

市民の誓い 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

## &lt;人口&gt;

|   |         |        |
|---|---------|--------|
| 男 | 78,947  | (-25)  |
| 女 | 82,992  | (-82)  |
| 計 | 161,939 | (-107) |

## &lt;世帯数&gt;

|        |         |       |
|--------|---------|-------|
|        | 64,661  | (-20) |
| 2月1日現在 | ( )は前月比 |       |

# 中学生が語る まちづくり

## 市議会議場でふるさと夢会議



自校のプランを発表する生徒たち

### 主権者として地域を考える

市内の小中学校で、毎月1回の土曜授業を中心に行われている「ふるさと大垣科」。中学3年生は、地域社会の一員である意識を高め、ふるさとに誇りや愛着を持てるよう「まちづくりプラン」の作成に1年間取り組みました。主権者教育の観点から地域を見つめ直すことで、生徒たちは、市全体や自分の校区の良さ・問題点を知り、プランにまとめました。そして2月18日に「ふるさと夢会議」が開かれ、市議会議場で発表しました。

### 中学生視点で“声”を発信

夢会議には、市内10校の中学校から4人ずつが代表して参加。普段なかなか入る機会のない議場に、生徒たちは緊張の面持ちで着席しました。

まず、市議会議長が議会の役割などの説明をし、市長があいさつで生徒たちに声を掛けたのち、各校の生徒がプランを持って登壇。通学路などの交通安全・防

犯対策や、市特産の食材には甘いものが多いことに着目した観光振興、自然や文化財を巡っての体力づくりなど、中学生らしく問題点や具体例を示しながら発表しました。

また、傍聴席には2年生を中心とした在校生らも同席し、自分たちの学習にも役立てようと熱心に聞き入っていました。

発表に対して、市長や教育長が笑顔で意見に賛同。最後に議場の生徒たちは、各校の「まちづくりプラン」について、賛成の挙手をもってお互いに認め合いました。

## 『東町田墳墓群』 国史跡に指定

昼飯町字東町田にある市史跡「東町田墳墓群」が2月9日、国史跡に指定されました。

東町田墳墓群は、弥生時代終末期から古墳時代前期にかけて造られたお墓です。そのうちの弥生時代終末期の円形墳丘墓2基と方形周溝墓2基が国史跡に指定されました。古墳成立期における東海地域のお墓の形がどのように変化していったかを良好に示しているという点が評価されました。

市は、今後も同史跡の保護を推進していきます。



円形墳丘墓のひとつ



発表者、傍聴者で満場となった議場

### 3月1日号 主な内容

- ▶市長選挙・市議会議員補欠選挙、市・県民税の申告、無料可燃ごみ処理券配布など …2～3P
- ▶市営住宅の入居者募集、市民委員の募集、パソコン研修など …4～5P
- ▶催しのお知らせ …6P
- ▶子育てサロンの案内とボランティア募集 …7P
- ▶「健康長寿をめざして」、市民伝言板 …8～9P
- ▶健康ガイド …10～11P
- ▶おおがき芭蕉楽市、奥の細道むすびの地記念館企画展など …12P

## 春の全国火災予防運動

●●● 3月1日～7日 全国一斉に展開 ●●●

「消しましょうその火その時その場所で」を統一標語に、3月1日から7日まで、春の火災予防運動が全国一斉に展開されます。

まだ暖房器具を使う機会が多い一方、空気が乾燥するこの季節は、火災が発生しやすい時季です。火災予防やいざという時のために次の7項目の実践を心がけましょう。

### <3つの習慣>

- ◎寝たばこは、絶対やめる
- ◎ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ◎ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す

### <4つの対策>

- ◎逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ◎寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を

## 問合せ

大垣消防組合  
消防本部予防課  
☎87-1512

## 使用する

- ◎火災を小さいうちに消すため、住宅用火災警報器などを設置する
- ◎お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる

安心・安全のために、住宅用火災警報器を設置しましょう。いざというとき正しく作動するように、維持・管理も大切です。1年に1度は点検を行いましょう。



大垣市長選挙  
大垣市議会議員補欠選挙

私たちの代表を選ぶ大切な選挙

投票日
4 / 16 (日)

期日前投票
4 / 10 (月) ~ 15 (土)

任期満了に伴う大垣市長選挙と大垣市議会議員補欠選挙（現在の欠員 1 人）が、4 月 9 日（日）に告示され、4 月 16 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。

期日前投票や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
(☎47-8292)

＜投票できるのは＞

今回の選挙で投票ができるのは、平成11年 4 月 17 日までに生まれた人で、平成29年 1 月 8 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29年 3 月 25 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。また、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 10 日（月）から 15 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。

場所は、市役所本庁舎 1 階第 4・第 5 会議室（北玄関付近）、上石津・墨俣地域事務所です。

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 28 年分所得税及び復興特別所得税の確定申告書を提出する人は、平成 29 年度市・県民税の申告をする必要ありません。

また、次の日程で出張受付も行います。

＜出張受付＞

◇青墓地区センター／3 月 1 日（水）～ 3 日（金） 午前 9 時～午後 4 時

◇上石津地域事務所／3 月 8 日（水）～ 10 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。

詳しくは、課税課市民税グループ（☎47-8179）へ。

固定資産の価格の縦覧

市内に土地・家屋を所有する納税者の人は、固定資産の価格などの縦覧ができます。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。

＊とき／4 月 3 日（月）～ 5 月 1 日（月） 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日曜日、祝日を除く）

＊ところ／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）

＊持ち物／平成 29 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

＊問合せ／課税課土地グループ（☎47-8168）または、同課家屋グループ（☎47-8178）へ

清流の国ぎふ森林・環境税
適用期間の延長

県民税の均等割に「清流の国ぎふ森林・環境税」として、平成 24 年度から年額 1,000 円が加算されていますが、その適用期間が 5 年間延長され、平成 33 年度までとなりました。

原付・軽自動車などの異動手続きと減免申請

軽自動車税は、4 月 1 日現在の原動機付自転車・小型特殊自動車・軽自動車・二輪の小型自動車の所有者に課税されます。譲渡、廃車、盗難などの場合は、3 月中に異動手続きをしてください。

また、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などの交付を受け、市または県の定める一定の要件を満たしている人には、軽自動車税・自動車税の減免制度（1 人につき 1 台のみ）があります。

軽自動車税の減免申請の受付期間は、3 月 1 日から 5 月 31 日までです。平成 28 年度に減免を受けた人には、3 月中旬に新年度分の申請書を郵送します。

詳しくは、軽自動車税については課税課諸税グループ（☎47-8143）、自動車税については県自動車税事務所（☎058-279-3781）へ。

# 国民健康保険 新しい保険証を郵送

市は、国民健康保険の新しい被保険者証（保険証）を3月中旬に簡易書留で郵送します。

なお、年度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30年3月31日より早くなっています。その場合は、有効期限までに新しい保険証を送ります。

