

2011年
(平成23年)
No. 1270

11 / 15号

広報

みずなみ

おいしそう！
きっと届く、たくさんの笑顔

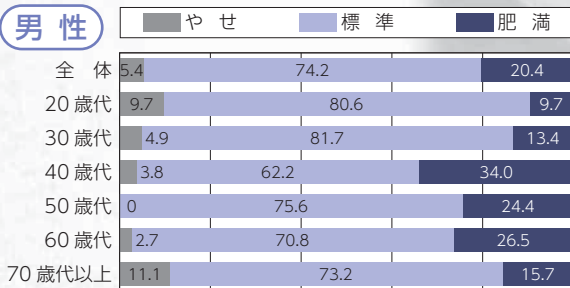
10月8日～10日、中京高校の生徒による瑞浪駅前の「東北支援ショップ」で東北地方の特産品が販売され、売上の一部は義援金として寄付されました。

食生活を振り返り 健康的に減量しましょう！

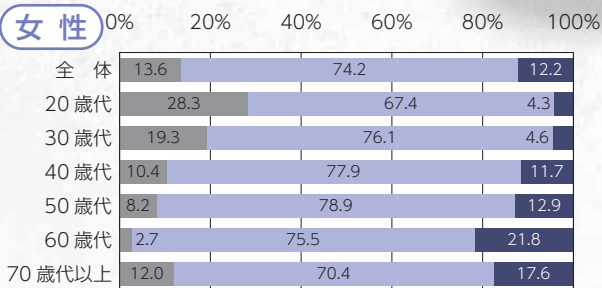
性別年代別 BMI 状況

昨年度実施した健康づくり計画中間見直しアンケートで、肥満の人の割合(成人)について下記のような結果でした。性別年齢別にみると、特に40歳代男性に肥満者が多く、34.0%となっています。

男性



女性



BMI とは…

身長からみた体重の割合を示す体格指数
 $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

基準 18.5未満=やせ
 18.5以上25未満=標準
 25以上=肥満

20歳を過ぎて、徐々に体重が増えてきていませんか。その増えた体重の正体…実は脂肪です！内臓脂肪が増えすぎると、**高血圧・高血糖・脂質異常**などの生活習慣病が起こってきます。なぜ、体重は増えてしまったのでしょうか？食べ過ぎ、運動不足など思い当たることはありませんか？

今回は、食生活を振り返り健康的に減量するポイントを紹介します。食生活を改善することはとても難しいことですが、毎日のことだからこそ、少し生活を変えるだけで良いことが積み重なっていきます。しかし、無理をして継続できないのでは意味がありません。できることからコツコツと、続けていきましょう！

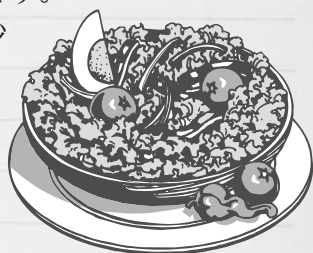
◎問合せ 保健センター ☎ 67-2700

野菜は先に食べるとよい!?

最近、テレビなどでも取り上げられています。食事のときに野菜から食べるとよいといわれています。野菜に含まれる食物繊維が、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせる働きがあります。

もちろん、野菜が不足すれば、脂肪や糖質の吸収がよくなりますし、肥満につながるようになります。野菜は、1日に350gとるとよいといわれています。350gの野菜はなかなかとりにくいのが現状です。

煮たり、ゆでたり、炒めたり、生で食べたり、いろいろな料理法を楽しみながら、おいしく野菜不足を解消しましょう。



「もったいない」その一口が危ない!?

例えば毎日50kcal余分に食べたとしたら、5年後の体重はどうなっているでしょうか？ 50kcalというのは、マヨネーズ大さじ半分、缶コーヒー1/2本、ピーナッツ10g、とんかつ1/2切れなど、ほんの一口で簡単にとれてしまう量です。 $50\text{kcal} \times 365\text{日} \times 5\text{年} = 91,250\text{kcal}$ 。毎日この一口を続けると、5年間で91,250kcalを貯えることになります。

人間の脂肪1kgは7,200kcalなので体重に換算すると、 $91,250\text{kcal} \div 7,200\text{kcal} = 12.6736\cdots\text{kg}$ 、つまり**5年後には、12kg以上増える**計算になります。

「一口くらい残しておいても…口に入れてしまえ」と思うその気持ち、よくわかります。でもその一口が将来の肥満を招いているかもしれません。

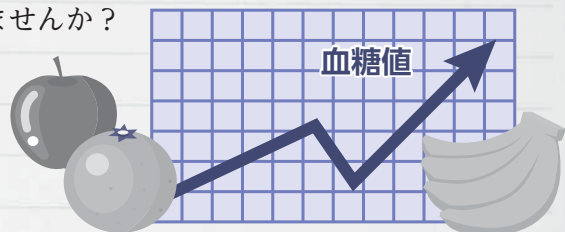
減量のための食べ方

果物のとりすぎに注意!

