

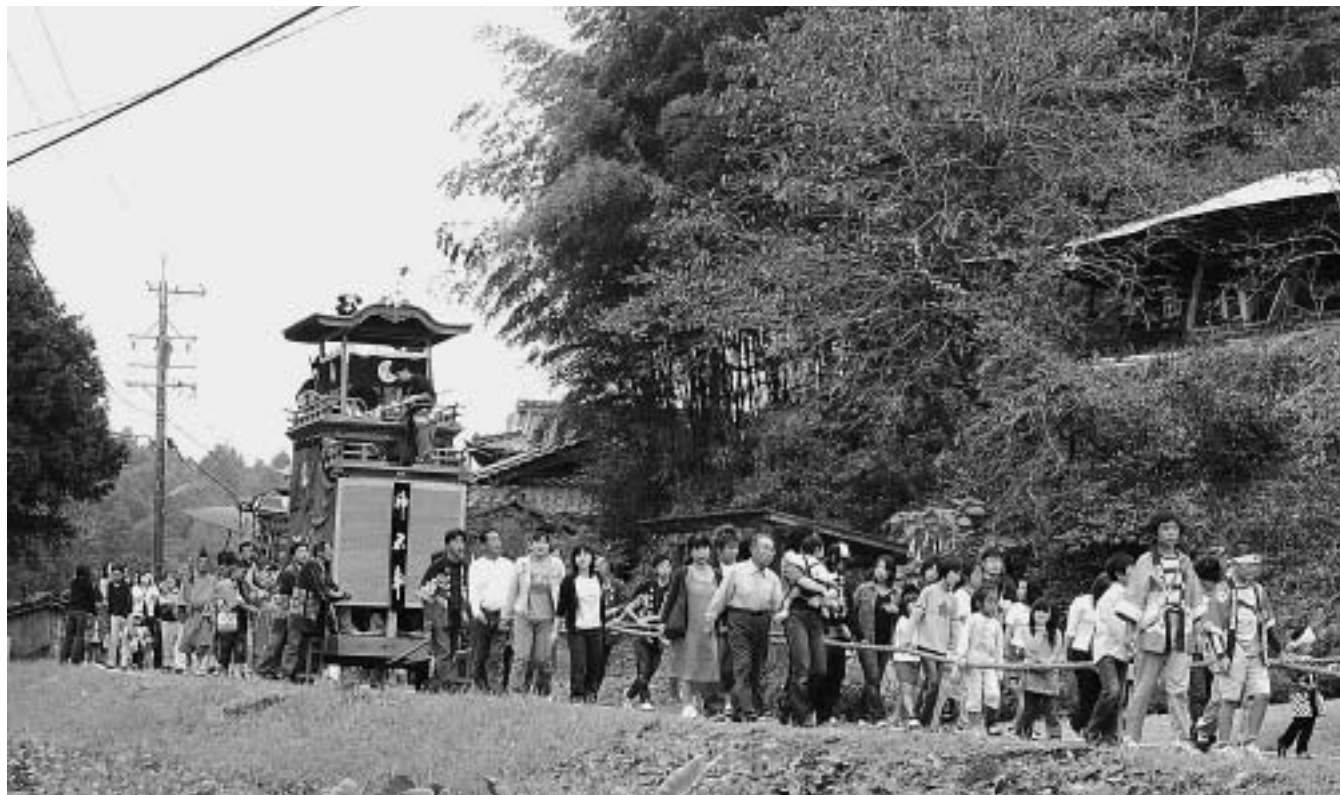
広報

みずなみ

2006年
(平成18年)

10-15

No.1148



主な内容

▲「ゴトゴトゴト…」町民が引く山車の車輪の音が野山に響く
神明・白山神社例祭(10月1日 大湫町)

2～3 小里川ダムの管理について

ダムの目的／水質管理のしくみ／河川情報の取得方法／など

4～5 市議会だより／「障害者地域生活支援事業」が始まります

人事案件・条例案件・予算案件／支援事業の内容／など

6～7 みんなの広場

中国人殉難者慰霊祭／稲津小学校の稲刈り体験／など

8～9 はぐくみ

教育委員の改選／生涯学習モデルグループの紹介／など

10 図書館だより

今月のミニ展のご案内／としょかん達人講座／など

11 シリーズ「みずなみ健康21」

食生活を見直そう／バランスのとれた献立例／など

12～13 お知らせ

65歳からの健康・体力づくり教室／国民年金相談／など

14 健康だいすき

予防しよう！インフルエンザ／薬と健康の週間／など

小里川ダム管理について

今回は、小里川ダムで行っている管理について紹介します。

小里川ダムでは、大切な水を有効に活用し、ダムの目的をきちんと果たすために、監視カメラや、水位・雨量観測設備などによる情報収集を行い、データに基づいた適切な管理を常時行っています。

管理にも目的別にいくつかの種類があり、「高水管理」「低水管理」「施設管理」に分かれています。

さらに、低水管理には、水質の調査や管理も含まれているため、より詳しく紹介します。

小里川ダムの目的

- ①洪水時に放流量を調節して、東濃や尾張地域の水害を軽減します。
- ②川の水を美しく保ったり生き物を絶やさないために、川に一定の水を流します。
- ③ダムからの放流水を利用して、生活に必要な発電をします。



高水管理

梅雨や台風などで大雨がふった時、各所で収集したデータをもとに洪水調節し下流に流します。



放流

施設管理

いつでもダムが活躍できるように、ダム本体の管理をはじめ貯水池の巡視等を行います。



ダム本体の点検

低水管理

下流の流量をチェックし、河川の水が少ない時、ダムに貯めた水を放流し下流の生態系を保護します。また、水質の調査や管理をしています。



水質管理



貯水池の巡視

小里川ダムからのお知らせ

小里川ダムでは、常時堤体内の開放（月曜休）を行っています。堤体中央のエレベーターを利用し、ダムの内部を自由に見学することが出来ます。1階通廊ではダムの紹介など各種展示を行っています。2階通廊からは、展望テラスに行くことができ、下流側の景色が展望できます。

