

MIZUNAMI

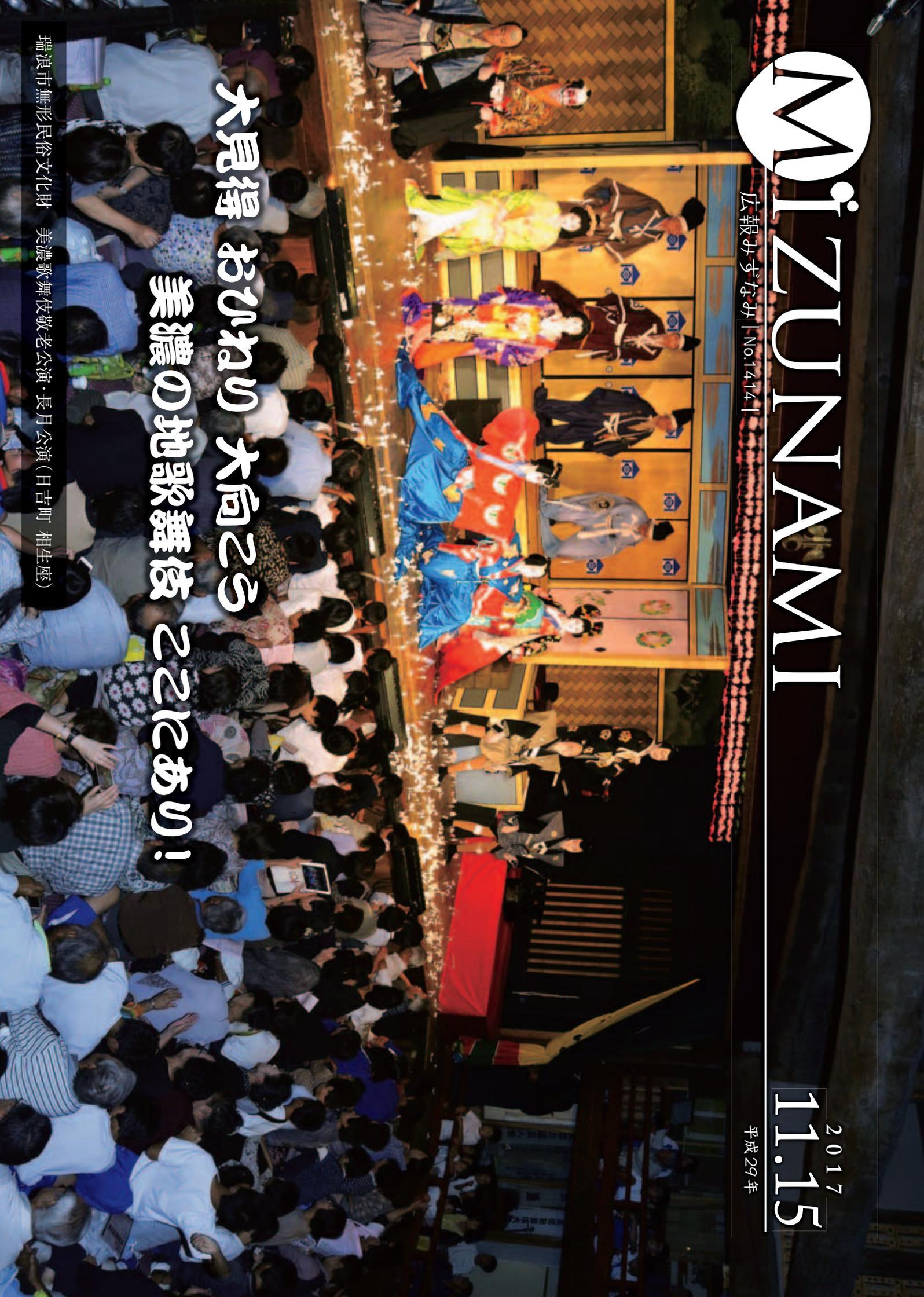
2017
11.15

広報みづなみ | No.1414 |

平成29年

大見得 おひねり 大向こう
美濃の地歌舞伎 ここにあり!

瑞浪市無形民俗文化財 美濃歌舞伎敬老公演・長月公演(日吉町 相生座)



皆さん、「糖尿病」という言葉を聞いたことはありますか。

国民健康・栄養調査(平成24年の結果)では、「糖尿病治療中」「糖尿病が強く疑われる人」は950万人、「糖尿病の予備群」も含めると2050万人となっています。なんと成人の5人に1人が糖尿病と推計され、国民病とも言える状況です。

では、具体的に糖尿病がどのような病気かご存じですか? 「血糖値が高くなる」「合併症が怖い」「食事の制限が必要」など、いろいろと思いつくことはあると思います。

そこで、保健センター新聞では、シリーズで糖尿病について皆さんにお伝えしたいと思います。

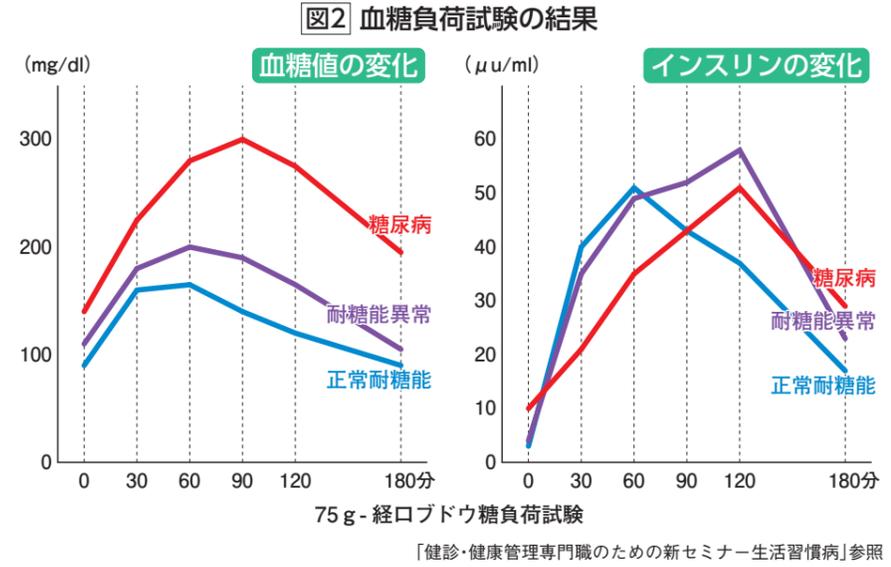
*「糖尿病治療ガイド2016・2017」に基づいた内容となっています。詳細はかかりつけ医にご確認ください。

血糖値って何?

