

5つの味を学んで 今日から味覚マイスター！



10月19日 陶小学校で「味覚の授業」が行われました。5年生の児童は、料理人から五味(塩味、酸味、苦味、甘味、うま味)を感じることの大切さを学びました。(写真は「味覚の授業」修了後のコック帽投げ)

7月1日号の保健センター新聞(広報版)では、なぜ血糖が高いといけないのか(糖尿病合併症)についてお伝えしました。今回は「糖尿病の治療」と「糖尿病の発症・重症化を予防するためのポイント」についてお伝えします。

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

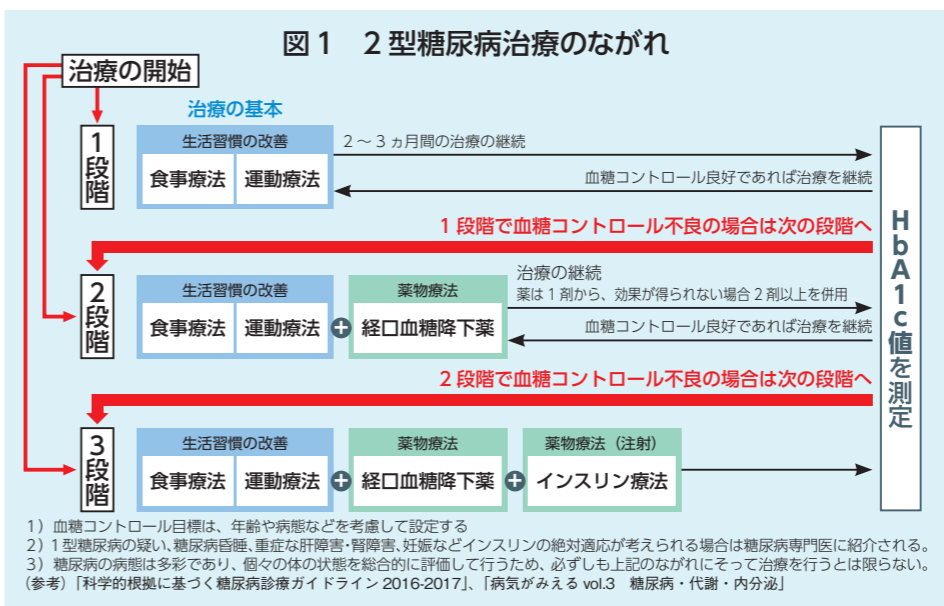
糖尿病を悪化させないために

糖尿病治療の目標は、「血糖・体重・血圧・血清脂質の値を良好な状態に保つこと」で、病気の進行や合併症を予防し、健康な人と変わらない生活を送れるようにすること、健康な人と変わらない寿命を確保することです。

皆さんは「糖尿病の治療」と聞くと、薬を飲む、インスリン注射をすることなどが思い浮かぶと思います。もちろんそれも糖尿病の治療において大切な治療法ですが、図1のようにどの治療段階においても、**食事療法・運動療法は治療の基本**となっています。

つまり、糖尿病を悪化させないためには、血糖コントロールと合わせて、体重・血圧・血清脂質の改善や、禁煙、節酒、適度な運動など生活習慣の是正をすることが重要です。

また、糖尿病の合併症予防のためにはHbA1c 7.0%未満を目標とすることが推奨されており、糖尿病は自覚症状がなくても合併症が進行していくので、診断後は早いうちに治療を開始し、治療を継続することが大切です。



いかもかもしれません。階段を使う、掃除をするなど、まずは普段の生活の中で活動量を増やすことを目標にしてみましょう。

ただし、糖尿病のコントロール状況や他の合併症などによって、**運動療法を禁止または制限した方がよい場合もありますので、必ず主治医に確認をしてください。**

糖尿病の発症を防ぐために

糖尿病と診断はされていなくても、健診などで血糖値が高めと指摘されている方は、どのようなことに気を付けるとよいか気になると思います。そこで、生活の中で気を付けるポイントについてお伝えします。

◆1日3食決まった時間に食事をする



3食規則正しく食事を取ることで、食事以外に間食を過剰に取ることを予防できます。食事を抜いたり、極端に食事制限をすることはお勧めしません。かえって痩せにくくなり、一時的に減量してもリバウンドしやすくなります。

◆ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目止まる

食事を開始してから満腹中枢が働くまで20分程かかると言われています。よく噛まずに食べると早食いとなり、満腹中枢も働いていない状態では食べ過ぎてしまいます。

◆食物繊維を多く含む食品をとる

野菜、海藻、きのこなどに多く含まれる食物繊維は、胃・小腸における消化・吸収速度をおだやかにします。食事の初めに野菜等をよく噛んで食べることで、食後の血糖上昇が緩やかになり、食べ過ぎを防ぐこともできますので毎食に

