

心までぬくもるといいな...



瑞浪高校家庭クラブによる、
JR瑞浪駅への座布団設置
(11月17日 寺河戸町)

瑞浪市功労者・教育功労者表彰

11月16日、瑞浪市功労者および教育功労者の表彰が市役所で行われました。



功労者表彰を受けられた皆さん



感謝状を受けられた皆さん



教育功労者表彰を受けられた皆さん

瑞浪市功労者表彰

市政の発展に各方面で功績のあった15人と1団体に表彰状、多額の金品を寄贈していただいた11人と7団体に感謝状が贈られました。

(順不同 敬称略)

社会教育功労

- ◎社会教育、体育の振興に尽力
- ・松井 稜(中京高等学校)
- 平成27年度全国高等学校総合体育大会レスリング男子個人戦50kg級優勝
- ・麗澤瑞浪高等学校女子剣道部
- 平成27年度全国高等学校総合体育大会優勝(大会2連覇)

公共公益功労

- ◎公益団体の役員などで、地域の振興および発展に尽力
- ・水野 利之(釜戸町)
- 元釜戸町まちづくり推進協議会 会長

消防功労

◎消防団員として多年職務に精励し、地域防災に尽力

- ・小栗 和寿(日吉町)
- ・奥村 一哉(釜戸町)
- ・保母 哲也(寺河戸町)
- ・水野 正直(稲津町)
- ・内田 貴弘(土岐町)
- ・加藤 寛之(明世町)
- ・井戸 和孝(山田町)
- ・棚橋 和彦(土岐町)
- ・金山 大地(日吉町)
- ・勝股 幸広(稲津町)
- ・村瀬 利文(日吉町)



善意・善行

- ◎市民の模範となる善意・善行
- ・安田 よし子(陶町)
- 多年にわたり自宅周辺の道路沿いで、季節に合わせた花を育て、地域の環境美化に寄与
- ・佐野 茂子(陶町)
- 多年にわたり自宅周辺の道路沿いで、季節に合わせた花を育て、地域の環境美化に寄与



感謝状贈呈

- ◎公益のため多額の私財を寄附
- ・植村 好貴(土岐市)
- ・森川 善章(東京都文京区)
- ・森川 訓行(愛知県春日井市)
- ・足立 進(釜戸町)
- ・株式会社アルペン(名古屋市中区)
- ・水野 康彦(稲津町)
- ・山内 直之(明世町)
- ・伊藤 昌博(北海道北見市)
- ・株式会社 東濃新報社(多治見市)
- ・後藤 茂(稲津町)
- ・有限会社 カタノビッグファーム(大湫町)
- ・公益社団法人 日本プロゴルフ協会(東京都港区)
- ・ミツハラ防水有限会社(土岐町)
- ・鶴飼 俊吾(埼玉県上尾市)
- ・岩井 洋二(愛知県春日井市)
- ・東濃遊技業組合(多治見市)
- ・新日本競技ダンス連盟 中部(下沖町)
- ・加納 ちよ(稲津町)

教育功労者表彰

教育・文化・体育などの発展に功績のあった17人と2団体に表彰状が贈られました。

(順不同 敬称略)

教育関係職員

- ・足立 弘文(釜戸町)
学校教育の向上発展に尽力
- ・北原 譲介(下沖町)
学校教育の向上発展に尽力
- ・日比野宏彦(上平町)
学校教育の向上発展に尽力

児童・生徒

- ・陶中学校生徒会
陶町内の行事にボランティアとして参加し地域の活性化に大きく貢献
- ・稲津中学校生徒会
稲津町内の行事にボランティアとして参加し地域の活性化に大きく貢献



- ・土屋 孝介(釜戸小学校4年生)
第37回未来の科学の夢絵画展(全国)優秀賞受賞
- ・久米加奈子(瑞浪中学校3年生)
岐阜県中学校総合体育大会
柔道個人女子48kg以下級 優勝
- ・加藤 冬都(陶中学校2年生)
第19回岐阜県ジュニア陸上競技大会
走幅跳男子B 優勝

一般

- ・陶新聞販売店伊藤大樹(陶町)
新聞販売業務を通して学校と地域の温かな関係づくりや子どもたちが新聞に親しむ環境づくりに尽力
- ・柴田 明夫(稲津町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力
- ・水谷 晶(須野志町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力
- ・小林 健吾(明世町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力
- ・高木 春義(釜戸町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力



- ・安藤 知幸(釜戸町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力
- ・足立 真司(釜戸町)
スポーツ少年団指導者としてスポーツの振興と発展に尽力
- ・森本 幸正(土岐町)
瑞浪市子ども会連合会役員として青少年育成活動に尽力
- ・大久保京子(土岐町)
青少年育成推進員として青少年育成活動に尽力
- ・後藤 東(稲津町)
青少年育成推進員として青少年育成活動に尽力
- ・伊藤 恭子(土岐町)
瑞浪市市之瀬廣太記念美術館協議会委員として文化振興に尽力



はちまるにいまる 8020表彰 ～健康は食から 歯から元気から～

11月23日、瑞浪市健康まつりにおいて、8020(80歳以上で20本以上自分の歯が残っている方)の表彰をさせていただきました。
表彰を受けられたのは、次の皆さんです。(敬称略)



