

未来へつなぐ
半原の「技巧」

2月15日号の保健センター新聞(広報版)では腎臓の働きについて、9月15日号の保健センター新聞(広報版)では、主に腎臓の状態を診る検査項目と慢性腎臓病(CKD)についてお伝えしました。

今回は、腎臓を守るためにはどうしたらよいかについてお伝えします。

*「CKD診療ガイド2012」・「EJブックス」に基づく「CKD診療ガイドライン2018」に基づいた内容となっています。詳細は、かかりつけ医にご確認ください。

腎臓は細い血管の集まりです

腎臓編①、②でもお伝えしましたが、腎臓には、細くて、壁が薄いという特徴をもった血管がたくさんあります。腎臓がしっかりと働いてくれるためには、この大事な血管を守ることが重要です。高血圧、高血糖、脂質異常症、肥満などがあると、この血管が傷つき、腎臓の機能が低下していきます。腎臓は、機能が低下すると回復が難しい臓器と言われています。しかし、かなり機能が低下してからでないとい自覚症状はでません。このため、定期的な健診等で腎臓を含む身体の状態を確認し、自分の身体の変化を見逃さないことが大切です。検査値が基準値を超えたときは、治療や生活改善をすることが必要です。

コレステロールを下げる薬を内服することで、心血管疾患の発症や再発、尿蛋白増加、腎機能悪化を抑制する可能性があることがわかっています。かかりつけ医の指示に従って、必要な場合は内服しましょう。内服とともに、食事や運動で生活改善することも大切です。生活改善方法の詳細は、保健センター新聞VOL.10 脂質編②をご確認ください。

生活習慣改善のポイント

これまでお話ししてきたとおり、腎臓の機能を低下させたり、より悪化させたりする危険因子として、生活習慣病があります。このため、生活習慣病を治療すること、また、生活習慣病にならないようにするための生活の見直し、つまり、食べすぎ、飲みすぎ、塩分の摂りすぎ、運動不足、喫煙、過剰なストレスのようなくない生活習慣を見直し、改善することが必要です。それでは、生活習慣改善のポイントをひとつずつ確認していきましょう。

1 肥満の解消

肥満は、血圧、血糖、脂質などにも悪影響を与えるため、肥満を解消することが、他の改善にもつながります。BMI25未満を目指して、減量に取り組みましょう。急激な減量は、身体に負担をかけ、リバウンドにもつながりやすいため、緩やかなペースで減量に取り組みましょう。



2 減塩

慢性腎臓病の方は、高血圧、尿蛋白の抑制、

検査結果は振り返りましょう

では、腎臓の血管に負担がかからないようにするためには、どうしたらよいのでしょうか？まずは、検査の結果を振り返り、高い値があれば、治療や生活改善を行いましょ。なお、一人一人状況は異なるため、かかりつけ医とよく相談してください。

1 BMI

BMI25以上は肥満です。特に、内臓脂肪が蓄積する腹部肥満では、糖尿病や高血圧、脂質異常症を発症しやすくなります。また、尿蛋白や腎臓の機能低下をきたしやすいことがわかっています。食事や運動など生活習慣の改善を行い、減量に取り組みましょう。



2 血圧

腎臓は、細くて壁が薄いという特徴を持った血管がたくさんあるため、高血圧により徐々に腎臓の血管を傷めていきます。高血圧は、腎臓の血管を傷つけ、腎臓の血管が傷つくことで、高血圧になるといように悪循環を形成します。このため、高血圧の治療とともに、高血圧にもつながる動脈硬化を引き起こす脂質異常症や糖尿病などの治療も大切です。また、高血圧は、治療に加え、生活習慣の改善も重要です。減塩、野菜・果物・魚の積極的摂取、適正体重の維持、

運動、節酒、禁煙に努めましょう。詳細については、保健センター新聞VOL.8 血圧編③をご確認ください。

そして、家庭での血圧測定は、毎日の血圧を知ることができ、かかりつけ医が治療を考えるときにとっても大切な情報になります。毎日、起床時と就寝前に上腕で測るタイプの血圧計で測り、記録しましょう。

3 HbA1c

血糖値が高い状態が続くと糖尿病の発症だけでなく、血管が傷つくため、腎臓病を悪化させます。糖尿病と診断されている方は、HbA1c7.0%未満を目標に血糖を管理すると早期の糖尿病性腎症の進行が抑えられることが報告されています。腎臓だけでなく、神経や眼の合併症の進行を抑えるためにも、低血糖に注意しながら、目標値を目指していきましょう。

HbA1c6.5%以上の方は、かかりつけ医に相談するとともに、高血糖を改善するため、食事や運動の習慣を見直し、改善しましょう。見直しポイントは、保健センター新聞VOL.15 血糖編④をご確認ください。

4 LDLコレステロール

LDLコレステロール値の高い状態が続くと、動脈硬化を引き起こします。慢性腎臓病の方が、脂質代謝異常を併せ持っているとき、心血管疾患を起こしやすく、慢性腎臓病が悪化しやすいことがわかっています。