取り入れましょう。

野菜をたくさんとるために、「みそ汁を具たくさんにする」、「夕食に野菜のおかずを多めに作り、朝食に利用する」、「外食をするときは定食を選ぶ」など工夫をしてみてください。

◆間食を控える

間食は甘い食べ物や飲み物が多いと思います。これらを摂取すると血糖値が急速に上がり、元の血糖値に下がるまで時間がかかります。

間食の内容と時間によっては、元の血糖値に下がりきる前に次の食事時間がきてしまう場合もあり、血糖値が高い状態が長く続くことになり、間食はできるだけ控えましょう。

◆酒の席・晩酌の回数、酒量を減らす

アルコールの適量はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合までです。週に1〜2日は休肝日にししましょう。過剰飲酒は、血糖値だけでなく、血圧や中性脂肪を上げる原因にもなります。

また、おつまみに食塩や脂質の多い食品を摂ると、その影響も上乘せられるので注意しましょう。

◆運動は継続して行う

いつでも、どこでも、1人でもできる運動を継続して行いましょう。



ウォーキング・サイクリング・水泳などの有酸素運動は、酸素を多く取り込むことによって、脂肪を効果的に燃焼させることができます。無理をすると、膝や腰に負担がかかり、継続できなくなるため、続けられる運動を見つけてみましょう。(表3参照)

◆運動は食後に行くと効果的

運動する時間帯も大切です。食直後は消化不

食事療法・運動療法

食事療法は、医師が、性別・年齢・血糖値・合併症の有無などを考慮して、エネルギー摂取量を決定します。糖尿病(高血糖)の方の1日の食品基準量は表2に示す通りです。取り過ぎているもの、足りていないものがないかを確認しましょう。

表2 糖尿病(高血糖)の1日分食品基準量の例
男性、60歳、体重65kg、日中座って過ごすことが多い方
(個人によって異なりますので、医師にご確認ください)

1群	2群	3群			4群	調味料
牛乳・乳製品	魚介類	肉類	豆・豆製品	野菜	砂糖類	食塩
卵	(種類によって量は異なる)	各50g	豆腐の場合 110g	緑黄色 150g 淡色 250g	10g	男8g 女7g
200g	50g			いも類 100g 果物類 80kcal 例バナナ1本 りんご1/2個 どれか1つ	20g	
				きのこ類 50g	20g	
				海藻類 50g	50g	
				油脂類 10g	20g	
				穀類 500g	500g	

*糖尿病治療ガイド2016-2017 *日本人の食事摂取基準2015年版

運動療法は継続して行うことが大切です。運動の種類には、有酸素運動や筋肉に負荷をかけて行う運動などさまざまありますが、今までに運動習慣のない方は、運動を始めることが難し

表3 100kcal消費する活動例

運動の種類	時間	運動の種類	時間
普通歩行	30分	ゴルフ	20分
ジョギング	10分	階段昇降	10分
水泳(平泳ぎ)	10分	掃除機をかける	30分
自転車(平地)	20分	床拭き掃除	20分

*体重60kgの場合
(参考)改訂版メタボリックシンドローム実践ハンドブック
糖尿病予防の実践マニュアル

良を起こすこともあるので控えましょう。食後30分頃から血糖値が上がり始めるので、それぐらいから運動を始めると、食後の高血糖を予防することができます。

◆運動後の食事に気を付ける

運動を行ったからといって、食事や間食の量が増えないようにしましょう。

◆禁煙をする

たばこを吸うと交感神経(活動)緊張するときに働く神経が刺激され血糖が上がります。さらに、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きを妨げるため、より血糖が上がりがやすくなります。




また、血圧を上げる作用もあり、動脈硬化を進行させないためには禁煙することが必要です。

血糖値が高めの方は、以上のポイントを参考に生活改善に取り組みましょう。

そして定期的に健診を受けて、血糖値など健診結果の変化を確認しましょう。結果が改善した場合は生活改善の取り組みを継続し、治療が必要な場合は医療機関で早めに相談しましょう。

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コミュニティバス車両車内広告		②コミュニティバス・デマンド交通「いこCar」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)		掲載場所	「コミュニティバス・デマンド交通「いこCar(いこかあ〜)」時刻表」表紙または裏表紙
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31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31年1月31日(木)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

創業支援セミナー

「みずなみ創業塾2019」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皆さんに「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、経営に必要なさまざま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19日(土) 13:30~15:30	第5回	2月16日(土) 13:30~15:30
第2回	1月26日(土) 13:30~15:30	第6回	2月23日(土) 13:30~15:30
第3回	2月2日(土) 13:30~15:30	第7回	3月2日(土) 13:30~15:30
第4回	2月9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 テキスト代 3,000円