果物には、たくさんの果糖が含まれています。この果糖はとても吸収がよいので、1分後には血糖値が急激に上がり、さらにその吸収された糖は脂肪として蓄積されやすいのです。

1日の果物の目安は、バナナなら1本(95g)で、バナナ1本食べたら、その日の果物はとれたことになります。他に、柿なら1個(130g)、リンゴなら半分(150g)、みかんなら2個(180g)が1日の果物の目安です。

果物はからだに良いからと、とりすぎていませんか？



朝食を食べないと肥満に!?

朝食を一回食べなかったとします。その分のエネルギーが減るので、やせると思いませんか？

しかし、朝食を食べなかったことによって、体が、エネルギー不足の危険を予測し、エネルギー消費量を極力おさえるので、結局エネルギーをため込んでしまうのです。

事実、**朝食を食べない人が肥満となる率は、朝食を食べる人より5倍も高い**のです。

朝食の大切さは、皆さんご存知のことと思います。朝食を食べないことに慣れてしまうと、食べなくても気にならなくなってしまうかもしれませんが、自分自身の健康のために、朝食をバランスよく食べられることをおすすめします。



各種団体や若者との 「市長と語る会」を 開催しています



皆さんの意見 お聞かせください

市長と市民の皆さんの懇談会につきましては、平成19年から昨年度まで毎年「市長と語る会」として各地区で開催してきました。参加者数は、延べ2,301人となり、たくさんのご意見や課題をいただきました。今年度は、今までに参加されていない人に参加していただくため、各種団体などの懇談会を開催し、前年度までのご意見に加え、さらに幅広い意見の把握に努めることとしています。

これまでに、農業・畜産団体や幼児園保護者会、高校生などとの懇談会を開催しました。これからも、福祉や教育、交通安全などの団体や大学生・高校生との懇談会を予定しています。

お申し込みをいただければ、各種団体の方々の懇談会を開催してまいります。

お気軽にお問い合わせください。

◎申込・問合せ

企画政策課

☎内線332



我が家の省エネ モニターを募集します



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 1月～3月の使用量など
- ◆対象 ・市内在住の家族(单身でも可)
・取り組み前後にアンケート、実施記録を提出できる方
・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16日(金)

◎問合せ 環境課 ☎内線490・491



農産物等直売所「きなあつ瑞浪」プレ直売 臨時開催のお知らせ

農産物等直売所「きなあつ瑞浪」オープンに向けたイベントとして、地元産の農産物などの販売が毎週月・木曜日にJAとうと土岐支店駐車場で行われています。平日以外でも開催してほしいとの声を多くいただいたため、土曜日に臨時開催しますので、ぜひお立ち寄りください。

◆日時 11月26日(土) 9時～12時

◆場所 JAとうと土岐支店 駐車場

◎問合せ 農産物等直売所出荷者協議会事務局
JAとうと経済センター ☎68-5120

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21日(月)10時～12時
14時～16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)

平成24年度 保育園・幼児園保育部(保育園児)の入園説明会

平成24年度から保育園・幼児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。(現在通園中の園児については参加不要)

- 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が優先)
- 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)*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

説明会日程

園名	連絡先	日時	会場
陶 幼児園	65-2053	12月13日(火) 13:30～14:30 (受付13:15～)	陶 幼児園
稲津幼児園	68-3400	12月13日(火) 10:00～11:00 (受付9:45～)	稲津幼児園
竜吟幼児園	63-2056	12月12日(月) 10:00～11:00 (受付9:45～)	竜吟幼児園
桔梗幼児園	68-2323	12月12日(月) 13:30～14:30 (受付13:15～)	桔梗幼児園
日吉幼児園	69-2123	12月15日(木) 10:00～11:00 (受付9:45～)	日吉幼児園
みどり保育園	68-2632	12月15日(木) 13:30～14:30 (受付13:00～)	総合文化センター (講堂)
一色保育園	67-1817		
瑞浪幼児園	68-2463		
啓明保育園	090-6333-5379		
千寿の里 愛保育園			