心血管疾患の予防などのため、1日の食塩摂取量は、6g未満を目標とします。ただし、高齢者では、減塩することにより、食事全体の摂取量が減ることがあり、低栄養となってしまうことがあります。かかりつけ医に相談し、具体的な食事の目標を決めましょう。

減塩のためには、

- ・食塩を含まないワサビ、カレー粉、唐辛子、レモン、こしょうなどの調味料を使う
- ・食卓では、しょうゆやソースを使わない
- ・調味料は、かけるよりつける
- ・麺類のつゆは残す
- ・天然だしを活用する
- ・減塩食品を利用する



などの方法があります。

はじめは、味気ないと思いますが、徐々においしく感じるようになります。自分にあった減塩方法をみつけましょう。

3 運動・休養

適度な運動は、肥満の解消に加え、血圧、血糖、脂質などの異常の改善につながります。継続して運動をすることが大切です。なかなか運動できないという方は、今より10分多く身体を動かすことを意識して生活しましょう。ただし、過度な運動は、身体に負担がかかることもありますので、運動の回数、強さなどはかかりつけ医にご相談ください。



また、睡眠不足や過労は腎臓に負担をかけます。早寝早起きをし、1日3食とり、適度な運動をすることで、よい睡眠をとることができ、

身体を休めることができます。また、疲れを感じたら短時間横になるだけでも疲労の回復につながります。

4 禁煙

喫煙は、動脈硬化を引き起こし、有害物質を排泄するために、腎臓の負担も増やし、慢性腎臓病を悪化させます。禁煙に取り組みましょう。



5 アルコールの適正摂取

過度な飲酒は、肥満や高血圧等につながります。一般的な適度な飲酒量の目安は、1日あたりアルコール量20g(ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.5合、ワイングラス1.5杯)程度です。過度な飲酒とならないよう適量以下に努めましょう。



また、週2日は休肝日をもうけましょう。そして、アルコールは脱水を招くので水分を適度に摂取し、腎臓を労わりましょう。

他にも、ストレスをためない、感染症を予防する、排尿を我慢しないことも大切です。

加齢に伴って、腎臓の機能はある程度低下していきます。しかし、それ以上に生活習慣の問題が腎機能悪化の大きな原因にもなります。定期的に健診を受け、生活を振り返り、改善する習慣をつけ、腎臓の機能を守りましょう。

*これまでに発行した「保健センター新聞」は全て、保健センターに設置してあります。

また、瑞浪市のホームページでもご覧いただけますので、ご利用ください。

みずなみ暮らし

清流の国ぎふ ふるさとワーキングホリデーに4名の方が参加しました！

ふるさとワーキングホリデーとは、都市部在住の若者が一定期間地方に滞在し、その地方で働きながら、地域の方との交流やイベントを通じて地域での暮らしを体験する岐阜県の事業です。期間中「清流の国ぎふ ふるさとワーキングホリデー」に、3都県(東京都・千葉県・愛知県)より4名の方が参加され、市内の陶磁器産業関連企業3社で働きながら、みずなみ暮らしを体験していただきました。

参加者は2週間程度滞在し、休日は市内を散策したり、地域の方と一緒にごはんを食べるなどして、みずなみ暮らしを満喫している様子でした。

ワーキングホリデー参加者の様子





参加者から瑞浪市の印象として、「人が温かく、暮らしやすい」「ゆったりとした毎日が送れそうだった」といった感想をいただきました。

今回、ご協力いただきました関係者の皆さま、本当にありがとうございました。瑞浪市のPRのために今後もワーキングホリデーにご協力をいただける企業様がありましたら、市民協働課までお問い合わせください。

◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

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)		「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	令和2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	令和2年1月31日(金) 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。	

* 申込書および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

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**令和元年12月31日(火)**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、三世帯同居・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、令和元年7月1日(月)から12月31日(火)までとなっており、利用期限まで残り約1ヶ月半です。

まだ利用していない商品券をお持ちの方は、期限までのご利用をお願いします。期限後の商品券は無効となり利用できません。また、本商品券は換金できません。



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利用できます(詳しくは、加盟店一覧をご参照ください)。

奨励金制度が変わります

瑞浪市移住定住促進奨励金(令和2年1月2日より変更)

現制度の対象者は令和2年1月1日までに住宅を取得された方です。

- * 建物の所有権保存登記等の完了をもって住宅取得とします
- * 既に奨励金の交付を受けている方で、要件を満たしていれば、引き続き申請年度から5年間奨励金を交付します。



令和2年1月2日以降の対象者と奨励金の額は、以下のとおりとなります。

◆変更後の対象者

平成31年1月2日以降に市外から転入し、令和2年1月2日から令和5年1月1日までに住宅を取得された方。その他に、住民票が瑞浪市にあること、市税等の滞納がないこと等の要件があります。

◆変更後の奨励金の額

新築・中古住宅ともに10万円分の商品券を3年間にわたって交付します。(総額30万円)

瑞浪市若者世帯民間賃貸住宅入居奨励金(令和2年3月31日まで)