また、広報施設「ふれあい館」では、小里川ダムを紹介したパネルの展示や小里川ダム周辺の見所を映像で紹介しています。ぜひ一度お越しください。



ふれあい館の営業

ふれあい館のお休みは12月29日～1月3日までで、それ以外は開館していますので是非お越しください。

水質管理



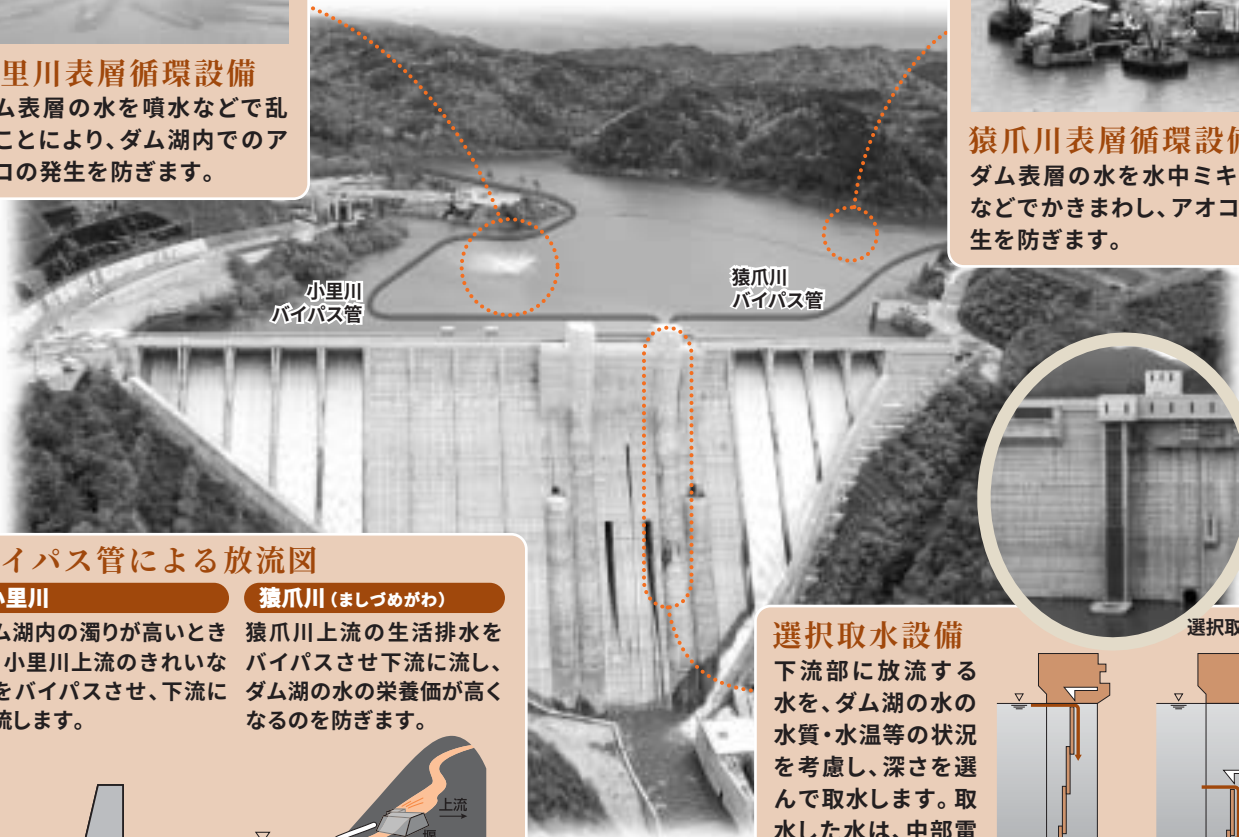
小里川表層循環設備

ダム表層の水を噴水などで乱すことにより、ダム湖内でのアオコの発生を防ぎます。



猿爪川表層循環設備

ダム表層の水を水中ミキサーなどでかきまわし、アオコの発生を防ぎます。



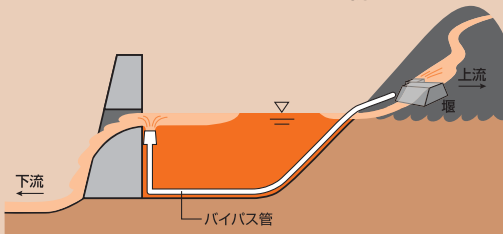
バイパス管による放流図

小里川

ダム湖内の濁りが高いときに、小里川上流のきれいな水をバイパスさせ、下流に放流します。

猿爪川(ましづめがわ)

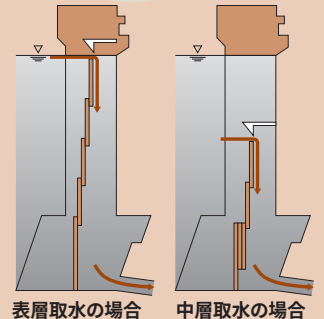
猿爪川上流の生活排水をバイパスさせ下流に流し、ダム湖の水の栄養価が高くなるのを防ぎます。



※写真は試験湛水中のものを使用しています。

選択取水設備

下流部に放流する水を、ダム湖の水の水質・水温等の状況を考慮し、深さを選んで取水します。取水した水は、中部電力水力発電所または、小容量放流設備に分流します。



河川情報の取得方法

土岐川・庄内川の河川情報が、携帯のiモードやインターネットで見られます。

[iモード]

<http://i.river.go.jp/>

[インターネット]

<http://www.river.go.jp/>

◎問合せ

国土交通省 小里川ダム管理所 管理係

☎ 0573-59-0056

FAX 0573-59-0058

<http://www.cbr.mlit.go.jp/origawa/>



展示期間

10月31日(火)～

12月17日(日)



小里川ダムには、堤体内(ダム内)を利用したユニークなギャラリーがあります。ギャラリーでは皆さんからご応募いただいた絵画やイラスト、写真、書などたくさんの作品を左記の期間、展示しています。ギャラリーは一般に開放されていますので、どなたでもご覧いただけます。

