MiZUNAMI
広報みずなみ | No.1406 |
2017
7.15
平成29年

# 学生カフェ「PINKY」オープン!!

6月16日　地域交流センター「ときわ」の一画に、中京学院大学の学生によるカフェ「PINKY」がオープンしました。(金曜日限定営業　17:30〜20:30　L.O.20:00)

保健センター新聞（広報版）

# 脂質異常症について②

◎問合せ
健康づくり課
☎68-9785

2月15日号の保健センター新聞（広報版）では、脂質異常症と動脈硬化についてお伝えしました。**脂質異常症は自覚症状がない**ため、気付かず放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。今回は、脂質異常症を予防し、重大な病気を起こさないための方法についてお伝えしたいと思います。

**図1　脂質異常症の診断基準**（LDLコレステロール）

| | LDLコレステロール値 | 受診が必要かどうかを判断 |
|---|---|---|
| 高LDLコレステロール血症 | 180以上 | 病院受診が必要 → 薬物療法の適用を考慮 ＋ 生活習慣の改善 |
| | 160～179 | 生活習慣の改善 → 3～6カ月後 → 再検査（受診） → 値が140未満に改善しない場合 → 薬物療法の適用 |
| | 140～159 | 生活習慣の改善 → 3～6カ月後 → 再検査（受診） → 他のリスクによって目標値は違います → 薬物療法の適用 |
| 境界域 | 120～139 | 生活習慣の改善 → 定期的な健診受診 |

**図2　脂質異常症の診断基準**（中性脂肪）

| | 中性脂肪値（空腹時） | 受診が必要かどうかを判断 |
|---|---|---|
| 高中性脂肪血症 | 300以上 | 中性脂肪が高くなる → ＬＤＬが小型化 → 超悪玉コレステロール<br>中性脂肪が高くなる → ＬＤＬが酸化し血管壁に侵入 → 動脈硬化のリスク<br>病院受診が必要 |
| | 150～299 | 生活習慣の改善 |

## すぐに治療が必要？

図1・2に脂質異常症の診断基準を示します。**「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」**には、「治療の基本は食生活の是正や身体活動の増加、適正体重の維持および禁煙などの生活習慣の改善」であると書かれています。では、生活習慣の改善として具体的にどのようなことに気を付けるとよいのでしょうか。気を付ける3つのポイントについてお伝えします。

### 1 禁煙

喫煙はすべての動脈硬化性疾患に対する危険因子で、心血管疾患だけでなくがんなどの他の病気による死亡の危険性も増加させます。禁煙の効果は年齢や性別を問わず、禁煙開始とともに速やかに現れ、禁煙期間が長くなるほど、心血管疾患や死亡の危険性を低下させることが分かっています。

### 2 標準体重の維持・運動

**日常生活に運動を取り入れて活動量を増やす**ことで、体重・体脂肪が減少し、脂質異常や高血圧、高血糖の改善が望めます。早歩き・自転車・軽いジョギングなどの有酸素運動が効果的で、長期的に無理のないように行うことが大切です。急激な減量は身体に負担がかかり、リバウンドの可能性も高くなります。血圧が高い場合は、激しい運動により血圧がさらに上昇するため勧められません。また、膝や腰などの骨・関節の病気で治療している場合も注意が必要ですので、かかりつけ医へ確認してください。

### 3 食事・アルコール

脂質異常症の方の1日分食品基準量は次の表3に示す通りです。足りていないもの、摂り過ぎているものはありませんか？

**●脂質**

表3の1・2群の動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く、肝臓でコレステロールに代謝されやすいため摂取量に気を付ける必要があります。

特に卵はコレステロールが多く、ＬＤＬコレステロールが高い方は2日に1個が目安量になります。そして、飽和脂肪酸を減らした分は不飽和脂肪酸を摂取する必要があります。「ＥＰＡ」「ＤＨＡ」などは不飽和脂肪酸の一種で、青魚に多く含まれています。大豆製品、オリーブ油やごま油などの植物油にも**不飽和脂肪酸**は含まれており、適量であれば**ＬＤＬコレステロールや血圧を下げ、動脈硬化や血栓を防ぐ効果**があります。

**●砂糖類・穀類・菓子・野菜・果物**

表3の4群の穀類・砂糖類などの糖は、エネルギー源として必要です。しかし、摂取量が多いと血糖値の上昇はもちろん、エネルギーに使われず余った糖は、**中性脂肪となり蓄積されていきます**ので、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

野菜や大豆、果物などに多く含まれる食物繊維は、腸での脂肪吸収抑制や、血糖を下げる作用があります。特に海藻やこんにゃくなどに多く含まれる水溶性食物繊維はＬＤＬコレステロール低下作用があります。ただし、果物は糖分も多いので、糖尿病の方や肥満の方は控える必要があります。

**●減塩**

食塩摂取量に気を付けている方は多いと思いますが、高血圧症がある方は特に注意する必要があります。食塩摂取量のうち90％はしょうゆやみそを含む加工食品からの摂取と言われていますので、調味料や加工食品の多用を控えることが必要です。天然だしや食塩を含まないスパイスを使用するなど工夫し、薄味を心掛けてみましょう。

**●アルコール**

アルコールの過剰摂取は、中性脂肪高値の要因です。さらに、血圧上昇に加え脳卒中や不整脈などを引き起こし、がんの原因にもなります。許容量は1日当たり日本酒1合、ビール中瓶1本ですが、中性脂肪高値の方は禁酒することが必要です。ＬＤＬコレステロールが高い方は休肝日を設ける、飲酒量を減らすなど気を付けてみましょう。