山田町	有賀 操	上野町	小川 秀子	土岐町	酒井 重忠	陶町	平林 英夫
〃	今井 茂義	〃	小栗たづ子	〃	鈴木 弘一	〃	正木 益子
明賀台	上村 正吉	〃	森本 文平	〃	滝沢 朝子	〃	松井 慈子
〃	丹羽 隆夫	高月町	金山 清子	〃	野田 隆	釜戸町	足立 久子
〃	横田加代子	〃	近藤由里子	〃	三浦たけ子	〃	有我 勉
和合町	岩島 光雄	須野志町	瀬瀬 房男	〃	宮地いつ子	〃	中島 照
北小田町	西戸 正三	〃	堀内 武	上平町	鈴木かよ子	〃	中島 勝朗
南小田町	伊藤 亘	益見町	大熊 和子	明世町	高井 昇治	〃	牧野 啓治
〃	宮下 俊夫	〃	小木曾豊子	稲津町	安藤 正巳	〃	水野 則夫
寺河戸町	今井富貴江	〃	下條 和夫	〃	澤井みどり	〃	水野美佐子
〃	小栗 精一	〃	日比野ミツ	〃	福岡美恵子	〃	度會 勲
〃	加藤 健造	土岐町	愛知すみ子	〃	正村 嘉造	日吉町	安藤 敏子
〃	小芝 和男	〃	池戸 健	〃	和田 謙吉	〃	奥村 歩
〃	宮地十九三	〃	伊藤喜久代	陶町	阿部 淳一	〃	小倉 鎌平
〃	森本 年尋	〃	今井たつ子	〃	井戸田 進	〃	小栗 一枝
樽上町	南波 英明	〃	小倉五百子	〃	伊藤 政江	〃	落井 終次
一色町	市川よ志子	〃	小栗 昌徳	〃	小木曾保雄	〃	知原 昭雄
上野町	大山 信子	〃	勝 千秋	〃	羽柴 邦子	〃	西尾喜久子

いつまでも自分の歯で元気に暮らせるよう、お口の健康に気を付けましょう。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

空家等の無料相談会を開催します！

適切に管理が行われていない空家が、衛生面・景観面などで地域の生活環境に影響を及ぼす事例が全国的に発生しています。

建築・不動産関係の専門家が、空家所有者の皆さんからの個別相談に応じます。

- ◆日時 1月21日(木) 10時～16時
- ◆場所 瑞浪市役所 地下会議室
- ◆内容 空家の適正管理、利活用(売買・賃貸)、解体などの相談(1人1時間以内)
- ◆申込 1月14日(木)までに、岐阜県住宅供給公社「空き家・すまい総合相談室」

☎0584-81-8511へお申し込みください。

*空家等の情報が把握できるもの(物件の写真、登記簿謄本、固定資産税納税通知書など)をお持ちください。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756





アルコールとの付き合い方を考えてみましょう



◎問合せ 健康づくり課 ☎ 68-9785

年末から新年にかけて、クリスマスや新年会など、飲酒する機会が増えるシーズンになります。

お酒は適量であれば、リラックス効果や血流促進など、心身ともに有益な作用をもたらしてくれます。その一方で、飲み過ぎれば健康障害の要因となってしまいます。

肝臓のアルコール処理能力など個人差はありますが、一般的な適量や上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけてください。



健康を守るための12の飲酒ルール

(厚生労働省:飲酒のガイドラインより)

① 飲酒は1日平均2ドリンク以下

節度ある適度な飲酒を守りましょう

1ドリンク＝純アルコール10g

② 女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。1日の飲酒量は350mlの缶ビール1本以下を目安としましょう。

③ 赤型体質も少なめに

飲酒後にフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を起こす人を**赤型体質**と呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

④ たまに飲んでも大酒しない

飲む回数自体が少なくても、一時に大量に飲むと交通事故などの危険性が増したり、依存を進行させたりします。

⑤ 食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いや急性アルコール中毒を引き起こします。濃いお酒の場合は、薄めて飲むようにしましょう。

⑥ 寝酒は極力控えよう

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。

⑦ 週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから解放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。

⑧ 薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存を早めることにつながります。



⑨ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。



⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発育を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

⑪ 依存症者は生涯断酒

依存症は飲酒のコントロールができないことが特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

⑫ 定期的に検診でチェックを

定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

*40歳以上の方を対象に各保険者が実施している“特定健診”で、血液検査によって肝機能・腎機能や血糖などの状態を確認することができます。ご自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことができる健診ですので、年に1回受診されることをおすすめします。

肝臓を守りながら お酒と付き合いしていくには…？

～1日の適量は純アルコール **20g** とされています～

アルコール量の計算式

お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8

■ お酒の種類と純アルコール換算の目安

ビール(アルコール度数5%)	……………	中びん 1 本 (500ml)	/	純アルコール20 g
清酒(アルコール度数15%)	……………	1 合 (180ml)	/	純アルコール22 g
ウイスキー・ブランデー(アルコール度数43%)	…………	ダブル(60ml)	/	純アルコール20 g
焼酎(アルコール度数35%)	……………	1 合 (180ml)	/	純アルコール50 g
ワイン(アルコール度数12%)	……………	1 杯 (120ml)	/	純アルコール12 g

<厚生労働省ホームページより>

～お酒のことで悩んでいる方とそのご家族の方へ～

「断酒会」とは、同じ悩みを持った仲間の集まりです。お互いに励まし合い、酒害からの回復を目指して活動されています。断酒会での活動を経て、飲酒という問題から抜け出した経験者が、同じ立場から、お酒に悩んでいる方への援助活動を行っています。

活動の基本は下記にある会場での定例会です。

お酒のことで悩んでみえる方やそのご家族の方、自分ひとりやご家族の中だけで抱え込まずに、同じ思いを持つ仲間に相談してみませんか？



- ◆会 場 多治見市総合福祉センター …… 毎週金曜日 19時30分～21時
ウエルフェア土岐(土岐市) …… 第1・3・4火曜日 19時30分～21時
*本人・家族会 …… 第2火曜日 19時30分～21時
- ◆連絡先 NPO法人 岐阜東濃断酒新生会
代表者 日比野 徳 ☎ 090-2615-2000 ☎ 68-6824

