

冬の寒さを吹き飛ばそう！乳幼児親子のお楽しみ

冬の寒さも厳しくなってきました。乳幼児親子が室内で楽しめるイベントを2つ紹介します。いずれの行事も誰でも参加でき、申込不要です。

エコマーケット&おにいさんおねえさんとあそぼう

エコマーケットとは、育児用品、マタニティグッズを中心としたフリーマーケットです。今年の6月にも開催され、大盛況でした。同時にエコマーケットの前後にはジュニアリーダーが参加し、ゲームなど乳幼児から小学生、保護者が一緒に遊ぶ時間を設けています。

日時	11月29日(土) エコマーケット 10時～11時30分 おにいさんおねえさんと遊ぼう 9時30分～10時、11時～11時30分
場所	高富児童館 1 階 遊戯室
その他	出店については児童館へ問い合わせてください。

ひろばまつり

毎年恒例、乳幼児親子のためのお祭りです。親子で楽しめる楽しいゲームが盛りだくさん。

日時	12月1日(月) 9時30分～11時
場所	高富児童館2階



▲エコマーケットの様子

地域包括支援センターだより

閩南部地域包括支援センター TEL22-6886
閩北部地域包括支援センター TEL52-3340

育児・介護休業法の改正について知っていますか？

介護や育児と両立しながら働く人は2035年には1,285万人となり、就業者全体の6人に1人と見込まれています(パーソル総合研究所推計)。2025年4月1日から、男女ともに仕事と育児・介護を両立できるように、育児期の柔軟な働き方を実現するための措置の拡充や介護離職防止のための雇用環境整備、個別周知・意向確認の義務化などの制度の改正が実施されました。

【両立のポイント】

- ・職場に家族の介護を行っていることを伝え、必要に応じて介護休業・介護休暇などの制度を利用する。
- ・介護保険サービスを利用し、自分一人で介護を抱え込まない。
- ・日頃から家族や近隣者などと友好的な関係を築く。
- ・介護を深刻に捉えず、自分の時間を確保する。

事業主には仕事・介護に関する研修の実施や情報提供が義務化されました。

介護保険サービスについては、健康介護課(TEL 22-6838) やお住まいの地域包括支援センターへ気軽に相談してください。



11月8日は、¹¹⁸いい歯の日です



肥満防止

ゆっくりたくさんかむと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

よくかむことの 8大効果



歯の病気予防

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によってむし歯、歯周病、口臭を予防します。



味覚の発達

じっくり味わうことで、味覚が発達します。



がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の発がん性を抑制する効果があると言われていいます。



言葉がはっきり

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。



胃腸快調

唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かくかみくだけば、胃腸への負担を和らげます。



脳の働きを活発に

かむことで脳への血流が増加し働きを活発にします。

ひみこの歯が いーぜ



全身の体力の向上

よくかめば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。



こどもから高齢者まで、よくかむことの8大効果は共通だよ。

健康なお口でよくかむことは健康長寿につながるよ。食事は一口30回かむことを心がけよう。

岐阜連携都市圏を知ろう！④

市は、岐阜市、羽島市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町と岐阜連携都市圏を形成しています。このコーナーでは、5市3町のことを知っていただくため、各市町のおすすめ情報をお届けします。

—— 瑞穂市のおすすめ情報 ——

吉本新喜劇&バラエティショーinみずほ

瑞穂市では「吉本新喜劇&バラエティショーinみずほ」を開催します！テレビでもおなじみの吉本新喜劇に加え、人気芸人による漫才やコントなど、見どころ満載のステージとなっており、午前の部・午後の部の2部構成となっています。お子さんから大人まで、一緒に楽しめる内容となっています。会場が笑いに包まれる特別な1日を、ぜひ体験してください。チケットは各プレイガイドもしくはココロかさなるCCNセンター窓口にて販売しています。

皆様のご来場をお待ちしています。

▶日時 11月30日(日)

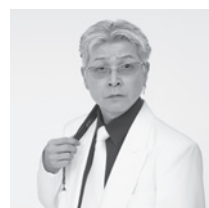
午前の部/11時30分開演

午後の部/15時30分開演

▶場所 ココロかさなるCCNセンター
(瑞穂市別府1283番地)



▲吉田裕



▲吉田ヒロ



▲ザ・ぼんち

関瑞穂市役所 総合政策課

TEL058-327-4128

関プレイガイドぎふ(岐阜新聞社)

TEL058-257-1625