

“私デザイン”で輝く 高校生活集大成のステージ



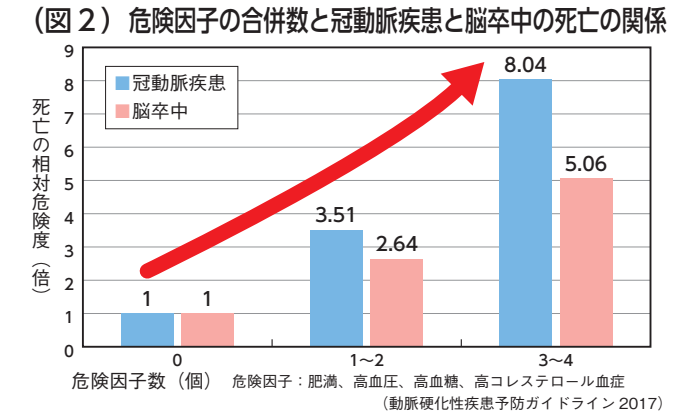
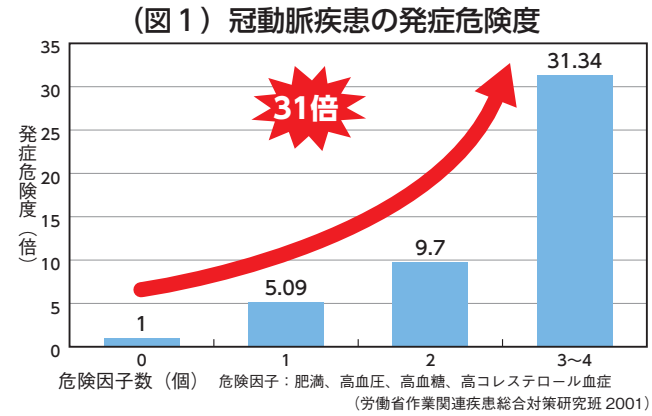
1月23日 瑞浪高校 第31回卒業制作・実践活動発表会
生活福祉課ファッションテクニカルコースに
よるステージ(総合文化センター)

「メタボリックシンドローム」略して「メタボ」という言葉をよく聞くようになりました。「メタボ」と聞くと、お腹がでていることをイメージしがちですが、「メタボ」とは、いったいどのような状態でしょうか。そして、「メタボ」になると何が問題でしょうか。今回は、メタボリックシンドロームについてお伝えします。

■メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、肥満、中でもお腹の内臓まわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常をあわせもった状態です。たとえ、それぞれが軽度であっても、重複していることで、動脈硬化のリスクが高くなります。図1や図2のとおり、危険因子が無い場合と比べ、危険因子が増えるごとに冠動脈疾患(心臓の血管に傷害が起こることによって起きる心臓の疾患)の発症や、冠動脈疾患や脳卒中での死亡が増えることがわかっています。この図を見ると、危険因子が3~4個になると、急激に発症や死亡の危険度が上昇していることがわかんと思います。

それでは、どのような方がメタボリックシンドロームと診断されるのでしょうか。



■メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームの診断基準は、2005年に日本内科学会や日本動脈硬化学会などの8つの学会からなる診断基準検討委員会において、策定されました。わが国では、腹部肥満が必須条件であり、他に2つ以上の危険因子があることが条件となっています(表1)。

メタボリックシンドロームの血圧や血糖の基準値は、高血圧症や糖尿病の診断基準の値より厳しく設定されています。これは、それぞれが軽度であっても重複することで、動脈硬化につながりやすく、軽いうちから治療をする必要があるためです。では、内臓脂肪があると身体にどんな影響をあたえるのでしょうか。

