



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

<人口>		
男	78,826	(-56)
女	82,436	(+ 8)
計	161,262	(-48)
<世帯数>		
	66,837	(+ 3)
2月1日現在 ()は前月比		



1年生にランドセルを背負わせてもらう園児ら

小学校 楽しみ～♪ 園児が一日入学体験

今年4月に小学校に入学する園児たちを対象とした「一日入学」が2月12日と13日、市内の全22の小学校で開催されました。

一日入学は、保幼小連携事業の一環で、子どもたちが安心して入学できるようにと毎年行われています。



5年生と園児と一緒に折り紙で交流

江東小学校には園児ら約80人が来校。1年生の教室では、ランドセルを背負わせてもらったり、教科書や計算ドリルなどを見せてもらったりしました。5年生の教室では、絵本を読んでもらったり、一緒に折り紙で遊んだりして触れ合いました。

園児たちは、児童から「勉強頑張っね」などと励まされ、春から始まる学校生活に胸を膨らませていました。

春の全国火災予防運動

3月1日～7日

「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」を統一標語に、春の全国火災予防運動が、3月1日から7日まで全国一斉に展開されます。

まだ暖房器具を使う機会が多く、空気が乾燥するこの季節は、火災が発生しやすい時期です。火災予防やいざというときのために、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、絶対しない
- ◎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には、防災品を使用する
- ◎火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
- ◎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

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

詳しくは、消防本部予防課 (☎87-1512)、上石津地域は養老町消防本部予防課 (☎32-1510) へ。

3月1日号 主な内容

- ▶無料可燃ごみ処理券を配付、市・県民税の申告受付など … 2～3 P
- ▶市民委員、交通指導員、さわやかみまもりEyeを募集など … 4～5 P
- ▶特集「みんなで楽しく子育てできるまち」 … 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
- ▶経済戦略講演会、春の市場開放、奥の細道むすびの地記念館第28回企画展 … 12 P

スマートシティ大垣 まちづくりシンポジウム 開かれる

ロボットやAI、IoTへの理解を深め、先端技術を活用したまちづくりを進める「スマートシティ大垣まちづくりシンポジウム」が2月15日、ソフトピアジャパンで開かれました=写真=。

人工知能学者の坂本真樹さんらにより、「AIによる地域経済活性化の可能性」などをテーマにした3つの講演があったほか、「デジタルスマートシティ大垣の創造に向けて」と題したシンポジウムでは、小川市長もパネラーとして、「大垣市ロボット等活用まちづくり指針」に基づく取り組みなどを紹介。専門家のパネラーからは、市が実施しているプログラミング教育の重要性について提言がありました。



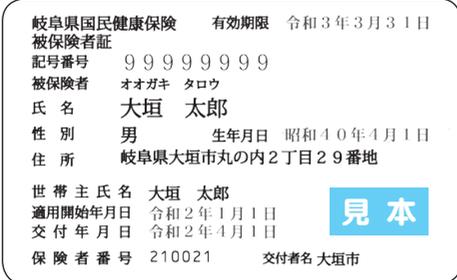
国民健康保険 新しい保険証を郵送

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。

年度途中で後期高齢者医療制度へ移行する人は、保険証の有効期限が通常の令和3年3月31日より短くなっています。その場合は、有効期限までに後期高齢者医療被保険者証を郵送します。

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（保険証は世帯主宛に郵送します）。

詳しくは、窓口サービス課 国民健康保険グループ（☎47-8132）へ。



見本

子ども医療費 受給者証を郵送

小学校入学者、中学校卒業生

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月上旬に郵送します。

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

ごみの屋外焼却は禁止されています

家庭において、ごみを屋外で焼却することは、一部の例外を除いて法律で禁止されています。

屋外焼却は、ばい煙や悪臭だけでなく、有害物質であるダイオキシンの発生にもつながり、周囲にも大変迷惑です。

各家庭ではごみを燃やさず、分別を徹底し、指定された日に「ごみステーション」に出してください。

詳しくは、環境衛生課（☎47-8563）へ。



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（ごみシール）を次のとおり配布します。今回配布するごみシールは茶色で、4月から使用できます。1年分を配布しますので、計画的に使用してください。

なお、今年度分の橙（オレンジ）色のごみシールは、4月以降は使用できませんので、ご注意ください。

＜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



令和2年度は茶色

第17回

大垣市民大賞

市は、学術・芸術・文化・体育などのあらゆる分野で、優れた功績を挙げた大垣にゆかりのある人や団体を奨励するため、「大垣市民大賞」を贈呈しました。受賞の栄誉に輝いたのは、次の皆さんです＝敬称略＝。

—13人7団体の皆さんが受賞—

- 【学術・芸術・文化】▷大垣東高等学校華道部・チーム「桜花」（生花）▷西脇希海（絵画）▷堀葵翔（絵画）
- 【体育】▷彦坂健人（弓道）▷堀琢磨（弓道）▷三浦菜月（弓道）▷吉田秀子（水泳）▷安藤高子（ソフトテニス）▷前野実子（ソフトテニス）▷イビデン(株)ウエイトリフティング部（ウエイトリフティング）▷イビデン(株)弓道部（弓道）▷太平洋工業(株)ソフトテニス部（ソフトテニス）▷大垣ミナモソフトボールクラブ（ソフトボール）



- 【その他】▷金谷桃奈（研究発表）▷越前崇子（作文）▷後藤史保子（作文）▷坂東陸（情報技術）▷西脇文音（簿記）▷大垣桜高等学校平成30年度2年D組（手芸）▷大垣商業高等学校コンピュータ部（情報技術）

福祉バスが新しくなりました！

市は、市内の福祉団体の地域福祉活動への利便性向上と、福祉支援のさらなる充実を目的として、車椅子リフトつきバスの運行を社会福祉協議会へ委託して行っていますが、今回その車両を更新しました。

車両の更新は、（一財）自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である宝くじ受託事業収入を財源としたコミュニティ助成事業を活用し、宝くじの助成金で購入したものです。



