



市民の誓い

私たちには 水を生かし 緑を広げ 安全に努め 心を育て 助け合います

市マスクキャラクター
おがっくい&おあむちゃん

夏を楽しむ 水都まつり



夏の風物詩「水都まつり」が8月1日から4日まで、大垣駅通りなど中心市街地一帯で繰り広げられ、大勢の市民らでにぎわいました。

この祭りは、良質で豊富な地下水の恵みに感謝しようと、毎年開催されているもので、華やかな七夕飾りに彩られた会場では、恒例の万灯流しや大垣おどり大会、夕涼み新内など、さまざまな催しが行われました。

また、フレンドリーシティの鹿児島市からは、今年も「おはら隊」が来垣し、駅前夏まつりのステージなどで踊りを披露しました。

祭りは連日猛暑の中、浴衣姿の市民らで踊りの輪が広がり、さらなる熱気に包まれました。

応援に行こう！ 大垣ミナモソフトボールクラブ

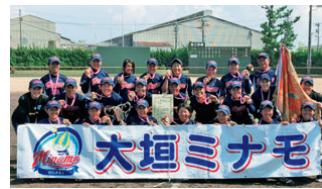
9月6日から8日まで、浅中公園総合グラウンドにおいて、日本女子ソフトボールリーグ2部の試合が開催されます。

地元「大垣ミナモソフトボールクラブ」も参戦し、下表のとおり試合が行われます。チームは、今シーズン前半戦を6戦全勝で折り返し、1部リーグ昇格を目指しています。ぜひ皆さんの大きな声援をお願いします。

とき	対戦相手	
9月	6日(金)	10:30～ ルネス紅葉
	7日(土)	12:30～ 静甲
	8日(日)	10:30～ Dream Citrine
		13:00～ 東海理化

また、9月7・8日の両日には、全国からお越しになる皆さんを温かくお迎えしようと、地元自治会のボランティアによるおもてなし（ドリンクと豚汁の無料配布）が行われます。

さらに、養老鉄道を利用して大外羽駅で降車された来場者には、おおがき茶と養老鉄道オリジナル缶バッジをプレゼントします（同クラブの試合開始1時間前から、各試合先着100人）。



<「育てる会」会員となって応援しよう>

「大垣ミナモソフトボールクラブを育てる会」は、同クラブを支援していただける会員を募集しています。会費は、団体企業会員は年間1口1万円、個人会員は年間1口千円です。

詳しくは、同会事務局（☎71-6376）へ。

8月15日号 主な内容

- ▶災害時の備えを総チェック、総合防災訓練など … 2～3 P
- ▶マイナンバーカードの申請受付、ロボットやプログラミングのアイデア・作品募集など… 4～5 P
- ▶古典文学講座、夏休み自由研究の作品展など … 6～7 P
- ▶催しのお知らせ、市民伝言板など … 8～9 P
- ▶健康ガイド … 10～11 P
- ▶美濃路墨俣宿の景観を味わう … 12 P

漫画「聲の形」は、聴覚障がいのある女性と幼なじみの青年を主人公として、若者の微妙な心の変化を描いた名作です。映画「聲の形」が公開されてさらに多くの方に感動を与え、国内外で大ヒットしました。原作者は、本市出身の大今良時さんであり、アニメーション制作は京都アニメーションが担当しました。

本市を舞台のモデルとして描かれたこの作品には、総合福祉会館や四季の広場を中心、大垣公園や大垣駅通り、市民病院などが登場します。大垣地域の風景を美しい映像で表現していただき、広く魅力を伝えていただけたことをとても感謝しています。京都アニメーションは他にも、女子高生の軽音楽活動を描いた「けいおん！」や、高崎市が舞台の「冰菓」、宇治市が舞台の「響け！ユーフォニアム」などの制作に携わり、多くのファンに感動を与えてくれています。

このたびの事件により、35人が亡くなり、多くの若い方が犠牲となられました。このような悲惨な状況に大変心が痛み、京都アニメーションに何か励ましの気持ちを伝えられないかと考え、奥の細道むすびの地記念館と総合福祉会館に、月1日まで激励募金コーナーを設置しました。

大垣を美しいアニメ映像で紹介してくれた京都アニメーションに、感謝と励ましの気持ちを込め、京都アニメーションに協力いただけたらと思います。



大勢の方が訪れてくる激励募金コーナー

9

京都アニメーションに感謝と支援



大垣市長 小川 敏

市長のあがきメール

災害時の備え、できていますか？

家族みんなで"総"チェック!!

これからの時期、台風や豪雨などにより災害が発生する可能性があり、注意が必要です。今回は、もしもの時の「避難」についてのポイントを紹介します。

災害はいつ発生するか分かりません。自分や家族の命を守るために、この機会にチェックしておきましょう。

詳しくは、危機管理室（☎47-7385）へ。



昭和51年9月の豪雨災害の様子(大垣駅通り)

どうやって逃げる？ 避難フローチャート!!

災害発生

自宅で命が守れる？

守れる

自宅にとどまる

守れない

緊急避難
(指定緊急避難場所へ)

災害の恐れがなくなる

自宅に住める？

住める

自宅で生活

指定避難所へ

日ごろから準備を！

備蓄品 目安 7日分 **と持ち出し品** 目安 3日分

指定避難所に用意してあるものは、最低限の物資です。

電気やガス、水道などが止まった場合に備え、各家庭で、飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

事前に「洪水ハザードマップ」で、避難先や避難ルートを確認しておきましょう。

洪水ハザードマップは、冊子「防災ガイドブック」や市HPで確認できます。



市ホームページ

市民が適切な避難行動をとれるよう、警戒レベルを用いた避難情報を提供しています。

水害・土砂災害の危険性が高まったときは、これまでの避難情報に5段階の警戒レベルを加えてお知らせします。

なお、警戒レベル1・2は気象庁が発表し、警戒レベル3～5は、市が発令します。



警戒レベル	避難情報など	避難行動など
5	災害発生情報	すでに災害が発生している状況です。命を守る最善の行動をとりましょう
4	避難指示(緊急) 避難勧告	速やかに避難しましょう。避難所への移動が危険なときは、自宅の2階など、より安全な場所へ避難しましょう
3	避難準備・高齢者等 避難開始	避難の準備を始めましょう。高齢者など避難に時間を要する人は避難しましょう
2	注意報など	避難に備えましょう。ハザードマップや気象情報を確認しましょう
1	早期注意情報 (警報級の可能性)	災害への心構えを高めましょう

