

櫻堂薬師の伝説が

時を経て現在に



1月24・25日 市民参加型のコンサート「みずなみニューイヤーコンサート2015～創作ミュージカル『櫻堂ものがたり』」が開催されました。(総合文化センター)





快適な睡眠をとってしまおう ～睡眠とストレス～



目標 ○心穏やかに生活しましょう

◎問合せ 保健センター
☎ 67-2700

睡眠

◆睡眠の目的

睡眠は「脳を休息させる」、「成長を促し、疲労を回復させる」、「健康を維持する」などの役割を担っています。

睡眠不足でも、体の疲労は横になって休めば、ある程度は回復しますが、脳の疲労は睡眠をとることでは回復しません。

◆最近、眠れない日が続いていませんか？

疲れているのになかなか眠れなかったり、熟睡感を得られない状態が続いている人は良質な睡眠がとれているか、下の表でチェックしてみてください。

- 布団に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚める
- もっと眠りたいのに、朝早くに目が覚めてしまう
- 一晩眠ったけれど、ぐっすりとは眠った気がしない
- 休日には、つい寝だめをしようとする

当てはまる項目が多かった人は、そのままの状態が続くと心と体に変調が現れるおそれがあります。



生活を見直し、快適な睡眠がとれるようにしましょう。

◆快適な睡眠のポイント

- ①睡眠時間にこだわりすぎない
適正な睡眠時間には個人差があります。熟睡感があって、日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。早くから寝ることにこだわらず、眠くなってから寝床に入ればスムーズに入眠できます。
- ②朝は毎日同じ時間に起床する
心地よく眠りにつくためには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。
休日も、なるべく普段と同じ時間に起きるよう心掛けましょう。
- ③日中の過ごし方にも気を配る
規則正しい食生活や適度な運動も、快適睡眠を得るポイントです。朝食はしっかりととり、日中は積極的に体を動かして、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけましょう。
- ④就寝直前の食事や嗜好品は控える
胃腸が働いているとよく眠れないので、夕食は就寝3～4時間前までに済ませるのが理想です。また、寝る直前にはアルコール、コーヒー、タバコなどの刺激物は控えましょう。
- ⑤就寝前にはリラクセス

就寝の1～2時間前は、できるだけ心身をリラックスさせましょう。

- ・音楽や読書、アロマテラピー、ぬるめのお湯での入浴や軽いストレッチなど、自分に合ったリラクセス法を見つけてみましょう。



⑥昼寝は20分程度を目安に

午後に強い眠気を感じたときは、我慢せず、思い切って昼寝をするのも効果的です。ただし、昼寝は15時までに20分程度にとどめましょう。

ストレス

◆眠れないのはストレスが原因かかもしれません

前述の①～⑥を試しても不眠の症状が現れる場合は、自分でも気づかないうちに溜め込んでしまった「ストレス」が原因かもしれません。

ストレスとは、心が外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。仕事や家庭、健康、経済的な悩みなどが、ストレスの

要因となります。ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、ときには次のような症状となつて現れることがあります。

- ・不眠
 - ・疲れやすい、身体がだるい
 - ・肩こりがひどい
 - ・食欲がない
 - ・耳鳴り、めまいがする
 - ・頭痛がする、頭が重い
 - ・便秘、下痢気味
 - ・抑うつ気分(気分の落ち込み)
 - ・やる気、集中力の低下
- こうした心や体の不調が長引くようであれば、うつ病などの心の病気が潜んでいる場合もあります。
- 医療機関で受診して適切な治療を受けるなどの対応を心掛けましょう。



◆身近なストレス解消法を見つけましょう

自分の好きなこと、没頭できること、心身共にリラックスできることなど、自分に合った気分転換法を見つけて、ストレスを小まめに解消しましょう。

ほんのひとときでも気持ちを切り替え、リラクセスすることがストレスの軽減に役立ちます。

◆問題を一人で抱え込まないようにしましょう

健康や金銭関係、家族や職場の人間関係など、解決が難しい問題が起これば、一人で抱え込まずに家族や友人、知人など信頼できる人に相談してみましょう。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けることで、心は軽くなります。また、問題を冷静にとらえるきっかけとなるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。

身近に相談相手が見つからない、話しても解決できない問題がある場合は、専門の相談窓口を利用する方法もあります。

～臨床心理士によるこころの相談＆弁護士による相談会～

多重債務や失業、倒産などによるうつ病や自殺を予防するため、専門職が相談に応じます。

- ◆日時 3月12日(木) 13時～16時
- ◆場所 東濃西部総合庁舎
- *事前申し込みが必要です。相談は無料です。
- ◎申込問合せ 東濃保健所 健康増進課
☎ 23-1111(内線362)



こころの体温計

こころの健康計 (本人モード)