現制度の対象者は40歳未満の世帯で令和2年3月31日までに民間賃貸住宅に入居された方(その他各種要件があります)です。

* 奨励金の申請期間は、令和2年4月15日(水)から5月15日(金)までの開庁日です。



◎問合せ 市民協働課 ☎68-9756

地球温暖化対策のため冬の節電を

冬は、エアコンなどの使用により消費電力が増え、地球温暖化の要因となる二酸化炭素の排出量が増加します。地球温暖化を抑制するためには、一人一人が節電・省エネの取り組みを行うことが大切です。寒さを我慢するのではなく、家電の組み合わせや使い方を工夫することで、快適で便利な生活を維持しながら、効率よく節電しましょう。

1 メインの暖房をエアコンにして、ほかの機器と併用しましょう！

冬季の暖房使用は、夏季の冷房使用と比べて外気と室内の温度差が大きく、大量の電力を消費することになります。エアコンは効率的に部屋を暖められると言われていいますので、メインの暖房は、設定温度を低めにしたエアコンとして、ストーブやファンヒーターなどを併用しましょう。

2 加湿をしましょう！

「湿度」は、快適性に大きく影響します。適度な湿度は、風邪などの予防にも有効なため、加湿器を使い、扇風機で空気を循環させるなどして、快適な空間を作りましょう。

3 部屋の断熱性を高めましょう！

温かい空気は、約5割が窓から、約2割が外壁から、約1割が床から逃げると言われています。カーテンを厚手のものに替えたり、床との隙間をなくしたり、雨戸を閉めたりすることで、熱の流出を防ぎましょう。また、断熱シートを電気カーペットや、こたつ、布団の下に敷くことも効果がありますので、実践してみましょう。

4 ライフスタイルにひと工夫を加え、ウォームビズを心掛けましょう！

家庭でも重ね着や家族と一緒に居間で過ごすなどの、節電に取り組みましょう。また、寝る直前の入浴も効果的です。

蓄電システムや次世代自動車充電システムなどに補助金がでます

地球温暖化防止対策の推進、地球環境の保全および市民の日常生活における新エネルギーの利用を促進するため、新エネルギーシステムを設置する方に対し、補助金を交付します。

■瑞浪市エネルギー利用最適化事業補助金

	対象システム	補助金額
1	住宅用太陽光発電システムと連系する	①蓄電システム 2万5千円/kWh（上限10万円）
		②次世代自動車用充電システム(充放電) 一律10万円
2	家庭用燃料電池システム	一律10万円
3	住宅用太陽光発電システム(新設のみ)	1万5千円/kW（上限6万円） *①②のいずれか一方または両方を同時に設置する場合のみ

*住宅用太陽光発電システム単体での補助はありません。

*補助対象システム、補助対象者には詳細な要件がありますので、お問い合わせください。

自宅や倉庫の解体、リフォームを行う方へ

自宅や倉庫の解体、リフォーム工事を行う際、解体業者は不要家財等の処分を行うことはできません。不要家財等は、廃棄物として「可燃」「不燃」「粗大ごみ」等に分別して、ご自身で処分をしてください。ご不明な点がございましたら、環境課へご相談ください。

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

シニアの健康情報 “口腔からはじめる”寝たきり予防

口腔機能をチェックしましょう

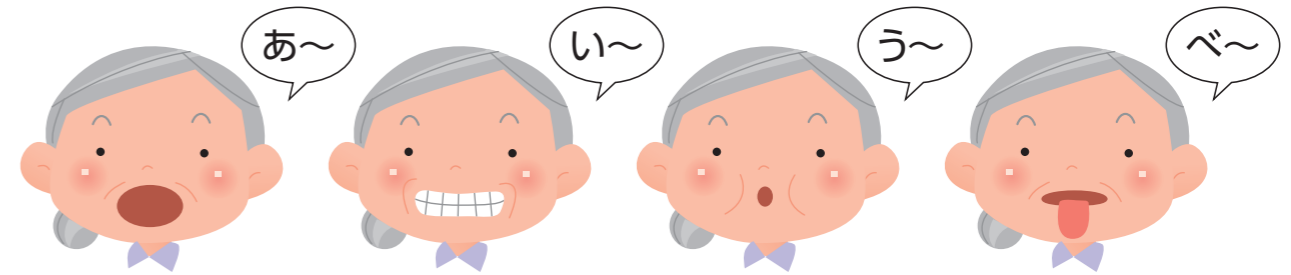
口の機能には「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情を豊かにする」など、私たちが生きていくうえで、重要な役割があります。これらの働きを口腔機能といいます。口腔機能の低下は、歯周病や誤嚥性肺炎などの病気に進展するだけでなく、栄養の偏りやエネルギー不足になり、全身の健康に悪影響を及ぼします。口腔機能の衰えは、徐々に進行するので見逃しやすいものです。右の項目に該当していないかチェックしてみましょう。