**表3　脂質異常症の1日分食品基準量**

| 食品量 | | | LDLコレステロールの高い方 | 中性脂肪の高い方 |
|---|---|---|---|---|
| 1群 | 牛乳・乳製品 | | 200 g | |
| | 卵 | | 25 g | 50 g |
| 2群 | 魚介類・肉類 | | 各50 g | |
| | 豆・豆製品 | | 160 g | 110 g |
| 3群 | 野菜 | 緑黄色 | 150 g | |
| | | 淡色 | 250 g | |
| | いも類 | | 100 g | |
| | 果物類 | | 80kcal | |
| | きのこ類 | | 50 g | |
| | 海藻類 | | 50 g | |
| 4群 | 砂糖類 | | 10 g | |
| | 油脂類 | | 大さじ1杯 | |
| | 穀類 | | 白飯420 g | |
| | 嗜好品 | 純アルコール | 20 g 休肝1～2日 | 禁酒 |
| | | 菓子 | 穀類の量の中で調節 | |
| 調味料 | 食塩 | | 男8 g未満、女7 g未満<br>高血圧症のある方6 g未満 | |

## 生活改善しても下がらない

以上のことに気を付けていても、コレステロールや中性脂肪の数値が高い方は薬物療法が必要となります（図1・2参照）。ご自身の健診結果を確認していただき、必要であれば医療機関へご相談ください。また、ご不明な点、心配な点などありましたら、保健師・管理栄養士による個別相談も行っておりますので、健康相談をご利用ください。

「動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版」に基づいた内容となっています。治療上の注意点についてはかかりつけ医にご確認ください。また表中の値等については個人によって異なりますので、医師にご確認ください。

# 輝く 瑞浪の人

～地域へのご尽力 ありがとうございます～

★平成29年春の危険業務従事者叙勲および褒章で3名の方が受章、また岐阜県功労者表彰で1名の方が受彰されました。(敬称略)

林　清美
元岐阜県警警部

## 瑞宝双光章

**警察功労**

「このたびの受章は、在職中にお世話になった皆様方のご厚情の賜物と、特殊な勤務であることへの妻子の理解と協力によるものと感謝しております。本当にありがとうございました」

大山 一男
瑞浪市消防団副団長

## 藍綬褒章

**消防功績**

「この受章は、長年の消防活動を支えてくれた家族、また先輩や仲間の消防団員のおかげです。今後も市民の安全･安心を守るために、微力ながら尽力してまいります」

日比野 紀美子
元家計調査員

## 藍綬褒章

**統計調査功績**

「このたびの受章は、統計調査の依頼を快く引き受け協力してくださった皆さまのおかげだと感謝しています。今後も調査活動を続け、微力ながらも社会貢献できたらと思います」

稲葉 文隆
保護司

## 岐阜県功労者表彰

**社会福祉分野**

「保護司としての役割を常に意識しながら対象者と接してきました。保護司会の皆さんに助けてもらいながら27年間続けることができ、心から感謝しています」

# みずなみ 暮らし

## 市内で行われる 市外の方でも参加できるイベント を募集！

市は、移住定住情報発信事業として、移住希望の方に瑞浪市に足を運んでいただき、まちの魅力を感じてもらえるよう、市内で行われるイベントの情報提供を行っています。

市内･市外の方を問わず参加でき、体験･交流を通じて瑞浪市の暮らしを伝えられるようなイベントがありましたら、情報提供をお願いします。

**ご提出いただくもの**

・内容の分かる書類(チラシ、ポスター、申込書など)

提供していただいたイベント等の情報は、市の移住定住情報発信や、県の運営するホームページ「岐阜県移住体験web Classca gifu」への掲載によって、広くPRさせていただきます。

◎問合せ　市民協働課　☎68-9756

# 夏の節電にご協力をお願いします

今年の夏も電力の安定供給のため、市庁舎をはじめ各公共施設でも、さまざまな節電の取り組みをしていますが、さらなる節電には皆様のご協力が必要です。

一般家庭では、日中(13時～16時)に使用電力のピークとなる傾向にあり、特にこの時間帯の節電が必要となります。

無理のない形で、できる限りの節電をお願いいたします。

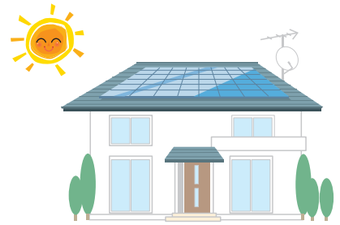
### 例えばこんな節電

・エアコン使用の際は室温28℃を心がけ、家族で同じ部屋で過ごす。
・無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。
・日中は不要な電気を消す。
・冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らす。
・公共施設などのクールシェアスポットに出かけることで、涼しい場所をみんなでシェアする。

# 太陽光発電に関する補助金について

### ■太陽光発電システム設置費を補助します

市では、システムを設置する市民、自治会および事業所に、その経費の一部を補助することにより、再生可能エネルギーを積極的に支援し、環境への負荷の少ない社会を目指します。太陽光発電システム設置をご検討されている方はぜひご利用ください。



### 補助内容

| 補助区分 | 補助金額 | 上限 | |
|---|---|---|---|
| 住宅 | 30,000円/kwh | 4kwh | 120,000円 |
| 集会所 | 120,000円/kwh | 5kwh | 600,000円 |
| 事業所 | 30,000円/kwh | 10kwh | 300,000円 |

### 申請方法

太陽光発電システムを設置した後に、電力会社の電力受給契約通知書の発行日から起算して90日以内に申請書に必要書類を添えて環境課窓口にご提出ください。

◎問合せ　環境課　☎68-9806

# 旅券（パスポート）の申請と交付のご案内

旅券（パスポート）の申請や受領などにかかる事務を瑞浪市役所で行っています。

また、岐阜県旅券センター（岐阜市）でも、従来どおり手続きができます。（東濃西部総合庁舎の旅券窓口は閉鎖されました）

## 瑞浪市役所で申請・受領ができる人

いずれも日本国籍をお持ちの方で、

1．瑞浪市に住民登録がある方

2．学生、出張者および一時帰国者など瑞浪市に居所（実際に住んでいる場所）のある方

→（居所申請…通常の申請に必要な書類のほかに居所であることを証明できる書類（居所申請申出書、住民票、居所を証明する書類等）が必要となります。詳しくは、市民課までお問い合わせください）

