

実りの秋に 感謝を込めて



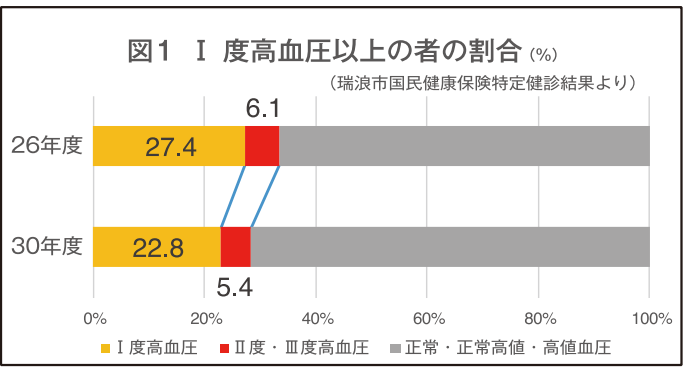
10月6日 土岐小学校5年生 稲刈り体験(きなあた瑞浪前体験農場)

平成26年度と平成30年度の高血圧者の割合を比較すると、Ⅰ度高血圧値(140～159かつ／または90～99mmHg)以上の方は、若干減少しています。しかし、瑞浪市は、岐阜県下42市町村の中でⅠ度高血圧者の割合がワースト9位であり、まだまだ高血圧の方が多い地域です。

自覚症状のない高血圧が、動脈硬化を進め、脳卒中や心筋梗塞、腎障害などの合併症を起こすことは、以前の保健センター新聞(血圧編)でお伝えしました。

このような重大な疾患にならないために、対策をとることが大切です。

皆さんは、家庭血圧測定や、高血圧予防対策をしていますか？



■高血圧治療ガイドライン2019

高血圧の治療や管理の指針となる「高血圧治療ガイドライン」が、平成31年4月に改定され、

■どんな人が脳心血管病になりやすい？

高血圧は、脳心血管病の主要な危険因子です。新しいガイドラインでは、血圧分類に「高値血圧」が加わりました。診察室血圧に基づいた脳心血管病の危険性は、血圧値や予後に影響を与える因子から、高リスク、中等リスク、低リスクにグループ分け(層別化)されています(図2)。

血圧が高く、危険因子の多い方ほど脳心血管病のリスクが高いと言えます。

【図2 診察室血圧に基づいた脳心血管病リスク層別化】

血圧分類	高値血圧 130～139/80～89mmHg	Ⅰ度高血圧 140～159/90～99mmHg	Ⅱ度高血圧 160～179/100～109mmHg	Ⅲ度高血圧 180以上/110以上mmHg
リスク層				
リスク第一層 予後影響因子がない。	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 以下のいずれかがある。 ・年齢(65歳以上) ・男性 ・脂質異常症 ・喫煙	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 以下のいずれかまたは、リスク第二層の危険因子が3つ以上ある。 ・脳心血管病(脳出血、脳梗塞、心筋梗塞)の既往 ・非弁膜性心房細動 ・糖尿病 ・蛋白尿のある慢性腎臓病	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

血圧値の分類の変更、脳心血管病(脳出血、脳梗塞および心筋梗塞)リスクの層別化の変更、降圧目標を厳格にする変更などがありました。今回は、新しくなった「高血圧治療ガイドライン」のポイントについてお伝えします。

■血圧値の分類が変わりました

高血圧と診断される基準値は、これまでと変わらず、診察室血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg以上です。血圧値がこの基準値を超えた途端に脳血管病の危険性が高くなるわけではありません。しかし、国内外の研究から、高血圧と診断されなくても、この値が

【表1 成人における血圧値の分類】 (高血圧治療ガイドライン2019)

	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120～129	かつ 80未満	115～124	かつ 75未満
高値血圧	130～139	かつ/または 80～89	125～134	かつ/または 75～84
Ⅰ度高血圧	140～159	かつ/または 90～99	135～144	かつ/または 85～89
Ⅱ度高血圧	160～179	かつ/または 100～109	145～159	かつ/または 90～99
Ⅲ度高血圧	180以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上

＜層別化に用いる予後に影響を与える因子＞

- ・血圧
- ・年齢(65歳以上)
- ・男性
- ・脂質異常症
- ・喫煙
- ・脳心血管病の既往
- ・非弁膜症性心房細動
- ・糖尿病
- ・蛋白尿のある慢性腎臓病

