

MIZUNAMI

広報みづなみ | No.1387 |

2016
10.1

平成 28 年

稲津チア+桜花学園大学 ミックスチームで大技披露



9月4日、稲津スポーツ・文化クラブの10周年記念イベントで、チアダンス教室の子どもたちと桜花学園大学のチアリーディング部「メンソナス」のメンバーが共演し、会場を沸かせていました。(稲津小体育館)

前回の保健センター新聞は、高血圧の内服治療についてお伝えしましたが、今回は、治療の中でも、皆さんが気になっている生活習慣をテーマにします。

治療は薬だけじゃない!?

血圧の治療には、指示どおりに薬を内服することはもちろん必要なことですが、生活習慣を改善することも大切な治療のひとつです。

〈表1〉生活習慣の改善項目

項目	内容
①食塩制限(減塩)	目標値:6g/日
②食塩以外の栄養素の摂取	・野菜、果物の積極的摂取 ・魚(魚油)の積極的摂取
③適正体重の維持(減量)	BMI(体格指数)25未満 (BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
④運動	心血管疾患がなく、血圧値Ⅱ度(159/99mmHg)以下の方は、1日30分程度の有酸素運動(早歩き等)
⑤節酒	ビール中瓶1本以下(日本酒では1合以下、ワインでは200ml以下) *女性はこの半分以下
⑥禁煙	受動喫煙も要注意

では、どのようなことに気をつける必要があるのでしょうか?
〈表1〉をご覧ください。改善する項目は、皆さんご存じの「減塩」を含め6項目あります。では、具体的にどのようなことに気をつけるのでしょうか?

① 食塩制限(減塩)

減塩により脳卒中のリスクを強力に抑える傾向があることが研究で分かっています。



平成25年度国民健康・栄養調査(厚生労働省)によると、成人の1日食塩摂取量の平均は、男性11.1g、女性9.4gです。高血圧治療ガイドラインの1日の目標値は6g未満ですので、男性は約2倍摂取していることとなります。

日本人の食塩摂取量のうち90%は醤油や味噌を含む加工食品からとっています。そのため、こうした加工食品の多用を控えるなど、調味料の使用にも注意と工夫が必要です。工夫ポイントとしては「天然だしの活用」「食塩を含まないスパイスや柑橘類の使用」「調味料はかけるよりつける」などが挙げられます。最初は物足りなさを感じるかもしれませんが、徐々に慣れておいしく感じられるようになります。

② 食塩以外の栄養素の摂取

野菜・果物の積極的摂取
加工食品の摂取が多くなっている



ことで、血圧を上げるナトリウム(食塩)の摂取が多くなり、反対に血圧を下げるカリウムが失われてしまいます。そのため、カリウムを多く含む野菜や果物の積極的摂取が勧められます。ただし、腎臓が悪い方は高カリウム血症(不整脈、重症の場合は心不全を起こす)をきたす恐れがありますので、積極的な摂取は避け、野菜を調理する際には茹でこぼしをする(茹で汁を捨てる)などにより、カリウム量を減らして摂取する必要があります。

また、糖分が多い果物の過剰摂取は、エネルギー摂取量の制限が必要な糖尿病の方、肥満の方は控える必要があります。

◆魚(魚油)の積極的摂取

「EPA」「DHA」という言葉を聞いたことはありませんか?これは不飽和脂肪酸といわれるもので、魚油(特に青魚)に多く含まれています。不飽和脂肪酸は、オリーブ油やごま油などの植物油にも含まれており、動脈硬化や血栓を防ぎ、LDLコレステロールを下げる働きもあります。

③ 適正体重の維持

④ 運動

内臓脂肪の多い方(腹囲が基準値より大きい方。男性85cm以上、女性90cm以上)や肥満の方は、高血圧だけでなく高血糖や脂質異常、腎機能低下をきたすことが多く、減量する必要があります。



減量による降圧効果は確立されており、約4kgの減量で収縮期血圧は4.5mmHg、拡張期血圧は3.2mmHg低下したという統計もあります(下の〈図2〉参照)。日常生活に運動を取り入れることで、体重・体脂肪が減少し、高血圧や高血糖、脂質異常の改善が望めます。1日30分程度の早歩きなど有酸素運動を定期的に行うことが有効で、長期的に無理のないように行うことが大切です。

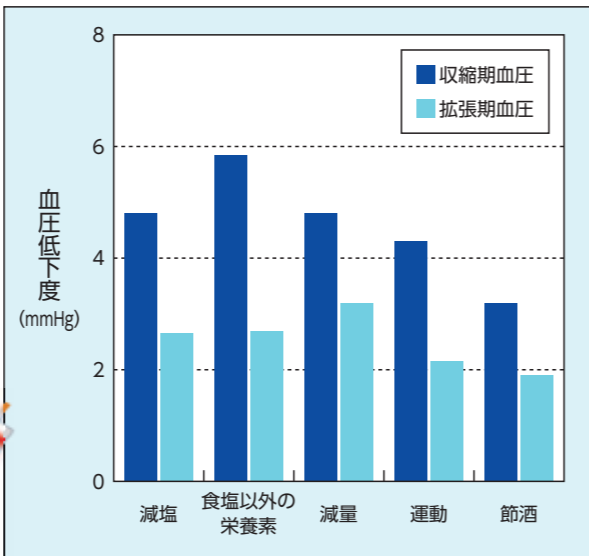
⑤ 節酒



飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。また、大量の飲酒は高血圧に加えて脳卒中や不整脈などを引き起こすだけでなく、がんの原因にもなります。また、飲酒とともに、食塩の多い食品を摂取すると、その影響も上乘せられるので要注意です。