1 □が渴く	<input type="checkbox"/>
2 固いものが食べにくい	<input type="checkbox"/>
3 むせる	<input type="checkbox"/>
4 食べ物をこぼす	<input type="checkbox"/>
5 □の中に食べかすが残る	<input type="checkbox"/>
6 食事に時間がかかる	<input type="checkbox"/>

口腔機能をアップさせるには…

口腔やその周囲の筋肉トレーニングが必要です。食事の前に行い、首や口・舌の周辺の緊張をとり、リラックスさせることで、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにすることができます。

あいうべ体操：口を大きく開け、できるだけ大きめに、ゆっくりとした動作で、10セットから始めましょう。顎に痛みがある方は、「い〜う〜」の動きだけでも大丈夫です。



首の体操：無理をしないようにしましょう。



「からだづくり教室」参加者募集



- ◆日時 12月5日～26日の木曜日(全4回) 13時30分～15時30分
- ◆会場 保健センター
- ◆内容 フレイル予防(初心者向けの運動と食事、口腔ケア等)について学びます
- ◆対象 65歳以上の方
- ◆参加費 400円(資料代)
- ◆定員 20名(新規の方を優先)
- ◆申込 11月27日(水)までに、下記へ申し込みください。

「さわやか運動教室」参加者募集

- ◆日時 令和2年1月8日～2月26日の水曜日(全8回) 9時～10時
- ◆会場 コパン瑞浪 2階スタジオ
- ◆内容 運動初心者の方でもできる運動
- ◆対象 65歳以上の方(階段をお一人で昇降できる方)
- ◆定員 20名(新規の方を優先)
- ◆参加費 800円(資料代)
- ◆申込 12月6日(金)までに、下記へ申し込みください。
- *交通手段がない方は、送迎の相談に応じます

◎申込・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117

身近にある 消費生活のお話

スマートフォン紛失時の個人情報流出に注意!

ここ数年の間に急速に普及し、暮らしにすっかり溶け込んだスマートフォン。端末の中には電話番号や住所、メールに写真等、個人情報がたくさん保存されています。万が一の紛失・盗難に備えて何をすべきか確認しておくことが大切です。

【紛失に備えて】

- ・ 暗証番号や指紋認証を設定し、画面ロックをかける。
- ・ アプリやサービスのアカウントのID・パスワードを設定する。
- ・ 紛失した時の連絡先をメモしておく。

【紛失してしまった場合】

- ・ 携帯電話会社へ連絡し、端末の遠隔ロックを行う。
- ・ 各種サービス運営会社へ連絡し、利用を停止する。
- ・ 警察や紛失した施設などへ届けを出す。紛失してしまった時には、データの流出や不正利用を防ぐために早急の対応が必要で。

困った時は、携帯電話会社または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

スマートフォンの個人情報に関する詳細は、総務省ホームページ [スマートフォン プライバシーガイド](#) で確認することができます。

瑞浪市合同企業説明会の参加企業を募集します

市と瑞浪商工会議所が連携して、高校生を対象とした瑞浪市合同企業説明会「オール瑞浪・企業フェス」を開催し、併せて企業ガイドブックを作成します。企業の皆さまは、ぜひご参加ください。

- 募集内容 ①合同企業説明会への参加&企業ガイドブックへの掲載
②企業ガイドブックへの掲載のみ
- 参加要件 ①瑞浪市内に事業所をもつ法人または個人
②事前説明会に参加すること *次のどちらかの日程でご参加ください。
【事前説明会】 12月10日(火) 14時～15時30分まで(予定)
12月13日(金) 9時30分～11時まで(予定)
- 申込方法 ・申込用紙に記入し、商工課までFAXまたは持参により申し込みください。
・申込用紙はホームページからダウンロードしていただけます。
- 申込期限 11月29日(金)
- 募集企業数 50社 *多数の募集が見込まれるため、先着順で定員になり次第募集終了となります。
①を希望される方を優先させていただきます。
*詳細は、ホームページ掲載の募集要項をご確認ください。

瑞浪市合同企業説明会

- ◆日時 令和2年2月21日(金) 14時～17時まで
- ◆場所 総合文化センター (土岐町7267番地の4)
- ◆対象 高校生(主に1・2年生)、保護者、教職員



◎申込み・問合せ 商工課 ☎68-9805 FAX68-9862

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。

■募集するパブリックコメント

- **名称** 『瑞浪市における再生可能エネルギー発電設備の設置と自然環境等の保全との調和に関する条例の概要(案)』
- **受付期間** 12月1日(日)～令和2年1月6日(月)
- 国の施策により再生可能エネルギー発電の導入が進む一方で、瑞浪市内においても近年、太陽光発電設備の設置に対する市民の関心が高く、生活環境の悪化や地域周辺の景観にそぐわない等の相談・苦情が多く寄せられています。
- このようなことから、太陽光発電設備を含む再生可能エネルギー発電事業が、市民の安全・安心を確保しながら進められるよう条例制定に向けて取り組んでいます。今回、この条例の概要(案)について、市民の皆さんからの意見を募集します。



*関係資料は、市役所都市計画課窓口、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 都市計画課 ☎68-9816