## 旅券の申請について

申請方法については、市民課に備え付けの「旅券（パスポート）申請のごあんない」のほか、瑞浪市または旅券センターのホームページをご覧ください。

**◆取扱場所**　市民課旅券窓口

**◆取扱日時**　月～金曜日（土・日・祝日および12/29～1/3を除く）の9時～17時

## 旅券の受領について

○旅券の受領は申請者ご本人に限ります。（代理受領はできません）

○旅券は申請された場所での受領となります。（瑞浪市役所で申請された方は、瑞浪市役所での受領となります）

○申請から６カ月以内に必ず受領してください。

## 手　数　料

受領時に必要になります。（収入印紙・岐阜県収入証紙は市役所地下売店で販売しています）

| 区　　分 | | 収入印紙 | 岐阜県収入証紙 | 合　　計 |
|---|---|---|---|---|
| 10年旅券 | | 14,000円 | 2,000円 | 16,000円 |
| 5年旅券 | 12歳以上の方 | 9,000円 | 2,000円 | 11,000円 |
| | 12歳未満の方 | 4,000円 | 2,000円 | 6,000円 |
| 記載事項変更旅券（＊1） | | 4,000円 | 2,000円 | 6,000円 |

（＊1）有効な旅券に記載された名義人の氏名、本籍の都道府県名等に変更が生じた場合、現在所持している旅券の残存有効期間と同一の有効期間の新規発給旅券です。

## 申請から受領までの日数

申請受付日を1日目として、土・日・祝日および12/29～1/3を除いた日数

| 申請窓口 | 受取窓口 | 新規・切替・記載事項変更 | 増　補 | 紛失届新規 |
|---|---|---|---|---|
| 瑞浪市役所 | 瑞浪市役所 | 8日目～ | 8日目～ | 10日目～ |
| 岐阜県旅券センター | 岐阜県旅券センター | 5日目～ | 即日（＊2） | 6日目～ |

（＊2）旅券センターの増補の即日交付は16時までの申請分です。（申請１時間後から交付となりますので、16時以降に申請した場合は翌平日10時以降の交付となります）

**岐阜県旅券センターホームページ**　http://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/passport/passport/

**外務省海外安全ホームページ**　http://www.anzen.mofa.go.jp

＊査証（ビザ）および入国に必要な旅券の残存有効期間は、日本にある渡航先国の大使館、または領事館へお問い合わせください。

◎**問合せ**　市民課　☎68-9784　　岐阜県旅券センター　☎058-277-1000



70歳以上の皆さまへ

# 高額療養費の上限額が変わります

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、高齢者と若者の間での世代間の公平が図られるよう、平成29年8月から、70歳以上の皆さまの高額療養費の上限額が下表のとおり変わります。

皆さまのご理解をお願いいたします。

**高額療養費制度**…ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

| 適用区分 | | 平成29年7月まで 外来（個人ごと） | 平成29年7月まで 外来+入院（世帯ごと） | 平成29年8月から 外来（個人ごと） | 平成29年8月から 外来+入院（世帯ごと） |
|---|---|---|---|---|---|
| 現役並み | 課税所得145万円以上の方 | 44,400円 | 80,100円+（医療費-267,000円）×1%）<多数回44,400円> | 57,600円 | 80,100円+（医療費-267,000円）×1%）<多数回44,400円> |
| 一般 | 課税所得145万円未満の方 | 12,000円 | 44,400円 | 14,000円［年間上限144,000円］ | 57,600円<多数回44,400円> |
| 住民税非課税 | Ⅱ住民税非課税世帯 | 8,000円 | 24,600円 | 8,000円 | 24,600円 |
| | Ⅰ住民税非課税世帯（年金収入80万円以下の方） | | 15,000円 | | 15,000円 |

＊過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

◎**問合せ**　高額療養費でご不明な点は、加入中の各保険者へお問い合わせください。

＜瑞浪市国民健康保険に加入中の方＞　保険年金課国保係　☎68-2118

# 瑞浪市奨学金制度をご活用ください

返済不要

## ～経済的な不安が理由で進路をあきらめていませんか～

瑞浪市では、高校・大学等に進学（在学）予定の方で、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・大学生などに奨学金を支給する制度があります。

本年度の募集は終了していますが、平成30年度奨学生を来年4月に募集しますので、進路選択の参考にしてください。

瑞浪市は意欲ある学生の皆さんの夢の実現をサポートします。

**◆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。

**◆応募資格**　本市に１年以上住所を有する者の子弟であり、成績優秀な方。（＊所得制限があります）

**◆募集人員**　高校生など　10人以内

大学生など　10人以内

＊応募資格や申込方法などの詳細は、下記まで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**　教育総務課　☎68-9831

みんなと学校と教育委員会の

# ほっと マイスクール

## 土岐小学校

土岐小学校の教室からは、緑豊かな山々と土岐川の美しい水の流れを見ることができます。西側を流れる小川は深さ20センチメートル程度で、子どもたちの遊び場にも、学ぶ場にもなっています。また、地域の皆さんの支えによって、子どもたちが生き生きと学んでいます。

### 命を守る

6年：煙道体験

全校：交通安全教室

3年：自転車教室

1・2年：連れ去り防止教室

地域の施設（警察署、消防署）や団体（交通安全協会、土岐っ子見守り隊）の皆様に指導していただきました。自分の命を守るのは自分自身だという意識を強くもつことができました。