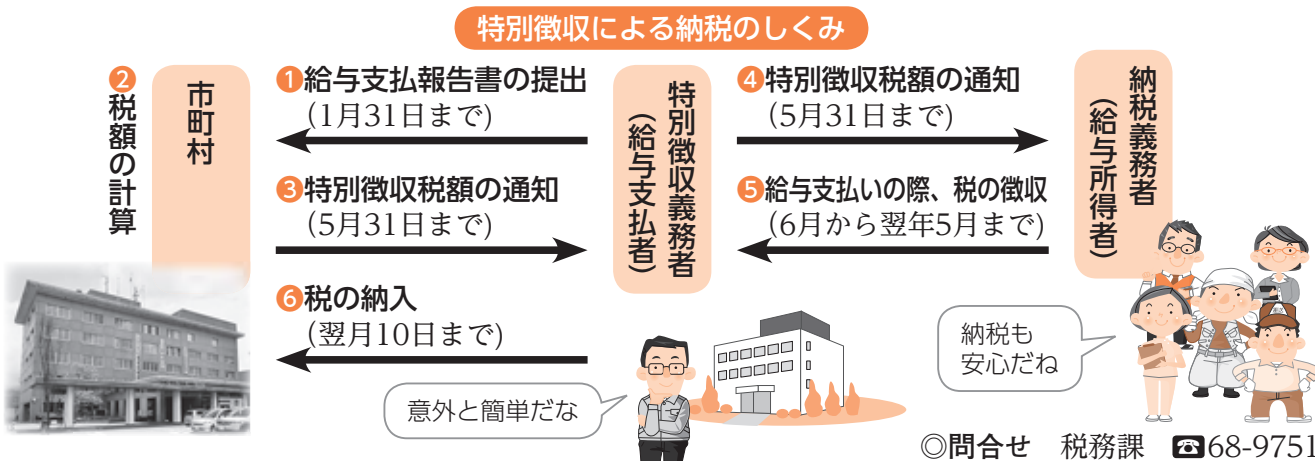
住民税の特別徴収(給与天引き)への切り替えをお願いします

特別徴収とは、給与支払者が住民税の納税義務のある給与所得者(従業員)に代わり、毎月の給与から住民税を天引きし、各市町村へ納税する制度です。この方法に切り替えると次のように納税が便利になります。

①従業員の方は、自分で金融機関へ行って納税する手間が省けます。

②年間4回の納税が毎月の給与天引き(年間12回)になり、1回あたりの負担が少なくなります。

③給与支払者の皆さんには、従業員ごとの税額を各市町村が計算しますので、源泉所得税のような毎月の税額計算は不要です。



平成27年度上半期財政事情および平成26年度財産区会計決算状況

この公表は、一般会計、特別会計の平成27年9月30日現在の収支状況について、市民の皆さんのご理解を深めていただくために行っているものです。また、決算認定を受けた平成26年度の財産区会計の決算状況も併せて報告します。

平成27年度予算の執行状況(4月～9月)

会計区分	予 算	収 入	支 出
一般会計	164億5,527万円	73億5,366万円	58億9,217万円
特別会計 計	102億6,307万円	37億9,859万円	38億7,688万円
後期高齢者医療事業特別会計	4億5,630万円	1億5,575万円	1億2,125万円
国民健康保険事業特別会計	45億3,400万円	18億3,665万円	18億5,063万円
介護保険事業特別会計	32億5,900万円	15億5,469万円	12億9,544万円
介護サービス事業特別会計	2,710万円	1,290万円	903万円
農業集落排水事業特別会計	1億3,760万円	1,127万円	4,922万円
駐車場事業特別会計	1億3,617万円	2,950万円	5,606万円
下水道事業特別会計	17億1,290万円	1億9,783万円	4億9,525万円
水道事業会計(企業会計)	収入 12億1,260万円	6億2,417万円	8億1,664万円
	支出 16億5,620万円		
財産区会計 計	4,274万円	4,056万円	1,024万円
釜戸財産区会計	2,800万円	1,985万円	500万円
日吉財産区会計	400万円	684万円	129万円
大湫財産区会計	1,074万円	1,387万円	395万円

平成26年度財産区会計決算の状況

会計名	歳入決算額	歳出決算額	歳入歳出差引額
財産区会計 計	7,197万円	4,623万円	2,574万円
釜戸財産区会計	4,750万円	3,773万円	977万円
日吉財産区会計	827万円	277万円	550万円
大湫財産区会計	1,620万円	573万円	1,047万円

◎問合せ 総務課財政係 ☎68-9751

12月15日から
登録可能

新メールマガジンのご案内



QRコード

従来の「絆メール」「移住定住メールマガジン」に加え、新たに3つのメールマガジンを、平成28年1月1日から開始します。

新規メルマガ 名称	配信内容	配信回数
『子育て通信』	児童手当、幼稚園、子育て支援センターなどに関する子育て世帯に向けた情報	毎月1回(5日正午)
『みずなみ健康メール』	母子保健事業に関する情報、保健センター新聞、若い世代対象の検(健)診情報	毎月1回(不定期)
『生涯楽習 楽しめ〜る』	総合文化センター(中央公民館)で開催されるイベント、講座、展示などに関する情報	毎月1回(1日正午)