なお、世帯主が国民健康保険に加入していなくても、保険証には世帯主の氏名が記載されます。

詳しくは、窓口サービス課国民健康保険グループ（☎47-8132）へ。



## 伐採樹木の無料配布

国土交通省木曽川上流河川事務所は、河川工事で伐採した樹木を無料で配布します。

詳しくは、同事務所HPでご確認ください。

- ＊とき／3月11日(土)～15日(水) 午前9時～午後3時  
※無くなり次第終了
- ＊ところ／揖斐川右岸名神高速道路橋下流側の高水敷（今福町）
- ＊問合せ／同事務所揖斐川第二出張所（☎81-1034）へ

## ご利用ください 市勤労者総合福祉センター

市勤労者総合福祉センター（サンワーク大垣）は、会議室、和室、ホールなど全7部屋の貸し出しを行っています。お気軽にご利用ください。

- ＊所在地／長松町847-95
- ＊利用時間／年末年始を除く毎日 午前9時～午後9時(月曜日と水曜日は午後5時まで)
- ＊申込／同センター（☎93-1100）へ



# 小学校入学者 中学校卒業者 子ども医療費受給者証を郵送



市は、高校生世代まで医療費の自己負担分が無料になる「子ども医療費助成制度」の更新対象者に、新しい受給者証を3月下旬に郵送します。

詳しくは、窓口サービス課福祉医療・後期医療グループ（☎47-8140）へ。

| 更新対象者        | 受給者証                |
|--------------|---------------------|
| 4月に小学校に入学する子 | 小・中学生用 ※中学3年生まで有効   |
| 3月に中学校を卒業する子 | 高校生世代用 ※高校3年生相当まで有効 |

## 災害時要援護者台帳に 登録しませんか？

自力避難に心配がある皆さん

ひとり暮らしの高齢者や障がいがある人などは、災害発生時の避難に手助けが必要な場合があります。

災害時要援護者台帳は、こうした人の氏名・住所・緊急連絡先などを本人の同意により登録しておくもので、自治会などにあらかじめ提供され、災害発生時の援護活動などに活用されます。

自力での避難に心配がある人は登録をご検討ください。

- ＊対象／市内で在宅生活し、災害発生時に本人や家族などによる避難が困難な人で、右表のいずれかに該当する人
- ＊台帳の提供先／自治会、民生・児童委員、社会福祉協議会、警察署、消防署
- ＊申込／印鑑を持参して、右表の申込先（上石津・墨俣地域事務所可）へ。または、申込書（市HPからダウン

## 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、クリーンセンター（☎89-9278）へ。

### ＜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



平成29年度は紫色

## 協会けんぽ 保険料率の変更

全国健康保険協会（協会けんぽ）岐阜支部の健康保険料率・介護保険料率が下表のとおり変

|        | 2月分(3月納付分)まで | 3月分(4月納付分)から |
|--------|--------------|--------------|
| 健康保険料率 | 9.93%        | 9.95%        |
| 介護保険料率 | 1.58%        | 1.65%        |

## 簡易裁判所 民事トラブルを簡易に解決

簡易裁判所は、全国に438庁設置され、民事トラブルを簡易迅速な解決に導く4つの手続きをおこなっています。

詳しくは、岐阜地方裁判所事務局（☎058-262-5122）へ。

- ①通常訴訟手続 原則140万円までの請求ついて、判決によ

る終局的な解決を図る手続き

- ②少額訴訟手続 60万円までの金銭の請求に限り、原則1回の審理で終了する訴訟手続き
- ③民事調停手続 調定委員会が当事者双方の言い分を聴き、話し合いで解決を図る手続き
- ④支払督促手続 金銭などの支払い請求について、裁判所へ出頭することなく、書類の審査のみで、解決を図る手続き

## 審議会を傍聴してみませんか

| 地域包括支援センター運営協議会               | 担当：高齢介護課（☎82-1166） |
|-------------------------------|--------------------|
| 3/22(水) 13:30～15:00           | 市役所2階 第1会議室        |
| ・平成28年度 地域包括支援センター活動報告について ほか |                    |

ロード可)に必要事項を記入・押印のうえ、社会福祉課（〒503-8601 丸の内2-29）へ

- ＊問合せ／社会福祉課（☎47-7256）へ

| 対象者                                  | 申込先   |
|--------------------------------------|-------|
| 65歳以上のひとり暮らしの人                       | 高齢介護課 |
| 要介護1以上の介護認定を受けている人                   |       |
| 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持っている人 | 社会福祉課 |
| その他災害時に地域の援護が必要な人                    |       |

災害の状況によっては、支援者の多くも被災者となりえます。「自分の身は自分で守る」という心構えを忘れずに。





# 南一色ふれあい農園の利用者を募集

市は、農産物を作る喜びや食べる楽しみを体験してもらおうと、「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、市内所在の団体
- ◆ところ／南一色町地内（杭瀬川の河川区域内）
- ◆募集数／20区画程度（抽選・1区画約20～50㎡）  
※1家族・団体1区画まで
- ◆利用料／1㎡あたり年間100円
- ◆応募方法／3月21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、☎47-8409）へ



## 募集

### 平成30年歌会始 お題が「語」に

平成30年「歌会始」のお題が「語」に決まりました。

詠進歌は、お題を詠み込んだ自作の短歌で1人1首とし、未発表のものに限り



ます。習字用半紙を用い、毛筆で自書してください。用紙を横長にして、右半分にお題と短歌を、左半分に郵便番号・住所・氏名（本名・ふりがな）・生年月日・性別・職業・電話番号を縦書きしてください。

- \*宛先／〒100-8111 宮内庁（封筒に「詠進歌」と明記）
- \*締切日／9月30日（消印有効）
- \*備考／詳しくは、宮内庁HP（<http://www.kunaicho.go.jp/>）へ

### 自衛官候補生など

防衛省は、自衛官候補生などを下表のとおり募集します。

| 募集種目        | 応募資格                           | 受付期間      |
|-------------|--------------------------------|-----------|
| 幹部候補生       | 大卒 22歳以上26歳未満                  | 3/1～5/5   |
|             | 院卒 20歳以上28歳未満で修士課程修了者等（見込みを含む） |           |
| 技術（海上・航空）幹部 | 海上 大卒で38歳未満                    | 4/21～5/26 |
|             | 航空 大卒で45歳未満                    |           |
| 自衛官候補生      | 男性 18歳以上27歳未満                  | 年間を通じて募集  |

詳しくは、自衛隊岐阜地方協力本部HPをご覧くださいか、同本部大垣地域事務所（林町5-18 光和ビル2階、☎73-1150）へ。

## 「広報おおがき」に 広告を掲載しませんか!!

- 掲載位置／毎月1日号または15日号の12面下段
- 広告の規格／縦59mm×横116mm（カラー印刷）
- 募集枠／8枠（各号4枠）  
※応募多数の場合は、①市内事業者の申込、②掲載期間が長い申込の順で優先。優先順位も等しい場合は、抽選
- 応募方法／3月31日（消印有効）までに、秘書広報課で配布の申込書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、広告案・市税完納証明書・法人登記事項証明書を添えて、同課広報グループ（〒503-8601 丸の内2-29、☎47-7376）へ



| 掲載期間         | 1枠(月額)  | 総額       |
|--------------|---------|----------|
| 5月～10月（6か月間） | 30,000円 | 180,000円 |
| 5月～7月（3か月間）  | 35,000円 | 105,000円 |

