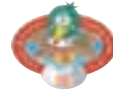


みおも



きらり美濃加茂 人 まち 自然
50th Anniversary

No. 779

Nov. 2004

11 / 1



ヒューマン倶楽部 80

三品京子さんと美侑ちゃん親子（西町）



歯は、ご飯をおいしく食べるため、また、言葉をうまく話すためになくってはならないものです。しかし、多くの人たちは、年を重ねるごとに1本1本歯を失っていくのが現状です。

11月8日は「いい歯の日」。この機会に、自分自身の歯の健康について見直してみましよう。

特集

11月8日は「いい歯の日」

いつまでも健やかな歯で
いきいきと！



「みのかも元気 いきいきプラン 21」では

歯・口腔の健康づくりを支援します

市では、「健康日本21」および「ヘルスプランぎふ21」など、国や県の健康計画に基づいて、「みのかも元気 いきいきプラン 21」(2003年度～2012年度)を策定しました。この計画の柱の一つとして、「歯の健康」があります。

ここでは、市民一人ひとりが歯・口腔の健康づくりに取り組めるよう社会全体で支援する方策を提示しています。そして、現在、各種団体や関係機関との連携を図り、市民の参加を得ながらさまざまな事業に取り組みつ、計画を推進しています。市民の皆さんには、いろいろな方法で計画の推進状況をお知らせしていきます。

みんなで、生涯を通じて自分の歯・口腔を健康に保ち、笑顔で元気な生活が送れるよう協力・連携していきます。



【歯の健康】 歯の健康を保つため、歯周疾患予防に力を入れよう！

●健康パワーアップ宣言！

- ◆歯周疾患について正しい知識を身に付けよう
- ◆「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に歯科健診を受けよう
- ◆歯や歯ぐきを自分でチェックしよう
- ◆正しい歯磨き方法を実践し、必ず食後と寝る前に歯を磨こう
- ◆甘い食べ物・飲み物を取り過ぎないようにしよう



●みんなの健康づくりをバックアップ！

- ◆広報・ホームページなどによる歯周病予防教室、歯周疾患健診など歯の健康に関する事業の情報提供
- ◆歯周疾患健診の推進
- ◆定期的な歯科健診の実施(バースディ健診、家族歯科健診など)
- ◆「かかりつけ歯科医」を持つことの普及など

●数値目標 ～レベルアップ～

	目標項目	対象	現状値	目標値
健康指標	○60歳で24本以上歯を有する人の割合の増加	55～64歳 男性	51.0% (60歳代)	65%以上
		55～64歳 女性	51.9% (60歳代)	65%以上
行動指標	○歯周疾患健診受診率の増加	35～50歳代	5.3%	10%以上
	○定期的に歯科健診を受ける人の割合	成人	36.1%	45%以上
環境指標	○歯の健康に関する相談、健診実施機会の増加	成人	—	増加

各種歯科保健事業

ここでは、市が行っている各世代に応じたさまざまな歯科保健事業を紹介します。

妊娠期対象

■母子健康手帳交付・衛生講話

妊娠期の口腔衛生についての説明と、「妊婦歯周疾患健診」の紹介をしています。

■マタニティクラス

妊娠中や生まれてくる赤ちゃんの歯についての説明と、口のチェック（だ液潜血検査・歯の汚れチェック）をしています。

■妊婦歯周疾患健診

妊婦さんとお子さんの口腔疾患予防の第一歩として平成16年度から「妊婦歯周疾患健診」を実施しています。市の指定歯科医療機関で、RDテスト、サリバスター検査、口腔内診査、結果説明を受けます。



乳幼児期対象

■6〜7カ月育児相談

歯の生え始めの時期なので、赤ちゃんの歯についての説明と、生えだての歯の手入れの方法を紹介しています。



■1歳6カ月児健診

歯科医師による歯科健診と、歯科衛生士による歯についての説明、歯の汚れチェック、ブラッシング指導をしています。

■2歳児歯磨き教室

歯科生活習慣が確立する前に、おやつの与え方・歯磨き方法など、もう一度振り返る機会として実施しています。



■3歳児健診

歯科医師による歯科健診と、歯科衛生士による歯についての説明をしています。お子さんが歯磨きの大切さを学び、上手に磨くことができ、よつ、面白くて分かりやすいお話をしています。



す。歯科健診、歯の説明、歯の汚れチェック、ブラッシング指導、フッ化物塗布をしています。

歯科衛生士からのアドバイス



健康課
大矢真佐代
歯科衛生士

では平均7本しか残っていないのが現状です（平成11年歯科疾患実態調査より）。この大きな目標を達成するには、基本的な生活習慣が確立される乳幼児期がとても大切です。

健康課では、この大切な時期のお子さんと保護者に接することがほとんどです。お子さんたちが生涯健康な歯を維持するための食生活や歯磨きなど、より良い生活習慣を形成するためのお手伝いができればと思っています。

歯について何か心配なことや疑問があれば、いつでもご相談ください。何か心配なことがあると、育児が楽しくなくなってしまうこともあります。いろいろな心配する前に気軽に声をかけてください。

自分の歯が20本以上残っていれば、ほとんどの食べ物を不自由なく食べることができるといわれています。いつまでも自分の歯でしっかりと飲んで食事を取ることは、生涯を通して健康で充実した、心豊かな生活を送ることにつながります。そこで厚生労働省と日本歯科医師会では、『80歳になっても自分の歯を20本以上残そう』と呼びかけています。これが『8020（ハチマルニイマル）運動』です。しかし、80歳



※各種歯科保健事業の詳細については、健康課へお問い合わせください（内線389）

みのかも おひさまネット



美濃加茂子育て支援ネットワークセンターが開設している「みのかもおひさまネット」の中で、「子どもの歯おしえて」のコーナーがあります。

ここには、子どもの歯に関することが、Q & A方式で紹介されています。子どもの歯のことで、気になることがあれば、のぞいてみてください。

URL: <http://www.city.minokamo.gifu.jp/kosodate/ha/index.html>



■ **フッ化物（フッ素）塗布**
満1歳以上、就学前までのお子さんを対象に、歯の汚れチエック、歯科健診、フッ化物塗布をしています。

■ **保育園歯磨き教室**
市内の各公立保育園に年2回、歯科衛生士が出向いて、お子さん自身が歯磨きの必要性や意義を知り、正しい歯磨きの習慣付けができるよう、年齢に合わせた楽しい教室を実施しています。

■ **歯周病予防教室**
歯周病について学んでいただく場として実施しています。歯科健診、口腔内写真撮影、唾液潜血検査、歯の汚

■ **成人期～老年期 対象**
■ **歯周疾患健診**
35・40・45・50歳の人が対象です。市の指定歯科医療機関で、口腔内診査と結果説明が受けられます。

■ **訪問指導・出前講座**
訪問指導は、希望により、歯科衛生士が居宅を訪問して歯科保健指導を実施しています。

■ **乳幼児相談・電話相談**
乳幼児相談は、月1回行う「何でも相談会」です。歯に関する相談は、歯科衛生士が応じます。また、電話相談も応じています（歯科衛生士が不在の場合は、後日になります）。

■ **イベント**
イベントとして、年1回、健康・福祉すこやかフェスティバルで「健康まつり」を開催しています。歯科保健コーナーでは、歯の健康チエック・歯科相談・ブラッシング指導が楽しく受けられます。

■ **出前講座**
出前講座は、各種団体などからの要望を受けて、歯科保健教育を実施しています。

■ **訪問指導・出前講座**
訪問指導は、希望により、歯科衛生士が居宅を訪問して歯科保健指導を実施しています。

■ **全年齢対象**
れチエック、ブラッシング指導などを行っています。



佐々木倫子さん
(加茂野町)