(表1) 日本のメタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)の蓄積 必須項目		左記に加え以下のうち2項目以上	
ウエスト周囲長	男性85cm以上 女性90cm以上	中性脂肪	150mg/dl以上
(内臓脂肪面積 男女とも100cm ² 以上に相当)		HDLコレステロール	40mg/dl未満
・CTスキャンなどの内臓脂肪量測定を行なうことが望ましい。		収縮期血圧	130mmHg以上
・ウエスト周囲径は、立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪面積が顕著で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の中点で測定する。		拡張期血圧	85mmHg以上
		空腹時血糖	110mg/dl以上

・メタボリックシンドロームと診断された場合は、糖負荷検査が勧められるが診断には必須ではない。
・高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高血圧症、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)

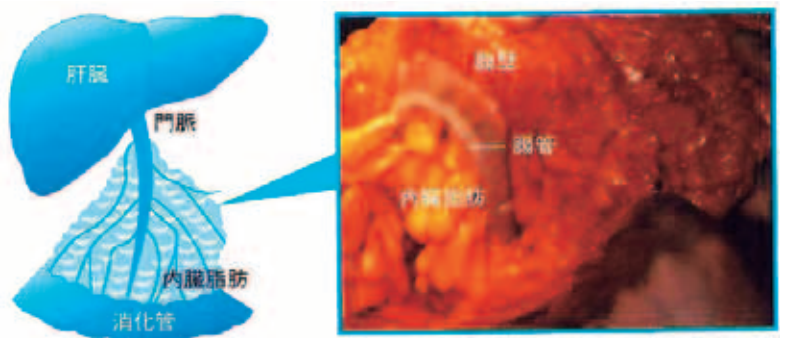
■脂肪細胞の働き

食事で摂ったエネルギーは、身体を維持したり、動かしたりするエネルギーになります。余ったエネルギーは、中性脂肪として脂肪細胞に貯めておき、エネルギーが足りなくなったとき、中性脂肪を分解して、必要な分を供給します。

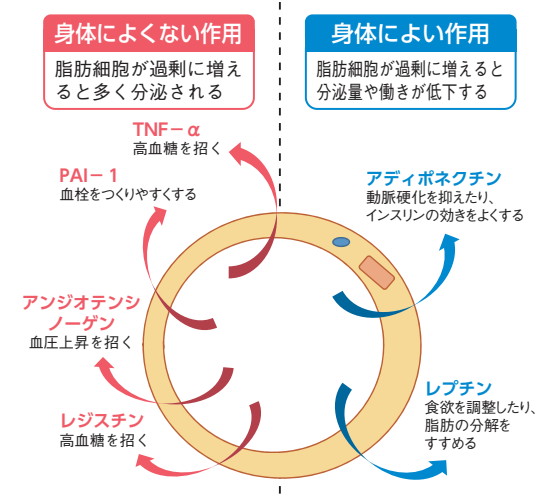
脂肪細胞には、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」があります。皮下脂肪は皮膚のすぐ下にあり、内臓脂肪は、腸を覆っている「腸間膜」という薄い膜にあります(図3)。

腸間膜は、食べたものを消化、吸収する胃や腸などの消化管の周りにあり、消化管は長いのでねじれないようにこの腸間膜で固定されています。この腸間膜には、吸収した栄養素を運ぶ血管がたくさん通っていて、肝臓へとつながっています。このため、吸収した栄養分を一時的に溜め込むには好都合です。そして、内臓脂肪では、皮下脂肪に比べて、脂肪の分解・合成が速く進みます。また、脂肪細胞には、エネルギーを貯蔵しておく役割だけでなく、身体の機能を調節する「生理活性物質」を数多く分泌する役割もあります。図4のように脂肪細胞からは、動脈硬化を抑えたり、食欲をおさえたりする物質が分泌されます。しかし、余ったエネルギーを貯め、大きくなった脂肪細胞からは、こうした物質の分泌量が低下する上、高血糖や血圧上昇を招いたり、血栓を作りやすくしたりする物質を多く分泌するようになります。このように脂肪細胞が大きくなることで、生理活性物質の分泌に異常が起こり、糖尿病や高血圧などを招き、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の発症リスクが高まっていきます。

