞浪小、土岐小、釜戸小、日吉小、稲津小、 明世小
剣 道	陶小
陸 上	瑞浪小、土岐小、陶小、釜戸小、稲津小
空 手	瑞浪小空手
ソフトテニス	みずなみゼロ（市内全域対象） KAMADO 童夢

◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748

ソフトテニス教室(市ソフトテニス連盟)

- ・対 象 ①市内の小学3年生～中学3年生
②一般
- ・練習日 ①月2回 土曜日 9時～12時
②水曜日(全8回) 13時～15時
- ・場 所 市民テニスコート
- ◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748
ソフトテニス連盟(山田) ☎67-2024

ジュニア硬式テニススクール

- ・対 象 市内の小学4年生以上、中学生(各15人)
- ・練習日 第2・4土曜日 9時30分～11時30分
- ・場 所 市民テニスコート
- ・指導員 市テニス協会会員
- ・説明会 3月26日(土) 12時～(同コートで)
*保護者同伴でご参加ください。
- ◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747 FAX 68-0748

瑞浪体操教室

- ・対 象 ①4歳～6歳 ②7歳～15歳
- ・練習日 ①毎週土曜日 10時～12時
Aコース(7歳～) 9時～10時
Bコース(4歳～5歳) 10時～11時
Cコース(5歳～6歳) 11時～12時
②毎週日曜日 10時～12時
- ・場 所 市民体育館
- ◎問合せ 瑞浪体操教室(梅田) ☎090-6591-7064

瑞浪剣友会ジュニアの部(剣道)

- ・対 象 市内の小・中学生
- ・練習日 毎週水曜日
19時～20時30分(瑞浪小体育館)
毎月第1・3・5土曜日
9時30分～12時
(日吉スポーツ施設:旧日吉中剣道場)
毎月第2・4土曜日
9時30分～12時(瑞浪小体育館)
- ◎問合せ 瑞浪剣友会(石川) ☎68-2772

瑞浪ミニバスケットボール教室

- ・対 象 市内の小学2年生～6年生
- ・練習日 毎週日曜日 13時～16時
- ・場 所 瑞浪小体育館
- ◎問合せ 瑞浪バスケットボール協会(木村)
☎090-7619-4315

みずなみRGC(新体操)

- ・対 象 市内の幼児・小中学生
- ・練習日 火曜日①17時30分～18時30分(小1～3)
②18時30分～20時(小4～中3)
水曜日①16時～17時(幼児)
木曜日①17時30分～18時30分(小1～3)
②18時30分～20時(小4～中3)
- *小中学生は週1回と週2回のコースがあります。
- ・場 所 市民体育館
- ・講 師 梅津節子(中京高校新体操部監督)他5名
- ◎問合せ みずなみRGC(今村) ☎090-6092-1893

フットサル教室(市サッカー協会)

- ・対 象 市内の幼稚園児～小学6年生
- ・練習日 毎週水曜日 19時～21時
- ・場 所 日吉スポーツ施設(旧日吉中体育館)
- ◎問合せ 瑞浪スパローズ(肥田)
☎090-3957-9430

*上記各教室の会費など、詳しくは各問合わせ先へ。

SPORT GUIDE



困りごと相談

4月分

市役所（1階市民相談室）

身体障がい者相談

4月4日(月)
10時～12時



社会福祉課 ☎内線162

住宅修繕相談

4月19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

4月6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

4月11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）

4月21日(木)
10時30分～16時
*4月1日(金)から予約
の受付を開始します。
市民協働課 ☎68-2111

結婚相談

4月6日(水)・
13日(水)・24日(日)
10時～16時

子育て支援室 ☎68-2111

心配ごと相談

4月4日(月)・11日(月)・
18日(月)・25日(月)
13時30分～16時

社会福祉協議会 ☎68-4148

障がい者就労巡回相談

4月19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

4月7日(木)
13時30分～16時

社会福祉協議会
☎68-4148

児童相談

4月27日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2111



母子相談

4月13日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2111



人権こまりごと相談

4月21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

駅北分庁舎

教育相談

毎週火・木曜日
13時～17時
(4月5日・7日は除く)