まちづくり活動のコ～ナ～

釜戸町まちづくり推進協議会

釜戸町のまちづくり ～安全・安心・元気なまち 釜戸～

釜戸町まちづくりの目標は、①健康・長寿のまちづくり、②地域資源を生かしたまちづくり、③次世代につなげるまちづくりです。その目標を達成できるよう、いろいろな企画を考えています。

- 地域の絆と活性化を図る … 釜戸いきいき健幸マイレージ事業、釜戸フォークジャンボリー
- 釜戸町の魅力発信 … インスタグラムコンテスト#いいかも釜戸2019

こうした企画の中で活躍しているのが、町のオリジナルキャラクターです。昨年、公募により名前が決まりました。

釜戸町まちづくりでは、他地区との文化連携ということを考えています。今年度の文化祭では、日吉町の「美濃歌舞伎」と土岐町の「鶴城笹踊り」の公演をしていただきました。釜戸町の和太鼓グループ「青龍」も日吉町の文化祭で演奏しました。こうした文化の交流を通して、まち同士が連携し、まちづくり、地域づくりが進展すれば良いと考えています。




かまっパ かまドラゴン かまドンナ

◎問合せ 釜戸町まちづくり推進協議会(釜戸コミュニティセンター内) ☎63-2005



公開講座 「いつまで回る！永久ゴマ」

回転が遅くなると倒れてしまうコマ。ずっと回り続けるコマはあるのでしょうか？この講座では磁石と電池を使って、電池の力が続く限り回り続ける永久ゴマを作ります。

- ◆日にち 令和2年1月25日(土)、26日(日)
- ◆時間 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) *ただし小学生は保護者ペア
- ◆参加費 300円
- ◆申込 12月21日(土) 9時より電話にて(先着順、定員になり次第締切)
- ◆備考 はんだごてを使用します



チャレンジワークショップ 「親子でつくろうポンポン船」

銅パイプでコイルを作り、中に入れた水を熱すると…？細かな振動とともに動き出す、不思議なポンポン船作りに挑戦してみよう！

- ◆日にち 12月9日(土)～28日(金)までの土・日・祝日および冬休み期間中
- ◆時間 ①10時～ ②11時30分～ ③13時30分～ ④15時～
- ◆対象 小学生以上(各回8名まで)
*ただし小学生は保護者ペア
- ◆参加費 300円
- ◆申込 当日会場にて申し込み



サイエンスなび

陶都のまもり ～多治見警察署だより～

多治見警察署は、暴力追放推進センター、弁護士会等と連携して、暴力団等の反社会的勢力を社会から追放する運動として、

「暴力団を恐れない」、「暴力団に金を出さない」、「暴力団を利用しない」の3つの基本理念に、さらには不当要求のきっかけになる、「暴力団と交際しない」という理念を加え、**暴力団追放！「三ない運動+1(ワン)」**を実施しています。

暴力団を恐れて金を出したり、利用することは、暴力団を認めることとなり、暴力団の資金獲得活動の手助けをすることとなります。

- ◆暴力団は、一度味を占めると、何度も金を要求してきます。
- ◆暴力団を利用したつもりが、骨の髄までしぼられることとなります。
- ◆暴力団が恐れているものは、皆さまの暴力団を恐れないという「勇気」です。



皆さんが、**暴力団追放！「三ない運動+1(ワン)」**を実践して、安心・安全なまちをつくりましょう。

暴力団等の反社会的勢力から被害を受けた場合には、恐れることなく、警察にご相談下さい。

◎問合せ 多治見警察署 ☎22-0110 (代表)



みんなと学校と教育委員会の
ほっとマイスクール

なかよし活動・ペア活動

1年生から6年生の縦割りで「なかよしチーム」をつくり、屋休みのなかよしあそびや掃除も一緒に活動しています。6年生と1年生のペア、5年生と2年生のペアで活動することもあります。



「スポーツフェスティバル」

なかよし委員が考えた競技に、なかよしチームごとに挑戦します。輪くぐりのタイムや縄を飛びこす回数を競いました。



「なかよしあそび」

水曜日は屋休みを約50分間にして、前半の20分間をなかよしチームで遊びます。1年生も楽しめる遊びを相談して決めています。



「縦割りそうじ」

なかよしチームで場所と役割を分担して掃除をします。6年生と1年生、5年生と2年生のペアで掃除をしています。



「ペア活動」(プールびらき)

6年生と1年生、5年生と2年生のペアでプールびらき。ペアと一緒に水も怖くありません。

自然やふるさとを愛する心

地域を知り、地域から学び、ふるさとを愛する子どもを育てます。



「生き物さがし」(1年生)

学校横の松洞川で生き物を捕まえて世話をします。



「稲刈り」(5年生)

5月に田植えをして、10月に稲刈り。水田の役割や稲の成長を学びます。



「福祉体験」(4年生)

校区にある桜寿荘を訪問して、お年寄りと交流します。

土岐小学校





催し

◎陶町 あ・うんコンサート ～ケルト音楽を楽しむ冬の午後～

スペインバグパイプ、アイリッシュハーブなどケルト音楽のコンサートです。小さいお子さんから大人までが楽しめる、明るく楽しい楽曲で少し早いクリスマスをお楽しみください。