## 自慢の一句でいざ勝負！ —東西俳句相撲—



元氣よく俳句を詠む出場者

俳句の発表を相撲に見立て、2人1組のチームで対戦する「東西俳句相撲」が2月19日、総合福祉会館で開かれました。

大会には、小・中学生の部に176組、一般の部に104組の応募があり、書類選考を通過した各部門16組が東西に分かれて、自慢の一句を競い合いました。

勝敗を分ける審査には、審査員に加え、観客約300人も東西軍配となるプログラムを上げて参加。一句ごとに大きな拍手が沸き起こり、会場が一体となって大いに盛り上がりました。

### 青年国際交流事業の参加者

内閣府は、平成29年度に実施する青年国際交流事業の参加者を募集します。

\*募集事業／①国際青年育成交流 ②日本・韓国青年親善交流 ③東南アジア青年の船 ④次世代グローバルリーダー事業 ⑤地域課題対応人材育成事業

\*申込締切／3月24日

\*問合せ／内閣府青年国際交流担当（☎03-6257-1464）または、県私学振興・青少年課（☎058-272-8238）へ



### 青年ニューヨーク遊学支援の参加者

県青少年育成県民会議は、平成29年度に実施する「青年ニューヨーク遊学支援」の参加者を募集しています。

\*応募資格／県内在住・在勤・在学または岐阜県出身者で昭和61年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人（高校生を除く）

\*申込締切／5月8日

\*問合せ／同団体（☎058-268-0302）へ



## 市営住宅の入居者(定期・随時)募集

《定期募集》 ※入居できるのは平成29年4月下旬予定

\*申込／3月1～15日の平日に、岐阜県住宅供給公社で配布の申込書に必要書類を添えて、同公社（ソフトピアジャパンエリア内「ワークショップ24 6階」、☎47-8192）へ持参

| 団地名  | 構造・間取り     | 住宅設備 |    | 家賃<br>※入居者の収入によって変動 | 戸数 |
|------|------------|------|----|---------------------|----|
|      |            | 便所   | 浴槽 |                     |    |
| 鶴見団地 | 5階建の2階・3DK | 水洗   | 有  | 16,100～31,700円      | 1戸 |
| 和合団地 | 3階建の1階・3DK | 水洗   | 有  | 24,600～48,300円      | 1戸 |
| 江並団地 | 4階建の1階・3DK | 水洗   | 有  | 12,000～23,600円      | 1戸 |
| 外洩団地 | 5階建の1階・3DK | 水洗   | 有  | 15,400～30,300円      | 1戸 |

《随時募集》

右表の市営住宅は、定員数に達するまで、随時募集しています。

| 団地名 | 和合団地 | 戸数 | 2階建5戸、3階建3戸、高齢者用1戸、身体障がい者用1戸 |
|-----|------|----|------------------------------|
|     | 荒尾団地 |    | 2階建3戸                        |
|     | 椿町団地 |    | 2階建・3階建各1戸                   |

教育振興基本方針評価委員会

市民委員の募集



市教育委員会は、「教育振興基本方針評価委員会」の市民委員を募集します。任期は、5月1日から平成31年4月30日までの2年間です。詳しくは、教育委員会庶務課（☎47-8022）へ。

- ▶対象／市内在住・在勤・在学の20歳以上（平成29年5月1日現在）の人で、国・地方公共団体の議員や常勤の公務員ではない人
- ▶活動内容／学校教育、青少年健全育成、スポーツなどの教育行政事務の執行状況についての評価を行う ※年2回程度
- ▶募集人員／1人
- ▶応募方法／3月15日（消印有効）までに、教育委員会庶務課、上石津・墨俣地域教育事務所で配布の応募用紙（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、☎82-6385、e-mail:kyouikusyomuka@city.ogaki.lg.jp）へ

募集

介護認定調査員

市は、要介護認定申請をした人の自宅や入院先などを訪問し、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。詳しくは、高齢介護課（☎47-7415）へ。

- ◆対象／62歳未満（平成29年4月1日現在）で、次の条件をすべて満たす人 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土・日・祝日に勤務できる ③自動車などの移動手段がある ④パソコンで入力操作ができる
- ◆募集人数／若干名（書類審査あり）
- ◆雇用期間／4月1日～平成30年3月31日（再任可）
- ◆報酬／1件につき4,000円
- ◆応募方法／3月21日までに、履歴書・資格証明の写しを高齢介護課（〒503-8601 丸の内2-29）へ

園芸・PC・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30年3月まで）
- ◆ところ／西部研修センター

- ◆申込／3月13～15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    |
|----------------------|-----|------------------|--------|
| 野菜の育て方（座学）           | 20人 | 第2金 13:30～15:30  | 2,500円 |
| 初めてのパソコン教室（第1期10回）   | 25人 | 第2・4月 9:30～11:30 | 3,500円 |
| 初めてのタブレット教室A（4・5月6回） | 17人 | 毎週火 9:30～11:30   | 3,000円 |
| 初めてのタブレット教室B（6・7月6回） | 17人 | 毎週火 9:30～11:30   | 3,000円 |
| 簡単でおいしいクッキング ※       | 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 |

情報工房

4月分

パソコン研修

- \*対象／西濃地域在住または市内在勤・在学中、文字入力・マウス操作ができる人
- \*申込／3月22日の午後5時までに、情報工房（☎75-7000）へ ※同工房HPから申込可
- \*備考／3月24日に抽選。定員に満たない講座は、申込期限以降も申込可。テキスト代は実費

| コース | 講座名                              | 難易度  | 日程                                       | 定員  | 受講料    |
|-----|----------------------------------|------|------------------------------------------|-----|--------|
| ㊦   | はじめてパソコン＆文書作成Word                | ★    | 4/5・12・19・26 水 9:00～12:00                | 6人  | 5,320円 |
| ㊧   | はじめて表計算Excel2016                 | ★★   | 4/7・14・21 金 9:00～12:00                   | 6人  | 3,990円 |
| ㊨   | プレゼンテーション作成！PowerPoint2016       | ★★   | 4/5・12・19 水 13:30～16:30                  | 6人  | 3,990円 |
| ㊩   | シニアタブレット講座（はじめて体験ステップ①）          | ★    | 4/11・18 火 13:30～16:30                    | 6人  | 2,660円 |
| ㊪   | シニアタブレット講座（はじめて体験ステップ②）          | ★    | 4/12・19 水 9:00～12:00                     | 6人  | 2,660円 |
| ㊫   | シニアタブレット講座（はじめて体験ステップ③）          | ★    | 4/13・20 木 13:30～16:30                    | 6人  | 2,660円 |
| ㊬   | ステップアップ！Word2016（生活活用編）          | ★★★  | 4/6・13・20 木 9:00～12:00                   | 6人  | 3,990円 |
| ㊭   | ステップアップ！Excel2016（関数編）           | ★★★  | 4/13・27 木 13:30～16:30                    | 8人  | 4,000円 |
| ㊮   | フリーソフトで図面作成体験（Jw_cad編）           | ★★★★ | 4/5・12・19・26 水 19:00～21:00               | 6人  | 5,760円 |
| ㊯   | おさらいサポート研修（過去に受講した研修の疑問などを個別に指導） | ★    | 4/6の14:00～、4/15の10:00～、4/20の14:00～ ※各2時間 | 各5人 | 各840円  |