* どのメールマガジンも特別に周知する必要がある情報は随時配信します。

■登録方法

- ①お持ちの携帯電話などから右上のQRコードを読み取り、空メールを送信。
(非対応の携帯からはtoroku@mgz2.city.mizunami.lg.jp宛に送信)
- ②折り返し、メールシステムからURL発行メールが届きます。
* メールが届かない場合は、メール設定で「city.mizunami.lg.jp」を受信許可にしてください。
- ③URL発行メールに記載してあるURLにアクセス。
- ④「お住まいの地域」「購読したいメルマガ」を選択し、「データを登録する」を選択。
- ⑤メールシステムから登録確認メールが届いたらそのまま返信。
- ⑥登録結果メールが届けば登録完了です。

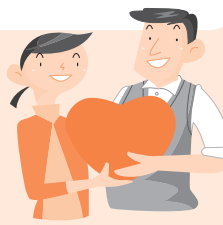


◎問合せ 企画政策課 ☎68-9735

婚活 ふれあいパーティー 参加者募集!

より広域的な出会いを創出するため、今回は土岐市で開催される婚活イベントをご紹介します。(平成27年10月から、土岐市と婚活支援事業の相互連携を行っています)

- ♥日 時 2月7日(日) 11時30分～16時
- ♥会 場 ウエルフェア土岐(土岐市)
- ♥対 象 20歳以上の独身男女各20名(住所不問 応募多数の場合は抽選)
- ♥参 加 費 1,000円
- ♥応募方法 はがきかFAXで ①住所 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④性別 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦趣味 を記入して、1月15日(金)までにご応募ください。



【はがきの場合】〒509-5192 土岐市土岐津町土岐口2101 土岐市役所 生涯学習課 ふれあいパーティー担当宛

【FAXの場合】FAX55-6310 土岐市役所生涯学習課 ふれあいパーティー担当宛
◎問合せ 土岐市青年団体協議会 ☎55-1903 土岐市役所生涯学習課 ☎54-1111 (内線272)



平成27年度後期公開講座 「まるで本物!?指フック」

自分の指で型をとって、本物みたいな指先をプラスチックでつくります。
ちょっと気持ち悪い?おもしろ鍵かけを作ってみましょう。

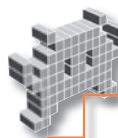
- ◆日 時 1月23日(土)、24日(日)
①10時～11時30分 ②13時30分～15時
- ◆対 象 小学生以上 各回12名まで(小学生は保護者同伴)
- ◆参加費 500円
- ◆申 込 12月19日(土) 9時より電話にて先着順で受け付け



チャレンジワークショップ 「アレンジしてつくるマイプラバン」

サイエンスワールドのわくわくワークショップで不動の人気を誇るプラバン。切る・曲げる・ひねるなどのさまざまな技法を駆使したり、金具を取り付けたりして、オリジナルのプラバンづくりに挑戦してみよう!

- ◆日 時 1月16日(土)までの土・日・祝日および冬休みのみ開催
①10時～ ②11時15分～ ③13時30分～ ④14時45分～
- ◆対 象 どなたでも参加できます。各回12名まで
(小学生以下は保護者同伴)
- ◆参加費 200円 ◆申 込 当日会場にて申し込み



家庭でできる科学の実験コーナー

「とんとんキツツキ」をつくって遊ぼう

キツツキが、垂直にのばした糸をくちばしでトントンとつつきながら、
コトコトと降りていきます。

昔からあるおもちゃですが、落ち方を工夫するとおもしろいですよ。

<用意するもの>

- ・1mほどのタコ糸 ・右のキツツキの絵 ・厚紙(画用紙など)
- ・2cmほどに切ったストロー ・9cm×3cmほどに切ったダンボール

<つくり方>

- 手順① 右のキツツキの絵を厚紙に書き写します。
- 手順② キツツキの絵に2cmのストローをセロテープで取り付ける。
- 手順③ ストローの中に糸を通します。
キツツキの頭側は指を通すので、輪を作って縛っておきます。
- 手順④ キツツキの足側は持ちやすいよう、ダンボールを縛って取り付けます。
- 手順⑤ 糸をピンと張って持つと、キツツキが落ちてきます。
落ち方をよく観察してみましょう。

キツツキの重さで、ストローとタコ糸の接触状態が変化するため、摩擦が働いたり働かなかったりすることにより、間欠的に降下します。

<工夫しよう>

別の絵に変えたり、ストローの長さを変えたりして、おもしろく落ちる条件を考えてみましょう。



||||||| あなたの意見をお聞かせください ||||| ～ パブリックコメントを募集します ～

パブリックコメント制度は、市が計画や条例などを策定する段階で、市民の皆さんなどから広く意見を募集し、それを考慮しながら最終的な案を決定していく制度です。



現在意見を募集しているパブリックコメント

名 称 『第5次行政改革大綱(案)』

受付期間 12月16日(水)～平成28年1月15日(金)

市では、少子高齢化や人口減少などの厳しい社会環境の下でも、持続可能な行政運営を進めるために第5次行政改革大綱案を作成しました。

大綱では、これまで行ってきた経費削減の努力を継続しながら、第6次瑞浪市総合計画に掲げる「幸せ実感都市」を実現するため「行政の質の向上」を基本方針としています。

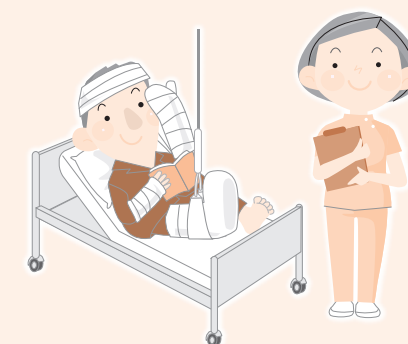
*関係資料は、市役所企画政策課窓口、各コミュニティセンター、ホームページでご覧いただけます。
*ご意見は、メール、FAX、郵送などの方法で提出してください。