新しくなった福祉バス

審議会を傍聴してみませんか

図書館協議会		担当：図書館（☎78-2622）
3/10(火)	13:30~15:00	墨俣地域事務所1階 集会室
・令和2年度事業計画（案）について		
まちづくり市民活動育成支援推進委員会		担当：市民活動推進課（☎47-7169）
3/20(金・祝)	9:15~12:00	情報工房2階 会議室4
・令和元年度市民活動助成事業報告について ほか		

＜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

ごみはルールを守って正しく出しましょう！

ごみの出し方や収集日は、ごみシールと同時に配布する分別パンフレットや市HPのごみ収集日カレンダー、ごみ分別アプリでご確認ください。

もえるごみを出すときのルール

- 45リットル（80cm×70cm）以内の透明・半透明の袋に入れ、ごみシールを貼って出してください
- 1袋10kgまで。大型の袋や、黒いごみ袋・紙袋、ダンボールでは収集できません
- テープなどで封をせず、しっかりと縛ってください
- 袋に入れるごみの大きさは30cmまで

◆問合せ／クリーンセンター（☎89-9278）



令和2年度 土曜授業の開催

本市では、市内の全小中学校で土曜授業を実施し、「ふるさと大垣科」などの授業を行っています。

「ふるさと大垣科」は、郷土の自然や歴史、産業、俳句文化などを学び、ふるさと大垣に誇りと愛着をもち、大垣の素晴らしさを語る事ができる子どもたちが育つことを願って実施しています。

また、同教科では、豊富な知識や経験を持つ市民の皆さんの協力を得るなど、土曜日ならではの教育活動を推進しています。

詳しくは、学校教育課 (☎47-8034) へ。

と き	
第1回	5/16(土)
第2回	6/6(土)
第3回	7/4(土)
第4回	9/5(土)
第5回	10/3(土)
第6回	11/7(土)
第7回	12/19(土)
第8回	1/16(土)
第9回	2/20(土)
第10回	3/6(土)



大垣城・郷土館の臨時休館

大垣城と郷土館は、展示入替のため、3月25日(水)に臨時休館します。

詳しくは、文化振興課 (☎47-8067) へ。



大垣城

裁判所3月のテーマ 「第三者からの情報取得手続」

裁判所は、国民の皆さんに新しくできた制度や裁判手続を知っていただくために、随時テーマを決めて裁判所HPでお知らせしています。

3月のテーマは、「第三者からの情報取得手続がはじまります!」です。

詳しくは、岐阜地方裁判所事務局総務課 (☎058-262-5122) へ。



ふるさとの文化を学ぶ — つりびな作り体験 —



つりびな作りを体験する子どもたち
(墨俣小学校)

墨俣町で町おこしに取り組む女性グループ「いき粋墨俣創生プロジェクト」による、つりびな作り体験が2月12日、墨俣小学校で開かれました。

子どもたちは、1本吊り飾りの制作に挑戦。ボール紙や発砲スチロールに着物地などを貼り付けて、でんでん太鼓やまりの人形を作り、最後に赤いひもで縫い付けました。体験を通して、児童はふるさとの文化を学ぶことができました。

墨俣町内の店舗や寺院などがつりびなで彩られるイベント「いき粋墨俣つりびな小町めぐり」は、美濃路墨俣宿一帯で3月8日まで開催されます。

東日本大震災 黙とうにご協力ください

3月11日(水)は、東日本大震災が発生してから9年を迎えます。

本市では当日、震災で亡くなられた方々に哀悼の意を表するため、地震発生時刻の午後2時46分から1分間の黙とうを捧げ

ます。

防災行政無線屋外スピーカーと指定避難所などにある戸別受信機からお知らせしますので、ご協力をお願いします。

詳しくは危機管理室 (☎47-7385) 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が、他の土地・家屋の価格との比較を通じてご自分の価格を確認できるよう、土地・家屋の価格をご覧いただけます。

- ◆とき / 4月1日(水)~30日(木) 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 (各地域事務所は各地域のみの縦覧)
- ◆持ち物 / 令和2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

市・県民税の申告受付

市民会館 2階で
3月16日まで

▶ 申告会場は市民会館

市・県民税の申告会場は市民会館2階大会議室で行っています。申告期間中、本庁舎では申告の受け付けや、市・県民税についての問い合わせはお受けできません。

▶ 市・県民税の申告は3月16日まで

市・県民税の申告受付は、3月16日まで(土・日曜日を除く)行っています。受付時間は、午前9時から午後4時までです。

医療費の計算や帳簿・書類の整理は事前に済ませたうえでお越してください。なお、令和元年分(平成31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、令和2年度市・県民税の申告をする必要はありません。

◆ 問合せ / 課税課市民税グループ (☎47-8179)

原付・軽自動車などの異動手続と減免申請

軽自動車税種別割は、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、軽自動車税種別割・自動車税種別割の減免制度(1人につき1台のみ)があります。

今回の申請分から軽自動車税種別割の減免要件である身体障がいの対象範囲が下表のとおりに変更されました。

軽自動車税種別割の減免申請の受付期間は、3月2日から6月1日までです。

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



区 分		対象範囲
		※生計同一者運転と本人運転の減免対象範囲が同じになりました
視覚障害		1級、2級、3級、4級
音声機能障害		3級(咽頭摘出による音声機能障害の場合に限る)
上肢不自由		1級、2級、3級
下肢不自由		1級、2級、3級、4級、5級、6級
体幹不自由		1級、2級、3級、5級
乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障害	上肢機能	1級、2級、3級
	移動機能	1級、2級、3級、4級、5級、6級

※対象範囲が拡大された区分のみを掲載。対象範囲が拡大された部分は太字で記載しています

—まちづくりにあなたの声を—

市民委員を募集！

市は、開かれた行政を推進するため、次の委員会の市民委員を募集します。
詳しくは、社会教育スポーツ課（☎47-8039）へ。

①留守家庭児童教室運営委員会の市民委員

- *対象／市内在住で、5月1日現在で18歳以上の人 ※国・地方公共団体の議員や常勤の公務員は除く
- *活動内容／年1回程度、留守家庭児童教室の運営についての意見や提言
- *任期／5月1日～（2年間）
- *募集人数／2人以内