私たちは生命を維持するために食事を摂ります。食事で摂る栄養素の中には糖質、脂質、タンパク質、ビタミンなどがあり、その中でも糖質、脂質、タンパク質は三大栄養素とよばれます。摂取された栄養素は消化・吸収され、エネルギー源として貯蔵されたり、細胞をつくる

高くなると述べましたが、2型糖尿病の発症には、「インスリン分泌障害」と「インスリン抵抗性」というものが関係しています。

図2は正常耐糖能(血糖値が正常)の方(青色)、耐糖能異常(血糖値が高め)の方(紫色)、糖尿病の方(赤色)それぞれに、75gのブドウ糖を経口摂取し、30分後・60分後・90分後・120分後に採血をして血糖値の変化と、それに伴うインスリンの変化を検査したものです。



成分などになります。

栄養素の中でも「糖質」は主要なエネルギー源です。摂取された糖質は、体の中で使いやすいように分解され、グルコースという物質になります。グルコースは血液によって全身に運ばれ細胞に取り込まれます。この血液中のグルコース濃度を「血糖値」といいます。血糖値は、食事摂取などにより変化しますが、ホルモンや神経系の働きによって調整されており、体内には血糖値を一定に保つ仕組みが備わっています。血糖値を調整しているホルモンと、その働きは表1に示す通りです。

食事をしていないときも、これらのホルモンは少しずつ分泌(基礎分泌)されており、そのバランスによって血糖値が一定範囲内に保たれています。

表1 血糖調節に関わるホルモン

インスリン	・膵臓から分泌され、血糖を下げる唯一のホルモン ・筋肉、脂肪、肝臓へ糖を取り込むよう作用する
インスリン拮抗ホルモン (グルカゴン、 コルチゾール等)	・肝臓などに貯えられている糖を分解し、血糖を上げるホルモン

食後は通常より血液中の糖が増えるため、血糖値が上がってきます。そうするとインスリン

インスリン分泌障害

血糖値が正常の方は、ブドウ糖摂取後30〜60分で血糖の上昇がピークになり、その血糖上昇に瞬時に反応してインスリンが追加で分泌され、血糖値やインスリンの分泌は正常に戻っています。しかし、インスリンの分泌障害がある場合は、インスリン追加分泌のタイミングが遅く、緩やかに分泌されるので高血糖の状態が長く続いています。この分泌障害は遺伝的要因の関与が指摘されています。

インスリン抵抗性

インスリンの量は出ていても、過食や運動不足などによる内臓脂肪蓄積、加齢などにより、体の組織にインスリンが効きにくくなり、細胞に糖が取り込みにくくなっていく状態です。最初は、高血糖を改善しようと、膵臓はインスリンを多く分泌します。たくさん分泌できている間は、時間が経っても高血糖は是正できませんが、インスリン抵抗性が改善されない、やがて膵臓は疲弊し、インスリンの分泌ができなくなっていくます。そうなると、高血糖の状態が続く、インスリン分泌障害とインスリン抵抗性をより強めていきます(図3)。これは、遺伝的要因もありますが、過食や運動不足など生活習慣も大きく影響しています。

日本人は欧米人と比べて、インスリンの分泌能力は半分ぐらいと言われています。欧米人のようにインスリンがたくさん出ていると、たくさん食べても脂肪として蓄えることができます。そのため、血糖値を下げるができます。それに比べて日本人は、インスリンの分泌能力が低い

が多く分泌(追加分泌)され、血液中の糖を筋肉や脂肪や肝臓へ取り込んで血糖値を正常範囲まで下げます。また、長い間空腹が続くなどして血糖値が低下してくると、インスリン拮抗ホルモンが多く分泌され、肝臓に貯えられていた糖が血液中へ放出され、血糖値を上げて正常範囲に保ちます。

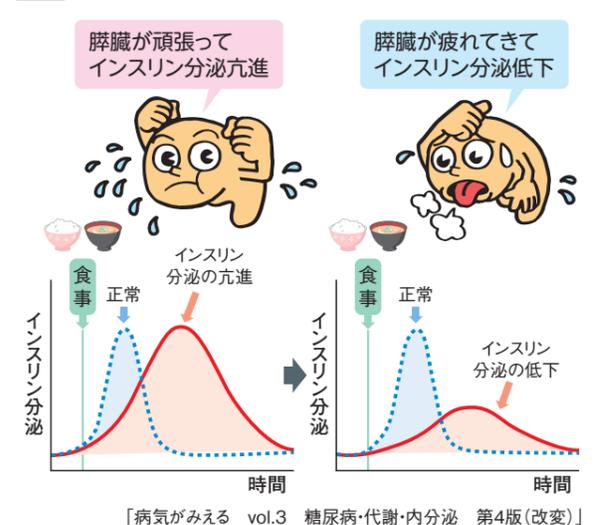
なぜ血糖値が上がるの?

血糖値を上げるホルモンは表1のとおりいくつかありますが、下げるホルモンはインスリンだけです。何らかの原因でインスリンが分泌されなくなったり、インスリンが分泌されても効きにくくなるなど、インスリンの作用不足が起これると、肝臓などに糖が正常に取りこめなくなり、血糖が慢性的に高くなります。この状態が続くと「糖尿病」と診断されます。病気の名前から、尿に糖が出る病気と思われるかもしれませんが、重要なのは血糖値の高い状態が長く続いてしまうことです。

血糖値が上がる原因には生活習慣・遺伝・免疫の異常などがあります。糖尿病は1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他の特定の機序・疾患によるものと、原因によって4つに分類されます。今回は、生活習慣病の代表であり糖尿病の中でも9割を占める「2型糖尿病」について詳しくお伝えします。

先ほど、インスリンの作用不足により血糖が

図3 インスリン抵抗性が続くことによるインスリン分泌の低下



糖尿病はどんなやつで分かるの?