千寿の里 愛保育園 (山田町1040-2)
平成24年4月に開設される小規模乳幼児保育園です。

*託児をいたしますので、希望される方は12月9日(金)までに各園へ申し込んでください

平成24年度 幼児園教育部(幼稚園児)の募集

平成24年度の幼児園教育部の園児を次のとおり募集します。(みどり・一色・啓明・千寿の里 愛保育園の各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	○	○	○	H18.4.2～H21.4.1生
稲津幼児園	○	○	○	
桔梗幼児園	○	○	○	
竜吟幼児園	○	○	○	
日吉幼児園	○	○	○	
瑞浪幼児園			○	H18.4.2～H19.4.1生

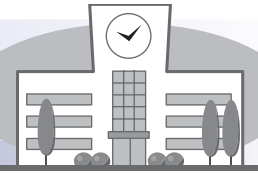


市内の幼児園では幼保一体化により、同じ施設内において、5歳児は幼稚園と保育園の合同活動を行っていますが、平成24年度からは3歳児からの幼保一体化を市内の5幼児園(陶・稲津・桔梗・竜吟・日吉)で実施します。

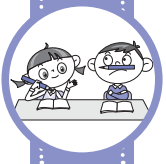
- 授業料 月額7,700円(減免措置有り)
- 給食費など 月額4,300円
- 就学前教育時間 8時30分～14時30分(教育部・保育部合同活動)
- 申込 各幼児園にある申込用紙に記入の上、受付日に入園を希望する園へ提出

受付日	1月16日(月)	1月17日(火)	1月19日(木)	1月20日(金)
	陶幼児園・竜吟幼児園	桔梗幼児園・啓明保育園	稲津幼児園・日吉幼児園・瑞浪幼児園	みどり保育園・一色保育園・瑞浪幼児園・千寿の里 愛保育園

◎問合せ 社会福祉課子育て支援室 ☎内線103 または各幼児園・保育園



稲津中学校



私たちの町稲津は、地域の行事や活動がとても盛んなところです。そして、私たちの稲津中学校は、地域の方々からいつも温かく見守られています。そうした中で生活している私たちは、ふるさと稲津の一員であることを誇りに思い、地域の活動や行事に積極的に取り組んでいます。私たちは、ふるさと稲津に貢献できる学校でありたいと願っています。

絆の学校
映画ボランティア



稲津町夏祭り
ボランティア



アルミ缶・ペット
ボトルキャップ回収



稲津町福祉祭
ボランティア



ふるさとに貢献する学校 ～稲津中～



盛り上がった町民運動会

稲津町町民運動会ボランティア

9月25日に、稲津町民大運動会を行いました。稲津中の生徒71名がボランティアとして参加しました。放送係や決勝審判係、器具係など、役割分担をして手伝いをする中で、時には種目に参加し、地域の方々とともに、運動会を盛り上げることができました。

私たちが大人になっても、このような地域の行事に積極的に参加したいと思います。

前期生徒会長 小木曾友哉

ふれあい花活動

7月11日に、第2回ふれあい花活動を行いました。前年度執行部の先輩たちが考案して始めたものです。今年度は、地域の福祉施設を含む10カ所に花を届けました。種から育てたマリーゴールドの花を届けることで、たくさんの笑顔を咲かせることができました。

こうした活動がずっと続いていく稲津の町にしていきたいです。

3年学年執行部 須藤祥太



地域の方に花を届ける生徒会



公開講座

サイエンス講座その1

時間 13時30分～15時
対象 小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)
定員 各20名
申込 電話申込

第1回

「月食に向けて組み立て式望遠鏡をつくらう」

12月10日にある皆既月食。その皆既月食に向け月食がなぜ起こるのか、その仕組みを解説します。また手作り望遠鏡の製作も行います。

日にち 11月27日(日)

参加費 1,500円

第2回

「色変わり焼きそばのなぜ」

ムラサキイモやムラサキキャベツを混ぜて焼きそばをつくと色が変わります。

なぜ色が変わるのか?その謎を知る実験を行います。

日にち 12月18日(日)

参加費 無料

第3回

「電子工作講座 ～LEDが光る回路～」

これからの光源はLED(発光ダイオード)に変わっていきます。そのLEDを使って「ぴかぴかライト」をセンサーやトランジスタを使って製作します。

日にち 12月25日(日)