(図3) 内臓脂肪のある場所



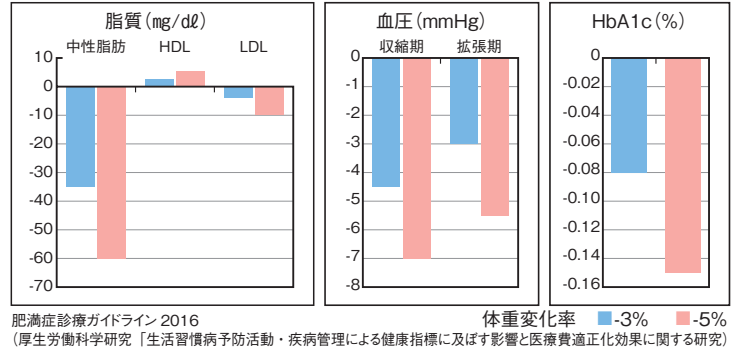
(図4) 脂肪細胞から分泌される生理活性物質



■内臓脂肪型肥満の方へ

内臓脂肪型肥満の方は、減量を考えましょう。急激な減量は、リバウンドをしたり、健康を損なう原因となります。3~6ヵ月間で、現在の体重の3%以上を減らすことを目標にしましょう。それだけ減らすことで、図5のようにデータも改善します。なお、治療中の方は、かかりつけ医に減量目標をご相談ください。

(図5) 今の体重から-3%、-5%の体重になったときのデータ変化



平成30年度の瑞浪市国民健康保険加入者の特定健診結果では、受診者の14.7%がメタボリックシンドローム、9.0%が予備群に該当していました。ご自身がメタボリックシンドロームでないか、まずは、特定健診を受診し、自分の身体の状態を確認してください。そして、保健指導が必要と判定されたときは、積極的に保健指導を利用し、生活を振り返り、改善できることをみつけましょう。

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ってきます。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29年度と平成30年度を比べると、20,970円増加しています。

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

瑞浪市国民健康保険の医療費の推移



※一人あたりの医療費は増加傾向にあります。(数値は国民健康保険事業状況報告書(事業年報)より)

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、がん検診や歯科検診を受けて、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。ただし、同じ医療機関でも頻繁すぎる受診は体に負担がかかる恐れもありますので、かかりつけ医の指示に従うようにしてください。
- 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)とは、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
- 野菜から先に食べましょう
- 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
- 疲労やストレスの解消を図りましょう
- よくかんで早食いをしないようにしましょう
- 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

病児・病後児保育事業のご案内

令和2年4月より、病児の受け入れを開始します

～子育て中のご家庭の皆さまへ～

■病児・病後児保育とは…

お子さまが、病気治療中または病気回復期で集団保育ができない状態にあり、保護者の勤務の都合などにより家庭での保育ができない場合に、一時的にお子さまをお預かりするサービスです。
(医師により受け入れが不可能と判断された場合には、ご利用いただけない場合があります)

利用できる児童

- 瑞浪市、土岐市に居住していること。
 - 病気治療中または病気回復期にあり、医療機関に入院の必要はないが、安静にする必要があり、集団保育が困難であること。
 - 利用時において、生後8ヶ月を超え小学校6年生までの乳幼児・児童
 - 保護者が何らかの理由(勤務・病気・事故など)により、家庭で保育が困難な乳幼児・児童
- * 感染症や入院加療が必要な場合など、症状によりお預かりできないこともあります。

受け入れできない疾病または症状

- 結核・麻疹・水痘などの空気感染の疾患
- インフルエンザの流行時期において、38.5℃以上の発熱性疾患

病児・病後児保育所

瑞浪市寺河戸町1049-1

東濃厚生病院「みずなみ病児・病後児保育所」

- ◆ 利用時間 平日の午前8時～午後6時
- ◆ 休 園 日 土曜、日曜、祝祭日、年末年始
- ◆ 予約時間 午前8時30分～午後5時
(利用希望日の前日まで)
- ◆ 電 話 68-4111 (代)