妊婦歯周疾患健診受診者

今回が5人目の子どもですが、今までは歯周病やむし歯菌が胎児に影響するということは、知りませんでした。

健診の結果、歯周病やむし歯菌は問題ありませんでした。

したが、むし歯が3カ所見つかりました。健診を受けたことで、むし歯の治療が早期にでき、良かったです。また、自分だけでなく、子どもに対しても歯磨きをしっかり見てあげることなど、歯の健康についての関心が今まで以上に高まりました。

今回は希望者だけでしたが、できれば少しでも多くの人に受診していただきたいと感じました。

栄養士からのアドバイス



健康課
関 澄子 栄養士

子どもにとっておやつは、楽しみで大事なものです。しかし、砂糖がたくさん使っているお菓子などを食べ過ぎると、むし歯になりやすくなります。

そこで、手作りのおやつをお勧めします。手作りであれば、むし歯の原因となる砂糖の量も加減できます。歯を丈夫に長く保たせることに効果のあるカルシウムを摂取するために、牛乳やスキムミルク、ゴマなどを使用したおやつを与えることができればなおいいですね。

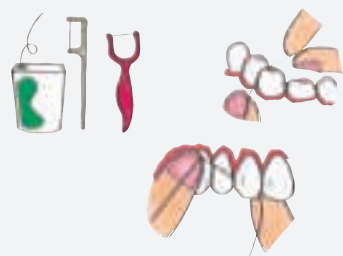
むし歯にならないように、甘い物を必要以上に与えないよう制限していくのが親の役目です。



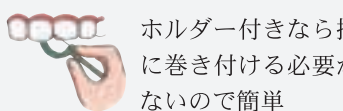
歯間清掃用具を 上手に使う

歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくく、汚れをきれいに取ることができません。そこで、「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」を使って、プラークを取ることにチャレンジしてみたいかでしょうか。

■デンタルフロス



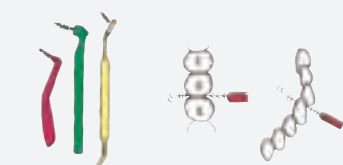
- ①フロスを30～40cmの長さに切る。
- ②指に巻き付けてピンと張り、前後にスライドさせながら歯と歯の間に入れて数回こする。



ホルダー付きなら指に巻き付ける必要がないので簡単

■歯間ブラシ

歯と歯の間にすき間がある人に有効です。



歯と歯の間に挿入します。上の前歯は歯肉よりも下向き、下の前歯は歯肉よりも上向きに挿入し、奥歯は水平に挿入します。サイズはできれば歯科医療機関で選んでもらいましょう。

歯は、毎日、一生使い続けていくものです。ここでは、歯の健康を守っていくための各世代別における注意点をまとめました。

高齢期

入れ歯は体の一部

入れ歯も自分の歯と同じように食後の清掃が必要です。汚れたままにしておくとさまざまな病気の原因になります。入れ歯ははずして清掃する習慣をつけ、残っている自分の歯や歯肉のブラッシングをしましょう。

『誤嚥性肺炎』に注意

高齢者の肺炎の多くは、だ液や口の中の細菌が睡眠中や食事中などに誤って肺に入ってしまうことが原因で起こります。この肺炎を『誤嚥性肺炎』といいます。口の中を常にきれいにしていればかかりにくいといわれています。



成人期

歯周病は生活習慣病

歯周病の初期にはほとんど痛みがなく、知らない間に症状が進み、悪化すると歯がグラグラして抜けてしまいます。

歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)中の細菌ですが、悪化させる原因として喫煙、食生活、糖尿病、ストレスなどがあります。つまり、その人の生活習慣と深く関係しています。

歯周病を予防するには！

歯周病の予防と治療にはプラークをきれいに取り除くことが必要です。自分の歯の状態を正しく把握し、個々の口にあった歯磨きを身に付けましょう。それには、歯科医療機関での健診や指導が必要です。

世代別

で注意するポイントを確認しよう

学齢期

6歳きゅう歯は『王様の歯』

乳歯から永久歯に生え変わる時期となります。6歳きゅう歯は、かむ力も一番強く、歯並びの中心ともなるとても大切な歯です。しかし、むし歯になりやすい歯でもあります。



また、この時期は乳歯と永久歯が混合していて、歯ブラシが届きにくく、磨き残しができやすいので、小学3・4年生ぐらいまでは仕上げ磨きを行ってください。

歯肉炎にも注意

歯肉炎は大人がかかる病気だと思われるがちですが、最近では小学生の歯肉炎が多くなってきています。

乳幼児期

乳歯を守るのはお父さん・お母さん

生活習慣が確立する大切な時期、歯磨き習慣も同じです。しかし、自分で歯磨きをするには、まだまだ技術が不十分なので大人の仕上げ磨きが必要です。3歳ぐらいまでは歯磨き嫌いの子もみられますが、毎日続けることで習慣になります。

フッ化物の利用

フッ化物は歯の質を強くし、酸に負けない歯をつくれます。

【方法】

- フッ化物塗布
- フッ化物入り歯磨き剤
- フッ化物洗口



妊娠期

妊娠中は注意が必要

妊娠すると、口の中はむし歯や歯周病にかかりやすくなります。それはホルモンの変化以上に偏食や間食が多くなり、口腔内の衛生状態が悪化することが原因です。

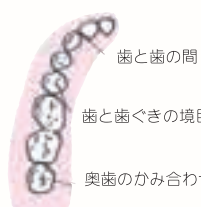
むし歯菌はうつる！

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし、1歳6カ月ぐらいから1年間ぐらいをピークに家族から感染する可能性が高くなります。赤ちゃんの健康な歯のために、妊娠の安定期になったら歯科医療機関で口のチェックを受けましょう。



歯の磨き方

ブラッシングポイント



上図の3カ所を、特に注意して磨きましょう。

スクラッピング法

歯間をきれいにする、もっとも一般的な磨き方です。



毛先を歯に直角に当て小さく往復運動させる

バス法

歯周病治療に効果的な磨き方です。



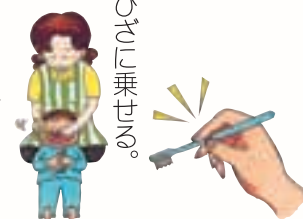
毛先を歯と歯肉の間に45°の角度で当て、振動させる

※スクラッピング法とバス法、ブラッシングポイントのイラストは、サンスター株式会社「家庭の歯医者さんシリーズ① お歯なし絵本(もうすぐお母さん)」から引用しました

仕上げ磨き

【持ち方】鉛筆を持つように。

【姿勢】子どもを寝かせて頭をひざに乗せる。



【磨き方】歯と歯肉の境目に歯ブラシを直角に当て、小刻みに動かす。1カ所10回〜20回を目安に。かみ合わせは歯ブラシの毛先をしっかりと当てて、シヤカシヤカと磨きます。



唇の横から指を入れて頬を広げて奥歯の外側を磨いてね

6歳きゅう歯の磨き方

【磨き方】小さめの歯ブラシを横から入れて1本磨き。王様のように「エッヘン」とひじを張ってかみ合わせの面を丁寧に磨きます。仕上げはお父さん・お母さんをお願いします。



生えてくる途中はほかの歯より低いため、歯ブラシの毛が届きません



口の横から1本磨きしましょう



※6歳きゅう歯の磨き方の一部のイラストは、サンスター株式会社「お口の健康ブック」から引用しました

学校・保育園では

各学校・保育園では、歯の健康を保つための取り組みが行われています。ここでは、三和小学校と古井第一保育園の取り組みを紹介します。

三和小学校



三和小学校養護教諭
坂井祐子さん

歯の健康に関する取り組みを始めて、今年で5年目になります。具体的な取り組みとしては、毎月8日から14日(はがいいよ)を「歯きり週間」に指定して、朝、昼、夜の歯磨きができているか、カードで点検をします。歯磨きができたら、カードに色を塗り、期間の終わりに反省を書いて提出してもらいます。年間パーフェクトを達成することができたら、「歯きり賞」のご褒美もあり、子どもたちは頑張って取り組んでいます。