◆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・空き地の有効活用や定住人口の増加、地域コミュニティの維持を目的として、平成26年に空き家・空き地バンク事業を開始しました。

空き家・空き地バンクに登録された空き家・空き地物件は、市ホームページを通じて、全国に発信されるほか、市と協定を締結した協力不動産事業者の窓口等でも紹介されます。

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。活用可能な物件をお持ちで、空き家・空き地バンクへの登録をご検討される際は、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 	そのまゝの状態もしくは簡易な修繕をすることで、効果的な活用が期待できる空き家。	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となります。
空き地	 <ul style="list-style-type: none"> ・宅地 ・農地 ・雑種地 <p>* 農地は農業委員会の許可が必要です。</p>	草木が繁茂しておらず、移住定住の促進のため、効果的な活用が期待できる空き地。	

* 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

お持ちの物件を空き家・空き地バンクに登録したい場合は、空き家・空き地バンク物件登録申込書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。(市ホームページよりダウンロードできます) なお、利活用が見込めない物件は、登録できない場合があります。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

まちづくり活動のコ～ナ～

陶町明日に向かって街づくり推進協議会

～楽しく学んで身につける防災知識～

陶町街づくり推進協議会では、瑞浪市夢づくりチャレンジ研究室2期生「M.M.Company」チームが企画した「瑞浪高校生による防災出前講座」を陶子連の追跡ハイクに合わせて実施しました。

陶町街づくりでは、以前より「福祉と防災のまちづくり」をテーマに防災・減災啓発活動を行い、学校の協力のもと陶小・中学生を対象とした防災体験型授業を行ってきました。

しかし、受け身な子どもたちの姿を見て、大人の指導者より年齢に近い高校生のほうが親しみやすく、防災への関心を持てるのではないかと感じていました。その思いと今回のチャレンジ研究室との企画がマッチし、陶子連さんの協力のもと実現に繋がったのです。

追跡ハイクは、2つのチェックポイントを設け、高校生が考えた防災クイズを参加小学生に解いてもらいました。災害時、防災袋に何を詰めるか選ぶチェックポイントでは、高校生にアドバイスを受けながら、何が必要なかをチームで考えて、防災への興味・関心を高めた様子でした。



▲ 追跡ハイク参加者

地域と行政が協働で取り組み実践できたこの企画。今後も高校生の皆さんは防災リーダーとして活躍し、また、陶町の子どもたちは今回の体験で得た充実感や自信を基に成長してくれるものと思います。

陶町街づくりは、今後も地域・行政と連携し、防災・減災への啓発活動に尽力できればと考えています。



▲ 陶小児童と瑞浪高校生

◎問合せ 陶町明日に向かって街づくり推進協議会事務局(陶コミュニティセンター内) ☎65-2111

平成31年4月1日から 消防法令違反対象物に係る「公表制度」が始まります

【公表制度とは】

建物を利用しようとする方がその建物の危険性に関する情報を入手し、建物利用の判断ができるよう、消防が把握した「重大な消防法令違反」を公表する制度です。

■公表制度の対象となる建物

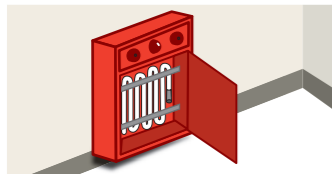
飲食店、百貨店、宿泊施設などの不特定多数の方が利用する建物や、病院、社会福祉施設などの自力避難が困難な方が利用する建物が対象となります。

■公表する方法

瑞浪市ホームページ上に公表します。
* 公表後に違反の内容が改善された場合は、速やかにホームページ上から削除します。

■公表する主な内容

建物の名称、建物の所在地、違反の内容



屋内消火栓設備の未設置



スプリンクラー設備の未設置



自動火災報知設備の未設置



全国の公表制度実施状況は消防庁のホームページで確認できます。
[URL] <http://www.fdma.go.jp/publication/index.html>

◎問合せ 消防本部予防課 ☎68-2001

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30年12月31日(月)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、今年度の商品券利用期間は、平成30年7月1日(日)～12月31日(月)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商品券をお持ちの方は、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。



商品券表紙(奨励金ごとに色が異なります)

商品券(共通商品券と専用商品券があります)

【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)

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756



瑞浪市奨学金制度をご活用ください

返済不要

～意欲ある学生の皆さんの夢の実現をサポートします～

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31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。

◆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。* 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