市議会だより

平成18年第3回市議会定例会が、9月6日から9月27日までの22日間
にわたり開かれました。
提出された承認案件1件と、人事案件1件、条例案件7件、予算案件8
件、認定案件1件、その他の案件4件、請願1件、議員発議1件、の計24件
が審議され、不採択となった請願1件を除き、原案どおり可決・承認すべ
きものとされました。

会期日程

- 9月6日 本会議（諸般の報告、議案上程、説明）
- 9月14日 本会議（一般質問）
- 9月15日 本会議（一般質問、議案質疑、委員会付託）
- 9月19日 総務文教委員会
- 9月20日 市民福祉委員会、経済建設委員会
- 9月21日 本会議（委員長報告、討論、採決、閉会）

承認案件

- 専決処分の承認について（専第1号 瑞浪市国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定について）
- 【国民健康保険法の一部改正に伴う所要の改正（7月26日施行分）】

人事案件

- 瑞浪市教育委員会委員の任命につき同意を求めることについて

条例案件

- 【委員の任期満了に伴い鷲尾賢一郎氏（土岐町）を任命することについての同意】
- 瑞浪市防災センターの設置及び管理に関する条例の制定について
- 【防災センター新設に伴う条例の制定】
- 瑞浪市総合消防防災センター条例の制定について
- 【総合防災センター新設に伴う条例の制定】
- 瑞浪市消防本部等設置条例等の一部を改正する条例の制定について
- 【消防組織法の一部を改正する法律の施行に伴う所要の改正】
- 瑞浪市国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定について
- 【国民健康保険法の一部改正に伴う所要の改正】
- 瑞浪市福祉医療費助成に関する条例の一部を改正する条例の一部を改正する条例の制定について

予算案件

- 【健康保険法等の一部を改正する法律が公布されたことに伴う所要の改正】
- 瑞浪市中小企業小口融資条例の一部を改正する条例の制定について
- 【信用保証協会が第三者保証人の取得を行わず、18年度以後の借入金に対し市が損失補償を行わないことが決定されたこと等に伴う所要の改正】
- 瑞浪市駐車場条例の一部を改正する条例の制定について
- 【駐車料金の徴収及び利用券並びに駐車料金の免除の取り扱いに伴う所要の改正】
- 平成18年度瑞浪市一般会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を七億一千二百二十万円追加し、総額百四十九億二千二百二十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市老人保健事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を三千五百七十万円追加し、総額三十八億九千三百七十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市国民健康保険事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を一億二千百八十万円追加し、総額三十一億九千九百九十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市介護保険事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を五千九百四十万円追加し、総額二十一億八千二十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市介護サービス事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を一千三百九十万円減額し、総額三千二百四十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市駐車場事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を一千三百九十万円追加し、総額三千九百七十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪中央土地区画整理事業特別会計補正予算（第1号）
- 【歳入歳出予算を四十万円減額し、総額二億八千四百六十万円とするもの】
- 平成18年度瑞浪市水道事業特別会計補正予算（第1号）



▲「瑞浪市民の歌」を全員で合唱

その他の案件

●岐阜県市町村職員退職手当組合規約の変更について

【組合構成団体の名称変更に伴う所要の改正】

●東濃西部広域行政事務組合の共同処理する事務の変更及び東濃西部広域行政事務組合規約の変更について

【歴史民俗資料館及び潮見公園の所在市への移管に伴う所要の改正】

●東濃西部広域行政事務組合規約の変更に伴う財産処分について

【歴史民俗資料館及び潮見公園の所在市への移管に伴う財産処分】

●工事請負契約の締結について
【(仮称)瑞浪市地域交流センター新築工事(建築)、契約金額二億七千三百万円】

認定案件

●平成17年度瑞浪市水道事業会計決算の認定

請願

●瑞浪市議会の定数削減について
(議員定数を18名から15名にするもの)
【不採択】

議員発議

●「裏金」問題に関する意見書について

市議会議員選挙の「啓発標語」を募集します

今回の市議会議員一般選挙の「選挙啓発標語」を次のように募集しますので、皆さんどしどし応募してください。

・応募方法

ハガキ、メール、ファックスなどに「標語」を記載のうえ、住所、氏名、電話番号を記入して応募ください。

・賞品

採用になった方には、図書カードを差しあげます。

◎送付先・問合せ

〒509-6195 上平町1-1
選挙管理委員会事務局
☎内線271 FAX 68-9865
E-mail senkyo@city.mizunami.lg.jp

瑞浪市議会議員選挙

2月4日(日)

投票日

みんなで投票
大切な一票



立候補届出日：1月28日(日)

「障害者地域生活支援事業」が始まります

障害者の方が地域で暮らせる社会をめざして、障害者自立支援法の中で法定化された地域生活支援事業が10月から始まりました。

▼相談支援事業

障害者や障害児の保護者からの相談支援、情報提供や助言、関係機関との連絡調整や障害者のための権利擁護などを行います。利用料は無料です。

知的障害者相談事業所は、陶技学園相談支援センター・県立はなの木苑・恵那たんぽ作業所・飛翔の里第二生活の家

精神障害者相談事業所は、ホーリークロスセンター

▼コミュニケーション支援事業

聴覚、言語機能、音声機能などの意思疎通に支障がある方のために手話通訳者の派遣などを行います。利用料は無料です。

▼移動支援事業

社会生活上必要不可欠な外出の際の移動の介護を行います。利用料は無料です。

▼日常生活用具の給付事業

日常生活の便宜を図るための用具

であって、国の定める用具の給付または貸与を行います。給付費の一分割が自己負担です。ただし、障害者の収入によって負担が軽減されます。

▼地域活動支援事業

創作的な活動または生産活動の機会を提供させるための事業を行います。小規模授産所、どんぐり工房、ドリームプラザ、養護訓練センターの利用は無料です。障害者デイサービスセンター「さくら」の利用料は一割負担です。