■降圧目標は年齢・疾患により違います

降圧目標とは、高血圧症の方が治療によって血圧を下げるときに目標とする値です。新しいガイドラインでは、この降圧目標がより厳格に変更されました。

表2のように年齢や疾患により目標値が違います。かかりつけ医に相談し、自分の目標値を確認してください。血圧値と図2のリスクを踏まえて、医師が今後の治療方針を決定します。

【表2 降圧目標 高血圧治療ガイドライン2019】

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や 脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 慢性腎臓病患者 (蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	130/80 mmHg以下	125/75 mmHg以下
75歳以上高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や 脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価) 慢性腎臓病患者 (蛋白尿陽性)	140/90 mmHg以下	135/85 mmHg以下

【生活習慣の修正項目】	
①食塩制限	6g/日未満
②食事パターン	・野菜、果物の積極的摂取 *カリウム制限が必要な腎障害のある方は、野菜や果物の積極的摂取は推奨しない。 *肥満や糖尿病のある方は、果物摂取は80kcal/日程度にとどめる。 ・飽和脂肪酸、コレステロール摂取を控える ・多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
③適正体重の維持	BMI(体格指数)25未満(BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))
④運動	有酸素運動を毎日30分、または180分/週以上行う *運動療法対象者は、Ⅱ度高血圧(179/109mmHg)以下の血圧値で、脳心血管病のない方
⑤節酒	エタノールで、男性は20～30ml/日以下、女性は男性の半分以下(日本酒1合、ビール中瓶1本、ワイン200ml)
⑥禁煙	禁煙する

*治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。(高血圧治療ガイドライン2019)

■大切なのは生活習慣の修正

生活習慣の修正により高血圧の予防や血圧を下げる効果が期待できます。このため、正常血圧以外の方は、生活習慣の見直しと改善が必要です。治療中の方もそうでない方も、ご自身だけでなくご家族で家庭血圧を測定し、普段の血圧を知っておきましょう。

また、血圧値だけでなく、今回お話ししたリスクについても確認し、生活習慣の見直し、改善に取り組みましょう。

高くなるにつれ脳心血管病の発症率が高くなることからわかっています。また、120～139/80～89mmHgでは、生涯のうちに高血圧へ移行する確率が高いことも明らかになっています。

これらのことから、これまで正常血圧としていた値が、診察室血圧、家庭血圧ともに表1のように正常血圧、正常高値血圧、高値血圧の3段階に分類されました。

多くの研究から「家庭血圧は、診察室血圧値よりも生命予後(脳心血管病の発症やそれによる死亡)の優れた予知因子である」という報告があります。今回のガイドラインでは、家庭血圧を指標として、降圧治療を実施することを強く推奨しています。

皆さんも今一度、正しい測定方法を確認し、日々の習慣にしましょう。

＜家庭血圧の測定方法＞

- ① 血圧計の選び方
上腕で測定するタイプの血圧計の方が正確に測定できます。
- ② 測定のタイミング(朝・夕の1日2回測定)
【朝】起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食や薬を飲む前
【夕】寝る直前(入浴直後や飲酒後は避ける)
- ③ 測定のポイント
椅子に座って1～2分たってから測定、腕の測定位置は心臓と同じ高さにする。
(高血圧治療ガイドライン2019)

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)	掲載場所	「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3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3年1月29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にて備えてあります。(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

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	『第6期瑞浪市障害福祉計画・第2期瑞浪市障害児福祉計画(案)』
受付期間	11月24日(火)～12月23日(水)
障害福祉計画は障害者総合支援法に基づき、障害児福祉計画は児童福祉法に基づき作成する計画で、国が定める基本指針に即し、本市における各種サービス、相談支援、地域生活支援事業の必要量の見込みや提供体制の確保にかかる目標を定めるものです。 現在推進している第5期障害福祉計画・第1期障害児福祉計画の計画期間が令和2年度で終了するため、進捗状況を検証し、新たな計画案を作成しました。 この計画案に対する市民の皆さんのご意見を募集します。	

*関係資料は、市役所1階社会福祉課窓口、保健センター1階子育て支援課、各コミュニティーセンター、市ホームページでご覧いただけます。

*ご意見は、メール(fukushi@city.mizunami.lg.jp)、FAX(68-0294)、郵送(〒509-6195瑞浪市上平町1-1 瑞浪市社会福祉課宛)、社会福祉課窓口提出のいずれかの方法で提出してください。

◎問合せ 社会福祉課 ☎ 68-2113

みずなみ暮らし

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2年12月31日(木)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、三世代同居・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2年12月31日(木)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使用できます(詳しくは、加盟店一覧を参照ください)。

三世代同居・近居世帯定住奨励金制度が終了します!