②社会教育委員の会の市民委員

- *対象／市内在住で、5月1日現在で18歳以上の人 ※国・地方公共団体の議員や常勤の公務員は除く
- *活動内容／年6回程度、社会教育の振興についての意見や提言
- *任期／5月1日～（2年間）
- *募集人数／1人

③公民館運営審議会の市民委員

- *対象／市内在住で、5月1日現在で18歳以上の人 ※国・地方公共団体の議員や常勤の公務員は除く
- *活動内容／年1回程度、公民館の運営についての意見や提言
- *任期／5月1日～（2年間）
- *募集人数／1人

*共通応募方法／3月16日(消印有効)までに、社会教育スポーツ課で配布の応募用紙(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、①は「留守家庭児童教室のあり方」、②は「社会教育の振興」、③は「公民館の今後のあり方」をテーマにした意見・提案など(400文字程度、様式自由)を添えて、同課(〒503-8601 丸の内2-29、e-mail: seas@city.ogaki.lg.jp)へ

交通指導員を募集します！

市は、園児や小・中学生を交通事故から守るため、交通指導・安全教室を行っていただける交通指導員を募集します。

- ◆対象／普通自動車運転免許を保有し、無免許運転や酒気帯び運転などの違反をしたことがない人
- ◆勤務内容／①市内小中学校の通学路などにおける交通指導(平日) ②幼保園などにおける交通安全教室(原則平日で、年50回程度)
- ◆勤務時間／①午前7時30分～9時30分と午後3時30分～5時30分 ②午前10時～11時と午後2時～3時
- ◆募集人数／1人
- ◆選考方法／書類審査と面接
- ◆応募方法／3月2～19日(必着)に、履歴書(自己PR含む)と「悲惨な交通事故を減らすためにどうしたらよいか」をテーマにした作文(500字程度)を添えて、生活安全課へ
- ◆問合せ／同課(☎47-7386)へ



(定期・随時)

市営住宅の入居者募集



〈定期募集〉 入居できるのは令和2年4月下旬予定

*申込／3月2～13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 ※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3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	24,100～47,300円	1戸
和合団地	3階建の2階・2DK	水洗	有	19,800～39,000円	1戸
外洩団地	5階建の2階・3DK	水洗	有	13,400～26,400円	1戸
外洩団地	5階建の1階・3DK	水洗	有	18,500～36,400円	1戸

〈随時募集〉

右表の市営住宅は、募集戸数に達するまで、随時募集しています。

団地名	募集戸数
和合団地	3階建の2・3階各1戸、身体障がい者用1戸
江並団地	4階建の2階1戸、3階2戸
椿町団地	3階建の3階1戸

喫茶室の 営業希望者募集

市は、総合福祉会館1階の喫茶室の営業希望者を募集します。

- *応募資格／営業実績が3年以上ある法人
- *店舗面積／約27.9㎡
- *月額使用料／25,300円
- *保証金／200,000円(無利息)



喫茶室が入る総合福祉会館

- *使用開始／令和2年5月(相談可)
- *応募方法／3月20日までに、社会福祉課で配布の申込書(市HPからダウンロード可)に必要書類を添えて、同課(☎47-7256)へ

あなたのまなざしで地域を安全に！

「さわやかみまもりE y e」を募集します

市民協働による地域安全活動「さわやかみまもりE y e」は、ウォーキングや犬の散歩などをしながら、防犯パトロールや児童の登下校の見守りなどを行っています。



活動の様子

———グッズやボランティア保険で支援!!———

市は、帽子や蛍光ベストなどの活動グッズの支給、ボランティア保険の費用負担などで、活動を支援しています。

皆さんの活動が地域の安全・安心につながります。活動に興味のある人は、ぜひご参加ください。

*対象／市内在住・在勤・在学の18歳以上の人で、月に1回以上パトロールができるグループまたは、週に1回以上パトロールができる個人

*申込／生活安全課で配布の申込書(市HPからダウンロード可)を同課(☎47-7386)へ



支給される活動グッズ



勤労者総合福祉センター利用者

市勤労者総合福祉センター(サンワーク大垣・長松町)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。

- *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

ボランティア里親

西濃子ども相談センターは、児童養護施設で生活している子どもを3日間預かっていただく「ボランティア里親」を募集します。

*対象/心身ともに健康な65歳



青年国際交流事業の参加者

内閣府は、令和2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国際社会青年育成 ②日本・中国青年親善交流 ③日本・韓国青年親善交流 ④東南アジア青年の船 ⑤世界青年の船 ⑥地域コアリーダープログラム

*申込締切/3月23日(必着)

*問合せ/内閣府青年国際交流



- 未満の人
- *里親期間/8月1日(土)～3日(月) ※2泊3日
 - *申込/4月20日までに、子育て支援課で配布の申込書に必要事項を記入のうえ、同課(☎47-7092)へ

令和3年歌会始お題が「実」に

令和3年「歌会始」のお題が「実」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・電話番号・氏名(本名・ふりがな)・生年月日・性別・職業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へ

担当室(☎03-6257-1434)または、県私学振興・青少年課(☎058-272-8238)へ

西濃環境整備組合50周年ポスターコンクール作品

- *対象/小学4年生(3月現在)
- *テーマ/3Rでごみを減らそう!
- *作品規格/四つ切画用紙(未発表で平面オリジナル作品)
- *申込/4月7日までに、同組合(☎0585-32-4153)または、クリーンセンター(☎89-4124)に持参

活躍選手136人を表彰

少年スポーツ賞授与式



栄誉賞(個人を受賞した選手の皆さん)

全国大会などで活躍した市内の小中高校生に贈られる市少年スポーツ賞の授与式が2月20日、情報工房で開催され、個人・団体に総勢136人が表彰されました。

この賞は、市名誉市民の故小川宗一さんの妻・故日出子さんからの寄附金で設立された基金を元に、スポーツ振興を図るため、毎年授与しているものです。

選手らは、栄誉賞、優秀賞、奨励賞をそれぞれ受賞。小川市長から記念品を受けとると、選手を代表して、大垣南高等学校フェンシング部の勅使河原明日架さん=写真⑤=が謝辞を述べました。