### 地域を学ぶ 地域の人と学ぶ

4年：介助犬普及講座

5年：田植え体験

全校：読み聞かせ

3年：町たんけん

休み時間：松洞川で遊ぶ

読み聞かせボランティアやＪＡとうと経済部、日本介助犬協会や社会福祉協議会などの協力を得て、子どもの心に残る体験ができました。

### 保護者とともに

PTAあいさつ運動

PTA資源回収

草刈りボランティア

子どもたちが安全に学べるようにPTAも協力しています。





申込 問合せ　岐阜県先端科学技術体験センター（サイエンスワールド）☎66-1151
ホームページ　サイエンスワールド　検索

## 夏休みイベント　「おどろき!発見!生き物探検隊」

今年の夏休みは「生き物」?! 深海生物のペーパークラフト工作やダンゴムシの気持ちになって回る「ダンゴムシ迷路」。さらには生物から得られた技術「バイオミメティクス」の紹介など、生き物に関する体験や情報が盛りだくさんです。

◆日　時　7月22日（土）～8月31日（木）
◆対象・参加費　内容によって異なります。　◆申　込　当日会場にて
◆備　考　詳しくはサイエンスワールドホームページをご覧ください。
URL http://www.sw-gifu.com/

## 「サイエンスフェア2017」

今年も開催されるサイエンスワールド最大のイベント「サイエンスフェア」。2日間で約60ものブースが出展され、一日中科学の世界を満喫できます。

◆日　時　7月29日（土）・30日（日）9時30分～16時
◆対　象　どなたでも参加できます。
◆参加費　無料
◆申　込　当日自由参加

とっても身近な科学の解説コーナー

## 手の上で咲くセロハンの花

工作などで使うことのある「セロハン」。何からできているか知っていますか？

セロハンは、その名前の由来にもなっているセルロースからできています。木材を細かく砕いてパルプを作り、薬品で溶かしてから薄く延ばし、酸で中和してセルロースに戻すことでセロハンを作ります。

実は原料は紙と同じなんですね。ただし、セロハンは繊維を溶かしてしまっているので、もう一度紙の状態にすることができません。つまりリサイクルができないのですが、微生物で容易に分解できるため、廃棄時は生ゴミとしての扱いになります。

今回は、セロハンの特徴を生かして、手の上で咲く花を作ってみましょう。

**＜用意するもの＞**
色セロハン、はさみ、のり

**＜作り方＞**
＊セロハンは、丸まる方向が一方向に決まっています。一部を切ってみて、縦横どちらの方向に反るのか確認してから作りましょう。縦方向に丸まるようにセロハンの花びらを切り取るのがポイントです。
①花びらの形に細長く切ったセロハンを何枚か重ね、中央を貼り合わせて放射状にします。
②手のひらに乗せると、端が丸まって花のような形になるはずです。
＊手のひらからは水分が蒸発しているので、その水分でセロハンが丸まって花びらのようになります。

①

②

**豆知識**

セロハンは、水を吸うとわずかに膨張します。水分を含む物に近づけると、水蒸気によってセロハンの片面だけが伸びるので逆側に丸まります。この性質を利用して、いろいろな物にセロハンを近づけると、水が蒸発しているかどうかがわかります。

# 催し

## 建設機械を体験しよう!

道路建設等の現場ではたらく車両や機械を体験して、夏休みの自由研究にしませんか。

◆**日　時**　8月23日(水)
9時～12時
◆**場　所**　瑞浪国道維持出張所
(益見町2-99)
◆**対　象**　小学生　◆**定　員**　先着30名
◆**申　込**　8月15日(火)までに、電話またはメールにて下記へお申し込みください。
◎**申込・問合せ**　国土交通省多治見砂防国道事務所
☎25-8020
✉cbr-s853032@mlit.go.jp

## ダム探検「小里川ダム見学会」

室温15℃のひんやりとしたダムの中。普段は入れない操作室などを楽しくご案内します。

◆**日　時**　7月29日(土)
①10時～11時30分 ②13時～14時30分
◆**場　所**　小里川ダム管理支所
◆**定　員**　各先着30名程度
◆**申　込**　7月28日(金)16時までに、電話または小里川ダム管理支所のホームページにある応募用紙にてお申し込みください。
◎**申込・問合せ**　小里川ダム管理支所
☎0573-59-0056

## 岐阜県結婚支援事業 親のための婚活セミナー&座談会(参加無料)

「子どもから結婚の意欲を感じられない」など、お子さんが婚活する上で悩んでいる方、親としての心構えを学んでみませんか。

◆**日　時**　8月3日(木)　13時～15時40分
◆**場　所**　にぎわいプラザ(JR中津川駅前)
◆**対　象**　独身の子を持つ親・家族(定員30名)
＊事前に下記までお申し込みください。
◎**申込・問合せ**　ぎふマリッジサポートセンター
☎058-201-0141

## 「セラパーク楽々市」開催!(入場無料)

地元商店の多彩な商品からクラフト作品まで取り揃えた「あきんど市」のほか、「朝市マルシェ」「骨董市」など盛りだくさんのイベントです。

◆**日　時**　7月29日(土)・30日(日)　10時～16時
◆**場　所**　セラミックパークMINO
◎**問合せ**　(公財)セラミックパーク美濃　☎28-3200

# 募集

## ソフトバレーボール交流会 参加チーム募集

現在出場チームを募集しています。
1チーム6名程度でお申し込みください。

◆**日　時**　8月27日(日)　8時30分～
◆**場　所**　市民体育館
◆**種　目**　女子の部・混合の部
◆**参加費**　1チーム1,000円
◆**参加資格**　メンバーが市内在住・在勤または練習拠点が市内にあるチーム
◆**締　切**　8月13日(日)　17時まで
◎**申込・問合せ**　市民体育館　☎68-0747