飲酒量を減らす、休肝日を設けるなど取り組んでみてください(適量は〈表1〉参照)。

〈図2〉生活習慣改善による血圧低下の程度



⑥ 禁煙



1本たばこを吸うと、15分以上血圧の上昇が続くことが研究で分かっています。さらに、自分が喫煙しなくても、周りに喫煙者がいる場合、受動喫煙となり、喫煙者と同様に高血圧や心血管病の危険度は高くなるという報告もあります。現在は禁煙の方法も様々です。健康づくり課では個別での相談も行っていますのでご利用ください。

血圧の目標値

年齢や疾患の有無によって、治療による血圧の目標値は異なります。高血圧治療ガイドライン上の目標値を〈表3〉で示しますが、治療中の方はかかりつけ医に確認してください。

〈表3〉対象別血圧目標値(内服治療中)

対象者	目標値(診察室血圧)
若年、中年前期高齢者	130/85mmHg 未満
後期高齢者	140/90mmHg 未満
慢性腎臓病患者 糖尿病患者	130/80mmHg 未満
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満

*診察室血圧より5mmHg低い値が、家庭血圧目標となります。

臨床試験では、収縮期血圧(上の血圧)が10mmHg、拡張期血圧(下の血圧)が5mmHg低下することにより、脳卒中の危険性は約40%、心筋梗塞のリスクは約20%減少することが明らかにされています。

◆自身の生活を見直していただくことが、病気の予防・治療、そして重症化予防のために大切なことです。ぜひ、できることから始めてみてください。

健康づくり課では、毎月1回健康相談を行っています。また、個別での相談にも応じています。(健診結果等をお持ちいただくと、より具体的な相談ができます) 気軽にご相談ください。



「高血圧治療ガイドライン2014」に基づいた内容となっています。実際の治療については、かかりつけ医の指示・指導に従ってください。

創業支援セミナー 受講者募集！ 20名限定


～夢を現実に！ドリームマップ作成セミナー～

瑞浪市と瑞浪商工会議所では、創業支援事業の一つとして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、経営や資金計画の立て方などの創業に必要な基礎知識を学ぶことができる内容です。

セミナースケジュール	
第1回	10月29日(土) 13:30～15:30
第2回	11月 5日(土) 13:30～15:30
第3回	11月12日(土) 13:30～15:30
第4回	11月19日(土) 13:30～15:30
第5回	11月26日(土) 13:30～15:30

◆開催場所 瑞浪商工会議所 2階セミナー室
 ◆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
 ◆申込み チラシ申込欄に必要事項を記載し、市役所商工課までご提出ください。(FAX可)
 *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 商工課 ☎68-9803

広がる 認知症支援の輪

瑞浪市では、認知症になっても安心して暮らせるやさしいまちづくりを進めています。

相談する

地域包括支援センター窓口のほか、認知症に関する相談窓口を用意しています。一人で悩まずに、まずご相談ください。

もの忘れ相談(要予約)

- ◆日時 10月26日(水) 13時30分～
- ◆場所 保健センター 1階相談室
- ◆対応 認知症疾患医療センター相談員

次の在宅介護支援センターでも相談を受け付けています

みずなみ陶生苑
☎63-2843

千寿の里西小田
☎66-1030

学ぶ

認知症サポーター養成講座 認知症サポーターは、認知症を正しく理解し、認知症の人をあたたく見守ることができる人です。

講座を受けて、あなたも認知症サポーターになりませんか。

- ◆日時 10月31日(月) 10時～11時30分
- ◆場所 保健センター 2階保健指導室
- ◆内容 認知症への理解と関わり方について
- ◆持ち物 筆記用具 ◆申込み 10月27日(木)までにお申し込みください

憩う

認知症カフェ 認知症の有無に関わらず、誰もが気軽に相談やお話しできる場所が「認知症カフェ」です。現在、市内には4カ所の認知症カフェがあり、認知症地域支援推進員や認知症サポーター、介護の専門職がいます。(カフェへの参加費は200円程度です)

おしゃべりカフェ

- 開催日 毎月1回(不定期)
- 時間 13時30分～15時
- 定員 30名程度
- *開催日は地域包括支援センターまでお問い合わせください
- 平成28年4月オープン

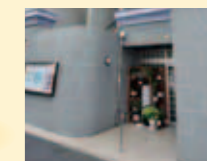
日吉町
(きっさひだまり)



リコシエ村 和い和いるーむ

- 開催日 毎月第1水曜日
- 時間 13時～15時
- 定員 10名程度 (要申込み)
- 平成28年4月オープン

寺河戸町
(リコシエ村 1階)



うりんこカフェ

- 開催日 毎週金曜日 (第5金曜は休み)
- 時間 9時～13時
- 定員 30名程度
- 平成28年4月オープン

益見町
(WILLOW 1階)



ほっこりカフェ・オアシス

- 開催日 毎月第2水曜日
- 時間 13時30分～15時
- 定員 30名程度
- 平成27年10月オープン

西小田町
(千寿の里西小田)



市営住宅の入居者を募集します

◆募集住宅(下記以外の入居者募集は行っていません)