指定緊急避難場所

災害の危険から身を守るための場所
(災害の種類によって場所が異なります)



避難場所

指定避難所

自宅が被災して帰宅できない場合に、一定期間、避難生活する場所



避難所

非常時の持ち出し品(例)



- * 食料 * 飲料水(目安: 1人 1日 3ℓ)
- * 常備薬 (持病の薬、お薬手帳)
- * 衛生用品 (歯ブラシ、生理用品など)
- * 乳児用用品 (紙おむつ、哺乳瓶など)

逃げなきやコール

離れた場所に暮らす家族に危険が差し迫った場合に、直接電話をかけて、避難行動を呼びかける取り組み「逃げなきやコール」。

災害時、あなたから大切な人へ避難の呼びかけをしましょう。



高めよう！ 地域の防災力 総合防災訓練



防災訓練の様子（昨年）

市は、市民一人ひとりが災害への対応を身につけるとともに地域ぐるみで防災力を高めるため、毎年、総合防災訓練を行っています。

今年は、中川連合自治会の皆さんを対象に訓練を行います。

*とき／8月25日(日) 午前8時～10時

*ところ／中川小学校

*内容／避難収集訓練、震災時初動訓練（初期消火、救出搬送訓練など）、避難所活動訓練（救援物資の受け取り、給水活動など）

*問合せ／危機管理室（☎47-7385）へ

防災行政無線と メールで啓発

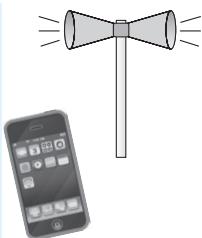
9月1日は、大正12年9月1日に関東大震災が発生したことから「防災の日」と定めています。

市は、この日、防災行政無線で啓発を実施。また、メール配信サービスのほか、ツイッターやフェイスブックによる啓発を行います。

詳しくは、危機管理室（☎47-7385）へ。

防災行政無線 テレフォンサービス

防災行政無線での放送が聞き取れなかった場合、防災行政無線テレフォンサービス（☎0180-99-5252）で、内容を確認できます。※通話料は利用者負担



メール配信サービスの登録方法

【パソコン】

市HP「メール配信サービス」から登録



【携帯電話】

右のQRコードから登録

メール配信登録

防災アプリで災害時の情報を！

市では、災害における多様な情報伝達手段を充実させ、市民の安全確保や減災を図ることを目的に、スマートフォン用防災アプリ「全国避難所ガイド」の活用を推進しています。

詳しくは、危機管理室（☎47-7385）へ。

①避難情報などを通知

市から発令された避難情報や、気象庁の発表する気象警報など、緊急性の高い情報をプッシュ機能により通知します。

②指定避難所などへの誘導

地図で、近隣の指定避難所や広域避難場所などが検索でき、ルート案内が表示されます。

③安否情報登録・確認機能

災害が起きたとき、安否の登録をすることで、災害用伝言板として使用できます。

《アプリのダウンロード》

AppStoreまたはGooglePlayにて、「全国避難所ガイド」で検索しダウンロードできます



GPSで現在地から避難所までのルートを検索

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ご登録ください。

* 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、下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、下表の担当課（上石津・墨俣地域事務所も可）へ。または、申込書（市HPからダウンロード可）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	担当課
65歳以上のひとり暮らし高齢者	高齢介護課
要介護認定を受けている人 (要介護1以上)	（☎47-7409）
身体障害者手帳を持っている人	社会福祉課
療育手帳を持っている人	（☎47-7256）
精神障害者保健福祉手帳を持っている人	
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ます。
「自分の身は自分で守る」という心構えを忘れない。

全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉情報伝達試験

地震や大規模なテロ、ミサイル攻撃など、国の緊急情報を発信する「全国瞬時警報システム(Jアラート)」。その情報伝達試験が、8月28日(水)午前11時に、全国一斉に行われます。

それに伴い市は、市内164か所にある防災行政無線屋外スピーカーと指定避難所など130か所にある戸別受信機からの試験放送、および市メール配信サービス登録者への試験配信を行います。

詳しくは、危機管理室（☎47-7385）へ。



大雨、洪水、道路規制情報を配信 ぎふ川と道のアラームメール

県は、ご希望地域の大気、洪水、道路規制情報などを携帯電話に自動配信するサービスを提供しています。

アラームメールを自動配信
▶大雨・洪水注意報
▶大雨・洪水警報
▶雨量情報
▶河川水位情報
▶土砂災害警戒情報
▶道路通行規制情報

配信項目

- ▶大雨・洪水注意報
- ▶大雨・洪水警報
- ▶雨量情報
- ▶河川水位情報
- ▶土砂災害警戒情報
- ▶道路通行規制情報

メールを受け取るために

登録方法①／右のQRコードを読み取り、手順に従って登録



こち
ら登
録は

登録方法②／「t-gifu@sg-m.jp」に空メールを送り、返信されたメールの手順に従って登録

問合せ／岐阜県河川課（☎058-272-8593）へ

マイナンバーカードの申請を受け付けています！

市は、マイナンバーカードの申請を受け付けています。同カードを作成いただくと、住民票や印鑑証明書などをコンビニで取得できたり、本人確認の際の身分証明書として利用できたりと大変便利です。

詳しくは、窓口サービス課（☎47-8764）へ。

＜申請方法＞

交付申請書に顔写真を添付して、返信用封筒に入れポストへ投函してください。交付申請書のQRコードから、インターネットによる申請もできます。

交付申請書がない場合や、申請方法が分からぬ場合は、窓口サービス課の窓口をご利用ください。



マイナちゃん

ファミリーサポートセンター 提供会員養成講座

育児の援助を受けたい人（依頼会員）が、援助を行いたい人（提供会員）から、子どもの預かりや送迎などの支援を受けることができる「ファミリーサポートセンター」。同センターは、育児の援助に興味がある人や提供会員向けの養成講座を開催します。

- ▶とき／9月13・20・27日〈全3回〉 いずれも金曜日の午前9時～午後0時10分
- ▶ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ▶定員／30人（先着順）
- ▶備考／託児あり（無料、先着10人）
- ▶申込／8月15日から、同センター（キッズピアおおがき交流サロン内、☎82-4120）へ



