



私たちは 水を生かし
緑を広げ 安全に努め
心を育て 助け合います

(ホームページURL)
http://www.city.ogakig.jp/

子育て日本一を目指して



とよたかずひさんの講演会



折り紙教室



地域子ども活動発表会

～スイトピア子どもまつり 笑顔かがやく～

夢がふくらむ子どものひろば「スイトピア子どもまつり」が、2月16日・17日の両日、スイトピアセンターで開催されました。

このまつりは、市と市教育委員会・市民団体などが協力して、親子で楽しめる催しを一堂に開催。スイトピアセンター館内は、両日とも笑顔いっぱいの子どもたちでにぎわいました。

開幕となった16日は、西幼稚園児たちの歌と踊りでスタート。学習館1階エントランスで、かわいい歌声と元気いっぱいの踊りを披露し、オープニングを飾りました。

音楽堂ステージでは、地域子ども活動発表会が行われ、和太鼓・舞踊・手品など日頃の練習の成果を披露。舞台上で懸命に演じる子どもたちの姿に、来場者からは大きな拍手が送られました。また、この日は、「劇団むう」による人形劇や茶道体験なども行われま

した。

翌17日には、スイトピアホールで、絵本作家のとよたかずひさんによる講演や読み聞かせが行われました。

とよたさんは、自身の絵本を手に読み聞かせを交えながら、「子どもの1年と大人の1年の感覚は異なる。子どもの成長に合わせた本を選んであげる

ことが大切。」と語り、満席となった200人の来場者に、読書や読み聞かせの魅力を紹介しました。

このほか、両日にわたり、工作教室やサイエンスワークショップ、国際交流の催しなどが行われ、子どもたちは数多くの体験を通し、喜びや感動を体感していました。

マンガを描いて子育て講演

子育て支援のまちサミット
in おおがき



2月9日、「子育て支援のまちサミットinおおがき」が情報工房で開かれ、子育て家庭の皆さんや幼稚園教諭・保育士など約300人が参加しました。

サミットでは、育児漫画家で絵本作家の高野優さんが講演。自身の子育て体験での感動や思いをマンガで表現しながら＝写真＝、参加者に子育ての大切さを呼びかけました。

このほか、中部4県の6自治体の市長らによるパネルディスカッションも行われ、家庭や地域が一体となった子育ての必要性を再確認しあいました。

お気軽にご利用ください

▶子育て総合支援センター・子育て支援ポータル◀

大垣市の子育て支援の拠点施設「子育て総合支援センター」。同センターは、子育て相談・情報提供・人材育成の3つの機能を持ち、平成22年のオープン以来大勢の皆さんにご利用いただいています。リトミックやお菓子づくりなど親子で楽しめる各種講座や「子育てなんでも相談」の開設、学び・遊べるフェスティバルの開催など、子育て家庭の皆さんをバックアップしています。



▶開館時間／午前8時30分～午後9時（年末年始を除く）
※相談は午後5時まで

また、「子育て支援ポータル」を開設し、子育てに関する行政や各種団体、NPO法人などの取り組みやイベントなどの情報を、ホームページで提供しています。

市ホームページのトップページ下段バナーからも閲覧することができます。子育て情報満載の同サイトに、お気軽にアクセスください。

詳しくは、子育て総合支援センター（☎89-1232）へ。

子育ての悩みは、**子育てなんでも相談** なんでもいよ に、ご相談ください。
0800-200-7114



大垣市長選挙

投票日 4/14(日) 〔期日前投票 4/8(月)～13(土)〕

任期満了に伴う大垣市長選挙が、4月7日(日)に告示され、4月14日(日)に投票が行われる予定です。

投票時間は午前7時から午後8時まで(西山・時山投票区は午後7時まで)。棄権せずに貴重な一票を大切にしましょう。

今回は、期日前投票や郵便等による不在者投票についてご案内します。

● 問合せ 市選挙管理委員会 (内線851・852)

＜投票できるのは＞

今回の選挙で投票ができるのは、平成5年4月15日までに生まれた人で、平成25年1月6日までに転入届出をされた人、または住民票が作成されている人です。

なお、平成25年3月23日以後に市内の他の投票区へ転居された人は、前住所地の投票所で投票してください。なお、市外に転出された人は、投票ができません。

＜期日前投票について＞

投票日当日に仕事や旅行などのために投票所へ行けないことが見込まれる人は、4月8日(月)から13日(土)までの毎日、午前8時30分から午後8時まで、期日前投票ができます。

大垣地域の人は市役所本庁舎1階第4・第5会議室(北玄関からお入りください)で、上石津・墨俣地域の人は各地域事務所で、期日前投票ができます。



＜郵便等による不在者投票＞

身体障害者手帳、戦傷病者手帳をお持ちの人または介護保険法による要介護者で、下表の条件に該当する人は「郵便等による不在者投票」ができます。

利用には、「郵便等投票証明書」の事前申請が必要となります。すでに証明書をお持ちの人も、有効期限をお確かめください。

なお、郵便等による不在者投票の投票用紙の請求は、4月10日(水)の午後5時(必着)が締め切りとなります。

区 分	障がいの部位など	程 度
身 体 障がい者	両下肢、体幹または移動機能の障がい	1級・2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸または小腸の障がい	1級・3級
	免疫または肝臓の障がい	1級～3級
戦傷病者	両下肢または体幹の障がい	特別項症～第2項症
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸または肝臓の障がい	特別項症～第3項症
要介護者	介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」	

＜郵便等による不在者投票の代理記載制度＞

上記の「郵便等による不在者投票」を行う人のうち、次の条件に該当し、自分で投票の記載ができない人は、あらかじめ市選挙管理委員会に届け出た選挙権を有する人に代理記載をしてもらうことができます。

この制度も、事前申請が必要です。

区 分	障がいの部位など	程 度
身 体 障がい者	上肢または視覚の障がい	1級
戦傷病者	上肢または視覚の障がい	特別項症～第2項症

なお、年度の途中で後期高齢者医療制度へ移行する人や退職者医療制度の対象から外れる人がいる世帯は、保険証の有効期限が通常の平成26年3月31日より早くなっています。この場合は、有効期限までに後期高齢者医療制度または国民健康保険の新しい保険証を送ります。また、保険証の世帯主氏名欄には、後期高齢者医療制度へ移行するなどして、世帯主が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主氏名の記載があります。

詳しくは、窓口サービス課国民健康保険係(内線452～455)へ。

国民健康保険の 保険証が変わります

市は、国民健康保険の新しい被保険者証(保険証)を、3月下旬に簡易書留で郵送します。新しい保険証はカードサイズとなり、1人1枚の交付となります。

また、現在お持ちの保険証は、4月以降は使えません。4月1日以降に医療機関で受診するときは、必ず新しい保険証を窓口で見せてください。

【今までの保険証】

国民健康保険被保険者証	
有効期限	平成 25 年 3 月 31 日
記号番号	999999
住 所	岐阜県大垣市丸の内2丁目29番地
氏 名	大垣 太郎
保険料の負担率	210021 一部負担金の割合
交付年月日	平成 24 年 4 月 1 日

【新しい保険証】

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成26年 3月31日
記号番号	999999
被保険者	オオガキ タロウ
氏 名	大垣 太郎
性 別	男
生年月日	昭和40年 4月 1日
住 所	大垣市丸の内2丁目29番地
世帯主氏名	大垣 太郎
資格取得日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成25年 4月 1日
保険料番号	210021 保険料 大垣市