参加費 300円

チャレンジワークショップ「化石を磨こう」

金生山のフズリナ化石を磨いて、オリジナルパーペーウェイトを作ります。また、三葉虫を始めとした化石についても学びます。

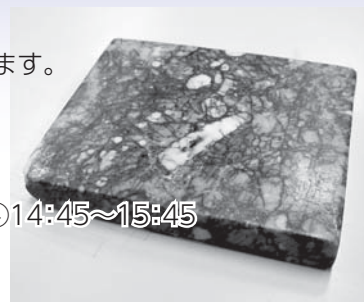
日時 11月3日(木・祝)～1月9日(月・祝)の土・日・祝日

*年末年始(12月26日～1月3日)は行っておりません。

①10:00～11:00 ②11:15～12:15 ③13:30～14:30 ④14:45～15:45

対象 小学4年生以上(小学生は保護者同伴) 定員 各回8名

材料費 300円 申込 当日会場にて申込



家庭でできる科学の実験コーナー

家族そろって化石採集をして、「家族の宝物」を作ろう!



瑞浪化石野外学習地

土岐川の河原で1700万年前の貝などの化石を採集できます。

場所 松ヶ瀬町(浄化センターの対岸付近)

料金 無料

*化石を採集するには、化石博物館で許可を受けてください。(ハンマーとタガネが必要です)

◎問合せ 化石博物館 ☎ 68-7710

サイエンスワールドを訪れる学校は年間150校ほどありますが、その中には土岐川で化石採集をする学校もあります。ほとんどが県外の学校で「化石が掘れるところは少なく、瑞浪は貴重な場所です。夢中になって地面を掘り、見つけた化石を友達に自慢して宝物にします。これは貴重な体験です」と感想を言われます。

地元にいるといつでも採れると思ってしまい、貴重なものという印象があまりありません。もっと誇りに感じてほしいと思います。ケースに入れて家の宝物にしたり、友人などへのプレゼントやお土産にしてみても良いかも。

皆さんも我が家の宝物を見つけるために、家族そろって土岐川で化石採集をしてみませんか。



市民図書館からのご案内

冬を彩る素敵なリースと、お正月には欠かせない伝統的な餅花。ふたつの教室をご案内します。どちらの教室も事前申込みが必要です。

冬のリースづくり教室

- ◆日時 12月4日(日) 13時30分～
- ◆場所 総合文化センター 展示室
- ◆講師 桜戸美由紀氏
- ◆参加費 1,500円 ◆定員 30名(先着順)

餅花づくり教室

- ◆日時 12月11日(日) 14時～
- ◆場所 総合文化センター 展示室
- ◆参加費 500円 ◆定員 40名(先着順)
- ◎申込・問合せ 市民図書館 ☎68-5529

陶与左衛門窯「雛人形・兜制作教室」

お子さんやお孫さんに手作りの雛人形や兜を贈られてはいかがですか。

- ◆日時 11月27日(日) 9時～
- ◆場所

陶与左衛門窯

- ◆受講料 2,000円
- ◆締切 11月21日(月)



- ◎申込・問合せ 陶与左衛門窯 ☎65-3776
- 陶コミュニティーセンター ☎65-2112

地域交流センター「ときわ」からのご案内

ときわ手芸講座「はな餅づくり」

- ◆日時 12月19日(月) 13時30分～15時
- ◆場所 地域交流センター「ときわ」
- ◆講師 厚見寿鶴子氏
- ◆受講料 500円 ◆定員 36名
- ◆持ち物 新聞紙(敷物)

ときわダンスサロン

- ◆日程 12月～3月 毎月第2木曜日(全4回)
13時30分～15時
(1月のみ15時～16時30分)
- ◆場所 地域交流センター「ときわ」
- ◆講師 山内美彦氏
- ◆受講料 1,000円(全4回) ◆定員 20名
- ◆持ち物 動きやすい服装・靴(専用シューズまたはフロアー保護用カバー)
- ◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」
☎66-1282

