

初めての百人一首
「これ何て
書いてあるの??」



もっと知ってほしい腎臓のしくみ

皆さんは「腎臓」と聞くと、どんなことが思い浮かびますか? 「おしっこを作る臓器」と思われる方が多いのではないのでしょうか。正解です! 血液中の老廃物をこし出して、尿を作る働きがあります。

しかし、腎臓の働きはそれだけではありません。成人の8人に1人が徐々に腎臓の機能が低下していく「慢性腎臓病(CKD)」という状態にあると言われており、新たな国民病として、発症予防・重症化予防の対策が進められています。瑞浪市においても、大きな健康課題となっていますので、腎臓のことについて皆さんにお伝えしたいと思います。

働き者の腎臓

腎臓は背中側に左右に1個ずつあり、握りこぶし程の大きさでソラマメのような形をしています。そんな小さな臓器ですが、全身を巡る血液量の20%が流れており、血液に富んだ臓器といわれています。

腎臓の働き

①尿を作る
腎臓には、毛細血管の塊である「糸球体(しきゅうたい)」

一生懸命働くため、より腎臓に負担がかかり機能が低下していきます。

また、老廃物が蓄積することで、さまざまな臓器は正常に働けなくなり、余分な水分が出せないことで、心臓、肺などに水が溜まり、全身に血液や酸素をしつかり送ることができなくなります。

さらに、赤血球が作られなくなると、貧血腎性(貧血)になります。すると全身に酸素をしつかり送れなくなり、その分、心臓が一生懸命働いて血液を送ろうとするため、より心臓に負担がかかります。

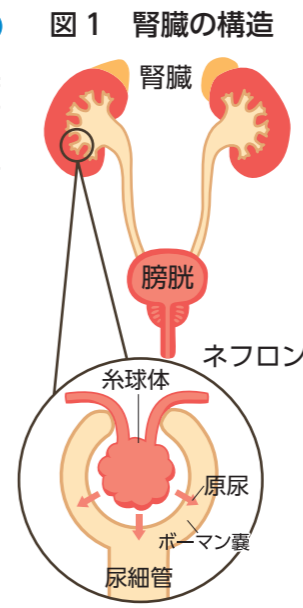
また、カルシウムの吸収が悪くなるため、骨が弱くなります。これで皆さんもお分かりだと思いますが、腎臓の機能が低下するということは、腎臓だけが悪くなるのではなく、心臓などの重要な臓器を含め全身に影響が出てくるのです。これらの状態が進むと、「腎不全」となり、さらに、腎機能の回復が望めない「末期腎不全」の状態になってしまつと、透析療法や腎移植などの治療が必要となります。

【透析療法とは】

腎臓の働きが著しく低下し、体内の余分な水分や老廃物などを体外に出すことができなくなった場合に行う治療法です。腎臓の代わりになる人工腎臓を使って、血液を浄化するもので、腹膜透析と血液透析の2種類があります。血液透析では週3回程度の通院が必要で、1回あたり4時間程かかるため、身体的・精神的な負担に加え、普段の生活にも制限が生じます。

うたい」と、尿が流れる「尿管」から成る「ネフロン」という仕組みがあります。ネフロンは一つの腎臓の中に約100万個あります。ネフロンの中を血液が通ること、身体に必要な栄養分などは吸収され、不要な老廃物や毒素はこし出されて、尿として排泄されます。

腎臓には、1分間に約1L(リットル)の血液が流れています。そこから1分間に100ml、1日で約150L(風呂桶約1杯分)もの原尿(尿のもととなるもの)が作られ、そのうちの99%は尿管などで再吸収されます。最終的に、1日に約1.5Lが尿として出ていきます。



②血圧を調節する

血圧が高めの方は減塩を心掛けていらっしゃると思います。なぜ減塩が必要かご存知ですか? 血液の中の塩分濃度が高いと、身体は正常な濃度に薄めようとして、血液中に水分を増やすため血圧が上がります。そのため減塩が勧められています。その塩分濃度の調節をしているのが腎臓です。血圧が高いときには、尿中へ塩分と水分の排出

増え続ける透析患者数

現在、日本における透析患者数は増加を続け、平成28年には約33万人に達しています。(日本透析医学会発表)

透析が必要となった原因疾患は、糖尿病性腎症(38.8%)、慢性糸球体腎炎(28.8%)、腎硬化症(9.9%)となっています。

特に糖尿病性腎症や腎硬化症などは、糖尿病や高血圧症など生活習慣病が関与しており、それが原因疾患で透析となった人は全体の約半分以上を占め、年々増加しています。

また、透析にかかる年間の医療費は一人あたり約500万円で、医療費の面からも大きな課題となっています。

瑞浪市の年間透析患者数をみると、平成24年に一旦減りましたが、以降増加して、ここ数年は横ばいで推移しています。(図2)