利用料金(*定員は2名となります)

- 1日2,000円(生活保護世帯または多子世帯は無料)
 - 昼食代 300円程度
- * 多子世帯とは「18歳に達する以後の最初の3月31日までの間にある者を3人以上扶養する世帯」です。
* その他に緊急で受診した場合の医療費、また紙おむつが不足した場合の実費は保護者負担となります。

<登録から利用までの流れ>

1 瑞浪市病児・病後児保育利用登録申請(事前に登録)

- 利用を希望される方は、事前に登録手続きが必要です。登録用紙は、子育て支援室、市内幼児園・保育園・幼稚園、病児・病後児保育所においてあります。
- 「病児・病後児保育登録申請書」に記入し、子育て支援室、市内幼児園・保育園・幼稚園へ提出してください。
- 子育て支援室から、「病児・病後児保育事業利用登録確認書」「病児・病後児保育利用申請書」「病児・病後児保育意見書」の用紙をお渡しします。
- 利用料の減免を受ける場合は、毎年度「利用料減免申請書」を子育て支援室へ提出してください。

2 利用予約(東濃厚生病院「みずなみ病児・病後児保育所」)

- 利用希望日の前日(休園日の場合はその前日)までの午前8時30分から午後5時の間に病児・病後児保育所へ電話予約をしてください。
<東濃厚生病院「みずなみ病児・病後児保育所」 ☎ 68-4111(代)>
- 先着順に利用の予約ができます(定員2名)
- かかりつけの医師から「病児・病後児保育意見書」(有料)を記入してもらってください。

3 当日の利用(利用料と昼食代を窓口にお支払いください)

* 当日の症状によりお預かりできない場合があります。

【当日お持ちいただく物】

- 病児・病後児保育利用申請書
- 病児・病後児保育意見書(かかりつけの医師記入)
- 着替え、手拭きタオル、お昼寝布団、おやつ、お弁当、飲み物、歯ブラシ、コップ、くすり、ビニール袋、ミルクおよび哺乳瓶、おもちゃ・DVD等、おむつ、おしり拭き、おはし、スプーン、エプロン、保険証のコピー、母子手帳、東濃厚生病院の診察券(お持ちの方)

* 持ち物は、年齢・月齢に合わせてお持ちいただきます。詳しくは瑞浪市ホームページをご覧ください。

◎問合せ 子育て支援室 ☎ 68-2114



公開講座 「ロボット体験講座」

キミの命令でロボットが動く！前進や後退、回転からラインレースまで、ロボットプログラミングの基礎を体験するプログラミング講座。

- ◆日にち 4月18日(土)、19日(日)
- ◆時間 ①10時～ ②11時15分～ ③13時30分～ ④14時45分～
- ◆対象 4歳以上、各回12名まで (ただし、小学生以下は保護者同伴)
- ◆参加費 無料
- ◆申込 3月21日(土) 9時より電話にて(先着順、定員になり次第締切)



チャレンジワークショップ 「本物に迫る科学 ～目指せトレジャーハンター～」

これは本物？それとも偽物？真珠・ルビー・水晶の本物と偽物を、科学の力で見分ける実験にチャレンジ！また、パンニングにも挑戦します。

- ◆日にち 3月20日(金・祝)～4月5日(日)
*土・日・祝日・春休み期間(3月26日～4月5日)のみ開催
- ◆時間 ①10時～ ②11時～ ③12時～ ④14時～ ⑤15時～
- ◆対象 小学生以上、各回8名まで (ただし、小学生は保護者同伴)
- ◆参加費 200円
- ◆申込 当日会場にて申し込み(先着順、定員になり次第締切)



家庭でできる科学の実験コーナー

－ 左右反対に“映らない”鏡 －

右手で歯磨きしているのに左手で磨いているように見える？髪の毛は左右どちらで分けているのかな？鏡に映る自分はいつも左右反対です。でも、もう慣れっこになって何とも感じませんね。鏡に映るものを、左右反転しないで映すことができるでしょうか。それは意外と簡単で、2枚の鏡があればできます。