11月は「男女共同参画推進強調月間」です

家事・子育て・介護など家族や地域社会において、世代や性別を越えて、互いに協力できるように話し合ってみませんか。

- ◎問合せ 市民協働課 ☎内線341

第46回 瑞浪市農業祭

地元農家による新鮮な野菜の販売や、市の特産品「瑞浪ポーノポーク」や「まこもたけ」を使った加工食品の試食・販売をおこないます。

- 日時 11月20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



健康

心の健康相談

- ◆日時 12月13日(火) 13時～14時(要予約)
- ◆場所 保健センター
- ◆内容 精神保健相談・認知症相談

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
- *前日までに電話予約が必要です。

家族が代理で相談していただいても結構です。

- ◎問合せ 保健センター ☎67-2700

献血にご協力ください

献血は16歳～69歳の健康な人であれば、どんなにでもできる身近なボランティアです。

- ◆日時 12月2日(金)
10時～13時
- ◆場所 ホームセンターバロー
瑞浪中央店

- ◎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

ハチマルニイマル

「8020表彰」

10月10日、健康福祉大会において、80歳以上で自分の歯を20本以上残された方が表彰を受けました。表彰を受けたのは、次の皆さんです。(敬称略)

余語きよ	岩島知代子	山内君江
岩島貞子	加藤良平	瀬瀬利行
市川澄子	安藤光枝	安藤幸正
豊島昶子	稲垣久子	瀬瀬正成
松原末子	安藤久江	山口啓
宮地増恵	小木曾善三郎	須田啓子
本多はつゑ	日比野文男	篠原章王
市川美枝子	小栗てる子	水野愛子
北澤榮雄	三宅圭一	早崎浪子
木股君代	若尾四一	小栗歌子
水野陽子	守屋喜美	久保敷徳智
渡辺百合子	牛田恵美子	伊藤ちゑ子



催し

地球回廊ハートフルコンサート

「アンサンブル・ジョーカーレ&加藤純子」の語り
と演奏で送るコンサートを地球回廊ハイビジョン
スペースで開催します。

- ◆日時 12月4日(日) 14時~15時30分
- ◆場所 地球回廊(市民公園内)
- ◆演目 「愛のあいさつ」他
- ◆入場料 一般200円・高校生以下無料
- ◎問合せ 地球回廊 ☎68-9950

第16回瑞浪市児童・生徒食器デザイン展

市内の小中学生がデザインした原画と皿130点
が展示されます。

- ◆期間 11月17日(木)
~20日(日)
- ◆場所 総合文化センター
- ◎問合せ 窯業技術研究所 ☎67-2427



瑞浪ライオンズクラブ結成50周年記念事業 深沢亮子チャリティーピアノコンサート

- 第1部** ジュニアスーパーレッスン学生コンサート
演奏者 羽室芽衣さん(瑞浪中1年)
足立有紀さん(麗澤高1年) 他

- 第2部** 深沢亮子ピアノコンサート
- ◆日時 12月18日(日) 14時~16時
 - ◆場所 総合文化センター 文化ホール
 - ◆入場料 無料(入場チケットが必要です)
 - ◆申込 先着700名 瑞浪ライオンズクラブ事務局
または総合文化センターへ直接申込み

深沢亮子ジュニアスーパーレッスン見学者募集

- 日時 12月17日(土) 16時30分~17時30分
- 場所 ホワイトスクエア(JR瑞浪駅北)
- 定員 50名(見学者多数の場合は抽選)
- 申込 瑞浪ライオンズクラブ事務局

*東日本大震災復興を目的とし、募金から必要経
費を除き日本赤十字社へ寄付しますのでご協
力をお願いします。

- ◎問合せ 瑞浪ライオンズクラブ事務局 ☎68-7035

瑞浪芸術館支援チャリティー展

- ◆期間 11月26日(土)~12月4日(日)
- ◆場所 瑞浪芸術館(稲津町萩原)
- ◆入館料 無料
- *11月27日(日) 14時から「バイオリンコンサ
ート 河村典子」と出品作家を囲んでの懇談会を行
います。
- ◎問合せ NPO瑞浪芸術館 ☎66-2170

瑞浪陶芸協会「小品展」を開催します

- ◆日時 12月4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 瑞浪陶芸協会事務局(村瀬)
☎090-9890-4790

お知らせ

災害支援講演会 「災害時に私たちができること」

東日本大震災で実際に活動したボランティアさ
んなどの体験から、災害時に私たちができること
について考えます。

- ◆日時 11月25日(金) 19時~20時30分
- ◆場所 総合文化センター 3階講堂
- ◆コーディネーター 岩井慶次 氏(恵那市防災研究会会長)
- 発表者 災害支援ボランティア参加者 他
- ◎問合せ 瑞浪市社会福祉協議会 ☎68-4148