シリーズ

青墓の白鬚神社

青墓町1丁目149

景観遺産



市が指定した「大垣市景観遺産」73件の魅力を順次、紹介しています。

青墓の白鬚神社で10月の祭礼時に奉納される「青墓大太鼓踊り」は、農民の雨乞い祈願や豊年踊りとして演じられてきたといわれ、昭和49年（1974年）10月2日に市重要無形民俗文化財に指定されています。



独特の雰囲気味わうのできる伝統芸能が開催される境内地は、装飾豊かで印象的な拝殿が建ち、青墓の集落の景観的な核となっています。

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15日までに、同センター（☎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。

◎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2日～平成30年3月18日の1年間〈全24回〉第1・3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／4万円

◎建築士受験対策科（短期課程）

- \*対象／2級建築士・木造建築士の習得を目指す人
- \*とき／4月5日～9月3日の半年間〈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／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



◎畳施工科（短期課程）

- \*対象／畳関係の事務所に勤務の人
- \*とき／4月23日～8月13日の期間〈全9回〉第2・4日曜日の午前9時～午後5時 ※8月のみ第1・2日曜日
- \*内容／1・2級技能検定のための準備講習
- \*定員／10人
- \*受講料／3万6,000円



## 墨俣で市民企画事業を開催！

墨俣一夜城の築城から450年が経ちました。

市は、これを契機とし、墨俣地域のまちづくり団体などと協働して、「墨俣一夜城築城450年市民企画事業」を開催します。

### 「ようこそ450年の一夜城へ」

- とき／3月5日(日) 午前9時30分～9時50分〈雨天延期〉
- ところ／さい川さくら公園
- 内容／東安中学校生徒や来場者でバルーンリリースを行う
- 備考／3月25～31日の期間中墨俣一夜城にて、特製クリアファイルを無料配布(先着1,000人)
- 企画・運営／同中学校(☎62-5408)



墨俣一夜城

### 「450年前のわらべたち」

- とき／3月5日(日) 午前10時～11時30分〈雨天中止〉
- ところ／墨俣一夜城、美濃路墨俣宿脇本陣跡、墨俣東コミュニティセンターなど
- 内容／豊臣秀吉が活躍した時代のわらべたちに仮装し、着物姿で街中を練り歩く
- 企画・運営／いき粋墨俣創生プロジェクト(☎62-5264)

## みんなで楽しむヨガ

iPadで自分の姿を撮影しよう



- 対象／ヨガに興味・関心のある人
- とき／4月7日(金) 午後6時30分～8時

- ところ／情報工房2階会議室4
- 内容／ヨガインストラクターの西川朋子さんによるiPadを使ったヨガ講座の1日体験編 ※iPadは無料で貸出可
- 定員／12人(先着順)
- 受講料／500円
- 申込／4月5日の午後5時までに、情報工房(☎75-7000)へ

## KIDS&JUNIOR ダンスワークショップ

大垣市文化事業団は、歌手・浜崎あゆみさんのバックダンサーである「ZIN」さんを講師に、主に子ども向けのダンスワークショップを開催します。

- 対象／市内に在住する未就学児から高校生。※小学校2年生以下は保護者同伴
- とき／3月11日(土) ①【未経験者・初心者体験クラス】午後2時～3時 ②【経験者ク

- ラス】午後3時15分～4時45分
- ところ／スイトピアセンター スイトピアホール
- 定員／各10人(いずれも先着順)
- 参加料／1,000円 「ZIN」
- 申込／3月1日の午前9時から、大垣市文化事業団(☎82-2310)へ



## 第5回

## 大垣「ます」まつり

大垣の特産品「木枅」の魅力を体感してもらおうと毎年開催されている大垣「ます」まつり。今年も木枅を活用したさまざまなコーナーをお楽しみいただけます。

ぜひ、ご家族でお越しください。

詳しくは、大垣「ます」生産者実行委員会(大橋量器、☎78-5468)へ。

▶とき／3月20日(月・祝) 午前10時～午後3時 ※少雨決行

▶ところ／奥の細道むすびの地記念館

### 食べ「ます」コーナー

枅とコラボした特別メニューや、移動販売車が多数出店します。

### 当て「ます」コーナー

会場内で遊んで5つ以上のスタンプを集めるか、買い物をする、豪華枅賞品が当たる抽選会に参加できます。



枅づくり体験



枅積み競技大会

### 楽しみ「ます」コーナー

- 枅積み競技大会、枅歴史！クイズ大会、枅の展示販売、枅酒の試飲会(有料)など

### 遊び「ます」コーナー

- 枅づくり体験、ECO加湿器づくり(いずれも参加料500円、先着100人)など



### 郷土館画廊展示「城の写真・切り絵展」

- とき／3月4日(土)～4月9日(日) 午前9時～午後5時 ※毎週火曜日と3月22日(水)は休館
- ところ／郷土館



切り絵「大垣城」

- \*内容／国宝時代の大垣城の写真と各地の城の切り絵を展示
- \*入館料／100円(高校生以下は無料)
- \*問合せ／同館(☎75-1231)へ

### 岐阜経済大学スプリングオープンキャンパス

- \*対象／高校生と保護者
- \*とき／3月18日(土) 午前10時～午後1時
- \*ところ／岐阜経済大学
- \*内容／模擬授業、在学生による体験談、個別相談など
- \*問合せ／同大学入試広報課(☎0120-77-3514)へ

### 開催中止のお知らせ

「清流の国ぎふ 地方創生市町村ポスター展」

本紙2月15日号6面に掲載の「清流の国ぎふ地方創生市町村ポスター展」について、2月22日(水)から3月20日(月・祝)まで開催を予定していましたが、中止となりました。

## ラジオ・テレビ 広報番組案内

3 Mar

- ▶東海ラジオ「マイタウン情報」 28日/15:00～【春の芭蕉祭】
- ▶ぎふチャンラジオ「大垣市の時間」 毎週木曜/9:40～  
【2日】春の火災予防運動 【9日】大垣「ます」まつり 【16日】守屋多々志美術館企画展 【23日】すのまた桜まつり 【30日】春の芭蕉祭
- ▶エフエム岐阜「子育てパラダイス」 毎週火曜/8:45～
- ▶エフエム岐阜「シティインフォメーション」 毎週金曜/9:00～