〈道具・材料〉

鏡2枚ならなんでもOK (折りたたみ手鏡や鏡台など)

〈実験方法〉

鏡を2枚直角に立てて、折れた中央で自分の顔を見ます。右手で右耳に触れてみましょう。右手は、映った顔の右側にあることが確認できます。

図1は1枚の鏡に映したとき、図2は直角鏡に映したときの光の経路です。

●が自分の顔(目)、■が右手です。

目に入る光は、鏡で反射した光なので、その延長上に像(○と□)が見えます。

さて、ちゃんと右手を挙げてくれましたが…、何か違和感がありませんか？人間の脳はすごくよくできていて、鏡に映る＝反対向きに映っている、を当たり前として考えてくれているんですね。なので左右反対に映っていない状態だと、違和感が出るわけです。

今回は直角の角度だけで実験してみましたが、角度を広げたり狭めたりするとどうなるかな？鏡はとても不思議な世界を皆さんに見せてくれることでしょう。



直角鏡に文字を映した様子

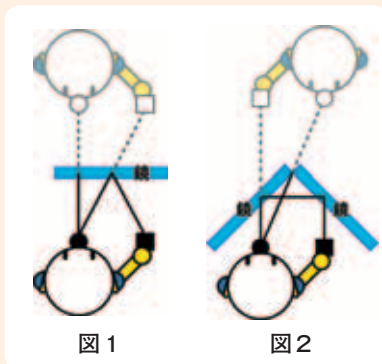


図1

図2

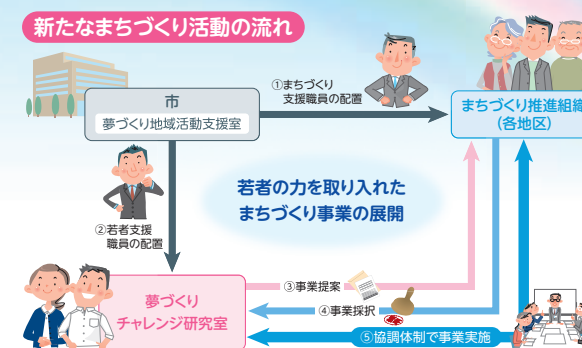
～ 夢づくりチャレンジ研究室3期生 活動報告 ～

■ 夢づくりチャレンジ研究室内の概要

市は、まちづくり推進組織が行う活動に若者が参画することで、若者の持つアイデアやエネルギーを取り入れたまちづくり活動や地域におけるまちづくり活動のさらなる活性化を目指し、平成27年度に夢づくりチャレンジ研究室を設置しました。

■ 提案事業の実施(3期生)

3期生(*令和元年11月2日任期満了)が考案し、採択された事業がまちづくり推進組織と協働で実施されました。事業を実施した地区からは、「初めは若者のアイデアに戸惑う部分もあったが、一緒に活動してみると新しい刺激を受けた」と好評をいただくことができました。



提案事業 WALKINGからのGOHEIMOCHI

採択地区 明世

明世町民ウォーキングにて、子ども向けにクイズを実施し、参加者へ五平餅を提供しました。

提案事業 地域の魅力発見インスタ映えコンテスト #いいかも瑞浪

採択地区 瑞浪

応募総数 213件

採択地区 釜戸

応募総数 460件

◎問合せ 市民協働課 ☎ 68-9756

陶都のまもり ～多治見警察署だより～

■ 「拾い物・落とし物」の取り扱いについて

(1) 拾い物をされた方へ

① 路上等の屋外で拾ったとき

すみやかに、最寄りの警察署または交番・駐在所に届けてください。拾ってから7日以内に届けなかった場合は、落としした人が判明した場合のお礼(報労金)を受ける権利や、落としした人が判明しなかった場合にその落とし物を受け取る権利(所有権)を失ってしまいますのでご注意ください。