## ぎふ東濃アートツーリズム2017 絵てがみコンテスト作品募集

地域の魅力を発信するとともに、地元の方にもふるさと東濃の良さを再認識してもらうことを目的として、「絵てがみコンテスト」を開催します。入賞者にはアート関連商品を贈呈します。

◆**テーマ**　「ぎふ東濃のお祭り」(部門共通)
＊地域や町内、子ども会などの小さなお祭りも含みます。
◆**応募規定**　郵便はがきのサイズの用紙(絵の具、クレヨン等描画材料は問いません)
◆**応募方法**　作品の裏面に住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を記入し、10月23日(月)までにご応募ください。
◎**応募・問合せ**　東濃県事務所振興防災課
☎23-1111（内線208）
〒507-8708 多治見市上野町5-68-1
「絵てがみコンテスト」係

## 平成29年度　岐阜県警察官AⅡ・B募集中

◆**受付期間**　7月14日(金)
～8月15日(火)
◆**1次試験**　9月17日(日)
◆**試験会場**　岐阜市・多治見市・高山市
(AⅡは岐阜市のみ)
◆**受験資格**
◇**警察官AⅡ(男性・女性)**
・昭和57年4月2日以降に生まれた方
・大学(短期大学を除く)を卒業または平成30年3月31日までに卒業見込みの方
◇**警察官B（男性・女性)**
・昭和57年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方
・大学(短期大学を除く)を卒業または平成30年3月31日までに卒業見込みの方以外の方
◎**申込・問合せ**　多治見警察署警務課
☎22-0110（内線210・211）

## 自衛官等採用説明会(予約不要・無料)

防衛省自衛隊では、自衛官候補生のほか、航空学生、防衛大学校などの各種採用制度について、個別相談方式の説明会を開催します。

◆**日　時**　7月17日(月・祝)　9時～17時
◆**場　所**　総合文化センター
＊7月23日(日)にも恵那合同庁舎で開催します。
◎**問合せ**　防衛省自衛隊 恵那地域事務所
☎0573-26-4310

# お知らせ

## 交通事故や傷害などに遭った時はご注意を!

瑞浪市国民健康保険に加入の方で、交通事故や傷害など、第三者(加害者)の行為によるけがの治療に国民健康保険証を使う場合は、保険者(瑞浪市)への届け出が義務付けられています。

本来、加害者が被害者に支払うべき医療費の全額を市がいったん負担するため、後日、加害者(本人もしくは保険会社など)に請求します。

| 届け出に必要なもの | 交付場所 |
|---|---|
| 事故発生状況報告書 | 瑞浪市役所 |
| 念書(同意書)(被害者側) | |
| 承諾書(被害者側) | |
| 誓約書(加害者側) | |
| 第三者の行為による被害届 | |
| 交通事故証明書 | 自動車安全運転センター |

＊保険会社が代理で届け出をすることもできます。
◎**問合せ**　保険年金課　☎68-2118

# 健康

## 健康相談(予約不要)

◆**日　時**　8月15日(火)　13時～16時
◆**場　所**　保健センター
◆**内　容**　食事相談、血圧測定、検尿(蛋白・糖・潜血)、禁煙相談
◆**担　当**　保健師・管理栄養士
◎**問合せ**　健康づくり課　☎68-9785

## こころの健康相談(要予約)

◆**日　時**　8月8日(火)　13時～14時30分
◆**場　所**　保健センター
◆**内　容**　イライラする、気分が沈む、アルコール依存症などの相談
◆**担　当**　精神科医師、保健所保健師
＊家族が代理で相談いただいても結構です。
◎**予約・問合せ**　健康づくり課　☎68-9785

## がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)(要予約)

◆**日　時**　8月21日(月)　8時30分～11時
◆**場　所**　保健センター
◆**対　象**　40歳以上の希望者
◆**費　用**　個人負担 各500円
＊大腸がん検診を希望の方は採便容器を送付するため、10日前までにご予約ください。
＊S23.4.2～S53.4.1生まれの方は、県補助事業により今年度の大腸がん検診が無料となります。
◎**予約・問合せ**　健康づくり課　☎68-9785

## 献血・骨髄バンクにご協力ください

白血病などの血液難病の患者さんにとって、皆さんの骨髄バンクへの登録が大きな希望となります。登録の際には骨髄バンクに理解いただき、約2mℓの採血を行います。また、同会場で献血も実施いたしますので、ご協力をお願いします。

◆**日　時**　8月5日(土)　10時～15時30分
◆**場　所**　JR瑞浪駅前(美濃源氏七夕まつり会場)
＊ドナー登録には年齢および体重に条件があります。
◎**問合せ**　健康づくり課　☎68-9785（献血）
瑞浪桔梗ライオンズクラブ
☎68-9322（骨髄バンク）

## 瑞浪更生保護サポートセンターが開所しました

住民の皆さんから犯罪や非行の防止に関する相談を受ける窓口「瑞浪更生保護サポートセンター」が、市役所西分庁舎1階に開所しました。サポートセンターは、地域における更生保護活動を行う拠点で、保護司が駐在しています。相談は無料で秘密は厳守されます。(予約不要)

◆**日　程**　毎週月・水・金曜日(祝日を除く)
9時～12時
◆**場　所**　市役所西分庁舎1階　(☎56-1030)

**第67回“社会を明るくする運動”**
**～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力～**

犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、7月は強調月間・再犯防止啓発月間です。

◎**問合せ**　生活安全課　☎68-9748

# ごみ出しをもっと便利に！

登録しよう！
ごみ収集日お知らせメールマガジン

お住まいのエリアを登録していただくことにより、可燃・不燃・資源ごみ収集日を事前にお知らせします。

**登録方法**

①右下のＱＲコードを読み取る
（またはhttp://www.53cal.jp/mizunami/へアクセス）
②「ごみ収集カレンダー」→「お住まいのエリア」
→「メールサービス登録」を選択
③自動入力される宛先へ空メールを送信
④登録確認メールに記載されているURLへアクセス
⑤「ごみの種類」「メール配信日時」を選択
⑥利用規約を確認後「利用規約に同意して登録する」
→登録完了