- ▶ぎふチャン「あなたの街から大垣市」〈地上デジタル8ch〉 16日/18:00～

### 【大垣を応援！やってみよう「ふるさと納税」】

平成27年5月から開始した「水の都大垣ふるさと応援寄附金」の制度や、その返礼品＝写真＝などを紹介



- ▶大垣ケーブルテレビ「水都ピア通信おおがき」〈チャンネルOCT〉 月/15:45～、水/19:30～、金/17:45～、土/23:45～、日/14:45～

### 【地域で高める防災力】

「防災リーダースキルアップ講座」＝写真＝を中心に、市の防災への取り組みなどを紹介





# おいでよ！子育てサロンへ

楽しい遊びが  
盛りだくさん！

子どもたちの笑顔、子育て話が弾むママたち——。  
地区センターなどを会場に市内各所で開催する子育てサロンでは、一緒に遊んだり、おしゃべりしたりして仲間との交流を楽しむ親子がたくさん見受けられます。  
今回の特集では、「わくわく」「どきどき」がいっぱいの子育てサロンの魅力を紹介します。  
子育てサロンについて詳しくは、南部子育て支援センター（☎89-1232）へ。



## ♣ 子育てサロンってどんなところ？

未就学の親子が集う子育てサロンは、毎週決められた日時に、市内の公共施設で開催している交流広場です。開催日や利用時間などは、右表のとおりです。

### ●市内13か所で開催



子育てサロンは、地区センターなどを会場に市内13か所で開催しています。お住まいの近くの会場へは、お散歩の延長で気軽に参加していただけます。

### ●参加は無料

赤ちゃんが安心して過ごせるコーナーやボールプールなどの大型遊具もあり、親子で楽しめる子育てサロンは、すべての会場で参加無料です。

### ●お友達がいっぱい

会場にはお友達がいっぱい、お子さんの成長の刺激になります。またママたちも子育て話が弾んで、子ども同士・親同士の交流が深まります。



### ●入退室は自由

子育てサロンは、時間内は入退室が自由です。都合に合わせてご利用ください。

### ●各サロンにそれぞれの魅力

サロンごとに季節に合わせた遊びなどを取り入れているほか、お誕生会や保健相談を行っています。いろいろなサロンに行ってみてください。



## 子育てサロン開催日・会場一覧

【開館時間】10:00～12:00  
※宇留生地区センターのみ14:00～16:00

| 開催日                   | 会 場         |
|-----------------------|-------------|
| 毎週月曜日                 | 西地区センター     |
|                       | 安井地区センター    |
|                       | 宇留生地区センター※  |
| 毎週火曜日                 | 中川ふれあいセンター  |
| 毎週水曜日                 | 三城地区センター    |
|                       | 綾里地区センター    |
| 第2・4水曜日               | 江東地区センター    |
| 毎週木曜日                 | 赤坂地区センター    |
|                       | 日新地区センター    |
|                       | 南地区センター     |
| 毎週金曜日                 | 青年の家        |
|                       | 南部子育て支援センター |
| 第2土曜日<br>(8月を除く4～11月) | かみいしづ緑の村公園  |

## ♣ 子育てサロンの一日

### 10:00～11:20 自由遊びの時間

子育て親子が続々と集合。好きな時間に来て、自由に遊ぶのがサロンの魅力。思いっきり遊ぼう。



### 11:20～11:30 お片づけ

使ったおもちゃや遊具をみんなで片づけ。ママと一緒に、せーの！よっこいしょ！

### 11:30～11:55 みんなで親子遊び

コーディネーターによる手遊びや読み聞かせ、歌や体操など、各サロンで工夫を凝らした親子遊びが楽しめるよ。



楽しかったね、また来週！



大塚麻美さん(南部子育て支援センターほか利用)  
今は小学生になるお兄ちゃんのおかげで兄弟で利用しています。広い部屋で自由に遊べるので子どもはすごく楽しそう。親同士も友だちになり、お付き合いが続いています。

## 子どもが大好きなみなさんへ スタッフボランティア募集



- ◆対象者／子育て支援に興味のある人（年齢は問いません）
- ◆活動場所／市内13か所のサロン会場（上記参照）
- ◆活動時間／午前9時30分～午後0時30分（宇留生地区センターのみ午後1時30分～4時30分）  
※当番制で、1か月に1～2回程度の活動
- ◆活動内容／親子ふれあい交流のサポート、来場者の受付、会場の準備や清掃、遊具やおもちゃの設置・片づけなど
- ◆申込・問合せ／南部子育て支援センター（☎89-1232）へ





# いつまでも元気に 健康長寿をめざして

健康に毎日過ごすことは、年齢に関わらず誰にとっても大切なことですが、高齢者がいつまでも元気で、自分らしく暮らしていけることが、個人にとっても地域社会にとっても重要なことではないでしょうか。

今回は、元気に長生きする“健康長寿”のために大切なポイントや、保健センターが開いている健康講座を紹介します。



## 1 足腰の筋力アップ

歩くだけでなく、運動で足腰の筋力をアップさせることを心がけましょう。

簡単な運動として、スクワット（右イラスト）やかかと上げなどが効果的です。何歳になっても運動機能は向上できます。10回を目安に続けましょう。



## 2 バランス良い食事

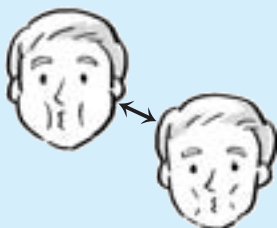


バランスよく食べることは、体力を養ってくれます。油分や、肉・卵などの動物性たんぱく質が不足しないように気をつけましょう。

## 3 歯と口のケア

歯と口の手入れは、全身の健康につながります。毎食後のはみがきはもちろん、定期的な歯科健診でむし歯などを予防しましょう。

また、口腔体操も効果的です。口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたり、舌を出して上下・左右に動かしてみましょう。



## 4 脳力もアップ



人づきあいや趣味を楽しみましょう。料理やゲームなどは頭の体操になります。ストレスをためない習慣を作り、心も元気でいきましょう。

## わっ 笑 ・ はっ 話 ・ は 歯 ・ どう 動 ・ じょう 場

市は、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催しています。定期的に運動したい、ひとりでは続かない、話す機会が少なくなった、こんな人にお勧めです。都合のつく日や会場で自由に参加でき、申込は不要です。ぜひ、お気軽にご利用ください（日程の詳細は市民カレンダーを参照）。

- ◆対象／おおむね65歳以上の人
- ◆日程など／原則表のとおりで、月1回実施
- ◆持ち物／タオル、飲み物 ※興文と西部のみ上靴が必要
- ◆問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ



## 毎日健康に 体びん びん教室

市は、高齢者の体力づくりをサポートする「体びんびん教室」を開きます。健康な人生を過ごすためには、適度な運動が大切です。楽しく体操したり話を聞いたりして、元気な毎日を過ごしましょう。