6月には、歯の衛生週間に合わせ、各学年1時間ずつ「歯科保健指導」ということで、染め出しによる歯磨きがきちんとできているかのチェックと保健指導を行っています。染め出しによるチェックは、夏休みの課題としても親子で取り組んでいただくことにより、保護者の方々にとっても、歯磨きの大切さを考えていただくきっかけになっています。

また、むし歯がある子に対しての治療勧告を、歯科健診時と夏休み前の2度行うことで、治療率も向上してきました。

今後は、自分から進んで歯を磨けるようになり、また、ただ磨くだけではなくきれいに磨けるようになってもらえればと思います。



▲給食を食べた後に歯磨きをします

よりきれいに磨けるようになってもらえれば

8020 おじいちゃん



天野 兎さん
(蜂屋町・81歳)

戦争でフィリピンに行っていた時、物資が乏しく、指に塩を付けて歯を磨いていました。それ以降ずっと、塩で歯を磨いています。

今も全部自分の歯で、歯ぐきもピンクです。2、3カ月に1回ぐらいのペースで歯医者にも通い、きれいにしてもらっています。せんべいなどの硬い物でも食べられますよ。

ずっと塩で歯を磨いてきました

市内公立保育園では、年2回、歯科衛生士による「歯磨き教室」を実施し、子どもたちに歯の大切さや、正しい歯の磨き方を教えています。特に、6歳きゅう歯の生える年長児には、「王様磨き」の指導や、正しい磨き方を意識するために染め出しを実施しています。その成果か、給食後の歯磨きでは、鏡を見ながら丁寧に歯を磨



▲2歳児のクラスでは「仕上げ磨き」を行います

ている子の姿が見られます。

また、歯科医師による「歯科健診」を年1回実施し、その結果を保護者の皆さんに知らせたり、「かみかみメニュー」など、歯を丈夫にする献立を紹介するなど、家庭への啓発を通し、歯への関心を深めてもらっています。

小さいお子さんは、なかなか自分ではきれいに歯を磨くことができないので、お父さん、お母さんの「仕上げ磨き」が大切です。

古井第一保育園



古井第一保育園長
川合伸子

「仕上げ磨き」が大切です



11月8日は「いい歯の日」

いつまでも健やかな歯でいきいきと！

歯の優良児

小川貴紀君
(下米田小6年)



今年度の「加茂地区歯の優良児審査会」で、市で1位に選ばれた、小川君と坂井さんに話を伺いました。



坂井祐里奈さん
(蜂屋小6年)

乳歯の時は、少しむし歯がありました。小さいころは、お母さんに気を付けて歯を磨いてもらっていたし、定期的に歯医者に通い、チェックしてもらい、その都度治療をしていました。

歯磨きは、朝と寝る前にやっています。寝る前の歯磨きをしっかりとやるようにしています。甘い物やお菓子はあまり食べないようになっています。そのおかげなのか、今はむし歯がないです。

市で1位と聞いて、びっくりしました。これからもむし歯ができないように、気を付けて歯磨きをやっていききたいです。

乳歯の時は、むし歯が1、2本ありましたが、今はありません。3歳ぐらいまで、あめやチョコレートを食べたことがなかったです。

小さいころは、お母さんが1日3回歯磨きをしてくれました。今も1日3回歯磨きをしています。特に寝る前は気を付けてやっています。お父さんがするめが好きで、小さいころから食べていたので、あごが鍛えられ、歯並びが良くなったのかもしれないです。

市で1番に選ばれ、本当にびっくりしたけれど、うれしかったです。これからも、しっかりと歯を磨いていききたいです。

口全体の健康を考えることが重要

加茂歯科医師会長 中島康則さん

昔は、むし歯が何本あるかが口の健康のバロメーターでした。しかし、現在は、歯だけでなく、歯を支えている歯肉、骨などを含めた口全体の健康を考えることが重要です。

口の健康で、日常の食生活は楽しく送ることができます。もし、前歯が汚かったり、抜けていたりしたら、しゃべることも笑うことも気になります。気持ちに及ぼす影響も大きくなります。また、しっかりとむし歯が老化の防止につながるということが分かってくるなど、口以外への影響があることが証明されています。

こうした中、市では各世代の健診が、ここ3、4年かなり整備されてきました。県下でも、特に美濃加茂市においては、充実した健診体制が



▲口の健康について、熱く語る中島さん

休みの日でも安心

休日歯科診療を行っています

加茂歯科医師会では、日曜日、祝日、年末年始の午前9時から午後3時まで、休日歯科診療を行っています。毎月1日号の広報紙に当番歯科医療機関が掲載されていますので、ご利用ください。

整っていると思われます。今年は、新たに「妊婦歯周疾患健診」を始めることができ、全世代に対するサポート体制が整いました。

市民の皆さんには、こうした健診を大いに利用して、口の健康維持と健康の大切さを理解していただければと思います。市と歯科医師会では、サポート体制を充実させ、さらなる口の健康を追求していくことに努力したいと考えています。

あなたは『賛成』ですか？
それとも『反対』ですか？

11月28日(日)に 加茂郡7町村との市町村合併に関する

◇調査の目的

美濃加茂市と加茂郡7町村(坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村)との市町村合併に関し、市民の皆さんの意向をお尋ねするものです。

◇調査の結果

意向調査は、投票率に関係なく開票し、その結果については、有権者の20%以上の一番多い得票を尊重します。

◇調査の方法

一般の選挙と同様に投票方式で行います。11月22日(月)ごろまでに郵送する入場券を持参の上、投票所へお出掛けください。

なお、投票までに市外へ転出された人は、投票できませんのでご注意ください。

投票日	平成16年11月28日(日)
投票時間	午前8時～午後6時
投票場所	今年7月に行われた参議院議員通常選挙の投票所と同じです。
投票資格者	次の要件のすべてを満たす人が投票できます。 ◆住所要件…平成16年8月20日以前から投票日まで市内に引き続き住所を有する人 ◆年齢要件…平成16年11月28日現在で満20歳以上の人(昭和59年11月29日以前に生まれた人) ◆国籍要件…日本国籍を有する人
資格者名簿の縦覧	◆期 日…平成16年11月21日(日) ◆縦覧場所…市町村合併対策室(市役所本庁舎2階)
期日前投票	投票資格者であり、次の①～③の都合で11月28日に投票できない人は、期日前投票ができます。 ①仕事、学業、地域行事、冠婚葬祭などに従事または参加 ②旅行または外出 ③負傷、出産などのため歩行が困難 ◆期 間…平成16年11月22日(月)～27日(土) ◆投票時間…午前8時～午後6時 ◆投票場所…市中央公民館 2階 202号室
不在者投票	投票資格者で11月28日に投票できない人が次の(1)～(3)に該当する場合には、不在者投票ができます。 (1) 11月28日に満20歳に達する人が、成人に達する前に投票する場合 (2) 11月28日に復権者となる人が復権前に投票する場合 (3) 市外で生活しているため最寄りの市町村役場で投票する場合 ◆期 間…平成16年11月22日(月)～27日(土) ◆投票時間…(1)および(2)の人は午前8時～午後6時、(3)の人は平日の午前8時30分～午後5時 ◆投票場所…(1)および(2)の人は市中央公民館2階202号室、(3)の人は最寄りの市町村選挙管理委員会事務局
体の不自由な人の郵便による在宅投票	◆対象者…「郵便等投票証明書」の交付を受けている人が対象となります。証明書交付の申請はいつでもできますので、別表に該当する人で証明書の交付を希望される人や代理記載を希望される人はお早めに美濃加茂市選挙管理委員会にご相談ください。 ◆投票用紙の請求方法…11月24日(水)までに、「郵便等投票証明書」を添えて市町村合併対策室に請求してください。 ◆投票方法…市町村合併対策室から送付されてきた投票用紙の記載欄に「○」を記載して必ず郵便で返送してください。
指定病院等における不在者投票	◆対象者…指定病院などに入院または入所している人 ◆投票方法…病院の職員などに投票することを申し出てください。 ◆投票期日…平成16年11月22日(月)から27日(土)までの間の病院長などの指定した日
開 票	◆期 日…平成16年11月28日(日) 午後7時～ ◆場 所…市中央体育館プラザちゅうたい