② 駅やお店等の施設内で拾ったとき

すみやかに、拾った施設に届けてください。拾ってから24時間以内に届けなかった場合は、落としした人が判明した場合のお礼(報労金)を受ける権利や、落としした人が判明しなかった場合にその落とし物を受け取る権利(所有権)を失ってしまいますのでご注意ください。

(2) 落とし物や忘れ物をされた方へ

落とし物等をしたと思われる施設やお近くの警察署または交番・駐在所に問い合わせてください。また、警察署等へ遺失の届出をしてください。なお、遺失の届出は、電話でも受け付けています。

*岐阜県警察のホームページにアクセスしていただくと、岐阜県内で取り扱われた物件に関する情報を見て、落とし物や忘れ物を探すことができます。(岐阜県警察のホームページのアドレスは <https://www.pref.gifu.lg.jp/police/>)

◎問合せ 多治見警察署 ☎ 22-0110 (代表)



令和2年2月15日 8

困りごと相談（3月分）

市役所（1階市民相談室）			
行政相談	人権こまりごと相談	住宅修繕相談	消費生活相談
3月9日(月) 13時30分～16時	3月19日(木) 13時30分～16時	3月18日(水) 10時～15時	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	生活安全課 ☎68-9748	都市計画課 ☎68-9816	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	身体障がい者相談	司法書士による無料法律相談	移動家庭児童相談
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(木)～	3月2日(月) 10時～12時	3月11日(水) 18時～20時 場所 第2研修室	3月4日(水) 10時～12時
生活安全課 ☎68-9748	社会福祉課 ☎68-2113	生活安全課 ☎68-9748	子育て支援室 ☎68-2115

ハートピア（相談室）			教育支援センター
心配ごと相談	高齢者・障がい者権利擁護相談	結婚相談	教育相談
3月2日(月)・9日(月) 16日(月)・23日(月) 13時30分～16時	3月5日(木) 13時30分～16時	3月4日(水)・8日(日) 22日(日) 10時～16時	毎週火・木曜日 13時～16時 教育相談室 ☎67-3338 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。
社会福祉協議会 ☎68-4148	社会福祉課 ☎68-2113	子育て支援室 ☎68-2114	
母子相談	障がい者就労巡回相談	児童相談	いじめ110番ダイヤル
3月18日(水) 10時～15時	3月17日(火) 13時30分～15時	3月25日(水) 10時～15時 子育て支援室 ☎68-2115	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
子育て支援室 ☎68-2115	社会福祉課 ☎68-2113	児童相談所全国共通ダイヤル 虐待かもと思ったら ☎189へ	

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	3月分	3月31日(火)
○上下水道料金・し尿処理手数料	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		
1日(日)・7日(土)・13日(金)・19日(木)・29日(日)		

生涯学習施設 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、3日、9日、16日、23日、30日
自然ふれあい館	2日、9日、16日、21日、23日、30日
サイエンスワールド	2日、9日、16日、17日、23日、30日

令和2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 月額1万円 大学生 月額3万円
＊大学生には、入学時に20万円の一時金を支給します。



対象枠	対象者（＊専門学校、通信教育・公開講座は対象外です）
大学生	学校教育法に規定する大学・短期大学・大学院(大学時瑞浪市奨学金を支給されていた者を除く)・高等専門学校専攻科に在学(進学)する者
高校生	学校教育法に規定する高等学校・特別支援学校高等部・高等専門学校に在学(進学)する者

- ・瑞浪市に1年以上住所を有する者の子であること。(基準日:4月1日)
 - ・人物が優秀で、学業の基準は、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。
 - ・経済的理由で修学が困難であること。(所得制限あり)
 - ・生計同一世帯員に市税の滞納がないこと。
- ◆募集人員 高校生 10人以内 大学生 10人以内
◆募集期間 4月1日(水)～30日(木)
＊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