QRコード

＊登録確認メールが届かない場合は、メール設定で「53cal.jp」を受信許可にしてください。
◎**問合せ**　クリーンセンター　☎68-6010

この他にも、絆メール、観光情報メールマガジン、子育て通信、みずなみ健康メール、生涯楽習 楽しめ～る、移住定住情報メールマガジンと、お好みの情報をお届けするメールマガジンを用意しています。

## みずなみ化石ナビ

問合せ☎68-7710

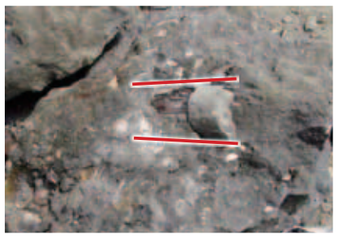
### コラム　クジラ化石発見！ その２　～奇跡、工事終了間際に2頭目を発見～

平成29年3月7日の午前9時ごろ、瑞浪北中学校造成工事現場から骨らしきものが見つかったと連絡を受けました。既に地層の掘削は終了に近づきつつあり、大型の動物化石は見つからないと思っていましたが、いざ調査を始めると骨の化石がたくさん見つかるではありませんか!化石の見つかる地層は、ほとんど削り取られていましたが、残された部分に骨の化石が入っていたのです。まさに、ギリギリのタイミングで発見できたわけです。

骨の化石は、断面が海綿状（網目のような見た目）であることが目印で、この構造をもつ化石を探しました。地層や、掘削された岩石の表面をなめるように注意深く調べると、背骨や肋骨など少なくとも30点ほどの骨化石を発見することができました。骨の大きさからクジラの可能性がありましたが、それ以上のことは分かりませんでした。しかし、棒状の骨など、下顎とみられる部位も見つかったため、重大な発見につながるかもしれないと思い、確認できた骨をすべて化石博物館に搬送しました。＜つづく＞　※写真の矢印や線は骨化石

調査の様子

背骨の化石を発見


棒状の骨を発見（後に下顎と判明）

**8月のイベント**
8月6日（日）　恐竜の模型を作ろう!入門編（午前）・応用編（午後）を開催します。
8月11日（金・祝）・20日（日）　夏の化石教室を開催します。



# 困りごと相談（8月分）

## 市役所（1階市民相談室）

**行政相談**
8月14日（月）
13時30分～16時
生活安全課　☎68-9748

**人権こまりごと相談**
8月17日（木）
13時30分～16時
生活安全課　☎68-9748

**住宅修繕相談**
8月16日（水）
10時～15時
都市計画課　☎68-9890

**消費生活相談**
毎週火曜日　10時～16時
＊専門相談員による消費生活相談（予約制）
＊多重債務相談随時受付
生活安全課　☎68-9748

## 保健センター（相談室）

**弁護士による法律相談**
8月1日（火）
10時30分～12時
8月17日（木）
13時30分～16時
＊予約受付7月20日（木）～
生活安全課　☎68-9748

**身体障がい者相談**
8月7日（月）
10時～12時
社会福祉課　☎68-2113

## 総合文化センター

**司法書士会による夜間無料法律相談**
8月9日（水）
18時～20時
生活安全課　☎68-9748

## 陶児童館

**移動家庭児童相談**
8月2日（水）
10時～12時
子育て支援室☎68-2115

## ハートピア（相談室）

**心配ごと相談**
8月7日（月）・14日（月）
21日（月）・28日（月）
13時30分～16時
社会福祉協議会☎68-4148

**高齢者・障がい者権利擁護相談**
8月17日（木）
13時30分～16時
社会福祉課　☎68-2113

**結婚相談**
8月2日（水）・13日（日）
27日（日）
10時～16時
子育て支援室☎68-2114

**母子相談**
8月16日（水）
10時～15時
子育て支援室☎68-2115

**障がい者就労巡回相談**
8月15日（火）
13時30分～15時
社会福祉課　☎68-2113

**児童相談**
8月23日（水）10時～15時
子育て支援室☎68-2115

**児童虐待通報電話**
子育て支援室☎68-2115

## 教育支援センター

**教育相談**
毎週火・木曜日
13時～16時
電話がつながらない場合は学校教育課（☎68-9833）までご連絡ください。
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

### 8月の納期（お支払いは便利な口座振替で）

| | | |
|---|---|---|
| ○市県民税(普通徴収) | 2期分 | 8月31日㈭ |
| ○市県民税(特別徴収) | 7月分 | 8月10日㈭ |
| ○国民健康保険料 | 8月分 | 8月31日㈭ |
| ○保育料・幼児園授業料 | 8月分 | 8月31日㈭ |
| ○上下水道料金・し尿処理手数料 | 7月分 | 8月31日㈭ |
| ○市営住宅使用料 | 8月分 | 8月31日㈭ |
| ○介護保険料 | 8月分 | 8月31日㈭ |

### 8月の斎場のお休み　環境課　☎68-9806

6日㈰・12日㈯・18日㈮・23日㈬・29日㈫

### 生涯学習施設　8月の休館日

| | |
|---|---|
| 総合文化センター | 7日、14日、21日、28日 |
| 市民図書館 | 7日、14日、21日、28日、31日 |
| 市民体育館 | 7日、14日、21日、28日 |
| 化石博物館<br>陶磁資料館<br>市之瀬記念美術館<br>地球回廊 | 7日、14日、21日、28日 |
| 自然ふれあい館 | 7日、14日、15日、21日、28日 |
| サイエンスワールド | 7日、17日、18日、21日、28日 |