ただし、障害者の収入によって負担が軽減されます。

▼訪問入浴支援事業

重度の障害者の訪問入浴サービス事業を行います。利用料は一割負担です。

ただし、障害者の収入によって負担が軽減されます。

補装具の給付

補装具の購入または修理については、10月から給付費の一分割が自己負担です。ただし、障害者等の収入によって負担が軽減されます。

◎問合せ 社会福祉課 ☎内線101

わがまちと中国

過去とこれから…

9月17日、明世町の化石山にある「日中不再戦の誓い」碑前で、「第40回中国人殉難者慰霊祭」が行われました。

慰霊祭は、戦時中に地下軍需工場で、強制労働に従事して亡くなった中国人39人を供養するために中国殉難者瑞浪市供養会（加藤武志会長）の主催で行われ、関係者ら約100人が参列しました。

慰霊祭で高嶋市長は「戦争の悲惨な過去を反省し、後世に語り継いでいくことが大切」と語り、参列していた中京短大留学生の夏永娜さんは「平和を願う人々の気持ちを裏切らないような世の中になってほしいです」と碑前で不再戦を誓いました。



高齢者にいたわり

夜道に 反射材



秋の交通安全運動初日の9月21日、「高齢者家庭まめな訪問」の出発式が市役所で行われました。

これは、普段交通安全教育を受ける機会の少ない高齢者世帯を訪問して、事故防止を呼びかけるために開催されました。

出発式で高嶋市長は「高齢者などの交通弱者を守り、事故のない町を目指して頑張りましょう」と交通安全を呼びかけました。

出発式のあと、集まった多治見署員や市交通安全対策協議会の会員ら約40人が、高齢者世帯を訪問し「夜間の外出は、くれぐれも気をつけて」と声をかけながら、靴に貼り付ける反射材などを手渡しました。

日吉から狙う左官屋の頂点

10月20日から香川県で開催される技能五輪大会に、左官の部で出場する松田拓也さんが、9月21日、市役所を訪れ高嶋市長に出場の決意を語りました。

松田さんは瑞浪高校を卒業後、日吉町の小倉左官店で修行を積み、漆くいなどの高度な技術を身につけてきました。

この大会は23歳以下のものづくりの担い手が、それぞれの職種で訓練の成果を競うもので、左官の部では全国から集まる22人が日本一の座を争います。

松田さんは「上位入賞を目指して力を発揮してきます」と意気込みを語っていました。



瑞浪のスポーツ選手団

さあ全国！



兵庫県で開催される「第61回国民体育大会」と「第6回全国障害者スポーツ大会」に瑞浪市から出場する選手らの壮行会が9月22日、総合文化センターで開催されました。

大会は10月16日まで神戸市を中心に開催され、岐阜県からは537人、うち瑞浪市からは剣道や陸上競技などの種目で36人が出場し、全国の強豪と戦います。

高嶋市長は「市民の皆さんが、新聞を見るのが楽しみになるような大会にして来てください」とあいさつし、選手一人ひとりに激励の言葉をかけながら花束を手渡しました。

瑞浪市の監査委員を務める亀山博明さん(土岐町)が、全国都市監査委員会の一般表彰を受け、その伝達式が市役所で行われました。

亀山さんは平成12年9月から監査委員に就任し、2期にわたって市の監査に精励されています。

高嶋市長は「大変名誉ある受賞おめでとうございます。」と受賞をたたえました。



亀山さん 監査で表彰



樽上児童センター

くすのき かなた 楠 叶多ちゃん (2歳) 北小田町
かとう ひなこ 加藤妃那子ちゃん (2歳) 西小田町

秋の化粧直し 宿場の町のご神木



9月25日、大湫町の神明神社で、県の天然記念物にも指定されている樹齢1300年の大杉に新しいしめ縄がかけられました。

このしめ縄は年に一度、10月のお祭りの前に取り替えられるもので、この日は「大湫しめ縄づくりの会」(桐井璋会長のメンバー25人が協力し、稲わらから直径30センチ、長さ17メートルの縄をつくり上げると、はしごを杉の四方に立て、太い幹にしめ縄を巻きつけました。

桐井会長は「今までのしめ縄に劣らずいいものができた。これだけ立派な杉は貴重なのでみんなで大事に守っていききたい」と話していました。

稲刈りで学ぶ農家のこころ

9月27日、稲津小学校の5年生の児童が稲刈り体験をしました。

この日は、5月に学校近くの水田に自分たちが植えたもち米を刈り取りました。



児童は、地元の「稲津町うたつの会」(梶田勝美会長の会員から鎌の使い方や稲の縛り方を教わり、約600㎡の水田の稲を刈り取りました。

梶田会長は「手間のかかる無農薬米に取り組んだが、夏場の草取りを子どもたちがよく頑張ってくれた」と話していました。

刈り終えた工藤大輝くんは「お米ができるまでの大変さがよくわかった。きな粉もちを作っていっぱい食べたい」と話していました。

中学英語の集大成 堂々とスピーチ



9月28日、陶中学校で「中学校英語スピーチコンテスト」が開催され、市内の各中学校から選ばれた生徒が、身につけた英語力を競いました。

コンテストでは、課題英文を暗唱する2年生の部と、自作の伝えたいメッセージをスピーチする3年生の部に分かれ、発音や話しぶりで審査されました。発表者はジェスチャーを交えながら、外国人顔負けの流暢な英語を披露していました。

受賞者は次のとおりです。(敬称略)

【2年生暗唱の部】

金賞 西尾美沙子 (瑞浪中)

銀賞 後藤雄峰 (瑞陵中)

【3年生スピーチの部】

金賞 小林徳香 (麗澤中)

銀賞 土本亜里沙 (陶中)

教育委員長に梅村 正靖さん 教育委員に鷲尾賢一郎さん

10月3日に開催された第10回教育委員会定例会で、昨年10月から教育委員長として活躍された小栗幸江さんの任期満了に伴って後任の委員長の選出が行われ、釜戸町の梅村正靖さんが選ばれました。教育委員長の任期は1年で、教育委員会を代表し、教育委員会の会議を主宰します。