腎臓に悪い影響を与えるリスクとして糖尿病以外にも、高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満等が挙げられます。例えば、瑞浪市国民健康保険加入者で、新しく透析導入された患者さんの原因疾患をみてみると、糖尿病性の方もありますが、それ以外の疾患が多い傾向です。

つまり、腎臓を守るために糖尿病だけでなく、それ以外の生活習慣病についても予防していくことが重要な健康課題であると言えます。



量を増やして血圧を下げ、血圧が低いときには塩分と水分の排出量を減らし、血圧を上げるホルモンを分泌して血圧を上げます。

③赤血球を作る

赤血球は血液中の酸素を身体の隅々に運ぶ役割をしています。腎臓は赤血球の産生を促すホルモンを分泌し、その刺激を受けて骨髄の中で赤血球が作られます。

④骨を作る

骨の主成分は、リン酸カルシウムとたんぱく質です。腎臓は血液中のカルシウムやリンの量を調整しています。

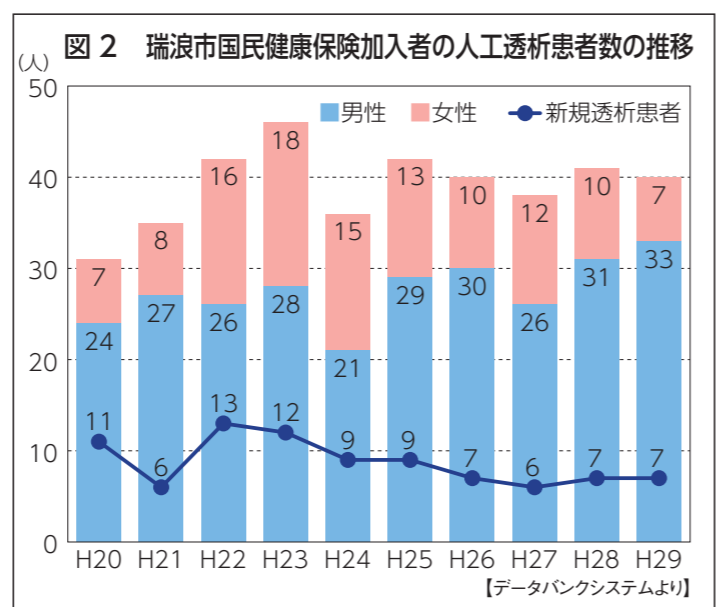
また、食物から摂取されたビタミンDは腎臓や肝臓で代謝され、活性型ビタミンDというものへ変換されます。この活性型ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を高める働きがあり、骨の形成に関係しています。

腎臓の機能が低下すると…

腎臓は尿を作るだけでなく、他にもさまざまな働きをすることが分かっていただけだと思います。

では、これだけ大切な役割のある腎臓の機能が低下してくると、どうなるのでしょうか? 先ほど紹介した「腎臓の働き」ができなくなることです。

まずは、尿として余分な水分や老廃物を外に出せなくなります。すると、そのまま血液を漂い、全身を巡ります。それでも腎臓は、身体から老廃物などを外に出そうと、血圧を上げて



肝心(腎)要の腎臓

先にも書いたように腎臓はとても大切な臓器なので、皆さんも自分の腎臓は大丈夫なのかと気にしてほしいです。

腎臓は、腎臓そのものの病気だけでなく、生活習慣病などほかの要因からも影響を受けて機能が低下していきます。腎臓の状態を知るためには、血液検査や尿検査が必要です。特定健康診査などの健診を年に1回は受診し、健診結果から自分の腎臓の状態を確認しましょう。

健康づくり課では、月に1回、健康相談を行っていますので、健診結果等について相談がありましたらご利用ください。

みずなみ暮らし

奨励金の申請期間は 平成31年4月15日(月)～5月15日(水)です!

市が実施している移住定住関連の3つの奨励金をご紹介します。申請をお忘れなく!

| 奨励金名 | ① 移住定住促進奨励金 | ② 三世帯同居・近居世帯定住奨励金 | ③ 若者世帯民間賃貸住宅入居奨励金 |
|----------------|--|---|---|
| 対象者 | 下記期間内に市内で新築住宅または中古住宅を取得した方 | 新たに三世帯同居や近居をするために、下記期間内に住宅(新築・中古問わず)を取得または既存住宅の増改築やリフォーム工事を行った方で、18歳未満の子がいる世帯 | 下記期間内に新たに市内の民間賃貸住宅に入居した40歳未満かつ2人以上の世帯(市外から転入された若者世帯、市内で転居された新婚世帯)の方 |
| 期間 | 平成27年1月2日～平成32年1月1日 | 平成28年1月1日～平成32年12月31日 | 平成28年1月1日～平成32年3月31日 |
| 奨励金の額 [商品券] | 新築住宅… 25万円(5年分) (市外からの転入は プラス25万円) 中古住宅… 10万円(5年分) (市外からの転入は プラス15万円) | 最大25万円(5年分) 対象経費の1/2 (20万円以上の工事が対象) | 最大24万円 (月額1万円を入居実績に応じて最大24ヶ月分交付) |