慰靈友好親善事業

日本遺族会は、戦没者の遺児を対象に、戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼や同地域の住民と友好親善を図る、慰靈友好親善事業の参加者を募集します。

詳しくは、同会事務局（☎03-3261-5521）へ。

強化週間 「子どもの人権110番」

*とき／8月29日(木)～9月4日(水) 平日=午前8時30分～午後7時、土・日曜日=午前10時～午後5時

*内容／いじめ・体罰・虐待な

ど、悩みを抱えている子どもたちの電話相談

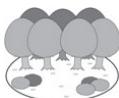
*電話番号／☎0120-007-110

*相談員／人権擁護委員、法務局職員

*問合せ／岐阜地方法務局大垣支局（☎78-3347）へ

違法な森林開発は「森林の不適正事業110番」へ

県は、違法な森林開発の早期発見のため、毎年8月を森林の不適正事業解消の強化月間とし、市町村などと協力しながら、重点的に合同パトロールを行っています。



森林で不審な伐採、採掘、建築物などを発見した場合は、「森林の不適正事業110番」（西濃農林事務所林業課内、☎73-1111 内線393）へ。

審議会を傍聴してみませんか

スポーツ推進審議会	担当：社会教育スポーツ課（☎47-8038）
8/22(木) 10:30～12:00	市役所北庁舎北館1階 教育委員会室
・第2次教育振興基本計画（スポーツ分野）の策定について ほか	
公営企業等審議会	担当：水道課（☎47-8679）
8/23(金) 13:30～15:00	市役所本庁舎2階 第1会議室
・上下水道の経営状況について ほか	
子育て支援会議	担当：子育て支援課（☎47-7064）
8/28(水) 13:30～15:30	市役所本庁舎2階 第1会議室
・第3次子育て支援計画（骨子案）について ほか	
教育振興基本計画（文化振興分野）策定委員会	担当：文化振興課（☎47-8067）
8/30(金) 13:30～15:00	市役所北庁舎北館2階 会議室
・教育振興基本計画（文化振興分野）の策定について	

◆利用期間／10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

◆取扱店／市内全域の大規模小売店・ドラッグストア・その他飲食店など454店舗（7月26日現在）※商品券取扱店の一覧は、申請場所で配布するほか市HPから確認可

◆とき／10月31日(木)までの平日、午前8時30分～午後5時15分

◆ところ／市民会館2階大会議室、上石津・墨俣地域事務所、各市民サービスセンター（休館日を除く）で受付 ※市役所本庁舎には申請会場を設けていません

◆備考／9月下旬の購入引換券送付時に、取扱店一覧も同封予定



商品券取扱店

10/31までに申請手続きを プレミアム付商品券（非課税の方）

市は、7月中旬に「プレミアム付商品券購入引換券」の申請書類を、対象となる可能性がある平成31年度の市民税非課税者に郵送しました。

10月31日(木)が期限となりますので、手続きをお願いします。
詳しくは、プレミアム付商品券専用コールセンター（☎47-5773、平日の午前8時30分～午後5時15分）へ。

◆販売額／1冊4,000円（商品券5,000円分）※1人5冊まで



【問合せ】都市計画課（東庁舎2階、☎47-8694）

屋外広告物の申請と調査にご協力ください

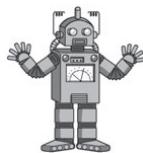
ロボットやプログラミングの アイデアあふれる作品を募集!

大垣観光協会は、「大垣市長杯ロボットアイデア甲子園2019」と「大垣市長杯全国スクラッチプログラミングコンテスト」を開催するにあたり、自由な発想が生み出すアイデアや作品を募集します。

最優秀者には、
タブレットPCを
プレゼント!

大垣市長杯 ロボットアイデア甲子園2019(小・中学生の部)

- ◆対象／西美濃地域の小・中学生
- ◆テーマ／「こんなロボット、あったらいいな！」
- ◆内容／自由な発想から生まれる、人に役立つロボットを募集
- ◆応募方法／8月30日までに、提案用紙（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、Eメールで産業振興室（e-mail:sangyoushinkou@city.ogaki.lg.jp）へ
- ◆備考／受賞者は、9月28日（土）にソフトピアジャパンセンタービル1階セミナーホールで表彰
- ◆問合せ／産業振興室（☎47-8609）へ



市HP

大垣市長杯 全国スクラッチプログラミングコンテスト

- ◆対象／小・中学生
- ◆応募部門／①小学生低学年（1～3年）の部 ②小学生高学年（4～6年）の部 ③中学生の部
- ◆テーマ／「夢をかなえるプログラミング～こんなのがあったら、できたらいいな～」
- ◆内容／Scratch Ver2.0以上で作成した10MB以下の作品を募集 ※1人（グループ）1作品のみ、未発表作品に限る
- ◆応募方法／9月2日～11月29日に、同コンテスト専用HPのWebフォームから応募
- ◆備考／一次審査通過者は、令和2年2月2日（日）に開催する最終審査会で発表
- ◆問合せ／同コンテスト事務局（株）G・I・NET内、☎74-8861）へ



専用HP



市は、保育士の保育現場への復帰に対する不安を解消し、就職・再就職を支援するため、セミナー（全3回）を開催します。



前回の様子

- ◆対象／保育士証または幼稚園教諭免許（一種または二種）のどちらかを持っている（取得見込みを含む）、60歳までの健 康な人。および受講後、公立民間を問わず、大垣市内の保育園などで働く意思のある人
- ◆定員／10人（先着順）
- ◆申込／8月15日～9月23日に、南部子育て支援センター（☎89-1232）へ ※火曜日休館

とき	ところ	内 容
1日目 「最近の保育情勢と乳幼児の発達について」のお話と実践指導		
10月7日（月） 9:00～12:00	南部子育て支援センター	大垣女子短期大学講師の内藤敦子さんによる講義、元保育園長などによる手遊び・体操・絵本の読み聞かせなどの実践指導
2・3日目 施設見学と保育体験 ※給食ランチ付き		
10月17日（木） 9:30～13:00	日新幼保園・綾里幼保園・すもと保育園のいずれか1園	2日目は幼児クラス、3日目は未満児クラスで保育体験 ※3日目は給食終了後、南部子育て支援センターで交流会・就職サポート相談を実施
10月18日（金） 9:30～14:30		