団地名	所在地	形式	構造	募集数	建築年	団地名	所在地	形式	構造	募集数	建築年
下山田	山田町	2DK	簡2	1	S47	日吉	日吉町	2DK	簡2	1	S48
下山田	山田町	2DK	簡2	1	S48	日吉	日吉町	2DK	簡2	1	S48
下山田	山田町	3K	簡2	2	S50	大法原	南小田町	2LDK	中耐	1	H6
竜吟	釜戸町	2DK	簡平	1	S40	大法原	南小田町	2LDK	中耐	1	H10
竜吟	釜戸町	3DK	簡2	1	S50						

◆家賃 入居される方すべての収入、住居の種類、構造などによって決まります。

◆敷金 家賃の3カ月分

- ◆応募資格
- ①市内に住所または勤務地があり、市税などを滞納していない方
 - ②現在、同居しているまたは同居しようとする親族があり、世帯を構成する方
 - ③現在、住宅に困窮し、収入基準に適合する方
 - ④申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと

◆応募期間 10月3日(月)～19日(水)



*問い合わせには、平成27年分の所得が分かる書類をご用意ください。

*単身での申し込みについては、60歳以上の方や障がい者の方など条例で定めのある方に限ります。(間取りは2DKに限ります)

◎問合せ 都市計画課 ☎68-9817

◎問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

身近にある 消費生活のお話

●典型的な手口

①開運グッズの購入をきっかけに「さらに運気が上がる」と言って、より高額な商品の購入を迫る。

②人の悩みに付け込んで、悩みを取り除くための「祈禱サービス」契約を繰り返して結ばせる。

③メールで占いをしてもらった後、不安をおおる内容で有料のやり取りを強要する。

**開運商法・靈感商法トラブル
開運グッズや祈禱等を次々と勧める
手口に要注意!**

最初のきっかけは、折り込み広告や雑誌の広告、インターネットの占いサイトなどが多いですが、最近は個人のコミュニティサイトで知り合い、やり取りを繰り返した結果、高額な商品を買って付けられたり多額のお金を請求されるケースも発生しています。

これらの事例は、契約の状況によってはクーリングオフできる場合があります。不安に思うことがあれば、早めにご相談ください。

○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3階生活安全課相談スペース
◎問合せ 生活安全課 ☎6809748

悩みがあれば、誰でも何かに頼りたい気持ちになります。しかし、悩みを解決するつもりが、悩みにつけ込まれて被害に遭う場合があるので十分注意しましょう。

中山道ぎふ17宿歩き旅2016

10月1日(土)から11月27日(日)までの間、岐阜県内の中山道17宿では宿場独自の体験プログラムが開催されます。
グルメやまち歩き、ものづくりなど魅力的なプログラムが目白押しです。
ぜひご家族や友人とお出かけください。



プログラムPICK UP!



細久手散策&国文化財の「大黒屋」で味わうコースランチ

- 開催日 11月3日(木・祝) 10時～13時30分
- 参加費 1,620円(税込) ■定員 20名
- 申込締切 10月27日(木)



美濃歌舞伎博物館「相生座」で、歌舞伎扮装・化粧の体験ができるプログラムなども!

詳しくは、「中山道ぎふ17宿歩き旅2016公式サイト」をチェック!

*開催日時や会場は各プログラムにより異なります。
*大半のプログラムは事前予約が必要です。

◎問合せ 中山道ぎふ17宿歩き旅事務局 ☎0584-71-6134

市長からの発信

**「人間国宝 加藤孝造さんから
作品寄贈を受ける」**

皆さん、こんにちは！
前号の広報の表紙でも掲載しましたように、名誉市民で人間国宝の陶芸家 加藤孝造さんから、ご自身の「瀬戸黒茶碗」など陶芸作品54点と油彩画4点のほか、加藤さんが師事した故荒川豊蔵さんの陶芸作品「志野水指」と扇面、洋画家の故鬼頭鍋三郎さんの油彩画「巴里ヘルメの通り」を合わせ、61点の作品の寄贈を受けました。

加藤孝造さんは「こうして陶芸家として大成できたのも自然豊かなふるさと瑞浪で生まれ育ち、竹馬の友をはじめ多くの方々のおかげです」と感謝され、ふるさと瑞浪に恩返しをしたいとの想いで申し出をされたものです。

特に、ご自身の作品は、昭和30年代の染付作品、同40年代の鉄釉作品など現在までに制作された瀬戸黒や志野、黄瀬戸など多岐にわたっています。

す。さらに画家を志してみえた若い頃の油彩画もあり、加藤さんの歩んできた歴史が分かる作品です。「作品は私の歴史として残していたもので、あまり恥ずかしくないものを贈らせていただきました」と語られました。

瑞浪市では、これまで購入や寄贈により所蔵していた12点の作品と今回の寄贈品を、皆さんにいつでも鑑賞していただけるよう、瑞浪市陶磁資料館内に特別展示室を設置する改修工事を行っています。工事等は10月中に完成予定で、11月3日から12月11日まで「人間国宝 加藤孝造展」を開催します。この機会にぜひふるさと瑞浪が生んだ陶芸家加藤孝造さんの素晴らしい作品をご堪能ください。

併せて、11月6日には、前九州国立博物館館長の三輪嘉六先生による、加藤孝造展記念講演も開催して陶芸家加藤孝造さんの魅力を語っていただく予定です。皆さんもぜひご来場ください。

市長 水野光二

乳幼児の親支援プログラム

Nobody's Perfect

～完璧な親なんていない～



参加者募集

はじめから一人前の親なんていません。参加者がそれぞれ抱えている悩みや関心事を出し合い、みんなで話し合いながら自分にあった子育て方法を学びます。

無料託児サービスもあるので、親同士でじっくりと話したり、落ち着いて考えたりすることができます。子育て中のママ達とおしゃべりしながら、自分に合った子育てをみつけてみませんか？ママが元気になるプログラムです。