国税専門官

国税庁は、国税専門官を募集します。



- *受験資格/次のいずれかの条件を満たす人(令和2年4月1日現在) ①21～30歳未満 ②21歳未満で大学卒業または、令和3年3月に卒業見込み
 - *申込方法/3月27日の午前9時～4月8日に、人事院HPから申込み
- 詳しくは、国税庁HPまた

は名古屋国税局人事第二課試験係(☎052-951-3511 内線3451)へ。

岐阜県警察官

岐阜県警察本部は、警察官を募集します。

- *受験資格/昭和60年4月2日以降生まれで、大卒以上(見込みを含む)の人
- *募集種目/警察官AⅡ(令和3年4月1日採用予定)
- *受付期間/3月11日～4月8日予定
- *問合せ/大垣警察署警務課(☎78-0110)へ

国家公務員(総合職・一般職・税務職)

人事院は、国家公務員を下表

のとおり募集します。

詳しくは、人事院HPまたは人事院中部事務局第二課試験係(☎052-961-6838)へ。

募集項目	受付期間	第1次試験	申込方法
総合職(院卒者・大卒程度)	3/27～4/6	4/26	インターネットで申込
一般職(大卒程度)	4/3～15	6/14	
一般職(高卒者・社会人<係員級>)	6/22～7/1	9/6	
税務職員			

自衛隊幹部候補生など

防衛省は、一般幹部候補生などを下表のとおり募集します。

詳しくは、自衛隊岐阜地方協

力本部HPまたは、同本部大垣地域事務所(林町5-18 光和ビル2階、☎73-1150)へ。



募集種目		受験資格	受付期間
一般幹部候補生	大卒	22歳以上26歳未満	3/1～5/1
	院卒	28歳未満で修士課程修了者など(見込みを含む)	
一般曹候補生		18歳以上33歳未満	3/1～5/15

「広報おがき」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
5～10月(6か月間)	30,000円	180,000円
5～7月(3か月間)	35,000円	105,000円

親子交流の場がたくさん！

みんなで楽しく子育てできるまち

みんなで楽しく子育て——。育児中のパパママたち、子ども同士、そして地域の人たちと助け合いながら楽しく子育てしませんか。最近では、公園の利用者が少なくなったり、共働きの家庭が増えてきたりなど、子育てについて交流する機会が少なくなってきました。そこで、今回の特集では、子育ての不安や悩みを抱えるパパママたちが安心して楽しく子育てをしていくために、仲間づくりや他の親子と気軽に交流できる場を紹介していきます。



子育てサロンの様子

子育てサロン

🕒…開館時間 🏠…利用料 📞…問合せ
 🕒 10:00～12:00 ※宇留生地区センターのみ14:00～16:00
 🏠 各施設とも無料
 📞 89-1232 (南部子育て支援センター)

- 🌸 未就学児の親子が集い、語り合い、楽しく交流できる場
- 🌸 仲間づくりや情報交換ができる場

子育てサロンは、市内13か所で、親子遊びや相談・講座などを開催しています。開催日は右表のとおりです。開館時間内の入退室は自由です。都合に合わせてご利用ください。

たくさん遊べる！

施設内には、ボールプールやジャングルジム、すべり台、絵本などの遊具をそろえています。また、手遊び、体操、絵本の読み聞かせなど、毎回楽しい催しがあります。

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、お誕生日会や保健相談を行っています。いろいろなサロンにお出かけください。

サタパパサロンもあります

お父さんも大歓迎の「サタパパサロン」を、土曜日または日曜日に年12回開催しています。親子ふれあい遊びや簡単な工作など、さまざまな企画をご用意しています。



サタパパサロンの様子

●● 子育てサロン開催日・会場一覧 ●●

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
毎週金曜日	南地区センター
	青年の家
第2土曜日 (8月を除く4～11月)	南部子育て支援センター
	かみいしづ緑の村公園

子育てサロン 利用者の声



間瀬さん親子

子育て情報について
ネットで調べなくても
生の声が聞けるので
とても安心です。

いろいろな年代の子と触れ合えるのが良いと思います。2年ほど前から子育てサロンに通っています。

自由な時間に入退室ができるので時間に縛られないですし、困ったときはすぐにスタッフさんに相談できるのがいいですね。

また、他の親さんとおむつの替え方や食事のことなど、子どもの成長過程について情報を交換したり、子育てで大変なことを共有したりできるので、とても気持ちが楽になります。

地域子育て支援センター

🕒 下表のとおり
 🏠 各施設とも無料
 📞 下表のとおり

🌸 地域の子育ての輪がつながり広がる場

市内の保育園などで、育児の不安解消など地域の子育てを支援するための地域子育て支援センターを開設しています。

平日は毎日開館

各センターでは、育児相談・親子遊び・絵本の読み聞かせ・子育て講座・育児サロンなどを開催しています。開館時間内の入退室は自由ですので、気軽にご利用ください。

開設園	開設日	時間	電話番号
ながさわこども園	月～金	10:00～15:00	73-5186
わかたけ保育園		10:00～15:00	73-2530
木の花保育園		10:00～15:00	84-7326
牧田保育園		10:00～15:00	47-2625
墨俣保育園		9:30～14:30	62-5153

※荒崎幼保園で行われる地域子育て支援センターは、改修工事のため令和3年3月31日まで休止中

園児との交流や体験

園児との交流や園庭開放・給食の試食などの機会もあります。詳しくは各センターへお問い合わせください。



キッズピアおおがき

- 🌸 イベントに親子で気軽に参加できる場
- 🌸 自由に飲食できて親子でリラックスできる場

楽しいイベントが盛りだくさん!