※新しい保険証は、運転免許証やキャッシュカードと同サイズでお財布などに携帯できます。また、1人につき1枚の保険証が交付されます

小学校に入学・中学校を卒業の子 子ども医療受給者証も更新

高校生世代までの医療費の自己負担分が無料となる子ども医療費助成制度——。この制度の対象者のうち、この春に小学校へ入学する子または中学校を卒業する子の受給者証が新しくなります。更新対象者には、新しい受給者証を3月下旬に郵送します。

また、現在お持ちの受給者証は、4月以降は使えません。4月1日以降に医療機関で受診するときは、必ず新しい受給者証を窓口で見せてください。

詳しくは、窓口サービス課医療給付係(内線485～487)へ。



更 新 対 象 者	受 給 者 証	有 効 期 間
今春、小学校に入学する子 (H18.4.2～H19.4.1生まれ)	小・中学生用 (うす緑色)	H25.4.1～ H34.3.31
今春、中学校を卒業する子 (H9.4.2～H10.4.1生まれ)	高校生世代用 (だいたい色)	H25.4.1～ H28.3.31

お願い

有効期限の切れた保険証や受給者証は、個人情報保護のため、氏名や住所が分からないように裁断するなどしてご自身で破棄していただくか、窓口サービス課に返却してください。

無料可燃ごみ処理券を配布

市は、新年度分の無料可燃ごみ処理券（無料シール）を次のとおり配布します。今回配布するシールは紫色で、4月から使用できます。1年分を配布しますので、計画的にお使いください。

なお、今年度分の黄色のシールは、4月以降は使えませんので、ご注意ください。

詳しくは、資源対策課（☎89-9278）でお尋ねください。

＜配布方法＞

- ◆自治会加入世帯＝自治会を通じて、3月31日までに配布します
- ◆自治会未加入世帯＝引換証（はがき）を3月中旬に郵送します。3月31日までに、環境衛生課、上石津・墨俣地域事務所、市民サービスセンター、上石津地域の各支所で引き換えてください

＜配布枚数（1年分）＞

- ◆1人世帯＝80枚
- ◆2・3人世帯＝90枚
- ◆4・5人世帯＝120枚
- ◆6・7人世帯＝130枚
- ◆8人以上世帯＝140枚



25年度は紫色

市・県民税の申告受付

市役所4階大会議室で 3月15日まで

市は、市・県民税の申告受付を市役所本庁舎4階大会議室で3月15日まで（土・日曜日を除く）行っています。

受付時間は、午前8時30分から午後5時までです。なお、平成24年分所得税の確定申告書を提出する人は、市・県民税の申告は必要ありません。

また、次の日程で出張受付も行います。

＜出張受付＞

- ◇赤坂総合センター／2月26日（火）～3月1日（金） 午前9時～午後4時
- ◇上石津地域事務所／3月5日（火）～8日（金）午前9時～午後4時

いずれの申告会場も、受付、記載（一般・収支）、税額計算の各コーナーを経て、申告書を提出します。申告がスムーズに進むよう、次の2点にご協力く

ださい。

- ①昨年の控えを参考に自分で記入する自書申告
 - ②事前に医療費領収書の計算や収支内訳書を作成
- 申告期限間近になると、会場は大変混雑します。申告書のほか、各種証明書や領収書などの必要書類を確認していただき、できるだけ早めに申告を済ませてください。

なお、午前中は申告会場の混雑が予想されますので、午後のご利用をお勧めします。

詳しくは、課税課市民税係（内線344～347）へ。



申告会場の様子

もうすぐ1年生!!
— 全市一斉小学校一日入学 —

ほっとCITYアングル



1年生の教室で着席し、授業を体験する園児ら

今春小学校に入学する子どもらとその保護者を対象に「全市一斉小学校一日入学」が、2月12日と15日の両日に市内22の全小学校で行われました。

保幼小連携事業モデル校の日新小学校には、入学予定の園児の親子ら約20組が参加。4月から最終学年となる5年生児童たちとゲームで交流を深めたほか、1年生の教室で授業参観・体験を行うなど、期待を胸に膨らませ、一足早い学校生活を楽しんでいました。

原付・軽自動車など

異動手続きは
3月29日までに

軽自動車税は、原動機付自転車・小型特殊自動車・軽自動車・二輪の小型自動車を4月1日現在で所有している人に課税されます。

次の場合には、必ず3月29日までに異動手続きをしてください。

- ◇譲るときや廃車するとき
- ◇市外に転出したとき
- ◇車体やナンバープレートの盗

難にあったとき（警察への届け出を必ずしてください）

なお、軽自動車税の納税通知書は5月上旬に郵送します。納期限は5月31日です。

詳しくは、課税課諸税係（内線342・343）へ。



固定資産の価格の縦覧

市は、土地・家屋の価格などの縦覧を行います。

縦覧は、納税者の皆さんが所有する市内の土地や家屋の価格について、他の土地や家屋と比較・検討していただくための制度です。縦覧の際には、平成25年度の納税通知書・課税明細書、運転免許証など本人確認ができるものをご持参ください。

*とき／4月1日（月）～30日（火） 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

*ところ／市役所課税課、上石津・墨俣地域事務所（各地域事務所は管内地域のための縦覧）

詳しくは、土地については課税課土地係（内線365・366）、家屋については同課家屋係（内線367～370）へ。

市交通災害共済
受付を始めます

— 平成25年度 —

市は、平成25年度大垣市交通災害共済の加入受付を始めます。

この共済は、互いに会費を出し合って助け合う制度で、加入者が交通事故に遭ったときに、死亡の場合は100万円、傷害の場合は程度に応じて1万円から15万円までの見舞金をお支払いするものです。

年度途中でも加入できますが、万が一に備え、年度当初からのご家族全員での加入をお勧めします。

*加入対象／市内に住民登録している人、市内の事業所に通勤している人、市内の学校に通学している人（今春の小学校への新入学児童には、入学祝いとして市から会員証を贈りますので、加入手続きの必要はありません）

*有効期間／4月1日～平成26年3月31日

*会費／1人年額400円

*申込／3月上旬に全世帯に郵送す

る申込書に会費を添え、3月22日までに市内金融機関（ゆうちょ銀行を除く）へ。記載内容に追加のある人（出生や転入など）や3月23日以降の申し込みされる人は、生活安全課、上石津・墨俣地域事務所、市民サービスセンターで受け付け

*問合せ／生活安全課（内線427）へ



憧れの農業を気軽に体験！

南一色

ふれあい農園 利用者の募集

市は、農産物を作る喜び、食べる楽しみを体験することができる「南一色ふれあい農園」の利用者を募集します。

▶対象／市内在住・在勤の人や市内所在の団体

▶農園場所／南一色町（杭瀬川河川区域内）

▶募集区画／11区画（1区画約20～50㎡、抽選）

▶利用料／1㎡あたり年間100円

▶応募方法／3月15日（消印有効）までに、はがきに住所・氏名（団体名）・職業・電話番号を記入し、都市施設課（〒503-8601 丸の内2-29）へ

▶備考／4月に、現地で公開抽選会を実施。農園の利用は5月から

▶問合せ／都市施設課（内線674）へ



募集 介護認定 調査員

市は、介護保険被保険者の自宅や施設などを訪問し、その人の心身の状況や環境などを調査する介護認定調査員を募集します。

*応募資格／次のすべての条件を満たす人 ①保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員のいずれかの資格を有する ②自動車などの移動手段がある ③パソコンの入力操作ができる