- ◆開講日 11月15日～12月20日の毎週火曜日(全6回) 10時～12時
- ◆場所 総合文化センター
- ◆対象 おおむね1歳から3歳までのお子さんを子育て中のママ
*原則全回参加できる方
- ◆定員 12名(申込者多数の場合は抽選)
- ◆参加費 無料
- ◆申込期限 10月26日(水)
- ◆企画協力 NPO法人 Mama's cafe

◎申込・問合せ 子育て支援室 ☎68-2114





催し

「ハナノキ・マルバノキ観察会」を開催します

国の天然記念物に指定されたハナノキ、湿地に自生するマルバノキの観察をして、美しい紅葉を楽しむイベントを開催します。



◆日時 10月23日(日) 9時30分～12時
◆場所 釜戸町神徳ハナノキ看板前(県道66号線沿い)

*場所がわからない場合はお電話ください。

◆講師 糸魚川淳二氏(名古屋大学名誉教授)
◆定員 20名(子ども～一般) ◆参加費 500円
◆申込み 10月21日(金)までに、下記へお申し込みください。

◎申込・問合せ 竜吟の森自然ふれあい館 ☎63-0015

セラパーク朝市&謎解きゲーム 開催!

新鮮野菜などが並ぶ恒例の朝市に加え、今回は謎解きゲーム「セラパークからの挑戦状」を開催します。施設に隠されたキーワードを親子で探して、景品をゲットしよう!



◆日時 10月9日(日) 9時～13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

バイオリン&ピアノデュオコンサート

河村典子氏(バイオリン)とアレーナ・チェルニー氏(ピアノ)による演奏で、秋の夜長の楽しいひと時を過ごしませんか。

◆日時 10月21日(金) 19時～(18時30分開場)
◆場所 瑞浪芸術館
◆入館料 3,500円(前売3,000円)

◎申込・問合せ 瑞浪芸術館 ☎66-2170

地域交流センターときわ事業案内

ときわ映画館 『笛吹川』

◆日時 10月16日(日) ①10時 ②14時
◆出演 高峰秀子 田村高廣 市川染五郎 岩下志麻
◆会費 500円(小学生未満無料)

作品展示 『トライアーツクラブ展』(10月3日観覧不可)

◆日時 10月2日(日)～30日(日) 10時～16時

ときわ「うたごえ喫茶よろこび」(事前申込不要)

◆日時 10月20日(木) 10時30分～12時
◆会費 500円(ドリンク・お菓子付き)
◎問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

県立多治見病院 緩和ケア市民公開講座

がんと診断されたときから行う、身体的・精神的な苦痛をやわらげるための「緩和ケア」について学べる講座です。

◆日時 11月19日(土) 14時～16時(13時開場)
◆場所 パロー文化ホール(旧多治見市文化会館)
◆内容 講演「ここまでできる!在宅医療」市橋亮一氏(総合在宅医療クリニック 院長)

◆受講料 無料
◆申込方法 10月31日(月)までに、住所、氏名、電話番号、参加人数を、電話またはFAXでご連絡ください。

*駐車台数に限りがございますので、公共交通機関または乗り合わせでのご来場にご協力ください。

◎申込・問合せ 岐阜県立多治見病院 地域医療センター ☎22-5311 FAX 25-1246

がん患者さんとご家族のためのサロン

がん患者や家族同士で気軽に不安や悩みを語り合い、元気になるサロンです。



また希望に応じて、専従スタッフがお話を伺い、気持ちに寄り添いながらアドバイスを交えて対応します。開催時間中ご自由にお越しください。

◆日時 10月4日・18日・25日(いずれも火曜) 13時30分～16時

◆場所 ハートピア
*上記以降も、毎週火曜日と毎月第1金曜日に開催を予定しています。

◎問合せ がんサポートTOUNO(西尾) ☎090-9229-5260

特設行政相談会を開催します

10月17日(月)～23日(日)は「行政相談週間」です。役所や国の機関、年金事務所・郵便局などの特殊法人の仕事について、不満を感じたり、よく分からないということはありませんか。

そんなあなたの声を総務大臣が委嘱した「行政相談委員」がお聴きします。

◆日時 10月10日(月・祝) 9時30分～14時
◆場所 ハートピア(福祉まつり会場内)
◆対応 井澤尚武氏、櫻井富子氏(行政相談委員)

*相談は無料で、秘密は固く守られます。
*毎月第2月曜日の13時～16時は、市役所市民相談室でも開設しています。

◎問合せ 総務省岐阜行政評価事務所 ☎0570-090110

行政書士無料相談会

行政書士による無料相談会を行います。気軽にご利用ください。

◆日時 10月26日(水) 10時～15時

◆場所 保健センター 1階相談室
◆内容 遺言、相続、贈与、建設業許可申請、農地法許可申請、外国人法務などに関する相談



◎予約・問合せ 岐阜県行政書士会東濃支部(福永) ☎24-4824

お知らせ

「物資流動調査」にご協力ください

中京都市圏(岐阜県・愛知県・三重県・名古屋市)における物の動き、事業所の物流施設の立地意向の調査を実施します。



この調査結果は、物流ネットワークの効率化、物流施設の立地適正化など、各自治体のまちづくり施策に役立てられます。

対象となりました事業者様においては、調査にご協力いただきますようお願いいたします。

◆調査対象 圏内に立地する事業所(無作為抽出)
◆調査時期 10月～11月

◆調査方法 <配布> 郵送・訪問
<回収> 郵送・調査員による回収・Web
◆調査内容 搬入先や輸送手段など「物流」に関することと、立地評価や移転ニーズなど「事業所意向」に関する調査