季節に応じたイベントや地域連携講座、親子で楽しめる企画など、親子で楽しく参加できるイベントを開催しています。そのほかにも、「子どもの薬と歯の相談会」や「就労相談」など、日頃の悩みを気軽に相談できます。

子どもを一時的に預けたいときは・・・

市内在住の生後2か月から就学前までのお子さんを対象に、一時預かりを行っています。(要申込)

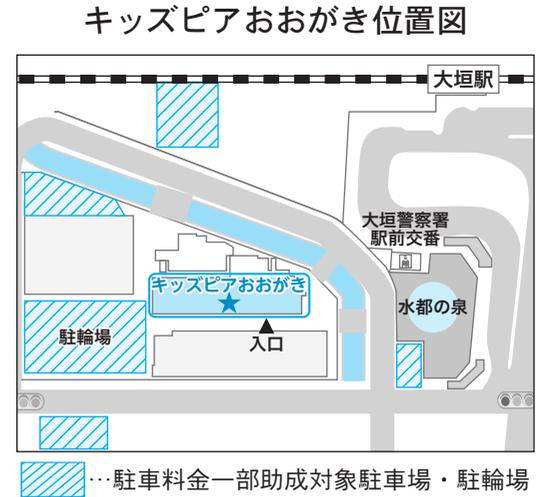
- 🕒 10:00~16:00
- 💰 1時間あたり700円(1日最大3時間まで)
- ☎ 47-8910 (キッズピアおおがき交流サロン)



ベビーマッサージの様子

駐車料金を一部助成

- 専用駐車場はありませんが、対象となる駐車場・駐輪場を利用した場合、サービス券または回数券を配布します。



キッズピアおおがき位置図

【住所】宮町1-1 スイットスクエア大垣内サイトアベニュー2階
 【アクセス】JR大垣駅南口から徒歩3分

南部子育て支援センター

- 🌸 おもちゃや絵本がある親子の交流の場
- 🌸 子育てについて学べる場

交流サロン「おひさま」でのんびり♪

家庭的な雰囲気の中、のんびりと子育てを楽しむことができる親子の憩いの場。毎週土曜日は、絵本の読み聞かせも開催しています。



交流サロン「おひさま」の様子

子育てについて学べる講座がたくさん

子育て・親育ちの場としてさまざまな講座を年間約100講座開講しています。日程・内容・託児の有無などについては、子育て総合支援センターだよりや子育て支援アプリなどをご覧ください。

相談もできます

毎月2回(土・日曜日に各1回)、発育・発達・栄養・歯科などについて、保健師や管理栄養士・歯科衛生士による休日乳幼児期相談を行っています。お子さんの身長や体重測定もできます。

- 🕒 事務室/8:30~17:15
- 💰 無料
- ☎ 89-1232 (南部子育て支援センター事務室)

※火曜日(祝日と重なった場合は開館)と年末年始(12月29日~1月3日)は休館

南部子育て支援センター位置図



【住所】外花6-45
 【アクセス】JR大垣駅南口名阪近鉄バス(4番のりば)イオンモール大垣行きイオンモール大垣下車 南へ徒歩10分

子育てについて、お気軽にご相談ください

◎子育て世代包括支援センター

キッズピアおおがきと保健センターは、妊娠・出産・子育てについての相談窓口「子育て世代包括支援センター」を開設しています。

相談窓口	大垣市保健センター3階「すこやか相談室」	キッズピアおおがき「交流サロン」
サポート内容	妊娠中や産後のこころとからだの相談など	子育ての不安や悩みなど
相談員	保健師	子育てアドバイザー(利用者支援専門員)
受付時間	平日の8:30~17:15	平日の10:00~17:00
問合せ	大垣市保健センター内 ☎75-2328	キッズピアおおがき交流サロン内 ☎090-9182-4747

◎電話でも相談できます!子育てなんでも相談

相談専用電話

☎0800-200-7114

※フリーアクセス

<受付時間>

9:15~18:00

(年末年始を除く毎日)



スマホで子育て情報をチェック!

妊娠から出産、子育てまでをフルサポートする、スマートフォン専用アプリです。イベント情報や施設マップ、離乳食の検索、予防接種の管理などができます。詳しくは、キッズピアおおがき(☎47-7200)へ。

ダウンロードはこちらから



Android端末



iOS端末

グッバイ補助輪
競輪選手による
自転車乗り方教室

市は、競輪選手から、自転車の乗り方のコツを学ぶ教室を開きます。この機会に、補助輪なしの自転車にレベルアップしませんか？



過去の様子

- ◆対象／平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの自転車に乗ることができない子と保護者
- ◆とき／3月28日(土) 午前10時～正午 ※雨天決行
- ◆ところ／大垣競輪場
- ◆内容／競輪選手から補助輪なしの自転車の乗り方を学ぶ ※自転車・ヘルメット・プロテクターは競輪場で用意。持ち込みも可
- ◆定員／10人(抽選)
- ◆申込／3月1～11日に、大垣けいりんホームページの専用応募フォームから申込み
- ◆問合せ／大垣競輪場 (☎78-3185) へ



応募フォーム

春休みは図書館へGO!

子どもから大人まで楽しめる算数教室

- *対象／小学生以上
- *とき／3月28日(土) 午前10時～11時30分
- *内容／子どもから大人まで誰でも楽しめる数合わせパズルなどの算数あそび



まゆクラフトの作品

まゆクラフト教室

- *対象／小学生以上(低学年は保護者同伴)
- *とき／3月29日(日) 午前10時～11時30分
- *内容／まゆ玉を使って、かわいい動物作品を作る

共通事項

- ▷ところ／市立図書館3階会議室
- ▷定員／各20人(先着順)
- ▷申込／3月7日から、直接または同図書館(☎78-2622)へ

春季子ども会リーダースクール

- *対象／市内の小学5年～中学1年生(令和2年度時点)
- *とき／4月18日(土)の午後1時～19日(日)の正午 ※1泊2日(1日のみの参加も可)
- *ところ／青年の家
- *内容／レクリエーションや自然体験活動など
- *定員／50人(先着順)
- *参加料／1,000円
- *申込／4月3日までに、各校区の子ども会育成会長または社会教育スポーツ課(☎47-8063)へ