◆対象／市内在住の65歳以上で、できるだけ毎回参加できる人 ※循環器疾患で治療中の人  
は主治医と要相談

- ◆とき／4月13日～9月28日〈全12回〉下表のとおり いずれも木曜日の午前9時15分～11時30分
- ◆ところ／大垣市保健センター
- ◆内容／適切な運動に関する講義、ストレッチ、運動、体力測定など
- ◆定員／20人（先着順）
- ◆持ち物／運動ができる服装、タオル、飲み物、筆記具
- ◆申込／3月3日から、同センター（☎75-2322）へ

|    |        |
|----|--------|
| 4月 | 13・27日 |
| 5月 | 18・25日 |
| 6月 | 15・29日 |
| 7月 | 13・27日 |
| 8月 | 10・24日 |
| 9月 | 14・28日 |

## ロコモティブシンドロームを予防 （運動器症候群）

筋肉や骨、関節などが衰えて、「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態を、ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）と言います。

ロコモを予防するのに有効な運動のひとつに1分間開眼片足立ちがあります。



床に足がつかない程度に片足を上げて、反対の足にはつかないようにします。転倒しないように必ずイスなどつかまる物がある場所で行いましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

| 会 場       | 開催曜日    | 時 間         |
|-----------|---------|-------------|
| 江東地区センター  | 毎月第1月曜日 | 13：30～15：30 |
| 和合地区センター  | 毎月第1火曜日 | 9：30～11：30  |
| 興文地区センター※ | 毎月第1木曜日 | 9：30～11：30  |
| 安井地区センター  | 毎月第1金曜日 | 13：30～15：30 |
| 老人福祉センター  | 毎月第2火曜日 | 9：30～11：30  |
| 宇留生地区センター | 毎月第2水曜日 | 9：30～11：30  |
| 赤坂東地区センター | 毎月第2金曜日 | 13：30～15：30 |
| 西地区センター   | 毎月第3木曜日 | 9：30～11：30  |
| 中川地区センター  | 毎月第3木曜日 | 13：30～15：30 |
| 荒崎地区センター  | 毎月第3金曜日 | 9：30～11：30  |
| 日新地区センター  | 毎月第4月曜日 | 13：30～15：30 |
| 青年の家      | 毎月第1金曜日 | 9：30～11：30  |
| 青墓地区センター  | 毎月第3水曜日 | 13：30～15：30 |
| 川並地区センター  | 毎月第3金曜日 | 13：30～15：30 |
| 西部研修センター※ | 毎月第4火曜日 | 13：30～15：30 |
| 東地区センター   | 毎月第4水曜日 | 9：30～11：30  |
| 情報工房      | 毎月第4木曜日 | 9：30～11：30  |



## 市民伝言板

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。

### 子育てセミナー

- \* とき / 4月2日 (日) 午前10時～11時30分
- \* ところ / 青墓地区センター
- \* 内容 / 「子どもの健康と親の生活」をテーマに、親子が成長できる秘けつを学ぶ
- \* 定員 / 30人 (先着順)
- \* 参加料 / 200円 ※託児あり (要申込)
- \* 申込 / 3月31日までに、家庭倫理の会大垣市の古山さん



(☎090-6809-9575) へ

### 寺田白鳳遺作展

- \* とき / 3月31日(金)～4月2日(日) 午前10時～午後4時
- \* ところ / スイトピアセンター 展示室3-C
- \* 内容 / 自然をテーマとした作品が国内外で高い評価を得ている大垣市出身の日本画家・故寺田白鳳さんの絵画約50点を展示
- \* 問合せ / 寺田白鳳遺作展実行委員会の松岡さん (☎090-8333-7774) へ

### パーキンソン病医療講演会

- \* とき / 3月26日(日) 午後1時30分～3時30分
- \* ところ / 奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- \* 内容 / 順天堂大学名誉教授の水野美邦さんによる「パーキンソン病発症機序からみた最善の治療」と題した講演、質疑応答
- \* 定員 / 80人 (先着順)
- \* 申込 / 3月1



～20日に、PDきずなの会の林さん (☎090-5001-8731) へ

### 整膚セルフケア講座

- \* とき / 3月15日(水) 午前10時～正午
- \* ところ / 青年の家
- \* 内容 / 皮膚をひっぱるなどして血流の流れを良くする「整膚」を体験する
- \* 定員 / 40人 (先着順)
- \* 参加料 / 1,000円
- \* 申込 / プラウスキンの吉田さん (☎47-7967) へ

### 社交ダンス入門講座

- \* とき / 3月13・27日、4月10・24日、5月15・22日 いずれも月曜日の午後6時～7時
- \* ところ / 三城地区センター
- \* 内容 / ブルースやワルツなどの社交ダンスの基本動作などを学ぶ
- \* 参加料 / 2,000円 (全6回分)
- \* 申込 / ダンススポーツ楽しく



踊ろう会の杉原さん (☎090-3968-4727) へ

### 布ぞうり作り講習会

- \* とき / 3月24日(金) 午前10時～正午
- \* ところ / 奥の細道むすびの地記念館2階多目的室2
- \* 定員 / 20人 (先着順)
- \* 参加料 / 500円 (材料費)
- \* 申込 / 3月1日から、大垣市くらしのセミナーの豊田さん (☎75-0528) へ

## さまざまな学習成果を披露

地球にやさしい生活展・婦人会学習発表会



地球にやさしい生活展と婦人会学習発表会が、2月18・19日にスイトピアセンターで開催されました。

このイベントは、婦人会がさまざまな分野で学習してきた成果を発表するとともに、その活動を広く知ってもらうために開催されているものです。

生活展では、婦人学級活動の成果として、クラフト作品や古着をリフォームした衣装などが展示されたほか、学習発表会ではコーラスや踊りなどのステージ発表=写真=が行われ、観客を魅了しました。

### 「ハルをさがして」上映会

- \* とき / 4月9日(日) 午前10時～午後0時30分
- \* ところ / 情報工房5階スインクホール
- \* 内容 / 震災後の福島を舞台にした映画「ハルをさがして」の上映、交流会
- \* 定員 / 425人 (先着順)
- \* チケット料 / 500円 ※高校生以下は無料。ただし、チケットは必要
- \* チケット販売所 / 西濃医療生活協同組合(久徳町153-1)
- \* 問合せ / 西濃医療生活協同組

合 (☎92-3268) へ

### 無料県民相談会

- \* とき / 3月24日(金) 午前10時～午後3時
- \* ところ / 岐阜市役所3階大会議室
- \* 内容 / 弁護士・司法書士・税理士など13士業による法律、登記、税務、不動産の価格・賃料、社会保険、土地の境界紛争など日常生活や仕事上のさまざまな問題の相談
- \* 問合せ / 岐阜県士業連絡協議会(岐阜県土地家屋調査士会、☎058-245-0033) へ

### 健康マージャン入門講座

- \* 対象 / 未経験者および初心者で、原則、定期受講できる人
- \* とき / 4月12日～6月14日 <全9回> いずれも水曜日 午前10時～正午
- \* ところ / スイトピアセンター 6階 かがやき活動室
- \* 内容 / マージャンのルールや

点数計算、マナーなどを学ぶ

- \* 定員 / 40人程度 (先着順)
- \* 参加費 / 3,000円 ※教材費として別途2,000円が必要
- \* 問合せ / 3月1～31日に、岐阜県健康マージャン協会 (☎51-9490) へ



