

広報

みずなみ

2007年
(平成19年)

2-15

No.1156



主な内容

ちょっとこわいけど...負けずに「鬼はそと~！」
みんなで節分の豆まき(2月2日 陶幼児園)

2~3 住所異動の手続きのご案内

転入届・転出届・転居届 / 住民基本台帳カードが便利です / など

4~5 震度6を読み解く

瑞浪市の想定震度 / 震度と被害の関係 / など

6~7 みんなの広場

陶町文化財防火訓練 / 小学生が防犯放送を録音 / など

8~9 はぐくみ

学校歯科保健優良校 / 生涯学習モデルグループの紹介 / など

10 シリーズ「みずなみ健康21」

メタボリックシンドロームが起こる仕組みと解決策 / など

11 図書館だより

読書活動研修会のご案内 / としょかん達人講座 / など

12~13 お知らせ

「市民意見提出手続き」について / 公共施設見学会の参加者募集 / など

14 健康だいすき

高血圧を予防しましょう / 乳幼児健診・相談・歯みがき教室 / など

住所異動の手続きのご案内

卒業や入学、転勤と異動の多い時期となりました。
そこで住所の異動とその他の関係手続きについてご案内します。
不明な点はあらかじめ問い合わせしてから手続きをしてください。

問合せ 市民課 ☎内線105・106・107



転入届・転出届・転居届

- ・届出場所 市民課（市役所1階案内番号1）
各コミュニティセンター
- ・届出人 本人もしくは同一世帯の方
同一世帯以外の方が窓口にお越しの場合は、委任状が必要となります。
土・日・祝日および平日の時間外は、住所異動ができません。ただし、今年の4月1日(日)は、市役所市民課で住民異動の手続きをすることができます。

種類		届出期間	必要なもの
転入届	他の市区町村から瑞浪市へ住所を異動	新しい住所に住み始めた日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・転出証明書（従前の住所登録地の役所・役場で発行） ・本人を証明するもの（免許証等） ・印鑑（本人以外の者が届出する場合）
転出届	瑞浪市から他の市区町村へ住所を異動	転出(予定)日の14日前から転出(予定)日まで	<ul style="list-style-type: none"> ・本人を証明するもの（免許証等） ・印鑑（本人以外の者が届出する場合） ・印鑑登録証（登録者のみ）
転居届	瑞浪市内で住所の異動	新しい住所に住み始めた日から14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・本人を証明するもの（免許証等） ・印鑑（本人以外の者が届出する場合）

住所異動に伴うその他の手続き

項目	手続きに必要なもの	問合せ先
国民健康保険	<ul style="list-style-type: none"> ・国民健康保険証（転出、転居） ・印鑑 転出の場合転出(予定)日で資格がなくなります。	保険年金課 保険係 （市役所1階案内番号2） ☎内線109・110
国民年金	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑（転入） ・年金手帳（転入、転居） 	保険年金課 年金係 （市役所1階案内番号2） ☎内線108・143
年金受給者	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・年金証書 	
老人保健医療 乳幼児医療 母子家庭等医療 父子家庭医療 重度心身障害者医療 重度心身障害老人医療	<ul style="list-style-type: none"> ・受給者証（転出・転居） ・印鑑 ・健康保険証 	保険年金課 医療給付係 （市役所1階案内番号2） ☎内線113・114
児童・生徒の異動	転入時：各学校にて手続き	教育委員会学校教育課 （市役所4階） ☎内線487・488
幼稚園児の異動 保育園児の異動	転入時：各園にて手続き <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 保育園はその他必要に応じて提出していただく書類があります。	子育て支援課 （市役所1階案内番号6） ☎内線103・104
上下水道の使用開始・ 休止・名義変更	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・手数料（開始、休止各300円） 	上下水道管理課 （市役所分庁舎） ☎内線243・244

項 目	手続きに必要なもの				問合せ先
妊 娠 中 の 方 (出生後の予防接種等の説明と妊婦一般健康診査受診票の交換)	転入時のみ (転出・転居時は不要) ・母子健康手帳 ・妊婦一般健康診査受診票				保健センター ☎67-2700
予防接種の記録確認 (7歳6カ月未満のお子さんがいる方)	転入時のみ (転出・転居時は不要) ・母子健康手帳または予防接種歴の分かるもの				
介 護 保 険	転入時	・印鑑 ・前住所地で要介護認定を受けていた方は、前住所地で発行の「受給資格証明書」を持参してください。			高齢介護課 (市役所 1 階案内番号 3) ☎内線152・153
	転出時	・印鑑 ・介護保険証 (介護保険被保険者証) ・本人の預金通帳または振込先が分かるもの (郵便局以外)			
児 童 手 当 児 童 扶 養 手 当 特 別 児 童 扶 養 手 当	必要なもの				・児童手当・児童扶養手当 子育て支援課 (市役所 1 階案内番号 6) ☎内線104・160 ・特別児童扶養手当 社会福祉課 (市役所案内番号 5) ☎内線102・162 その他必要に応じて提出していただく書類があります。詳しくはお問い合わせください。
	・印鑑	転入	転出	転居	
	・預金通帳 (郵便局以外) ただし、特別児童扶養手当は郵便局のみ				
	・所得課税証明書				
	・年金手帳 (児童手当のみ)				
障害者手帳を所持している方 (身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)	・印鑑				社会福祉課 その他必要に応じて提出していただく書類があります。詳しくはお問い合わせください。
	・障害者手帳				