- ◆日時 12月8日(日)13時30分～(開場13時～)
- ◆場所 陶公民館 多目的ホール
- ◆出演者 小嶋佑樹、奥貫史子、上原奈未、上沼健二
- ◆入場料 高校生以上1,000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センター、水上簡易郵便局、瑞浪市総合文化センターにて販売

◎問合せ 陶コミュニティセンター ☎65-2111

◎クリスマスリースを作ろう

リングにしたテイカカズラに、松ぼっくりや木実を飾りつけて、クリスマスリースを作ります。

- ◆日時 12月1日(日) 9時30分～12時
- ◆場所 自然ふれあい館(釜戸町)
- ◆参加費 1,000円 ◆講師 当館指導員
- ◆対象 一般(定員20名)
- ◆申込 11月24日(日)までに、お電話で下記へお申し込みください。

◎申込・問合せ 自然ふれあい館 ☎63-0015

◎地域交流センターときわ事業案内

ときわ映画館 「妻よ薔薇のように(家族はつらいⅢ)」

- ◆日時 12月1日(日) ①10時 ②14時
- ◆出演 橋爪功、吉行和子、西村まさひこ 他
- *入場無料

◎問合せ 地域交流センター「ときわ」 ☎66-1282

お知らせ

◎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

募集

◎瑞浪市都市計画審議会委員を募集します

瑞浪市の将来像を決める都市計画に関する事項について、市民の皆さまの意見を反映させるために委員を募集します。

- ◆期間 令和2年3月～令和4年2月(年1回程度)
- ◆募集人数 2名 ◆募集期限 12月6日(金)
- ◆応募資格 市内在住の20歳以上の方で、平日昼間の審議会に出席可能な方等
- ◆報酬 会議出席1回につき5,000円
- ◆応募方法 応募用紙、応募理由書(作文)を都市計画課へ提出(郵送、メール可)

*募集要項・応募用紙は、都市計画課窓口または市ホームページでご確認ください。

◎応募・問合せ 都市計画課 ☎68-9817
✉tokei@city.mizunami.lg.jp

◎FC岐阜サッカー教室参加者募集(市内小・中学生対象)

- ◆日時 12月1日(日) 9時～12時
- ◆場所 日吉スポーツ施設 ◆定員 100名
- ◆申込 氏名・学年・学校名・保護者名・連絡先・住所を記載の上、メールにてお申し込みください。

◎申込・問合せ 瑞浪市サッカー協会
✉kyozo-n@ob2.aitai.ne.jp

健康

◎こころの健康相談(要予約)

- ◆日時 12月10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、激しい物忘れなどの相談
- ◆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)
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、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16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 高齢福祉課 ☎68-2117

住民票・印鑑登録証明書・マイナンバーカード等への旧氏(旧姓)併記について

11月5日(火)から、申請により、住民票やマイナンバーカード等に旧氏(旧姓)を併記できるようになりました。

これに伴い、印鑑登録証明書に旧氏(旧姓)が記載され、住民票等に記載した旧氏(旧姓)での印鑑登録が可能となります。



■申請するために持参していただくもの

- ① 使用したい旧氏(旧姓)から現在の氏に至るまでのすべての戸籍謄(抄)本等
- ② マイナンバーカード(お待ちの方)または通知カード
- ③ 本人確認書類

*記載できる旧氏(旧姓)は1人1つだけです。

*住民票に旧氏(旧姓)を併記した場合、印鑑登録証明書、マイナンバーカード、公的個人認証の電子証明書についても旧氏(旧姓)が併記され、記載の有無を選択することはできません。

■11月5日から、性的少数者の方への配慮を目的として、印鑑登録証明書の性別欄を削除しています

◎問合せ 市民課 ☎68-9784

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
紺屋原	西小田町	3DK	中耐	1	S62
大法原	南小田町	2LDK	中耐	2	H6～8

◆家賃 入居される方全員の収入、住居の種類、構造などによって決まります。

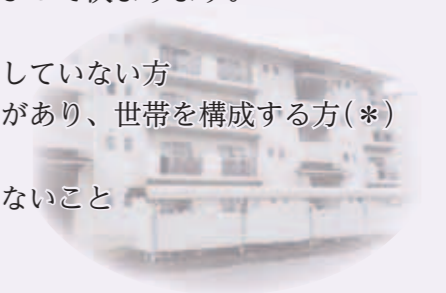
◆敷金 家賃の3か月分

- ◆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 11月18日(月)～12月4日(水)

*今回の募集住宅は単身入居はできません。



◎問合せ 都市計画課 ☎68-9890



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9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(水) 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18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)	総合文化センター	陶児童館
弁護士による法律相談 12月3日(火) 10時30分～12時 12月19日(木) 13時30分～16時 * 予約受付11月20日(水)～ 生活安全課 ☎68-9748	身体障がい者相談 12月2日(月) 10時～12時  社会福祉課 ☎68-2113	司法書士による無料法律相談 12月11日(水) 18時～20時 場所 第2研修室 生活安全課 ☎68-9748
子育て支援室 ☎68-2115	移動家庭児童相談 12月4日(水) 10時～12時  子育て支援室 ☎68-2115	子育て支援室 ☎68-2115