- こころの健康計や人間関係、生活環境などのストレスや落ち込み度、おなかの中で働く食糧、腸などの状態が反映されます。
- おなかの健康計 (本人モード)
- おなかの健康計や腸内環境、腸内細菌などの状態が反映されます。
- おなかの健康計 (家族モード)
- おなかの健康計や腸内環境、腸内細菌などの状態が反映されます。

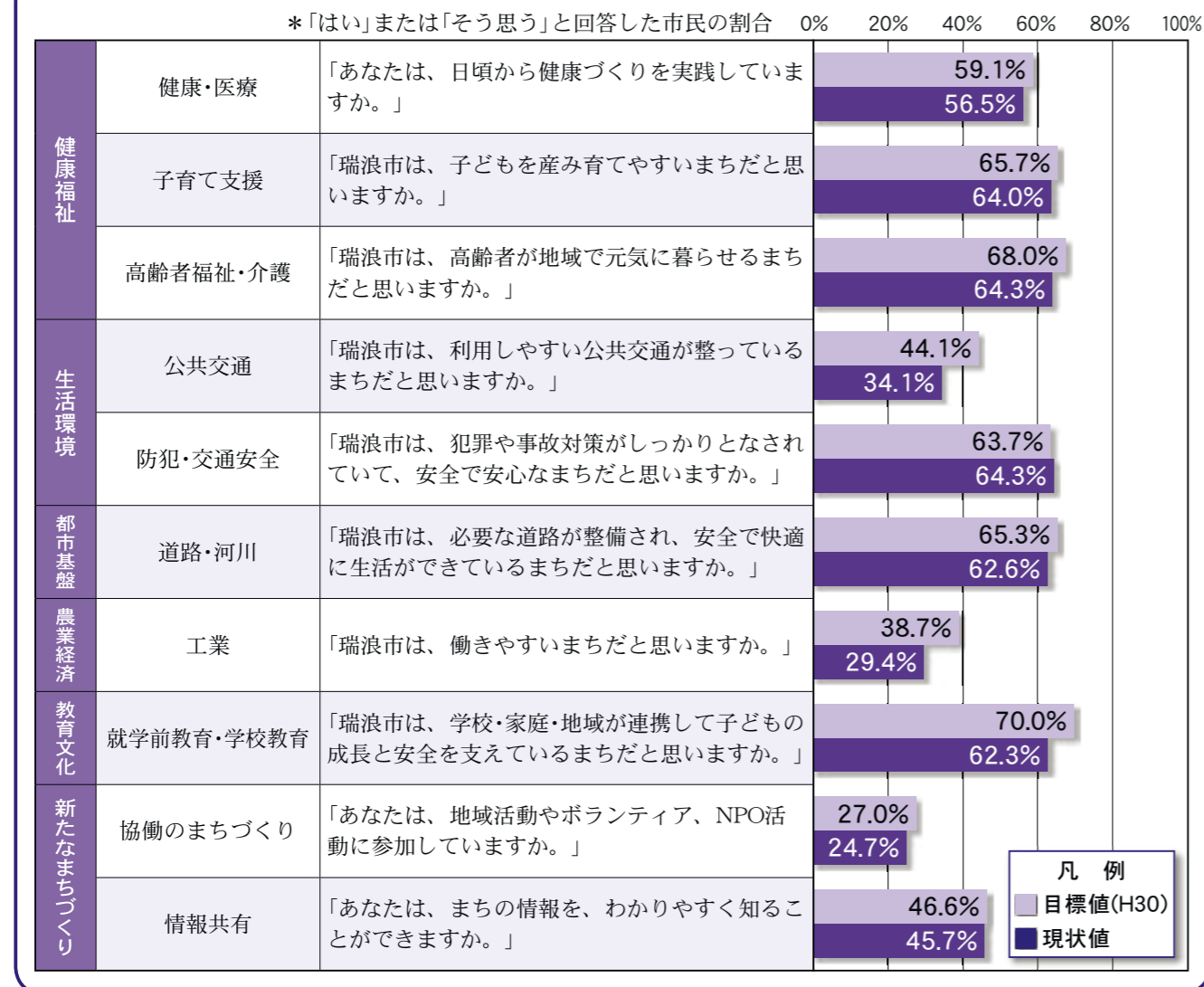
https://fishbowlindex.jp/mizunami/demo/index.pl

◆市民アンケート結果

市民アンケートは、市内在住の20歳以上の方から無作為に抽出した1,000人を対象に実施し、361人(36.1%)の方からご回答いただきました。

「第6次瑞浪市総合計画」の目標指標に対する市民の皆さんの満足度の中から抜粋してお知らせします。

◆「第6次瑞浪市総合計画」の目標指標に対する市民の皆さんの満足度◆



◆市民アンケートの結果から

集計結果から、60%以上の皆さんに満足を得ている分野は「子育て支援」(目標値65.7%、現状値64.0%)、「高齢者福祉・介護」(目標値68.0%、現状値64.3%)、「防犯・交通安全」(目標値63.7%、現状値64.3%)、「道路・河川」(目標値65.3%、実績値62.6%)、「就学前教育・学校教育」(目標値70.0%、実績値62.3%)という結果となりました。