あなたの一票に美濃加茂市の将来がかかっています

市民意向調査を実施します

◇市民意向調査の投票用紙への記載方法

投票用紙の記載欄にひとつだけ「○」を付けます。2つ以上の欄に「○」を付けたり、「○」以外のことを記載すると無効となりますのでご注意ください。

今回の調査は、加茂郡(7町村)との合併に対する賛否をお伺いするものですので、下の見本を参考にし、て投票用紙に「○」を付けてください。

「○」を付けるところはこちらの「記載欄」のうち一つです

今回は、投票所に「○」を押印するスタンプを用意しますので鉛筆の代わりにご利用ください。
また、点字用の投票用紙については「賛成」「反対」「どちらともいえない」を従来通り点字器でご記入していただきます。

見本(投票用紙の裏面)

記載欄	選 択 肢 (項 目)
どちらともいえない	この合併に反対
この合併に賛成	この合併に賛成

一 次の項目から一つだけ選択して、上の記載欄の枠の中に○を付けてください。
二 二つ以上に○を付けたり、○以外を記入されると、投票は無効となります。

美濃加茂市と、加茂郡坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、及び東白川村との合併について

別表＜郵便投票対象者一覧＞

区 分	内 容	障がいなどの程度	代理記載	必 要 書 類
身体障害者福祉法第4条の身体障がい者	両下肢、体幹の障がい・移動機能の障がい	1級・2級	できない	・申請書 ・身体障害者手帳または 県知事の証明文書
	うち上肢、視覚の障がい	1級	できる	
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸・小腸の障がい	1級・3級	できない	
	うち上肢、視覚の障がい	1級	できる	
戦傷病者特別援護法第2条第1項の戦傷病者	免疫の障がい	1級～3級	できない	・申請書 ・戦傷病者手帳または 県知事の証明文書
	両下肢、体幹の障がい	特別項症～第2項症	できない	
	うち上肢、視覚の障がい	特別項症～第2項症	できる	
	内臓機能の障がい	特別項症～第3項症	できない	
介護保険法第7条第3項の要介護者	うち上肢、視覚の障がい	特別項症～第2項症	できる	・申請書 ・被保険者証
	—	要介護5	できない	

美 濃 加 茂 市 電 話 25 - 2111
市町村合併対策室 (内線 479)

投票日当日の投票、開票の状況を美濃加茂市のホームページで見ることができます

<http://www.city.minokamo.gifu.jp/>



●伊深小学校「ふれあいサロン」で交流会



「下本郷ふれあいサロン」で、伊深小学校6年生の児童とお年寄りとの交流会が開かれました。

児童16人は、自慢の朗読やジャンケンゲーム、お手玉遊びなどでお年寄りたちと交流を深めました。



10月6日（水）：伊深自治会館

●西中学校吹奏楽部（東海大会金賞受賞記念）演奏会

西中学校吹奏楽部が、東海大会での金賞受賞を記念して演奏会を開きました。

大会受賞曲の「不思議な旅」ほか約10曲が演奏され、訪れた約600人の聴衆は、その美しい音色に聞き入っていました。



10月10日（日）
：文化会館



人気を集めた「トチの木のトンネル」
（写真上）と「木の砂場」（写真下）



パート2

●親子で遊ぶ木とのふれあいワールド展

昔から身近に親しまれてきた「木」と触れ合う体験型の展示会が開かれました。

休日になると、会場は親子連れでにぎわい、子どもたちの歓声が響いていました。

9月17日（金）～10月24日（日）：みのかも文化の森

●カワゲラウォッチング

水生生物を調査する「カワゲラウォッチング」が行われ、三和小学校の3、4年生12人が参加しました。

児童たちは、川に入り石の裏側についている水生生物などを採集しました。

きれいな水にすんでいる水生生物「カワゲラ」が見つかったと、歓声を上げ、友達同士で見せ合っていました。

9月22日（水）：川浦川（三和小学校西）



●ウォークみのかも 小山観音・川べりコース

今年度4回目となる「ウォークみのかも」が開催され、市内外から280人が参加しました。

参加者は、小山観音付近の飛騨川沿いを歩く5.5kmのコースを思い思いのペースで歩き、さわやかな汗を流しました。

9月18日（土）：下米田町～森山町



食生活だより ②0

市食生活改善推進員から

カルシウムをしっかり取りましょう じゃこ小松菜のチャーハン

作り方

- ① じゃこは熱湯にさっと通す
- ② 小松菜はゆでて1センチの長さに切る
- ③ ニンジンは5ミリ角に切つてゆでる
- ④ フライパンを熱し、用意した油の半量を敷いていり卵を作り、取り出しておく
- ⑤ 残りの油を熱し、①②③をい

ため、④とご飯を加えて切るように手早くいため、塩、こしょうで味を調える

ワンポイント アドバイス

1～2人分を、強火で手早くいためるとおいしくでき上がりますよ。



1人分 292キロカロリー カルシウム 138 mg

材料（4人分）

ご飯・・・・・・・・・・800 g
ちりめんじゃこ・・・・40 g
小松菜・・・・・・・・・・120 g
ニンジン・・・・・・・・・・40 g
卵・・・・・・・・・・2個
サラダ油・・大さじ2と1/2
塩・・・・・・・・・・小さじ4/5
こしょう・・・・・・・・少々

だん

第67話 子どもは宝

みんなで子育て

今日も保健センターから乳幼児のにぎやかな泣き声や走る音が聞こえてきます。お母さんが子どもの名前を呼び、合間になだめたりしかったりする声に混じって、保健師さんの優しい指導の声が届きます。

今日は、予防接種かな？健康診断かな？よく見ると子どもの目元に涙がキラリ。口元が赤くなっていますからフツ素塗布のようです。

乳幼児が出会うすべての体験は、生まれて初めてのことばかりですから何かにつけて不安や恐怖心がいつぱいのことと思います。心の底から突き上がる割れんばかりの泣き声はそのあかしのように思われます。しかし、優しいお母さんに抱かれてい

ることで、嫌な中にも安ど感があるのでしょう、観念して無事に塗布を終え、帰る姿は足取りも軽やかでした。

この時期の子どもたちの様子を見てみると、お母さんやお父さん、祖父母など、家族を命と思うほどに信頼しています。現に、乳幼児学級に

来ている乳幼児も、母親が視界から外れると急に大声で泣き出します。

しかし、母親の腕に抱かれた瞬間、表情が一変し笑顔が広がります。

この信頼に応えるため、日々の愛情いっぱいの子育てから情緒の安定を図り、人を信頼し、愛することが

できる子に育てることが親の役割だ

と思います。具体的には、親子で一緒に遊んだり、絵本を読んだり、お風呂に入ったり、話したり、添い寝や買い物など……。キーワードは、心身のスキンシップを交わすことだと思

います。

乳幼児期の大変な子育ては、母親一人で抱え込まず、家族や身近な人の手助けを受け入れることでゆとりのあるものになると思います。

当市には、各種の子育て支援事業が実施されています。個々のライフスタイルに合わせて利用することも子育ての軽減につながります。

乳幼児は危険を見通したり、回避する力がありません。親として健康や安全な生活に気を配りながら、生活習慣の自立や意欲的な生活ができるように、家族や仲間と子育てを十分に楽しむ工夫をしてほしいと思います。

(文責 林)