商品券(金券)は、受領した年の一時所得に該当します。これらの商品券とその他の一時所得と合算して50万円を超える場合は、確定申告または市県民税の申告が必要となる場合があります。



各種奨励金QRコード

*①と②の奨励金は、併用が可能です。(最大75万円)

*詳細は市ホームページ「移住・定住」サイト(右記QRコード)でご確認いただくか、下記までお問合せください。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

まちづくり活動のコ～ナ～

大湫町コミュニティ推進協議会

今年度、大湫町コミュニティ推進協議会では、①夢づくり地域交付金事業通常事業で、本陣山登山道整備事業、②ステップアップ事業で、大湫宿古民家再生活用事業(旧小木曾家住宅「米屋」の屋根改修を中心に古民家再生し活用)、③コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)でイベント備品整備事業(イベント開催用のワンタッチテント、折畳み机、移動用音響設備を整備)④景観協議会事業(都市計画課指導の下、大湫町景観協議会を立ち上げ、先進地視察、街並み景観保持への補助金交付事業、ワークショップ開催)などを行ってきました。

共催事業としては、4回目を迎えた「オオクテ・ツクルテ」、恒例となった秋の「JRさわやかウォーキング」への協力などを行っております。

観光案内所「丸森」も年末年始以外は、9時から17時まで開館しております。ぜひ、一度大湫宿を訪れてみませんか。お待ちしております。



▲ オオクテ・ツクルテの様子

◎問合せ 大湫町コミュニティ推進協議会事務局 ☎63-2360

未来のため、適切な受診と健康づくりを

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。これら医療保険における一人あたりの医療費は、近年増加傾向にあり、医療費の増加は保険料の引き上げにつながります。皆さんで支え合うこの仕組みを維持するために、日ごろから適切な受診と健康づくりを心掛けましょう。

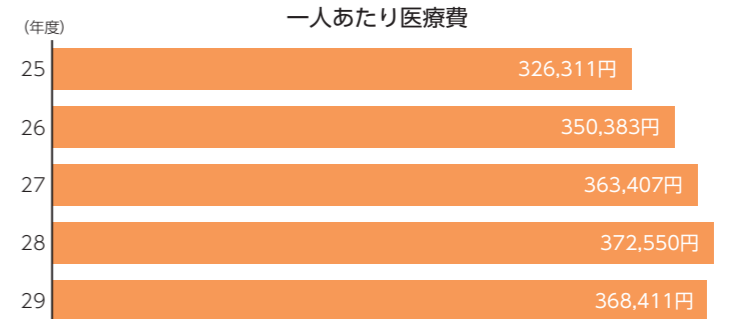
医療費を抑制するために

瑞浪市の国民健康保険加入者の一人あたりの医療費は、平成28年度と平成29年度を比べると、皆さんの適切な受診等の効果もあり、約4,100円、1.1%程度減少しています。

しかし、医療の高度化や、高額で優れた新薬の誕生などにより、一人あたりの医療費は今後増加することが予想されます。

次に紹介することを実践し、さらなる医療費の抑制と、健康で豊かな生活を実現しましょう。

国民健康保険の医療費の推移(瑞浪市)



*平成29年度には減少していますが、一人あたりの医療費は増加傾向にあります。

【国民健康保険事業状況報告書(事業年報)より】

医療費抑制を実現する6つの方法

- 1 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、特定健診やがん検診、歯科検診を受けて、毎年自分の体の変化をチェックしましょう。
- 2 「かかりつけ医」をもちましょう** かかりつけ医とは、日ごろから家族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。病歴などを把握して、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(ハシゴ受診)を防ぐことができます。
- 3 「かかりつけ薬局」をもちましょう** 同じような薬が重複していないか、飲み合わせの悪い薬が出されていないかなど、チェックしてもらうことができます。
- 4 「お薬手帳」を作りましょう** 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「お薬手帳」を作って服薬歴を管理して、疑問があれば、かかりつけ医やかかりつけ薬局の薬剤師に相談しましょう。
- 5 「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)は、先発医薬品と同じ有効成分を含み、同等の効果・効能を持つ医薬品のことです。先発医薬品より価格が安いので薬代の負担が軽くなります。利用する時は医師や薬剤師に相談しましょう。
- 6 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、別料金がプラスされます。急病など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。

あなたの健康のために、良い生活習慣を!