みずなみ化石ナビ

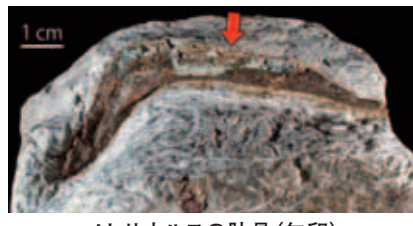
コラム 学芸員、学会参加のためスロベニアへ その3 ～スロベニアの化石①～

「中生代・新生代甲殻類化石シンポジウム」の巡検(現地見学)では、三畳紀(約2億5千万年前)、ジュラ紀(約1億5千万年前)、古第三紀(約4000万年前)、新第三紀(約1600万年前)の地層を見学し、化石採集を行いました。三畳紀の地層は、スロチャヴァ近郊の山の斜面に露出しています。地層は、白い石灰質の泥岩からなり、魚類や初期のエビ類、海生ハ虫類ノトサウルスの骨が採集されています。私は今回、運よくノトサウルスの肋骨を採集することができました。



シュタニエル(青)とスロチャヴァ(緑)

ジュラ紀の地層は、シュタニエル近郊に露出しています。地層は、白い石灰岩からできており、当時はこの地にサンゴ礁が広がっていたようです。主に貝化石が見つかり、参加者の中にはカニの甲羅化石を見つけた幸運な方もいました。三畳紀とジュラ紀の地層は岐阜県でも見ることができますが、岐阜県の場合は黒い泥岩の中から貝化石が見つかるため、海底には泥が広がっていたようです。このような当時の海底の違いについて地層を見ることで実感できました。次回は古第三紀と新第三紀の地層について紹介します。



ノトサウルスの肋骨(矢印)



ノトサウルスの復元図 (矢印は見つけた骨がある部分)



巡検の様子

3月のイベント 3月22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

大切な歯を守ろう！ ～ 酸蝕症を防ぎましょう ～

酸蝕症をご存知ですか？この病気はむし歯と違い細菌とは関係しません。

歯の表面のエナメル質は、酸に弱い性質があります。毎日歯をみがいていても、酸性の食品を頻繁に摂ることで、歯が溶けることがあります。これを酸蝕症と言います。

歯は口の中がpH5.5以下になると溶け始めます。特に飲み物・果物には注意が必要です。

pH5.5 以下の飲み物・果物

- 炭酸飲料（コーラ、サイダー等） pH2 ～ 3
- 果汁入り野菜ジュース pH3 ～ 4
- 乳酸菌飲料 pH3 ～ 4
- スポーツ・イオン飲料 pH3 ～ 4
- オレンジ、いちご、パイナップル pH3 ～ 4

pH の高い飲み物

- お茶 pH6
- 牛乳 pH7
- 豆乳 pH7
- ミネラルウォーター pH7



pHの低い飲み物・果物を飲んだり食べたりする時は、以下の点に注意しましょう。

- ① 飲む(食べる)時間を短くする(だらだらと飲み続けない)
- ② 飲み終わったら(食べ終わったら)口をゆすぐ
- ③ 飲み終わったら(食べ終わったら) pHの高い牛乳、お茶などを飲んで中和する