* 2年次からでも申請できます。

* 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



チャレンジワークショップ 「透明シートをカラフルチェンジ～偏光板のマジック～」

透けている？色がついている？偏光板を使ったマジック工作講座。2枚の偏光板を使って、色がついたり消えたりする不思議な工作に挑戦してみよう。

◆日時 11月23日(金・祝)～2月2日(土) *年末年始(12月29日～1月3日)を除く 期間中の土・日・祝日および学校休業日のみ開催 ①10:00～ ②11:15～ ③13:30～ ④14:45～

◆対象 小学生以上 ただし、小学生は保護者同伴
◆定員 各回12名まで ◆参加費 300円
◆申込 当日会場にて申込



「サイエンスセミナー」

本格的な科学に挑戦！サイエンスワールド冬の科学実験講座。物理・化学・生物・地学…、各分野それぞれのテーマで、普段は体験できない科学の世界を体験してみよう。

◆日時 1月13日(日) ①10:00～ ②13:30～
◆対象 小学校4年生以上 ただし、小学生は保護者同伴(大人単独でも可)
◆申込 12月15日(土) 9:00より電話にて先着順で受付(定員になり次第締切)
※各講座のテーマ・定員はホームページをご覧ください。



URL <https://www.sw-gifu.com>

サイエンスなび

みずなみ化石ナビ 問合せ ☎68-7710

コラム 解明！中学校工事現場から発見されたクジラ化石 その5

工事現場での最初の化石発見から2年、「エゾイガイ」やヒゲクジラ「イサナセタス」などの化石の研究成果をもとに復元画の制作が進められ、7月に公開されました。海の表面を漂っている藻のようなものにくるまれた貝(右図)はエゾイガイやイワムラニシキです。発見された化石を研究した結果、これらの貝は海藻に包まれ、海中を漂った後に海底に埋没して化石になったと考えられます。



海藻によって貝がお互いに付着、浮遊。

また、これまで2頭分のイサナセタスの化石が市内から見つかっていることから、瑞浪市周辺にはイサナセタスが何頭か生息していたと考えられます。以上の考察から、約1800万年前の瑞浪市周辺には、貝や海藻などの大量の浮遊物が漂う中をイサナセタスが泳いでいた海が広がっていたと推測され、復元画の完成により当時の瑞浪市周辺の情景が現代によりよみがえりました。(完)



©小田 隆

12月のイベント

12月2日(日) みずなみ化石教室、半日コースを開催します。
12月9日(日) レジンを使って化石の封入標本を作ろう！を開催します。

みんなと学校と教育委員会の

ほっとマイスクール



「なかよしまつり」 in 化石公園 & 地球回廊

明世小学校では、毎年、6月末に「なかよしまつり」という児童会行事を市民公園で開催しています。

学校で大切にしている「みんななかよし」を目標に、1年生から6年生までの縦割りのグループで公園内をオリエンテーリング形式で回ります。

楽しみながらお互いに思いやる心が育っています。



児童の感想

わたしが楽しかったことは、2つあります。1つ目は、地きゅう回廊です。少しこわかったけど、グループのみんなと一しょに行けて楽しかったです。

2つ目は、ジグザグリレーです。おうえんし合ってグループの子ときょうかして2いになれたのでうれしかったです。

なかよしまつりで、ほかの学年の子ともきずなをふかめてなかよくできたのでよかったです。とても楽しいなかよしまつりになりました。



明世小学校



地域で学ぶ明世の子

化石の学習

3年生は、サイエンスワールドで、化石のレプリカ作りを教えてくださいました。自分の化石を手にして、どの子も大満足でした。

6年生は化石博物館で発掘された化石について詳しく教えてくださいました。



ホタルの飼育



5年生は、奥村さんに教えていただき、ホタルを幼虫から育て、狭間川に放流しました。自分たちが育てたホタルが飛び交い、どの子も大喜びでした。ホタルを通して地域の環境保護の大切さを学んでいます。

古墳の見学

6年生は、中野さん、山田さん、加納さんに、荒神塚古墳と天神洞古墳について、現地で見学しながら詳しく教えてくださいました。身近な所に有名な古墳があることを知り、地域の歴史に興味をもちました。



催し

● ちわん屋みずなみワークショップ「しめ縄作り」 ●

2019年のラッキーカラーで家族の幸運・健康等を願い手作りしませんか。参加者の方にクリスマスプレゼントも用意しております。



- ◆日時 11月27日(火) 13時30分～15時30分
12月1日(土)、8日(土) 10時～12時
- ◆場所 ちわん屋みずなみ(瑞浪市産業振興センター内)
- ◆講師 安藤 明美氏
- ◆受講料 3,000円(材料費込)
- ◆申込 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