なお、定例会に先立ち、新しい教育委員として土岐町の鷲尾賢一郎さんに、市長から辞令が交付されました。

平成14年から教育委員としてご活躍いただいた中島基行さんは、任期満了により9月30日をもって退任されました。

中島さんは、平成16年10月1日から1年間教育委員長にも就任されました。

教育委員会とは「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」の中で規定されている組織で、地方の教育行政を処理する機関です。

この委員会は、都道府県・市町村等などに設置され、大学・私立学校を除いた学校その他の教育機関の管理、学校の組織編制

教材の取り扱い、学校教育、生涯学習の方針の決定のほか、教育委員会の規則の制定や改廃、教育予算等の重要事項を審議します。

瑞浪市教育委員会は、5人の委員で組織されており、任期は4年となっています。委員は、人格が高潔で、教育、学術及び文化に関し多くの知識を持つている方の中から、市長が議会の同意を得て任命します。



教育委員
鷲尾賢一郎さん



教育委員長
梅村正靖さん

就任のごあいさつ

教育委員長 梅村 正靖

このたび、教育委員長という大役を仰せつかり、その責任の重大さをひしひしと感じております。

これからの瑞浪市を考えると、教育の果たす役割はますます重要になっていくものと思います。子どもの数が減少するなか、幼稚園と保育園の一体化事業をスタートして3年目となります。この事業は市と教育委員会が協力しながら、幼児期の子どものちの健やかな成長を支援する糧となるものです。市内の子どもたちが小学校に入学するにあたり、就学前教育として幼稚園児と保育園児が分け隔てなく同じようにこの教育を受けることができるとよいと思います。

また、子どもの安全確保のために、学校と地域住民が協力し合っていることは大変素晴らしいことです。これらのことは、今後大いに進めていけるように努力したいと思います。

平成19年からは、団塊の世代が退職しはじめます。この世代の方々の協力を得ながら、今後ますます進む高齢化社会に対応

した生涯学習を進め、市民憲章を具現化するには「ひとづくり、家庭づくり、地域づくり、まちづくり」が市の教育の主要課題であり、学校・家庭・社会が連携を密にし、「人間教育」に主眼を置く教育行政が重要であると考えています。

教育行政を推進するため、教育委員会の職務を誠実に遂行して行くことが委員長としての役割であり責務だと思っておりますので、皆さまのご指導、ご協力をよろしくお願いいたします。

生涯学習施設 11月の休館日

総合文化センター	6日、7日、13日、20日、24日、27日
市民図書館	6日、7日、13日、20日、24日、27日
市民体育館	6日、7日、14日、21日、24日、28日
化石博物館	6日、7日、13日、20日、24日、27日、30日
陶磁資料館	
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	6日、7日、13日、20日、24日、27日
サイエンスワールド	
文化会館	2日、9日、16日、23日、30日

学校は元気です。

陶小学校

地域の宝を育てる！『十年カルテ』の活用を通して

陶町の子どもは地域の宝です。地域の期待を受け、心身ともに健やかな子どもの育成に取り組んでいます。

幼小中一貫教育を中心に、10年間継続的に子どもたちの健康を見守り育む活動を『十年カルテ』と位置づけ、取り組みを続けています。特に歯と口の健康を中心とした取り組みは、10年目を迎えます。園児と小学生の交流歯みがき・保健学習の中学校との授業交流等を、意図的に取り入れ、子どもたちの健康教育について、地域の理解も深まっています。



▲園児と交流歯みがき



▲自作の大型紙芝居の読み聞かせ

17年度には、大分大学の住田教授を迎え、実際に講義を受ける機会もありました。また、ボランティアによる本の読み聞かせも7年目を迎え、自作の大型紙芝居の読み聞かせは子どもたちに大人気です。読み聞かせでのつながりが地域の方々と知り合う機会にもなり、地域の交流も広がります。一生涯、自分の健康は自分で管理できる子どもの育成や、読み聞かせを通して豊かな心の成長をめざし、地域ぐるみで地域の宝を育てています。

H18 生涯学習モデルグループ

地域文化の伝承と和楽器体験

猿爪お囃子保存会

会長 加藤 輔之

陶町猿爪区の鎮守の杜「天神さま」に伝わるお囃子は小学校3～6年生の子どもたちが守っています。

陶町には3つのお囃子があり、大川・水上はテンポが速く力強い長調ですが、猿爪はゆっくりの短調で京都の公家宮様の雰囲気です。子どもたちによる笛・太鼓のお囃子の歴史は二十数年になります。今年も25人が10月29日の秋の天神社大祭に向けて練習に励んでいます。毎年十数回に及ぶ練習を合理的なトレーニングにしようと、あらかじめ子どもに笛を貸し与え、録音テープを常時聴かせ、集中して練習した結果、全員が1日目から吹けるようになりました。

大祭当日の行粧(行列)には200人近い町内各種団体役員の行列の先頭を笛と太鼓の演奏をしながら歩きます。そして社殿に入るとご神体の横に正座し、神事の30分間演奏し続けるのです。

そのため練習の時も最初と最後は正座して、「姿勢を正せ、胸を張れ」「お願いします。ありがとうございました」と大声で叫び、礼儀作法も学びます。

練習は夜、区民会館と神社境内

で行うので、育成会員が子どもたちを送迎し、毎回2人の親が見張り役として行列練習の最後尾を歩きます。かがり火を焚いた神社境内の荘厳な雰囲気の中で緊張した練習を終えると、会館に戻ってレクリエーションを楽しみます。ジャケン子ふやし、魚島木、知恵の輪、発電所、陶町イエスノークイズなど、育成会員の指導で大人も子どもと一緒に楽しめます。



▲演奏しながら行列練習をする子どもたち

文部科学省は音楽教育に和楽器を取り入れると決めましたが、現実には予算の関係で困難なようです。笛、太鼓、琴、三味線などの和楽器体験は、ぜひ「地域のお囃子」でさせたいものです。

今月のミニ展ご案内

セラミックアート展

～陶磁器によるコラボレーションの世界～

11月1日(水)～11月26日(日)