NPO法人東濃さつき会 家族会の勉強会に参加しませんか

心の病でお悩みの家族の話し合いと成年後見制
度の勉強会を開催します。

- ◆日時 12月10日(土) 13時~16時
- ◆場所 ホーリークロスセンター(土岐市駅裏)
- ◆参加費 無料
- ◎問合せ ドリームプラザ(澤野) ☎68-9628

募集

障がい者職業訓練生を募集します

愛知障害者職業能力開発校では、平成24年度
訓練生を募集します。

- ◆募集期限 12月16日(金)
- ◆募集科目 情報システム科・OAビジネス科
CAD設計科・デザイン科
- ◆応募方法 最寄りの公共職業安定所で職業相談
された後、願書と健康診断書を公共
職業安定所へ提出
- ◆選考日 1月14日(土)または15日(日)(一般教養・面接)
- ◆経費 受験料・入校料・授業料は無料
(教科書代・食費などは実費が必要)
- ◎問合せ 愛知障害者職業能力開発校
☎0533-93-2102

下水道事業の認可変更のお知らせ

瑞浪市の下水道事業は、昭和37年10月に下水道法事業認可を受け、その後、順次、認可区域の拡大を行いながら事業の推進に努めています。

この度、平成19年3月に変更認可を受けた1055haの整備がほぼ完了したことから、釜戸町の一部と稲津町の一部を認可区域に加えるなどの変更認可を受けましたのでお知らせします。

新たに認可された区域には、平

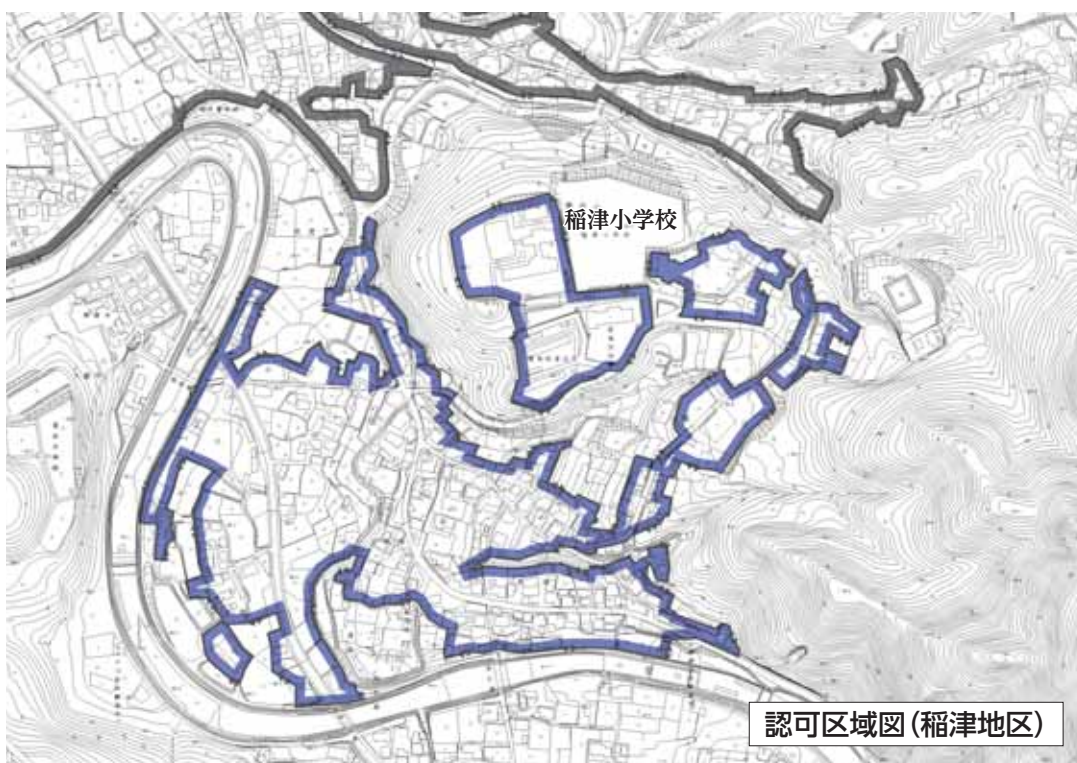
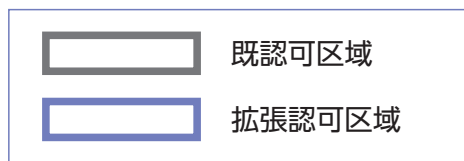
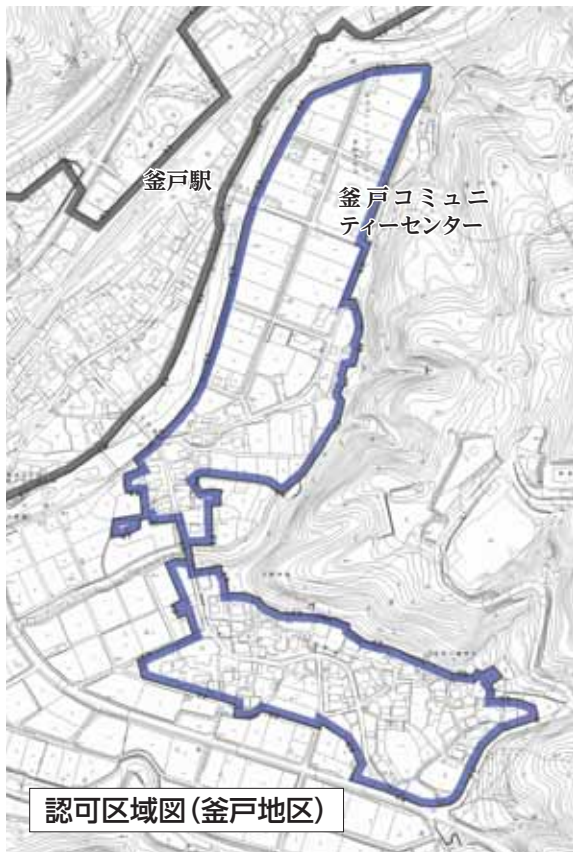
成28年3月31日までに下水道を整備する予定です。