● 中京学院大学大学祭「満天星・花の木祭」 ●

たくさんの模擬店やステージイベント、お菓子投げ、大抽選会、まちの保健室など、お子さまから大人まで楽しめるイベントが盛りだくさん！



- 皆さまのお越しをお待ちしています。
- ◆日時 11月18日(日) 10時～16時30分
- ◆場所 中京学院大学瑞浪キャンパス
- *瑞浪駅北口から無料シャトルバスを運行します。
- ◎問合せ 中京学院大学大学祭実行委員会 ☎68-4556

● 瑞浪市消防団音楽分団クリスマス・コンサート ●

- サンタが日吉にやってくる!?音楽とダンスでクリスマスを楽しみましょう。(入場無料)
- ◆日時 12月9日(日)10時～(開場9時30分～)
- ◆場所 日吉コミュニティーセンター 多目的ホール
- ◆内容 クリスマス曲等の楽器演奏、日吉幼稚園児によるダンス
- *消防車の展示等は9時からとなります。
- ◎問合せ 消防本部警防課 ☎68-2001

● 瑞浪陶芸協会“小品展” ●

- ◆日時 12月2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

● 陶町 あ・うん落語会 ●

- 陶に落語がやってくる！熟練の話芸、ユーモアあふれる落語の魅力をお届けします。落語以外にも漫才や太神楽と、大人から子どもまで楽しめます。
- ◆日時 12月2日(日) 14時～(開場13時30分)
- ◆場所 陶公民館 多目的ホール
- ◆出演者 落語家 桂米福、桂鷹治 他
- ◆入場料 高校生以上1,500円、小・中学生500円
未就学児無料
- *チケットは陶コミュニティーセンター、総合文化センターにて販売中
- ◎問合せ 陶コミュニティーセンター ☎65-2111

● 腎臓病教室のご案内 ●

- 腎臓病に関するさまざまな内容について、医師や栄養士等がわかりやすく説明します。
- ◆日時 12月8日(土) 10時～12時50分
- ◆場所 東濃厚生病院 健康管理センター
- *参加を希望される方は、診察時または内科受付にてご予約ください。
- *予約いただいた方には、昼食として腎臓病食をご用意いたします。(予約数に限りあり)
- ◎問合せ 東濃厚生病院 ☎68-4111

● オレンジカフェ(介護者の集い) ●

- このカフェは、「認知症介護」というテーマで集い、介護者の立場という対等な関係性で支え合うピアサポートを目的に開催します。過去に介護していたという体験のある方も気軽にご参加ください。
- ◆日時 11月28日(水) 13時30分～15時30分
- ◆場所 イル・クオーレ(西小田町)
- ◆内容 クリスマスコンサート、交流会
- ◆参加費 300円(申込み不要)
- ◎問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

お知らせ

● 陶町全域で漏水調査を実施しています ●

- 現在、水道の有効利用を目的に来年の1月下旬まで漏水調査を実施しています。その際、調査員が宅地内の水道メーター付近に立ち入りますのでご協力をお願いいたします。調査員は市が発行した身分証明書を携帯しています。なお、この調査で費用を請求したり、物品等の販売は一切行っておりません。
- 【調査地区】 陶町大川・水上・猿爪地内
- ◎問合せ 上下水道課 ☎68-9826

● 11月30日は「年金の日」です ●

- 11月30日は、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、老後の生活設計に思いを巡らせていただく「年金の日」です。
- ぜひ、この機会に「ねんきんネット」をご利用いただき、ご自身の年金記録の定期的な確認や、将来の年金受給見込額を試算してみましょう。
- 「ねんきんネット」のご利用登録は日本年金機構ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。
- ◎問合せ 多治見年金事務所 ☎22-0255
保険年金課 ☎68-2110

● 身体障がい者巡回相談のお知らせ ●

- 補装具(義肢・車いす等)の処方等に関する相談会を開催します。(予約不要)
- ◆日時 11月21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



● 「空き家問題を考えるセミナー(第4回)」 ●

- 空き家問題に関心のある県民の方を対象に、空き家管理に対する意識啓発や利活用による地域活性化の取り組み事例など、さまざまなテーマで空き家問題を考えるセミナーを開催します。
- ◆日時 11月22日(木) 13時30分～16時
- ◆場所 恵那総合庁舎 大会議室
- ◆定員 50名程度(参加無料)
- ◆申込み 氏名、市町村、連絡先、参加希望回をご記入の上、FAX、メール又は郵送により、下記までお申込みください。
- ◎申込み・問合せ 岐阜県都市建築部住宅課
☎058-272-1111(内線3658)
FAX 058-278-2783
✉c11659@pref.gifu.lg.jp