第33回全国健康福祉祭ぎふ大会 (ねんりんピック岐阜2020)

囲碁リハーサル大会 参加者募集

60歳以上を中心に、スポーツ・文化・健康と福祉の総合的な祭典「ねんりんピック」が、令和2年に県内で開催されます。

ねんりんピック岐阜2020大垣市実行委員会は、同大会において大垣市で開催する囲碁競技のリハーサル大会に参加する人を募集します。ぜひ、ご参加ください。

- 対象／県内在住で、有段者から5級までの人が対象
- とき／11月24日（日）午前9時～午後5時
- ところ／情報工房5階スインクホール
- 内容／スイス方式で4回戦まで実施
- 定員／36チーム（先着順）※1チーム3人
- 参加料／1チーム3,000円



囲碁交流大会(過去)の様子

- 申込／10月28日までに、申込書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、日本棋院中部総本部（FAX052-951-5596）へ
- 問合せ／同本部（☎052-951-5588）へ



令和2年4月採用 社会福祉事業団の職員

大垣市社会福祉事業団は、令和2年4月採用の職員を募集します。

- *職種／①介護職員（3人程度）
②支援員・療育指導員（3人程度）
③看護職員（2人程度）
- *応募資格／いずれも昭和36年4月2日以降に生まれた人で、③は看護師免許または准看護師免許を有する人
- *申込／9月2～20日（消印有効）に、社会福祉事業団で配



布の申込書（同事業団HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送または直接（平日）、同事業団（〒503-0031 牧野町2-150-1、☎71-3918）へ

岐阜協立大学 社会人の履修生・聴講生

岐阜協立大学は、社会人の履修生および聴講生を募集します。



- *募集学科／【大学】経済学部（経済学科・公共政策学科）、経営学部（スポーツ経営学科・情報メディア学科）【大学院】経営学研究科
- *出願期間／8月16～23日（必着）
- *申込／同大学教務課（☎77-3516）へ

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

防衛大学校学生・ 防衛医科大学校学生など

防衛省は、防衛大学校学生などを下表のとおり募集します。

募集区分	受験資格	受付期間	試験日
防衛大学校	推薦	令和2年4月1日現在で、高校卒業の学歴（見込み含む）を有する21歳未満の人	9/28・29
	総合選抜		9/28
	一般		11/9・10
防衛医科大学校	医学科	9/5～30	10/26・27
	看護学科		10/19
自衛官候補生	男女とも	令和2年4月1日現在で、18歳以上33歳未満の人	9/21

**奥の細道むすびの地
16万市民投句
7月度入選句**

奥の細道むすびの地俳句協会 選

小・中学生の部

一般の部

ヒマワリがたいようさがしくひをふる
あせとかきめがねもくもくもくもつて
青芝に寝ころび語る経済論
手のひらに馴染む糠床
相馬 青山 高橋 清水
幸徳 幸平 (小四) 柳邦 登美子



スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会2019

*とき／8月31日、9月1日、10月5・6日、12月21・22日
(全6回)
*ところ／青年の家
*内容／(公財)日本レクリエーション協会公認のスポーツ・レクリエーション指導者資格取得の対象となる講習会で、運動の楽しさに気づいてもらうための指導法などを学ぶ
*定員／10人 (先着順)
*受講料／20,000円 (有資格者15,000円) ※1回のみの受講は1,000円
*申込／8月28日までに、青年の家で配布の申込書に必要事項を記入し、大垣市レクリエーション協会(☎・FAX78-9308)へ ※同協会HPから申込可

中川ふれあいセンター 手品&腹話術

*とき／8月28日(水) 午後1時30分～3時
*ところ／中川ふれあいセンター2階集会室
*内容／手品・腹話術のおもしろさを体験する
*申込／同センター(☎82-8888)へ

芸術の秋 子どもワークショップ

守屋多々志美術館

- ◆対象／小・中学生と保護者 ※子どものみの参加可
- ◆とき・内容／下表の通り ※各日作品鑑賞を実施
- ◆ところ／守屋多々志美術館
- ◆定員／各20人 (先着順)
- ◆参加料／100円 (材料代) ※保護者は入館無料
- ◆申込／8月15日から、同美術館(☎81-0801)へ ※市HP「申込み・アンケート」から申込可

とき	内 容
9/7(土)	陶芸で干支をつくろう
10/19(土)	紙粘土で和菓子をつくろう
11/16(土)	クリスマスクラフト
12/7(土)	消しゴムはんこで年賀状づくり

子育てママのための おもちゃ安全対策講座

*対象／子育て中の親
*とき／10月3日(木) 午前10時～11時30分
*ところ／総合福祉社会館
*内容／おもちゃの選び方や故障の原因・電池の扱い方法と危険性についてなどを学ぶ
*定員／20人 (先着順)
*参加料／300円 (材料費・保険代など)
*申込／大垣市ボランティア市民活動支援センター(☎78-8181)へ

おもちゃドクター 養成講座

*対象／ボランティア活動に興味のある人
*とき／9月24日、10月1・8・15日 (全4回) いずれも

火曜日の午後1時30分～3時30分

- ◆ところ／総合福祉社会館
- ◆内容／壊れたおもちゃなどを修理する方法を学ぶ
- ◆定員／20人 (先着順)
- ◆参加料／300円 (材料費・保険代など)
- ◆申込／大垣市ボランティア市民活動支援センター(☎78-8181)へ

岐阜大学出前講座

- ◆とき／9月21日(土) 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ／岐阜大学旧早野邸セミナーハウス(昼飯町)
- ◆内容／岐阜大学応用生物科学部の志水泰武教授による「なぜ太るのか？肥満のメカニズム」と題した講演
- ◆定員／30人程度 (先着順)
- ◆申込／8月16日から、同大学(☎058-293-2008)へ

古典文学講座

「上田秋成『雨月物語』
—恐いだけではない江戸の怪異小説—」

- ◆とき／9月13日、10月11日、11月8日 (全3回) いずれも金曜日の午後1時30分～3時
- ◆ところ／スイトピアセンター学習室3-5
- ◆内容／岐阜大学日本語・日本文化教育センター教授の土谷桃子さんを講師に迎えて、怪異小説の名作とされる『雨月物語』を、原文の美しさを楽しみながら読む
- ◆定員／50人 (先着順)
- ◆申込／8月15日から、市立図書館(☎78-2622)へ