一方で、「公共交通」については、目標値44.1%に対して現状値は34.1%であり、「工業」については、目標値38.7%に対して現状値は29.4%という結果となりました。これらの施策分野については、いずれも市民の皆さんの満足度が低い施策分野であるため、今後、特に重点的に取り組んでまいります。

*瑞浪市では、「市長と語る会」や「各種アンケート調査」などで市民の皆さんからお寄せいただいたご意見を市政運営に反映させています。

*「市長と語る会」および「各種アンケート報告書」の詳細は、市のホームページでご覧いただけます。



「市長と語る会」および「市民アンケート」の結果を報告します

持続可能で住みよいまちを目指すため、まちづくりのルールを定める「まちづくり基本条例」の制定に向け、取り組みを進めています。

今年度の「市長と語る会」は、幸せを実感できるまちを実現するために、個人や団体が出来ることや行政に期待することについて、市民の皆さんから意見や提案をお聞かせいただく機会としました。

また、効果の高い施策や事業を展開していくために「市民アンケート」を実施しましたので、併せて結果をご報告します。

◎問合せ 企画政策課 ☎68-9740



◆市長と語る会

今年度の「市長と語る会」は、19会場で603人の方に参加いただき、これからの瑞浪市についての建設的な意見をいただきました。今回、お寄せいただいたご意見の一部を紹介します。

○空き家・空き地を活用する制度について

空き家等の適正管理に関する条例が制定されると聞いています。所有者に売却・賃貸の意思を確認し、空き家を紹介する制度を構築してはどうでしょうか。

安全で安心な生活環境の確保および地域の活力の維持向上を目的に「空き家等の適正管理に関する条例」が7月1日に施行されました。また、所有者に売却・賃貸の了承をいただいた空き家、空き地を市に登録する「空き家・空き地バンク」を開始しました。今後、さまざま手法で全国に発信していきたいと考えています。



○地域防災に関する出前講座について

地域防災について専門家の派遣などの支援をしていただきたい。

防災に対する啓発活動は市も推進したいと考えています。必要に応じて市職員が出向き、出前講座を行います。みずなみ防災会とも連携をとりながら防災講座を開催していきたいと考えていますので、開講の要望は、消防本部もしくは生活安全課までご連絡ください。また、減災のために、予想が外れることを恐れずに早めに避難勧告、避難指示を発令していきたいと考えています。



○まちづくりのための絆づくりについて

まちづくりは人と人との絆があるところから生まれると思います。住民としては、住民同士の交流・意見交換のための行政による企画に積極的に参加することが大事だと思います。

絆づくりの第一歩は、まずは地域で行われる行事やイベントに参加をすることだと思います。市としても、夢づくり地域交付金による財政支援、まちづくり支援職員の派遣による人的支援によりまちづくりの支援を行っていきたく考えています。



「市長と語る会」開催状況

順位	団体名	参加者数
1	瑞浪(寺河戸等)地区	17
2	瑞浪(山田)地区	48
3	瑞浪(小田)地区	31
4	土岐地区	40
5	稲津地区	46
6	釜戸地区	73
7	大湫地区	35
8	日吉地区	53
9	明世地区	45
10	陶地区	49
11	瑞浪市長寿クラブ連合会	50
12	主任児童委員連絡会	13
13	すずめっこ学童クラブ	11
14	瑞浪更生保護女性の会	37
15	明るい社会づくり推進会	12
16	麗澤瑞浪高等学校	12
17	瑞浪高等学校	15
18	中京高等学校	6
19	中京学院大学	10
合計		603

●瑞浪市トップアスリート交流事業

プロゴルファー 倉本昌弘氏 講演&ゴルフ体験教室

日時 **3月21日(土・祝)** 13時~16時

【講演会】 13時~14時30分

【体験教室】 15時~16時

場所 【講演会】 総合文化センター3階講堂
【体験教室】 瑞浪レイクサイドゴルフセンター

定員 【講演会】 200人程度(申込不要)
【体験教室】 市内在住・在学の小中学生20名

*体験教室への参加は小中学生の未経験者および経験者それぞれ10名を予定しています。参加希望の方は3月1日(日)までにスポーツ文化課までお申し込みください。(定員になり次第、締め切らせていただきます)



○プロフィール

中学3年で広島GCのクラブチャンピオンとなり、日本大学時代は「日本学生」4連覇など多くのタイトルを手に入れました。1981年のプロテストで合格以後、トッププロとして活躍しています。プロ2年目の1982年には「全英オープン」で日本選手歴代最高の4位に入りました。2014年からは日本プロゴルフ協会会長として、日本のゴルフ界を牽引しています。

◎申込・問合せ スポーツ文化課 ☎68-7710

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おりません)

