

令和2年(2020)

7/1

No.1905

毎月1・15日発行



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	78,720 (-31)
女	82,353 (-18)
計	161,073 (-49)
<世帯数>	
	67,246 (+3)
6月1日現在 ()は前月比	



大垣ミナモ プレシーズンマッチ開かれる

スポーツの力で元気と笑顔

コロナ社会の新しい日常に活気！医療従事者へ感謝も

新型コロナウイルス感染症の影響で活動を休止していた大垣ミナモソフトボールクラブが6月17日、プレシーズンマッチとして2か月ぶりの試合を北公園野球場で行いました。

試合は、「コロナ社会」の新しい日常に元気と笑顔を届けようと企画されました。所属す

る日本女子リーグ2部の開幕戦も延期される中、活動再開後初の実戦として、1部リーグ所属の豊田自動織機シャイニングベガと対戦し、ハツラツとしたプレーを披露しました。

感染拡大防止のため一般には非公開とし、関係者が2mの間隔を空けて観戦。試合の様子は動画配信サイトなどで中継されました。

また、試合前には、感染症に最前線で対応している医療従事者の皆さんへ、両チームの選手から感謝の拍手が送られました。

2部リーグは、9月12・13日に浅中公園総合グラウンドで開かれる大垣大会で開幕予定です。



試合前に医療従事者へ感謝の拍手を送る選手たち

7月1日号 主な内容

- ▶避難所における新型コロナ対策、新型コロナウイルス感染症の影響への支援など … 2 ~ 3 P
- ▶市民プールの開場中止、敬老・金婚祝金を贈りますなど … 4 ~ 5 P
- ▶募集・講座のお知らせ、市民伝言板など … 6 ~ 7 P
- ▶【特集】ウォーキングのすすめ … 8 ~ 9 P
- ▶健康ガイド … 10 ~ 11 P
- ▶おうちde園芸コンテスト＆交流広場、郷土館所蔵品展など … 12 P

夏の交通安全 県民運動

7月11日～20日

「ゆずりあう心で 夏の交通事故防止」をスローガンに、今年も夏の交通安全県民運動が7月11日から20日まで、県内一斉に繰り広げられます。

夏は、暑さやレジャーの疲れから注意力が散漫になった運転者による交通事故が発生しやすくなるほか、暑さを避けて夜間に散歩や買い物などで外出する高齢者が増え、交通事故に巻き込まれる危険性も高まります。

地域ぐるみで重点項目の徹底を図り、一人ひとりが交通事故防止に努めましょう。

運動の重点

- ①子どもと高齢者の交通事故防止
- ②横断歩道における歩行者最優先の徹底
- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ④飲酒運転の根絶

補正予算など 9議案を可決

第2回市議会定例会が閉会

令和2年第2回市議会定例会が、6月1日から16日まで開かれました。

最終日の本会議では、各担当委員会に付託されていた議案について委員長報告の後、一般会計補正予算など9議案が原案どおり可決・承認されました。続いて、請願1件について採決が行われ、不採択となりました。最後に、議員提出議案1件が追加上程され、否決となり閉会しました。

最終日に可決・承認された主な議案は次のとおりです。

- ▶令和2年度補正予算関係
一般会計、介護保険事業会計

条例関係

市税条例の一部改正、介護保険条例の一部改正

その他

請負契約の締結、財産の取得、市道路線の認定・廃止など

全国市議会議長会表彰の伝達

16日の定例会閉会後、次の方に全国市議会議長会の表彰の伝達がありました。

【特別表彰】

議員25年以上 石川まさと 議員

議員25年以上 岩井哲二 議員

議員25年以上 丸山新吾 議員

令和2年 夏の交通安全県民運動



災害時の避難についてあらかじめ確認しましょう



災害が発生し、避難所を開設する場合には、新型コロナウイルス感染症対策に万全を期すことが重要です。避難所の利用方法や感染対策などをよく確認し、普段から準備しておきましょう。詳しくは、市HPをご覧いただくな、危機管理室（☎47-7385）へ。



市HP

避難所における新型コロナ対策 感染拡大リスクに備えて

災害時の避難の考え方

災害時に自宅では安全を確保できない場合は、速やかに避難していただくことが大切です。

新型コロナウイルス感染症がまん延する中、避難所において感染症の発生が心配されており、次のような場合は、避難所以外への避難も検討してください。

- ◆自宅で安全を確保できる場合は、自宅での上層階への避難を検討しましょう
- ◆親戚や友人宅への事前の避難が可能な場合は、親戚・友人宅への避難も検討しましょう

避難するときの注意点

- ◆避難所へ行く前に、ご自宅で体温を計測してください。なお、発熱や咳などの症状がある人で、避難所へ避難される人は到着した際に必ずお申し出ください
- ◆市の備蓄品には限りがありますので、自分の必要なものは自分で持参しましょう。なお、その際、必要な物品を持っていけるよう時間に余裕をもって、行動するように心がけましょう

避難所へ自ら持参するもの

※避難に差し支えない範囲でご持参ください

- ・マスク（タオルや手ぬぐいでも代用できます）
- ・ウエットティッシュ
- ・体温計
- ・常備薬
- ・着替え
- ・最低3日分の食料と飲料水
- ・携帯ラジオ
- ・携帯電話と充電器
- ・モバイルバッテリーなど