皆さんからの意見

ちょっとひとこと。

このページは皆さんからのご意見などを紹介しています。

「みのかもクリーン作戦」は 近所の交流の場

先日行われた「みのかもクリーン作戦」ですが、私の住んでいる地区では、家族そろって参加する人たちが大勢いました。また、幼稚園に上がる前の幼い子どもたちも参加しており、わいわいにぎやかでした。「みのかもクリーン作戦」は、近所の人たちとの交流の場にもなり、とても有意義だと思っています。(W)

うそも方便ですね

消費生活相談をいつも読んで参考に使っています。

わが家にも、たまにセールの電話がかかってくるんですが、話を聞く気はなく、早く電話を切りりたい私は、初めは居留守をつかっていました。しかし、再度同じ電話がかかってくるため、今ではその内容によって出方を変えています。

例えば、エステ商品だったら「私はエステティシャンです」、勉強の教材だったら「夫が教員です」などと言っています。ほとんどが

「すみません」と電話を切り二度と
かかってきません。

「うそも方便」ですね。(S)

ごみを少なくするには…
身近なところから実行します

増え続けるごみ…。本当にごみはあつという間に増えます。最近
は詰め替え製品が多くなり、私も利
用しています。しかし、このように
なるべく「ごみ」を少なくしようと
思いながらも「ごみ」をつくってし
まっていることがあります。それ
は掃除です。

「ごみとなるのはフローリング用、
トイレ用の使い捨て紙ぞうきん。
毎日使用しているのでお金もかか
りますが、すぐに取り出すことがで
き、便利なので手放せません。「ご
み」を少なくするには…と考えなが
らも詰替用の製品を使用する以外
は具体的な行動に移せません。
そこで、まずは身近なところ「ご
みの水切り」から実行してみたいと
思います。(G)

市町村合併説明会のお知らせ

既にご案内していますように、市町村合併に関する協定項目の内容や、新市建設計画の概要についての説明会を、10月25日から開催しています。11月は次の通り開催しますので、ご都合の良い会場へお気軽にお出掛けください。

■説明会の日程

日	時	会 場
11月1日(月)	午後7時～9時	蜂屋小学校体育館
2日(火)		加茂野小学校体育館
4日(木)		下米田小学校体育館
7日(日)	午前10時～正午	中央公民館2階集会室
9日(火)	午後7時～9時	東中学校体育館
12日(金)		文化会館3階展示室
15日(月)		西中学校体育館
16日(火)		中央公民館2階集会室

市町村合併対策室 内線 479

情報かわら版

- ◆市役所 25・2111 8:30~17:00
- ◆中央公民館 25・4141 8:30~21:30
- ※日・祝日は17:00まで
- ◆保健センター 25・4145 8:30~17:00
- ◆中央図書館 25・7316 10:00~18:00
- ※土・日・祝日は17:00まで
- ◆東図書館 26・3001 10:00~18:00
- ※土・日・祝日は17:00まで
- ◆総合福祉会館 28・6111 9:00~16:30
- ◆ブラザちゅうたい 26・3241 8:30~21:30
- ※日・祝日は17:00まで
- ◆文化会館 25・1108 9:00~22:00
- ◆みのかも文化の森 28・1110 9:00~22:00

環境

ご協力お願いします
廃食用油回収

環境課 内線304

- ◇とき 11月21日(日) 午前8時~10時
- ◇ところ 各連絡所
- ※太田地区は11月7日(日)のりサイクルステーションをご利用ください

リサイクルにご協力を！
資源回収

三和小学校 29・1005

- ◎三和小学校PTA同校下
- ◇とき 11月14日(日) 午前7時30分~(小雨決行)
- ※雨天の場合は11月21日(日)午前7時30分から行います

◇回収品目 新聞紙・雑誌・チラシ・ダンボール・牛乳パック・アルミ缶・瓶類

にしんのんびり村見学ツアー
第2回みのかも環境なほど講座

環境課 内線304

- ◇とき 11月20日(土) 午前8時30分~午後3時
- ◇ところ にしんのんびり村(愛知県日進市)
- ◇内容 里山体験のほかに「にしんのんびり村」ができるまでの経緯や、今後についての話などを聞きます

◇講師

にしんのんびり村プロジェクトリーダー 村田尚生さん

◇定員 30人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴

◇参加料 無料

健康

痴ほう予防のために
老人障害予防公開講座

健康課 内線387

- ◇とき 12月3日(金) 午後1時30分~4時
- ◇ところ 文化会館
- ◇内容 講演「知ってほしい痴呆への取り組み」

高齢者痴呆介護研究・研修東京センター長 長谷川和夫さん

・老人障害予防活動実践報告

岐阜県老人障害予防センター副所長 高岡芳美さん

◇参加料 無料

※市内の人は、申し込み不要で

イベント

子育ては地域ぐるみで
みのかもの子どもを
たくましく育てるつどい

青少年課(中央公民館) 25・4141

◇とき 11月20日(土) 午後1時~4時

◇ところ 中央公民館

◇内容

- ・少年の主張報告会
- ・市民会議標語の入賞作品の表彰(小学生)
- ・みのかも親子サミット2004

◇入場料 無料

※会場には、市内の小学生から募集した標語を展示します

祝市制50周年 太田宿わらじの会主催
第5回中山道太田宿写生大会
秋のお茶会

美濃加茂商工会議所 24・0121

太田宿で一日楽しく絵を描いたりお茶を楽しんだりしませんか。

◇とき 11月7日(日) 午前9時~午後3時

(雨天中止)

お知らせ

女性に係る人権相談に応じます
女性の人権ホットライン

市民課 内線223

女性をめぐる人権相談に県内の人権擁護委員が電話で応じます。

◇とき 11月21日(日) 午前10時~午後5時

◇電話番号 058・240・5580

(女性の人権ホットライン)

◇相談内容 夫・パートナーからの暴力や職場におけるセクシャルハラスメント、ストーカー行為など

※問い合わせは岐阜地方務局人権擁護課(岐阜市金竜町5丁目13番地または、岐阜県人権擁護委員連合会事務局(電話058・245・3181)まで

※相談は無料で、秘密は厳守します

スクールウィーク

学校行事や授業を公開します



市内の小中学校では、学校と家庭・地域社会が一体となって教育を推進するため、下記の通り授業や行事を公開します。
※時間など詳細は、各学校へ直接お問い合わせください

学校教育課 内線 339

学校名	日 時	内 容
太田小	11月15日(月)	大いちょうタイム発表会(5年生が総合的な学習の時間で学んだことを発表します)
	16日(火)	ランチコンサート(職員と児童の有志によるコンサート)
	15日(月)~19日(金)	校内美術展(児童の作品展示)
古井小	12日(金)	国際理解教育公会会(「異文化」を理解することを通して共に生きていく力を育てることをテーマに、学習活動を発表します)
	15日(月)	観劇会「あほろくの川太鼓」
山之上小	6日(土)	けやき集会(生活科や総合的な学習の時間で学んだことの発表)・観劇会(ミュージカル「サウンド・オブ・ミュージック」)
加茂野小	22日(月)	なかよし集会(委員会・学年の代表の活動発表)
伊深小	2日(火)	生徒指導授業参観(全学級授業公開)
	8日(月)	一人語りを聞く会(「いちかわ あつき」さんの一人語り)
	9日(火)	子どもまつり(地域オリエンテーリングを行い、一人暮らしのお宅を訪問し、音読・朗読を披露します)
下米田	5日(金)	国際交流活動(各国の出身者を迎え、各学級で交流)
山手小	7日(日)	創立30周年記念式典(児童の合唱や卒業生の話など) 芸術鑑賞会(アンサンブルレネット演奏)など
東 中	20日(土)	授業参観および親子ふれあい映画鑑賞会
	15日(月)~19日(金)	ほほえみ参観週間(17日は実施しません)
双葉中	6日(土)	PTA教育講演会(テーマ「掃除と生き方」)および親子ふれあい清掃活動など