団地名	所在地	形式	構造	募集数	建築年
下山田	山田町	2DK	簡平	2	S45
下山田	山田町	2DK	簡2	3	S47
下山田	山田町	2DK	簡2	1	S48
名滝	土岐町	3K	簡2	16	S48
名滝	土岐町	2DK	簡2	2	S48
名滝	土岐町	3K	簡2	4	S52
名滝	土岐町	3K	簡2	2	S53
竜吟	釜戸町	2K	簡平	1	S40
竜吟	釜戸町	2K	簡平	3	S41
日吉	日吉町	2DK	簡2	3	S48

◆家賃 入居される方すべての収入、住居の規模、構造などによって決まります。

◆敷金 家賃の3カ月分

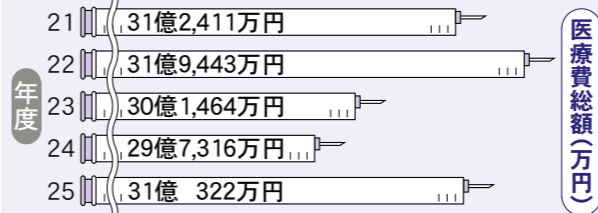
- ◆応募資格
- ①市内に住所または勤務地があり、市税などを滞納していない方
 - ②現在、同居しているまたは同居しようとする親族があり、世帯を構成する方
 - ③現在、住宅に困窮し、収入基準に適合する方
 - ④申込者または同居しようとする親族が暴力団員でないこと

◆応募期間 2月16日(月)~2月27日(金)

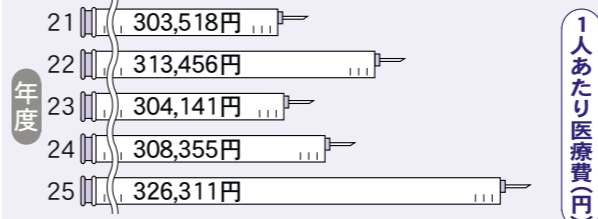
*問い合わせには、平成26年分の所得が分かる書類をご用意ください。

◎問合せ 都市計画課 ☎68-9817

瑞浪市国民健康保険の医療費の推移



※26年度は25年度と比較し、さらに増額傾向にあります。



※一人あたりの医療費は増額傾向にあります。

数値は国民健康保険事業状況報告書(事業年報)より

増え続ける医療費

国民健康保険・後期高齢者医療保険や福祉医療を支えているのは、皆さんが納めている保険料や税金です。しかし、一人あたりの医療費は年々増え続けているため、その運営は厳しい状況であり、平成26年度も保険料率を引き上げることとなりました。皆さんで支え合うこの仕組みを維持するために、日頃から適切な受診と健康づくりを心がけましょう。



医療費の抑制にご協力を!

医療費は、皆さんのちよつとした心掛けで増加を抑えることができます。

- ◆年に一回は健診を受けましょう
病気を未然に防ぐため、また、病気の早期発見・早期治療のためにも、毎年の特健健診やがん検診、歯科検診などで、定期的に自分の体をチェックしましょう。
- ◆「かかりつけ医」をもちましょう
かかりつけ医とは、日頃から家族ぐるみでの診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。病歴などを把握したうえで、細かな対応をしてもらえるので信頼関係が築きやすく、重複受診を防ぐことができます。
- ◆休日や夜間の受診は控えましょう
時間外や休日の診療は、別料金がかかります。急病などのやむを得ない場合を除いて、診療時間内に受診しましょう。
- ◆重複受診(ハシゴ受診)を避けましょう
同じ病状で、別の病院で受診することは、初



まずは生活習慣を見直しましょう!

- ・バランスの良い食事をしましょう
- ・野菜を先に食べましょう
- ・お酒は適量で(日本酒なら一合程度)
- ・毎日体重をチェックしましょう
- ・運動を習慣化しましょう(ウォーキングなど)
- ・疲労やストレスの解消を図りましょう
- ・禁煙をしましょう
- ・歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118



適切な受診と健康づくりを心掛けてみましょう

診療や検査料を何度も払うこととなります。これは医療費が無駄になるだけでなく、同じ検査を繰り返し、薬の飲みすぎや飲み合わせにより、かえって健康を害することにもなります。

◆「おくすり手帳」をつくりましょう

薬は飲み合わせが悪かったりすると、副作用が生じることがあります。まずは「おくすり手帳」を作って服薬歴を管理し、疑問があれば、かかりつけ医や薬局の薬剤師に相談しましょう。

◆「ジェネリック医薬品」を利用しましょう
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、一般的に安全性や効果は新薬と同等と認められているものの、開発費などを抑えた低価格な医薬品で、使用することで医療費の節約、自己負担の軽減につながります。