◎問合せ 企画政策課 ☎68-9740

瑞浪市国民健康保険に加入の皆さまへ

高額療養費制度について

医療機関の窓口での支払い額が高額になった場合は、あとから申請いただくことにより自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし、あとから払い戻されるとはいえ、高額な医療費の支払いは大きな負担となります。



■「限度額適用認定証」をご利用ください

「限度額適用認定証」を保険証と併せて医療機関の窓口に提示することにより、1カ月間の窓口での支払額が自己負担限度額までとなります。

- *住民税非課税世帯の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」になります。
- *医療機関(入院・外来別)ごとの計算になります。同月中に入院・外来など複数の受診がある場合は、高額療養費の払い戻し申請が必要となる場合があります。
- *保険診療外負担分(差額ベッド代など)や、入院時の食事負担額などは対象外となります。

■「限度額適用認定証」が必要な人

- 70歳未満の人
- 70歳以上75歳未満の人で、住民税非課税世帯の方(住民税が課税されている世帯の方は、「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」の代わりになります)

■「限度額適用認定証」の申請

お手続きは、保険証を持参の上、市役所1階の保険年金課の窓口で交付申請をしてください。

◎問合せ 保険年金課保険係 ☎68-2118



お知らせ

農業委員会からのお知らせ

農業委員会法などが改正され、農業委員の公選制が廃止されました。これにより、各農家世帯から毎年提出いただいていた「農業委員会委員選挙人名簿登載申請書」は、今後は提出いただく必要がなくなりましたのでお知らせいたします。なお、現在の農業委員の任期は平成29年7月まで存続します。
◎問合せ 瑞浪市農業委員会事務局 ☎68-9782

家庭ごみなどの「野焼き」は禁止されています

野焼きは法律で禁止されています。ただし、風俗習慣・宗教行事や、農作業に伴う野焼きは例外で認められていますが、臭いの発生や洗濯物が干せないなど近所の人に迷惑がかかります。やむを得ず行う場合は、火災の原因となることも念頭に入れ、火の管理を怠らないようにしましょう。
◎問合せ 環境課 ☎68-9806

募集

第43回陶町新年マラソン大会参加者募集 (兼健康ウォーキング大会)

お年寄りから子どもまで、各自の体力に応じて自由に走って(歩いて)みませんか。
◆日 時 1月5日(火) 9時10分スタート
8時10分～8時50分受付
◆場 所 天神社発着
【マラソン(2.1km)】
部門…一般男子、一般女子、中学生男子、中学生女子、小学生男子、小学生女子
【健康ウォーキング(2.5km)】 部門…フリー
*申し込みは開催日当日会場にて受け付けます。
◎問合せ 体育協会陶支部事務局(陶公民館内)☎65-2111



第52回陶一周駅伝競走大会参加チーム募集

陶中学校の閉校の年、思い出づくりに陶町を駆け抜けましょう。(小雨決行)
◆日 時 2月28日(日) 9時～10時受付
◆場 所 陶小学校(スタート・ゴール)
◆コース A 一般男子(全長14km 5区間)
B 小学生・女子(全長11.7km 7区間)
◆参加費 1チーム 6,000円
*申込用紙に参加費を添えて、1月22日(金)までに市民体育館または陶公民館へ申し込んでください。(申込用紙は陶町のホームページからもダウンロードできます)
◎問合せ 体育協会陶支部事務局(陶公民館内)☎65-2111

健康

胃がん・大腸がん・肺がん検診(要予約)

◆日 時 1月12日(火)
8時30分～11時
◆場 所 保健センター
◆対象者 40歳以上の希望者(全地区)
◆費 用 個人負担 各500円
◎予約・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

歯周病検診(要予約)

◆日 時 1月12日(火) 13時～14時
◆内 容 歯周病検診、ブラッシング指導
◆対 象 満30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 健康づくり課 ☎68-9785

足腰強室 参加者募集!

「最近、足腰が心配になってきた」「何か運動をしてみたいけど足腰が不安で迷っている」というあなた必見です!

日常生活の中で、つい体を動かしたくなる、足腰の筋力向上を目指す初心者向けのリハビリ専門職による運動教室です。

◆日 時 1月15日～3月25日までの毎週金曜日(全11回) 13時～15時
◆場 所 保健センター
◆対象者 概ね75歳以上の方(介護認定者は除く)ただし、けがや持病により筋力の衰えを感じている65歳以上の方も参加可。
◆定 員 20名程度
◆参加費 1,100円(11回分)
◆締 切 1月8日(金)までに下記へお申し込みください。

◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

もの忘れ相談

もの忘れや同じ話を繰り返すなど「ちょっと変だな」「以前の様子と違う」といった気になる症状があれば、早めにご相談ください。

◆日 時 1月13日(水) 13時45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
*家族が代理で相談いただいても結構です。

◎申込・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

まちづくり活動のコ～ナ～

瑞浪地区まちづくり推進協議会

自分たちのまちは、自分たちの手で! ～ 活動の紹介 ～



皆さん、前号の「広報みずなみ」の表紙をご覧くださいになりましたか?