現制度の対象者は令和2年12月31日までに要件を満たす方です。

◆対 象 者 平成28年1月1日以降、新たに三世代同居や近居を始めた日の前後100日以内に市内で住宅を取得(新築・中古を問わず)または、市内事業者にて住宅の増改築・リフォーム工事を行った方

*近居とは、親世帯と子世帯が居住する各住宅の距離が直線で2km以内にあることとします。

*子世帯とは、18歳未満の子ども(出産予定の場合も含む)とその親(養子関係も可)で構成された世帯とします。

◆対象期間 平成28年1月1日から令和2年12月31日まで

◆奨 励 金 上限25万円(20万円以上の工事が対象で、対象経費の1/2です。)

◆申請期間 令和3年4月15日(木)～5月17日(月)まで

◎問合せ 市民協働課 ☎ 68-9756

■ 清流の国ぎふ移住支援補助金について(最大50万円) ■

令和2年9月1日以降に、岐阜県以外の都道府県から岐阜県へ移住し、5年以上継続して居住する意思のある方に対し、最大50万円の移住支援金が交付されます。

詳細は下記まで問い合わせください。

◎問合せ 岐阜県 清流の国推進部地域振興課 移住定住係 ☎ 058-272-8078

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、一人ひとりが節電・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、家電の使い方やライフスタイルを見直し、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 暖房時に快適に過ごせるライフスタイルを心掛けましょう！

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。エアコンの設定温度は20度を目安とし、寒さを感じる時は重ね着などのウォームビズを心掛けましょう。

② 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、断熱シートをこたつ、布団など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。

③ 適切な換気・加湿を行いましょう！

例年流行するインフルエンザや新型コロナウイルスの感染予防に対し、室内の加湿や換気は一定の効果があると言われています。加湿は快適性にも大きく影響するほか、室内を乾燥させないことは風邪などの予防にも有効であるため、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。また、換気については、室内温度が大きく下がらないよう注意し、定期的な換気を心掛けましょう。

蓄電システムや次世代自動車用充電システムなどに補助金が出ます

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。

◆補助対象者

市内に住所を有する方で、次の条件のいずれにも該当し、かつ市税の滞納がない方

1. 自ら所有し居住する市内の住宅に補助対象システムを設置し、補助対象システムの保証開始日から90日以内の方
2. 補助対象システムを、次のいずれか一方または両方の組合せで設置した方
 - (1) 住宅用太陽光発電システムと連系させるために蓄電システムおよび次世代自動車用充電システムのいずれか一方または両方を設置した方
 - (2) 家庭用燃料電池システムを設置した方

◎問合せ 環境課 ☎ 68-9806

岐阜県知事選挙(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 今回の岐阜県知事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 1月8日(金)～23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 9,600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、連絡がつく時間等)⑦ 従事可能日⑧ 党派の方は所属する政党名

◆応募締切 11月30日(月)17時まで

◆結果通知 12月中旬までに文書または電話にて連絡します。



選挙のめいすいくん

◎申込・問合せ 選挙管理委員会 ☎ 内線271・272 FAX 68-9865 ✉ senkyo@city.mizunami.lg.jp

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
大法原C	南小田町	2LDK	中層耐火	3	H8
大法原D	南小田町	2LDK	中層耐火	1	H10
名 滝	土岐町	2DK	簡2	2	S49

◆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定します。

◆敷金 家賃の3ヵ月分

◆応募資格 以下①～④の資格をすべて満たす方

- 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 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

＊60歳以上の方、障がい者の方など条例で定めのある方は、間取りが2DKの部屋に限り、単身での申し込みが可能です。

◆応募期間 11月16日(月)～30日(月)

＊応募に関する詳細については、下記までお問い合わせください。

◎問合せ 都市計画課 ☎ 68-9890



公開講座 ロボット体験講座ver.2

ブロックを使ったロボットを組み立てて、プログラミングに挑戦!パソコンを使ったプログラミングの基礎を学んでみよう!