ただし、すべてのケースに適するわけではありませんが、使用の際には医師や薬剤師に相談しましょう。

催し

ときわ子育て支援事業 ときわっこ特別企画からすみ作って、ひなまつり

- ◆日時 3月21日(土・祝) 10時～15時
- ◆場所 多目的ホール、調理室
- ◆参加費 100円(小学生以上)
- *からすみ作りは、10時30分からです。(定員20名)
- ◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

お知らせ

乳幼児等医療費受給者証の切り替えのお知らせ

4月から小学校に入学されるお子さんの福祉医療費受給者証(乳幼児等)は、有効期限が平成27年3月31日までとなっています。切り替え対象の方には、3月上旬に申請書を送付しますので手続きを行ってください。

- ◆対象者 平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれの方
- *乳幼児医療費受給者証以外の福祉医療費受給者証(母子家庭等)をお持ちの方は、今回、切り替えの手続きはありません。
- ◆受付期間 3月2日(月)～31日(火) 8時30分～17時15分 *土・日・祝日は除きます。
- ◆受付場所 保険年金課
- ◆持ち物 ①福祉医療費受給者証交付申請書 ②健康保険証(対象となる子どもの名前が記載されているもの) ③印鑑(朱肉を使用するもの)
- ◎問合せ 保険年金課 医療給付係 ☎68-2119

森林・環境税を活用して 「ビカリアの森」散策路の整備を行いました

市では、平成26年度の「清流の国ぎふ森林・環境税」を活用し、市民競技場北側に位置する「ビカリアの森」散策路の整備を行いました。

林内を快適に散策していただけるように、県産材のヒノキ丸太を使用して階段を設置しました。

散策路は、昨年整備した区間を含め、「ビカリアの森」を1周しており、自然を身近に感じながら歩くことができます。

ぜひ、お越しください。

- ◎問合せ 農林課 ☎68-9800



4月より結婚相談日が変更になります

現在、市では6名の相談員を委嘱して、毎月結婚相談を開設しており、この相談日程を4月より変更します。

- 【3月まで】毎月第1・2水曜日、第4日曜日
- 【4月から】毎月第1水曜日、第2・4日曜日
- *開設時間(10時～16時)および会場(ハートピア1F相談室)は変更ありません。
- ◎問合せ 子育て支援室 ☎68-2115



「ふるさと福祉村」講演会のお知らせ

今回の講演会は認知症になりにくい暮らしを考えるため、私たちが認知症の理解を深め、明日は我が身と心構え、地域で支えあいの仲間を増やす第一歩です。ぜひ、ご参加ください。

- ◆日時 2月28日(土) 13時30分～15時30分
- ◆場所 陶公民館 多目的ホール
- ◆内容 講演『老い支度講座』
講師:石黒秀喜氏(一般財団法人 長寿社会開発センター審議役)
- *先着100名様に「上手に老いるための自己点検ノート」を差し上げます。(入場無料)
- ◎問合せ 陶宅老所 ☎65-2488

中小企業退職金共済制度のご案内

国がバックアップする退職金制度があることをご存知ですか。ぜひ、ご活用ください。

- ◆特徴 ①国から掛金の助成金を受けられます。 ②掛金は全額非課税です。 ③外部積立型のため、管理が簡単です。 ④パートタイマーさんも加入できます。
- *市が新規加入事業者に対して、掛金の一部を補助します。市の補助制度のご利用は商工課(☎68-9805)までお問い合わせください。
- ◎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 [中退共](#) [検索](#)

おりべ12ch「みずなみニューイヤーコンサート 2015創作ミュージカル『櫻堂ものがたり』

一年半前から準備が進められた台本から楽曲まですべてがオリジナルの創作ミュージカル。メンバーの練習の様態とその熱い思いを放送します。

- ◆放送日程 2月21日(土)～27日(金)
- ◆時間 19時～19時15分

- ◎問合せ 企画政策課 ☎68-9735



募集

岐阜県議会議員選挙 期日前投票所の投票立会人を募集します

- ◆応募対象
 - ①20歳以上の日本国民で、当該選挙の選挙権を有する方
 - ②市内在住の方で選挙に関心のある方
 - ③終日従事できる方(8時20分～20時)
- ◆従事内容など
 - ①時間 8時20分～20時
 - ②期間 4月4日(土)～11日(土)のうち、原則1人1日(応募人数により変更となる場合があります)
 - ③内容 期日前投票所の投票全般の手続きの立会い(投票所・投票箱の開閉、投票人の投函の確認、投票録の署名ほか)
 - ④場所 市役所2階 大会議室
 - ⑤報酬 9,500円(源泉徴収あり)
- *交通費および昼・夕の食事代は自己負担となります。
- ◆応募方法 電話にて①住所②氏名③生年月日④性別⑤電話番号⑥連絡方法(手段、連絡がつく時間など)⑦従事できる日⑧党员の方は所属する政党名
- ◆応募締切 3月13日(金) 17時
- ◎申込・問合せ 選挙管理委員会 ☎内線272