糖尿病かどうか確認するためには、まずは血液検査を受ける必要があります。特定健康診査や人間ドックなどの健診を受けている方は、「HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)」「空腹時血糖値」などの言葉を聞いたことがあると思います。糖尿病は、

- 1 血糖が高いこと(血糖値の検査)
- 2 高血糖が持続していること(HbA1cなど)により医師が診断します。

次回は基準値や診断方法について紹介します

創業支援セミナー

「みずなみ創業塾2018」を開催します

～ 夢を現実に！ドリームマップ作成セミナー～

瑞浪市では、創業のビジョンが明確な方、いつか創業したい方など、「夢」をかなえるために頑張るみなさんに「夢」実現のヒント満載の創業支援セミナーを開催します。

「夢」を具体的に描くドリームマップの作成を行いながら、事業計画の立て方や資金繰りの管理等、経営に必要な様々な知識やノウハウを学ぶことができる内容となっています。



第1回	1月20日(土) 13:30~15:30	第5回	2月17日(土) 13:30~15:30
第2回	1月27日(土) 13:30~15:30	第6回	2月24日(土) 13:30~15:30
第3回	2月 3日(土) 13:30~15:30	第7回	3月 3日(土) 13:30~15:30
第4回	2月10日(土) 13:30~15:30		

◆開催場所 瑞浪商工会議所 2階大ホール

◆参加料 3,000円(テキスト代)

◆講師 オフィス・インサイドアウト 中小企業診断士 水野 輝彦 氏 他

◆申込 チラシ申込欄に必要事項を記載の上、瑞浪商工会議所までご提出ください。

*詳細は、市ホームページ、市役所・商工会議所・市内金融機関にあるチラシをご覧ください。

◎問合せ 瑞浪商工会議所 ☎67-2222

瑞浪市空き家・空き地バンク

～ 物件を募集しています!～



市は、空き家および空き地の有効活用を通じて、定住人口の増加、また地域の活性化や地域コミュニティの維持を目指しています。そのため、まだ活用できる空き家や空き地物件を空き家・空き地バンクに登録し、物件をお探しの方のために、市のホームページ上で全国に発信・紹介しています。登録された物件は、市が協定を結ぶ市内11社の不動産事業者と情報を共有しており、物件をお探しの方に対して、不動産事業者の窓口等でも紹介しています。

現在、空き家・空き地バンクの充実を図るため、活用できる空き家や空き地物件を募集しています。まだ活用できる物件をお持ちで、有効活用をご検討中の方は、一度ご相談ください。



■ 空き家・空き地バンクの対象

	対象となる物件の種類	状態	所有者が行うこと
空き家	 <ul style="list-style-type: none"> ・住宅 ・店舗 ・工場 ・倉庫 ・事務所 	そのままの状態もしくは簡易な修繕をすることで、家屋等として活用できる。	空き家、空き地は、原則その所有者に管理責任があります。空き家・空き地バンクへの登録後も、物件が成約(所有権移転)するまでは、物件の維持管理は引き続き所有者の責任で行うことになります。
空き地	 <ul style="list-style-type: none"> ・宅地 ・農地 ・雑種地 <p>*農地は農業委員会との協議が必要です。</p>	草木が生い茂っておらず、移住定住の促進のため、効果的な活用が期待できる土地。	

*空き家や空き地の管理にお困りの方は、不動産事業者への相談や、シルバー人材センター等への草刈りの委託をお勧めします。

■ 物件の登録について

お持ちの空き家、空き地物件を登録したい場合は、物件登録申込書(市ホームページよりダウンロードできます)に必要事項を記載のうえ、市民協働課まで提出してください。

なお、物件の状況等により登録できない場合があります。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

みずなみ暮らし

移住定住関連奨励金(商品券)をお持ちの方へ

商品券の利用期限は **平成29年12月31日** までです!

瑞浪市移住定住関連の3種類の奨励金(移住定住促進奨励金、三世帯同居・近居世帯定住奨励金、若者世帯民間賃貸住宅入居奨励金)について、6月に平成29年度交付分の商品券を対象の方に送付しました。

商品券の利用期間は、平成29年7月1日～平成29年12月31日で、利用期限まで残り約1カ月半となっています。まだ利用していない券をお持ちの方は、期限までに利用していただきますようお願いいたします。(期限後の商品券は無効となり利用できません)

なお、本商品券は換金できませんのでご注意ください。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756



▼商品券(共通商品券と専用商品券があります)

▲表紙(奨励金ごとに色が異なります)

◆共通商品券…すべての加盟店で利用できます。

◆専用商品券…大型店を除く加盟店で使用できます。(詳しくは加盟店一覧を参照ください)



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、来年度は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方の子で、成績優秀な方。

◆募集人員 高校生など…10人以内 大学生など…10人以内

*所得制限等がありますので、詳細な応募資格や申込方法などは、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

戸籍・住民票「本人通知制度」のご案内

「本人通知制度」は、本籍の記載のある住民票の写しや戸籍謄抄本を本人の代理人や第三者に交付したときに、その交付した事実を、事前に登録した方に郵送により通知する制度です。

住民票の写しなどの不正請求や不正取得による個人情報の不正利用の防止を目的としています。



■利用方法

事前登録が必要です。希望される方は運転免許証など本人確認ができるものを持参のうえ、市民課で手続きしてください。登録は無料です。

■登録対象者

- ・瑞浪市に住民登録している方(住民登録していた方を含みます)
- ・瑞浪市の戸籍に記載されている方(除かれた戸籍を含みます)

■登録期間

- ・以前は有効期限を設けていましたが、無期限としました。(更新手続きは不要です)
- ・最初に届けた内容に変更があるとき、登録を廃止するときは届出が必要です。

◎問合せ 市民課 ☎68-9784

考えよう人権のこと

人権に関するさまざまな法律が制定・施行されました

人権とは、人が生まれながらに平等に持っている「人間が人間らしく幸せに生きていくための権利」です。すべての人がその人らしく、幸せに暮らしていくためには、一人ひとりがお互いの違い(個性)を認め、尊重し合うことが欠かせません。

しかし、障がいがある人や外国人などに対する偏見、同和地区出身の人に対する差別など、残念なことに私たちの身のまわりにはさまざまな人権問題があります。差別は、差別される人にとって、本人には全く責任のないことで苦しめられる極めて不当な行為です。