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

☎66-1325

4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)	3月分	4月11日(月)
○固定資産税	1期分	5月2日(月)
○国民健康保険料	4月分	5月2日(月)
○保育料・幼稚園授業料	4月分	5月2日(月)
○水道料金・下水道使用料	3月分	5月2日(月)
○市営住宅使用料	4月分	5月2日(月)
○介護保険料	4月分	5月2日(月)

4月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

4月8日(金)・14日(木)・20日(水)・26日(火)

文化施設 4月の休館日

総合文化センター	4日、11日、18日、25日
市民図書館	4日、11日、18日、25日、28日
市民体育館	4日、11日、18日、25日
化石博物館 陶磁資料館 市之瀬記念美術館 地球回廊	4日、11日、18日、25日
自然ふれあい館	4日、11日、18日、25日
サイエンスワールド	4日、11日、18日、25日

子育て支援センターだより

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 4月15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 4月22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(桔梗幼稚園内)

- ・0歳親子ふれあい体操 4月19日(火)

- ・プレママディ 4月5日(火)

- ・パパサタディ 4月9日(土)

おんぶにだっこ

- ・0歳親子ふれあい体操 4月27日(水)

- ・プレママディ 4月13日(水)

- ・1歳親子遊び 4月26日(火)

対 象：1歳～2歳の誕生日くらい

- ・2歳親子遊び 4月22日(金)

対 象：2歳～就園前

☆申込みは事前に各センターをお願いします。



パパサタディのご案内

パパサタディは、お父さんと子どものふれあいやお父さん同士が知り合える場です。平成23年度は、会場を3つの子育て支援センターで交代して開催します。近くにある支援センターやちょっとお出掛け気分ですぐと違う支援センターで新しいふれあいや“イクメン仲間”を見つけてください。

対 象 1歳くらい～就園前

日 時 毎月第2土曜日 10時～
(都合により変更もあります)

場 所 ハグハグ(桔梗幼稚園内) 4月～7月
おんぶにだっこ 8月～11月
愛モア(みどり保育園内) 12月～ 3月



「おんぶにだっこ」移転のお知らせ

子育て支援センター「おんぶにだっこ」は移転のため、3月17日から31日まで休館させていただきます。4月1日より旧稲津幼稚園(稲津小学校の手前)にてオープンします。皆さんのお越しをお待ちしています。

サロンに遊びに来てね

子育て支援センターでは、年齢別にクラスを分けてサロンを行っています。同年齢の子どもを持つ親子が集まって、お子さんを遊ばせながらお話や情報交換をする場です。予約制ではありませんので、気軽に遊びに来てください。

ひよこ クラス



首がすわったくらいから
1歳の誕生日くらいまで

ペンギん クラス



1歳から
2歳の誕生日くらいまで

うさぎ クラス



2歳から就園前まで

時 間 9時30分～12時(11時20分頃から、ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなどをします)

*各支援センターでクラスの曜日が違いますので、機関紙を見てください。またわからない時は、各支援センターへ気軽にお問い合わせください。

利用者の声

同じ立場のお母さんたちと話ができて、悩んでいたことも自分だけではないと分かり安心しました。子育てのアイデアも教えてもらえました。

◎申込・問合せ

ハグハグ(桔梗幼稚園内)

愛モア(みどり保育園内)

おんぶにだっこ

☎ 67-1136

☎ 66-1325

☎ 66-1064

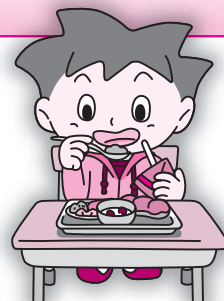


子どもの健康情報

キッズ食育講座⑦ ～食の「五感」をみがこう～

食べ物の甘味や苦味などを感じるのは「味覚」ですが、食事を楽しむのに必要な「感覚」はそれだけではありません。彩り鮮やかな盛り付けは「視覚」を、食べ物の硬さや軟らかさは「触覚」を、立ちのぼるにおいは「嗅覚」を、食べたときのサクサク、カリカリという音は「聴覚」を刺激します。この「五感」全てを使った食べ方で、『おいしさ』を楽しみましょう。