住民基本台帳カードが便利です

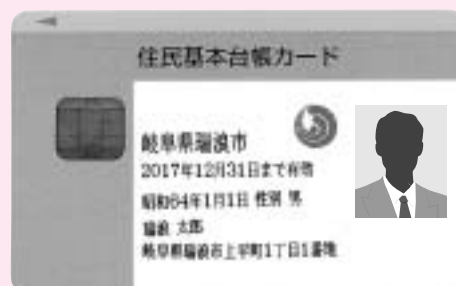
住民基本台帳カード (住基カード) は、お住まいの市区町村が希望者に交付している IC カードです。住基カードには写真付きのタイプと写真が無いタイプの 2 種類があり、「写真付きのタイプ」は、金融機関の窓口などさまざまな場面で本人を確認する公的な証明書として利用でき、特に運転免許証が無い人などは持っているとい便利です。

住基カードの表面には氏名、住所、生年月日など本人を確認する必要最小限の情報しか記載されていないため、本籍地などが記載されている運転免許証等に比べて、個人情報保護の面で安心です。

また住基カードは、非常に高いセキュリティ機能を有している IC カードを採用していますので、インターネットを利用した行政手続きなどを安心して利用することができるほか、引越しの手続きも市役所に足を運ぶのは転入届の 1 回で済みます。今後住基カードを利用した各種サービスが増加することも予想されます。

住基カードを作成するために必要なもの

- ・写真 (写真付き住基カードを希望される方)
縦45mm × 横35mmの無帽のもの
- ・免許証・パスポート等公的機関の発行した写真付きの証明書
(無い場合は郵送確認等の方法があります)
- ・手数料 500円
詳しくは市民課でご相談ください。



震度6を

読み解く



東濃地震科学研究所
副首席主任研究員
太田 裕

瑞浪市の想定震度

迫り来る東海地震が懸念され、東海地域の市町村は防災準備にまい進しています。瑞浪市も例外ではありません。岐阜県は岐阜大学の協力を得て、県内市町村をゆらすであろう震度について想定作業を進めてきました。その結果、瑞浪市では「震度6弱」が公表されています。(第1図)

- 【想定地震】
東海・東南海連動型地震
- 【最大震度】
5.8 (6弱)
- 【震度範囲】
5.0(5弱)~6.0(6強)



(算定:岐阜大学)

第1図 瑞浪市の推定震度分布

このような状況で一体どのようなことが起こるのか、心構えはどうあったらいいのかについて、市民の皆さんがそれぞれ知っておくことが重要です。

ここでは、気象庁震度階級解説表を資料としてこの問題を考えてみました。

瑞浪市の最大震度は6弱(正確には5.8)と想定されていますが、これは震度6強(6.0以上)に限りなく近い値であることを認識しておくことが必要です。

第1図に示すとおり、震度6弱となる地区は土岐川・小里川流域に分布しています。

計算上のこのような結果は、局所的にせよ、震度6強(6.0以上)となるエリアがあることを示しています。この辺りは人口密集地区でもあり、そんなことから瑞浪市を襲う地震のゆれの強さの上限を震度6強、下限を震度5強と設定した話としていきます。(震度7という最強のゆれは当面想定外におけることでしょうか)

震度6がもたらすもの

近年はどこかで地震が発生すると、NHK等を通じて「地方で地震発生、震度は」といっ

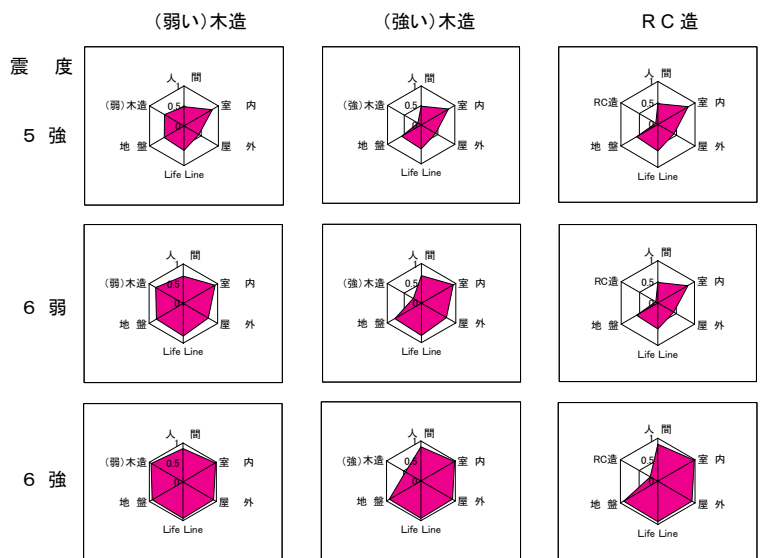
た情報が速報されますが、さてその結果「どんなことが起こるのか」については意外とはつきりしません。このことを解きほぐす唯一の『公式資料』として気象庁震度階級解説表があります。

第1表 気象庁震度階級関連解説表(抜粋)