園芸・PC・体操・料理教室
西部研修センター

- 日程など／下表のとおりで、※印は4月から令和3年3月まで
- ところ／西部研修センター
- 申込／3月9～27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	回数	定員	曜日・時間	受講料
野菜の育て方(座学) 4～11月	8回	20人	第2金 13:30～15:30	2,500円
初めてのパソコン 4～8月	10回	25人	第2・4月 9:30～11:30	3,500円
初めてのタブレット 4～6月	10回	17人	毎週火 9:30～11:30	4,000円
子ども向けプログラミング 4～8月 <対象:小学3～6年生>	10回	17人	第2・4日 9:30～11:30	4,000円
バランスボール体操 4～9月	12回	20人	第1・3月 13:30～14:30	4,000円
簡単でおいしいクッキング ※	12回	40人	第2水 10:00～13:00	3,500円
パンとお菓子づくりA ※	12回	25人	第1火 9:30～13:00	3,500円
パンとお菓子づくりB ※	12回	25人	第3火 9:30～13:00	3,500円



大垣女子短期大学 オープンキャンパス

- *とき／3月20日(金・祝) 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から申込み
- *問合せ／同短期大学教務課(☎26-2222)へ



務・広報課(☎81-6819)へ

岐阜協立大学 春のオープンキャンパス

- *とき・ところ／経済学部・経営学部＝3月20日(金・祝) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)、岐阜協立大学北方キャンパス 看護学部＝3月20日(金・祝) 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)、岐阜協立大学西之川キャンパス
- *内容／学部学科や入試についての説明、大学見学、個別相談など
- *問合せ／同大学入試広報課(☎77-3510)へ

大垣市民病院がんサロン なごみ庵俳句展示

- *とき／3月11日(水)～31日(火)
- *ところ／市民病院1階中央廊下
- *内容／なごみ庵(同病院3病棟10階)で毎月第1月曜日に行っている「三尺俳句教室」で詠まれた俳句の展示
- *問合せ／同病院緩和ケアセンター(☎26-2222)へ



(☎81-3341 内線6187)へ

西美濃・北伊勢観光サミット 体験ハイキング

- *とき／3月8日(日) 午前9時～10時20分に養老鉄道烏江駅前受付
- *コース／福東橋、安八百梅園(梅まつり会場)、ハートピア安八などを巡る【約13km】
- *問合せ／養老鉄道西大垣駅(☎78-2305)へ



4月分 情報工房パソコン・タブレット研修

- *対象／文字入力・マウス操作ができる人
- *申込／3月18日の午後3時までに、情報工房(☎75-7000)へ ※同工房HPから申込可
- *備考／3月20日に抽選。定員に満たない講座は、申込期限を延長。テキスト代は実費



コース	講座名	日程	定員	受講料
タブレットを体験したいシニアの人向け				
㊦	シニアはじめてタブレット講座(基礎編)	4/10・17・24 金	13:30～16:30	6人 3,000円
パソコンをあまりさわったことがない人向け				
㊦	はじめてパソコン&文書作成Word2016	4/3・10・17・24 金	9:00～12:00	6人 4,000円
もっと詳しく知りたい人向け				
㊦	仕事で役立つExcel	4/15・22 水	13:30～16:30	10人 3,760円
㊦	データベース体験!はじめてのAccess2016	4/1・8・15・22 水	19:00～21:00	10人 5,640円
プログラミングを体験したいお子様に				
㊦	ロボットプログラミング体験<先着順> ※直接来館または電話で受付。 希望の日時を選択。複数申込も可	4/4・11・18・25 土	14:00～14:45 14:50～15:35 15:40～16:25	各2人 無料

北部体育館を無料開放します！



北部体育館=写真=は、身近に親しめるスポーツ施設のひとつとして多くの市民の皆さんにご利用いただきましたが、3月末に閉館します。これまでご利用いただいた皆さんに感謝の意をこめて、施設の無料開放を行います。

- ◆ 開放日時 / 右表のとおり
- ◆ 開放場所 / 北部体育館 1階フロア、2階卓球場
- ◆ 開放種目 / バドミントン、バスケットボール、バレーボール、卓球
- ◆ 申込 / 開放日当日に、北部体育館事務所で直接申し込み
- ◆ 問合せ / 同体育館 (☎81-1041) へ

と き	時 間
3/27(金)	9:00~21:00
3/28(土)	15:00~21:00
3/29(日)	17:00~21:00
3/30(月)	9:00~21:00
3/31(火)	9:00~21:00

※利用時間は1回2時間以内

経済戦略セミナー

中小企業経営者や個人事業者向け

と き 3月19日(木) 午後2時30分~4時30分
と ころ 情報工房2階会議室4

- ◆ 内容 / ウエルズ社会保険労務士事務所代表の五十川将史さん=写真=を講師に招き、「おカネをかけずに本当に欲しい人材を引き寄せるハローワーク採用の極意」と題したセミナーを開催
- ◆ 定員 / 40人 (先着順)
- ◆ 申込 / 産業振興室や大垣ビジネスサポートセンター(ガキビズ)などで配布の申込用紙に必要事項を記入し、同センター(情報工房内、☎・FAX78-3988、e-mail: info-ogaki@mb.ginet.or.jp)へ ※大垣地域経済戦略推進協議会HPから申込可



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。

ロバの音楽座コンサート

《共通事項》

- * とき / 3月7日(土)
- * ところ / 南部子育て支援センター1階多目的ホール
- * 内容 / 古楽器や発想豊かな空想楽器による音楽会
- * 託児 / 1人200円(要予約)
- * 申込 / 月・水・金の午前10時~午後5時に、NPO法人大垣おやこ劇場(☎73-8222)へ

作品名: ポロンポロン

- * 対象 / 0~3歳児の親子
- * 開演時間 / 午前10時30分~(開場は午前10時15分)
- * 定員 / 100人(先着順)
- * 入場料 / 親子1組2,000円

布ぞうり作り講習会

- * とき / 3月17日(火) 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1
- * 定員 / 20人(先着順)
- * 参加料 / 500円(材料代)
- * 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-



作品名: わいてくるくるおんがっかい

- * 対象 / 4歳児~小学生
- * 開演時間 / 午後5時30分~(開場は午後5時15分)
- * 定員 / 150人(先着順)
- * 入場料 / 1人1,500円

世界にひとつだけの木のおもちゃ展

- * とき / 3月20日(金・祝)・21日(土) いずれも午前10時~午後4時
- * ところ / タッチテラス保育所(スイトテラス2階・宮町)
- * 内容 / 三世代が遊べる手作りおもちゃの展示や即売会
- * 申込 / 3月19日までに、大垣ハピママくらぶの金森さん(☎090-4853-0518)へ