こうした中、昨年4月に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)」、6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律(ヘイトスピーチ解消法)」、12月に「部落差別の解消の推進に関する法律(部落差別解消法)」が施行され、差別の解消に向けた取り組みが進められています。人権問題の解決は、私たち一人ひとりの意識や行動から始まります。正しい知識を身に付けることで理解を深め、差別のない人権が尊重される社会の実現を目指しましょう。



人権相談ダイヤル
人権こまりごと相談

☎0570-003-110(無料、秘密厳守)
毎週第3木曜日 13時30分～16時 (市役所1階市民相談室)

◎問合せ 生活安全課 ☎68-9748

宝くじは地域のために使われています

宝くじの収益金の一部は、コミュニティ活動に必要な備品や施設の整備、活力ある地域づくりなどに役立てられています。

購入されたワンタッチテント等は、地区のイベントなどで早速使用され、運営にかかる負担軽減や安全性の確保につながりました。今後も地域住民の交流の場等で地域活性化のために使用されます。

日吉町まちづくり推進協議会

宝くじの助成金を活用し、①ワンタッチテント、②折りたたみテーブル、③LED提灯用コード、④LED提灯コード用延長コードを購入しました。



陶町明日に向かって街づくり推進協議会

宝くじの助成金を活用し、①ワンタッチテント、②折りたたみテーブル、③折りたたみイス、④物置を購入しました。



◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

「わが家の地震リスクマネジメント」 ～防災講演会を開催します～

地震は突然発生し、一瞬にして、大切な命や財産、普段の生活を奪ってしまいます。近い将来に発生が予想されている南海トラフ地震は、今後30年間の発生確率が70%程度と言われており、瑞浪市においても、人的被害や家屋被害など、多くの被害が想定されています。また、瑞浪市周辺には、活断層も確認されており、直下型の地震が発生する危険性もあります。

地震は、いつ発生してもおかしくありません。地震発生時、自分や家族、地域を守るためには、『事前の備え』をしておくことが最も効果的であり、重要なことです。

この講演会では、過去の地震災害の事例を踏まえ、リスクマネジメントの観点から、個人や地域でできる具体的な取り組みについて、分かりやすく紹介します。

家庭や地域の防災を考える上で参考となる内容となっていますので、ぜひ参加ください。

- ◆日時 12月2日(土) 10時～12時
- ◆場所 総合文化センター3階講堂
- ◆講師 森 保宏氏

◎問合せ 生活安全課 ☎68-9736



入場無料
申込不要



森 保宏氏
名古屋大学大学院 教授
名古屋大学減災連携研究センター兼任教員

うつ病とその支援方法を学ぶ 「こころの健康講演会」のお知らせ

ここ数年、瑞浪市の自殺率は高い状況が続いています。平成27年の自殺率を人口10万人に換算した場合、全国18.5人、県18.8人、東濃3市16.9人、瑞浪市は23.2人でした。自殺の原因・動機は健康問題が大半を占めており、その中でも「うつ病」が自殺と深く関わっています。そこで「うつ病」はどんな病気か、まわりの人たちができること、対応・支援方法について学ぶ講演会を開催します。

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」の役割についても学びます。

- ◆日時 12月18日(月) 13時30分～15時
- ◆場所 保健センター (3階 大会議室)
- ◆定員 60名(定員になり次第締め切り)
- ◆内容 「自殺予防のために周囲の人々ができること～うつ病、ゲートキーパーについて～」

◆講師 三代澤邦恵氏(岐阜医療科学大学保健科学部看護学科助教・精神科認定看護師)
*12月13日(水)までにお申し込みください。

◎申込・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785



第5回 瑞浪ポーノポークグランプリを開催します



Kitchen & Bar MAKOTO
『ポーノポーク炊込みご飯・ポークジンジャーのせ』

日時 11月19日(日) 10時～13時30分
会場 瑞浪中央公園(瑞浪市農業祭会場内)

今年も瑞浪市農業祭と同時開催！
1枚につき1品食事ができる3枚綴りのチケット(1,000円)を購入。セットになっている投票券で、最もおいしかった料理に投票できます。



イタリアンレストラン VITA
『チーズinポーノボールの生パスタ』



タコ焼き結実多
『ポーノポークのごて煮込み丼』



焼肉 与志多
『瑞浪ポーノポーク肉うどん』



日本料理 日吉屋
『瑞浪ポーノポーク煮込みスペアリブ』



kitchen おいしや
『ジャークポーク丼』



café 菜・美ら心
『ポーノポークハンバーガー』



焼肉キッチン安藤
『ポーノポークカルビ丼』



カフェ 燈
『瑞浪ポーノポークのコトコト赤ワイン煮込みDON』



山本さん家
『ポーノポークのよくばり丼』

◎問合せ 瑞浪ポーノポークPR委員会(商工課内) ☎68-9803

瑞浪市コミュニティバス 有料広告を募集します

瑞浪市では自主財源の確保と地域経済の活性化を目的として、コミュニティバスに関する有料広告を募集します。事業所や飲食店等のPRにぜひご活用ください！

①瑞浪市コミュニティバス車両内広告		②瑞浪市コミュニティバス時刻表広告	
コミュニティバス(中型バス)2台の車内窓上の広告枠(掲載車両、広告枠内の掲載位置は市が決定)		「瑞浪市コミュニティバス時刻表」表紙または裏表紙の下部(1件につき縦または横続き2枠まで)	
ポスター類(縦33cm×横50cm以内)	規 格	縦4.0cm×横6.8cm	
10枠(1車両5枠)	枠 数	12枠	
月額1,000円/1枠	掲 載 料	10,000円/1枠	
1カ月単位(年度を越えない範囲で申込可能)	掲 載 期 間	平成30年4月1日から1年間	
申込書、広告案、申込者の業務内容等がわかるものを、下記までご提出ください。(随時受付)	申 込 方 法	平成30年1月31日(水)17時までに、申込書、広告案、申込者の業務内容等がわかるものを、下記までご提出ください。	

*申込書・募集要領は商工課窓口を設置してあります。(市ホームページからもダウンロードできます)
*ご不明な点や詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