● 瑞浪子ども劇場のご案内 ●

- 舞台劇「ともだちやーあいつともだちー」(劇団うりんこ)を上演します。舞台の魅力に触れ、活動に参加して親子で楽しみませんか。
- ◆日時 11月24日(土) 18時30分開演(18時15分開場)
- ◆場所 稲津公民館
- ◆会費 1,100円/月(入会金500円)
- *年少までは「おひざ会員」として無料で参加できます。
- *詳細は下記までお問い合わせください。
- ◎問合せ 瑞浪子ども劇場 ☎67-2776

● 住生活総合調査にご協力ください ●

- 12月1日、全国で住生活総合調査が行われます。住生活の安定・向上に係る総合的な施策を推進する上で必要となる基礎資料を得ることを目的としています。
- ◆対象 10月に実施された住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の中から抽出された世帯
- ◆調査方法 調査の対象となる世帯には、11月下旬からポスティングにより調査票を配布し、郵送・オンラインにより回収します。
- ◎問合せ 国土交通省 住宅局 住宅政策課 ☎03-5253-8111 (内線39235)

健康

● がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん) ●

検診日	場所	8時30分～11時		
		胃	大腸	肺
12/13(木)	東濃厚生病院 健康管理センター	△	○	○

- *今年度最終日となります。 △:残りわずか
- ◆対象者 40歳以上の希望者
- ◆費用 個人負担各500円
- *S24.4.2～S54.4.1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。
- *定員がありますので、事前に健康づくり課までお申し込みください。
- *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。
- ◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

● こころの健康相談(前日までに要予約) ●

- ◆日時 12月11日(火) 13時～14時
- ◆場所 保健センター
- ◆内容 ひきこもり、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 東濃保健所 ☎23-1111(内線362)

● 出張ひざ痛・腰痛の健康相談(要予約) ●

- 足腰の痛みでお悩みの方を対象に、リハビリのプロフェッショナル(理学療法士)が運動指導など日常生活の相談に応じます。
- ◆日時 12月17日(月) 13時30分～15時
- ◆場所 保健センター 2階診察室
- *1人30分程度(相談無料)
- *予約時に相談時間をご案内します。
- ◎予約・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

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10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4日(火) 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19日(水) 10時～15時  都市計画課 ☎68-9816	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4日(火) 10時30分～12時 12月20日(木) 13時30分～16時 * 予約受付11月20日(火)～ 生活安全課 ☎68-9748	身体障がい者相談 12月3日(月) 10時～12時  社会福祉課 ☎68-2113
--	---

総合文化センター

**司法書士による
夜間無料法律相談**

12月12日(水)
18時～20時
場所 第2研修室
生活安全課 ☎68-9748

陶児童館

移動家庭児童相談

12月5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3日(月)・10日(月) 17日(月)・25日(火) 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20日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113	結婚相談 12月5日(水)・9日(日) 23日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2114
母子相談 12月19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18日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113	児童相談 12月26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10日(月)
○固定資産税	3期分	12月25日(火)
○国民健康保険料	12月分	12月25日(火)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月25日(火)
○保育料・幼稚園授業料	12月分	12月25日(火)
○上下水道料金・尿処理手数料	11月分	1月 4日(金)
○市営住宅使用料	12月分	12月25日(火)
○介護保険料	12月分	12月25日(火)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

6日(木)・10日(月)・16日(日)・22日(土)・28日(金)・31日(月)

生涯学習施設 12月の休館日

総合文化センター	3日、10日、17日、28日～31日
市民図書館	3日、10日、17日、25日、27日～31日
市民体育館	3日、10日、17日、25日、28日～31日
化石博物館	
陶磁資料館	3日、10日、17日、25日、26日、28日～31日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	3日、10日、17日、25日、26日、28日～31日
サイエンスワールド	3日、10日、11日、17日、25日、29日～31日

**身近にある
消費生活のお話**

インターネットで申し込む旅行予約
のトラブルに注意しましょう。

インターネットの旅行サイトを利用すれば、いつでも手軽に、時には格安にホテルや航空券などを予約できます。しかし、対面で直接説明を受けられる店舗での予約とは異なり、消費者自身が契約条件(解約・変更・払い戻し条件等)や予約内容(日程・部屋のタイプ等)などについて確認しなくてははいけません。確認が不十分であると「契約内容が思っていたものと違っていた」「高額な解約料を請求された」などのトラブルに遭うこともあるため注意が必要です。

また、海外の旅行サイト運営事業者とトラブルとなった場合、言語や商習慣が異なるといった要因から、日本の事業者よりも解決が難しくなることもあります。申し込む際は、契約条件や予約内容をよく確認してから申し込むようにしましょう。