心配ごと相談 12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	高齢者・障がい者権利擁護相談 12月19日(木) 13時30分～16時 社会福祉課 ☎68-2113	結婚相談 12月4日(水)・8日(日) 22日(日) 10時～16時 子育て支援室 ☎68-2114	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。
母子相談 12月18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17日(火) 13時30分～15時 社会福祉課 ☎68-2113	児童相談 12月25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	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(火)
○固定資産税	3期分	12月25日(水)
○国民健康保険料	12月分	12月25日(水)
○後期高齢者医療保険料	6期分	12月25日(水)
○保育料	12月分	12月25日(水)
○上下水道料金・し尿処理手数料	11月分	1月 6日(月)
○市営住宅使用料	12月分	12月25日(水)
○介護保険料	12月分	12月25日(水)

12月の斎場のお休み 環境課 ☎68-9806

6日(金)・12日(木)・18日(水)・24日(火)・28日(土)・31日(月)

生涯学習施設 12月の休館日

総合文化センター	2日、9日、16日、23日、28日～31日
市民図書館	2日、9日、16日、23日、27日～31日
市民体育館	2日、9日、16日、23日、28日～31日
化石博物館	
陶磁資料館	2日、3日、9日、16日、23日、28日～31日
市之瀬記念美術館	
地球回廊	
自然ふれあい館	2日、9日、16日、24日、25日、28日～31日
サイエンスワールド	2日、9日、10日、16日、23日、29日～31日

令和2年度瑞浪市奨学金制度をご活用ください

～経済的な不安が理由で進路をあきらめていませんか～ **返済不要**

瑞浪市では、優秀な学力・資質を持ちながら、経済的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。

令和2年度瑞浪市奨学生は4月に募集しますので、進路選択の参考にしてください。

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 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。

* 詳細については、令和2年2月15日号の広報でお知らせしますので、ご確認ください。

◎問合せ 教育総務課 ☎68-9831



みずなみ化石ナビ 問合せ ☎68-7710

コラム 学芸員、学会参加のためスロベニアへ その1
～どんな学会?スロベニアってどこ?～

今年の6月15日から21日にかけて、化石博物館の安藤学芸員はスロベニア共和国で開催されたエビ・カニ化石専門の国際集会「中生代・新生代甲殻類化石シンポジウム」に参加しました。この集会は、2～4年ごとに開催され、平成12年(2000年)に第1回の集会在イタリアで開催されました。世界中の研究者が集い、汎甲殻類(エビ・カニ)化石全般について研究発表や議論を行うものです。あわせて、野外見学や博物館見学も日程に含まれ、約14か国から約50名の研究者が集い、日本からは2名の研究者が参加しました。



スロベニア共和国の位置

スロベニア共和国は、イタリアの東にあり、国土は四国とほぼ同じ大きさの小さな国です。会場は、首都リュブリャナ市のスロベニア国立博物館とスロベニア地質調査所でした。今回は学会の様子について紹介します。(続く)



リュブリャーナ市内の様子
中世の様子が色濃く残っていました



会場の一つ
スロベニア国立博物館



学会のために特別に設営された
エビ・カニ化石のコーナー

12月のイベント 12月1日(日) みずなみ化石教室 半日コース・一日コースを開催します。

子どもの健康情報

子どもの発達に合わせたおもちゃの選び方(お座り、はいはいの頃)

子どもの発達にあわせておもちゃを選んで遊ぶことは、成長発達を促すことにつながります。今回はお座り、はいはいの頃(生後10カ月から12カ月ぐらい)のおもちゃを使った遊ばせ方、おもちゃの選び方についてお伝えします。

■おもちゃを使った遊ばせ方について

- 1人でお座りができるようになると、体の正面で両手を自由に使うことができ、積み木や物を両手に持って打ち合わせたりすることができるようになります。ほめてもらうことで繰り返しやってみようとする意欲につながります。
- 積み木やボールなどのおもちゃを、相手から「ちょうだい」と求められると、渡すことができるようになってきます。物を介してのやりとりの中で、人間関係を結び始めるときです。おもちゃの受け渡しを利用して、子どもが注意を向けてくれるように1つずつ出すなど、丁寧な働きかけを行いましょう。
- 手先の細かい動きができるようになり、親指、人さし指を使ってつまむ動作(ティッシュを箱から出すなど)ができるようになってきます。安全な環境を整え、繰り返し手先を使った動作が行えるようにしていきましょう。



■おもちゃ選びのポイント

- つまむ、握る、出し入れをする、引っ張る、両手に持って打ち合わせるなど、手首や指先を使って楽しめるおもちゃ(重ねコップ、手のひらより大きいボール、お手玉、積み木など)を用意し、子どもの興味を広げていくよう促しましょう。
- 小さなものがつまめるようになるため、誤飲の危険性が高まります。直径3.5cm以下の小さいものは選ばないようにしましょう。