* カロリーゼロの飲み物に入っている炭酸やクエン酸、アスコルビン酸(ビタミンC)等も酸性です。気をつけましょう。

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 6日(金) 3月13日(金)	12:00～12:10受付	平成30年7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。	3月19日(木) 3月27日(金)	12:10～12:20受付	平成29年3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	3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	3月 3日(火)	9:30～ 9:45受付	令和元年9月生まれ	母子健康手帳
8カ月児教室	3月 3日(火)	13:00～13:15受付	令和元年7月生まれ	すこやかファイル
1歳児すくすく教室	3月12日(木)	第1子 10:40～10:50受付 第2子 9:30～ 9:40受付	平成31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23日(月)	9:00～10:30受付	平成30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10日(火)		平成29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 5日(木)	8:45～10:30受付	平成28年9月生まれ 平成28年3月生まれ 平成27年9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数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	日								
2	月	☆		☆	☆	☆		☆	
3	火	ぺんぎん	☆	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	☆	ねんね栄養相談		☆		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 栄養相談	
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	うさぎ	☆	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
14	土	☆		☆		☆		☆	
15	日								
16	月	☆		☆	☆	☆		☆	
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		うさぎ	☆
19	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
20	金	春分の日							
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	☆		閉所		閉所		閉所	
27	金	うさぎ	☆	ひよこ		☆園庭開放		ぺんぎん	☆
28	土	☆		☆		☆		☆	
29	日								
30	月	☆		☆	☆	☆		☆	
31	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	

▷ 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

■ 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。



各子育て支援センターで年齢に合わせた親子遊びを開催します

親子触れ合い遊びや身近な物でおもちゃ作りをします。開催日は広報紙や各子育て支援センター機関紙に掲載します。
* 参加される方は、事前に申し込みをお願いします。(3月・4月は実施しません)

ひよこ親子遊び

- ◆ 時 間 10時～ ◆ 対象児 0歳児
- ◆ 開催月 おんぶにだっこ・ハグハグ …… 奇数月
愛モア・スマイル …… 偶数月



ぺんぎん・うさぎ親子遊び

- ◆ 時 間 10時～ ◆ 対象児 1歳児・2歳児
- ◆ 開催月 おんぶにだっこ・ハグハグ …… 偶数月
愛モア・スマイル …… 奇数月

「プレママデー」のお誘い

要予約

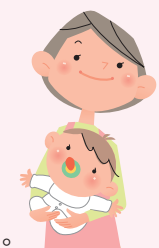
初めての出産を控えた“プレママ”の皆さんの、出産や育児の不安を、先輩ママが相談に乗ってくれたり、優しく教えてくれたりします。

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 上記の予定表内の「ひよこ」「ねんね」の日 10時～12時

- ◆ 会 場 該当する子育て支援センター
- ◆ 持ち物 母子健康手帳

◎ 予約・問合せ 参加する子育て支援センター



まちかど写真館



新しい年への願いを胸に

力強く新年のスタートを 1月1日

釜戸町で「第27回元旦ジョギング&ウォーキング大会」が開催され、町民ら338人が参加しました。

参加者は、釜戸公民館を発着点とした全長3.1キロと1キロのコースに分かれ、思い思いのペースで、新年最初のジョギングやウォーキングを楽しみました。

1月8・9日 みずなみ焼の新商品！

瑞浪・恵那の陶磁器工業協同組合による「みずなみ焼新春見本市」が、商社などを対象に総合文化センターで開催されました。

会場では、皿やマグカップ、しょうゆさしなど、地元メーカーの商品約3000点が並んだほか、市の窯業技術研究所による「ものづくり研究会」の成果が展示されました。



品質とデザインで勝負



石炭で動く蒸気機関車に興奮！

大人も子供も一緒に遊ぼう！ 1月18日

社会福祉協議会土岐支部による「お年寄りと子どものふれあい広場」が土岐小学校で開催され、約250人が参加しました

会場では、おはじきやコマ回しなど昔ながらの遊びのほか、ミニSLの乗車体験が行われ、参加者は世代を超えて一緒に楽しい時間を過ごしていました。

まちづくり講演会を開催します

参加無料

申込不要

地域の課題解消や活性化を目的としてまちづくり活動をしている方、まちづくりに興味のある方を対象として、「若者」と「組織」にスポットを当てて、ご講演いただきます。ぜひお越しください！

- ◆日時 2月29日(土) 13時30分～15時30分まで
- ◆場所 総合文化センター 講堂
- ◆テーマ 「若者が参画するまちづくり」
- ◆講師 益川 浩一氏(岐阜大学地域協学センター長)



◎問合せ 瑞浪市まちづくり推進協議会連絡会(事務局:市民協働課) ☎ 68-9756

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