◎申込・問合せ 商工課 ☎68-9803



「秋の工房アラカルト」

夏に続いて開催する、秋の実験・工作教室。『ゆらゆらマジック～共振ふりこをつくろう！～』や『ちょーかんたん！ファラデーモーターを作ろう！』など、内容は毎日変わっていくので、何度来館しても楽しめます。

- ◆日時 11月18日(土)～12月3日(日) *土・日・祝日のみ開催
- ◆対象 内容によって異なります
- ◆参加費 無料 ◆申込 当日会場にて申込み

*時間等の詳細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/>



「サイエンスセミナー」

昨年に引き続き開催！本格的な科学に挑戦する理科実験講座。「マウスの解剖」や「虹とオーロラの光の科学」など、さまざまな講座が展開されます。

- ◆日時 1月7日(日) ①10時～11時30分 ②13時30分～15時
- ◆対象 小学校5年生以上 *人数は内容によって異なります
- ◆参加費 無料
- ◆申込 12月9日(土) 9時より電話にて先着順で受付(定員になり次第締め切り)

*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/>



とって身近な科学の解説コーナー

－ チーズを作ろう －



皆さんは普段どんなチーズを食べていますか？

チーズにもいろんな種類がありますが、今回はフレッシュチーズといって熟成させない種類のカッテージチーズを作ってみましょう。

<用意するもの>

牛乳200ml、レモン汁(生またはビン詰め) 20ml程度
耐熱容器、キッチンペーパー、ざる、ボウル



<手順>

- ①耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジで60℃を目安に加熱します。
お鍋でもできますが沸騰させないよう気を付けます。
- ②レモン汁を加えてよく混ぜ、観察してみましょう。
だんだんと透明な液と白いかたまりに分かれます。【写真1】
- ③キッチンペーパーを二重にし、ざるの上に敷いて②を流し出します。
10分くらい時間をかけてゆっくりこします。【写真2】
- ④あとは好みの硬さに絞れば出来上がり。【写真3】



<原理>

牛乳の中のカゼインというタンパク質は酸性になると固まる性質があります。ここではレモン汁を使いましたが、食酢でも同じ効果があります。分かれた透明な液は乳清というものです。ちなみに熱で固まるのは乳清タンパク質です。

牛乳の温度や種類、加える酸の種類で違った風味となるので、色々試してみしましょう。レモン風味のカッテージチーズをパンに塗りハチミツをかけたリクルミのトッピングをしたりと、すぐにでも食べることが出来ます。他にもレシピはたくさんありますので、インターネットなど参考にして、いろんなチーズ作りに挑戦してみしましょう。

みんなと学校と教育委員会の ほっとマイスクール



稲津小 「命の日」

毎年10月の第一金曜日は、稲津小「命の日」です。今年度は都合により水曜日に開催しました。朝の時間は、PTA母親委員さんが各学年に入り「命にかかわる本」を読み聞かせてくれます。子どもたちは「いのちの歌」を歌い、命について考える道徳の授業を行います。地域の方や保護者の方にもその様子を公開することで、家庭でも話題にさせていただくようにしています。また、毎年いろいろな方をお招きして命の学習をしています。

1～3年生

1年生から3年生は、佐々木どうぶつ病院の佐々木先生から「命の授業」を受けました。見えない「命」を心臓の音を聞くことで、「命はここにある」と感じていました。



子どもたちの感想

- ・どうぶつにも「いのち」があるなんて、はじめてだったのでよかったです。
- ・校長先生やあんずちゃん(犬)や小学生のしんぞうの音がちがっていたけど、みんなじょうぶにしんぞうがうごいていたので、すごいと思いました。
- ・いのちはみんなにあって、しんぞうが止まったら、人間も動物もしんじゅうから、いのちを大切にしたいです。

4～6年生

4年生から6年生は、瑞浪市人権施策推進ネットワーク会議座長の藤田敬一氏による『いのち・生き合う』の授業を受けました。自分一人で生きているのではなく、互に関わり合うことこそが生きている証であることを感じ取っていました。



子どもたちの感想

- ・あいさつは何ですか気にせずにしていただけ、やらされているわけじゃなくて生きているしょうこなんだなと思いました。だから、あいさつをたくさんして相手を笑顔にできたらいいなと思いました。
- ・ぼくは軽い気持ちで悪口を言うけど、これからは、後で何がおこるか言われた人の気持ちを考えて、悪口を言わないようにしようと思いました。また、これからはご飯を作ってくれた人やお米を育ててくれている人に感謝して、一粒も残さないようにしたいです。
- ・ぼくは、自分と話し合っって決心しました。だれもなまはずれにしない、いじめたり悪口をいったりしない。

稲津小学校の「命の日」は、子どもたちが感性豊かに『命』を感じ育っていくことがわかる、とても有意義な一日となっています。

稲津小学校



催し

瑞浪市農業祭を開催します

地元農家による新鮮な農畜産物の販売やポン菓子、苗木の無料配布をはじめ、「牛の体重当てクイズ」「丸太切り競争」など楽しいイベントを企画しています。ご家族お揃いでご来場ください。



- ◆日時 11月19日(日) 9時~14時30分
- ◆場所 瑞浪中央公園
- *苗木の無料配布は9時30分より行います。
- *会場周辺への路上駐車はご遠慮ください。
- ◎問合せ JAとうと経済センター ☎68-5120

ちわん屋みずなみ主催ワークショップ

木の実を使ってクリスマスツリーを作ります。

- ◆日時 11月28日(火) 10時~12時30分
- ◆場所 ちわん屋みずなみ (瑞浪市産業振興センター内)
- ◆講師 大竹まさこ氏
- ◆受講料 4,600円
- ◆申込み 11月21日(火)までに、電話またはメールで下記へお申し込みください。



- ◎申込・問合せ ちわん屋みずなみ ☎56-0203
- ✉ chawanyamizunami@gmail.com

クリスマスリースを作ろう

リングにしたテイカカズラに、松ぼっくりや木の実を飾りつけて、クリスマスリースを作ります。

- ◆日時 11月26日(日) 9時30分~12時
- ◆場所 竜吟の森自然ふれあい館
- ◆対象 一般(定員20名)
- ◆講師 当館指導員
- ◆参加費 1,000円 ◆締切 11月23日(木・祝)
- ◎申込・問合せ 竜吟の森自然ふれあい館 ☎63-0015