瑞浪市臨時職員募集

- ◆職務内容 介護保険関連業務および一般事務(窓口・電話対応、書類確認など)
- ◆条件 保健師・看護師・社会福祉士・介護支援専門員のいずれかの資格を有する方
- ◆募集人員 1名 ◆賃金 1,340円/時間
- ◆勤務期間 4月1日～平成28年3月31日
- ◆勤務時間 9時～17時(7時間)
- ◆申込 市販の履歴書に資格免許証の写しを添えて3月10日(火)までに提出
- ◎申込・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2116

「ソフトバレーボール交流会」参加チーム募集

- ◆日時 3月15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
- ◆締切 3月1日(日)17時まで
- ◎申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747



市コミュニティバス車内広告の募集

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、コミュニティバスの車内に掲載する広告を募集します。



- ◆対象車両 中型バス2台
- ◆掲載位置 車内窓上の広告枠
- *掲載車両、位置は市が決定します。
- ◆規格 ポスター類(33cm×50cm以内)
- ◆枠数 各車両5枠(計10枠)
- ◆掲載料 月額1,000円(1枠につき)
- *掲載期間は1カ月単位で、年度を超えない範囲で申し込みができます。掲載開始希望月の前月15日までに、申込書、広告案、申込者の業務内容などが分かるものを提出してください。
- ◎申込・問合せ 商工課 ☎68-9803

～瑞浪市婚活支援事業～ 「大人の婚活ツアー」参加者募集

過去に2組の結婚実績があるツアーです。気軽に参加してみませんか。

- ◆日時 3月28日(土) 8時50分～18時頃
- ◆対象 20歳以上の独身男女(婚歴不問・各20名)
- ◆参加費 男性9,500円 女性7,500円(バス代、昼食代、デザート・お茶代込)
- ◆行程 恋の三社めぐり⇒浩養園(昼食)⇒アサヒビール名古屋工場⇒「イル・クオーレ」(ティータイム&フリータイム)
- ◆申込方法 3月13日(金)までに電話、FAXのいずれかで申し込み(連絡先は必ず記入)
- ◎申込・問合せ どり～むツアー ☎66-1388 ☎66-1378

健康

認知症相談日

物忘れや同じ話を繰り返すなど気になる症状があれば、早めにご相談ください。

- ◆日時 3月13日(金) 13時30分～1人60分程度(要予約・相談無料)
- ◆場所 保健センター ◆担当 精神科医師
- ◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

歯周病検診(要予約)

- ◆日時 3月5日(木) 13時～14時
- ◆内容 歯周病検診、ブラッシング指導
- ◆対象者 満40歳以上の希望者 ◆費用 無料
- *この検診は年度内に1回受けることができます。
- ◎予約・問合せ 保健センター ☎67-2700

困りごと相談(3月分)

市役所(1階市民相談室)

行政相談 3月9日(月) 13時～16時 生活安全課 ☎68-9748	身体障がい者相談 3月2日(月) 10時～12時 社会福祉課 ☎68-2113	住宅修繕相談 3月18日(水) 10時～15時 都市計画課 ☎68-9817	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
---	---	--	--

ハートピア(相談室)

弁護士による法律相談 3月3日(火) 10時30分～12時 3月19日(木) 13時30分～16時 ＊予約受付2月20日(金)～ 生活安全課 ☎68-9748	障がい者就労巡回相談 3月17日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113	結婚相談 3月4日(水)・11日(水)・ 22日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2115	心配ごと相談 3月2日(月)・9日(月)・ 16日(月)・23日(月) 13時30分～16時 社会福祉協議会 ☎68-4148
人権こまりごと相談 3月19日(木) 13時30分～16時 生活安全課 ☎68-9748	高齢者・障がい者 権利擁護相談 3月12日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113	児童相談 3月25日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2115	母子相談 3月18日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2115

総合文化センター

**司法書士会による
夜間無料法律相談**
 3月11日(水)
 18時～20時
 生活安全課 ☎68-9748

教育支援センター

教育相談
 毎週火・木曜日
 13時～17時
 3日(火)、31日(火)を除く
 教育相談室 ☎67-3338

陶児童館

移動家庭児童相談
 3月4日(水)
 10時～12時
 子育て支援室 ☎68-2115

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
児童虐待通報電話
 子育て支援室
 ☎68-2115

3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)	2月分	3月10日(火)
○国民健康保険料	3月分	3月31日(火)
○後期高齢者医療保険料	9期分	3月31日(火)
○保育料・幼稚園授業料	3月分	3月31日(火)
○水道料金・下水道使用料	2月分	3月31日(火)
○市営住宅使用料	3月分	3月31日(火)
○介護保険料	3月分	3月31日(火)

3月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

4日(水)・10日(火)・16日(月)・20日(金)・26日(木)