震度階	人間行動	屋内状況	木造建物	ライフライン
5 強	非常な恐怖を感じる。多くの人が、行動に支障を感じる。	棚にある食器類、書棚の本の多くが落ちる。テレビが台から落ちることがある。タンスなど重い家具が倒れることがある。変形によりドアが開かなくなることもある。一部の戸が外れる。	耐震性の低い住宅では、壁や柱がかなり破損したり、傾くものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生することがある。[一部の地域でガス、水道の供給が停止することがある]
6 弱	立っていることが困難になる。	固定していない重い家具の多くが移動、転倒する。開かなくなるドアが多い。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。	家庭などにガスを供給するための導管、主要な水道管に被害が発生する。[一部の地域でガス、水道の供給が停止し、停電することもある]
6 強	立っていることができず、はわないと動くことができない。	固定していない重い家具のほとんどが移動、転倒する。戸が外れて飛ぶことがある。	耐震性の低い住宅では、倒壊するものが多い。耐震性の高い住宅でも、壁や柱がかなり破損するものがある。	ガスを地域に供給するための導管、水道の配水施設に被害が発生することがある。[一部の地域でガス、水道の供給が停止することがある]

第1表は瑞浪市に大きく関係する「震度5強震度6強」の3区分について抜粋したものです。

「人間、建物、室内、屋外、ライフライン、地盤」の6項目に大区分し、震度別の影響・被害発生状況を示したものです。これを視覚化したのが第2図です。



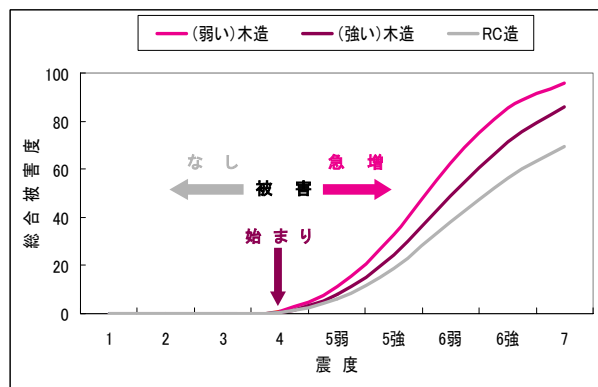
第2図 震度別【総合被害度】の図化（建物種別毎）

ここでは解説表の区分にしたがって、住家を「(弱い/強い)木造、RC(鉄筋コンクリート)造」に3区分して示しています。6項目のそれぞれが震度と共にどのように悪化していくのかがわかり易くなっています。赤く塗られた部分の面積の大きさが、当該震度における被害の『総合危険度』を示しています。震度が「5強 6弱 6強」と大きくなると共に、この面積が急激に増大する様子を読み取ることが出来ます。

この関係をさらに分かり易くするために第3図を作成してみました。第2図の「赤い面積」を震度との関係で表したものです。これから震度4が被害発生を開始点震度となっており、震度5強を越えると被害量が急激に増大していること、木

造住家の耐震性の「強弱」が被害量を大きく左右していること、RC(鉄筋コンクリート)造は(強い)木造に比べて、さびに優れていることがわかります。

解説表の、このような結果を瑞浪市に当てはめてみると以下のようなことになるでしょう。



第3図 震度と総合被害度の関係

- ・市内全域で「室内安全(家具等の固定)」が緊急の課題である
- ・土岐、小里両川周辺では住家の耐震性を見直すことが特に不可欠である。
- ・市周辺に立地する住家は丘陵、斜面崩壊危険に留意しておく必要がある。

震度階級解説表の外

震度階級解説表は、防災上重要な情報資料ですが、地震のゆれに伴うすべての現象を記述してい

るわけではありません。特に、地震に伴う人間被害には全く触れていません。

兵庫県南部地震(神戸・1995年)とか新潟県中越地震(2004年)において大きくクローズアップされた課題です。

人間被害のうち、地震の最中・直後に発生する死傷を「外因性疾患」といいます。これはよく知られていますが、事後、次第に出現する疾病を「内因性疾患」といいます。この内因性疾患はあまり知られていません。

ここでは、両地震において震度6弱以上で発生・突出した内因性疾患について特徴のいくつかを示してみます。

- ・身体障害の度合い悪化(特に高齢者に多い)
- ・生活習慣病保持者の病状悪化
- ・既往疾患(部位を問わず)の再発
- ・幼児・年少者のストレス性疾患発症 など

こういった事例は「心身共の健康」を日々心がけることが防災対策の根底にあることを伺わせてくれます。

ごく最近、高齢者特有のケガ発生率が散歩等を日常的に行っている方とそうでない方とでは決定的に違うことがわかってきました。また、事後の長期にわたる支援が結果を大きく左右します。そんな時、家族の連携・近隣との交友が大きく寄与します。地震防災の鍵はこんなところにもあるようです。

参考 気象庁「震度を知る 基礎知識と活用」

ぎょうせい・1996

問合せ 総務課 内線328

卒業はこの知識と技能とともに



1月19日、瑞浪高校生活福祉科の卒業制作発表会が、総合文化センターで開催され、卒業を控えた3年生63人が3年間の集大成を披露しました。生活福祉科は、福祉・ライフインテリア・ファッションテクニカル・調理の4コースがあり、生徒は専門的な知識や技能を身につけてきました。

ファッションテクニカルコースのショーでは、生徒7人が、「花」をイメージして自分たちで制作したドレスを披露し、個性あふれるデザインで観客を魅了しました。

市内にひろげる 青パトの輪

1月19日、総合文化センターで、青色回転灯パトロール車防犯講習会が開催され、各地区から集まった市民60人が講習を受け、近年の犯罪の傾向やパトロール活動に必要な知識を身につけました。

講習会では、「増加する街頭犯罪を予防するには地域の力が必要」と呼びかける多治見警察署員から、受講者は、不審者を目撃した場合の対処法などについてメモをとりながら熱心に聞き入っていました。