福祉フェアを開催します

ハローワーク多治見では、近隣の各ハローワークと合同で福祉フェアを開催します。

- 福祉分野の事業所による会社説明会のほか、介護体験や介護用品の紹介などもあります。
- ◆日時 11月22日(水) 13時~16時
- ◆場所 落合公園体育館(春日井市東野町)
- *入場無料、予約不要
- ◎問合せ ハローワーク多治見 ☎22-3383

瑞浪陶芸協会“小品展”

- ◆日時 11月26日(日) 9時~
- ◆場所 瑞浪市産業振興センター
- ◆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。
- *9時から整理券配布、9時30分から抽選。
- ◎問合せ 瑞浪陶芸協会事務局(村瀬) ☎090-9890-4790



セラパーク楽々市

- 旬の野菜や果物など季節を楽しむ「朝市マルシェ」、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」、生活骨董から美術品まで豊富な品揃えの「骨董市」を開催します。
- ◆日時 11月25日(土)・26日(日) 10時~16時
- ◆場所 セラミックパークMINO
- ◆入場 無料
- ◎問合せ (公財)セラミックパーク美濃 ☎28-3200

在宅医療市民講座

- ベストセラー『死ぬときに後悔すること25』著者の大津秀一医師による、在宅医療に関する講演会を開催します。
- ◆日時 12月10日(日) 13時30分~15時
- ◆場所 総合文化センター 3階講堂
- ◆演題 「一日一日を大切に生きる ~後悔の無い人生を送るために~」
- ◆講師 日本消化器病学会専門医 大津秀一氏
- *入場無料、申込不要
- ◎問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

募集

男性限定!筋トレ講座 受講生募集

- 関節にかかる負担は最小限に、効果は最大に。正しい筋トレのフォームを身につけませんか。市民体育館のトレーニングルームを利用して、ストレッチや筋トレのポイントを学びます。
- ◆日時 12月1日~3月9日の金曜日(うち12回) 初回は午後、2回目以降は午前開催
- ◆場所 市民体育館
- ◆対象 65歳~69歳の方10名程度
- *過去に筋トレ講座に参加されたことがある方、介護認定者は除く。
- ◆受講料 1,200円(別途トレーニングルームメンバーズカード作成料1,500円必要)
- ◆申込締切 11月29日(水)
- ◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117



スナッグゴルフ体験教室 参加者募集

- 気軽に楽しむことができるスナッグゴルフを体験してみませんか。(参加無料)
- ◆日時 11月23日(木・祝) *雨天中止 10時から12時までの間で随時開催
- ◆場所 樽の上野球場
- ◆講師 日本プロゴルフ協会 大島靖生氏
- *事前申込は不要(現地にて随時受付します)
- ◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747

フットサル教室 参加者募集

- ◆日時 12月1日、8日、15日、22日 (いずれも金曜日、全4回) 19時~20時30分
- ◆場所 市民体育館(第1競技場)
- ◆講師 市サッカー協会の皆さん
- ◆定員 20名程度(小学生以下)
- ◆持ち物 運動ができる服装、室内用運動シューズ、タオル、飲み物等
- ◆参加費 1,000円
- *前日までに下記へお申し込みください。
- ◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747



お知らせ

中小企業退職金共済制度のご案内

- 「中退共」は国がサポートする中小企業のための退職金制度です。
- <特徴>
 - ・掛金の一部を国が助成します。
 - ・掛金は全額非課税、手数料もかかりません。
 - ・社外積立型のため、管理が簡単です。
 - ・パートタイマーさんも加入できます。
- ◎問合せ 独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234
- *新規加入の事業者に対して、掛け金の一部を市が補助する制度があります。詳しくは市役所商工課(☎68-9803)までお問い合わせください。

身体障がい者巡回相談のお知らせ

- 補装具(義肢・車いす等)の処方等に關する相談会を開催します。(予約不要)
- ◆日時 11月29日(水) 13時30分~15時30分 (15時受付終了)
- ◆場所 ハートピア
- ◆相談員 県身体障害者更生相談所嘱託医師(整形外科)
- ◎問合せ 社会福祉課 ☎68-2113



「明治150年」の取り組みについて

- 平成30年(2018年)は、明治元年(1868年)から起算して満150年に当たります。
- 政府では、内閣官房副長官を議長とする「明治150年」関連施策各府省連絡会議を設け、①「明治以降の歩みを次世代に遺す施策」、②「明治の精神に学び、さらに飛躍する国へ向けた施策」、③「明治150年に向けた機運を高めていく施策」の3つを柱として、政府一体となって「明治150年」関連施策を推進しているところ。
- 国だけでなく、地方公共団体や民間も含めて、日本各地で、「明治150年」に関連する多様な取組が推進されるよう、ロゴマークの使用促進や広報などを通じて、「明治150年」に向けた機運の醸成を図っています。
- 詳しくは下記のホームページを御覧ください。
- ◆URL <http://www.kantei.go.jp/jp/singi/meiji150/portal/>
- ◎問合せ 内閣官房「明治150年」関連施策推進室 ☎03-3581-1357



健康

健康相談(予約不要)

- ◆日時 12月12日(火) 13時~16時
- ◆場所 保健センター
- ◆内容 健診結果について、禁煙相談など
- ◆担当 保健師・管理栄養士
- *健診結果をご持参ください。
- ◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

こころの健康相談(要予約)

- ◆日時 12月12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
- ◎予約・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

がん患者さんとご家族のためのサロン

- がん患者さんと家族同士で気軽に不安や悩みを語り合い、元気になれるサロンです。
- ◆日時 毎週火曜 13時30分~16時
- ◆場所 ハートピア
- *「グリーンケア(遺族会)」も開催予定です。詳しくはお問い合わせください。
- ◎問合せ がんサポートTOUNO(西尾) ☎090-9229-5260



困りごと相談 (12月分)

市役所 (1階市民相談室)