## シリーズ May I help you? ⑤

～何かお手伝いすることはありますか?～

障がいの有無にかかわらず、ともに暮らしやすい社会を実現するためのきっかけ作りとして連載中のシリーズ「May I help you?」。今回は、知的障がいの特性や必要な配慮についてお伝えします。

詳しくは、障がい福祉課 (☎47-7298) へ。

### 第5回 知的障がいのある人

▶ 障がいの特性 理解や言語などにかかわる知的能力やコミュニケーション能力、日常生活への適応能力などの発達が同年齢の人

に比べて遅れた水準にとどまっています。それにより、社会生活で支障が生じることがあります。

▶ 必要な配慮 コミュニケーションをとるとき、短い言葉で具体的な表現を使い、ゆっくり、ていねいに分かりやすく伝えてください。写真やイラストがあると伝わりやすいです。また、返答を急かさないようにしてください。

身体を揺らす、独り言を言うなどの行動をとる人もいますが、自分で気持ちを落ち着かせる行動かも知れませんので、見守ることも必要です。

戸惑っている様子であれば、声をかけ、一緒に困っていることを解決しましょう。





渡部  
咲希ちゃん（一歳）

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、次の人は一部の検診を除き、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等 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。※生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人等は、身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前に手続きをしてください。

<大垣地域>
※申込の受付時間は 8：30～17：15

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 | 4か月児健康診査 | 平成28年11月 1 日～10日生まれの子     | 3 /21(火) <受付> 13:00～13:30                                      | 保健センター      | 【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票<br>※健診は約 2 時間かかります                                                            | 無料     | 不要     |
|     |          | 平成28年11月11日～20日生まれの子      | 3 /23(木) <受付> 13:00～13:30                                      |             |                                                                                                           |        |        |
|     |          | 平成28年11月21日～30日生まれの子      | 3 /24(金) <受付> 13:00～13:30                                      |             |                                                                                                           |        |        |
|     | 3歳児健康診査  | 平成26年 2 月 1 日～10日生まれの子    | 3 /14(火) <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<br>※健診は約 2 時間半かかります                                                        | 無料     | 不要     |
|     |          | 平成26年 2 月11日～20日生まれの子     | 3 /15(水) <受付> 12:45～13: 15                                     |             |                                                                                                           |        |        |
|     |          | 平成26年 2 月21日～28日生まれの子     | 3 /16(木) <受付> 12:45～13: 15                                     |             |                                                                                                           |        |        |
| 大人  | 乳がん検診    | 35歳以上の女性（平成28年度に受診した人は除く） | 4 /13(木)・18(火)・25(火)・27(木)<br><受付> 13:00、13:30                 | 市民病院 1 病棟地下 | ワンピースは不可。妊娠中、授乳中、授乳後 6 か月未満、豊胸手術をしている人はご遠慮ください<br>※市川外科（託児有）への予約は直接、同外科（☎74－7065または75－5078）へ。火～日の診療時間内に電話 | 1,000円 | 3 /17～ |
|     |          |                           | 日・火・水・木・金・土（祝日を除く。日・木は午前のみ。）<br><受付> 9：00～12:00<br>15:30～18:30 | 市川外科（南若森町）  |                                                                                                           |        | 3 /19～ |

<上石津地域>
※申込の受付時間は 8：30～17：15

上石津保健センター（☎45－2933）

|     | 健診・検診名    | 対 象                | と き                        | ところ       | 備 考                                                 | 料金 | 申込 |
|-----|-----------|--------------------|----------------------------|-----------|-----------------------------------------------------|----|----|
| 子ども | 4か月児健康診査  | 平成28年11・12月生まれの子   | 4 /10(月) <受付> 13:00～13: 15 | 上石津保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票<br>※健診は約 1 時間半かかります     | 無料 | 不要 |
|     | 10か月児健康診査 | 平成28年 5 ・ 6 月生まれの子 | 4 /10(月) <受付> 13:30～13:45  | 上石津保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」とその中の健康診査票<br>※健診は約 1 時間半かかります | 無料 | 不要 |

※ 指定された健診日に体調・都合などが悪い場合は、各保健センターへご連絡ください  
※ がん検診や健康相談などにお越しの際は、健康手帳をお持ちください（お持ちでない場合は受付時にお伝えください）

3月1～8日は
女性
の健康週間

ライフステージで見る女性の健康

女性の心と体は、女性ホルモンの変動によって、さまざまな影響を受け、各ライフステージで、次のような健康課題が起こりやすくなっています。「いつもと違う」と感じたときは、早めに専門医や女性外来を受診しましょう。

| ライフステージ      | 主な健康課題              |
|--------------|---------------------|
| 10代（思春期）     | 月経異常・やせすぎ・性感染症      |
| 20～30代（性成熟期） | 不妊症・子宮頸がん・産後うつ      |
| 40～50代（更年期）  | 更年期障害・子宮体がん・乳がん     |
| 60代以降（老年期）   | 骨粗しょう症・尿もれ・アルツハイマー病 |

健康な生活のために

次のことに気を付け、健康で楽しい生活を送りましょう。

①バランスのよい食事をとる  
②運動を無理なく楽しく続ける  
③「やせ」にも「肥満」にも注意する  
④からだを冷やさないようにする  
⑤便秘を予防する  
⑥たばこは吸わず、お酒は控えめにする

ご利用ください！各種検診・相談

市では、病気の予防や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、健康相談などを行っています。随時本紙の「健康ガイド」に掲載しますので、ご利用ください。

問合せ
大垣市保健センター（☎75－2322）へ



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か月の妊婦と家族
- \*とき／3月11日(土) 午前9時15分～正午(受付：午前9時～)
- \*ところ／大垣市保健センター
- \*内容／赤ちゃんのお風呂の入れ方、ミルクの作り方、妊娠シミュレーターを使った妊婦疑似体験、コミュニケーションの取り方など
- \*定員／30家族(先着順)
- \*持ち物／母子健康手帳、冊子



「すこやかに」

- \*申込／3月2日から、同センター(☎75-2322)へ

墨俣・上石津地域  
乳幼児相談

- \*対象／乳幼児を持つ保護者
- \*とき／①3月21日(火) 午前9時～11時 ②3月28日(火) 午前9時～11時
- \*ところ／①墨俣保健センター ②上石津保健センター
- \*持ち物／母子健康手帳
- \*問合せ／①墨俣保健センター(☎62-3112)、②上石津保健センター(☎45-2933)へ