今後は、今回の受講者も含めた幅広いパトロールで、市内の治安を見張ります。



瑞浪で柔道のうで比べ



1月21日、第36回瑞浪少年柔道大会(瑞浪修徳館主催)が、市民体育館で開催されました。

この大会には、関東・中部・関西など16都府県の道場から選ばれた120チーム約1,000人が出場し、小学1年生から中学2年生までの選抜チームによるトーナメント戦で熱戦を繰り広げました。

市内からは瑞浪修徳館から4チームが参加し、激しい攻防のすえ、3回戦まで勝ち進みました。優勝は愛知県の大石道場が見事大会9連覇を達成しました。

緊急避難 私のまちの宝物

1月24日、陶町の大川八王子神社で、文化財防火デーに合わせ消防署員や消防団員40人が防火訓練を行いました。

この神社には市指定文化財の陶器のこま犬が保管されており、この日は、神社関係者が文化財に見立てた箱を運び出したあと、消防団員らが建物に向かって放水して、緊急時の対応を確認しました。

また会場では、初期消火訓練やテナント内での火災の煙体験を行い、町民らは真剣に取り組んでいました。



「はいつ!」昔あそびに響く声



1月28日、総合文化センターで「新春図書館カルタ取り大会」が開催され、親子連れ40人が参加しました。子どもたちに昔ながらの正月あそびに親しんでもらおうと、市民図書館が主催し、会場には10種類のカルタのほか、すくろくや福笑い、紙相撲が楽しめるコーナーもあり、人気を集めていました。



樽上児童センター

にわ あやの 丹羽彩乃ちゃん (2歳) 穂並町
かとう あおい 加藤碧唯ちゃん (3歳) 上野町

想うは100年分の街並み

1月25日で100歳の誕生日を迎えた寺河町の今井すうさん宅を、高嶋市長が訪問し、長寿をお祝いしました。今井さんは、若い頃から瑞浪駅前にあった旅館の女将として働いており、駅前の街並みの発展を見守ってきました。おしゃべりが大好きな今井さんは「家庭円満で、けんかなどしたことがないです」とにこやかに話していました。市内の100歳以上のお年寄りには、今井さんで13人目となります。



「いただきます」
食べて学ぼう 給食のこと

1月25日、全国学校給食週間に合わせ、瑞浪小学校4年生の児童33人が、高嶋市長と一緒に給食を楽しみました。今回は、児童の食習慣を知ろうと企画され、高嶋市長は「車がガソリンで動くように人間はご飯がエネルギーです。しっかりと食べましょう」と児童に話しかけ、瑞浪産の食材が使われた給食を味わいました。



また学校給食センターでは、1月26・29日の2日間、市民を対象とした給食試食会を開催し、44人の市民が参加しました。「日本の食生活を大切に、手づくりの味にこだわっています」という栄養士からの説明に耳を傾けながら、参加者はそのヘルシーな給食を楽しみました。



みんなで録音 防犯の合図

1月29日・30日、瑞浪市役所で、市内各小学校の児童の代表が集まり、防犯放送の録音をしました。放送は16時30分(3月からは17時)に子どもたちの帰宅を促す内容となっており、市内の各小学校の児童がアナウンスを担当し、自分なりにアレンジした放送で市内に呼びかけます。この日アナウンスを録音した陶小学校の加納葉耶さんは「私たちの放送を聞いて、みんなが早く家に帰るようになると嬉しいです」と話していました。

- 【月曜】瑞浪小 【火曜】土岐小
- 【水曜】陶小 【木曜】稲津小
- 【金曜】明世小 【土曜】日吉小
- 【日曜】釜戸小





歯の健康
教育表彰

1月15日号に引き続き、歯・口腔の健康に関心を持ち、日常の生活で自ら進んで自己の健康管理等に努力され、教育委員会・瑞浪歯科医師会から表彰されました中学校3年生108人を紹介します。

(敬称略)

- 瑞浪中学校 青木涼也 石橋誠也
大野央貴 可知裕基 南波孝則 渡邊洋介 伊藤茜 伊藤早紀 岩島綾 大嶽亜美 工藤加奈子 西尾暁音 西尾仁美 森山美音 渡邊絵梨那 加藤大明 北原昂也 小出洋輝 富岡奨幸 伊藤有紀 今井瞳 大内あき 小川真斐子 加藤由華 鈴木汐里 水野捺 水野愛 安藤和樹 加藤世悟 南波成嘉 足立亜美 有賀友香 安藤嘉奈子 加藤あき弥 小出知美 柴田綾佳 堀田香 鈴木拳 中野龍一 成瀬裕貴 野村朝久 水野優作 三輪僚祐 森大樹 足立有美 遠藤あずさ 佐野亜沙美 柴田ふじの 堀玲菜
- 瑞陵中学校 井上陽介 神田慎作 鈴木大介 稲垣麻実 桐井祐衣 安藤哲平 奥村真司 水谷幸太 伊藤史保美 岩島弘美 宇野笑佳 小幡弓真 小木曾史 宮地美穂 折戸樹

- 正 杉本涼輔 原田雅人 日比野聖三宅将矢 安藤ももこ 小栗優佳 遠山千裕 肥田伊織

- 陶中学校 伊藤智也 秋山友里江 梅村美希 福留冨耶香 加藤翔太 加藤凌也 天野美樹 梅村真亜弥 景山薫 土本亜里沙 富田磨理枝 中村陽香 水野千晴 藪崎紘子 稲津中学校 工藤綾子 永井祐衣 三浦香織 山口真末 松田拓也 岩島なつ希 大島沙矢香 丹羽亜里沙 前田亜莉紗