*募集人数／若干名（書類審査あり）

*雇用期間／4月1日～平成26年3月31日（再任可）

*勤務時間／相談のうえ決定

*報酬／1件につき3,500円

*応募方法／3月15日までに、履歴書と資格証明書の写しを高齢介護課（〒503-8601 丸の内2-29、内線357）へ



市営住宅の入居者募集 —4団地6戸—

市は、次の表の市営住宅の入居者を募集します。

申し込みは、3月1日から15

日までに、住宅課へ（申し込み書類の提出期限は15日の午後5時15分まで）。入居可能時期は、4月下旬の予定です。

入居資格など詳しくは、同課（東庁舎2階、内線834）へ。

団地名	構造・間取り	住宅設備		家賃(円)※注1	戸数
		便所	浴槽		
外瀬団地	5階建の4階・3DK	水洗	有	15,100～29,800	1
鶴見団地	5階建の5階・3DK	水洗	有	17,400～32,500	1
和合団地	3階建の3階・2DK	水洗	有	19,800～38,800	1
和合団地	3階建の3階・3DK	水洗	有	23,100～45,300	1
和合団地 (身体障がい者用) ※注2	3階建の1階・3DK	水洗	有	22,000～43,200	1
椿町団地	3階建の3階・3DK	水洗	※注3	11,400～22,500	1

※注1：家賃は入居者の収入によって変わります

※注2：肢体不自由1・2級の身体障害者手帳を持ち、常時車いすを使用している人がいる世帯が対象です

※注3：浴室のみがあり、入居者の負担で浴槽などを設置できます

シリーズ

③4上田家住宅

船町5-32 ※建物内部は非公開

景観遺産



市が指定した「大垣市景観遺産」60件の魅力を順次、紹介しています。

現在残る瓦に文化2年（1805年）の銘があることから、江戸末期の建造とされています。

2階の軒高が低い「途二階」と呼ばれる構造で、幅が狭くすっきりとした縦格子や、うだつ、袖壁が残っています。また、一般的な町屋二棟を一体化している点が特徴で、明治期の店舗形式の町屋としては珍しい造りになっています。

募集

臨時職員

上石津地域事務所一之瀬・時支所

市は、上石津地域事務所一之瀬支所と時支所の臨時職員（窓口事務）を募集します。

*応募資格／4月から勤務できる人（年齢は不問）

*勤務時間／午前8時30分～午後3時30分

*募集人数／各1人

*選考方法／書類選考、面接

*応募方法／3月12日（必着）までに、履歴書を上石津地域事務所地域政策課（〒503-1622 上石津町上原1380、☎45-3113）へ



「みんなで創ろう ホール事業 応援プロジェクト」の企画

大垣市文化事業団は、サイトピアセンター内のホールで開催する事業の企画を募集します。

*応募資格／市内で活動している団体 ※応募多数の場合は平成23年4月以降に、下記の使用ホールでの公演実績がない人・団体を優先



*事業実施時期／9月以降

*使用ホール／文化ホール、音楽堂、サイトピアホール

*募集事業数／2～3事業

*応募方法／3月31日（消印有効）までに、大垣市文化事業団で配布の応募用紙に必要事項を記入し、企画書を添えて同事業団事業係（〒503-0911 室本町5-51 サイトピアセンター2階、☎82-2310）へ

テレビ・ラジオ 広報番組案内

3月

▶ぎふチャンテレビ〈地上デジタル8ch〉

「あなたの街から大垣市」

街かどウォッチング～墨俣～

21日／午後6時～6時15分

▶大垣ケーブルテレビ〈チャンネルOCT〉

「水都ピア通信おおがき」

読書は心の栄養

月／午後6時～、火／正午～、水／午後2時30分～、木／午後10時45分～、金／午後5時30分～、土／午後9時45分～、日／午前7時45分～

▶東海ラジオ〈1332kHz〉

「マイタウン情報」

すのまた桜まつり

22日／午後3時～3時3分

▶ぎふチャンラジオ〈1431kHz〉

「大垣市の時間」

木／午前9時40分～9時50分

7日＝環境市民フェスティバル

14日＝大垣音楽祭

21日＝すのまた桜まつり

28日＝昼飯大塚古墳歴史公園開園

▶岐阜エフエムラジオ〈80.0MHz〉

「My Sweet Road大垣」

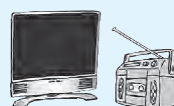
月～金／午前9時15分～20分

「子育てパラダイス」

火／午前8時45分～

「大垣カフェタイム」

土／午前9時19分ごろ～



人口と世帯数

（住民登録）

平成25年2月1日現在

人口（前月比）

男	79,564	(-33)
女	83,800	(-28)
計	163,364	(-61)

世帯数（前月比）

62,891 (-35)