今後、さらに円滑な事業促進を図り、住環境の改善や河川などの水質保全を図るよう、効率的かつ計画的に整備を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、認可区域については、合併処理浄化槽設置時の補助金交付の対象外となります。

主な変更内容

- ①釜戸地区・稲津地区の一部を認可区域に追加
(認可区域 1,055 ha→1,089ha 34ha拡張)
- ②工事完了年月日を平成26年3月31日から平成28年3月31日に変更



◎問合せ
上下水道建設課
☎内線126

困りごと相談

12月分

市役所（1階市民相談室）

身体障がい者相談

12月5日(月)
10時～12時



社会福祉課 ☎内線162

住宅修繕相談

12月20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

12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

12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

12月20日(火)
13時30分～15時

社会福祉課 ☎68-2111

結婚相談

12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

12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）

12月15日(木)
10時30分～16時
*12月1日(木)から予約
の受付を開始します。
*多重債務相談も随時受
付しています。
市民協働課 ☎68-2111

高齢者・障がい者 権利擁護相談

12月8日(木)
13時30分～16時

社会福祉協議会
☎68-4148

児童相談

12月28日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎68-2111



母子相談

12月14日(水)
10時～15時

子育て支援室
☎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
(12月27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

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12日(月)
○固定資産税	3期分	12月26日(月)
○国民健康保険料	12月分	12月26日(月)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月26日(月)
○保育料・幼稚園授業料	12月分	12月26日(月)
○水道料金・下水道使用料	11月分	12月26日(月)
○市営住宅使用料	12月分	12月26日(月)
○介護保険料	12月分	12月26日(月)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎内線490

4日(日)・10日(土)・16日(金)・22日(木)・27日(火)・31日(土)

文化施設 12月の休館日

総合文化センター	5日、12日、19日、26日、28日、29日、30日、31日
市民図書館	5日、12日、19日、22日、26日、28日、29日、30日、31日
市民体育館	5日、12日、19日、26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	5日、12日、19日、26日、28日、29日、30日、31日
地球回廊	
自然ふれあい館	5日、12日、19日、26日、27日、28日、29日、30日、31日
サイエンスワールド	5日、12日、19日、26日、27日、28日、29日、30日、31日



親子遊びのお知らせ

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 12月21日(水)
 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 12月14日(水)
 対象：初めて出産されるママ(母子手帳持参)

・1歳親子遊び 12月20日(火)

対象：1歳～2歳の誕生日くらい

・2歳親子遊び 12月16日(金)

対象：2歳から就園前

・パパサタディ 12月10日(土)

対象：1歳から就園前の子とお父さん

*以下、対象年齢や持ち物は各センター同じです。

愛モア(みどり保育園内)