- 日吉中学校 安藤駿 野村健太 小栗雅也 小栗早織 小栗己奈 熊谷奈美 釜戸中学校 堀田麻美 水野真悠 子 山本和正 阿部新南 有我忍 安藤エリ 西山美穂

岐阜県

学校歯科保健優良校

第47回(平成18年度)岐阜県学校歯科保健優良校が次のとおり決定されました。

- 大規模校の部
「準県1位」瑞浪小学校
中規模校の部
「準県1位」稲津小学校
小規模校の部
「準県1位」陶小学校
明世小学校

瑞浪市

奨学金制度のご案内

この制度は、優秀な学力・資質を持ちながら、経済的理由で就学が困難な高校生・大学生を援助するものです。奨学金の貸与を希望される方はお申し込みください。

資格 高等学校・大学(短期大学を含む)に進学する方、在学している方で、瑞浪市に1年以上住所を有している方

奨学金額

高等学校 月額2万円

大学・短大 月額3万円

償還方法 卒業後10年以内に償還してください。なお、この奨学金は無利子です。

償還例

4年制大学で総額144万円借りた場合

・年2回(7月と12月)の償還で10年間

・1回の償還金額

7万2千円

選考人員 若干名

申込期限 4月27日(金)

申込方法 奨学金願書に必要書類を添えて教育委員会に申し込んでください。5月末までに選考結果をお知らせします。

問合せ・願書等の用紙の配布

教育委員会総務課内線461

いじめ根絶に向けて

家庭でのチェックポイント

登校を渋ったり、遅刻や早退が増えたりする。

口数が少なくなったり、言葉遣いが変わったりする。

部屋に閉じこもる。話しても視点が定まらない。

友達が変わったり、いなくなったりする。友達の話題を避ける。

学用品や持ち物がなくなる。金遣いが荒くなったり、お金や品物を持ち出したりする。

怪我、あざ、鼻血が見られる。

日頃から、何でも話し合える親子関係を心がけましょう。

生涯学習施設 3月の休館日

総合文化センター	5日、12日、19日、22日、26日
市民図書館	5~12日、19~31日
市民体育館	6日、13日、14日、20日、22日、27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、22日、26日、31日
地球回廊	
自然ふれあい館	
サイエンスワールド	5日、12日、19日、22日、26日
文化会館	1日、8日、15日、22日、29日

学校は元気です。

稲津中学校

美しい日本語を稲津中から

今年度、稲津中学校は「自己表現力をつける」を研究テーマに、一人ひとりが確かな学力を育む授業づくりに取り組んできました。10月に実施した研究発表会では、生徒の真摯に学ぶ姿に高い評価をいただきました。

学校では、すべての学習のもととなる日本語の力を伸ばすことが大切であると考え、総合的な学習の時間に「日本語育」と銘打ち、美しい日本語や若者言葉について考える学習を続けてきました。研究発表会では、人と接することが



研究発表会の様子



接客業のプロから話し方を学ぶ

多い仕事に携わる方に来ていただき、インタビュアーをしたり、話し合いに参加していただいたりすることで、言葉が仕事や人間関係を円滑にするためにも重要であることを学びました。また「ウザイ」「キモイ」などという若者言葉が、相手にどんな不快な思いを抱かせるか考えることや、時と場に応じた適切な敬意表現などについて学んでいます。

美しい日本語を使うことは、生徒自身の心や生活を安定させることができます。今後も継続していきたいと考えています。

半原寿会 伝統文化を守る会

代表 土屋 勉

半原寿会では毎月21日にお宮に集まって掃除をしています。そのあと雑談の中で、

「昔、夏の野良仕事では背囊せみのを背負って暑さを防いだものだが、あの背囊の作り方覚えてるかい」

「そつえばわら草履や竹かごも、自分で作ったねえ」

「それなら皆で、昔を思い出しながら作ってみようか」

という話が出て、9年前から寿会の有志が半原公民館に集まり、地元にある材料を使って昔ながらの生活用具を作る「伝統文化を守る会」を続けています。

作るものは、お宮掃除に集まった時に次の計画を相談して決めます。

これまでに手がけたものは、わら細工の「わら草履、背囊、正月のしめ縄」、竹細工の「竹み、熊手、茶持ちかご、芋振りかご」、木材加工の「手槌てづち（わらを打つための木槌）」、「ビニールひもで作る「腰かご、鉈なたさや」などです。

「茶持ちかご」は田植えや稲刈りの時、お茶やおやつなどを入れて田んぼへ運ぶための、平たくて持ち手のついた竹かごのことで、「芋振りかご」は土の付いた里芋などを入れ

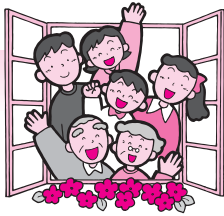
て、水の中で振り洗うするための、バケツくらいのおおきさの目の粗い竹かごのことです。

秋に切っておいた竹を割り、薄くはぎ、編んでかごにしたり、わらを手槌で打って柔らかくして、わら草履や背囊を編んだりする昔ながらの手作業は、初体験の人が多く、出来上がりはやいびつでしたが、使ってみるととても便利で、背囊などは何個も作って知人に配り喜ばれました。