市制50周年特別企画 逍遙大賞記念

無名塾公演

「いのちぼうにふろう物語」

◇とき 12月23日(祝) 開場:午後零時30分 開演:午後1時

◇ところ 文化会館

◇出演 仲代達矢、山本圭ほか

◇入場料 S席 5,500円
A席 4,500円

※全席指定

※未就学児は入場できません

※前売り入場券は、文化会館、市役所総合案内、各連絡所、中央公民館、中央図書館、プラザちゅうたい、文化の森などで発売しています

文化会館 25・1108



信用と安全は正確なばかりから
計量器(はかり)の定期検査

商工観光課 内線263

取引や証明に使う計量器(はかり)は、計量法により定期検査が義務づけられています。

岐阜県計量検定所では、次の日程で定期検査を行います。

検査に必要な岐阜県収入証紙は、当日検査会場の農協(市役所は東濃信用金庫市役所派出所)で販売します。

◇検査の日程

日	時	場 所	対 象 地 区
11月17日 (水)	10:00～11:30	めぐみの農協 蜂屋支店	蜂屋・伊深・三和・加茂野地区
	13:00～15:00	同 山之上支店	山之上地区
	10:00～11:30	同 下米田支店	下米田地区
18日 (木)	13:00～15:00	同 古井支店	上古井地区
	10:00～15:00	市役所	下古井・太田地区

11月6日(土)～12日(金)
年金週間

市民課 内線223

11月6日から12日は年金週間です。この機会に公的年金制度の意義を正しく理解し、豊かで楽しい老後を過ごすための年金の役割について学びましょう。

あなたや家族の健康を守るために

国民健康保険料を 期限内に納めましょう

国民健康保険は、相互扶助の制度で、日ごろからみんなでお金を出し合って、けがや病気のときの費用に充てようというものです。

会社などの健康保険に加入している人とその扶養家族、生活保護を受けている人などを除いて、市内に在住する人は、美濃加茂市の国民健康保険に加入しなければなりません。

○保険料を滞納すると

- ・納期限から20日を過ぎると、督促料や延滞金がかかります。
- ・保険証の有効期間が短くなります。
- ・納期限から1年以上滞納すると、保険証の代わりに「被保険者資格証明書」が交付され、病院での費用がいったん全額自己負担となります。
- ・財産などが差し押さえられることがあります。保険料の納付が困難な場合は市民課収納係へご相談ください。

市民課 内線221

年末調整・青色決算説明会のお知らせ

①平成16年分年末調整等説明会

◇と き 11月18日(木) 午後1時30分～3時30分
◇ところ 文化会館

②平成16年分所得税の青色申告決算等説明会

(消費税および地方消費税についても説明します)

◇と き 11月25日(木) 午後1時30分～3時30分
◇ところ 文化会館

※いずれの説明会も郵送された資料を持参の上ご来場ください。なお、用紙など不足がある場合は、説明会開催日に会場内受付にて申し出ていただくか、次の担当へお問い合わせください

①年末調整等説明会

源泉所得税関係 関税務署源泉所得税担当
法定調書 関税務署資料情報担当
給与支払報告書 市役所税務課市民税係

②青色申告決算等説明会

青色申告関係 関税務署個人課税第一部門
給与支払報告書 市役所税務課市民税係

関税務署 0575・22・2233
税 務 課 内線213

「サンタがおうちにやってくる」サンタ依頼人募集

クリスマスイブ(12月24日)に、あらかじめ受け取ったプレゼントをサンタがお届けします。

- ◇と き 12月24日(金) 午後6時～9時
- ◇対 象 6歳以下のお子さんがある市内の家庭
- ◇定 員 30軒程度
- ◇費 用 無 料
- ◇申込み はがきに住所・保護者氏名・電話番号・子どもの氏名(ふりがな)および年齢を明記の上、12月3日(金)必着で青少年課「サンタがおうちにやってくる係」(〒505-8606 太田町3425-1)まで

※応募者多数の場合は抽選とします

※プレゼントについては、生き物、腐りやすいもの、壊れやすいものは受け付けできません



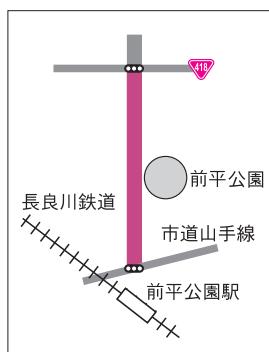
青少年課(中央公民館) 25・4141



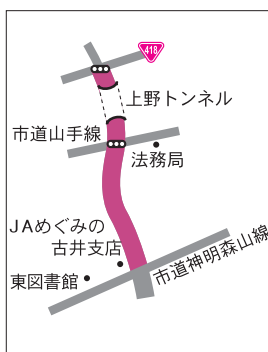
市制 50 周年事業

市道路愛称策定協議会では 4 路線の愛称を募集します。皆さんの応募をお待ちしています。

道路愛称募集



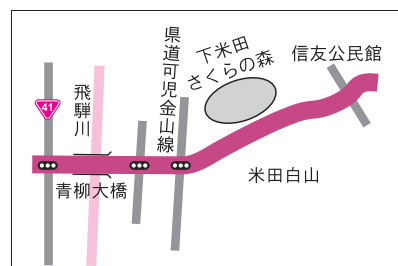
①前平公園西の道路
西町7丁目市道山手線から
蜂屋町国道41号までの間



②トンネルを抜け昭和村へ行く道路
本郷町9丁目市道神明森山線から
山之上町国道41号までの間

③下米田さくらの森南の道路

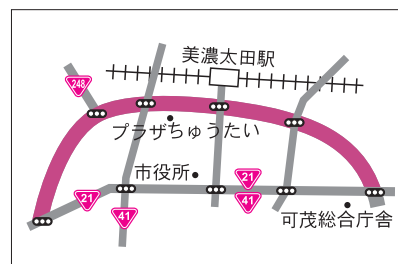
森山町4丁目国道41号から
八百津境までの間



下米田さくらの森
南の道路

④プラザちゅうたい北の道路

島町1丁目国道41号(21号)から
深田町3丁目国道21号までの間



◇申込み はがきまたは各連絡所に備え付けの用紙に道路の番号、愛称名、愛称の理由、住所、氏名、電話番号を記入し、11月19日(金)必着で維持管理課(〒505-8606 太田町3431-1)へ
※採用者には、記念品を贈呈します(多数の場合は抽選で決定します)

維持管理課 内線 413

コンピュータウイルス対策について

最近では、インターネットに手軽に接続し、いろいろな情報を入手することが可能になりましたが、同時にコンピュータウイルスに感染する危険が増えてきました。

コンピュータウイルスに感染すると、パソコンの動作がおかしくなったり、作成したデータが破損したりします。凶悪なウイルスは、個人情報やインターネット上に流出させるものまであります。また、自分が被害者になるばかりか、ウイルスをほかに感染させて加害者になってしまう場合もあります。

これらは、ウイルス対策を適切に行うことにより、未然に感染を防いだり、万が一、感染しても被害を最小限に抑えたりすることができます。ウイルス対策は、各自の責任で、適切に行うようにしてください。

◇対策方法

- (1) インターネットに接続する際は、ウイルス対策ソフトを導入し、作動させてください
- (2) 新種のウイルスが日々発生しています。対策ソフトのウイルス定義ファイルは、常に最新のものに更新してください
- (3) ウイルス対策ソフトは、使用の有効期限が終了すると作動しません。有効期限が終了する前に新しいものを購入してください

※ウイルス対策ソフトの詳細については、販売店やソフトメーカーなどにお問い合わせください

参考となるウェブサイト

独立行政法人 情報処理推進機構 「ウイルス対策スクール」
<http://www.ipa.go.jp/security/y2k/virus/cdrom/index.html>