0528) へ

空き家相談会

- * とき / 3月23日(月) 午前9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
- * 内容 / 空き家の管理・有効活用の方法や金融機関との資金に関する相談
- * 申込 / NPO法人地域産業支援ネットワーク(☎78-7977)へ

ストリートダンス入門講座

- * 対象 / 小学生~高校生
- * とき / 3月16・23・30日、4月6・13・20日<全6回> いずれも月曜日の午後5時30分~6時50分
- * ところ / 三城地区センター
- * 内容 / サルサ、マンボ、ルンバ、チャチャチャをベースにストリートダンスを学ぶ
- * 定員 / 12人(先着順)
- * 参加料 / 6,000円(6回分)
- * 申込 / ダンススポーツ“楽しく踊ろう会”の新井さん(☎

090-3386-4162) へ

苺大福と苺のお菓子作り

- * 対象 / 20~40代の女性と子ども(大人のみ参加可)
- * とき / 4月14日(火) 午前9時30分~正午
- * ところ / 西部研修センター
- * 定員 / 親子20組(先着順)
- * 参加料 / 1,300円
- * 備考 / 託児あり(無料、定員15人)
- * 申込 / JAにしみの各支店へ
- * 問合せ / JAにしみの中川支店(☎81-2453) へ

合同鑑賞例会

- * 対象 / 小学生以上
- * とき・作品名 / 3月28日(土) 午後6時30分開演=ベッカニコおに 3月29日(日) 午後6時30分開演=おこんじょうり
- * ところ / 中川ふれあいセンター
- * 内容 / 劇団なんじゃもんじゃ=写真=による舞台
- * 参加料 / 2,000円(1枚のチケットで2作品とも鑑賞可)
- * 問合せ / 大垣演劇鑑賞会(☎75-1317) または月・水・金曜日の午前10時~午後5時に



簡単なトマトソース作り

- * とき / 3月19日(木) 午前10時~午後1時30分
- * ところ / 大垣友の家(宝和町)
- * 内容 / ミートスパゲッティ、サラダ、プリンなどを作る
- * 定員 / 15人(先着順)
- * 持ち物 / エプロン、三角巾
- * 参加料 / 800円(材料費込)
- * 託児 / 1人200円(要予約)
- * 申込 / 3月13日までに、大垣友の会の小川さん(☎090-9896-4620、e-mail: ogakitomonokai@gmail.com) へ

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」24日/15:25~すのまた桜まつり
- ▶ ギフチャンラジオ「大垣市の時間」毎週木曜/9:40~5日/環境市民フェスティバル 12日/春の市場開放 19日/すのまた桜まつり 26日/大垣音楽祭
- ▶ 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~
- ▶ 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> 月/15:45~、水/19:30~、金/17:15~、土/23:45~、日/14:45~ 「桜の名所をピア散歩」

城下町として栄えた大垣には、多くの桜の名所が存在する。そんな桜の名所を街頭インタビューで決めたランキングで紹介。



奥の細道むすびの地の桜



桐山 崇志くん(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、受診日の前日までに保健センターで手続きが必要

- 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、対象になりません

<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
子ども 4か月児健康診査	令和元年11月 1日～10日生まれの子	3/17(火) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」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	3/18(水) <受付> 13:00～13:30				
	21日～30日生まれの子	3/19(木) <受付> 13:00～13:30				
3歳児健康診査	平成29年2月 1日～10日生まれの子	3/12(木) <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 ※約2時間半かかります	無料	不要
	11日～20日生まれの子	3/13(金) <受付> 12:45～13:15				
	21日～28日生まれの子	3/16(月) <受付> 12:45～13:15				

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14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)



- *申込/3月3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/3月24日(火) 午前9時～11時
- *ところ/上石津保健センター、墨俣保健センター
- *内容/育児や発育などの相談
- *持ち物/母子健康手帳
- *問合せ/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ



介護予防教室

◆若返ろう!脳活しよう!音楽で!パートIII

- ♪とき/3月19日(木) 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/同在宅介護支援センター(☎71-2252)へ



在宅医療についての講演会「わいわい会」

- *対象/市内在住の人
- *とき/3月25日(水) 午後2時～3時
- *ところ/上石津地域事務所2階2-1会議室
- *内容/地域の医師、訪問看護師、介護サービス事業者などによる在宅医療に関する講演会
- *定員/50人(先着順)
- *問合せ/高齢介護課(☎47-7416)へ

新型コロナウイルスを防ぐには

☑新型コロナウイルス感染症とは?

ウイルス性の風邪の一種で、発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える人が多いことが特徴です。

☑日常生活で気を付けること

- ・手洗いを徹底する
- ・咳やくしゃみなどの症状がある人はマスクの着用など咳エチケットを心がける
- ・持病がある人、高齢の人は、できるだけ人混みの多い場所は避ける
- ・発熱など風邪の症状が見られる場合は、学校や会社を休む

☑こんな人はご注意ください

- 次の症状がある人は、帰国者・接触者相談センターへご相談ください。
- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上(高齢者や基礎疾患などがある人は、2日程度)続いている
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

問合せ 帰国者・接触者相談センター(西濃保健所内 ☎73-1111 内線273)へ

街頭献血にご協力をお願いします!