職業訓練
センター

4月入校の訓練生を募集

大垣市職業訓練センターは、4月入校の訓練生（中小企業に勤務または労災保険加入の人に限る）を募集します。

申し込みは、3月中旬までに同センター（〒503-0963 西大外羽1-226-1、☎89-4976）へ。ただし、定員に満たない場合は中止することがあります。

なお、受講料には教材費・テキスト代が含まれます。

◎量科（普通課程）

*対象／量職人を旨とする高校卒業以上の人

*とき／4月～平成27年3月の2年間〈全216回〉火・金曜日の午後6時～9時30分と第2日曜日の午前9時～午後5時

*内容／学科と実技講習（訓練修了後、2級技能士受験資格取得〈学科試験免除〉）

*定員／10人

*受講料／年額15万円

◎建築施工科（短期課程）

*対象／大工の技術を一層磨きたい人

*とき／4月～平成26年3月の1年間〈全48回〉第2～4水曜日の午後7時～9時と第4日曜日の午前9時～午後5時

*内容／伝統建築工法の知識および施工技術講習

*定員／10人

*受講料／4万2,000円

◎量施工科（短期課程）

*対象／量職の技術を一層磨きたい人

*とき／4月～8月の5か月間〈全12回〉火・金曜日の午後6時30分～9時30分と日曜日の

午前8時30分～午後5時

*内容／1・2級技能士検定に向けた技術講習など

*定員／10人

*受講料／1級技能士受講者＝6万円、2級技能士受講者＝5万円

◎左官施工科（短期課程）

*対象／左官の技術を一層磨きたい人

*とき／4月～平成26年3月の1年間〈全24回〉第1・3日曜日の午前8時30分～午後5時30分

*内容／1・2級技能士検定に向けた技術講習など

*定員／10人

*受講料／4万円

◎建築士受験対策科（短期課程）

*対象／2級建築士・木造建築士の取得を目指す人

*とき／4～9月の半年間〈全29回〉水曜日の午後7時～9時30分と日曜日の午前10時～午後4時

*内容／同資格取得に向けた学科と設計製図講習

*定員／10人

*受講料／6万5,000円

「アパレル・ソーイング」

*対象／西濃地域在住で、洋裁に興味がある人

*とき／4月10日～6月12日〈全10回〉いずれも水曜日の午後1時～4時

*ところ／大垣市職業訓練センター

*定員／12人（先着順）

*受講料／11,000円

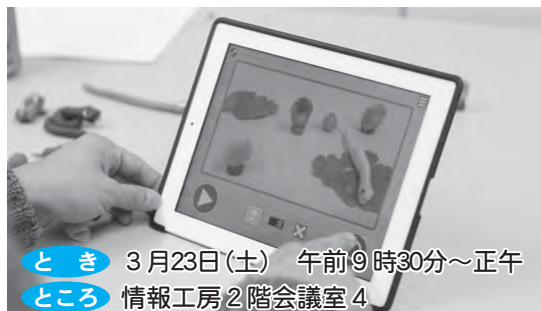
*申込／4月7日までに、同センターへ

自主訓練講座も
ご利用ください



こども IT講座

iPadでパラパラ漫画を
作ってみよう！



とき 3月23日(土) 午前9時30分～正午
ところ 情報工房2階会議室4

▷対象／市内の小学1・2年生とその保護者

▷内容／iPad用アプリ「KOMAKOMA」を使って、1コマずつ撮影した画像を連続再生し、アニメーションやパラパラ漫画を作成する

▷定員／15組（抽選）

▷申込／3月12日の午後5時までに、情報企画課（内線287）へ ※市ホームページ内「申込・アンケート」からも申込可



市民天体教室 「パンスターズ彗星観察会」

*とき／3月15日(金)～18日(月) 午後5時～6時30分

※曇雨天時は中止

*ところ／サイトピアセンター 天体観測室ベランダ

*内容／講師による彗星についての解説と双眼鏡・肉眼での観察など

*持ち物／双眼鏡（肉眼でも観察できます）

*問合せ／大垣市文化事業団（☎84-2000）へ



園芸・パソコン・料理教室 西部研修センター

*日程など／下表のとおりで、原則4～10月に月1回（※は平成26年3月まで）

*ところ／西部研修センター

*申込／3月11日～13日の午前9時～午後5時に、受講料を持参して、同センター（☎92-2310）へ

*備考／先着順で受け付け。定員が10人に満たない講座は中止。材料費などは別途負担

講座名	定員	曜日・時間	受講料
野菜教室	30人	第2金 13:30～15:30	2,500円
山野草と小品観葉全般	25人	第2月 13:30～15:30	3,000円
初めてのパソコン教室（第1期10回）	24人	第2・4月 9:30～11:30	3,500円
わが家の味自慢料理 ※	40人	第2水 10:00～13:00	3,500円
パンとお菓子づくりA ※	25人	第1火 9:30～13:00	3,500円
パンとお菓子づくりB ※	25人	第3火 9:30～13:00	3,500円

パソコン研修（4月分）

情報工房

*対象／西濃地域在住または、市内在勤・在学の人（⑦コース以外は、マウスとキーボード操作ができる人）

*申込／3月20日の午後5時までに、情報工房（☎75-7000）へ。同工房ホームページから申込可

*備考／3月22日に抽選。定員を超えない講座は抽選以降も申込可。テキスト代は実費

コース	講座名	難易度	日程	定員	受講料
⑦	はじめてパソコン（Windows 7 編）	★	4/10・17・24 水 9:00～12:00	12人	3,600円
①	はじめて文書作成Word2010	★★	4/12・19・26 金 9:00～12:00	12人	3,900円
②	はじめて表計算Excel2007	★★	4/9・16・23 火 9:00～12:00	12人	3,900円
①	みんなにアピール！オリジナル名刺・ラベル作成講座	★★	4/16 火 13:30～16:30	10人	1,800円
⑦	ワンコイン研修！はじめてのスマートフォン（アンドロイド編）	★	4/10 水 13:30～15:30	10人	500円
⑦	タブレットを使ってみよう（アンドロイド編）【新規】	★★	4/17 水 13:30～16:30	10人	1,800円
④	Twitterを体験しよう	★★	4/12 金 13:30～16:30	10人	1,800円
②	パソコン初心者のためのインターネットセキュリティ&トラブル対応	★★	4/18 木 9:00～12:00	10人	1,800円
⑦	フリーソフトで図面作成体験！（Jw_cad編）【2日完結編】	★★★★	4/6・13 土 13:00～17:00	10人	5,200円
⑤	フォローアップ研修（これまで受講した研修における疑問などを個別に指導）	★	4/11・25 木 14:00～15:30 4/20 土 10:30～12:00	各10人	各600円

特集

3月1日～7日は「春の全国火災予防運動」

火災から大切な命を守る。

数字で見る大垣市の火災

1年で48件発生。うち半数が建物火災

平成24年中に大垣市で発生した火災は48件で、前年と比べると3件増加しました。

種別ごとに見ると、住宅などの建物が燃えた「建物火災」が24件、次いでゴミや枯れ草などが燃えた「その他火災」が15件、車やバイクなどが燃えた「車両火災」が9件ありました。「建物火災」は、全体の半分以上を占めており、特に一般住宅からの出火が多くなっています。

また、火災による死者は3人、負傷者は7人、損害額は約7,300万円、尊い生命と財産が失われています。

火災の原因で最も多いのは「放火」

火災の原因で最も多いのは「放火（疑いを含む）」です。放火は、平成21年以降、4年連続で出火原因の第1位となっています。予防が難しいように感じる放火火災ですが、実際は人目につきにくく、燃えやすいものが放置されているなど、いくつかの条件が重なった場所で発生しています。

また、放火に次いで、電気コードやコンセント、プラグといった電気・配線器具からの出火が4件、こんろからの出火が3件、たばこの不始末による出火が2件となっています。

平成24年 火災の主な原因

- | | | |
|----|-----------|-----|
| 1位 | 放火（疑いを含む） | 12件 |
| 2位 | 電気・配線器具 | 4件 |
| 3位 | こんろ | 3件 |
| 4位 | たばこ | 2件 |



住宅用火災警報器の設置は義務です

平成23年6月から、全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務化されています。万が一の火災から命を守るためにも、まだ設置していない人は早期に住宅用火災警報器を設置しましょう。

また、せっかく取り付け付けた火災警報器も、いざというときに正常に機能しなければ意味がありません。日頃からの維持管理も大切です。

設置義務化



- ▶誤作動防止のため定期的に掃除しましょう。
- ▶本体についているボタンを押す、紐を引くなどして、定期的に動作の確認をしましょう。
- ▶電池式の場合は電池の交換を忘れずに行いましょう。音やランプで電池切れを示している時は、電池を交換してください。



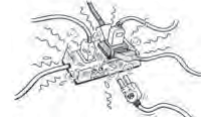
火事は未然に防げます！

火災による被害を防ぐには、近所での声かけなど地域ぐるみでの環境づくりに加え、みなさん一人ひとりの心がけと備えが大切です。次の6つのポイントを参考に、防火に努めましょう。