街頭献血に  
ご協力を

- ◆対象／男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)



| とき                              | ところ ※すべて400ml限定 |
|---------------------------------|-----------------|
| 3/3(金) 13:30～17:00              | クリーンセンター(米野町)   |
| 3/4(土) 9:00～11:30、13:00～16:00   | イオンモール大垣(外野)    |
| 3/5(日) 9:30～12:00、13:30～16:00   | イオンタウン大垣(三塚町)   |
| 3/9(木) 9:45～12:00、13:30～16:00   | アクアウォーク大垣(林町)   |
| 3/19(日) 9:30～12:00、13:30～16:00  | イオンタウン大垣(三塚町)   |
| 3/19(日) 9:00～12:00、13:30～16:00  | イオンモール大垣(外野)    |
| 3/25(土) 10:00～12:00、13:30～16:00 | アルプラザ鶴見(鶴見町)    |
| 3/30(木) 9:00～11:30、13:00～16:00  | イオンモール大垣(外野)    |

耳や言葉の不自由な人の  
コミュニケーションをサポート

市は、耳や言葉が不自由な人のコミュニケーションを円滑にする「電話お願い手帳」を配布しています。これは、外出先で電話をする必要がある場合に、用件や連絡先などを書いて、近くにいる人に協力をお願いするためのものです。

「電話お願い手帳」は、西日本電信電話㈱大垣支店から毎年寄贈されており、市障がい福祉課や、大垣市障害者団体連絡協議会(総合福祉会館内2階)の窓口で配布しています。

昨年12月に、アプリ版とWeb版も登場しましたので、下記QRコードからご利用ください。

詳しくは、障がい福祉課(☎47-7298)へ。



アプリ版(スマートフォン用)

AppStore用  
QRコード



GooglePlay用  
QRコード

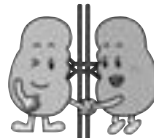


Web版  
(携帯電話用)

QRコード



3月第2木曜日は「世界腎臓デー」  
知って防ごう！慢性腎臓病



<慢性腎臓病とは>

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下するか、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言います。慢性腎臓病にかかっている人は、成人の8人に1人いると考えられていますが、初期は自覚症状がほとんどなく、多くの人が、自分が慢性腎臓病であることに気付いていません。

<何が危険なの？>

病気が進行すると、貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れ、さらに進行すると腎不全になり、人工透析が必要になります。また、慢性腎臓病の人は、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。

<早期発見と予防のためには>

腎臓の機能は、ある程度まで低下してしまうと、正常な状態に戻すことは困難です。次のことに注意して早期に対策をとりましょう。

- 定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- 食生活の改善と運動で肥満を解消する
- 禁煙する
- 血圧が高めの人は、血圧を管理する

問合せ 大垣市保健センター(☎75-2322)へ

市民病院 よろず相談市民講座

- ◆とき／3月23日(木) 午後4時～5時
- ◆ところ／大垣市民病院3病棟2階デイルーム
- ◆内容／同病院管理栄養士による「おいしく食べたい！食事のくふう」と題した講話
- ◆備考／駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。病院駐車場駐車券を無料駐車券と引き換えます
- ◆問合せ／よろず相談・地域連携課(☎81-3341 内線6179)へ



タオル帽子  
作り

- ◆とき／毎月第2・4月曜日(祝日を除く) 午後1時～3時
- ◆ところ／大垣市民病院3病棟10階がんサロン「なごみ庵」
- ◆内容／タオルを使用した帽子作り
- ◆問合せ／同病院緩和ケアセンター(☎81-3341 内線6187)へ



3月は自殺対策強化月間

かけがえのない命を守るために

身近な人の様子がいつもと違うことはありませんか。悩んでいる人の孤立を防ぎ、かけがえのない命を守りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

<大切な人の命を守るためにできること>

【気付き】

- 家族や仲間の発言や行動、体調の変化などに気付き、声をかけましょう

【傾聴】

- 悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重しながら耳を傾けましょう

【つなぎ】

- 相談を受けたら、早めに専門家に相談するよう促しましょう
- 相談を受けた側も、一人で抱え込まず、家族、友人、上司などに協力を求め、連携をとりましょう

【見守り】

- 身体や心の健康状態について声をかけ、焦らず、優しく寄り添いながら見守りましょう

|                         |                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| 西濃保健所<br>「こころの相談」       | ☎73-1111(内線274) 【要予約】<br>毎月第2木曜日 午前10時～11時 |
| 大垣市保健センター<br>「こころの健康相談」 | ☎75-2322 【要予約】<br>毎月第2火曜日 午前9時～11時         |



# おおがき芭蕉楽市

とき

3月4日(土)・5日(日)  
午前10時～午後3時 <小雨決行>

ところ

【4日】奥の細道むすびの地記念館イベント広場  
【5日】元気ハツラツ市会場内(大垣駅通り)

観光交流物産展

【ユネスコ登録関係都市】山形県新庄市・富山県魚津市・南砺市・石川県七尾市・岐阜県高山市・飛騨市・三重県桑名市・滋賀県長浜市 【奥の細道ゆかりの市町】栃木県大田原市・宮城県塩竈市・松島町・大崎市・岩手県平泉町・山形県大石田町・尾花沢市・鶴岡市・新潟県出雲崎町・石川県加賀市・福井県敦賀市

グルメコーナー

B級ご当地グルメ「富士宮やきそば」、「佐世保バーガー」など

ステージイベント

【4日】安井保育園の歌とおどり、物産展出展市町のPRとじゃんけん大会、ます積み大会など

その他の催し

【4日】俳句作りコーナー、スタンプラリー、特産品抽選会など

各地の特産品が並ぶ観光物産展

松島町の焼き牡蠣

問合せ／大垣観光協会 (☎77-1535)

入館者120万人達成クイズ

奥の細道むすびの地記念館

同記念館の入館者が、まもなく120万人に達するのを記念し、「達成日予想クイズ」を開催します。正解者には、抽選で10人に、市の特産品をプレゼントします。

◆応募期間

3月1日から120万人達成の前日まで

◆応募方法

同館で配布の応募用紙に必要事項を記入し、館内受付の応募箱へ ※1人につき1枚まで

◆問合せ

大垣観光協会 (☎77-1535) へ

110万人達成時の様子

奥の細道むすびの地記念館 第19回企画展

江戸で、俳諧作品を評価する「点者」として活躍していた松尾芭蕉——。今回の企画展では、この時期から、『野ざらし紀行』の旅で「蕉風」にたどり着く過程に焦点をあてて展示します。詳しくは、奥の細道むすびの地記念館(☎84-8430)へ。

◆とき

3月25日(土)～5月14日(日)  
午前9時～午後5時

◆ところ

同記念館1階企画展示室

◆入館料

300円(高校生以下は無料)

◆展示解説

3月26日、4月2・16日、5月7・14日  
いずれも日曜日の午後3時～(30分程度)

企画展関連講座

◆とき

4月30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

立教大学名誉教授の加藤定彦さん

◆演題

《やつし》の文化と芭蕉

◆定員

80人(先着順)

◆申込

文化振興課などで配布の申込書(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、☎81-0715)へ

◆問合せ

文化振興課 (☎47-8067) へ

真筆でたどる芭蕉の生涯①

深川隠棲期から『野ざらし紀行』の旅へ

芭蕉筆「二日月やねおふとん」

発句短冊(伊賀市蔵)

奥の細道むすびの地記念館

平成29年度 年間入館券を販売

同記念館の平成29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。

[有 料 広 告]