- バランスの良い食事をしましょう
- お酒は適量で(日本酒なら一合程度)
- 運動を習慣化しましょう
- よくかんで早食いをしないようにしましょう
- 野菜から先に食べましょう
- 毎日体重をチェックしましょう
- 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

*治療中の方はかかりつけ医の指示のもと、生活改善に取り組みましょう。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118





「冬の工房アラカルト」

今年も開催！冬の工房アラカルト。開催期間中は毎日内容が変わり、さまざまな科学実験や科学工作を体験できます。詳しい内容はサイエンスワールドホームページをご覧ください。

- ◆期 日 2月9日(土)～3月3日(日) *土・日のみ開催
- ◆対 象 どなたでも参加できます。
- ◆参加費 無料 ◆申 込 当日会場にて申込
- ◆URL <https://www.sw-gifu.com/>



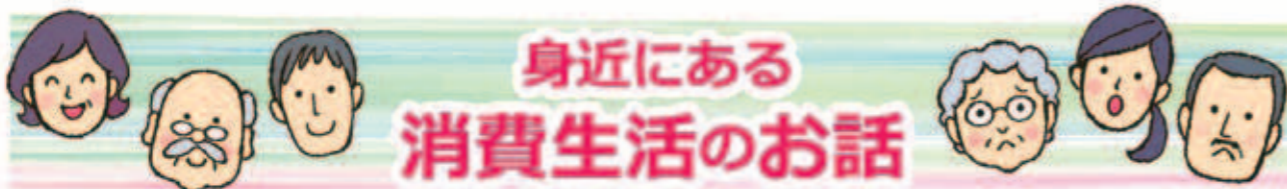
チャレンジワークショップ 「なぜ燃える？火の実験～プルプルキャンドル作り～」

ろうそく、ガスコンロ、ストーブなど…、家庭でも大活躍の「火」。でも、ものが燃える仕組みって知っていますか？燃えるとは何か！実験を通して学んでみましょう。また、キャンドル作りも行います。

- ◆日 時 2月9日(土)～4月14日(日)
*土・日・祝日および春休み期間中のみ開催
①10:00～ ②11:15～ ③13:30～ ④14:45～
- ◆対 象 小学生以上(各回12名)
- ◆参加費 300円
- ◆申 込 当日会場にて申込



サイエンスなび



身近にある 消費生活のお話

高齢者を狙う海産物の電話勧誘販売に注意しましょう。

冬場には、高齢者を狙った海産物の悪質な勧誘販売が増加します。ほとんどは、電話で高額の商品を勧め、代金引換で送ってくるもので、「値段のわりに商品が粗悪である」「想像以上に少量である」といったトラブルが発生しています。中には、断ったにもかかわらず、震災の復興を名目として一方的に送り付けられたという事例もあります。もし、頼んでいない商品が代金引換で届いても、申し込みや承諾をしていなければ契約は成立しません。お金を支払ってしまうと返金してもらえない場合があるので、宅配業者に事情を説明し、送り状に書かれた①業者名②住所③電話番号④商品名⑤代金を控えた上で受取拒否をしましょう。

また、断りきれずに契約してしまっても、契約書面を受け取った日から8日間以内であればクーリング・オフをすることが出来ます。

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 ☎680-9748

電話での取引では中身を事前に確認することができません。想像した商品が送られてくるとは限りませんので注意しましょう。

平成31年度軽自動車税減免のお知らせ

身体や精神に障がいのある方が所有する軽自動車などについては、日常生活を営むうえで必要なものとして軽自動車税の減免の対象となります。また、18歳未満の身体に障がいのある方、知的障がいのある方、精神障がいのある方は、同一世帯の方が所有している車両について減免を受けることができます(知的障がいのある方および精神障がいのある方本人が運転される場合は減免の対象となりません)。

| | |
|--------|--|
| 申請期限 | 5月31日(金) *土・日・祝日を除く |
| 必要な書類等 | ①身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳など(精神障がい者の方は、さらに「自立支援医療受給者証(精神通院)」が必要) ②運転者の運転免許証 ③自動車検査証 ④印鑑(認印可) ⑤マイナンバーの分かるもの(個人番号カード等) 【同一世帯ではないが、常時介護する方が運転する場合】 ⑥常時介護証明書(常時介護証明書については、社会福祉課へお問い合わせください。) |
| 受付窓口 | 税務課税政係 ☎68-9749 8時30分～17時15分 |



■減免対象者は、次の表に該当する方です

| 障害の区分など | 減免の対象となる範囲 | |
|-----------------------------|------------|------------------------|
| | 本人が運転する場合 | 同一世帯の方又は常時介護する方が運転する場合 |
| 視覚障害 | 1～4級 | 1～4級 |
| 聴覚障害 | 2、3級 | 2、3級 |
| 平衡機能障害 | 3級 | 3級 |
| 音声機能障害 (喉頭摘出に伴う障害の場合に限る) | 3級 | |
| 上肢不自由 | 1～3級 | 1～2級 |
| 下肢不自由 | 1～6級 | 1～3級 |
| 体幹不自由 | 1～3級、5級 | 1～3級 |
| 乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害 | 上肢機能 | 1～3級 |
| | 移動機能 | 1～6級 |
| 心臓・じん臓・呼吸器・小腸・ぼうこう・直腸の機能障害 | 1、3級 | 1、3級 |
| ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害 | 1～3級 | 1～3級 |
| 肝臓機能障害 | 1～3級 | 1～3級 |
| 知的障がい者 | | 療育手帳 A、A1、A2 |
| 精神障がい者 | | 精神障害者保健福祉手帳 1級 |