家庭で見直す6つのポイント

1 放火されない環境づくり

家の周りに燃えやすいものを置かない、ごみは収集日の当日に出すなど、放火犯に狙われにくい環境づくりが大切です。



2 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない

コンセントやプラグは、ほこりなどがたまるないようにきれいに保ちましょう。また、日常使用していない器具はプラグを抜いておきましょう。

3 天ぷらを揚げるときはその場を離れない

住宅火災の原因で多いのが、こんろからの出火です。出火原因のほとんどが消し忘れです。その場を離れるときは必ず火を止めましょう。



4 たばこの扱いは慎重に

寝たばこや投げ捨てにより出火するケースが目立ちます。灰皿には水を入れておく、必ず消火の確認をするなど、たばこの扱いは慎重に。

5 ストープには燃えやすいものを近づけない

洗濯物の乾燥機代わりにストープを使用したために出火するケースが目立ちます。ストープを本来の目的以外に使用するのは厳禁です。



6 子どもにはマッチやライターで遊ばせない

子どもの手の届くところにマッチやライターを放置しないこと。また子どもには火の怖さを徹底して教えましょう。

安心・安全を守る消防車両



高機能救急車

救命救急処置を行うための資器材を搭載。病院に搬送されるまでの間に、的確な応急処置を行うことができます。



ポンプ車

消火活動に使われる代表的な車両です。消火栓などから水を吸い上げて、放水し消火をします。



タンク車

車体に2,000リットルの水を積載したポンプ車で、火元に近づき、消火に当たる消防車です。



はしご車

高所で逃げ遅れた人を救出したり、高所への放水が必要ときに活躍します。はしごの長さは約40メートルです。



化学車

車両や航空機事故など、災害時に出勤する車。リットルの水と500の薬液を積んでい

空気が乾燥しているこの時期は、1年の中でも火災が特に多く発生します。火災は、わたしたちの住まいや財産だけでなく、命をも奪うことがあります。日頃から、火災が発生しないように注意するとともに、万が一発生したときに、いち早く対応できるような準備をしておきましょう。

詳しくは、大垣消防組合消防本部予防課（☎87-1512）へ。

火災が発生してしまったら

火災が発生したときは、慌てず確実に行動しましょう。「早く知らせる」「早く消す」「早く逃げる」は発生時の三原則です。

1 早く知らせる!!

大声を出して多くの人に火災であることに気づいてもらうことにより、救援や初期消火、通報を手伝ってもらうことができます。一人で対処をせず、必ず周囲に助けを求めてください。



2 早く消す!!

カーテンが燃えているときは、引きちぎり床に落として座布団などでたたいて消しましょう。消火器がないときは、濡れた毛布などを使って炎を覆って消しましょう。



3 早く逃げる!!

一般の人が初期消火で消し止められるのは、火が天井に燃え移る前の3分程度です。火が天井に達したり、部屋に煙が増えてきた場合は迷わず避難しましょう。一度外へ逃げ出したら再び中へ戻ってはいけません。

火よりも怖いのは“煙”です

火災のとき、本当に怖いのは煙です。住宅火災で命を落とす原因のほとんどが、煙を吸ったことによる一酸化炭素中毒です。煙を吸うことで呼吸困難や意識障害がおき、あっという間に失神してしまいます。煙を甘くみてはいけません。室内で火災が発生してしまったら、まず初期消火ですが、数分経って煙が増えてきたら、口と鼻を覆って低い姿勢になってすぐに逃げてください。



大垣消防組合 中消防署
署長 堀 忠夫さん

また、住宅火災の多くは就寝する時間帯に発生しています。就寝中は火災の発生に気づくのが遅れてしまいます。こうした状況を防ぐためにも、住宅用火災警報器は非常に有効です。まだ設置していない人は必ず設置してください。

火災を未然に防止するためには、一人ひとりが、日常生活において防火を意識し、実践していくことが大切です。ご家族みなさんで防火に対する正しい知識を身に付けてほしいと思います。

応急手当の知識と技術を身に付ける



119番通報から救急車が事故現場に到着するまでの時間は約8分（全国平均）。一方、心肺停止から3分以上経過した場合の生存率は50%未満で、この間に何も救命処置を行わなければ、助かる可能性はどんどん低くなります。

このような事故は、いつ、どこで発生するか分かりません。しかし、経験が無ければ、一刻を争う現場で応急手当を行うことはなかなかできません。生命の危機にひんしている人を救うためには、一人でも多くの人が、日頃から応急手当の正しい知識と技術を身に付けておくことが大切です。

— ご参加ください 救急・救命講習会 —

大垣消防組合では、心肺蘇生法やAEDを使った実践的な応急手当の方法を学ぶ普通救命講習を開催しています。万が一に備えて、定期的に講習を受けましょう。



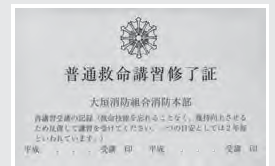
AEDの取り扱い方法を学ぶ受講生

申し込みなど詳しくは、同組合消防本部予防課（☎87-1513）または、最寄りの消防署へ。

■対象／おおむね10人以上のグループ

■開催場所／お近くの地区センターや集会所などに出張します

■その他／普通救命講習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、上級救命講習受講者には修了証＝写真真右＝をお渡しします



講習種別	講習時間	内 容
救急講習	3時間未満	応急手当の話、心肺蘇生法の体験など
救命入門コース	90分	心臓マッサージやAEDの取り扱い方法を中心とした救命講習の入門編
普通救命講習Ⅰ	3時間	応急手当の重要性の講義や心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法などの実技
普通救命講習Ⅱ	4時間	普通救命講習Ⅰに加え、心肺蘇生法に関する知識の確認と実技の評価（試験）
普通救命講習Ⅲ	3時間	小児、乳児、新生児に対する応急手当や心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法などの実技
上級救命講習	8時間	応急手当の重要性や必要性の講義、心肺蘇生法（成人・小児・幼児・新生児）、AEDの取り扱い方法、止血法などの実技

近日開催の普通救命講習

＊とき・内容／3月9日（土）【講習Ⅰ】午前9時～正午＝心肺蘇生法、自動体外式除細動器（AED）の取り扱い方法など

【講習Ⅱ】午前9時～午後1時＝講習Ⅰの内容に加え、知識の確認と実技の評価

＊ところ／大垣消防組合消防本部屋内訓練場

＊申込／3月6日までに、受講コース（ⅠまたはⅡ）・氏名・生年月日・性別・電話番号を大垣消防組合中消防署（☎・87-1514、FAX87-1517、e-mail：naka@ogaki-syo-ubou.or.jp）へ



救助工作車

地震などの災害時や事故などの時に、動けなくなった人を救助するための資機材を数多く積載しています。



支援車

大規模災害などの救助活動を支える車両です。給湯設備やトイレ・ベッド・シャワー室などが設けられています。



埋蔵文化財 発掘調査報告会

- *とき／3月24日(日) 午後1時30分～4時
- *ところ／スイトピアセンター スイトピアホール
- *内容／県文化財保護センターの藤田英博さんによる「ここまでわかった荒尾南遺跡」と題した報告、市教育委員会による市内発掘調査の報告
- *問合せ／文化振興課(内線787)へ



荒尾南遺跡から出土した「遠賀川式土器」

クリスマスローズ展

- *とき／3月10日(日)～24日(日) 午前9時30分～午後4時(最終日は正午まで)
- *ところ／かみいしづ緑の村公園
- *内容／豊富な品種があり、さまざまな色の花が咲くことで人気があるクリスマスローズ約1,000株を展示・植栽 ※即



昨年の様子

税務相談

- *対象／税理士の指導を受けていない小規模事業者
- *とき／3月5日(火)・6日(水) 午前10時～午後4時
- *ところ／情報工房2階会議室
- *内容／税理士による申告・納税などの相談
- *持ち物／帳簿類、印鑑
- *問合せ／大垣商工会議所(☎78-9111)へ

岐阜経済大学スプリング オープンキャンパス

- *対象／高校生とその保護者
- *とき／3月20日(水・祝) 午前10時～午後1時
- *ところ／岐阜経済大学
- *内容／ミニ講義、施設見学、個別相談、ランチ体験など
- *問合せ／同大学入試広報課(☎0120-77-3514)へ