セラミックアート協会は、いろいろな分野で活躍している瑞浪市在住のアーティストが集まり、10年ほど前に結成されました。

地場産業である陶磁器を素材とし、従来の既成概念にとらわれずに、自由な発想で創作活動を行っています。今回のテーマは「はな」。ぜひご覧ください。



秋の『読書週間』

昭和22年から始まった「読書週間」。今年は第60回の節目の年となりました。読書の楽しみを訴えることで、すべての世代の人たちに本に親しむきっかけをつくってもらいたいという考えに基づいた運動です。この機会に図書館で1冊の本を手にとってみてください。

期間 10月27日～11月9日

標語 「しおりいらずの一言読み」



図書館教室

★クリスマスリースづくり★

里山も色づく季節になります。木の実や落ち葉を集め、野外のオーブンスペースでリースづくりはいかがですか。

日時 11月25日(土) 13時30分

場所 図書館前芝生広場

講師 桜戸美由紀先生

材料代 1,000円

定員 30人

(定員になり次第締切ります)

図書館ボランティアの紹介

図書館ボランティアにリサイクル係があります。図書館でいらなくなった本や寄贈された本をリサイクルして、皆さんにもう一度読んでいただくとう頑張っているグループです。家庭で不用になった本がありましたら一度図書館にご連絡ください。

オカリナの夕べ

9月17日に開催された「としょかんホームコンサート」。陶器の街に陶器の音色。秋の夜長に澄んだオカリナの音色が文化センターのホワイエを包みました。



としょかん達人講座(その6)

あなたは読みたい本がある時どうしますか。図書館ではリクエスト(予約)カードを記入していただき、所蔵している場合は予約取り置き、所蔵していない場合は購入、他の図書館からの借用により皆さんに貸し出しています。ほかの利用者の迷惑にならないよう、予約された本は連絡後1週間以内にご利用ください。



シリーズ「みずなみ健康21」NO.4

自分で家族で地域で健康づくり

今回のテーマ 「食生活を見直そう」

健康づくりの基本といえば毎日の食生活です。栄養のバランスが偏っていたり、不規則な食べ方は様々な生活習慣病を引き起こすきっかけになります。今一度、食生活を見直してみましょう。

見直しプラン 1 いろいろな食品をとろう

- 一皿料理より1汁2～3菜の和食型にしましょう
- なるべく同じ素材を使わない、手作り料理にしましょう
- 食品数を増やすにはきちんと朝食をとることが大切です

(ある日の夕食の献立例)

ごはん (主食)
味噌汁 (汁物)
サバの煮付け (主菜)
ほうれん草のおひたし (副菜)
わかめと野菜の酢のもの (副々菜)

<基本の食事パターン>

◎主菜(肉・魚・卵など)

★肉より魚中心にとりましょう

◎副菜(野菜、きのこ、果物)

★たくさんの種類を組み合わせましょう

○副々菜

★副菜でとれなかったものをとりましょう

◎主食(ご飯・めん類・パン)

★肥満が気になる人は副菜からとりましょう

○汁物(味噌汁・スープ)

★野菜やいも、大豆製品等で具たくさんにしましょう

※◎は毎食取り入れましょう。○は夕食や休日など余裕がある時に加えましょう。

見直しプラン 2 食卓にカラフル野菜を欠かさず

- 1日の緑黄食野菜は120g、その他の野菜230gを目安に…緑黄色野菜にはβ-カロチンが多く含まれます。β-カロチンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑え発がんを防ぎます。
- サラダより煮物、おひたしで…生野菜は見た目より量が少ないのです。
- 赤・緑・黄色など色の野菜を組み合わせる

メモ 野菜100gの目安…

ピーマン2個 かぼちゃ1/8個
にんじん2/3本 トマト1個弱
きゅうり1本 大根1/8本 白菜1枚

見直しプラン 3 肉料理に偏らず、魚料理も

- 動物性脂肪をとりすぎない…コレステロールが心配と食べない人もいますが、たんぱく質不足はかえって血管をもろくさせます。必要以上のとりすぎが問題なのです
- 肉より魚を積極的に食べる…不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を多く含む青背の魚をとると、コレステロールや中性脂肪を減らします。
- 植物性脂肪や食物繊維と一緒に…不飽和脂肪酸はコレステロールの蓄積を抑え、食物繊維は血中コレステロールを下げるので一緒に食べるようにしましょう。

メモ 不飽和脂肪酸が含まれる食品…

大豆油、サラダ油、あじ、イワシ、さば、さんま、かつお、マグロ、とろろ など

メモ 繊維が多い食品…

おから、ひじき、海草、切干大根、きのこ、納豆、とうもろこしなど

見直しプラン 4 薄味料理に慣れる

- 薄味に慣れよう…塩分のとりすぎは高血圧や脳卒中、心臓病、がんなどを招きます。成人の1日の目安は10g未満です。(※血圧が気になる人は6g未満が理想です)
- 新鮮な材料を選び、素材の味を生かした料理を…新鮮な素材はそのもののうま味があり、薄味でもおいしく食べられます。

メモ 塩分量の目安…

しょうゆ大さじ1 (2.2g)
梅干し1個 (2.1g)
塩鮭1切れ (4.5g)

見直しプラン 5 牛乳・小魚を意識してとる

日本人に最も不足している栄養素がカルシウムです。慢性的に不足すると骨粗しょう症になったり、イライラやストレスを受けやすくなります。大人で1日600mg(牛乳コップ1杯が一日に必要な量の1/3に相当)以上は目安です。少し意識してとりましょう。

メモ カルシウム量…

(例)牛乳1本 (200mg)
ししゃも3尾 (190mg)
プロセスチーズ1切(126mg)
小松菜1/4束 (232mg)

見直しプラン 6 食事は楽しく、よく噛んで

- 家庭の味、手作りの心を大切に、食卓を家族がふれあう場にしましょう。
- よく噛んで食べる…意識して今より5～6回多く噛み、食事時間は20分かけましょう。

注) 上記の量や目安については一般的なものです。治療などのため、医師より指示を受けている方はその指示に従ってください。

※保健センターでは、栄養士がより具体的に食品や目安の量を示しながら、疾病に合わせたバランス食のとり方などの相談・助言をしています。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