# 子どもの健康情報

## トイレトレーニング その２… 始めるタイミングを見極めましょう

おむつはずれを始めるには、おしっこの間隔が空き(膀胱の発達)、無意識であってもおしっこを我慢できる(大脳・神経の発達)ようになっていることが大切です。このような準備ができているかで、おむつはずれをスタートする時期を決めていきましょう。始める時期には個人差がありますので、あせらずにお子さんのタイミングで始めていきましょう。

### 始めるタイミングの見極めの3つのポイント

**ポイント❶　ひとりで歩けるようになる**

ひとり歩きができるようになるということは、大脳が発達してきていることを意味します。足腰もしっかりしてきて、トイレに座っておしっこができる段階になっているとも考えられます。

**ポイント❷　言葉をだいたい理解して、片言でも意思を伝えられる**

トイレへの誘いを理解でき、尿意を感じたことを伝えられる時期にきていると考えられます。

**ポイント❸　おしっこの間隔が空くようになる**

最も大切な条件です。目安として、おしっこの間隔が1時間半～2時間空くようになると、膀胱にたくさんおしっこをためることができ、無意識ながらもおしっこを我慢できるようになっている証拠です。

### 「おしっこ出た」のサイン　～おしっこの間隔をつかむ目安にしましょう～

モジモジする、トイレについてくる、動作が一瞬止まる、おむつの前に手をあててトントンする、足を広げて不快な表情をするなどのサインがあります。このサインに気を付けながら、おしっこのリズム(間隔)をつかんでいくとよいです。また、毎日のおむつ替えの中で、いつものタイミングで替えようとした際に濡れていないことがあった時には、ある程度おしっこの間隔が空いてきたと考えていいでしょう。

## 乳幼児健診・相談・歯みがき教室　8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 | 8月22日(火) | 12:15～12:30受付 | 平成29年4月生まれ | 母子健康手帳<br>アンケート<br>すこやかファイル |
| 1歳6カ月児健康診査<br>＊健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。 | 8月 4日(金)<br>8月10日(木) | 12:30～12:45受付 | 平成27年12月1日～12月15日生まれ<br>平成27年12月16日～12月31日生まれ | 母子健康手帳<br>問診票・アンケート<br>すこやかファイル<br>コップ・タオル |
| 3歳児健康診査<br>＊健診終了後希望者に歯みがき教室を実施します。 | 8月18日(金)<br>8月25日(金) | 12:20～12:30受付 | 平成26年8月1日～8月15日生まれ<br>平成26年8月16日～8月31日生まれ | 母子健康手帳<br>問診票・アンケート<br>早朝尿(容器を送付します)<br>すこやかファイル<br>コップ・タオル |
| 乳幼児相談 | 8月 7日(月) | 9:30～11:00受付 | 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 | 8月 8日(火) | 9:30～ 9:45受付 | 平成29年2月生まれ | 母子健康手帳<br>すこやかファイル |
| 中期離乳食教室 | 8月 8日(火) | 13:15～13:30受付 | 平成28年12月生まれ | |
| 1歳児すくすく教室 | 8月17日(木) | 9:40～ 9:50 第2子以降受付<br>10:40～10:50 第1子受付 | 平成28年8月生まれ | 母子健康手帳・お茶<br>アンケート<br>すこやかファイル |
| 2歳児歯みがき教室 | 8月28日(月) | 9:00～11:00受付 | 平成27年8月生まれ | 母子健康手帳<br>歯ブラシ・コップ<br>タオル<br>＊すこやかファイル<br>(2歳・2歳6カ月児のみ) |
| 2歳6カ月児歯みがき教室 | 8月24日(木) | | 平成27年2月生まれ | |
| 3歳6カ月・4歳・4歳6カ月児歯みがき教室 | 8月14日(月) | 8:45～11:00受付 | 平成26年2月生まれ<br>平成25年8月生まれ<br>平成25年2月生まれ | |

＊感染予防のため、バスタオル等お子さんの敷物をご持参ください。

◎申込・問合せ　健康づくり課　☎68-9786



# 子育て支援センターだより

## 8月の予定

＊各センターの開所時間　月曜日～金曜日 8:30～17:00　土曜日 8:30～12:00

| | | おんぷにだっこ(稲津小となり) ☎66-1064 | | 愛モア(みどり幼児園内) ☎66-1325 | | ハグハグ(桔梗幼児園内) ☎67-1136 | | スマイル(竜吟幼児園内) ☎63-2060 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 1 | 火 | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | | ねんね | ☆ | ☆ | |
| 2 | 水 | ひよこ | | ☆園庭開放 | | ぺんぎん | | うさぎ | ☆ |
| 3 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | ☆ | ひよこ | |
| 4 | 金 | うさぎ | ☆ | ひよこ | | ☆ | | ぺんぎん | ☆ |
| 5 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 6 | 日 | | | | | | | | |
| 7 | 月 | ☆ | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 8 | 火 | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | | ひよこ | ☆ | ☆園庭開放 | |
| 9 | 水 | ひよこ | | ☆ | | ぺんぎん | | うさぎ | ☆ |
| 10 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | ☆ | ねんね | |
| 11 | 金 | 山の日 | | | | | | | |
| 12 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 13 | 日 | | | | | | | | |
| 14 | 月 | ☆ | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 15 | 火 | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | | ひよこ | ☆ | ☆ | |
| 16 | 水 | ねんね | | ☆園庭開放 | | ぺんぎん | | うさぎ | ☆ |
| 17 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | ☆ | ひよこ | |
| 18 | 金 | うさぎ親子 | ☆ | ひよこ親子 | | ☆ | | ぺんぎん | ☆ |
| 19 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 20 | 日 | | | | | | | | |
| 21 | 月 | ☆ | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 22 | 火 | ぺんぎん親子 | ☆ | うさぎ | | ひよこ | ☆ | ☆園庭開放 | |
| 23 | 水 | ひよこ | | ☆ | | ぺんぎん親子 | | うさぎ | ☆ |
| 24 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ親子 | ☆ | ひよこ親子 | |
| 25 | 金 | うさぎ | ☆ | ねんね | | ☆園庭開放 | | ぺんぎん | ☆ |
| 26 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 27 | 日 | | | | | | | | |
| 28 | 月 | ☆発達相談 | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 29 | 火 | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | | ひよこ | ☆ | ☆ | |
| 30 | 水 | ひよこ | | ☆ | | ぺんぎん | | うさぎ | ☆ |
| 31 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | ☆ | ひよこ | |