(参考文献:発達がわかれば子どもが見える 監修:田中真介 編著:乳幼児保育研究会 より)

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24日(火)	第1子 12:20~12:30受付 第2子 12:10~12:20受付	令和元年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 6日(金)	12:00~12:10受付	平成30年4月生まれ	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
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13日(金) 12月20日(金)	12:10~12:20受付	平成28年12月生まれ	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
乳幼児相談	12月 2日(月)	9:30~11:00受付	乳幼児希望者	母子健康手帳
6カ月児教室	12月 3日(火)	9:30~ 9:45受付	令和元年6月生まれ	母子健康手帳
8カ月児教室	12月 3日(火)	13:00~13:15受付	平成31年4月生まれ	すこやかファイル
1歳児すくすく教室	12月19日(木)	第1子 10:40~10:50受付 第2子 9:30~ 9:40受付	平成30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12日(木)	9:00~10:30受付	平成29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 9日(月)		平成29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 5日(木)	8:45~10:30受付	平成28年6月生まれ 平成27年12月生まれ 平成27年6月生まれ	すこやかファイル (2歳、2歳6カ月のみ)

*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 日								
2 月	☆		☆	☆	☆		☆	
3 火	ぺんぎん親子	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
4 水	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん		うさぎ	☆
5 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
6 金	うさぎ親子	☆	ねんね		☆		ぺんぎん	☆
7 土	☆		☆		☆		☆	
8 日								
9 月	☆		☆	☆	☆		☆	
10 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆園庭開放	
11 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
12 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ねんね	
13 金	クリスマス会 閉所							
14 土	☆		☆		☆		☆	
15 日								
16 月	☆		☆歯科相談	☆	☆		☆	
17 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
18 水	ねんね		☆園庭開放		ぺんぎん親子 歯科相談		うさぎ	☆
19 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ親子	☆	ひよこ親子	
20 金	うさぎ	☆	ひよこ親子		☆		ぺんぎん	☆
21 土	☆		☆		☆		☆	
22 日								
23 月	☆		☆	☆	☆		☆	
24 火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ねんね	☆	☆園庭開放	
25 水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
26 木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
27 金	うさぎ	☆	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
28 土	☆		☆		☆		☆	
29 日	年末閉所							
30 月	年末閉所							
31 火	年末閉所							

*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。

▷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
☆	0歳~就学前まで
うさぎ (2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
ぺんぎん (1歳児)	平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれの子と親
ひよこ (0歳児)	平成30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。(10時~11時30分)
- 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分頃~)

*これから初めて出産される方の参加日「プレママデー」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

~ みんなの歌声でサンタクロースがやってくる!? ~

- ◆日時 12月13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15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。(電話も可)
*詳しい案内は、受付時にお渡しします。
*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。ご協力をお願いいたします。

~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きましょう。汚れた手からバイキンが口に入ってしまう、風邪などの原因になってしまいます。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



精米後、宮内庁へ納められました

巖かに、大嘗祭への献上米を収穫 10月4日

天皇陛下の即位に伴う儀式「大嘗祭」で使われる米を収穫する「抜穂祭」が、大湫町で行われました。

県内で唯一の米の供納者として選ばれた大湫機械化営農組合の安田次美代表理事は、「組合員のみんが協力してくれたおかげで大役を果たすことができた」と語りました。

10月10日 職人からものづくりの楽しさを学ぶ

ものづくりの魅力を伝え、技能職への興味関心を深めることを目的とした「目指せマイスター」プロジェクトが、瑞浪北中学校で開催され、2年生の生徒127人が参加しました。

左官や瓦ぶきなど7種類の講義が行われ、優れた技能者による指導に、生徒たちは夢中になって取り組んでいました。



これぞマイスターの技



狙いを定めて・・・ふっ！

誰もが体を動かして楽しめる祭典 10月14日

年齢や障がいの有無にかかわらず、みんながレクリエーションに触れることができる「ぎふ清流レクリエーションフェスティバルin東濃」が、市民体育館で開催されました。

体験コーナーでは、インディアカやスポーツウエルネス吹矢などの軽スポーツで、参加した市民らがさわやかな汗を流していました。

Jアラート(全国瞬時警報システム)伝達試験のおしらせ

地震や武力攻撃などの発生時に備え、市が導入しているJアラート(全国瞬時警報システム)を用いた緊急情報の伝達試験を行います。なお、この試験は全国的に実施されるものです。

12月4日(水)午前11時ごろ、防災行政無線、防災ラジオ、防災・防犯「絆」メール(LINE)、市ホームページで試験を行います。

当日の放送内容 チャイム音 → 「これは、Jアラートのテストです」×3回
「こちらは、広報みずなみです」 → チャイム音

* 気象・地震活動の状況によっては、試験放送を中止する場合があります。

◎問合せ 生活安全課 ☎ 68-9736

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=37,340人(15,349世帯) *11月1日現在