少しでも不安に思ったら消費生活相談窓口にご相談ください。

○専門相談員による消費生活相談
日時: 毎週火曜日 10時～16時(要予約)
場所: 市役所1階市民相談室
◎問合せ 生活安全課 ☎68-9748

【トラブルに遭わないためにやるべきこと】

- ① サイト運営事業者の基本情報を確認
- ② 顧客対応窓口の情報を確認
- ③ 予約完了メールで予約内容を確認・保管

国道19号瑞浪恵那道路(恵那工区)の中心杭打ち式が行われました

平成30年10月27日(土)に、恵那市立武並小学校で、瑞浪市、恵那市の関係者150名が出席し、恵那工区の中心杭打ち式が盛大に行われました。式典では、地元の児童が来賓と共に木槌を持ち、杭打ちに参加しました。式典後には、記念イベントとして、バサラ演舞やブラスバンドの演奏も披露され、早期整備へ向け機運を高めました。

◎問合せ 都市計画課 ☎68-9817

自殺を防ぐためにできることを学ぶ「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。今後、ひとりでも自殺者が減るよう、「メンタルヘルス(こころの健康)、自殺の要因とメカニズム、悩んでいる人への対応方法」等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19日(水) 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) *12月14日(金)までにお申し込みください。
◆内容 「自殺を防ぐために私たちにできること」
◆講師 藤木 誠 氏(ホーリークロスセンター施設長・精神保健福祉士)

◎申込・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

子どもの健康情報

風しんの報告数が増加しています ～風しんから妊婦を守りましょう～

風しんは、感染者の咳やくしゃみの飛沫(唾液のしぶき)によって他の人にうつる感染症です。感染した場合は、2～3週間後に発熱、発疹、リンパ節腫脹などの症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。心配なのは妊娠初期(20週以前)の妊婦が感染した場合、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出る)になる可能性があることです。今年の国内の風しん患者数は、すでに昨年1年間の10倍近くに達しており、予防と感染拡大防止の対策が大切になっています。

風しんの予防 風しんワクチンについて

風しんの予防のためには、ワクチン接種が最も有効な方法です。妊婦への感染を防ぐため、予防接種を受けたことがない方、抗体価が十分でない方は、予防接種(任意)をご検討ください。特に、妊婦の夫・子どもおよびその他の同居家族、妊娠希望者または妊娠する可能性の高い10代後半～40代の女性は、免疫をつけておくことが大切です。

■風しんワクチン接種状況チェック

生年月日	ワクチン接種の状況
昭和37年4月1日以前生まれ	定期接種が行われていませんでしたが、大半の人が自然に風しんに感染することで免疫があります。
昭和37年4月2日～昭和54年4月1日以前生まれ	中学生の時に女性のみを対象として定期接種が行われていたため、自然に風しんに感染する機会が減少しました。男性は定期接種が行われていないので、風しんの免疫がない人が多い世代です。
昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれ	男女とも中学生の時に予防接種を受ける対象になっていましたが、接種率が低く、風しんの免疫がない人が多い世代です。(瑞浪市では、学校で集団接種が行われており、ほとんどの人が接種を受けていました)
昭和62年10月2日～平成2年4月1日生まれ	男女とも幼児のときに予防接種を受ける対象となり接種率は比較的高いですが、自然に風しんに感染する機会がさらに減少したため、接種を受けていない人には風しんの免疫がない人が比較的多い世代です。

*現在妊娠している方・妊娠している可能性のある方は、予防接種を受けることができません。また、接種後2か月間は妊娠を避ける必要があります。
*接種については、かかりつけ医等にお問い合わせください。

■岐阜県は妊娠を希望する女性、十分な免疫を持っていない妊婦と同居する方ほか、一定の条件を満たす方に風しん抗体検査を無料で実施しています。

[風しん抗体 岐阜県](#) [検索](#)
[風しんについて詳しくはこちらへ](#)
[風しん 厚生労働省](#) [検索](#)