文化施設 3月の休館日

総合文化センター	2日、9日、16日、23日、30日
市民図書館	2日、9日、16日、23日、30日、31日
市民体育館	2日、9日、16日、23日、30日
化石博物館 陶磁資料館 市之瀬記念美術館 地球回廊	2日、9日、16日、23日、30日
自然ふれあい館	2日、9日、16日、23日、24日、30日
サイエンスワールド	2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日、30日

ほっとマイスクール みんなと学校と教育委員会

【土岐小の伝統行事となっている「芋煮会」】

市原長寿会、土岐っ子見守り隊、更正保護女性の会、読み聞かせボランティア、交通安全協会の皆さん、東濃特別支援学校居住地交流児童と保護者の方を招待して、楽しく賑やかにを行いました。また、お年寄りから竈の火のおこし方や芋煮の作り方、火加減などいろいろなことを教えていただきました。



土岐小学校は地域の絆に支えられています
学校周辺の環境を学習に生かしています
 土岐小学校では、学校周辺の環境を生かし、地域の皆さんの支えをいただきながら、人と人との絆を大切にしたい教育に全校で取り組んでいます。



みんなで取り組み地域とともに進める教育!

<p>母親委員さんによるあいさつ運動、図書館ボランティア</p>	<p>夏休み中に行われた保護者の方による奉仕作業</p>
----------------------------------	------------------------------

5年生 <p>土岐川観察館の方の指導によるカワゲラウォッチ</p>	<p>桔梗幼稚園児と土岐川花壇に花植え</p>	<p>JAの方の指導による稲刈り体験</p>	<p>▲市原長寿会の方による年3回の草刈り</p>
<p>6年生 総合的な学習 鶴ヶ城跡の見学を行い、地域の方から説明を受けました</p>	<p>◀2年生生活科 町探検で駅前商店街へ</p>		

子どもの健康情報

～むし歯予防にキシリトールを上手に使いましょう～

◆キシリトールとは…

最近、テレビのコマーシャルでよく聞くキシリトールとは、糖アルコールという甘味炭水化物の仲間です。自然界では多くの果実や野菜に含まれています。イチゴに多く含まれていることはご存じの方も多いと思います。お菓子などに入っているものは、白樺や樅の木などから作られています。



◆メリットは…

砂糖と同じ甘さを持ちながら、むし歯の原因になりません。また、歯垢が付きにくくなり、歯の石灰化を促し、歯を固くします。さらに、酸を作らないことのほか、むし歯の原因菌であるミュータンス菌の活動を弱めることができるのは、キシリトールだけです。

◆商品の上手な選び方は…

店頭にはガムやタブレットなど多くのキシリトール入り商品が販売されていますが、むし歯予防を考えて選ぶなら、シュガーレスであること、糖類が0であること、糖質中に50%以上の含有があることを確認することが大切です。キシリトール入りでも、砂糖、水飴が多く入っているのはむし歯予防にはなりません。

◆口腔の健康を保つ手段は…

①歯を磨く②フッ化物配合歯みがき剤を使う③砂糖を含んだ食品をだらだら食べない(正しい食生活)④定期的に歯科健診を受けることです。

*キシリトールはこれらの手段の効果を著しく向上させます。多くの研究でキシリトールを上手に使用した場合、30～80%の確率でむし歯の発生を防ぐことが分かっています。

3月分 乳幼児健診・相談・歯みがき教室

場所＝保健センター / 費用＝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	3月24日(火)	12:15～12:30受付	平成26年11月生まれ	母子健康手帳 アンケート
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。	3月6日(金)	12:45開始	平成25年7月1日 ～7月15日生まれ	母子健康手帳 問診票・アンケート コップ・タオル
	3月13日(金)		平成25年7月16日 ～7月31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。	3月20日(金)	12:30～12:45受付	平成24年3月1日 ～3月31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) コップ・タオル
乳幼児相談	3月11日(水)	9:30～11:00	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	3月3日(火)	9:30開始	平成26年9月生まれ	母子健康手帳
中期離乳食教室	3月3日(火)	13:30開始	平成26年7月生まれ	母子健康手帳
1歳児すくすく教室	3月19日(木)	第1子 10:40～10:50受付 第2子以降 9:40～9:50受付	平成26年3月生まれ	母子健康手帳・お茶 アンケート
2歳児歯みがき教室	3月16日(月)	9:00～11:00受付	平成25年3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	3月12日(木)		平成24年9月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	3月4日(水)		平成23年9月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	3月17日(火)		平成23年3月生まれ 平成22年9月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	3月9日(月)	15:30開始	平成21年3月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル

子育て支援センターだより

一緒に遊ぼうよ! (3月分) ◆場所 各子育て支援センター ◆開所時間 9時30分

	おんぶにだっこ	愛モア	ハグハグ	スマイル
0歳児ふれあい体操	3月11日(水)	3月13日(金)	3月17日(火)	3月19日(木)
1歳親子遊び	—	—	—	—
2歳親子遊び	—	—	—	—
広場の時間	毎週火・金曜日	毎週月・木曜日	毎週火・木曜日	毎週水・金曜日
プレママデー	毎週水曜日	毎週金曜日	毎週火曜日	毎週木曜日