食べることを通してみがかれた「五感」は、好奇心や感性の豊かさを育んでくれます。



視覚(しかく)



色や形をよく観察しよう

お皿に盛られた料理が「おいしそう」に見えるのはどうしてでしょう？食べ物の色の組み合わせや大きさによって「おいしさ」が違ってくるのか考えてみましょう。

嗅覚(きゅうかく)



においはおいしさの大事な要素

大好きな料理、鼻をつまんで食べるとどうですか？料理の香りは食欲を刺激するもの、香りや風味、食材ごとのにおいを感じてみましょう。

聴覚(ちょうかく)



おいしい音ってどんな音？

りんごはシャリシャリ、レタスはパリパリ……かんだ時、どんな音がするのか聞き分けてみましょう。食事時の会話も「おいしい音」のひとつですよ。

触覚(しょっかく)



硬さ、軟らかさ、滑らかさ…

りんごの歯ごたえは硬いですか？レタスは持つと軽いですね。キャベツはどんな手触りですか？食べた時の歯ごたえや舌触り、食材そのものの手触りや重さも確かめてみましょう。

味覚(みかく)



わかるかな？

「甘味」「辛味」「うま味」「酸味」「苦味」

甘味と酸味、舌が味を感じているのは同じ場所ですか？食べ物をよくかんで、それぞれ味の違いを発見してみましょう。

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
6ヵ月児健康相談 および離乳食教室	4月 5日(火)	9:30～9:45受付	平成22年10月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	4月 5日(火)	13:30集合	平成22年8月生まれ	母子健康手帳
1歳6ヵ月児健康診査 *健診終了後希望者に 歯みがき教室を実施 します。	4月 1日(金)	12:45集合	平成21年9月1日 ～9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。
	4月 8日(金)		平成21年9月16日 ～9月30日生まれ	
2歳児歯みがき教室	4月 4日(月)	9:00～11:00受付	平成21年4月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ・コップ タオル
2歳6ヵ月児歯みがき教室	4月 7日(木)		平成20年10月生まれ	
4歳・4歳6ヵ月児歯みがき教室	3月28日(月)		平成19年3月生まれ 平成18年9月生まれ	

◎申込・問合せ 保健センター ☎ 67-2700

まちかど写真館



たくさんの手作りが並びます

猿子の村は大にぎわい

2月13日

「第12回猿子村ふれあいまつり」が、土岐町益見地区で開催されました。

この地区はかつて「猿子村」と呼ばれ、多くの商店が立ち並んでいました。この日も多くの出店が並び、まつりは大いに盛り上がっていました。

2月13日 稲津町でフォークの祭典

1970年代に流行したフォークソングなどを楽しむイベント「いなつフォークVillage2011」が、稲津公民館で開催されました。

会場には当時のグッズの展示や、懐かしい歌が響き、観客も一緒に歌うなどして楽しんでいました。



さあ、みんなで歌おう！



今後も活躍を期待しています

伝統の文化を受け継いで

2月16日

平成22年度「岐阜県伝統文化継承功績者顕彰」を受けた、日吉町の飛井隆司さんが市役所を訪れ、市長に喜びを報告しました。

今回の受彰は、飛井さんが42年にわたり、美濃焼の伝統技法の研さんを積みながら、近代的な作風を模索し続けている点が評価されたものです。

4月からごみ出しが便利になります

①可燃ごみの収集を、祝日も行います(年末年始を除く)

完全週2日収集の実施。

②紙資源類の収集は、月1回行います

2カ月に1回の隔月収集から、月1回に改善。

③クリーンセンターと不燃物最終処分場へ、毎月第3日曜日の

午前9時～午前12時に直接持ち込みができるようになります

第3日曜日の開場は不燃物最終処分場のみで行っていましたが、クリーンセンターへも持ち込みができるようになります。不燃物最終処分場も午前中のみ持込可能となります。

*詳しくは、「平成23年度版家庭ごみの収集カレンダー」をご覧ください。

◎問合せ クリーンセンター ☎68-6010