◎問合せ 岐阜県都市政策課 ☎058-272-8649

「岐阜県最低賃金」が改正されました

岐阜労働局では、岐阜県最低賃金を、10月1日から時間額776円とするよう改正しました。

岐阜県最低賃金は、雇用形態や年齢に関係なく、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

最低賃金額を下回る金額で労働契約を結んでも、その契約は無効であり、使用者は少なくとも最低賃金額を支払わなければなりません。

詳しくは下記、またはお近くの労働基準監督署までお問い合わせください。

◎問合せ 岐阜労働局賃金室 ☎058-245-8104



漏水調査を実施します!

水道の有効利用を目的に10月初旬から11月下旬にかけて漏水調査を実施します。漏水調査の腕章を付けた調査員が水道メーター付近の宅地内に立ち入ります。調査員は、市が発行した身分証明証を携帯していますので、不審な場合は提示を求めてください。



◆調査地区 陶町猿爪地区

◎問合せ 上下水道課 ☎68-9823

公的年金はみんなが加入し支え合う制度です

公的年金制度は、年老いた時、いざという時の生活を、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

若い時に公的年金制度に加入して、保険料を納め続けることで、①年をとった時、②病気やケガで障がいが残った時、③家族の働き手がなくなった時に、年金を受け取ることができる制度です。

【国民皆年金】

日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方に、国民年金への加入が法律で義務付けられています。

【社会保険方式】

年金は保険料を納めなければ受け取ることはできません。しかし、保険料を納めることが困難な方には保険料免除制度などがあります。

◎問合せ 多治見年金事務所 ☎22-0255
保険年金課 ☎68-2110

後期高齢者医療保険の健診が始まります

後期高齢者医療保険にご加入中の方のためのぎふ・すこやか健康診査(生活習慣病等の検査)とぎふ・さわやか口腔健診(虫歯、歯周病の検査)が10月1日から始まります。

健診を受ける際には、医療機関に被保険者証とそれぞれの健診の受診券を持参してください。

*受診前に、予約が必要な医療機関があります。
*健診の受診期限は、平成29年1月31日です。

ゆとりをもってお出かけください。
現在、各健診の受診券等をお持ちでない方は、下記の問合せ先へご連絡ください。受診券等を発行または再発行いたします。

お体の異変は早期に発見・改善し、すこやかな暮らしを続けましょう!

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2119





乳幼児個別医療機関予防接種

* 予防接種の詳細、指定医療機関は「平成28年度 瑞浪市健康カレンダー(乳幼児版)」をご覧ください。
* 予診票をお持ちでない方は、健康づくり課までご連絡ください。

種類	対象者	接種方法
BCG	平成28年4月生まれ * 満1歳未満で、まだ接種していない児も含む。	日時:10月26日(水) 13時15分~30分受付 場所:保健センター * 対象者には、案内はがきにて詳細を連絡します。
ヒブ	●1期初回(27日以上の間隔をあけて3回接種) 平成28年8月生まれ(生後2カ月過ぎたら接種可能です) ●1期追加(1回接種) 7~13カ月前に1期初回接種(3回)が終了している児 * 満5歳未満で、まだ接種していない児も含む。	①希望した指定医療機関へ直接電話で予約してください。 ②予診票と母子健康手帳を持参し接種してください。
小児用肺炎球菌	●1期初回(27日以上の間隔をあけて3回接種) 平成28年8月生まれ(生後2カ月過ぎたら接種可能です) ●1期追加(1回接種) 1歳~1歳3カ月の間で1期初回後60日以上経過している児 * 満5歳未満で、まだ接種していない児も含む。	
4種混合 (百日せき ジフテリア 破傷風 ポリオ)	●1期初回(20~56日の間隔で3回接種) 平成28年7月生まれ(生後3カ月過ぎたら接種可能です) ●1期追加(1回接種) 12~18カ月前に、1期初回接種(3回)が終了している児 * 満7歳6カ月未満で、まだ接種していない児も含む。	
水痘	●3カ月以上(標準的には6~12カ月)の間隔で2回接種 平成27年10月生まれ * 1歳~3歳未満で、まだ接種していない児も含む。 * 既に任意接種として水痘ワクチンを2回接種している児、また水痘にかかったことがある児は接種の必要はありません。	
麻しん・風しん	●第1期(1回接種) 平成27年10月生まれ * 満2歳未満で、まだ接種していない児も含む。 ●第2期(1回接種) 平成22年4月2日~平成23年4月1日生まれ	
日本脳炎	●1期初回(6~28日の間隔で2回接種) 平成25年10月生まれ ●1期追加(1回接種) おおむね1年以上前に1期初回(2回)が終了している児 * 満7歳6カ月未満で、まだ接種していない児も含む。 ●2期(1回接種) 9歳以上13歳未満 * 平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれで、接種機会を逃がした人は、20歳になるまで接種できます。	①10月21日(金)までに、申込はがきを保健センターへ提出してください。 ②11月1日(火)以降に、希望した指定医療機関へ直接電話で予約してください。 ③予診票と母子健康手帳を持参し接種してください。
2種混合 (ジフテリア 破傷風)	●2期(1回接種) 小学6年生(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ) 対象となられる方には、9月に詳細をご案内してあります。ご案内が届いていない方は、健康づくり課までお問合せください。	