総合政策課 内線 476

ファミリー・サポート・センター

からのお知らせ



ファミリー・サポート・センターとは

- 子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と、子育てのお手伝いをしたい人(サポート会員)がお互いに助け合いながら活動をする会員組織です。

◎サポート会員(子育てのお手伝いをする人)募集

できる範囲で子育てのサポートをしていただける人を募集します。

◇資格 子どもが好きで、児童の保育に熱意のある市内在住の人

※特別な資格は必要ありません

◇主なサポートの内容

0 から 10 歳までのお子さんの一時的な預かりです。

- ・保育園、幼稚園などへの送りとそれ以前の預かり
- ・保育園、幼稚園・学童保育室などへの迎えとその後の預かり
- ・保育園などが休みのときの預かり
- ・保護者の病気、外出のときの預かり

◇報酬 その都度、利用会員から受け取ります

- ・平日午前7時から午後7時まで 1時間 600円
- ・そのほかの時間および土・日・祝日 1時間 700円

※活動中の事故に備えてファミリー・サポート・センター補償保険に一括加入します

◇申込み 印鑑、顔写真2枚(たて3cm×よこ2cm)を持参の上、直接児童課へ

◎子育て講習会受講生募集

子育てに関する講座を開催します。子育てに興味、関心のある人はぜひ受講してください。

■第1回 子育てのこころ・子育てと社会

- ・とき 11月18日(木) 午前10時～正午
- ・ところ 総合福祉会館

■第2回 子どもの健康管理

- ・とき 11月24日(水) 午前10時～正午
- ・ところ 総合福祉会館

■第3回 子どもの栄養と食生活

- ・とき 11月29日(月) 午後1時30分～3時30分
- ・ところ 中央公民館

■第4回 子どもの遊び

- ・とき 12月3日(金) 午前10時～正午
- ・ところ 総合福祉会館

◇定員 各回25人(先着順)

◇受講料 無料

◇申込み 11月17日(水)までに直接または電話で児童課へ

◎利用会員(子育ての手助けを受けたい人)の登録は随時受け付けています

日ごろ子育てを手伝ってほしいと思っている人や、子育てに不安のある人、仲間づくりをしたい人など、0歳からおおむね10歳までのお子さんをお持ちの保護者なら、どなたでも会員登録できます。

児童課
内線 314

資源回収をしています

エコハウス

◇とき 毎週水曜日 午前9時～正午

◇ところ 加茂川町3丁目旧農機センター跡地

◇回収品目 家庭から排出されたものに限り

- | | | |
|----------|---------|---------|
| ①新聞 | ②チラシ | ③雑誌 |
| ④ダンボール | ⑤紙容器 | ⑥紙パック |
| ⑦アルミ缶 | ⑧ペットボトル | ⑨飲食用トレイ |
| ⑩発泡スチロール | ⑪国産ビール瓶 | ⑫清酒一升瓶 |
| ⑬使用済み食用油 | ⑭蛍光灯 | |
| ⑮使用済み乾電池 | | |

環境課 内線 303

生の演奏を
身近で楽しもう

ドリームコンサート

沖縄の楽器「三線(さんしん)」が奏でる沖縄メロディーをお楽しみください。

◇とき 11月12日(金) 午後7時～

◇ところ 文化会館

◇出演 沖縄蛇皮線演奏姫 浅井まきさん

◇入場料 無料

文化会館 25・1108

2004
みのかも

産業祭

みらいへ のこそろ かこがらの ものがたり

11月13日(土)
14日(日)
午前9時～午後4時



◇ ところ ◇

プラザちゅうたい・JAひろば

◇ 各種コーナー ◇

- ・ミニ商店街 ・イベント広場 ・JAコーナー
- ・屋台村 ・農林水産物コーナー
- ・商工業品の展示即売 ・市制50周年コーナー

◇ 同時開催 ◇

リサイクルフリーマーケット

※会場周辺は大変混雑します。車でご来場の方は、可茂総合庁舎と会場を往復する臨時シャトルバスをご利用ください

(午前9時～午後4時 約15分間隔で運行)

産業祭実行委員会(商工観光課) 内線263

周辺案内図



**駐車場が
利用できません**

産業祭開催のため、中央図書館、プラザちゅうたいの駐車場が利用できなくなります。

◇ と き ◇

11月11日(木)
～14日(日)

中央図書館 25・7316
プラザちゅうたい 26・3241

**プラザちゅうたいからの
お知らせ**

産業祭開催のため、プラザちゅうたいの開館時間が下記の通り変更となるほか、施設が使用できなくなります。

◇開館時間 11日(木)～14日(日)
午前8時30分～午後5時

◇施設利用について

11月9日(火)・10日(水)は大ホールが使用できません

11日(木)～14日(日)は、プラザちゅうたい内の施設は使用できません

プラザちゅうたい 26・3241

**献血の日程変更
産業祭で献血を**

11月6日(土)、7日(日)にプラザちゅうたいで予定していました献血については、都合により11月13日(土)に変更となりましたのでご注意ください。

健康課 内線 389

ひとりで悩まないで

相談

してネ！

※相談は、会場が休館日の場合はお休みです

□行政相談

と き：26 日（金）
午前 9 時～11 時 30 分
ところ：市役所西館 5 階
第 5 会議室（内線 457）
〔相談委員：渡辺春芳さん
津田晴美さん〕
問い合わせ：行財政課 内線 274

□生活安全相談

と き：毎週火曜日
午前 10 時～午後 2 時
ところ：中央公民館 503
問い合わせ：防災安全課 内線 275

□弁護士による無料法律相談

と き：10 日（水）・24 日（水）
午後 1 時～4 時
ところ：総合福祉会館
問い合わせ：社会福祉協議会 28-6111
※定員 10 人（先着順）。当日の午前
8 時 30 分から電話で受け付けます

□結婚相談

と き：毎週土曜日・午前 9 時～正午
ところ：総合福祉会館
問い合わせ：社会福祉協議会 28-6111

□心配ごと相談

と き：17 日（水）
午後 1 時～4 時
ところ：総合福祉会館
問い合わせ：社会福祉協議会 28-6111

□健康相談

と き：毎週水曜日
午前 9 時 30 分～11 時
ところ：保健センター
問い合わせ：健康課 25-4145

□発育測定

と き：17 日（水）
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
ところ：サンサンルーム（総合福祉会館）
問い合わせ：子育てサロン 27-6555

□教育相談

と き：毎 日
午前 9 時～午後 4 時
ところ：みのかも文化の森 2 階
問い合わせ：教育センター 25-3999

□老人介護の相談

と き：年中無休・24 時間
ところ：
すこやか在宅介護支援センター
（総合福祉会館内 28-1101）
みのかもし在宅介護支援センター
（ナーシングビル内 27-2500）

□すこやかコール美濃加茂

（福祉相談電話） 28-1100

と き：土・日曜日・祝日を除く毎日
午前 8 時 30 分～午後 5 時

□家庭児童相談・母子寡婦福祉相談

と き：毎週月・火・木・金曜日
午前 8 時 30 分～午後 4 時
ところ：中央公民館 1 階家庭児童相談室
問い合わせ：家庭児童相談室 25-1110

□高齢者職業相談

と き：毎週月・水・金曜日
午前 9 時～午後 4 時
ところ：中央公民館 5 階職業相談室
問い合わせ：職業相談室 内線 405

□母子健康手帳交付

と き：毎週月曜日
受付：午前 10 時～10 時 15 分
ところ：保健センター
問い合わせ：健康課 25-4145

□こころの相談室

と き：22 日（月）・午後 1 時 30 分～
ところ：総合福祉会館
問い合わせ：健康課 25-4145
※電話で、事前の予約が必要です

市民相談の受付

市民相談室（内線 408）

◇**と き** 午前 8 時 30 分～午後 4 時
◇**ところ** 市役所太田連絡所
※祝日・休日を除きます

税金など今月の納期

◇国民健康保険料 8 期分

（市民課国民健康保険係・内線 221・228）

◇介護保険料 8 期分

（福祉課介護保険係・内線 317・319）

◇下水道受益者負担金 3 期分

（下水道課普及係・内線 291・294）

納期は **11 月 30 日（火）** です。

※納付には、便利な口座振替をご利用ください

休日の水道当番店

3	祝	（有）米田住宅設備	25-5146
6	土	（株）中嶋設備	25-2775
7	日	中濃瓦斯（株）	26-3148
13	土	ワタナベ設備（有）	26-2889
14	日	ﾎﾂﾔﾐ 管工（株）美濃加茂（営）	26-0253
20	土	中部設備巧業	26-9804
21	日	伊藤設備	26-8738
23	祝	大塚設備	25-3257
27	土	（株）今井水道工務店	25-2644
28	日	（株）アンドー	26-0787