- ◆日 に ち 令和3年1月23日(土)、24日(日)
- ◆時 間 ①11時10分～ ②14時10分～
*各1時間程度
- ◆対 象 4歳以上(各回6名まで)
(ただし、小学校6年生までは保護者同伴)
- ◆参 加 費 無料 *ロボットはお持ち帰りいただけません。
- ◆申 込 12月19日(土) 9時から電話にて先着順
定員になり次第締め切り



お知らせ ー新型コロナウイルス感染症への対応についてー

サイエンスワールドでは、新型コロナウイルスの感染予防・拡散防止のため、現在各種プログラムの開催・実施方法について、ホームページでご案内しております。

各種プログラムの実施方法が従来と異なっておりますので、当館ホームページにてご確認くださいませよう お願いいたします。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

URL <https://www.sw-gifu.com/>

サイエンスなび

まちづくり活動のコーナー

NPO明日の稲津を築くまちづくり推進協議会

明日の稲津を築くまちづくり推進協議会は、区長会との緊密な連携のもと、住民同士の親睦を図り、まちの活性化を目指して、さまざまなイベントを開催しています。

緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスの感染拡大については予断を許さない状況にあります。今年度のまちづくり事業はやむなく、ほぼ中止とさせていただきましたが、いいなっつ農園は5月に役員のみでサツマイモの苗を1,200本植えました。秋の収穫祭には町民の皆さんに収穫していただきたいと願い、丹精込めて育てました。



10月10日(土)の収穫祭は、台風14号接近のため翌日の11日(日)に延期しました。前日は暖房が必要なくらい冷え込みましたが、当日は夏日の気温28度と暑い日になりました。

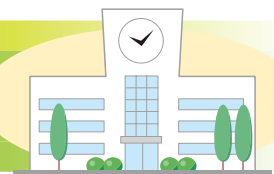
参加者の健康・安全を第一に考慮し、事前申し込み制にした上で、子供会・長寿会・一般の3部に分けて開催しました。197人の参加者は袋いっぱいサツマイモを詰め、笑顔いっぱいの事業となりました。

◎問合せ 明日の稲津を築くまちづくり推進協議会事務局(稲津コミュニティーセンター内) ☎ 68-3201



みんなと学校と教育委員会の

ほっとマイスクール



コロナ禍における学校生活

昨年度の3月から5月の休校を経て、今年度は6月から学校生活がスタートしました。新型コロナウイルス感染症の予防をしながら、新しい生活様式が児童・保護者・学校に求められた中での、この半年間の学校の様子を紹介します。

■感染症予防・対策

735名の児童が生活する瑞浪小学校において、ウイルスが入り込めば、多くの児童が感染し、保護者・地域に拡散することになります。学校にウイルスを持ち込まない、そして広めないこと、そのために何をしなければならないか、「健康戦士コロタイジャー」(静岡大学・法政大学・公益財団法人静岡県舞台芸術センター制作)の動画を視聴し、全校で勉強しました。



▲児童玄関での検温確認



▲玄関で手指消毒



▲密にならないよう、しっかり手洗い



▲スクールサポートスタッフさんが校内を消毒

■授業風景

学校では子ども同士がつながり合い協力することで、互いの良さを知り認め合う仲間づくり、仲間と共に学び合う授業づくりを行ってきました。

今年度も、飛沫感染しないよう三密を避け、工夫し気をつけながら学習を進めています。



▲ベランダでの音楽



▲手作りパーティーで安心して活動

■校外学習

修学旅行・宿泊研修・生活科見学・社会科見学は、すべて県内日帰りで実施することとしました。また、バスを増台することで1台あたり20人程の乗車になり、安心して研修に出かけることができました。

5年生は「郡上八幡自然園」へ行き、自分たちで火を起こし、かまどでカレーライスを作り、「はし作り」や「叩き染め」などの体験活動をしました。

- ・にんじんを切る時に、家庭科でやったように「ねこの手」にしてなめ下に力をいれて切りました。グループのみんながそれぞれの役割を果たして、協力して作ることができました。カレーができたときに、とても達成感を感じました。みんなと協力して作ったカレーはとってもおいしかったです。コロナのなかでもみんなが楽しく過ごすことができてよかったです。(5年生児童)
- ・日帰り研修になったが、いろいろな体験ができるよう先生方が工夫し、感染対策もしてくださってありがたかった。子どもも「とても楽しかった」といってうれしそうに帰ってきました。(5年生保護者)



子どもたちは感染予防・対策をしながら、今できる学習に笑顔で精一杯取り組んでいます。

瑞浪小学校





催し

地域交流センター ときわ事業案内

ときわ手工芸教室 餅ばな作り

紅白の餅を木の枝に付ける縁起の良い飾り物の餅ばなを、お正月用に手作りしてみませんか。

◆日 時 12月14日(月)・21日(月)

①10時30分～12時

②13時30分～15時

◆定 員 各回10名

◆参加費 550円(材料費含む)