♡広場の時間:13時から15時まで開所します。気軽にご利用ください。

*「おんぶにだっこ」のみ、12時から15時まで開所します。お弁当の持参も可能です。

♡プレママデー:初めて出産されるママの参加日です。(母子健康手帳持参)

*「ふれあい体操と親子遊び」は申込人数に合わせて、スペースの活用や遊び道具の準備をしますので、事前申込にご協力ください。

*詳しい予定表は、各子育て支援センターなどにありますので、来館の参考にしてください。

*上記以外でも月曜日から土曜日までいつでも利用できます。(詳しくは、各子育て支援センターにお問い合わせください)



第4回パパママサタデー in 愛モアのお誘い 「こんなことができるようになったね! いろいろ動きを楽しもう」

～パパだけでも、ママだけでも、パパとママ一緒にでも～

楽しく体を動かしましょう。親子で登ったり、ジャンプしたり、歩いたり、走ったり、投げたり…。みどり幼稚園の遊戯室に準備したコーナーで子どもたちと一緒にあんなこと、こんなことして遊びましょう。

◆日時 3月7日(土) 10時～11時30分 *受付は9時30分から

◆場所 子育て支援センター「愛モア」(みどり幼稚園遊戯室)

◆対象 未就園児とその保護者

◆持ち物 お茶、タオル、必要な方は着替え、おむつなど

◆申込方法 各子育て支援センターで受け付けています。(電話でも可)



“子どもと向きあうことでいいこといっぱい” 赤ちゃん編

赤ちゃんが買い物をしているお店の中で泣き出してしまいました。こんな時はどうしたらよいでしょう?叱らないで抱っこして「よしよし、大丈夫だよ。ほら、ハンカチさんが『こんにちは』だって」と、かばんからハンカチを出して優しく話しかけてあげましょう。

赤ちゃんは、まだ周りの状況や相手の気持ちを理解することはできないので、ルールを守ることができません。親は赤ちゃんに振り回されてしまうのですが、赤ちゃんの気持ちになって向き合っていることで“自分が大切にされている”というを感じて安心し、泣きやむことができるのです。

◎申込・問合せ

おんぶにだっこ(稲津小学校横) ☎66-1064 ハグハグ(桔梗幼稚園内) ☎67-1136

愛モア(みどり幼稚園内) ☎66-1325 スマイル(竜吟幼稚園内) ☎63-2060

*「ハグハグ」「愛モア」「スマイル」へ電話が繋がらないときは、「おんぶにだっこ」(9時～16時)に連絡をお願いします。

まちかど写真館



力を合わせて県の新たな特産品に

サミットをきっかけにさらなる発展を! 1月15日

県内のボノボーク関係者が一堂に会し、情報交換などを行う「第1回ボノボークサミットin瑞浪」が市役所で開催されました。

サミットでは、ボノボーク開発の経過報告などが行われた後、瑞浪市、山県市、揖斐川町の首長により、安定した養豚経営の支援、地域活性化のために地域雇用の創出、名物商品の創出などを目指す共同宣言が出されました。

1月17日~31日 ゴルフの町の頂点目指して

「ゴルフの町みずなみ」をPRするとともに、ゴルフ産業の振興を図るため、「ゴルフの町みずなみ第5回オープンゴルフ大会」の予選会が市内13のゴルフ場で開催されました。

参加者は、一般、シニア・レディース、ジュニアに分かれ、3月14日にデイリー瑞浪カントリー倶楽部で行われる決勝大会の出場を目指し、各ゴルフ場で熱戦が繰り広げられていました。



快音を響かせ、ナイスショット!



バチと三味線が平行になるように

伝統芸能を継承する心を育てよう 1月20日

三味線に触れることを通して、地歌舞伎の文化を学び、伝統芸能を継承する心を養ってもらおうと「三味線体験教室」が陶中学校で行われ、全校生徒72人が三味線の演奏に挑戦しました。

生徒は、講師の美濃歌舞伎博物館「相生座」の小栗幸江館長の手拍子に合わせて3本の弦を弾き、心地よい音色を奏でていました。

1月23日 夢のある自由な思いをまちづくりに

「『幸せ実感都市 みずなみ』の20年、30年先を夢みる」をテーマに書かれた市内小学5年生294人分の作文が、各小学校の代表児童らによって水野市長に手渡されました。

作文には、「自然のテーマパークを建てる」などの夢がつつられており、市長は「皆さんの思いを受け止め、20年、30年先にも住みたいと思ってもらえるまちづくりに努めます」と話しました。



夢のある貴重な提案ありがとうございました

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

瑞浪市の人口=39,247人(14,978世帯) *2月1日現在