* B型肝炎(10月1日~)について、平成28年4月生まれ以降の方へ個別で詳細をご案内していきます。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

募集

瑞浪市消防団独身団員との交流会

- ◆日時 11月13日(日) 9時30分~17時
- ◆集合場所 瑞浪市消防署裏の駐車場
- ◆募集対象 20歳以上の独身女性
- ◆内容 ポーリングやバーベキュー等(交流会会場へはバスで移動)
- ◆参加費 2,000円
- ◆申込方法 10月28日(金)までに、名前、年齢、住所、電話番号(本人と連絡がとれる番号)を明記して、下記までお申し込みください。
- ◎申込・問合せ 消防本部警防課
☎68-2001 FAX68-4119
✉syouboudan@city.mizunami.lg.jp



市民マレットゴルフ大会 参加者募集

- ◆日時 10月22日(土)8時30分~(8時~受付)
- ◆場所 日吉マレットゴルフ場
- ◆募集 先着100名(瑞浪市民で高校生以上)
- ◆参加費 1人1,000円(当日持参)
- ◆申込方法 10月14日(金)までに、住所・氏名・生年月日を明記し、各コミュニティーセンター、中央公民館、市民体育館のいずれかへお申し込みください。
* 昼食が必要な方は各自でご用意ください。
- ◎問合せ 日吉マレットゴルフ場 ☎64-2256
日吉コミュニティーセンター ☎69-2010

瑞浪市バドミントンミックスダブルス選手権大会参加者募集

- ◆日時 11月27日(日) 9時~
- ◆場所 市民体育館(第1競技場)
- ◆種別 第1部 男女2人の年齢合計が100歳未満
第2部 " 100歳以上
- ◆参加資格 市内在住または市内在勤か、市内のクラブチームに属していること
- ◆参加費 1組2,000円 ◆申込期限 11月20日(日)
- ◎申込・問合せ 市バドミントン連盟
☎68-3462 (橋本)

健康

歯科休日在宅当番医(救急)診療

月日	在宅当番医院	電話番号
10月10日(月・祝)	森本歯科医院	67-1626

がん検診(胃がん・大腸がん・肺がん)(要予約)

期日	対象地区	場所
10月17日(月)	土岐・益見	保健センター
10月20日(木)		
10月24日(月)		
11月2日(水)		

◆日時・場所
◆時間 8時30分~11時
◆対象者 40歳以上の希望者
◆費用 個人負担 各500円
◎予約・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785



乳がん検診(要予約)

月日	時間	場所
10月28日(金)	9時~11時	保健センター

◆対象者 40歳以上の女性(27年度の受診者を除く)
◆費用 個人負担1,000円
◆内容 問診、医師による視触診、乳房エックス線撮影(マンモグラフィ)
* 授乳中や生理前など乳房の張った状態での検診は避けてください。
* 同時に大腸がん検診(個人負担:500円)も実施します(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)。
* 市で実施する検診は2年に1回となります。
◎予約・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

健康相談(予約不要)

◆日時	10月18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、禁煙相談など
◆担当	保健師・管理栄養士
* 家族が代理で相談していただいても結構です。 * 健診結果をご持参ください。	
◎問合せ	健康づくり課 ☎68-9785



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、介護予防の観点から、理学療法士が運動指導や相談に応じます。

◆日時	10月24日(月) 13時30分~16時 1人30分程度(相談無料)
◆場所	保健センター 2階診察室
* 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



ちびとも! 10月生まれ

平成27年

今月1歳になる、みずなみのルーキーたちです。元気に育てね!



みうら れいな
三浦 怜奈ちゃん
10月7日生 一色町



ささおか そうすけ
笹岡 奏介ちゃん
10月8日生 土岐町



いとう ゆうせい
伊藤 悠晟ちゃん
10月12日生 一色町



つじた かずなり
辻田 和成ちゃん
10月15日生 明世町



おぐり もちか
小栗 百花ちゃん
10月19日生 日吉町



すずき れい
鈴木 滯ちゃん
10月19日生 土岐町



おぐり ゆうと
小栗 佑斗ちゃん
10月20日生 日吉町



おおやま みお
大山珠緒里ちゃん
10月21日生 寺河戸町



にしお りお
西尾 梨央ちゃん
10月21日生 日吉町



なつめ なぎと
夏目 椰叶ちゃん
10月29日生 土岐町



のざき そうま
野崎 颯馬ちゃん
10月30日生 上平町



もうすぐ1歳 平成27年11月・12月生まれの赤ちゃん募集!

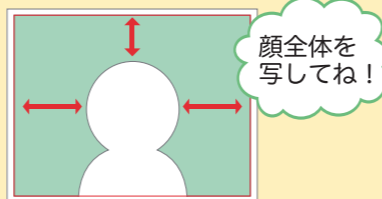
①氏名・ふりがな ②性別 ③住所 ④誕生日 ⑤電話番号 を明記し、写真と一緒に、次のいずれかの方法で送ってください。

締切り...【11月生まれ】10月7日(金) 【12月生まれ】11月7日(月)

●メール info@city.mizunami.lg.jp へ

●郵送 〒509-6195 上平町1-1 瑞浪市役所「広報みずなみ」担当あて

●直接 市役所4階の「記者室」へ ◎問合せ 企画政策課 ☎68-9735



顔全体を写してね!