売もあり

- *問合せ／同公園(☎45-2287)へ

日本昭和音楽村フォーク ピクニック in コスモドーム

- *とき／3月17日(日) 午後2時～3時
- *ところ／スイトピアセンターコスモドーム
- *内容／日本昭和音楽村フォークピクニックで活躍中のグループ「TTY」によるギターの演奏、プラネタリウムによる当日の星空解説
- *定員／150人(先着順)
- *問合せ／大垣市文化事業団(☎84-2000)へ

情報工房 開館15周年 記念事業

わくわく春のフェスティバル



- *とき／3月16日(土)～31日(日) 午前10時～午後5時
※3月18・21・25日は休館
- *ところ／情報工房
- *内容／①3Dの世界へようこそ＝AR(拡張現実)体験、飛び出す写真の展示など ②最新IT体験＝タブレットの操作体験、プロジェクションマッピングの展示など ③情報工房15年のあゆみ展＝懐かしいPC・ゲーム機の展示など ④交流サロン特別イベント ⑤デジタルタイムカプセル＝10年後の自分にメールでメッセージを送信
- *問合せ／情報工房(☎75-7000)または、同工房HPへ

中山道を歩いてみませんか

県は、「中山道ぎふ17宿歩き旅」と題したウォーキングを行います。赤坂宿を巡るコースも、2つありますので、ぜひご参加ください。

①壬申から戦国へ

- *「日本の歴史探訪ウォーク」
- *とき／3月16日(土) 午前10時～午後4時
- *コース／赤坂港跡集合→赤坂宿→垂井宿→関ヶ原宿→JR東海道本線関ヶ原駅解散(約11km) ※ガイド、おもてなしサービス、飛騨・美濃観光大使の勅使川原郁恵さんによるウォーキング講座などもあり
- *定員／55人(先着順)
- *参加費／1,000円
- *申込／同歩き旅事務局(☎058

ー274-6334)へ

②和宮御膳と虚空蔵さん参り

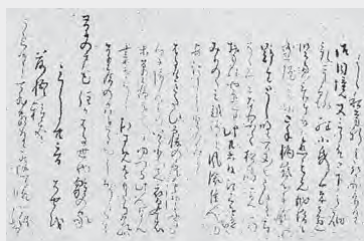
- *とき／3月17日(日) ④午前10時～午後0時50分 ⑤午前11時30分～午後0時50分
- *コース／④美濃赤坂駅集合→金生山化石館→明星輪寺→昼食 ⑤赤坂港跡集合→昼食 ※昼食は「かなぶ」で和宮御膳
- *定員／各30人(先着順)
- *参加費／各2,500円
- *申込／3月10日までに、中山道赤坂宿まちづくりの会(☎71-0714または71-2832)へ



芭蕉真筆でたどる『奥の細道』① 漂泊の思ひやまず・発端

奥の細道むすびの地記念館 第5回企画展

「奥の細道」の旅立ち直前の様子から白河の関までの旅を、芭蕉の真筆を含む貴重な資料でたどります。また、3Dシアターの「日光路編」が新たに完成し、3月30日から上映します。ぜひご来館ください。詳しくは、文化振興課(内線788)へ。



元禄2年3月23日付
安川落梧宛芭蕉書簡
(三国路与謝野晶子紀行文学館蔵)

企画展関連講座

- *とき／4月14日(日) 午後2時～3時30分
- *ところ／同記念館2階多目的室1
- *講師／大阪城南女子短期大学教授の小林孔さん
- *演題／「行く春や」の句を考える ～新出の「鮎の子の」等五句懷紙～
- *定員／80人(先着順)
- *申込／3月1日から同記念館で配布の申込書(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、同課(☎503-0888 丸の内2-55、FAX81-0715)へ

年間入館券 3/1から販売

同記念館の平成25年度「年間入館券」を3月1日から販売します。

価格は1,000円で、有効期限は来年3月31日です。

詳しくは、同記念館(☎84-8430)へ。



かがやきライフだより

～一人ひとりが輝く 協働のまちづくり～

まちづくり市民活動

支援センター

3月23日(土)・24日(日)に「まちづくり市民活動支援センターまつり」が開かれます。

市民活動に関するさまざまな催しが行われます。ぜひ、お立ち寄りください。

詳しくは、同センター(郭町2-30、☎75-0394)へ。



まちづくり市民活動支援センター(まちづくりプラザ)

3/23(土)	3/24(日)
【体験教室】10:00～ マンツーマンのパソコン教室 【ふれあい交流会】12:00～ 【まちかどコンサート】14:00～ ハーモニカの演奏 【セミナー】17:00～ ※参加料1,000円 テーマ「ワインとチーズ」	【映画上映】10:00～ 市民映画「大垣城おあん物語」、アニメ映画「あほろくの川だいいこ」など 【セミナー&交流会】13:30～ 元朝日新聞記者の高岡喜良さんによる「メディアと市民活動との協働」と題した講演、シンポジウム
【市民活動団体のパネル展示】10:00～20:00	

国際理解を深めよう！ 世界の人とふれあう会

*とき/3月9日(土) 午後1時～3時30分

*ところ/スイトピアセンター
2階フレンドリーフロアー

*内容/アメリカ・イギリス・スイス・バンダラデシュ出身の人などと、各国の遊びを通して交流する



*備考/書き損じはがきがあれば、ご持参ください

*問合せ/大垣ユネスコ協会(市民活動推進課内、内線395)へ

宝くじの助成金で 太鼓を整備

(財)自治総合センターは、住民が行うコミュニティ活動を対象に、宝くじ受託収入を財源とした「コミュニティ助成」を市町村を通じて行っています。

今年度、市内では、山代流鶴輝丸会が行った太鼓整備に対し250万円の助成を受けました。

詳しくは、市民活動推進課(内線393)へ。

市民伝言板

親子リトミックサークル

*対象/①6か月～あんよ前 ②1歳～ ③2歳～

*とき/①4月9・17・25日 ②4月18・24・30日 ③4月11・16日 午後1時～2時

*ところ/子育て総合支援センター、安井地区センター、川並地区センターなど

*内容/音楽あそびを楽しむ

*定員(先着順)/①20組 ②・③15組

*参加料(1回)/①300円 ②・③500円

*申込/「音楽のおもちゃ箱」

このコーナーには、市民団体などの催し・講座・募集を掲載しています。

の佐藤さん(☎090-9912-6730)へ

子育てセミナー

*対象/小学生の子を持つ親

*とき/3月23日(土) 午前9時30分～11時

*ところ/中川ふれあいセンター

*内容/生活倫理相談士らによる「“オンリーワン”が合言葉」と題した講演、グループディスカッション

*参加料/200円

*申込/家庭倫理の会大垣市の各務さん(☎92-4663)へ

シニア世代の皆さん

「かがやきクラブ大垣」で一緒に活動しませんか

「かがやきクラブ大垣」は、大垣市老人クラブ連合会の愛称。237の単位クラブ・約1万5,000人の会員が、さまざまな活動を行っています。

シニア世代の皆さん、地域で楽しく過ごすために、仲間と一緒に活動しませんか。

詳しくは、同クラブ事務局(☎73-7775、スイトピアアセンダー学習館3階、火・土・日曜日は休み)へ。

テーマ	活動内容・行事名	活動の様子
健康	体育大会＝写真①＝、軽スポーツ大会、ウォーキングなど	
学習	講座(パソコン、介護予防、防犯、防災、交通安全)など	
趣味	芸能大会＝写真②＝、美術・文芸作品展、親睦旅行など	
友愛	おたがいさま訪問、福祉施設の訪問、登下校時の児童見守りなど	
環境	清掃活動＝写真③＝、資源回収・リサイクル活動など	
交流	昔遊び・文化・歴史の伝承活動、世代間の交流など	