- *普通自動車と合わせて1台のみです。
- *戦傷病者手帳をお持ちの方は、税務課までお問い合わせください。
- *車いす専用等に改造した軽自動車、社会福祉事業を営む社会福祉法人の軽自動車などの公益のために使用する軽自動車に対する減免制度もあります。減免要件につきましては、税務課までお問い合わせください。
- *自動車税の減免については、岐阜県東濃県税事務所 ☎23-1111(代表)までお問い合わせください。

催し

スポーツ吹矢体験教室

スポーツ吹矢は性別、年齢問わず楽しめる新しいスポーツです。ぜひ体験してみてください。

- ◆日時 3月2日(土)、9日(土) 13時30分～15時30分
◆場所 市民体育館 第2競技場
◆講師 瑞浪吹矢同好会の皆さん
◆定員 20名程度(中学生以上)
◆持ち物 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物等
◆参加費 500円(スポーツ保険料を含む)
◎申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747

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)の有効期限は平成31年3月31日までです。3月上旬に小中学生用の受給者証に切り替えるための申請書を送付しますので、更新手続きを行ってください。



- ◆対象者 平成24年4月2日から平成25年4月1日生まれの方
*乳幼児等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4日(月)～29日(金) 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(対象となるお子さんのもの) ③印鑑(朱肉を使用するもの)
◎問合せ 保険年金課 ☎68-2119

認知症講演会

誰もがなりうる認知症。どんなイメージを持っていますか? 介護者の話を通して、認知症にやさしいまちづくりについて一緒に考えてみませんか?

- ◆日時 3月2日(土) 13時30分～15時
◆場所 瑞浪市総合文化センター 講堂
◆講師 公益社団法人認知症の人と家族の会 岐阜県支部 澤井 学 氏
◎問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

地域交流センターときわ事業案内

シルバー講座

心身ともに健康に過ごせるよう、60歳以上の方を対象にシルバーサロンを開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

- ◆参加費 1,080円(各講座とも4月～9月の期間6回分)
①健康サロンI 「よっちゃん体操」 毎月第1火曜日 定員30名 10時～11時30分
②健康サロンII 「しずちゃん体操」 毎月第3木曜日 定員30名 13時30分～15時
③カラオケサロンI 毎月第1木曜日 定員15名 13時30分～15時30分
④カラオケサロンII 毎月第3火曜日 定員15名 10時～12時
⑤コーラスサロン 毎月第4木曜日 定員30名 13時30分～15時
⑥社交ダンスサロン 毎月第2木曜日 定員15名 13時30分～15時
◆申込 3月1日(金)よりときわ窓口にて
◎申込・問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

災害ボランティア講座(参加無料)

ボランティアの基本、心構え、役割などについて学び、自分にできる災害時支援を発見してみませんか。

- ◆日時 3月23日(土) 10時～15時
◆場所 ハートピア 2階 介護者教室
◆内容 講義&ワークショップ
◆講師 認定特定非営利活動法人 レスキューストックヤード 代表理事 栗田 暢之 氏
◆対象 災害ボランティアに関心のある市民
◆定員 50名 ◆申込期限 3月15日(金)まで
◎申込・問合せ 瑞浪市社会福祉協議会 ☎68-4148

募集

瑞浪市臨時職員(保健師)を募集(4月雇用開始)

- ◆内容 保健指導全般
◆勤務条件 ①8時30分～17時(月～金曜日) ②短時間勤務(1日3～6時間程度を週1～5回) *時間と日数は応相談
◆賃金 時給1,340円*片道2km以上は通勤手当あり
◆応募 3月1日(金)までに履歴書と保健師免許証(写し)を提出
*募集内容は変更となる場合があります。詳細は下記までお問い合わせください。
◎応募・問合せ 健康づくり課 ☎68-9786

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

- ◆募集対象(すべてに当てはまる方)
①今回の岐阜県議会議員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
◆従事内容など
①時間 8時15分～20時(休憩あり)
②期間 3月30日(土)～4月6日(土)のうち、原則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手続き全般の立ち会い(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 市役所西分庁舎 1階会議室
⑤報酬 9,500円/日(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、FAXまたはメールにて下記内容を連絡してください。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、連絡がつく時間帯) ⑦従事できる日 ⑧党员の方は所属する政党名
◆応募締切 2月28日(木) 17時まで
◆結果通知 3月上旬に文書または電話にて連絡します。
◎申込・問合せ 選挙管理委員会 ☎内線271・272 FAX 68-9865 E-mail senkyo@city.mizunami.lg.jp