これは10月に開催された秋の収穫祭「家族ふれあい芋煮会」の様子です。この日は天候に恵まれ、気持ちの良い秋晴れの中、約400人の方が参加されました。芋煮会で食べる食材は自分達で作ろうと、上山田区にある「家族ふれあい農園」にて植えつけから収穫まで参加者の手で行っています。宝探しやゲーム、最後には餅投げも行われ、大人も子どもも笑顔が絶えないイベントとなりました。

また9月には、安心・安全のまちづくりのため、いざという時に命を助けられるようにAEDの使い方などが詳しく分かる、普通救命講習を開催し、約60人の方にご参加いただきました。

このほかにも春と秋の土岐川堤防ウォーキングや絵手紙教室(年4回)などを開催しています。

来年度もさまざまな企画を考えていますので、ぜひご参加ください。

Facebook 始めました。最新情報はこちらでチェック!

瑞浪地区まちづくり推進協議会 検索



◎問合せ 瑞浪地区まちづくり推進協議会事務局(市役所内) ☎68-9806

化石博物館ナビ

問合せ ☎68-7710

コラム

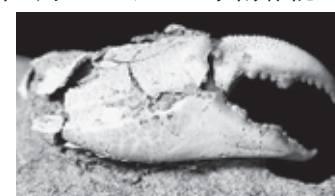
研究成果の紹介 ～ おぐしろう 小串層から見つかったカニ化石 ～

熊本県天草市五和町の田んぼの横に2メートルほどの小さな地層があります。貝化石がたくさん見つかるため、地元では学校の授業でも使われてきました。この地層は、小串層と呼ばれ、今から約25万年前にできた地層です。

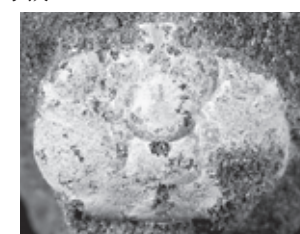
近年、小串層からカニの化石が見つかることが分かり、2012年と2013年に瑞浪市化石博物館は天草市立御所浦白亜紀資料館と共同で調査を行いました。その結果、約100点のシャコやエビ・カニの化石が見つかりました。すべて現生種(現在も生きている種類)であり、ほとんどは今も天草市周辺の有明海に生息していますが、カクノコハオサガニという種類だけは、現在は奄美大島を生息の北限とし、九州に生息していない種類です。この種類が見つかったことから、約25万年前の九州は今よりも暖かかったと考えられています。この成果は、2015年6月にドイツの学術雑誌に掲載されました。



ヒラテコブシガニの甲羅



ケブカエンコウガニのツメ
見つかったカニ化石



カクノコハオサガニの甲羅



小串層の位置図(矢印)

1月のイベント

1月17日(日) みずなみ化石教室 半日コースを開催します。

困りごと相談（1月分）

保健センター（相談室）

行政相談

1月12日（火）
13時～16時



生活安全課 ☎68-9748

身体障がい者相談

1月7日（木）
10時～12時



社会福祉課 ☎68-2113

住宅修繕相談

1月20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

高齢者・障がい者 権利擁護相談

1月7日（木）
13時30分～16時

社会福祉課 ☎68-2113

障がい者就労巡回相談

1月19日（火）
13時30分～15時

社会福祉課 ☎68-2113

弁護士による法律相談

1月12日（火）
10時30分～12時
1月21日（木）
13時30分～16時
＊予約受付12月21日（月）～
生活安全課 ☎68-9748

市役所（2階入札室）

人権こまりごと相談

1月21日（木）
13時30分～16時

生活安全課 ☎68-9748

ハートピア（相談室）

心配ごと相談

1月4日（月）・12日（火）
18日（月）・25日（月）
13時30分～16時

社会福祉協議会 ☎68-4148

母子相談

1月20日（水）
10時～15時



子育て支援室 ☎68-2115

児童相談

1月27日（水）
10時～15時



子育て支援室 ☎68-2115

結婚相談

1月6日（水）・10日（日）
24日（日）
10時～16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

1月13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

電話がつか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

陶児童館

移動家庭児童相談

1月6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

1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）	4期分	2月1日（月）
○市県民税（特別徴収）	12月分	1月12日（火）
○国民健康保険料	1月分	2月1日（月）
○後期高齢者医療保険料	7期分	2月1日（月）
○保育料・幼稚園授業料	1月分	2月1日（月）
○上下水道料金・し尿処理手数料	12月分	2月1日（月）
○市営住宅使用料	1月分	2月1日（月）
○介護保険料	1月分	2月1日（月）

1月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

7日（木）・12日（火）・18日（月）・19日（火）※工事休場・24日（日）・30日（土）

生涯学習施設 1月の休館日

総合文化センター	1日、2日、3日、4日、18日、25日
市民図書館	1日、2日、3日、4日、12日、18日、25日、29日
市民体育館	1日、2日、3日、4日、12日、18日、25日
化石博物館 陶磁資料館 市之瀬記念美術館 地球回廊	1日、2日、3日、4日、12日、18日、25日
自然ふれあい館	1日、2日、3日、4日、12日、13日、18日、25日
サイエンスワールド	1日、2日、3日、4日、7日、12日、13日、18日、25日

年末年始の業務のお知らせ

市役所の一般業務は12月29日（火）から1月3日（日）までは休業となり、その他の業務については下記のとおりとなります。

なお、市役所休業期間中の問合せは、宿・日直窓口 ☎68-2111（代表）までお願いします。

戸籍の届出（出生・死亡など）

休みの間は、市役所宿・日直で受け付けています。
◎問合せ 市民課 ☎68-9784

住民票の発行

12月28日（月）17時15分までに電話予約をすれば、休み期間中に市役所日直（8時30分～17時15分）で受け取ることができます。

なお、その他の証明発行は行いません。
◎問合せ 市民課 ☎68-9784

可燃ごみの収集

年末 12月28日（月）月・木地区を収集
12月29日（火）火・金地区を収集
年始 1月 4日（月）の地区から収集
◎問合せ クリーンセンター ☎68-6010

家庭ごみの持ち込み

12月29日（火）16時まで持込み可
・可燃ごみ } クリーンセンター ☎68-6010
資源ごみ }
・不燃ごみ 不燃物最終処分場 ☎68-3029
＊大きな物は小さく壊してから持ち込みください。