65歳からの健康・体力づくり教室を開催

自分の健康は自分でつくるものです。健康寿命を延ばすため、運動を習慣づけて健康づくりに取り組みましょう。65歳以上で介護認定を受けていない方を対象にした健康・体力づくり教室です。

◆はつらつ元気塾

トレーニング機器を使用した運動で、身体機能をレベルアップ

- ・期 間 11月6日(月)～12月25日(月)
(毎週月曜日全8回コース)
- ・時 間 10時～11時30分
- ・場 所 市民福祉センター(ハートピア)
- ・参加費 1回100円 ・定 員 15人

◆若さを保つための健康づくり教室

ベルトやボールなどを使用したストレッチや、音楽に合わせた楽しい運動をします。

- ・期 間 11月1日(水)～12月20日(水)
(毎週水曜日全8回コース)
- ・時 間 13時30分～15時 ・場 所 市民体育館
- ・参加費 1回250円 ・定 員 30人

◆太極拳教室

体の中から暖められ、冬場の運動不足も解消。バランス能力もアップします。

- ・期 間 1月17日(水)～3月14日(水)
(毎週水曜日全8回コース)
- ・時 間 13時30分～15時 ・場 所 陶文化プラザ
- ・参加費 1回250円 ・定 員 30人

*上記教室に参加希望の方は、10月30日(月)までに下記へ。

◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎内線156

「第36回みずなみアマチュア映画祭」

- ・日 時 10月21日(土) 13時30分開場
 - ・場 所 陶公民館多目的ホール
 - ・入 場 料 無料
 - ・上映作品 桜堂陶製灯籠、陶与左衛門窯他8作品
- ※愛好者を募集しています。興味のある方は下記まで。

◎問合せ 瑞浪小型映画友の会事務局
近藤 潔 ☎65-2648

第33回中京短期大学祭「恋!中短祭」

- ◆「駅前フェスティバル」10/28(土)
 - ・場 所 駅前公園通 (18時30分～20時30分)
 - ・内 容 学生ダンス、バサラ踊り、模擬店 他
 - ◆「学内フェスティバル」10/28(土)、10/29(日)
 - ・内 容 ビリケンライブ、ビンゴ大会 他
- ◎問合せ 中京短期大学祭実行委員会 ☎68-4555

瑞浪陶磁資料館からのお知らせ

◆作陶講座「来年の干支づくり」イノシシ

- ・日 時 11月5日(日) 9時～
- ・講 師 伊野 重幸 氏
- ・受講料 1,500円 ・定 員 30人(先着順)
- ・持ち物 エプロン、タオル
- ・締 切 11月2日(木)

◎申込・問合せ 瑞浪陶磁資料館 ☎67-2506

市之瀬廣太記念美術館 「加知 茂とアップリケ展」

第2次世界大戦後、女性の就労支援として行われた教育で花開いた「アップリケ」20点と、その指導にあたった稲津町の故加知茂氏のろうけつ染め等の作品を展示します。

- ・期 間 10月20日(金)～11月26日(日)
 - ・入場料 大人200円、小中学生100円
- ◎問合せ 市之瀬廣太記念美術館 ☎68-9400

「見て・聞いて・味わって！」 美濃焼産地の農業体感バスツアー」参加者募集

- ・日 時 12月8日(金) 9時～16時30分
 - ・集 合 土岐市駅北ロータリー(9時集合)
 - ・行き先 大豆のほ場視察と収穫体験(瑞浪市)、昼食(「みずなみの芋」料理)、地元農産物を扱う酒蔵・味噌蔵視察(瑞浪市・土岐市)、クレマチス生産現場視察(土岐市)
 - ・定 員 40人(はがき1枚につき2人まで応募可、ただし未就学児不可、応募多数の場合は抽選)
 - ・昼食代 1人2,000円(地元特産品のおみやげ付)
 - ・申込み はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、11月10日(必着)までに郵送
- ◎申込・問合せ 〒507-8708多治見市上野町5-68-1
東濃地域土岐農業改良普及センター
☎23-1111 内線382(担当:井口)

「多治見法人会文化講演会」のご案内

- ・日 時 11月22日(水) 14時～15時30分
 - ・場 所 多治見市文化会館
 - ・講 師 読売テレビ「ウェークアップ!ぶらす」の司会者でおなじみの 辛坊 治郎 氏
 - ・演 題 「ニュース報道のその裏側」
 - ・入場料 無料(整理券必要)
 - ・申込み 往復はがきまたはFAXで、住所・氏名・電話番号を明記の上下記へ。定員になり次第締切。
- ◎問合せ 〒507-0831多治見市新町1-18
(社)多治見法人会 ☎23-5538 FAX25-0866

「クレサラ110番」を開催します

クレジットやサラ金等の債務者支援のため、県と県弁護士会の共催による「クレサラ110番」を開催します。※面談での相談は行いません。

- ・日 時 10月30日(月) 10時～15時
- ・相談方法 弁護士会の専用電話で受付
- ・電話番号 058-265-2850
- ・相談料 無料 ・相談員 弁護士

◎問合せ 岐阜県弁護士会
☎058-265-0020

司法書士による電話相談「労働問題110番」

- ・日 時 10月28日(土) 10時～15時
- ・電話番号 058-248-0860
- ・内 容 不当解雇、未払い賃金などに関する相談全般

◎問合せ 岐阜青年司法書士会
☎67-1815 (担当：小司)

ハローワーク多治見就職面接会のご案内

- ・日 時 11月8日(水) 13時～16時
- ・場 所 セラミックパークMINO
- ・参加事業所 多治見市・土岐市・瑞浪市・可児市・御嵩町の各事業所(約60社)
- ・対 象 一般求職者、平成19年3月新規学校卒業予定者

※履歴書を複数持参のこと、また雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証を持参してください。

◎問合せ ハローワーク多治見 ☎22-3383

国民年金相談

- ・日 時 10月24日(火) 10時～19時
- ・場 所 総合文化センター 第2研修室
- ・相談員 多治見社会保険事務所職員

※年金全般にわたる相談を行います。(年金額の相談は事前にご連絡ください)