◆講 師 厚見 寿鶴子 氏

*申込みは11月15日(日)からときわ窓口にて。

*新型コロナウイルス感染防止策を講じた上で実施します。

◎問合せ 地域交流センター ときわ ☎66-1282

お知らせ

新型コロナウイルス感染症防止対策に取り組む 特定の事業者へ支援金を支給します

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、岐阜県が発行する新型コロナ対策実施店舗向けステッカーを取得して、感染拡大防止に取り組む特定の事業者の方に「瑞浪市新型コロナウイルス感染症防止対策実施事業者支援金」を支給します。

◆対象事業者 上記のステッカーを取得する際に提出する「新型コロナウイルス感染症防止対策宣言書」で、業種別事項(飲食店、小売業等)に該当する方。

◆支 給 額 1事業者一律5万円

*対象事業者等の詳細については、市ホームページをご確認ください。

◎問合せ 商工課 ☎68-9803

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

屋外広告物現地調査にご協力ください

岐阜県では、良好な景観の形成と風致の維持および公衆に対する危害防止の観点から、店舗や会社に表示している看板、案内広告板といった屋外広告物について、条例により必要なルールを定めています。

つきましては、市から委託を受けた調査員が屋外広告物の現地調査をしますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆調査期間 令和3年1月31日(日)まで

◆調査場所 瑞浪地区の主要道路沿い

◆調査内容 広告物の現地調査および写真撮影

◎問合せ 都市計画課 ☎68-9890



国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯等は、申請により保険料の減免を受けることができます。

◆保険料の減免対象となる世帯等

① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方
→ 保険料を全額免除

② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方
→ 保険料の一部を減額(要件あり)

*申請方法、減免内容等の詳細は下記までお問い合わせください。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118

「支えあい・助け合いの地域づくりの進め方」学習会

高齢になっても住み慣れた環境で馴染みのある人々に支えられながら生活を続けていくには、日ごろのつながりが必要です。そこで、実際に支え合い活動のリーダーシップを発揮されている方を講師に招き、地域の互助力を高める学習会を開催します。

◆日 時 ①12月16日(水)、②令和3年1月15日(金)、③2月3日(水) (全3回)
13時30分～15時30分

◆場 所 ①稲津コミュニティーセンター
②③陶コミュニティーセンター

◆講 師 清水 孝子氏
(各務原市八木山地区福祉協議会事務局長)

◆定 員 50名

◆参加費 無料

◆申込期限 11月27日(金)

*稲津、陶地区以外の方も参加できます。

◎申込・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117

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、リフォームの工事を行う場合、解体業者などは不要な家財(家具や家電製品など)を処分することはできません。不要な家財は、廃棄物として「可燃」「不燃」「粗大ごみ」などに分別して、ご自身で処分してください。

なお、ご不明な点がありましたら、環境課へご相談ください。

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

募集

介護予防教室「ウキウキセレクト教室」参加者募集

◆日 時 ①12月22日(火)
②令和3年2月2日(火)
③3月17日(水)
13時20分～14時30分

◆場 所 市民福祉センター「ハートピア」

◆対 象 65歳以上で瑞浪地区にお住まいの方

◆内 容 ①栄養講座と寄せ植え
②懐かしの曲(ギター演奏)を皆で聞こう
③シニアフラダンス

◆定 員 10名(先着順)

◆参加費 12月22日(火)のみ500円

◆申 込 随時受付(定員になり次第締切り)

*教室毎の申し込みになります。

*新型コロナウイルス感染症の影響により、変更または中止する場合があります。

◎申込・問合せ 瑞浪南部地域包括支援センター
☎68-8111

健康

ひざ痛・腰痛の健康相談(要予約・無料)

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14日(月)
13時30分～15時30分

◆場 所 保健センター 2階診察室

*1人30分程度の個別相談です。

*予約時に相談時間をご案内します。

*新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更となる場合があります。

◎予約・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117



こころの健康相談(要予約)

◆日 時 12月3日(木) 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、怒りっぽい、激しい物忘れ、アルコール依存症などの相談

◆担 当 精神科医師・保健所保健師

*ご家族が代理で相談していただいても結構です。

◎予約・問合せ 東濃保健所 ☎23-1111

風しんの抗体検査・予防接種は受けられましたか?

1962(昭和37)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの男性は、過去に公的な風しんの予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が低い年代です。



【風しんに感染すると】

・自覚症状が少ないため、電車や職場など人が集まる場所で気が付かないうちに多くの人にうつしてしまう可能性があります。

・妊娠初期の妊婦さんが風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性があります。

・成人は小児と比べ症状が重くなることがあります。

【感染予防のために】

抗体保有率の低い皆さんの一人ひとりがこの抗体検査・予防接種を受けることが重要です。あなたが風しんの感染を拡大させてしまう可能性があります!