かるがも学童クラブ支援員募集

かるがも学童クラブ(釜戸小)では、放課後・土曜日・夏休み等の長期休暇に子どもの遊びのサポートや生活指導していただけるパート支援員を1名募集します。



- ◆勤務日 平日の放課後、土曜日、夏休み等の学校休業日
◆勤務時間 15時～19時(その他必要とされる時間) *勤務時間は相談に応じて決定
◆勤務場所 釜戸小学校内
◆賃金 時給850円(資格等により増額あり) *2km以上から交通費別途支給
*資格等ない方も応募可能ですが、選考にあたっては、保育士、幼稚園教諭、教員免許等資格保有者を優先します。
◎応募・問合せ かるがも学童クラブ(担当:宇井) ☎080-1551-4637(15時～19時)

陶芸講座受講生募集

ロクロやタタラ技法、釉掛けなど陶芸の基本を1年半学びます。

- ◆期 日 火・水・木曜の午前または午後(平成31年4月～翌年8月の全50回開講)
◆時 間 9時30分～12時、13時30分～16時
◆場 所 セラミックパークMINO 作陶館
◆講 師 加藤 景嗣 氏(美濃焼伝統工芸士)
◆定 員 各クラス4～7名(6クラス定員36名、申込み順) *4名以上で開講
◆受講料 85,700円
◆応 募 3月15日(金)までに、①住所 ②氏名 ③電話番号 ④希望クラスを下記まで電話にて応募ください。
◎応募・問合せ (公財)セラミックパーク美濃 作陶館 ☎28-3203

「ソフトバレーボール交流会」参加チーム募集

ソフトバレーボールで、リフレッシュしませんか。4人以上のチームでご参加ください。

- ◆日 時 3月17日(日) 8時30分～
◆場 所 市民体育館
◆種 目 ①女子の部 ②混合の部 ③試合未経験の部(女性のみ。ただし、小学5年生から中学3年生の男子2名まで参加可)
◆参加資格 代表者は市内在住または在勤者に限る
◆参加費 1チーム 1,000円
◆締 切 3月3日(日) 17時まで
◎申込・問合せ 市民体育館 ☎68-0747

健康

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 3月13日(水) 13時30分～15時
◆場 所 総合文化センター 第2研修室
*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

もの忘れ相談(要予約)

「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 3月14日(木)13時20分～(1人60分程度)
◆場 所 保健センター 1階相談室
◎予約・問合せ 地域包括支援センター ☎68-2117

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 3月14日(木) 13時30分～16時 生活安全課 ☎68-9748 | 住宅修繕相談 3月20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 3月5日(火) 10時30分～12時 3月28日(木) 13時30分～16時 * 予約受付2月20日(水)～ 生活安全課 ☎68-9748 | 身体障がい者相談 3月4日(月) 10時～12時  社会福祉課 ☎68-2113 |
|---|--|

総合文化センター

司法書士による
夜間無料法律相談

3月13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

3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 3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 3月7日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113 | 結婚相談 3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 3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 3月19日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113 | 児童相談 3月27日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2115 児童相談所全国共通ダイヤル 虐待かもと思ったら ☎189へ |

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

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11日(月) |
| ○国民健康保険料 | 3月分 | 4月1日(月) |
| ○後期高齢者医療保険料 | 9期分 | 4月1日(月) |
| ○保育料・幼稚園授業料 | 3月分 | 4月1日(月) |
| ○上下水道料金・し尿処理手数料 | 2月分 | 4月1日(月) |
| ○市営住宅使用料 | 3月分 | 4月1日(月) |
| ○介護保険料 | 3月分 | 4月1日(月) |

3月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

2日(土)・7日(木)・13日(水)・19日(火)・25日(月)・31日(日)

生涯学習施設 3月の休館日

| | |
|-----------|---------------------------|
| 総合文化センター | 4日、11日、18日、25日 |
| 市民図書館 | 4日、11日、18日、25日、29日 |
| 市民体育館 | 4日、11日、18日、25日 |
| 化石博物館 | |
| 陶磁資料館 | 4日、11日、18日、25日 |
| 市之瀬記念美術館 | |
| 地球回廊 | |
| 自然ふれあい館 | 4日、11日、18日、22日、25日 |
| サイエンスワールド | 4日、5日、11日、12日、18日、22日、25日 |



平成31年度 瑞浪市奨学生募集

返済不要

瑞浪市では、優秀な学力・資質をもちながら、経済的な理由で修学困難な高校生・大学生などに奨学金を支給する制度があります。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

- 学校教育法に規定する高等学校・特別支援学校高等部・高等専門学校・大学院・大学・短期大学・高等専門学校専攻科に在学(進学を含む)していること。* 専門学校・通信教育・公開講座は対象外
- 瑞浪市に1年以上住所を有する者の子であること。* 特例がありますので、詳しくはお問い合わせください
- 人物、学業ともに優秀であること。(学習成績の評定を5段階に換算した平均が3.5以上であること)
- 修学に十分耐え得る健康状態であること。
- 生計同一世帯員に市税の滞納がないこと。
- * 所得制限があります。世帯構成、収入等により決定します。

◆募集人員 高校生など 10人以内 大学生など 10人以内

◆募集期間 4月1日(月)～26日(金)
* 詳細な応募資格や申込方法などは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