- ※対象/男性は17～69歳、女性は18～69歳の健康な人(65～69歳の方は60～64歳の間に献血経験が必要です)

とき	ところ ※すべて400ml限定
3/1(日) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/8(日) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/12(木) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
3/14(土) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/15(日) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/21(土) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/28(土) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)
3/29(日) 9:00～11:30, 13:00～16:00	イオンモール大垣(外野)

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と感じる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や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 「こころの健康相談」	☎73-1111（内線274） 毎月2回木曜日 午前10時～11時30分	【要予約】
大垣市保健センター 「こころの相談」	☎75-2322 毎月第2火曜日 午前9時～11時	【要予約】

大切な人の思い出を語りませんか

岐阜県自死遺族の会「千の風の会」は、大切な家族を自死で失った経験を持つ人たちが、遺族としての悲しみや深い思いなどを安心して語り合える場所を設けています。
ぜひお気軽にご参加ください。

♡分かち合いの集い

亡くなった人への思いやご自身の気持ちを安心して語り聴きあう集いを開催します。

＊とき／奇数月第4日曜日 午後1時30分～4時

♡サポートスペースれんげ草

大人数で参加しにくい人には、同会のメンバーが少人数でお気持ちをお聴きします。

＊とき／毎月第1水曜日 午前10時～11時30分（4・5月のみ第2水曜日）

ところ いずれも、岐阜県障がい者総合相談センター（岐阜市鷺山）2階 集団療法室

問合せ いずれも、岐阜県精神保健福祉センター（☎058-231-9724）へ

<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いいます。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。また、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高くなります。

<発症要因は？>

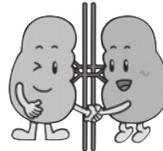
主な原因は、生活習慣病に伴うもので、高血圧や糖尿病、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが大きく関与します。

<予防が第一！>

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、血圧を管理する
- ▶ 治療中の人、主治医の指導を十分に守る

3月第2木曜日は「世界腎臓デー」
知って予防を！慢性腎臓病



問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）へ

食品の期限表示を正しく知ろう

食品の「期限表示」はご存じですか？「期限表示」には賞味期限と消費期限があります。期限表示を正しく理解して、安全で無駄のない食生活を目指しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

	賞味期限	消費期限
内容	<ul style="list-style-type: none"> ● 品質の劣化が遅く、冷蔵や常温で保存がきく食品に表示 ● 開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限 	<ul style="list-style-type: none"> ● 品質の劣化が早く、長くは保存がきかない食品に表示（おおむね5日以内に食べたほうがよい食品） ● 開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、品質が保持される期限
期限を過ぎたら	期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではないが、なるべく早く食べる	期限が過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなるので、期限内に食べる
対象食品	スナック菓子、インスタント麺、レトルト食品、缶詰など	弁当、惣菜、サンドイッチ、生麺、低温殺菌牛乳、生菓子など
表示方法	期限が製造日から3か月以内のものは年月日、3か月を超えるものは年月で表示	年月日で表示
注意点	<ul style="list-style-type: none"> ● 表示されている期限は、開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときの期限です ● 開封後も保証されているわけではないので、一度開封したら、期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう 	

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する
- 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

食事は1日3食、腹8分目でバランスよく食べましょう！



ご利用ください！ 各種検診・相談

市は、病気の予防や早期発見を図るため、各種がん検診や骨粗しょう症検診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。

検診名	対象者	受診頻度
子宮頸がん検診 ※	20歳以上の女性	毎年
乳がん検診	35歳以上の女性	2年に1回
骨粗しょう症検診 ※	40～70歳の女性	毎年

※令和2年度の検診をご利用ください

問合せ 大垣市保健センター（☎75-2322）へ

3月1～8日は
女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを社会全体で支援するため、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」として定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

女性は、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心と体にさまざまな変化が生じることがあります。

この機会に、ぜひご自身の健康について考えてみましょう。

経済戦略講演会

大垣地域経済戦略推進協議会は、講師に岸博幸さんをお招きし、企業経営者や個人事業者などを対象とした経済戦略講演会を開催します。皆さま、ぜひご参加ください。

定員
200人
(先着順)

と き **3月24日(火) 13:30~15:30 (開場13:00)**

と ころ **情報工房5階スィンクホール**

●内容/慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科教授の岸博幸さん=写真=による「これからのビジネスを取り巻く経済動向とIT戦略」と題した講演や、大垣地域経済戦略についての説明、ガキビズ活動報告、新産業創出事業の成果発表など



●申込/3月11日までに、産業振興室や大垣ビジネスサポートセンター(ガキビズ)などで配布の申込用紙に必要事項を記入し、同センター(情報工房内、☎・FAX78-3988、e-mail: info-ogaki@mb.ginet.or.jp)へ ※大垣地域経済戦略推進協議会HPから申込可



申込ページ

春の市場開放

公設地方卸売市場

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「春の市場開放」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。詳しくは、同市場管理事務所(☎89-5131)へ

◇とき/3月15日(日) 午前8時~正午
◇ところ/公設地方卸売市場



過去の様子

◇内容/各種刺身やイチゴ、リンゴ、パイナップル、グレープフルーツなどの販売、あさり汁の無料配布、親子せり体験、鉢植え用生花の即売など

奥の細道むすびの地記念館 第28回企画展 真筆でたどる芭蕉の生涯③ 『奥の細道』の旅そして終わらぬ旅へ

奥の細道むすびの地記念館 第28回企画展

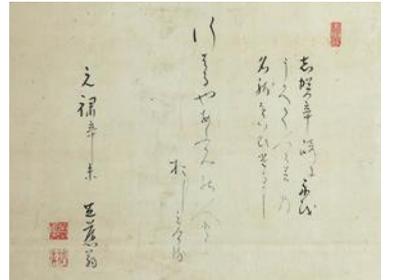
今回の企画展では、俳諧の新風を模索し続けた芭蕉晩年の境地について、芭蕉の真筆を中心に展示しながら紹介します。

詳しくは、奥の細道むすびの地記念館(☎84-8430)へ。

❖とき/3月28日(土)~5月10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29日、4月12・26日、5月3・10日 いずれも日曜日の午前11時~、午後2時~(各30分程度)



芭蕉筆「行はるや」発句懐紙(個人蔵)

企画展関連講座

- *とき/4月19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/東洋大学非常勤講師の金子はなさん
- *演題/蕉門の「かるみ」~弟子たちの見た晩年の芭蕉~
- *定員/80人(先着順)
- *申込/3月2日から、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(〒503-8601 丸の内2-29、FAX81-0715)へ。市HPから申込可
- *問合せ/文化振興課(☎47-8067)へ

令和2年度年間入館券を販売

同記念館の令和2年度年間入館券を3月2日から販売します。価格は1,000円で、有効期限は令和3年3月31日です。詳しくは、同記念館(☎84-8430)へ。



奥の細道むすびの地記念館

[有 料 広 告]