対象者の方には無料クーポン券を送付しています。受診方法などの詳細については、送付文書をご確認ください。クーポン券を紛失された場合や、転入された方などは下記までご連絡ください。

また、昭和37年度から昭和40年度生まれの方には、令和3年度にクーポン券を郵送しますが、早めに受けられる場合はご連絡ください。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

ヒトパピローマウイルス(HPV) ワクチン感染症に係る定期予防接種について

現在、この予防接種(子宮頸がん予防ワクチン)は積極的な勧奨を差し控えています。ワクチンの有効性、リスクなどの情報を「厚生労働省HPヒトパピローマ感染症」でご確認・ご理解の上、接種を希望される場合は、健康づくり課までご連絡ください。

◆対象年齢 小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女性

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

困りごと相談（12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
12月14日(月) 13時30分～16時	12月4日(金) 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	12月16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）		電話相談	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相談	移動家庭児童相談
12月1日(火) 10時30分～12時 12月17日(木) 13時30分～16時 *予約受付11月20日(金)～ 生活安全課 ☎68-9748	12月7日(月) 10時～12時	毎週木曜日 16時30分～19時 27日(日) 13時30分～16時 *相談内容によって日時が異なります。 相談日の詳細は、 岐阜県司法書司会HPまたは、 生活安全課 ☎68-9748	12月2日(水) 10時～12時
社会福祉課 ☎68-2113	社会福祉課 ☎68-2113		子育て支援課 ☎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
12月7日(月)・14日(月) 21日(月) 13時30分～16時	12月17日(木) 13時30分～16時	12月2日(水)・13日(日) 27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	子育て支援課 ☎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
12月16日(水) 10時～15時	12月15日(火) 13時30分～15時	12月23日(水) 10時～15時 子育て支援課 ☎68-2115	学校でのいじめについて、 悩まず電話してください。
子育て支援課 ☎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	☎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（木）
○固定資産税	3期分 12月25日（金）
○国民健康保険料	12月分 12月25日（金）
○後期高齢者医療保険料	6期分 12月25日（金）
○保育料	12月分 12月25日（金）
○上下水道料金・尿処理手数料	11月分 1月 4日（月）
○市営住宅使用料	12月分 12月25日（金）
○介護保険料	12月分 12月25日（金）
12月の斎場のお休み 環境課 ☎ 68-9806	
1日(火)・7日(月)・13日(日)・18日(金)・24日(木)・30日(水)・31日(木)	

生涯学習施設 12月休館日	
総合文化センター	7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日
市民図書館	7日、14日、21日、25日、28日、29日、30日、31日
市民体育館	7日、14日、21日、28日、29日、30日、31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、7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日
自然ふれあい館	7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日
サイエンスワールド	7日、14日、21日、28日、29日、30日、31日

陶都のまもり ～多治見警察署だより～

■あなたの通報が検挙につながる ～指名手配犯人の捜査にご協力を～

犯人検挙は、警察の日ごろの捜査活動に加えて、市民の皆さんによる情報提供などのご協力が必要不可欠です。
どんな些細なことでもいいので情報をお寄せください。

指名手配って？

指名手配とは、逮捕状が出ている犯人の所在が不明であり、事件捜査を担当する警察署などから全国の警察に被疑者検挙に必要な事項を手配することです。
岐阜県警察では、目撃情報などの収集など必要な捜査活動を他県警察と連携して行っていますが、同時に市民の皆さんからの情報提供などの協力がとても重要なのです。

情報をお待ちしています

犯人の情報はこちら

<https://www.npa.go.jp/wanted>

指名手配 検索

◎問合せ 多治見警察署 ☎ 22-0110(代表)

みすなみ化石ナビ

問合せ ☎68-7710

ニュース 大発見!!^{ききやくるい} 鰐脚類化石 ～世界レベルの保存状態～

令和2年9月に明世町の道路工事現場の地層（約1800万年前）を調査中、鰐脚類（ききやくるい：アシカやセイウチの仲間）の化石を発見しました。10月にニュースになったためご存知の方も多いと思います。当館学芸員が、工事現場で鰐脚類と思われる骨の断面や歯の一部を発見し、専門家である甲能直樹（このなおき）博士（国立科学博物館地学研究部生命進化史研究グループ長）が急遽来訪されました。調査の結果、この化石が鰐脚類であることは間違いなく、頭の骨等も発見されることが期待されることが判明したため、その後1か月をかけて発掘調査を実施しました。その結果、頭の骨が見つかり、ほぼ完全な状態で発掘することができました。頭の骨には切歯、犬歯、臼歯が見事に保存されており、頬骨（ほほぼね）や眼窩（がんか）も立体的に残っています。今後クリーニング作業を進め、この貴重な化石について研究を進めていく予定です。なお、この頭の骨は年末まで化石博物館エントランスで特別公開中です。この機会にぜひご来館ください。