加茂休日急患診療所（内科・小児科）

電話：0574-26-7145

◇**受付日** 日曜日・3 日（祝）・23 日（祝）

午前 9 時～正午・午後 1 時～4 時

休日歯科診療

診療時間：午前 9 時～午後 3 時

3	祝	渡辺歯科医院	25 - 2716
7	日	ファミリー歯科	25 - 0055
14	日	井戸歯科医院	25 - 2373
21	日	加藤歯科医院	25 - 2641
23	祝	酒向歯科医院	25 - 2719
28	日	河村歯科医院	27 - 3501

各施設の休館日

市 役 所	土・日曜日・3 日（祝）・23 日（祝）
中 央 公 民 館	7 日（日）・21 日（日）
中 央 図 書 館	毎週月曜日・21 日（日）・24 日（水）
東 図 書 館	毎週金曜日・21 日（日）・24 日（水）
総合福祉会館	毎週日曜日・3 日（祝）・23 日（祝）
プラザちゅうたい	毎週月曜日
文 化 会 館	毎週月曜日・21 日（日）
みのかも文化の森	毎週月曜日・23 日（祝）

1・月	全国青少年健全育成強調月間
2・火	体育指導委員定例会（19：30～、プラザちゅうたい）
3・祝	文化の日 市文化祭・茶華道祭（9：30～、文化会館）
4・木	
5・金	
6・土	市制50周年記念式典（9：45～、文化会館） 市制50周年記念公演「水谷八重子・坪内逍遙を読む」（13：30～、文化会館） 子ども放送局（10：30～、中央公民館）
7・日	リサイクルステーション（9：00～、旧日本ラインシュロス駐車場） 市民バレーボール大会（9：00～、プラザちゅうたいほか）
8・月	
9・火	秋の全国火災予防運動（～15日）
10・水	
11・木	
12・金	ドリームコンサート「沖縄蛇皮線演奏姫 浅井まき」（19：00～、文化会館）
13・土	2004 みのかも産業祭（～14日、プラザちゅうたい・JAひろば） チャレランみのかも（13：00～、健康の森）
14・日	
15・月	
16・火	グラウンド調整会（テニスコート17：00～・グラウンド18：00～、プラザちゅうたい）
17・水	
18・木	
19・金	
20・土	市美術展（～28日、文化の森） ウォークみのかも「蜂屋コース」（9：00 蜂屋小学校集合） みのかもの子どもをたくましく育てるつどい（13：00～、中央公民館）
21・日	廃食油回収（8：00～、太田を除く各連絡所） ミュージアムトーク 常設展「日本語＋英語」①11：00～・②14：00～、文化の森） アートボランティア ビデオ上映会①13：00～・②15：00～、文化の森）
22・月	
23・祝	勤労感謝の日 スポーツ少年団駅伝大会（8：30～、前平公園周辺）
24・水	学校開放調整会（19：00～、プラザちゅうたい）
25・木	
26・金	
27・土	第四土曜映画会（10：00～、中央公民館）
28・日	アートな1日講座「お菓子でつくるクリスマス」（13：00～、文化の森）
29・月	
30・火	



四季彩

こよみ

11月

変わらない人の心：

ようやく50周年記念誌の制作が終わりしました。多くの市民の皆さんにご協力いただき、ありがとうございます。

市制施行以来50年の時が過ぎ、街は本当に変わりました。でも、そこに住む人々の心は昔も今も変わらない気がします。

高速道路

先日、茨城で行われたイベントに車で行ってきました。その帰りのことです。

茨城を朝10時に出て、首都高速で大渋滞に遭遇。午後2時ようやく中央道に抜けました。午後6時には美濃加茂に到着できるはず。そう思いながら車を進めました。岐阜県に入り「あと一息で多治見」と思ったそのとき、「交通事故通行止め渋滞2キロ」の表示。結局家に着いたのは午後8時30分。これでは高い高速料金を支払った意味がない。...

特集裏話

今回の特集で取材した天野さん。80歳を過ぎてても全部自分の歯の持ち主という、まさに健康そのもので元気いっぱいの人でした。

普段は「嶋之洞サロン」の代表を務め、サロンの講座の資料も、自分でワープロを打って作成しているとのこと。80歳を過ぎててもワープロが打てるということに驚きましたが、そのような姿勢が健康に結びついているのだと感じました。

ほっとひといき

目次

特集

いつまでも健やかな歯でいきいきと！	2
市民意向調査	10
ほっとアングル	12
食生活だより / だんらん	14
ちょっとひとこと。	15
情報かわら版	16
相談 / 休日水道当番など	22
こよみなど	23

辻の風景 八



西福寺南



祐泉寺北

旧中山道の枅形（太田本町）

旧中山道太田宿を歩いてみると、家並みや道しるべなど、かつての様子を今に伝えるものはいくつかあります。その中から今回は「枅形」を紹介します。

西福寺南から虚空蔵堂に向かう旧街路と祐泉寺北の街路は、急に折れ曲がっています。これは、わざと見通しがきかないようにし、敵の直進を妨げて勢いを鈍らせる「枅形」と呼ばれる仕組みです。太田宿は交通のかなめであり、参勤交代の大名や皇女和宮などが宿泊した本陣、脇本陣のある重要な宿場町でした。それゆえ「枅形」などによる防備を必要としたのです。

ヒューマン倶楽部 80



▲美侑ちゃんの「仕上げ磨き」をする京子さん

西町在住の三品京子さんと美侑ちゃん親子は、「第53回母子のよい歯のコンクール」で「県1位」に選ばれました。

「県1位」は、県内で三歳児健診を受けた16,524人の中からむし歯が一本もなく、口の中の状態が一番よい親子を選出するもので、美濃加茂市からの選出は今回が初めてです。また三品さん親子は、全国のコンクールにも県の代表として参加しました。

審査員に「ずば抜けて良かった」と太鼓判をもらった三品さんが、「県1位」に選出された喜びを話してくれました。

「娘は、みんなの中で“一番”だったことがよほどうれしかった、自分から進んで歯を磨くなど歯への関心が高まりました。県1位に選出され本当に良かったです」。

「健康な歯を維持するためには、歯磨きなど毎日の積み重ねが大切です。今後もその意識が薄れないようにしていきたいと思っています。今度は息子とこのコンクールに参加したいです（笑）」。

人口と世帯数（平成16年10月1日現在）

	人口・世帯	昨年同月比	先月比
男性	26,032	+	438
女性	26,360	+	297
総数	52,392	+	735
世帯数	18,457	+	613

■編集・発行 美濃加茂市企画部市民まちづくり推進室広報コミュニティ係
〒505-8606 美濃加茂市太田町3431-1
TEL:0574-25-2111 FAX:0574-28-1290
URL:<http://www.city.minokamo.gifu.jp>
E-Mail:kouhou@city.minokamo.lg.jp



古紙配合率100%・白
色度85%の再生紙
を使用しています