みずなみ未来マーケット開催します

「瑞浪の町をもっと面白く!住みよい町に!」をテーマに、フリーマーケットブースやアクセサリ、布小物、木工作品、革小物、陶器、イラストなど、さまざまな手作り雑貨のブース、焼き菓子、パンなどの食べ物のブースのほか、地元で活動しているダンスや音楽などのパフォーマーのステージが楽しめる、未来型のマーケットです。

日時 10月29日(土) 10時~16時
11月26日(土) 10時~16時

場所 地域交流センター「ときわ」ふれあい広場

出店者・出演者募集中!

瑞浪市周辺にお住まいの方で、出店・出演希望者を随時募集しています。(詳細はホームページ等でご確認ください)

◆募集数 18ブース(1ブースは2m×2mの大きさ)

◆出店料 1ブース3,000円 ◆申込み 専用の応募フォームから申し込み

◎問合せ みずなみ未来マーケット ☎090-3843-6969(担当:伊藤) ✉mizunami.mirai.market@gmail.com

みずなみ未来マーケット

検索

まいにちが... びより ほん日和

ももくり3年!?

いざ、読書!



10月27日から11月9日(文化の日をはさんで2週間)は、「読書週間」です。読書の大切さや楽しさを実感してもらおうきっかけになればよいと、各図書館や書店、出版社などがキャンペーンを行っています。

今年の「読書週間」では、子どもたちに「読みきかせ」をしてみませんか?

まだ小さなお子さんは、本の楽しさを知りません。読書が心躍るものだと教えてあげるのには、実際に本を読んであげるのが1番です。

「桃栗3年柿8年」と言うように、じっくりと時間をかけて、本を好きになってもらえると、とても嬉しいです。

児童の今月の特集コーナー近くには、読みきかせのアドバンスブックや、実際に図書館の読みきかせで使った絵本のコーナーなどもあります。ぜひ活用してみてください!

10月のミニ展

みずなみ荘オリジナル作品展

10月1日(土)~27日(木)

「陶芸学園みずなみ荘」の日々の暮らしや季節の行事、活動などの様子を紹介します。また「陶芸学園みずなみ荘」の利用者の皆さんが、それぞれの個性を生かして制作した貼り絵、手芸作品、折り紙作品なども一緒に展示します。

皆さんに「陶芸学園みずなみ荘」のことを知っていただく機会になると思っていますので、ぜひご覧ください。

瑞浪読書サークル協議会

読書会のお知らせ

10月2日(日) 13時~

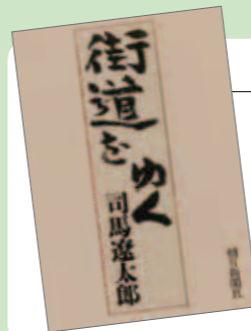
会場 瑞浪市民図書館 1階研修室
参加費 無料

死の淵から生還した94歳になる瀬戸内寂聴が初めて書いた闘病記「老いも病も受け入れよう」を読んで、感じたことや実体験、日常生活への思いなどをおしゃべりしませんか?会員はもちろん、会員以外の方もぜひご参加ください。

図書館職員が贈る 10月の特集本

司馬遼太郎と出会う

司馬遼太郎・没後20年となる今年。彼の描く悠久の歴史を感じてみてください。



『街道をゆく』

司馬遼太郎/著

週刊誌で連載された紀行文。日本国内だけでなく、アイルランドやオランダ、台湾など、海外も訪ね歩いていきます。緻密な文章で歴史や風土を味わうことができます。残念ながら43冊で未完となりますが、図書館でも根強い人気です。司馬さんとともに旅に出てみませんか?



『司馬遼太郎 新しい日本の発見』

平凡社/刊

司馬遼太郎の人気の作品を鮮やかな写真と共に紹介。司馬作品をこれから読む方には、入門書として、既に読んでいる方には、より理解を深めると共に新しい視点を与えてくれる本です。また、司馬さんの人柄も知ることができます。

★このほかにも図書館に入ってすぐの場所に、特集本コーナーを用意してお待ちしています。

2017年も、瑞浪の1月はニューイヤーコンサート!



8月13日に、ニューイヤーコンサート2017の発会式を行いました。キャストや合唱団員が今後始まる練習に向け気持ちを新たにしました。

今年度は、創作音楽劇「HELLO, IT'S ME」を上演します。一昨年上演「櫻堂ものがたり」を演出した佐久間広一郎氏が脚本・演出を手掛けます。

今年度は、地元で活動している合唱団員や舞台経験者、子どもたちなど70名以上が参加。

発会式後は第1回目の練習として、合唱練習や台本の読み合わせをしました。

瑞浪の1月といえばニューイヤーコンサート。新年の楽しい催し物をお忘れなく!



ニューイヤーコンサート2017 HELLO, IT'S ME

◆日時 平成29年1月22日(日)
13時30分開場 14時開演

ナゾがいっぱい!? 文化センターを探検しよう!

8月17日、楽しい施設見学をテーマに、夏休み特別イベント「ナイトアドベンチャー 文化センターの秘宝を探せ!」を開催。

参加した市内の小学生14名は、手作りの隊員証を受け取った後、探検に出発しました。

秘宝の手がかりを求めて、文化センターの研修室や映写室、舞台の裏側など、普段は立ち入ることのできない場所を探していきました。



社会教育課職員が探検隊員や怪人に扮し、探検の旅を盛り上げます。楽しみながら施設を回り、クイズを解くことで、文化センターという場所や働いている人、仕事に関心を持ってもらいたいというねらいがありました。

日ごろ文化センターに来ているお子さんは、すぐに怪人の正体を見破りました。笑いの絶えない探検でした。

文化センターが皆さんにとって親しみやすい場所となるよう、イベントや展示など工夫をしています。

ぜひ社会教育課の企画にご参加ください。

きょうから始める生前整理 遺産相続は、ある日突然に!