切歯 犬歯 臼歯 眼窩(目が入る穴) 頬骨 頭の骨

1800万年前の鰐脚類のイメージイラスト

【制作：徳川広和】

子どもの健康情報

大切な子供の睡眠 ～生活リズムを整えましょう～

広報みずなみ10月15日号では、子どもの成長において睡眠が大切というお話をしました。良質な睡眠をとるためには生活リズムを整えることが大切です。そこで今回は生活リズムを整えるポイントについてお話しします。

脳の中には「視交叉上核」と言う部分があり、これは目の後ろあたりにあります。毎朝太陽の光を感じることによって、睡眠と覚醒のリズムを調整しています。また、体温やホルモンの調整にも関わっています。そのため、朝に太陽の光を浴びて起きることが生活リズムを整える第一歩となります。

以下のポイントを参考に、できることから始めてみましょう。



生活リズムを整えるポイント

- 思い切って、いつもより30分早く起こし、カーテンを開け、太陽の光を浴びましょう**
朝に太陽の光を浴びることで視交叉上核が刺激され、脳が目覚めます。はじめは子どもが不機嫌になったりして大変かもしれませんが、毎朝決まった時間に起こすことが大切です。
- 決まった時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう**
朝ごはんは子どもの目覚まし時計です。脳を活性化させる大切な栄養源です。
- 昼間はよく運動をして、体をたくさん使いましょ**
昼間の活動が夜の眠りを誘います。体を使った遊びをしましょう。
- お昼寝は午後3時には起こすようにしましょ**
なるべく毎日同じ時間にお昼寝の時間を設定しましょう。寝るのが少し遅れてしまった場合でも午後3時には起こしましょう。

人は体内にいろいろなリズムを持っています。子どもたちの生活リズムを大切に、子どもたちの体調を万全に保つことができるように、生活リズムを見直してみましょう。

乳幼児健診・相談・歯みがき教室 ●令和2年12月分●

以下の事業については、新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止または縮小して実施となる場合があります。ホームページ(新型コロナウイルス感染症について)をご確認の上、お越しください。また、新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で実施します。

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22日(火)	個別でご案内します	令和2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ヵ月児健康診査	12月 4日(金) 12月11日(金)	個別でご案内します	平成31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
3歳児健康診査	12月18日(金) 12月25日(金)	個別でご案内します	平成29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
乳幼児相談	12月 7日(月)	9:15～11:00受付	乳児相談希望者 ※要予約(3日前まで)	母子健康手帳
6カ月児教室	12月 1日(火)	第1子10:30～10:40受付 第2子 9:30～ 9:40受付	令和2年6月生まれ	母子健康手帳 すこやかファイル
8カ月児教室	12月 1日(火)	第1子14:30～14:45受付 第2子13:00～13:15受付	令和2年4月生まれ	
1歳児すくすく教室	12月17日(木)	第1子10:40～10:50受付 第2子 9:40～ 9:50受付	令和元年12月生まれ	母子健康手帳 すこやかファイル
2歳児歯みがき教室	12月15日(火)	個別でご案内します	平成30年12月生まれ	母子健康手帳 すこやかファイル
2歳6ヵ月児歯みがき教室	12月10日(木)		平成30年6月生まれ	*染め出し・フッ素塗布は行いません
3歳6ヵ月・4歳・4歳6ヵ月児 歯みがき教室		中止		

*2歳未満のお子さんは感染予防のため、バスタオル等お子さんの数物をご持参ください ◎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	火	ぺんぎん親子	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
2	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
3	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
4	金	うさぎ	☆	ねんね		☆		ぺんぎん	☆
5	土	☆		☆		☆		☆	
6	日								
7	月	☆		☆	☆	☆		☆	
8	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆	
9	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
10	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ねんね	
11	金	うさぎ親子	☆	ひよこ親子		☆		ぺんぎん	☆
12	土	☆		☆		☆		☆	
13	日								
14	月	うさぎクリスマス会		☆	☆	☆		☆	
15	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこクリスマス会	☆	☆	
16	水	ねんね		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆
17	木	☆		ぺんぎんクリスマス会	☆	うさぎ	☆	ひよこ	
18	金	うさぎ	☆	ひよこ		☆		ぺんぎんクリスマス会	☆
19	土	☆		☆		☆		☆	
20	日								
21	月	☆		☆	☆	☆		☆	
22	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ねんね	☆	☆	
23	水	ひよこ		☆		ぺんぎん親子		うさぎ	☆
24	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ親子	☆	ひよこ親子	
25	金	うさぎ	☆	ひよこ		☆		ぺんぎん	☆
26	土	☆		☆		☆		☆	
27	日								
28	月	☆		☆	☆	☆		☆	
29	火	年末閉所							
30	水	年末閉所							
31	木	年末閉所							