犬・猫の引き取り（飼い犬・飼い猫は有料）

・年末最終の引取日 12月21日（月）9時～11時
・年始最初の引取日 1月 4日（月）9時～11時
＊引取日以外は、犬・猫の引き取りは行いません。
◎問合せ 東濃保健所 ☎23-1111 内線357

し尿汲み取り作業・受付

・年末の作業は12月28日（月）まで行いますが、混雑が予想されるため年末収集を希望される方は12月22日（火）までにお申し込みください。
・年始の作業は1月4日（月）より行います。
◎問合せ （有）中部環境 ☎67-0385

水道・下水道の緊急修繕

年末年始の漏水、排水管のつまりなどの修理は、最寄りの指定工事店または市役所の宿・日直（☎68-2111）へご連絡ください。

年末年始の急病

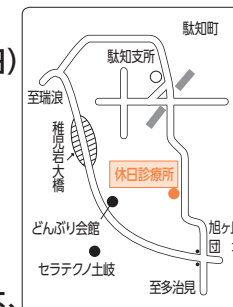
土岐市及び瑞浪市休日急病診療所 ☎59-1500

●年末年始の診療

12月31日（木）～1月3日（日）

・所在地 土岐市駄知町
1272-5
・診療科目 内科・小児科
・診療時間 9時～18時
・受付 17時30分まで

●休みの日の急病で困った時は、
救急医療情報センターへ ☎68-3799
休日診療・夜間在宅当番医院をお知らせします。



年末年始の歯科休日在宅当番医

診療時間 9時～15時 ＊当日電話予約が必要です。

期 日	在宅当番医院	電話番号
12月30日（水）	中垣小児歯科医院	67-1688
12月31日（木）	大塩歯科医院	65-2055
1月 1日（金）	サン歯科	64-2226
1月 2日（土）	藤本歯科医院	67-3718
1月 3日（日）	岩島歯科医院	67-0472
1月11日（月）	土屋歯科医院	68-8148

公共施設の年末年始のお休み

瑞浪市役所	12月29日（火）～1月3日（日）
ハートピア	12月28日（月）～1月4日（月）
総合文化センター 陶磁資料館 化石博物館 市之瀬記念美術館 地球回廊 市民体育館 市民図書館 自然ふれあい館	12月28日（月）～1月4日（月）
サイエンスワールド	12月28日（月）～1月4日（月）
地域交流センター 「ときわ」	12月29日（火）～1月3日（日）
斎場	12月31日（木）～1月1日（金・祝）

子どもの健康情報

キッズ食育講座⑳ ～発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”学童期・思春期編～

近年、ダイエット願望の低年齢化により、欠食や偏食、小食などの食生活による生活習慣病へのリスクが問題視されています。子どもが間違ったダイエットをすれば、脳へ行くはずの栄養も不足します。また、骨量が増えず将来骨粗しょう症になる危険性や、筋肉量の低下により代謝が悪くなり、逆に太りやすくなることも考えられます。また、偏った食生活は、下表のように「成長や心に関係するホルモン」などに悪影響を及ぼします。

成長ホルモン	食後(9時、13時、19時)に少しずつ分泌。良質な睡眠によってより多く分泌。ポイントは、①早寝早起き ②真っ暗で静かに安眠 ③だらだら食べない。
ステロイドホルモン	病気を治し、ストレスに勝つためのホルモン。成長ホルモンの分泌により、明け方に分泌。
メラトニンホルモン	心の安定に関係。①朝の光 ②呼吸 ③歩行 ④そしゃく の4つの条件が満たすと、朝の光を浴びてから14～18時間後に分泌。
セロトニン(脳内物質)	平常心を保ち、精神を安定させる役割。食物中に含まれるトリプトファンという必須アミノ酸を摂ると上昇。

規則正しく、よくかんでバランス良く食べるなど、望ましい食生活を心がけましょう。

エネルギー必要量		
	男性	女性
12～14 歳	2,600 kcal	2,400 kcal
30～49 歳	2,300 kcal	1,750 kcal

「2015 年版日本人の食事摂取基準」より

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ● 1 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	1月26日(火)	12:15～12:30受付	平成27年9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。	1月 8日(金)	12:30～12:45受付	平成26年5月1日 ～5月31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 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。	1月15日(金)	12:20～12:30受付 *受付時間を変更しました	平成25年1月1日 ～1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) コップ・タオル
	1月22日(金)		平成25年1月16日 ～1月31日生まれ	
乳 幼 児 相 談	1月13日(水)	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	1月 5日(火)	9:30～9:45受付	平成27年7月生まれ	母子健康手帳
中 期 離 乳 食 教 室	1月 5日(火)	13:30～13:45受付	平成27年5月生まれ	母子健康手帳
1 歳 児 す く す く 教 室	1月21日(木)	第1子 10:40～10:50受付 第2子以降 9:40～ 9:50受付	平成27年1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	1月25日(月)	9:00～11:00受付	平成26年1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	1月14日(木)		平成25年7月生まれ	
3歳6カ月児歯みがき教室	1月19日(火)		平成24年7月生まれ	
4歳・4歳6カ月児歯みがき教室	1月 6日(水)		平成24年1月生まれ 平成23年7月生まれ	
6歳臼歯むし歯予防教室	1月28日(木)	15:30開始	平成22年1月生まれ	母子健康手帳 コップ・タオル