市民活動情報も、施設予約も 「かがやきポータルサイト」

「大垣かがやきポータルサイト」には、さまざまな市民活動情報が掲載されています。また、下表の公共施設の利用案内・空き照会・仮予約も、同サイトで行うことができます。

市民活動を始めてみたい皆さん、イベントPRや会員・ボランティア募集をしたい団体の皆さん、ぜひご利用ください。

*掲載情報/団体・サークル情報(五十音順や分野別で検索可)、イベント情報(カレンダーで検索可)、ボランティア募集情報など

*問合せ/市民活動推進課(内線393)へ

施設名	利用案内	空き照会	仮予約(要登録)
まちづくり市民活動支援センター	○	○	○
多目的交流イベントハウス	○	○	○
奥の細道むすびの地記念館	○	○	○
地区センター(全18か所)	○	○	—
子育て総合支援センター	○	○	—

QRコード(携帯電話からも利用できます)



森のいずみサロンコンサート

*とき/3月10日(日) 午後2時30分開演

*ところ/森のいずみ(禾森町)

*内容/石田香里と田中佐永子による歌とバイオリンのコンサート ※乳幼児も鑑賞可

*入場料/500円(中学生以上)

*問合せ/「森のいずみ」の中川さん(☎78-0574)へ

すいと寄席

*とき/3月17日(日) 午後1時30分開演(午後1時開場)

*ところ/墨俣さくら会館文化ホール

*内容/落語愛好家の皆さんによる楽しい落語や大喜利

*問合せ/大垣落語の会の早崎さん(☎090-6767-4136)へ

チャリティーコンサート

*とき/3月10日(日) 午後1時30分～3時30分

*ところ/情報工房5階インクホール

*内容/東日本大震災の復興支援と知的障がい者のグループホーム建設のためのチャリティーコンサート

*出演者/岐阜聾学校「岐聾響太鼓」、ウォリ(歌・ピアノ)、KAZ(ビートボックス)

*入場料/1,500円

*問合せ/NPO法人ヘレンケラー岐阜の岡田さん(☎78-6066)へ



矢道町 河瀬鈴矢くん（歳）

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。
t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



申し込みの受け付け時間は、午前 8 時30分からです（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）。
なお、人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりません。
また、次の人は検診などが無料になりますので、申し込み時にお知らせください。
①70歳以上の人
②生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人
③65～69歳の身障手帳 1 ～ 3 級、療育手帳 B 1 以上または精神障害者保健福祉手帳 1 ・ 2 級を持つ人。
対象者を地域ごとに分けていますので、お住まいの地域の保健センター事業をご利用ください。
詳しくは、各保健センターへ。

<大垣地域>

大垣市保健センター（☎75－2322）

	健診・検診名	対 象	と き	ところ	備 考	料金	申込
子ども	3 歳児健康診査	平成22年 2 月 1 日～10日 生まれの子	3 / 18(月) <受付> 12:45～13:15	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 送付する健康診査票と アンケート、検尿、筆記 具	無料	不要
		平成22年 2 月11日～20日 生まれの子	3 / 19(火) <受付> 12:45～13:15				
		平成22年 2 月21日～28日 生まれの子	3 / 22(金) <受付> 12:45～13:15				
	フッ化物塗布	平成23年 7 月生まれの子 (1 回目)	3 / 25(月) <受付> 13:00～13:30 13:45～14:15	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 新しい歯ブラシ、コッ プ、タオル	500円	3 / 5 ～
		平成23年 1 月生まれの子 (2 回目)					
		平成22年 7 月生まれの子 (3 回目)					
		平成22年 1 月生まれの子 (4 回目)					

<墨俣地域>

墨俣保健センター（☎62－3112）

	健診・検診名	対 象	と き	ところ	備 考	料金	申込
子ども	1 歳 6 か月児 健康診査	平成23年 7 ・ 8 月生まれ の子	3 / 21(木) <受付> 13:00～13:15	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 筆記具、「つくしっ子」 の中の健康診査票	無料	不要
	3 歳児健康診査	平成22年 1 ・ 2 月生まれ の子	3 / 21(木) <受付> 13:30～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 筆記具、送付する健康 診査票とアンケート、 検尿	無料	不要
	フッ化物塗布	平成22年 1 月～23年 8 月 生まれの子	3 / 21(木) <受付> 13:00～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、 新しい歯ブラシ、コッ プ、タオル	500円	3 / 5 ～

保健センターの教室など

全地域 もうすぐパパママ教室

- *対象／妊娠 6 ～ 8 か月の妊婦とその家族
- *とき／3 月16日(土) 午前 9 時15分～正午
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／お風呂の入れ方、ミルクの作り方、コミュニケーションの取り方など
- *定員／30家族（先着順）
- *申込／3 月 4 日から、同セン



ター（☎75－2322）へ

上石津・墨俣地域 乳幼児相談

- *対象／乳幼児を持つ保護者
- *とき／① 3 月26日(火) 午前 9 時～正午（受付：午前11時まで） ② 3 月27日(水) 午前 9 時30分～11時30分
- *ところ／①上石津保健センター ②墨俣保健センター
- *持ち物／母子健康手帳、筆記具
- *問合せ／①上石津保健センター（☎45－2933）、②墨俣保健センター（☎62－3112）へ

献血にご協力を

医療が進歩した現代でも、血液は人工的に作ることも、長期間保存することもできません。
輸血に必要な血液を確保しておくためには、皆さんの献血が必要です。ご協力をお願いします。
*対象／16歳から69歳までの健康な人（65～69歳の方は、60～64歳までの間に献血経験が必要）



と き	と ころ
3 月 5 日(火) 午前 9 時30分～正午	西濃総合庁舎（江崎町）
3 月 7 日(木) 午前11時15分～正午	上石津地域事務所
3 月14日(木) 午前10時～正午 午後 1 時30分～ 4 時	アクアウオーク大垣（林町）
3 月20日(水・祝) 午前 9 時30分～午後 4 時	イオンタウン大垣（三塚町）
3 月23日(土) 午前 9 時30分～午後 4 時	アクアウオーク大垣（林町）
3 月31日(日) 午前 9 時30分～午後 4 時	イオンタウン大垣（三塚町）



楽しい毎日は健康から

3月1日～8日は女性の健康週間

厚生労働省は、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、3月1日～8日までを「女性の健康週間」に定めています。この機会に自身の健康について考えてみましょう。

▶▶▶ 知ってほしい！女性の健康問題 ◀◀◀

●更年期障害

閉経を迎える50歳前後を更年期といいます。この時期は、女性ホルモンの急激な変化によって、のぼせやほてり、目まい、どうき、冷え、不眠、憂うつなど、心と体にさまざまな症状が現れます。つらい症状が出たら、専門医を受診し、更年期障害の治療について相談の上、自分に合った治療を進めることが大切です。