*新型コロナウイルスの影響により、予定が変更になる場合があります。

「なかよしクリスマス会」のお誘い

今年度は新型コロナウイルス感染対策のため、各センターで年齢別のクリスマス会を開催します。季節の歌をうたったり、リズムを楽しんだりして、クリスマスの雰囲気を楽しみましょう!(要予約)



会場	日時	対象年齢	定員
おんぶにだっこ	12月14日(月)	2歳児(うさぎ)	12組
ハグハグ	12月15日(火)	0歳児(ひよこ)	10組
愛モア	12月17日(木)	1歳児(ぺんぎん)	10組
スマイル	12月18日(金)	1歳児(ぺんぎん)	5組

- ◆時 間 10時～(*10分前には受付を済ませてください)
- ◆予約受付開始 11月16日(月) 9時30分～ (*電話も可)
- *参加を希望される子育て支援センターに申し込みください。
- *多くの方に参加していただけるように、子育て支援センターと児童館合わせて、どこか1回のみ参加でお願いいたします。

愛着を深めるふれあい遊び

その③「大好きな人とのくすぐり合いっこ」

くすぐったいという感覚は、肌がふれる心地よさと、もぞもぞする不快とが交じり合ったおもしろい感覚です。

子どもは好きな人にくすぐられると喜び、慣れていない人にされると泣き出すこともあります。くすぐり合いっこができるのは信頼の証拠です。大人がくすぐるだけでなく、子どもからもくすぐってきたら「くすぐたいよお～!」と大げさに反応してあげましょう。



まちかど写真館



9月26日に窯出しが行われました

陶与左衛門窯の火を絶やすことなく 9月18～22日

陶町明日に向かって街づくり推進協議会は、陶町大川にある「陶与左衛門窯」で、陶芸作品の焼成作業を行いました。

今年は新型コロナウイルス感染防止のため、「陶与左衛門窯まつり」は中止となりましたが、作品約3500点の入った窯に、地元の有志約200人が24時間体制で薪をくべ続けました。

10月2日 明智光秀テーマの講演などをまとめた一冊

美濃源氏フォーラムは、令和元年度に開催した歴史講座の講義録を、東濃5市などの図書館に寄贈する贈呈式を瑞浪市民図書館で行いました。

講義録には、「土岐源氏明智光秀シンポジウム」での講座など、令和元年度に行われた12講座分の内容がまとめられています。



さまざまな視点からの考察が掲載されています

政治家との寄付禁止のルールを守りましょう！

選挙の有無にかかわらず、政治家（候補者、候補者になろうとする者および現に公職にある者）が選挙区内の人や団体に寄付を行うことは、名義のいかんを問わず特定の場合を除いて一切禁止されており、違反すると処罰されます。また、有権者が政治家に対し、寄付を求めることも禁止されています。

例えばこんなことが禁止されています

- × お中元、お歳暮、病気見舞い、入学・卒業祝い
- × 年賀状などの挨拶状（答礼のための自筆によるものを除く）
- × 葬式、落成式、開店祝の花輪等
- × 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝、香典（政治家本人が結婚披露宴、葬式等に自ら出席して、その場で行う場合は罰則が適用されない場合があります）

◎問合せ 選挙管理委員会 ☎内線271・272

農産物等直売所「きなあた瑞浪」リニューアルオープンのお知らせ



農産物等直売所「きなあた瑞浪」の精肉処理機能の強化、新しい衛生管理基準に対応するための工事が完了しました。これにより多くの皆さんに瑞浪ポーノポークなどを安全・安心に提供できます。リニューアルオープンイベントを開催しますので、お越しください。

【リニューアルオープンイベント】

- ◆日時 11月27日(金)～29日(日) 9時～18時
- ◆内容 先着順にきなあた農園のサトイモ、苗木などの無料配付(数量限定)
*配付するものは日によって異なります。



◎問合せ きなあた瑞浪 ☎26-8617

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。