＊予定は変更になる場合があります。詳細は各支援センターにお問い合わせください。
＊午前中は電話がつながりにくい時があります。

### ▷表の見方

| 区分 | 親子で遊ぶ時間 |
|---|---|
| 午前 | 9:30～12:00 |
| 午後(☆) | 12:00～14:00「愛モア」<br>12:00～15:00「おんぶにだっこ」<br>13:00～15:00「ハグハグ・スマイル」 |

| 区分 | | 年齢の目安 |
|---|---|---|
| ☆ | うさぎ(2歳児) | 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子と親 |
| | ぺんぎん(1歳児) | 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子と親 |
| | ひよこ(0歳児) | 平成28年4月2日以降生まれの子と親 |
| | ねんね | ねんね～お座りぐらいまでの子と親 |

■ **園庭開放**…併設している園の園庭で遊ぶことができます。(10時～11時30分)
■ **親子**…要予約。年齢に合わせた親子遊びをします。
■ **発達相談**…言葉や発達について、子ども発達支援センターの方に相談できます。(10時30分～)

＊これから初めて出産される方の参加日**「プレママデー」**を、「ひよこ」「ねんね」の日の10時から設けています。(予約の上、母子健康手帳を持参してください)

### 子育てに関する相談も受け付けています

各子育て支援センターまでご相談ください。

月～金曜日　9:30～12:00　13:00～16:30
土曜日　9:30～12:00
祝日を除く

## 気象警報が発令されたときの利用について

「瑞浪市」に気象警報が発令された際には、下記のとおり措置をとりますので、どうぞご理解ください。

①警報発令中は各センターの利用を中止します。解除された場合は開館します。
(**午前8時30分の時点で**警報が発令されている場合は、親子遊び・育児講習会・行事などは中止します)
②開館中に警報発令された場合、その時点で利用を中止します。

## 子どもを笑顔にする魔法のかかわり方

### その2　遊ぶ

自分の手を見て遊んだり、ミニカーやままごとなどをしたりして一人遊びもできます。でも、そこに大人が「ばぁ!」「ブッブ～」「ご飯ください」と、一緒に遊んでみましょう。子どもはにっこり、笑顔になりますよ。

広報 みずなみ
編集・発行／瑞浪市役所企画政策課広聴広報係
〒509-6195 岐阜県瑞浪市上平町１丁目１番地
ホームページ http://www.city.mizunami.lg.jp
☎ 0572-68-2111
info@city.mizunami.lg.jp
環境にやさしい植物油インキと再生紙を使用しています

# まちかど写真館

言葉を理解して動くジゼルにびっくり

## 日常の手助けをする介助犬 6月6日

土岐小学校で介助犬普及講座が開催され、介助犬総合訓練センター「シンシアの丘」から職員2人とPR犬のジゼルが来校しました。

4年生の児童56人が参加し、職員によるデモンストレーションの後、代表児童が直接ジゼルに指示を出す体験をして、ジゼルとふれあいながら介助犬の役割を学びました。

## 6月11日 第1分団がポンプ車操法でV2達成

中央公園で瑞浪市消防操法大会が開催されました。今大会はポンプ車操法で競われ、市内の5つの分団が日頃の練習の成果を披露しました。

結果は、第1分団第4部がおととしの大会に続き優勝し、8月6日に瑞穂市で開催される岐阜県消防操法大会に、瑞浪市代表として出場します。

目指せ県大会優勝！

## 任期付職員（保育士・幼稚園教諭）を募集！

6名 採用予定

**対象者** 昭和33年4月2日以降に生まれ、保育士・幼稚園教諭の両資格を有する方

任期付職員（育児休業代替）とは、育児休業を取得する職員の代替として勤務する正規の職員です。

- 任期が定められていること以外、勤務条件（給与、勤務時間、休暇、服務等）については、原則として正規職員と同様の扱いになります。＊育児休業を取得することはできません。
- 試験の合格者は採用候補者名簿に登録され、職員の育児休業の取得に合わせて採用されます。
- 任期は６カ月以上３年未満です。育児休業を取得する職員の休業期間（最長３年）により異なります。

**申込み・受付**

**受付期間** 7月18日（火）～8月15日（火）の8:30～17:15＊土・日・祝日は除く
郵送（簡易書留に限る）の場合は8月15日（火）必着

**場　　所** 瑞浪市役所３階 秘書課

＊試験案内・申込書等は7月18日（火）より秘書課にて配布します。

＊郵送による請求は、返信用封筒（A4サイズで返信先を記入し120円切手を貼付）を同封してください。ホームページからダウンロードもできます。

**試験**

**日　　時** 8月24日（木） 10:30受付開始予定　**試験会場** 瑞浪市民体育館

**試験内容** 作文試験・面接試験・実技試験

**結果発表** 9月下旬予定（結果通知は本人宛に直接郵送します）

＊その他詳細は、試験案内またはホームページをご覧ください。

◎**問合せ** 秘書課 ☎68-9743 〒509-6195 瑞浪市上平町1丁目1番地

市ホームページの「まちかど写真館」では上記以外の記事も掲載しています。

まちかど写真館　瑞浪市　検索

瑞浪市の人口＝38,222人（15,058世帯）　＊7月1日現在