●摂食障害

拒食と過食を合わせて摂食障害といい、「やせ願望」の強い10～20代に多い病気です。無理なダイエットで、ホルモンの分泌や中枢神経の働きにまでトラブルが生じ、無月経や、将来不妊症になることもあります。家族などの周囲の協力や、自分に合った治療を進めることが大切です。

▶▶▶ 女性の悩み、冷えを解消！ ◀◀◀

女性は筋肉が少ないことやホルモンの影響により、男性より冷えに悩まされることが多いと言われています。対策をしっかりとって、健康に過ごしましょう。

●食べ物で身体を温める

朝食は必ず食べ、体温や代謝を高めましょう。にんじん、かぼちゃ、かぶ、ショウガなど体を温めるものを食べると効果的です。

●筋力トレーニング、ストレッチ

体内の熱を作るのは筋肉です。筋トレで熱の生産を増やし、ストレッチで血流を良くし、熱を体の隅々まで運び、体を温めましょう。

市では、病気の予防・早期発見を図るため、各種がん検診、成人健康診査、骨粗しょう症検診、健康相談などを定期的に行っています。積極的にご利用ください。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

健康づくり 公開講座

歯周病とメタボリック シンドローム

- * とき／3月10日（日） 午後2時～4時40分
- * ところ／じゅうろくプラザ2階ホール（岐阜市橋本町）
- * 内容／岐阜大学大学院の武田純教授による「メタボ予防のために“食べる”を考える」と題した講演・広島大学大学院の西村英紀教授による「歯周病は口の糖尿病」と題した講演、歯周病とメタボリックシンドロームに関するシンポジウムなど
- * 問合せ／岐阜県歯科医師会（☎058-274-6116）へ

Chronic（慢性的な）
Kidney（腎臓の）
Disease（病気）

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」

●慢性腎臓病（CKD）とは？

CKDは、慢性的に腎機能が低下していく腎臓の病気で、現在では、成人8人に1人いると推測され、新たな国民病ともいわれています。

CKDと診断されるのは、次の①・②のどちらか、または両方が3か月以上続く場合です。

- ①腎臓の働きが正常の60%未満
- ②尿たんぱく陽性

●進行すると…

夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。また、腎不全になり、透析や移植が必要になるおそれ、脳卒中や心筋梗塞など心血管病発症のリスクが上がります。

●早期発見が大事です！

CKDは初期に自覚症状がないのが特徴。腎臓は、あるレベルまで悪くなると、元の正常な状態に回復しません。放っておくと、さらに進行し、取

り返しがつかなくなります。

そこで、以下のチェックポイントを参考にして早期の対策をしましょう。

- 定期的に検診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消し、禁煙を心掛ける
- 血圧が高めの人、血圧の管理をする
- 治療中の人、主治医の指導を守り悪化を防ぎましょう



3月は自殺対策強化月間 みんなで守る大切な命



平成24年度の国内の自殺者数は、15年ぶりに3万人を下回り、減少傾向にあります。しかし、交通事故に比べるとその数は約6倍で、依然として、誰もが直面する可能性がある身近な問題です。

自殺の原因は、健康問題や経済・生活問題などさまざまですが、その背景には「うつ」などの心の病気があることが少なくありません。自殺を防止するためには、家族など身近な人が、早期に自殺やうつ病のサインに気付いてあげることが大切です。



◀自殺やうつ病のサイン▶

- ▷以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ▷体調不良や不眠の訴えが多くなる
- ▷仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ▷家族や友人など周囲との交流を避けるようになる
- ▷遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- ▷食べる量が極端に少なくなる、飲酒の量が増える

◀サインに気付いたら▶

- ▷本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ▷温かく寄り添いながら、じっくりと見守る
- ▷早い段階で医師や専門家に相談する

西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111（内線275） 毎月第2木曜日 午前10時～11時【要予約】
大垣市保健センター 「こころの健康相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時【要予約】

市民病院



公開講座

- * とき／3月19日（火） 午後3時～4時
- * ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- * 内容／同病院循環器内科の坪井部長による「脂質代謝異常と心臓病」と題した講演
- * 備考／会場受付で、駐車券と引き換えに無料駐車券を配布
- * 問合せ／同病院診療検査科（☎81-3341 内線4521）へ

学んで守る！自らを 介護予防教室

◎大垣市お勝山在宅介護支援センター

「元気な身体づくり④」

- * とき／3月12日（火） 午後1時30分～3時
- * ところ／お勝山ふれあいセンター（牧野町）
- * 問合せ／同支援センター（☎71-2252）へ

◎サツヴァの園在宅介護支援センター

「音楽は心の栄養剤」

- * とき／3月20日（水） 午後1時30分～3時
- * ところ／サツヴァの園（多芸島）
- * 問合せ／同支援センター（☎88-1775）へ



慢性腎臓病
CKD
知って防ごう！



四季折々の緑がお出迎え「四季の里」

「四季の里」は、四季折々の花や香りなどが楽しめるよう、公園緑地などの公共施設の敷地内に整備された緑の空間です。既存の樹木を生かしながら、随時植栽が行われています。

モクレン 浄化センター（見ごろ：3月下旬～4月中旬）



敷地内に約200本のモクレンが植えられ、花を見ながら周遊できるようになっています。白色のハクモクレンと赤紫色のシモクレンがあり、木全体に直径10～15cmほどの優雅な香りのある花を咲かせます。

ツツジ 浅中公園

（見ごろ：4月中旬～5月下旬）

園内のツツジは、ヒラドツツジ、サツキツツジ、ドウダンツツジなど約10種46,800本。ピンク・白・紫色といった色とりどりの花びらが見る人の目を楽しませてくれます。



ボタン かみいしづ緑の村公園（見ごろ：5月上旬～中旬）



公園内のボタン園に、玉芙蓉、花王、ハイヌーンなど約60種900本のボタンが植えられています。

10cmから20cmにも及ぶ大きな花が特徴。赤・白・黒・ピンク色など、彩り豊かな花びらに加え、咲き方も一重や八重、千重と多彩です。素晴らしい花の香りもあわせてご堪能ください。

フジ 赤坂スポーツ公園

（見ごろ：5月上旬～中旬）

公園の外周道路を中心に、全長約840m、面積約4,430㎡という東海地方最大級のフジ棚を設け、アケボノフジ、アカバナフジ、ナガフジ、カピタンフジなど約25種300本が植えられています。

見ごろを迎えると、多目的芝生広場やテニスコートを囲むように、薄紫色のフジの房が垂れ下がり、甘い香りが辺り一面に漂います。



お花見シーズン目前！

今年はいっしょに桜を楽しみますか？

●大垣公園

ソメイヨシノのほか、匂い桜の代表であるスルガダイニオイなど約30種200本が植えられています。

見ごろの夜には、ぼんぼりに明かりが灯るほか、大垣城がライトアップされ、会場は幻想的な雰囲気になります。訪れた人を魅了します。



●犀川堤

見ごろには多くの花見客でにぎわう墨俣町の犀川堤。約2kmにわたり1,000本のソメイヨシノが見事な「桜のトンネル」を作ります。

ぼんぼりの灯りに照らし出された夜桜も風情があります。

見ごろ
3月下旬
～
4月中旬

ほかにも、市内には、奥の細道むすびの地や笠縫・曾根・大島堤、牧田川堤防など多くの桜の名所があります。それぞれの魅力に触れてみてください。

【有 料 広 告】