大好評のシリーズ講座「きょうから始める生前整理」の第3弾を開講します。

次回の講座名は、「遺産相続は、ある日突然に!」です。

遺産相続のトラブル。家裁相談件数は、一昨年度17万件あったといいます。トラブルは相続財産が少ないほど多いという現実もありますし、どこでも起こり得る問題です。「うちには相続トラブルはありません」と思うところに、トラブルが起っています。

トラブルの事例をもとに考え合って学ぶ講座です。



- ◆日時 10月19日(水) 13時30分～
- ◆場所 総合文化センター 研修室1
- ◆内容 遺産相続と相続トラブルについて
- ◆定員 20名程度 ◆受講料 無料
- ◆申込み 総合文化センター ◆締切 10月13日(木)

昨年度の「遺産相続と遺言」講座の様子

コミュニティバスで行くふるさと再発見ウォーク 生涯楽習市民楽習部会による企画です



コミュニティバスを使って、第一目的地まで行き、市内巡りをしながらウォーキングで帰る企画です。

「知らなかった!市内にこんな所があるなんて」と言われる方が多くあります。ふるさと再発見です。

こんなふうにもコミュニティバスが利用できるという提案です。参加者同士、和気あいあい。打ち解けて和やかな雰囲気での会です。



前回のウォークの様子 (名滝一日市場線)

- ◆期日 11月8日(火)
- ◆集合 JR瑞浪駅前バス停 9時 (瑞浪中央線9時32分発)
- ◆行程 薬師町三丁目下車、明白寺、化石博物館、岩屋不動 等
- ◆定員 20名程度 ◆受講料 無料
- ◆申込み 総合文化センター ◆締切 10月20日(木)
- ◆持ち物 弁当、水筒、バス代(100円)

第25回瑞浪中学校吹奏楽部定期演奏会のご案内

皆さまに楽しんでいただけるよう、吹奏楽部員40人が「感謝」をテーマに心を込めて演奏します。

お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。



- ◆日時 10月16日(日)
13時開場 13時30分開演
- ◆会場 総合文化センター 文化ホール
- ◆入場料 無料
- ◆曲目 「嵐メドレー」「ジブリメドレー」他
- ◎問合せ 瑞浪中学校 ☎68-4195

まちかど写真館



大自然の中でゴルフを満喫

貸切のゴルフ場で体験会 8月22日

明世カントリークラブで、「ゴルフの町みずなみ 第6回夏休み野外体験会」が開催され、明世小学校の児童や保護者など112人が招待されました。

参加者は、きれいに整備された芝生の上で、スナッグゴルフやパッティングゲームなどで汗を流し、楽しい夏休みの思い出を作っていました。

8月30日 新たな担い手の育成・確保に向けて

金融機関や観光協会、商工会議所など、23団体で構成された「東濃就農応援隊」の結団式が、総合文化センターで開催されました。

東濃地域の農業の活性化に向けて、都市近郊の立地を生かした地域ならではの農業を展開していき、新規就農者を地域ぐるみで応援する仕組みを作ります。



若い就農者の活躍に期待

デマンド交通の運行が始まります

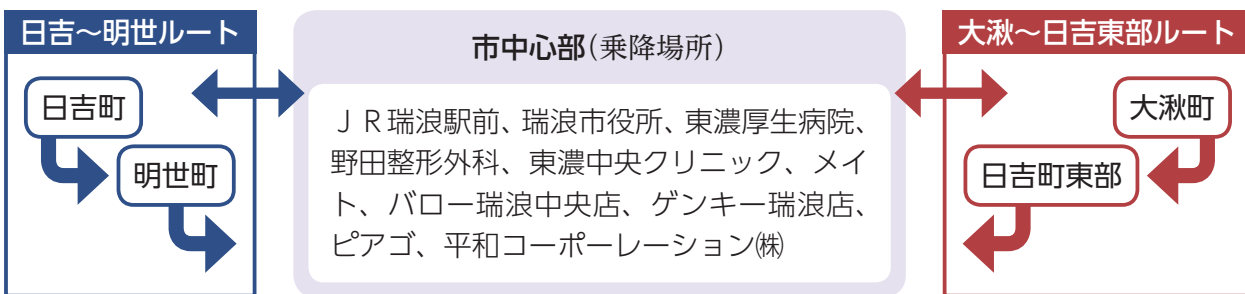
10月から
運行開始

デマンド交通とは…

- 利用者が電話などで乗車を予約して利用する交通手段のことです。
- 利用者の予約を受けて出発した車両が所定の乗降場所まで行き、利用者を巡回しながら相乗りで市中心部まで運ぶ運行システムです。



デマンド交通を運行する地域…日吉町・大湫町・明世町と市中心部を結ぶ往復2ルートで運行します。



* 運賃は1乗車500円(中学生以下は無料)です。

* デマンド交通を利用するには、事前の利用登録が必要です。利用を希望する人は、利用登録票に必要事項を記入し、商工課または各コミュニティーセンターにご提出ください。利用登録票は商工課、各コミュニティーセンターで配布しています。また市のホームページからもダウンロードできます。

◎問合せ 商工課 ☎ 68-9803

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