古墳の基礎知識

歴史民俗資料館連続講座

市教育委員会は、市職員を講師に、本巣市の船木山古墳群についての講座を開催します。

- ◆とき・ところ／下表の通り
- ◆定員／30人 (先着順)
- ◆申込／8月15日から、同館(☎91-5447)へ ※火曜日と9月18・25日は休館

とき	ところ
9/28(土) 14:00～15:30	歴史民俗資料館学習室
11/24(日) 9:00～12:00	船木山古墳群巡査 (現地集合・解散)

火災・救急出動・ 交通事故発生状況

<7月末現在>

令和元年	7月	前年比	今年計	前年比
〈火 災 〉	0 件	-4 件	23 件	-19 件
〈救急出動〉	725 件	-121 件	4,433 件	-334 件
搬 送	676 人	-128 人	4,219 人	-296 人
〈交通事故〉	25 件	-2 件	168 件	-56 件
死 者	0 人	0 人	0 人	-3 人
傷 者	30 人	-6 人	214 人	-71 人



ハリヨ

環境コラム⑤ 市の魚「ハリヨ」

市の魚の「ハリヨ」は、きれいな水にしか棲まない魚です。かつては汚水の流入などが原因で、数を急速に減らしましたが、現在はさらなる保全活動に努めて、減少を防いでいます。

ハリヨが棲めるきれいな水環境を保つため、みなさんのご協力をお願いします。



みんなの力作大集合！

夏休み自由研究の作品展



市と市教育委員会、市選挙管理委員会は、「夏休み自由研究の作品展」をスイトピアセンターや市役所で開催します。

<統計グラフ作品展>

*とき／8月31日(土)・9月1日(日) 午前9時～午後5時(9月1日は午後4時まで)

*ところ／スイトピアセンター展示室3-A～C

<明るい選挙啓発ポスター展>

*とき／①8月31日(土)・9月1日(日) 午前9時～午後5時

時 ②9月3日(火)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分

*ところ／①スイトピアセンター展示室4-A前ロビー
②市役所ロビー(優秀作品のみ)

<児童生徒科学作品展・社会科課題追究学習作品展>

*とき／8月31日(土)、9月1日(日) 午前9時～午後5時

*ところ／スイトピアセンター展示室4-A

郷土館

芭蕉句碑 写真展



むすびの地に立つ蛤塚

*とき／8月22日(木)～10月20日(日) 午前9時～午後5時 ※火曜日と9月18・25日、10月16日は休館

*ところ／郷土館2階画廊

*内容／水門川遊歩道「四季の路」に設置されている22の句碑を写真で紹介

*入館料／200円(高校生以下は無料)

*問合せ／同館(☎75-1231)へ

体調に合わせたヨガ

～スマートを利用して体を整えよう～

◎対象／ヨガに興味・関心のある人

◎とき／9月6・20日、10月4・18日、11月8・22日、12月6・20日(全8回) いずれも金曜日の午後7時～8時30分

◎ところ／情報工房2階会議室4・多目的研修室

◎内容／スマートを使ってヨガのポーズを撮影し、より効果的な体の使い方を学ぶ

◎定員／12人(抽選)

◎受講料／12,960円

◎持ち物／ヨガマットまたはバスタオル2～3枚

◎申込／8月30日の午後3時まで、情報工房(☎75-7000)へ



市民ICT 活用研修

市は、さまざまな世代の人を対象に、ICTに触れ、親しんでもらおうと多彩な講座を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

インスタグラムを体験してみよう！

▶とき／9月15日(日) 午後1時30分～4時30分

▶ところ／中川地区センター

▶内容／インスタグラムを活用し、共有方法や編集方法を学び体験する

▶持ち物／スマートフォン(iPhone・Android端末のどちらでも可)

▶申込期限／8月27日の午後5時まで



公設地方卸売市場 ちいさな土曜市

公設地方卸売市場では、新鮮な海産物や野菜、果物を購入できる「ちいさな土曜市」を開催します。普段は入れない卸売市場に、ぜひお越しください。

■とき／8月24日(土) 午前10時～正午

■ところ／公設地方卸売市場

■内容／開き物(サンマ・アジなど)・赤エビの100円販売、生鮎の大特売、

果物(巨峰・マスカット・梨)の販売

■問合せ／同市場(☎89-5131)へ



催し

西美濃・北伊勢 体験ハイキング

*とき／9月22日(日) 午前9時20分～10時50分に養老鉄道美濃津屋駅前受付

*内容／津屋川堤防(ひがん花まつり会場)などを巡る(約7km、交通費は実費)

*問合せ／養老鉄道西大垣駅(☎78-2305)へ



空家なんでも相談会

*とき／9月1日(日) 午前10時～午後3時

*ところ／アクアウォーク大垣

2階アクアコート吹き抜け前(林町)

*内容／空家の利活用・リフォーム・売却・解体・相続などに関する相談

*問合せ／NPO法人大垣空家対策協議会(☎81-4555)へ

大垣商工会議所 経理事務講習会

*とき／9月3日～11月12日の火・土曜日(全18回)火曜日＝午後6時30分～8時30分土曜日＝午前9時10分～午後0時20分

*ところ／岐阜協立大学

*内容／日商簿記3級の合格を目指し仕訳や決算などを学ぶ

*定員／30人(先着順)

*受講料／19,000円(会議所会員9,000円)※教材費を含む

*申込／8月23日まで、大垣商工会議所(☎78-9111)へ

*定員／12人(抽選)

*参加料／500円

*申込／9月14日の午後3時までに、情報工房(☎75-7000)へ



こどもICT学級

*対象／小学4～6年生

*とき／9月22日(日) 午前9時～正午

*ところ／情報工房2階多目的研修室

*内容／パソコン上でイラストを描き、コードプログラミングでリズムゲームを作成

もう一度初めから習うExcel!