問合せ ☎68-7710

コラム イサナセタス(ヒゲクジラ) 発見場所の今

2017年3月にヒゲクジラ類のイサナセタスが発見された場所は、1月17日に竣工した瑞浪北中学校の体育館になっています。貴重な化石が発見された場所であることを後世に伝えるため、体育館の通路にはイサナセタスの骨格をモチーフにしたタイルが埋め込まれ、壁面には解説文が掲示されています。タイルは、昨年11月18日に瑞浪北中学校に通うことになる生徒によって埋め込まれたもので、黒と白の2色に分かれています。黒色は、実際に化石が発見された部位、白色は推定される部位を示しています。

制作: 府高航平

瑞浪北中学校体育館にお立ち寄りの際はぜひこのタイルを探してみましょう。

1700万年前、この位置でイサナセタスは化石になりました。この場所に立って当時の様子を想像してみませんか?



▲ 解説パネル



▲ 通路に埋め込まれたタイル



▲ レリーフ埋め込みの様子

▲ イサナセタス骨格復元画
着色(黒)が発見された部位です。タイルはこのイラストをもとにデザインされました

3月のイベント 3月17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

気になる歯並びについて考える

近年、子どもの歯並びの問題や、食べ物をかまない、かめない、上手に飲み込めない、食事に時間がかかるなど、むし歯や歯周病とは違う悩みが増えています。本来人間は、正しい呼吸(鼻呼吸)を行い、正しい姿勢を保つことで、望ましいあごの発達につながっていきます。

しかし、口呼吸や指しゃぶりなどの習癖や、運動不足などによる筋力不足が原因で、歯並びの乱れを引き起こすことがあります。それにより、食べ物をかむことが難しくなり、食事に時間がかかるか、反対にすぐに飲み込んでしまう丸飲みのような食べ方で早食いになりやすくなります。また、かみにくい食品ができてしまい、食べやすい軟らかい食べ物を好むようになるため偏食になり、栄養のバランスが崩れるうえ、あごの骨の成長にも悪い影響を及ぼします。



生活習慣を見直してみよう

- ①成長に合わせて正しく離乳食を進めることは、舌をはじめとした食べるための筋肉がバランスよくつき、良い歯並びにつながります。
- ②就寝時は、背中トントンや読み聞かせなどで眠りに入れるように促しましょう。指しゃぶりやタオルをくわえるなどが癖になってしまう前の早めのアプローチが成功のカギです。
- ③食事の時は、足底がしっかり地面に着くように座りましょう。
- ④テレビを見ている時など、口がぽかんと開いていると、口で呼吸をしてしまいます。口唇を閉じて鼻で息をするように声をかけましょう。テレビゲームやスマホの時間が長いと、猫背になりやすく、下あごが前に出て口で息をしやすくなります。背筋を伸ばしあごを引き、口を閉じて鼻で腹式呼吸を意識しましょう。その時に舌の先が軽く上あごに触っていることが望ましいです。これにより、舌が鍛えられ、活発に動くようになります。

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 3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 | 3月26日(火) | 第1子12:00~12:10受付 第2子11:50~12:00受付 | 平成30年11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。 | 3月1日(金) | 12:20~12:30受付 | 平成29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 すこやかファイル |
| | 3月8日(金) | | 平成29年7月16日 ~7月31日生まれ | 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。 | 3月15日(金) | 12:10~12:20受付 | 平成28年3月1日 ~3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 |
| | 3月22日(金) | | 平成28年3月16日 ~3月31日生まれ | |
| 乳幼児相談 | 3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 | 3月5日(火) | 9:30~9:45受付 | 平成30年9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 | 3月5日(火) | 13:15~13:25受付 | 平成30年7月生まれ | |
| 1歳児すくすく教室 | 3月14日(木) | 9:40~9:50 第2子以降受付 10:40~10:50 第1子受付 | 平成30年3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 | 3月25日(月) | 9:00~11:00受付 | 平成29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18日(月) | | 平成28年9月生まれ | |
| 3歳6カ月・4歳・4歳6カ月児 歯みがき教室 | 3月7日(木) | 8:45~10:30受付 | 平成27年9月生まれ 平成27年3月生まれ 平成26年9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



3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 | ☆ | ひよこ栄養相談 | | ☆ | | 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 | うさぎ | ☆ | ひよこ | | ☆園庭開放 | | ぺんぎん | ☆ |
| 9 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 10 | 日 | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ☆ | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 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 | | うさぎ | ☆ |
| 14 | 木 | ☆ | | ぺんぎん | ☆ | うさぎ | ☆ | ねんね | |
| 15 | 金 | うさぎ | ☆ | 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 | | うさぎ | ☆ |
| 21 | 木 | 春分の日 | | | | | | | |
| 22 | 金 | うさぎ | ☆ | ねんね | | ☆園庭開放 | | ぺんぎん | ☆ |
| 23 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 24 | 日 | | | | | | | | |
| 25 | 月 | ☆ | | ☆ | ☆ | ☆ | | ☆ | |
| 26 | 火 | ぺんぎん | ☆ | 閉所 | | 閉所 | | 閉所 | |
| 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 | うさぎ | ☆ | ひよこ | | ☆ | | ぺんぎん | ☆ |
| 30 | 土 | ☆ | | ☆ | | ☆ | | ☆ | |
| 31 | 日 | | | | | | | | |