正月用のしめ縄も大好評で、お宮の大しめ縄は私たちが作りました。



これからも高齢者が仲良く力を合わせて、文化の伝承と地域の活性化に努めていきたいと思えます。



シリーズ「みずなみ健康21」NO.8

自分で家族で地域で健康づくり

今回のテーマ 「生活習慣病について」

生活習慣病予防週間

平成18年度
スローガン

「ウエストのサイズダウンで健康アップ！」

生活習慣病である高血圧や糖尿病、高脂血症は内臓に蓄積された脂肪（内臓脂肪）が原因であることがわかっています。一つひとつの病気は小さくとも、それらが重なると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な循環器病を引き起こすことにもなります。

内臓肥満が様々な生活習慣病を招く！

内臓脂肪の蓄積に加え、高脂血症、高血圧、高血糖などの動脈硬化の危険因子を2つ以上持つ状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と言い、動脈硬化と深い関係があります。



保健センターでは、生活習慣病予防に関する健康相談等を実施しています。ご自身やご家族のためにぜひご利用ください。

問合せ 保健センター ☎67-2700 FAX 66-1115 E-mail kenko@city.mizunami.lg.jp

今月のミニ展のご案内

廃材を利用した木工展

～よみがえる木々たち～

2月27日(火)～3月31日(土)



捨てられようとしていた木材がもう一度匠の手でよみがえって、生き生きとその存在感を伝えています。

今回のミニ展は、廃材を利用した寺河戸町在住の宮地十九三さんの作品を展示します。繊細な手工芸のような作品、アイデアを生かした作品、木の力強い生命力を表現した作品などを多数展示します。廃材にしかない魅力をぜひご覧ください。



読書活動研修会のご案内

今、朗読がブームを呼んでいます。声を出すことで、聴き手との交流のほか脳の活性化や健康づくり等の効果も得られます。声に出して読んだり聴いたりする活動の魅力やその方法について研修します。

なお、参加申し込みは資料準備のため3月7日(水)までをお願いします。

・講演テーマ 「声に出して読む読書、聴く喜び」
・講師 吉本 伶子氏(中日文化センター講師)

- ・日時 3月14日(水) 12時45分
- ・場所 総合文化センター 3階講堂
- ・参加費 無料
- ・定員 200人
- ・参加申込 市民図書館 ☎685529

としよかん達人講座(その8)

著作権について

著作権とは、著作者に著作物を利用することを許諾または禁止する権利を与えたものです。図書館では所蔵資料のコピーサービスを行っていますが、ここで問題になるのが著作権です。

コピー範囲は、著作物の二部(半分まで)とされています。地図などについては見解が分かれるところですが、現在は著作権者に確認し、サービスを行っています。図書館でのコピーの使用は調査研究用に限らせていただきます。なお、最近付録で付いてくるDVDは、収録されたもののなかに映像があれば、コピーも貸出しもできません。

*詳しくは市民図書館までお問い合わせください。

「東濃読書交流会」開催のお知らせ

みずなみ読書サークル協議会は、読書活動の普及のため、中津川市の読書サークルと共催で「東濃読書交流会」を東濃5市に呼びかけ毎年開催しています。読書を通して地域の交流を図り、読書の楽しさを感じてもらえればと考えています。

今年の開催は左記のとおりです。会員の方はもちろん、会員でない方もぜひ参加してみてください。

- ・日時 3月18日(日) 13時
- ・場所 中津川市中央公民館ホール
- ・内容
第一部 【朗読】
演目「雪とパイナップル」

森 優美子氏(元岐阜放送アナウンサー)
村本 眞司氏(みのかも「声のドラマ」の会副代表)

- ・第二部 【分散読書会】
テキスト「雪とパイナップル」
鎌田 實 著
- ・参加費 無料
- ・問合せ 市民図書館

特別休館日のお願ひ

図書システム更新のため

3月12日(月)から26日(月)まで

休館させていただきます。

あなたのご意見をまちづくりに!

市民の皆さんから意見を募集し政策に反映させていただきます

「市民意見提出手続き」の制度化についてのご意見を募集します

「市民意見提出手続き」とは?

皆さんは市の重要な政策等がどのように策定されているかご存じでしょうか? 現在議会で審議していただいたり、審議会を設置して議論をしていただく中でこれらを決定しています。

現在、これに加えて、事前にその案や必要な資料を公表して市民の皆さんからも広く意見を募集し、これを参考にしながら政策等を決定していくためのルール作りをしています。

そこで今回は、この「市民意見提出手続き」を制度として実施していくに当たり、市民の皆さんからこのルールに対する意見を募集します。

皆さんのご意見をお寄せください!

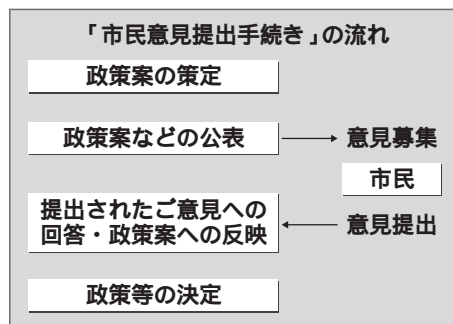
皆さんはどのような政策について特に関心をお持ちでしょうか? 市の総合計画、男女共同参画プラン、生活安全条例等、皆さんからご意見をいただく案件の範囲などについてのご意見を特に募集したいと思います。

- ・ 資料の公表場所 市役所3階総務課・1階情報コーナー、各コミュニティーセンター、市民図書館および市ホームページでご覧になれます。 HP <http://www.city.mizunami.gifu.jp/>
- ・ 意見の募集期間 2月15日(木)~3月14日(水)
- ・ 意見の提出方法 住所・氏名・電話番号・案に対する意見を記入の上、郵送、FAX、E-mail、直接持参の方法で提出してください。