▶とき／10月6日(日) 午後1時30分～4時30分

▶ところ／安井地区センター

▶内容／Excelの基本操作について学ぶ

▶持ち物／パソコン(持参できない人は申込時に相談)

▶申込期限／9月18日の午後5時まで

共通事項

▶定員／各20人(抽選)

▶申込／情報工房(☎75-7000)または、市HP「申込み・アンケート」へ

▶備考／情報企画課で抽選。抽選結果は申込者全員に郵送します。定員を超えない場合は、申込期限以降も申込可

キヤッショレス決済 セミナー

大垣商工会議所は、中小・小規模事業者やキヤッショレスに関心がある人を対象にしたセミナーを開催します。

- とき／9月10日(火) 【セミナー】午後1時30分～2時30分 【個別相談会】午後2時30分～5時
- ところ／情報工房2階会議室4
- 内容／OKB大垣共立銀行IT統括部調査役FinTechプロジェクトの立松良大さんによるキヤッショレス決済の導入・運用のポイントなどについての説明
- 定員／30人(先着順)
- 申込／9月4日までに、同会議所(☎78-9111)へ



文化フェスティバル

西濃美術展

- *とき／9月5日(木)～8日(日) 午前9時～午後5時(8日は午後4時まで)
- *ところ／スイトピアセンター展示室3-A～C、4-A～C
- *内容／西濃地域で活躍する美術家による作品を展示



西濃茶会

- *とき／9月8日(日) 午前10時～午後2時30分

【問合せ】 同実行委員会事務局(文化振興課内、☎47-8067)

市民天体教室 夏の星空を観測しよう

- ★とき／8月24日(土) 午後7時～8時30分 〈曇雨天時はコスモドームで星空解説など〉
- ★ところ／スイトピアセンターコスモドームほか
- ★内容／夏の星空解説と、口径20cm屈折望遠鏡で惑星などを観測する
- ★定員／30人(先着順)
- ★申込／8月19日の午前9時から当日までに、大垣市文化事業団HPで申し込み
- ★問合せ／同事業団(☎84-2000)へ



障がい者サポーター研修会

市は、市民一人ひとりが多様な障がいについて理解を深め、誰もが安心して暮らせるまちづくりを推進するため、「障がい者サポーター研修会」を開催します。

令和元年6月末現在で、521人の市民の皆さんにサポーターになっていただいています。

あなたもこの機会に、さまざまな障がいの特性や必要な配慮について学んでみませんか。

おおがき芭蕉楽市

とき 8月31日(土)・9月1日(日) ※小雨決行
午前10時～午後3時

ところ 【31日】奥の細道むすびの地記念館イベント広場
【1日】元気ハツラツ市会場内(大垣駅通り)

■観光交流物産展／奥の細道ゆかりの都市の東京都荒川区、埼玉県草加市、福島県二本松市、山形県尾花沢市・天童市、福井県敦賀市、山・鉢・屋台行事観光推進ネットワーク関係市町の埼玉県川越市のほか、近隣市町などによる物産展

■ステージイベント／【31日】物産展出展市町のPRとじゃんけん大会、ます積みチャレンジなど



特設プール

■そのほかの催し／【31日】はいくづくりコーナー、特設プール、グルメコーナー、スタンプラリー、特産品抽選会など

【問合せ】 大垣観光協会(☎77-1535)

大垣女子短期大学オープンキャンパス

*とき／8月24日(土)、9月14日(土) いずれも午前10時～午後3時

*ところ／大垣女子短期大学(西之川町)

*内容／各学科説明、模擬授業、個別相談など

*申込／同短期大学HPから申込

*問合せ／同短期大学教務・広報課(☎81-6819)へ

大垣市医師会看護専門学校オープンキャンパス

*とき／9月14日(土) 午後1時～3時30分

*ところ／大垣市医師会看護専門学校(緑園)

*内容／学校紹介、模擬授業、個別相談など

*申込／同校HPから申込

*問合せ／同校(☎75-3081)へ



おおがき芭蕉交流句会

■とき／9月21日(土) 午後1時～4時

■ところ／総合福祉社会館4階第1・2研修室

■内容／俳句結社「玉藻」主宰の星野高士による句会

■定員／30人(抽選)

■参加料／1,000円 ※高校生は無料

■申込／8月15～29日に、住所・氏名・電話番号を文化振興課(FAX81-0715、☎47-8067)へ ※市HPから申込可

■とき／9月25日(水) 午前10時～11時

■ところ／情報工房5階セミナー室

■内容／ハンドブックやDVDを使って、障がいの特性や必要な配慮について学ぶ ※研修後、登録申請をした人をサポーターに認定し、シンボルマークをあしらったグッズを交付

■定員／60人(先着順)

■申込／8月15日から、障がい福祉課(☎47-7298)へ



障がい者サポーター制度
シンボルマーク

受講生 募集

市民提案事業 ~女性の活躍推進~ 「ウーマン起業おおがき スタートアップ講座 第1章「ワタシの起業」

市は、起業に興味のある女性、趣味や特技を生かして起業したい女性に向けた講座を開催します。

- ◆対象／市内在住・在学・在勤の女性
- ◆とき／下表のとおり〈全4回〉いずれも午前10時～11時30分
- ◆ところ／ハートリンクおおがき(スイトピアセンター学習館1階)
- ◆定員／15人(抽選)
- ◆備考／無料託児あり(要申込)
- ◆申込／8月30日までに、QRコードのページから申し込みまたは、男女共同参画推進室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、同室(〒503-0911 室本町5-51、FAX47-8838)へ
- ◆問合せ／NPO法人クローバ(☎080-4547-7792)へ



詳細はこちらへ

	受講コース		講 師	内 容
	金曜日 コース	土曜日 コース		
第1回	9/6	9/7	NPO法人クローバ代表 島田貴子さん	先輩起業家との交流会
第2回	9/13	9/14	コピーライター 船戸梨恵さん	自分を上手にPRする方法
第3回	9/20	9/21	㈱Allied代表取締役 栗田康代さん	起業にかかる資金や準備金
第4回	10/4	10/5	NPO法人クローバ代表 島田貴子さん	自己分析ツールによる適正診断など

市民伝言板

大垣夢ある女性の会 公開講座

- *対象／妊娠中や子育て中の人に
- *とき／9月11日(水) 午前10時～正午
- *ところ／ハートリンクおおがき(スイトピアセンター学習館1階)
- *内容／「産前産後からキャリアを考える」と題し、産前産後の心身のケアと生き方の選択などについて学ぶ
- *定員／20人(先着順)
- *参加料／300円 ※無料託児