行政相談 12月11日(月) 13時30分～16時 生活安全課 ☎68-9748	人権こまりごと相談 12月1日(金) 13時30分～16時 * 今回のみ総合文化センター (人権書道展特設会場)にて開催 生活安全課 ☎68-9748	住宅修繕相談 12月20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 12月5日(火) 10時30分～12時 12月21日(木) 13時30分～16時 * 予約受付11月20日(月)～ 生活安全課 ☎68-9748	身体障がい者相談 12月4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 12月6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 12月6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 12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	高齢者・障がい者 権利擁護相談 12月7日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113	結婚相談 12月6日(水)・10日(日) 24日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2114
母子相談 12月20日(水) 10時～15時  子育て支援室 ☎68-2115	障がい者就労巡回相談 12月19日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113	児童相談 12月27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 教育相談室 ☎67-3338 電話が繋がらない場合は 学校教育課(☎68-9833) までご連絡ください。	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
---	--

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11日(月)
○固定資産税	3期分	12月25日(月)
○国民健康保険料	12月分	12月25日(月)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月25日(月)
○保育料・幼稚園授業料	12月分	12月25日(月)
○上下水道料金・し尿処理手数料	11月分	1月4日(木)
○市営住宅使用料	12月分	12月25日(月)
○介護保険料	12月分	12月25日(月)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806
 4日(月)・10日(日)・16日(土)・21日(木)・27日(水)・31日(日)

生涯学習施設 12月の休館日

総合文化センター	4日、11日、18日、25日、28日～31日
市民図書館	4日、11日、18日、25日、27日～31日
市民体育館	4日、11日、18日、25日、28日～31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、26日、28日～31日
自然ふれあい館	4日、11日、18日、25日、26日、28日～31日
サイエンスワールド	4日、11日、12日、18日、25日、29日～31日

まちづくり活動のコ～ナ～

土岐地区まちづくり推進協議会

地域自主防災活動強化につなぐ防災運動会

土岐地区まちづくり推進協議会では、毎年「防災運動会」を開催しています。町民の防災・減災意識の向上を目的として、災害発生時の自助・共助活動に役立つ知識と技術の習得を、訓練でなく競技の形で行っています。毎年400人以上の参加を得ており、今年で9回目となりました。主なプログラムは、毛布や竹で作った即席担架での安全搬送競技、土の積み競技、ドラム缶を満水にするバケツリレー競技などです。

東日本大震災以降、熊本地震、ゲリラ豪雨など、災害が身近に感じられる状況の中で、防災運動会の内容も変化させてきました。今年は、競争よりも「正しく確実に」を重視し、「体験」を重視した運動会を実施しました。運動会としては若干盛り上がりには欠けてはいましたが、参加者が体験し習得した知識と技術は、実際の災害発生時において必ず役立ててもらえるものと思います。

現在、市では区や組などの小さい単位での防災訓練を推奨していますが、まちづくり組織としても参加者の「体験」を重視し、楽しく競い合いながらも、自助・共助の確固とした輪が広がるよう取り組んでいきたいと考えています。

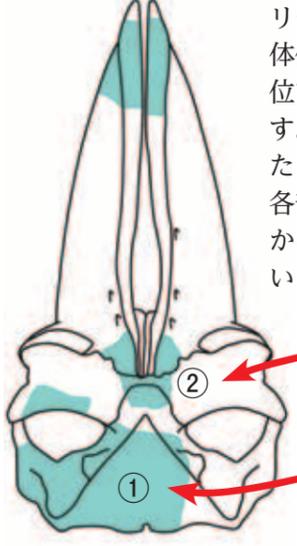
◎問合せ 土岐地区まちづくり推進協議会事務局(市役所西分行舎内) ☎69-2111(内線365)

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5 ～研究はつづく…～

クリーニングをすすめているクジラの化石ですが、ようやく頭の部分のクリーニングが終わり、頭蓋と呼ばれる、人間でいうと後頭部に当たる部分の全体像が明らかになりました。この部分はクジラの種類を特定するのに重要な部位です。骨は一部がバラバラになっており、今後綺麗に復元する作業が必要です。復元された頭のサイズから、発見されたクジラの全長は約4メートルだったことが明らかになりました。まだ背骨などのクリーニングが残されており、各部位の詳細な観察をこれから行っていく予定です。研究が進み、名前が明らかになるまで1年以上はかかります。研究が完了次第、順次情報を公開していきますので楽しみに! <続きは研究完了後>





頭骨の中で見つかった部分(水色)
頭の形状はイメージ図です。番号は右図に対応します。

①頭蓋
②前頭骨の頭頂部

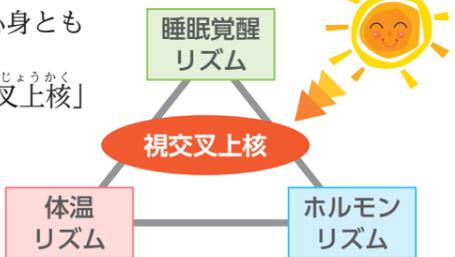
12月のイベント 12月3日(日) みずなみ化石教室、半日コースを開催します。

子どもの健康情報

大切な子どもの睡眠 ～睡眠のリズムを整えましょう～

朝明るくなるとともに起きて、夜暗くなるとともに寝ることが、心身ともに子どもの健やかな成長に欠かせません。

睡眠と覚醒を調整しているのは、目の後ろあたりにある脳の「視交叉上核」という部分です。この視交叉上核は、睡眠と覚醒のリズムの他に体温リズム、ホルモンリズムに関わっています。また、毎朝太陽の光を目で感じることで働いてくれています。早寝早起きの習慣ができていないお子さんは、できることから始めてみましょう！



■ 思いきって、いつもより30分早く起こし、カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう

朝に光を浴びることで脳が目覚めます。はじめは子どもが不機嫌で大変かもしれませんが、毎朝決まった時間に光を浴びることが大切です。

■ 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは子どもの目覚まし時計。脳を活性化させる大切な栄養剤です。