様式は問いません

申込・問合せ 〒509-6195 瑞浪市上平町1-1 総務課

☎内線328 FAX 68-8749 E-mail somu@city.mizunami.lg.jp



正しく理解しよう「鳥インフルエンザ」



皆さまご存じのとおり、国内で高病原性鳥インフルエンザが発生しました。

瑞浪市は、県内でも有数の養鶏地帯で、「鳥インフルエンザは大丈夫か?」と心配される方もあるかもしれませんが、市内の養鶏場は消毒や野鳥の侵入防止など、万全な対策に努めていますのでご安心ください。

今日は「鳥インフルエンザ」について、よくある質問にお答えします。

Q 鳥インフルエンザって?

A 鳥インフルエンザは、普通は鳥類だけが感染しますが、最近ではごくまれに人に感染することも知られています。

Q ウイルスが侵入するルートは?

A 渡り鳥、輸入鳥類、発生国から人が持ち込む、海外の発生国からの輸入肉や輸入卵等のルートが考えられます。

Q 鳥インフルエンザウイルスが人に感染することはありますか?

A ほとんどの鳥インフルエンザウイルスは人には感染しませんが、例外的に、感染した鶏を直接さわるなどして感染することが最近海外で報告されています。

Q 鶏肉や鶏卵を食べて感染することはありますか?

A 鶏肉や鶏卵を食べることによって、人が感染した例はありません。仮に発生地域でも70℃に加熱すれば、感染の心配はありません。ただし、鶏肉は食中毒予防の観点から十分に加熱してください。

Q 手洗い・うがいで大丈夫?

A 人のA型インフルエンザの仲間ですから、石けんで手洗いし、うがい薬を使用すれば簡単にウイルスは死滅します。

Q 飼っている鳥や、野鳥が死んでいる・・・大丈夫?

A 次々に連続して死んでしまうことがない限り、鳥インフルエンザを心配することはありません。

詳しく知りたい方は農林水産省ホームページ <http://www.maff.go.jp/tori/>

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

問合せ 経済環境部 家畜診療所 内線472

市臨時職員登録のお知らせ

- 一般事務・労務職
- 勤務先 市内の公共施設等
- 賃金 月額6,000円～
- 登録資格 S31.4.2日以降生まれの健康な方
- 申込み 市販の履歴書を秘書課へ提出
問合せ 秘書課 ☎内線314、317
- 保育士・幼稚園教諭
- 勤務先 市内の保育園・幼稚園
- 賃金 月額7,130円
- 資格 保育士・幼稚園教諭の両資格を有する方
- 申込み 市販の履歴書と資格免許書写しを下記へ。
問合せ 子育て支援課 ☎内線103

介護職員募集のお知らせ

- 介護老人保健施設職員
- 職種 看護スタッフ(正・准看護師)...若干名
介護スタッフ...若干名
- 資格等 有資格者 経験、資格不問、45歳くらいまで。交代制有、詳しくは下記まで。
- *また日勤パートも募集(8:30~17:00まで勤務)
問合せ 介護老人保健施設ひざし ☎67-3748
- パート職員(介護職員)
- 期間 平成19年4月1日~1年間(契約更新有)
- 賃金等 時給930円~(通勤手当有)。1日7時間から8時間、1カ月19日勤務。詳しくは下記まで。
問合せ サニーヒルズみずなみ ☎65-3322

嘱託看護師募集のお知らせ

- 勤務先 東濃厚生病院みずなみ病後児保育所
- 時間等 8時~18時(休日:土日祝日年末年始)
- 賃金 月額180,000円以上応談(賞与年2回)
- 資格 看護師・准看護師免許を有する方
- *詳しくは下記までお問合せください。
問合せ 東濃厚生病院総務課 ☎68-4111

平成18年度協働型県民活動促進事業報告会

- 日時 3月4日(日)13時~15時
- 場所 瑞浪市産業振興センター
- 内容 市民グループによる活動報告(中心商店街再生、地歌舞伎保存、音楽によるまちおこし等)
問合せ 東濃振興局振興課 ☎23-1111内線211

後期高齢者医療制度への移行について

- 75歳以上(一定の障害のある方は65歳以上)の方を対象とした現在の「老人保健医療制度」が平成20年4月から「後期高齢者医療制度」に変わります。
問合せ 岐阜県後期高齢者医療広域連合
☎058-388-5978(代表)

市内公共施設見学会の参加者募集

- 日時 3月15日(木)9時~16時
- 集合 市役所玄関8時45分
- 行き先 地球回廊、市之瀬廣太記念美術館、学校給食センター(昼食)、サイエンスワールド、瑞浪超深地層研究所、クリーンセンター など
- 定員 25人(希望者多数の場合は抽選)
- 費用 無料(給食含む)
- 申込方法 2月28日(水)までに住所・氏名・電話番号明記し、下記までお申込みください。
申込・問合せ 企画政策課☎内線332 FAX68-8749
E-mail kikaku@city.mizunami.lg.jp

作陶講座「印花で彩る織部の鉢づくり」のご案内

- 日時 3月4日(日)9時~
- 講師 向井一峰氏・受講料 1,500円
- 定員 30人(先着順)・締切 3月1日(木)
申込・問合せ 瑞浪陶磁資料館 ☎67-2506