・0歳親子ふれあい体操 12月16日(金)

・プレママディ 12月16日(金)

ハグハグ(桔梗幼児園内)

・0歳親子ふれあい体操 12月20日(火)

・プレママディ 12月6日(火)

☆申込みは事前に各センターをお願いします。



クリスマス会のお誘い

日時 12月2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

申込期間 11月16日(水) 9時30分～

◎申込・問合せ 愛モア(みどり保育園内)



『おしゃべりサロン』のご案内

子育てをしている人たちとおしゃべりやふれあい遊びなどをして、親子で楽しいひと時を過ごしましょう。近くのお友だちを誘って、ぜひお出掛けください。地域の民生児童委員、主任児童委員さんも参加されます。

日時 12月14日(水) 10時～11時30分

場所 子育て支援センター「愛モア」

対象 寺河戸町・樽上町・上平町の
 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



「赤ちゃんの好奇心を満たす遊び」No.2



～ねんねのころ～

声や音を聞かせたり、体をさわってあげるのが基本です。遊ぶときには、目線を合わせて顔をしっかり見てあげましょう。

遊びながら視野の幅を広げよう

見えやすい色は赤。

ポンポンやハンカチを動かすと、赤ちゃんは「見えること」が楽しくてポンポンやハンカチを追って首を動かしますよ。

首がすわってきたら…上手に起きられる？

赤ちゃんの両手をしっかり握り、ゆっくり、そ～っと引き起こしてみましょう。「景色がかわるよ」と声をかけながら…。視界の変化が実感できて、赤ちゃんの好奇心を刺激しますよ。

◎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



乳幼児突然死症候群

SIDSから 赤ちゃんを 守りましょう



SIDS（乳幼児突然死症候群）とは、それまで元気だった赤ちゃんが睡眠中に突然死亡する病気です。日本では、およそ6,000人～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2カ月から6カ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。原因はまだわかっていませんが、次の3つを守ることによって、発症の可能性が低くなることが明らかになっています。

1 うつぶせ寝は避ける

医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。窒息や誤飲・けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。

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、ご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。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 2日(金)	12:45集合	平成22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 9日(金)		平成22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16日(金)	12:30～12:45集合	平成20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22日(木)		平成20年12月16日 ～12月31日生まれ	
乳幼児相談	12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	12月 6日(火)	9:30～9:45受付	平成23年6月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	12月 6日(火)	13:30集合	平成23年4月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	12月15日(木)	10:00集合	平成22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 5日(月)	9:00～11:00受付	平成21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 8日(木)		平成21年6月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	12月20日(火)		平成20年6月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	12月22日(木)		平成19年12月生まれ 平成19年6月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	12月26日(月)	15:30集合	平成17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

まちかど 写真館



トコトン…伝統の響き

伝統の踊りを披露

10月9日

土岐町の諏訪神社で、市の無形民俗文化財に指定されている「鶴城笛踊り」が披露されました。

笛踊りは江戸時代から続く雨乞いの踊りで、秋の例祭で奉納されます。狩衣や振袖などの衣装に身を包んだ子どもたちは、拍子木と唄に合わせて踊り、稽古の成果を発揮していました。

10月9日 櫻堂薬師で半原文楽

来年に開基1200年を迎える土岐町の櫻堂薬師で、1200年祭のプレイベントとして半原操り人形浄瑠璃が上演されました。

人形浄瑠璃保存会によって「式三番叟」「壺坂靈験記」が演じられ、3人1組で操る精密な人形の動きに、観客からは大きな拍手が贈られました。



3人の息が合うと、まるで人間のよう



「左官を極めたい」と牛丸さん

世界4位の實力

10月14日

10月4日～9日にロンドンで開催された第41回技能五輪国際大会で、日吉町の牛丸和己さん(20)が左官競技で第4位に入賞し、市役所を訪問されました。

競技には4つの課題があり、牛丸さんは自由課題の中で型紙を使って壁面に鳳凰を表現し、各国から絶賛されていました。

10月20日 シートベルトが命を守る

7日のバス転落事故を受け、稲津小学校でシートベルトの効果体験講座がありました。

時速5キロでの衝突を体験できる機械に乗った5年生の後藤汐里さんは、「たった5キロでも、すごい衝撃があった。後部座席に乗っても、しっかりシートベルトをしたい」と、その重要性を再確認した様子でした。



自分の命は自分で守る意識が大切