なお、保険料の納付および納付相談も行います。

◎問合せ 保険年金課 年金係 ☎内線108

ゴミの野外焼却は禁止です

ゴミの野外焼却は、廃棄物処理法により禁止されています。家庭から出た燃えるゴミは、市の収集袋に入れて収集日にステーションへ出してください。また、田や畑での草焼き、刈り草の焼却についても、近所迷惑にならないよう配慮してください。

◎問合せ 環境課 ☎内線 490・491

認知症相談日のお知らせ

- ・日 時 11月14日(火) 13時～14時
- ・場 所 保健センター
- ・内 容 物忘れが激しい・物を盗られたと騒ぐ・興奮しやすくなった・徘徊・不潔行為等の接し方・介護方法など
- ・担 当 精神科医師(大湫病院)

※前日までに電話予約が必要です。家族が代理で相談いただいても結構です。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

不妊相談センター出張相談会開催のお知らせ

- ・日 時 11月16日(木) 10時～16時
- ・場 所 東濃西部総合庁舎
- ・相談内容 不妊治療、特定不妊治療費助成の相談等
- ・申込方法 11月14日(火)までに、電話またはメールで希望時間を連絡(先着順)

・申込先 岐阜県不妊相談センター
☎058-389-8258 (月曜～金曜日の10時～16時)
Eメール: c11223a@govt.pref.gifu.jp

◎問合せ 岐阜県不妊相談センター、または県庁保健医療課 ☎058-272-1111 内線2546

東濃保健所からのお知らせ

◆「呼吸器教室」

過去に肺結核で手術や治療を受けられた方、重度のじん肺などで呼吸障害をお持ちの方などを対象に呼吸器教室を開催します。

- ・日 時 11月9日(木) 13時30分～16時30分
- ・場 所 多治見市文化会館 2F 大会議室
- ・内 容
 - 1 問診、血圧測定、酸素飽和度測定
 - 2 講演「低肺機能者の健康管理」
講師 水田クリニック 院長 水田隆俊 氏
 - 3 実技「楽器等を用いた呼吸器リハビリテーション」
講師 岐阜県音楽療法士協会 羽山園美 氏

・締 切 10月27日(金)

◆「難病セミナー」(パーキンソン病)

- ・日 時 ①10月27日(金) 14時～16時
②11月16日(木) 14時～16時
- ・場 所 ①土岐市すこやか館
②多治見市総合福祉センター
- ・内 容
 - ①「パーキンソン病のリハビリテーション～転倒予防～」
 - ②「パーキンソン病のリハビリテーション～音楽療法～」

◎申込・問合せ 東濃保健所 健康増進課
☎23-1111 内線361

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

🌸 基本健康診査

期 日	対象地区	会 場	時間
11月20日(月) 11月21日(火)	土岐町 上平町 学園台	保健 センター	8:30~11:00 料金 1,000円 内容 尿検査 心電図 血液検査など *当日は絶食で来て ください。

《対象者》40歳以上の方で職場・病院等で健診を受ける機会のない方（ただし、高血圧・心臓病等の内科疾患で治療中の方は除く）

*健診と同時にがん検診（胃・大腸・肺）も実施します。希望される方は定員がありますので、保健センターへ電話でお申し込みください。

今年度の健診はこれが最終です。



🌸 健康相談・栄養相談

11月8日(水) 場所：保健センター

◎医師による健康相談：14時～15時

《内容》医師による個別相談、血圧測定、検尿

《対象》・血圧が高めと言われた事がある方

- ・最近気になる症状がある方
- ・健診結果に不安を感じている方
- ・病院に受診するかどうか迷っている方 等

※ご家族の方の相談でも結構です。

◎栄養相談：14時～16時

《内容》栄養士による個別相談

※高コレステロール、糖尿病、高血圧、貧血、肥満等の食事のとり方など食生活に関する相談

🌸 予防しよう！インフルエンザ

インフルエンザは11～3月頃流行し、感染力が強く、症状が激しいことが特徴です。特に高齢者や幼児では重症化する場合があります。

流行前にインフルエンザ対策を万全にしましょう!!

◎予防のポイント

- ・十分な栄養と休息をとる
- ・できるだけ人ごみを避ける
- ・部屋の換気をする
- ・外出後は手洗いとうがいを
- ・予防接種を受ける



🌸 薬と健康の週間 10月17日～23日

＜薬の正しい飲み方・使い方＞

医薬品は医師・薬剤師等に相談して使用しましょう。

◎高齢者

高齢になると、体の機能が衰えてくるので、効き方が変わり、薬の効き目をコントロールすることが難しくなります。複数の診療科の薬を服用する場合は、相談してから服用しましょう。

◎妊娠中・授乳中の方

妊娠中はお腹の胎児への影響を考えなければいけません。また、授乳中に母乳に移行する薬もあります。妊娠中、授乳中の方は薬を飲む前に必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

◎子ども

子どもの場合、薬を代謝する能力が未発達です。その用量や回数を超えて服用するとかえって害になることがあります。飲む量や時間はきちんと大人が管理しましょう。

🌸 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・相談名	期 日	時 間	対 象 者	持 ち 物
6 カ月児健康相談 および離乳食教室	11月7日(火)	9:30～9:45受付	平成18年5月生まれ	母子健康手帳
中期・後期離乳食教室	11月7日(火)	13:30集合	平成18年3月生まれ	母子健康手帳
1 歳児すくすく教室	10月26日(木)	10:00集合	平成17年10月生まれ	母子健康手帳・お茶
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	11月9日(木)	12:30集合	平成17年4月1日～ 4月15日生まれ	母子健康手帳 問診表 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。
	11月10日(金)		平成17年4月16日～ 4月30日生まれ	
2 歳児歯みがき教室	10月31日(火)	9:00～11:00受付	平成16年10月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ コップ
2歳6カ月児歯みがき教室	11月6日(月)		平成16年5月生まれ	
乳 幼 児 相 談	11月8日(水)	9:30～11:00受付	乳幼児希望者	母子健康手帳