第8回東濃エネルギーセミナー

- 日時 3月4日(日)
13時30分~15時30分(開場13時)
- 場所 ミュージアム中仙道 2階 多目的ホール
- 演題 「どうなる!? 21世紀のエネルギー
~石油資源と私たちの未来~」
- 講師 永田安彦氏(日本エネルギー経済研究所)
- 入場 無料 当日は、瑞浪駅から会場までの無料シャトルバス(12:50、13:15発)を運行。
問合せ 東濃地科学センター 地域交流課
セミナー係 ☎66-2244(代)

精神科医による認知症相談のお知らせ

- 日時 3月13日(火)13時~14時
- 場所 保健センター
- 内容 認知症、徘徊、介護方法など
- *前日までに予約が必要。秘密は厳守します。
申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線157

4月8日(日)は 岐阜県議会議員選挙の投票日です。



平成19年4月8日(日)執行予定の岐阜県議会議員選挙に伴う、立候補予定者説明会を、次のとおり開催します。

- 日時 3月15日(木)
13時30分~
- 場所 東濃振興局

(東濃西部総合庁舎内 多治見市上野町5-68-1)
問合せ 岐阜県選挙管理委員会 ☎058-272-1111 内線2750

健康だいすき

ヘルスインフォメーション 保健センター ☎ 67 - 2700

🌸 高血圧を予防しましょう

平成17年度の瑞浪市の基本健康診査（右表）では、60歳以上の男性の過半数、女性では4割程度の方が高血圧という結果でした。また、高血圧域をみると、軽症高血圧が多いですが、軽症でも、このまま放置すると、じわじわと血管に負担をかけ続け、動脈硬化をおこし、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。高血圧を予防・改善するには、日ごろの健康管理が大切です。

<主な高血圧の原因は？>

環境の影響

- ・喫煙、塩分のとりすぎ、運動不足、肥満、ストレスなど

親が塩辛いものを好む食生活をしていると、当然子どもも同じ食生活を好むようになるので、高血圧の可能性が高くなります。

加齢の影響

平成17年度基本健康診査の結果からも分かるように、血圧は年齢が進むにつれて上がる傾向があります。

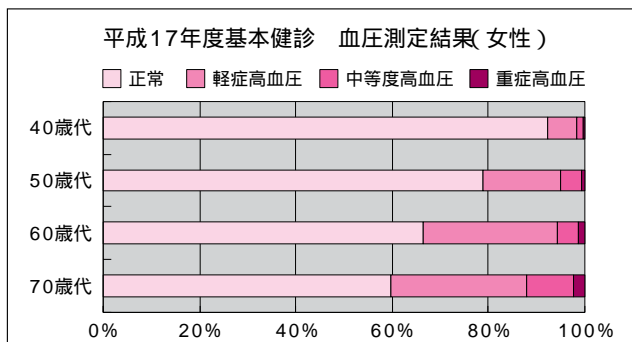
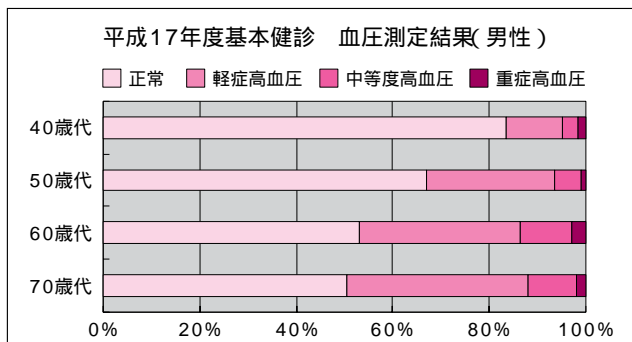
30歳を過ぎると増え始め、40歳後半から急増します。

遺伝の影響

高血圧になりやすい体質は遺伝します。親が高血圧だった場合、すべての人が高血圧になるわけではありませんが、より注意が必要です。

子どもが高血圧になる体質が遺伝する可能性

- ・両親が高血圧の場合..... 2分の1
- ・片方の親が高血圧の場合..... 3分の1
- ・両親とも高血圧でない場合...20分の1



<生活習慣の改善が高血圧予防の決め手>

減塩を心がける

1日10g未満（高血圧の人は7g未満）が目標

梅干し1個（6g） 塩分1.6g

適正体重を維持する

適正体重 = 身長（m）×身長（m）×22

脂肪分のとりすぎに注意

体を動かそう（少し汗ばむぐらいが目安）

アルコールは控えめに

禁煙を実行しよう

🌸 乳幼児健診・相談・歯みがき教室

<場所 = 保健センタ - 料金 = 無料>

健診・相談名	期 日	時 間	対 象 者	持 ち 物
4カ月児健康診査	2月27日(火)	第1子 13:00集合 第2子以上は 13:30~13:50受付	平成18年10月生まれ	母子健康手帳 アンケート
6カ月児健康相談 および離乳食教室	3月 6日(火)	9:30~9:45受付	平成18年9月生まれ	母子健康手帳
中期・後期離乳食教室	3月 6日(火)	13:30集合	平成18年7月生まれ	母子健康手帳
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。	3月 2日(金)	12:30集合	平成17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 タオル コップ 保護者の歯科健診も 同時に実施します。
	3月 9日(金)		平成17年8月16日~ 8月31日生まれ	
2歳6カ月児歯みがき教室	3月 8日(木)	9:00~11:00受付	平成16年9月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ コップ *汚れてもいい服装で 来てください