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25日(火)	第1子12:00～12:10受付 第2子11:50～12:00受付	平成30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7日(金)	12:20～12:30受付	平成29年4月1日～4月15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
	12月14日(金)		平成29年4月16日～4月30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21日(金)	12:10～12:20受付	平成27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27日(木)		平成27年12月16日～12月31日生まれ	
乳幼児相談	12月3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4日(火)	9:30～9:45受付	平成30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4日(火)	13:15～13:25受付	平成30年4月生まれ	
1歳児すくすく教室	12月20日(木)	9:40～9:50 第2子以降受付 10:40～10:50 第1子受付	平成29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17日(月)	9:00～10:30受付	平成28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13日(木)		平成28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6日(木)	8:45～10:30受付	平成27年6月生まれ 平成26年12月生まれ 平成26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。歯みがき教室は汚れても良い服装でお越しください。
◎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 土	☆		☆		☆		☆	
2 日								
3 月	☆		☆	☆	☆		☆	
4 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ねんね	☆	☆	
5 水	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん		うさぎ	☆
6 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
7 金	クリスマス会 閉所							
8 土	☆		☆		☆		☆	
9 日								
10 月	☆		☆	☆	☆		☆	
11 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
12 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
13 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ねんね	
14 金	うさぎ親子	☆	ひよこ親子		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
15 土	☆		☆		☆		☆	
16 日								
17 月	☆		☆	☆	☆		☆	
18 火	ぺんぎん親子	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
19 水	ねんね		☆園庭開放		ぺんぎん親子		うさぎ	☆
20 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ親子	☆	ひよこ親子	
21 金	うさぎ	☆	ねんね		☆		ぺんぎん	☆
22 土	☆		☆		☆		☆	
23 日	天皇誕生日							
24 月	振替休日							
25 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
26 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
27 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
28 金	うさぎ	☆	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
29 土	年末閉所							
30 日	年末閉所							
31 月	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」*弁当可
	12:00～15:00 「おんぶにだっこ・スマイル」*弁当可
	13:00～15:00 「ハグハグ」

区分	年齢の目安
☆	うさぎ(2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
☆	ぺんぎん(1歳児) 平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子と親
☆	ひよこ(0歳児) 平成29年4月2日以降生まれの子と親
	ねんね ねんね～お座りくらいまでの子と親

- 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7日(金) 10時～11時30分(9時30分～9時50分受付)
- ◆場所 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16日(金) 9時30分～

*各子育て支援センターで予約を受け付けます。
*詳しい案内は、受付時にお渡しします。
*同日に児童館主催のクリスマス会も行われますが、参加はどちらか一方になります。

*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。
*午前中は電話がつながりにくい時があります。

～手を洗おう!～

食事やおやつの前、外から帰ったときには必ず手を洗いましょう。ばい菌が汚れた手から口に入ってしまう心配があるからです。1歳になると、ママのまねをして蛇口の下に手を出したりこすり合わせたりするようになりますが、2歳になっても、指の間など細かい部分をこすって洗うのはまだ難しいです。子どもの自分でやりたい気持ちを大切にしながら、大人がやってあげたり教えてあげたりしましょう。



まちかど写真館



命の尊さ、大切さについて学びました

命について考える授業

10月2日

稲津小学校で、1年生から3年生の児童約110人に対し、助産師による「命の授業」が行われました。

児童が、産道に見立てたトンネルを通して親役の担任の先生に出会う産道体験では、あらためて生まれてきた喜びを実感する機会となりました。

10月11日 お年寄りと園児と一緒に運動会

釜戸公民館で、釜戸寿大学・竜吟幼稚園・長寿クラブ連合会釜戸支部合同の運動会が開催され、全7競技に園児や地元のお年寄りなど約110人が参加しました。

お年寄りの競技中に園児が手をたたいて応援したり、一緒になって競技を行ったりするなど、世代を超えて楽しみました。



玉入れに園児もお年寄りも大興奮

瑞浪市の新しい力を募集します!!

平成31年4月採用(予定)の瑞浪市職員(事務職)を募集します。

■職種、採用予定人員

事務職 若干名

■受験資格

昭和53年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく大学(これと同等以上の学歴を含む)を卒業された方

■募集要項および申込書の配布

- ・11月15日(木)から秘書課にて配布します。
- ・申込書および募集要項の郵送による請求は、「返信先を記入した返信用封筒(A4サイズ、140円切手貼付)」を同封してください。

■受付期間

平成30年11月15日(木)～12月12日(水)
 *土・日・祝日は除く
 *郵送(簡易書留に限る)の場合は、12月12日(水)必着

■試験

1次試験

- 日時 平成30年12月19日(水)
- 場所 瑞浪市役所
- 科目 事務能力試験、適性検査、面接試験
 *事務能力試験は、仕事に求められる文章読解力、数学的基礎知識などを測る試験です。

2次試験

- 日時 平成31年1月16日(水)
- 場所 瑞浪市総合文化センター
- 科目 面接試験

*その他詳細は、募集要項をご覧ください。
 瑞浪市ホームページでもご覧になれます。

◎問合せ

〒509-6195 瑞浪市上平町1丁目1番地
 瑞浪市役所総務部秘書課 ☎68-9743

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=37,719人(15,207世帯) *11月1日現在