*感染予防のため、バスタオルなどお子さんの敷物をお持ちください。

◎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

1月の予定

◆利用時間 午前:9時30分～12時
午後(☆印のみ):13時～15時(「おんぶにだっこ」は12時～15時。お弁当持参も可)

		おんぶにだっこ		愛モア		ハグハグ		スマイル	
		AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
1	金	年始閉所							
2	土								
3	日								
4	月	☆		☆	☆	☆		☆	
5	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
6	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
7	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
8	金	うさぎ	☆	0歳親子		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
9	土	☆		☆		☆		☆	
10	日								
11	月	成人の日							
12	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
13	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		2歳親子	☆
14	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
15	金	うさぎ	☆	ひよこ栄養相談		☆		1歳親子	☆
16	土	☆		☆		☆		☆	
17	日								
18	月	☆		☆	☆	☆歯科相談		☆	
19	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		0歳親子	☆	☆	
20	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
21	木	さくらんぼの会		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	0歳親子	
22	金	うさぎ	☆	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
23	土	☆		☆		☆		☆	
24	日								
25	月	☆		☆	☆	☆		☆	
26	火	ぺんぎん	☆	2歳親子		ひよこ	☆	☆園庭開放	
27	水	0歳親子		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
28	木	☆		1歳親子	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
29	金	うさぎ	☆	ひよこ		☆		ぺんぎん	☆
30	土	☆		☆		☆		☆	
31	日								

【表の見方】

気軽にお越しください

☆ :0歳～就園前までの子と親
ひよこ:0歳代の子と親
ぺんぎん:1歳代の子と親
うさぎ:2歳～就園前の子と親
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)
歯科相談・栄養相談:保健師さんに相談できます。
さくらんぼの会:双子のお子さんをお持ちの方、ゆったり楽しく過ごしましょう。

予約をしてお越しください

初めて出産をされる方の参加日(プレママデー)
:『ひよこ』の日の10時～
*母子健康手帳をご持参ください。
0歳親子(体操)・1歳親子(遊び)・2歳親子(遊び)

♪『人形劇』のお誘い♪

◆日 時 1月29日(金)
10時30分～11時30分
(10時～10時20分受付)
◆場 所 稲津コミュニティセンター
◆対 象 就園前の親子(50組)
◆内 容 はぐはぐ☆カンパニー「ベイビーズ・シアター」による『うさぎのおさんぽ・うみがめちゃん』
◆持ち物 靴袋、座布団やひざ掛けなど
*申込みは1月4日(月)9時30分より各子育て支援センターで受け付けます。(電話可)



1月の「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!

◆時 間 10時～11時30分 ◆持ち物 お茶、必要な方はバスタオルなどの敷物、おむつ
◆対 象 0歳～就園前(地域外からの参加も可)

日にち	会 場	地 区
20日(水)	高月会館	みどり幼児園地区(小田町・寺河戸町・下沖町・須野志町・高月町)
22日(金)	学園台コミュニティセンター	学園台
27日(水)	総合文化センター	瑞浪幼児園地区(西小田町・北小田町・南小田町・上野町・宮前町)

*詳細については、幼児園やコミュニティセンター、保健センターにある案内をご覧ください。

◎申込・問合せ

おんぶにだっこ(稲津小学校横) ☎66-1064 ハグハグ(桔梗幼児園内) ☎67-1136
愛モア(旧宮前児童館) ☎66-1325 スマイル(竜吟幼児園内) ☎63-2060

*「ハグハグ」「愛モア」「スマイル」へ電話がつかないときは、「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



くぐった先には何があるかな

スリル満点 岩穴くぐり

10月31日

日吉町の鬼岩公園で、31日と11月1日の2日間「鬼岩岩穴くぐり」が開催され、家族連れなど約1,200人が参加しました。

約110メートルのコースでは、岩穴の暗がりの中、身をかがめて膝をついたり、はしごを登ったりしながら、大人も子どもも冒険気分を楽しみました。

11月5日 焼き物ができるまでを知ろう

11月5日から7日までの3日間、焼き物の産地である瑞浪市を知ろうと「瑞浪オープンファクトリー」が初めて開催されました。

この日は市内4つの工場で、機械での生産や手作りの様子、長いトンネル窯での焼成や、釉薬の調合の過程を見学しました。参加者は説明を受け、熱心に質問をするなど、工場見学を満喫していました。



次々と成形される器に興味津々

防災ラジオの試験放送を行います

お配りした防災ラジオが正常に電波を受信するか確認するために、防災ラジオの試験放送を行います。

◆放送日時 **毎週日曜日18時** (12月20日(日)～1月31日(日)の間中)

- * 電波の受信状況が悪いと防災ラジオが鳴らない場合があります。防災ラジオを窓際に設置するなど、電波を正常に受信できるようにしてください。
- * 気象警報発表時などは試験放送を行いません。
- * 防災ラジオをお持ちでない方は、生活安全課に申し込みの上、受け取ってください。



◎問合せ 生活安全課 ☎68-9736

マイナンバー専用窓口休日対応のお知らせ

市役所へ返送された通知カードの受け取りやマイナンバーに関する質問および相談などで、平日に来庁が困難な方のために臨時専用窓口を開設します。

- ◆開設日 **12月26日(土)・27日(日)**
- ◆開設時間 8時30分～17時15分
- ◆開設場所 市役所1階 市民相談室



◎問合せ ☎68-2120 (直通)

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=38,997人(15,127世帯) *12月1日現在