申込フォーム

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。

- あり(要申込、先着5人)
*申込／左記のQRコードから申し込みまたは、同会の小川さん(☎090-2183-3640)へ

アクア・トトぎふ 敬老の日特別企画

世界淡水魚園水族館「アクア・トトぎふ」(各務原市)は、敬老の日特別企画として、9月14日から18日まで、65歳以上の人への入館料を無料にします。

なお、年齢確認のため、運転免許証や健康保険証などの提示が必要です。

詳しくは、同水族館(☎0586-89-8200)へ。

かすみの会コンサート

- *とき／9月7日(土) 午後4時～6時
- *ところ／スイトピアセンター音楽堂
- *内容／大垣市出身のピアニストとして活躍された故河村義子先生を偲ぶコンサート
- *定員／300人(先着順、全自由席、要整理券)
- *曲目／歌劇「魔笛」より序曲、バレエ「くるみ割り人形」より行進曲、「四季」より春など



- *申込／かすみの会の伊藤さん(☎090-6587-6284)へ

てるてる座 輝きライブ

- *とき／8月25日(日) 午後1時～4時(開場：午後0時30分)

*ところ／総合福祉会館5階ホール

- *内容／津軽すこっぷ三味線の演奏や昭和の名曲を親から子へ孫へ歌い継ぐコンサート
- *問合せ／てるてる座の菊川さん(☎090-1981-9888)へ
- *内容／弁護士による相続に関する相談会



街のアーティストフェスタ

かがやきライフタウン構想を一層推進するため、生涯学習や市民活動のきっかけづくり、学習成果の発表の場として開催する「街のアーティストフェスタ」。今年度2回目となる今回は、かがやき成人学校の各種講座で学ばれた皆さんのが発表会を行います。

ぜひ、お気軽にご来場ください。

詳しくは、まちづくり市民活動支援センター(☎75-0394)へ。



バンド演奏の披露(過去の様子)

	ステージ発表	作品展示
とき	8/24(土) 13:00～15:00 8/25(日) 13:00～15:30	8/24(土) 10:00～20:00 8/25(日) 10:00～16:00
ところ	多目的交流イベントハウス1階 展示室	
内容	三味線、ウクレレ、リコーダー、バンド演奏、合唱、手品、フラダンス	スケッチ、パステルアート、編物、スクラップブッキング、消しゴムはんこ、クリエイクラフト、算数、俳句



[スポーツ振興のため]

▷㈱大垣共立銀行 F C岐阜ホームゲーム特別招待券150枚

[環境保全のため]

▷西美濃農業協同組合 10万6,570円

[高齢者福祉のため]

▷鶴見第一寿会・鶴見第二寿会タオル75枚、雑巾101枚など

[市民病院へ]

▷ホンダ四輪販売丸順 幼児・児童図書62冊、玩具3品

[市内の中学校10校へ]

▷清水進 歴史書籍60冊

[赤坂中学校へ]

▷鶴野田クレーン 扇風機型ミスト1台 ▷大垣西濃信用金庫扇風機型ミスト1台

する無料相談会

- *申込／弁護士法人ぎふコラボ西濃法律事務所(☎81-5105)へ

ライフサポート福祉講座

- *とき／9月7日(土)・11日(水)・13日(金)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)〈全7回〉いずれも午前10時～正午



- *ところ／サンサンひろばつみ(北方町)

- *内容／地域での支え合い活動や認知症、障がい者について学ぶ福祉講座

- *定員／20人程度(先着順)

- *参加料／1,000円(資料代込)

- *申込／NPO法人校舎のない学校(☎0585-45-9745)へ

林
凜士くん(1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。



次の人には、一部を除いて検(健)診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（実施月の1日の年齢）
- ②65歳以上70歳未満（実施月の1日の年齢）で、身障手帳1～3級、療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人
- ③生活保護世帯や中国残留邦人および市民税非課税世帯の人※身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前手続きが必要

- がん検診にお越しの際は、健康保険証をご持参ください。自覚症状のある人は、早めに医療機関の受診をお勧めします
- 人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象なりません

<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
10か月児 健康診査	平成30年10月 1日～10日生まれの子	9/4(水)<受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしち子」の中の健康診査票 ※約2時間かかります	無料	不要
	11日～20日生まれの子	9/5(木)<受付>13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	9/6(金)<受付>13:00～13:30				
1歳6か月児 健康診査	平成30年2月 1日～10日生まれの子	9/10(火)<受付>13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしち子」の中の健康診査票 ※約2時間半かかります	無料	不要
	11日～20日生まれの子	9/11(水)<受付>13:00～13:30				
	21日～28日生まれの子	9/12(木)<受付>13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成30年1月生まれの子 平成29年1・7月生まれの子 平成28年7月生まれの子	9/9(月)<受付>13:00～13:30	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	8/20～
結核・肺がん 検診	(今回の日程表配布地区) 上石津・墨俣	市は、レントゲン車で市内を巡回し、「結核・肺がん検診」を行っています。 詳しくは、各家庭に順次配布している検診日程表をご覧ください。				

<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
1歳6か月児 健康診査	平成30年1・2月生まれの子	9/20(金)<受付>13:00～13:15	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしち子」の中の健康診査票 ※約2時間かかります	無料	不要
	平成28年7・8月生まれの子	9/20(金)<受付>13:15～13:30				
	平成30年1・2月、平成29年1・2・7・8月、平成28年7・8月生まれの子	9/20(金)<受付>12:45～13:45				
フッ化物塗布						

<墨俣地域>

※申込の受付時間は8:30～17:15

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
1歳6か月児 健康診査	平成30年1・2月生まれの子	9/27(金)<受付>13:00～13:15	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしち子」の中の健康診査票 ※約2時間かかります	無料	不要
	平成28年7・8月生まれの子	9/27(金)<受付>13:30～13:45				
	平成30年1・2月、平成29年1・2・7・8月、平成28年7・8月生まれの子	9/27(金)<受付>13:00～13:45				
フッ化物塗布						

ウェブシステムでは、10月以降の今年度分の検(健)診が予約可能です。予約可能な日程などについては、システム画面をご確認ください。



検診予約
QRコード

- とき／9月9日(月) 午後6時～7時
- ところ／大垣市保健センター
- 対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人
- 受診料／無料(喀たん検査のみ500円)
- 問合せ／同センター (☎75-2322)