▷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 |

■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)
■栄養相談...離乳食、おやつのことなど保健センターの栄養士に相談できます。(10時30分~)

*午前中は電話がつながりにくい時があります。
*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。

「プレママデー」のお誘い 要予約

初めての出産を控えた「プレママ」の皆さんの、出産や育児の不安を、先輩ママが相談に乗ってくださったり、優しく教えてくださったりします。地域のお役立ち情報も得られます。お気軽にお越しください。

- ◆対象 初めて出産される妊婦さん
- ◆日時 左上の予定表内の「ひよこ」「ねんね」の日 10時~12時
- ◆会場 該当する支援センター
- ◆持ち物 母子健康手帳



◎予約・問合せ 参加する支援センター

子育てに関わる人へのアドバイス

~毎日頑張ってる子育てしてみえるお母さん方へ~
家族みんなが笑顔になれる言葉・アドバイスを紹介します。

- ❖「ありがとう」「助かったよ」「うれしいよ」という言葉をどんどん使いましょ。
- ❖子どもの話を聞きましょう。真剣に聞くだけで、あなたは大切な存在だよ、と伝えることになります。
- ❖完璧なんてできません。子どもが生まれたときは、親も一年生。お互い失敗しながら、成長していくのです。
- ❖私は私でいいんだ、この子はこの子でいいんだ。



(精神科医 明橋 大二氏 著書「子育てハッピーアドバイス」より)

まちかど写真館

編集・発行／瑞浪市役所企画政策課広聴広報係



次代を担う学生の力を瑞浪に

中部大学と連携協定を締結

1月9日

愛知県の中部大学春日井キャンパスで、「瑞浪市と中部大学との連携に関する協定書」の締結式が開かれました。

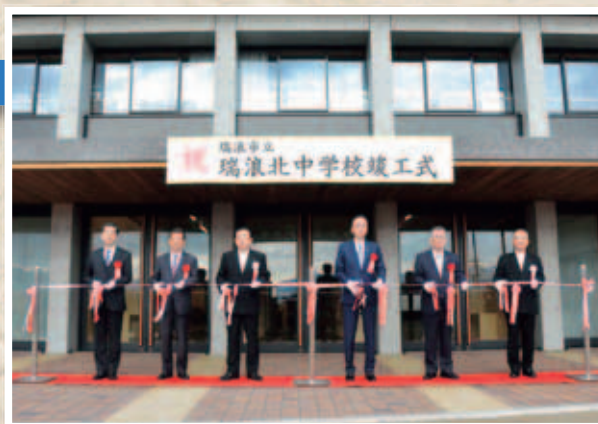
瑞浪市が大学と協定を結ぶのは、中京学院大学に続いて2例目で、この協定により地域の活性化や人材育成などさまざまな分野で、学生の活躍が期待されます。

1月17日

瑞浪北中学校が完成

瑞浪北中学校の竣工式が開かれ、地元関係者など約140人が完成を祝いました。

同校は、文部科学省による「スーパーエコスクール実証事業」の認証を受け、消費エネルギーを実質ゼロとするためのさまざまな仕組みを備えた学校となっており、新築で開校するスーパーエコスクールとしては全国初となります。



開校式は4月8日を予定しています

男女共同参画市民講演会&ワークショップを開催します

毎日忙しいお父さん、お母さん。仕事も家事も子育ても、そして自分の時間も大切です。

一緒に家族のこと、自分のこと、ゆっくり考えてみませんか。

参加無料

- ◆日 時 3月10日(日) 13時30分～15時30分
- ◆場 所 総合文化センター 3階講堂
- ◆内 容 【第一部】講演「仕事も大切、家族も大切、自分も大切～そんな時代の子育ては?～」
【第二部】参加者同士でワールドカフェ
- ◆講 師 橋本 淳邦氏(NPO法人ファザーリングジャパン東海支部)
- ◆対 象 子育て中のお父さん・お母さん
- ◆申 込 3月6日(水)までに、住所・氏名・電話番号・託児希望の有無を郵送・電話・FAX・メールのいずれかでお知らせください。
*申込書はホームページから印刷できます。
*無料託児あります。



◎申込・問合せ 生活安全課 ☎68-9748 ☎68-8749 ✉seikatu@city.mizunami.lg.jp

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=37,682人(15,254世帯) *2月1日現在

〒509-6195 岐阜県瑞浪市上平町 1丁目 1番地
ホームページ: http://www.city.mizunami.lg.jp

☎0572-68-2111
✉info@city.mizunami.lg.jp

環境にやさしい植物油ペンキと再生紙を使用しています