■ 昼間はよく運動をして、体をたくさん使いましょう

昼間の活動が夜の眠りを誘います。体を使った遊びをしましょう。

■ お昼寝は午後3時には起こすようにしましょう

なるべく毎日同じ時間にお昼寝の時間を設定しておきましょう。寝るのが少し遅れてしまった場合でも、少なくとも午後3時には起こしましょう。

人は体内にいろいろなリズムを持っています。子どもたちの生活リズムを大切に、子どもたちの体調を万全に保つことができるように、生活リズムを見直してみましょう。

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19日(火)	12:15~12:30受付	平成29年8月生まれ	母子健康手帳 アンケート すこやかファイル
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1日(金)	12:30~12:45受付	平成28年4月1日 ~4月30日生まれ	母子健康手帳 問診票・アンケート すこやかファイル コップ・タオル
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15日(金)	12:20~12:30受付	平成26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) すこやかファイル コップ・タオル
	12月22日(金)		平成26年12月16日 ~12月31日生まれ	
乳幼児相談	12月4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	12月5日(火)	9:30~9:45受付	平成29年6月生まれ	母子健康手帳 すこやかファイル
中期離乳食教室	12月5日(火)	13:15~13:30受付	平成29年4月生まれ	
1歳児すくすく教室	12月21日(木)	9:40~9:50 第2子以降受付 10:40~10:50 第1子受付	平成28年12月生まれ	母子健康手帳・お茶 アンケート すこやかファイル
2歳児歯みがき教室	12月18日(月)	9:00~11:00受付	平成27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12日(火)		平成27年6月生まれ	
3歳6カ月・4歳・4歳6カ月児 歯みがき教室	12月7日(木)	8:45~11:00受付	平成26年6月生まれ 平成25年12月生まれ 平成25年6月生まれ	*すこやかファイル (2歳・2歳6カ月児のみ)

*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

12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

	おんぶにだっこ (稲津小となり) ☎66-1064		愛モア (みどり幼稚園内) ☎66-1325		ハグハグ (桔梗幼稚園内) ☎67-1136		スマイル (竜吟幼稚園内) ☎63-2060	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1 金	うさぎ	☆	ひよこ親子		☆		ぺんぎん	☆
2 土	☆		☆		☆		☆	
3 日								
4 月	☆		☆	☆	☆		☆	
5 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ねんね	☆	☆	
6 水	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん		うさぎ	☆
7 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
8 金	クリスマス会 閉所							
9 土	☆		☆		☆		☆	
10 日								
11 月	☆		☆	☆	☆		☆	
12 火	ぺんぎん親子	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
13 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
14 木	☆		ぺんぎん歯科相談	☆	うさぎ	☆	ねんね	
15 金	うさぎ親子	☆	ひよこ		☆		ぺんぎん	☆
16 土	☆		☆		☆		☆	
17 日								
18 月	☆		☆	☆	☆		☆	
19 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
20 水	ねんね		☆園庭開放		ぺんぎん親子		うさぎ	☆
21 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ親子	☆	ひよこ親子	
22 金	うさぎ	☆	ねんね		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
23 土	天皇誕生日							
24 日								
25 月	☆		☆	☆	☆		☆	
26 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
27 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
28 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
29 金	年末閉所							
30 土	年末閉所							
31 日	年末閉所							

▷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」
	12:00~15:00 「おんぶにだっこ」
	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

- 親子…要予約。年齢に合わせた親子遊びをします。
- 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)
- 歯科相談…歯科について保健センターの歯科衛生士に相談できます。(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)

「なかよしクリスマス会」のお誘い ~歌って、踊って、メリークリスマス!~

- ◆日時 12月8日(金) 10時~11時30分 (9時30分~9時50分受付)
- ◆会場 総合文化センター 3階講堂
- ◆対象 就園前の親子(100組)
- ◆申込 11月15日(水) 9時30分~
- *各子育て支援センターで予約を受け付けます。(電話も可)
- *詳しい案内は、受付時にお渡しします。
- *児童館主催のクリスマス会も行われます。参加はどちらか一方になりますので、ご理解ご協力をお願いします。

「ママ&キッズ広場」のお誘い ~子育て支援センターが地域に出向きます~

- 同じ地域で子育てをしているママや民生委員・児童委員さん、主任児童委員さんと一緒にお子さんを遊ばせながらおしゃべりをしたり、お子さんと触れ合い遊びをしたりして楽しいひとときを過ごしましょう!
- ◆日時 12月11日(月) 10時~11時30分
 - ◆会場 日吉幼稚園
 - ◆対象 日吉町にお住まいの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、おむつ

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

まちかど写真館



観客から盛大な拍手が送られました

鶴城地区伝統の舞いを披露 10月8日

土岐町鶴城地区にある諏訪神社で、雨乞いの踊りとして伝えられている、市無形民俗文化財の「鶴城笹踊り」が奉納されました。

白の狩衣や青い振り袖をまとい、笹や扇子を手にした地元の小中学生13人が、伴奏者の拍子木や唄に合わせて優雅な踊りを披露しました。

10月9日 待ちに待った収穫祭

稲津町小里の「いいなっつファームふれあい農園」で、5月に植えたサツマイモの収穫祭が行われました。

「紅あずま」と「紅はるか」の2種類の品種が植えられた農園で、参加者は、受付で渡された袋いっぱい収穫したサツマイモを詰めていました。



大きなサツマイモが採れたよ！

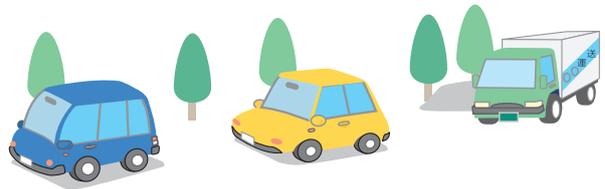
● 東美濃599 ●
み32-73

ご当地ナンバー ひがしみの 「東美濃」の導入に向けて

今年5月、国から地域独自の図柄をデザインする地方版図柄入りナンバープレートの導入と3回目のご当地ナンバーの募集が発表されました。これを受け、リニア等で注目を集める当地域を全国的に発信する機会と捉え、経済団体と行政等が一体となって、地域振興や観光振興を図るため、自動車の地方版図柄入りナンバープレートの導入に合わせてご当地ナンバー「東美濃」の実現を目指すこととし、6市1町(多治見市・中津川市・瑞浪市・恵那市・土岐市・可児市・御嵩町)の商工会議所会頭、商工会会長、市町の首長、市町の議会議長、自治会代表、観光協会代表で構成される「東美濃ナンバー実現協議会」が10月12日に設立されました。

今後、平成32年度の交付開始を目標に、周知活動や住民意向調査などで市民の皆さんのご意見を伺いながら、東美濃ナンバーの実現に向けた取り組みを6市1町で進めていきます。

◎問合せ 企画政策課 ☎68-9740



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=38,073人(15,052世帯) *11月1日現在