結核・肺がん
夜間検診



- とき／9月9日(月) 午後6時～7時
- ところ／大垣市保健センター
- 対象／【結核検診】65歳以上の人 【肺がん検診】40歳以上の人 【喀たん検査】50歳以上で喫煙指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が600以上の人
- 受診料／無料(喀たん検査のみ500円)
- 問合せ／同センター (☎75-2322)

市民病院公開講座

- ◆とき／9月4日(水) 午後4時～5時
- ◆ところ／大垣市民病院管理棟5階講堂
- ◆内容／同病院脳神経外科の楳英樹・近藤正規医師による「脳卒中について」と題した講演
- ◆備考／駐車場は、病院南駐車場をご利用ください。駐車券と引き換えに無料駐車券を配布します
- ◆問合せ／同病院脳神経外科 (☎81-3341 内線2181) へ



保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- *とき／9月4・11・18・25日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／育児や発育などの相談
- *持ち物／母子健康手帳

*申込／歯科・運動についての相談は、同センター（☎75-2322）へ要予約

全地域 ぱくぱくキッチン

- *対象／2歳以上の未就園児と保護者
- *とき／9月6日(金) 午前9時30分～11時 (受付：午前9時15分～)
- *ところ／大垣市保健センター
- *内容／親子で簡単なおやつを作る
- *定員／12組(先着順)
- *持ち物／エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物
- *申込／8月16日から、同センター（☎75-2322）へ



大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- *とき／下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談 理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	9/3(火)・17(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）
	9/17(火)	上石津保健センター（☎45-2933）
	9/12(木)	墨俣保健センター（☎62-3112）
こころの相談 保健師による相談	9/10(火)	大垣市保健センター（☎75-2322）



O157は病原性大腸菌の1つで、感染すると、2～14日間の潜伏期間の後、下痢・発熱・腹痛を起こし、重症の場合、血便・尿毒症・意識障害を起こすこともあります。

感染力と毒性が強く、子どもやお年寄り、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。次の5つのポイントに気をつけて、予防に心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

◆◆◆“O157”予防のポイント◆◆◆

①手をよく洗い、消毒する

調理をする前やトイレの後などは、念入りに手を洗い、消毒しましょう



介護予防教室

◎カラダの健康と乳酸菌

- *とき／8月27日(火) 午後1時30分～2時30分
- *ところ／ひだまりライフ大東(東前)
- *問合せ／大東在宅介護支援センター（☎82-2812）へ

◎筋力・柔軟性を高める方法

- *とき／8月28日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ／墨俣老人福祉センター
- *問合せ／総合在宅介護支援センター（☎77-2255）へ

◎認知症とは？

- *とき／9月4日(水) 午後1時30分～2時30分
- *ところ／上石津老人福祉センター
- *問合せ／総合在宅介護支援センター（☎77-2255）へ

◎音楽療法 音楽は心の栄養剤

- *とき／9月4日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ／サットヴァの園(多芸島)
- *問合せ／同施設（☎88-1775）へ

◎音楽療法

- *とき／9月11日(水) 午後1時30分～3時
- *ところ／サンヴェール大垣(東町)
- *問合せ／同施設（☎81-2215）へ

油断大敵！生活習慣病を予防しよう！

運動不足、偏った食事、食べ過ぎ、飲み過ぎ、ストレス、喫煙などの不健康な生活は生活習慣病を発症させ、自覚症状のないまま心臓病や脳卒中などの深刻な病気を引き起こします。

そうした状態に陥らないために、今からちょっとした心がけをしてみませんか。



生活習慣を見直しましょう

食事習慣の工夫

- よく噛んでゆっくり食べる
- カロリーの低いものから食べる
- 食事の全体量を減らす
- 野菜を積極的にとる
- 寝る前3時間は何も食べない



運動習慣の工夫

- 「ながら」運動を行う(テレビを見ながら脚上げ、通勤しながらかかと上げなど)
- 車よりも自転車、自転車よりも徒歩にする
- 積極的に階段を使う
- 常に姿勢を正す
- 家事を積極的に行う

特定健診は1年に1回受診しましょう

特定健診は、生活習慣病や、その前兆である内臓脂肪型肥満を早期に発見・改善するため、40歳から74歳までの人を対象に実施しています。特定健診の結果、生活習慣病の恐れがある人を対象に保健指導が行われます。特定健診をきっかけに、自分自身の健康を見直してみましょう。

特定健診について詳しくは、ご加入の国民健康保険や健康保険組合などの医療保険者へお問い合わせください。

②十分に加熱調理を

O157は、75℃で1分以上加熱することで死滅します。調理の際は、食品の中心までしっかりと加熱しましょう



③食品は作り置きしない(菌を増やさない)

調理した食品はできるだけ早く食べましょう。保存する場合は、冷蔵庫などで低温保存し、菌の増殖を防ぎましょう

④菌を付けない・持ち込まない

まな板・包丁などの調理器具は、使用目的別に使い分け、細菌を付けないようにしましょう

⑤調理器具は清潔に

まな板・包丁などの調理器具を使用した後は、洗剤でよく洗い、十分乾燥させましょう



美濃路墨俣宿の景観を味わう

大垣は古くから、交通の要衝であり、多くの宿場が栄え当時の面影が多く残っています。その中でも美濃路墨俣宿付近には、木下藤吉郎が一夜にして築城し、太閤出世物語の出発点となった墨俣一夜城や、脇本陣時代の構造を色濃く残し、当時の宿場町の面影を偲ぶことができる美濃路墨俣宿脇本陣跡(安藤家)などがあります。今回は、その美濃路墨俣宿付近の景観遺産・景観自慢を紹介します。

詳しくは、都市計画課 (☎47-8694) または、市HPをご覧ください。



市HP



①一夜城址公園とその周辺



②琉球使節ゆかりの石燈籠



③美濃路墨俣宿脇本陣跡(安藤家)



④岐島屋百貨店



⑤寺町界隈



⑥長良大橋



⑦下野家枝垂れ桜と蔵(水屋)



⑧奥田家住宅

大垣市景観遺産を募集中!

市は、随時、景観遺産の募集を行っています。あなたの好きな景観を、ぜひご応募ください。

▶応募方法／市役所や上石津・墨俣地域事務所、各市民サービスセンターなどで配布の応募用紙に必要事項を記入し、都市計画課 (〒503-8601 丸の内2-29、FAX81-4869) へ ※市HPや携帯電話からも応募可



応募HP

[有料広告]