避難所の感染対策

- ◆避難所に入る前に、事前受付で体温や健康状態を確認します
- ◆避難所では、避難してきた人同士の間隔を十分に確保します。避難が長期化する場合は、パーテーションや段ボールベッドなどを設置します
- ◆発熱や咳などの症状がある人に待機していただく感染防止避難スペースを、一般的の避難スペースから離れた部屋などに確保します
- ◆避難所では、マスクを着用してください。また、こまめな手洗いを心がけるとともに咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底してください
- ◆「密閉・密集・密接」の「3密」を徹底して避けましょう

避難所の衛生環境の確保

避難所は、定期的に清掃しましょう。また、身の回りの物品などの表面に目に見える汚れがあるときは、その都度、清掃しましょう。避難所の衛生環境の確保にもご協力をお願いします。



十分な換気の実施、スペースの確保

避難所では十分な換気に努めるとともに、お互いに十分なスペースを確保できるように努めましょう。

本号と同時に配布するチラシ「ふだんからの備えとはやめの避難」には、避難所における新型コロナウイルス感染症対策のほか、避難所にご持参いただく健康状態チェックカードや避難者カードなどの情報を掲載しています。いつ発生するかわからない災害に備えて、ぜひご活用ください。

災害

そのとき、あなたがとるべき避難行動は？

避難情報のポイント

本市では、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。

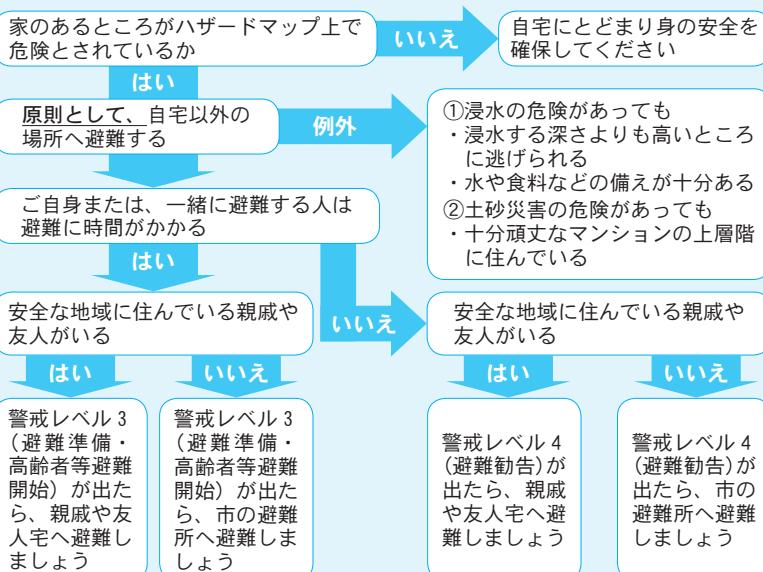
警戒レベル3・4が発令されたら、対象となる地域住民の方々は危険な場所から避難しましょう。

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
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が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

危険度
高
↓
低

避難行動判定フロー

ハザードマップはこちらから



新型コロナウイルス感染症の影響に対する主な支援

(令和2年6月23日現在の内容のため、追加・変更される場合があります)

▶市民の皆さんへ

支 援 策		概 要	問 合 せ
給付金など	すべての皆さんに	特別定額給付金	基準日（令和2年4月27日）に、大垣市に住民票がある人に對して家計への支援を行うため、 1人につき10万円を世帯主に支給 します。（申請受付は8月16日まで）
	低所得のひとり親世帯	ひとり親世帯臨時特別給付金	ひとり親世帯（令和2年6月分の児童扶養手当受給世帯）に対して、 1世帯につき5万円（第2子以降1人につき3万円）を8月下旬（予定）に支給 します。（申請不要）
	収入減で家賃が払えない	住居確保給付金の支給※対象範囲拡大	公的年金受給により児童扶養手当を受給していない世帯、収入が大きく減少したひとり親世帯に対して、 1世帯につき5万円（第2子以降1人につき3万円）を9月下旬（予定）に支給 します。（要申請・8月上旬から受付）
	収入減で学業の継続が難しい	学生支援緊急給付金	休業などによる収入の減少で住居を失うおそれがある人に対し、家賃相当額（上限あり）を支給します。 対象：離職・廃業後2年以内、または給与などを得る機会が、該当個人の責に帰すべき理由・都合によらずに減少し、離職や廃業と同程度の状況にある人（収入・金融資産要件あり）
貸付	休業・失業などで生活資金に不安	生活福祉資金の貸付	家庭から自立した学生などで、新型コロナウイルスの影響でアルバイト収入の大額な減少などにより、修学の継続が困難になっている人に対して、給付金を支給します。 住民税非課税世帯の学生：20万円 左記以外の学生：10万円
市への納付相談		市税や国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料、各種料金などの納付が困難な人は、各担当課の窓口へご相談ください。	大垣市社会福祉協議会（大垣市生活支援相談センター）（☎75-0014）

▶市内事業者の皆さんへ

支 援 策		概 要	問 合 せ	
補助金・給付金・助成金など	経営維持、設備投資、販路開拓	大垣市中小企業がんばれ応援事業補助金	ひと月の売上が前年同月比などで30%以上減少した 市内の中小企業および個人事業主に対して、経営維持、設備投資、販路開拓に取り組む事業の経費（1/2補助、上限30万円で1回限り）を補助 します。	
	申請手続きの事務手数料	大垣市新型コロナウイルス感染症対策申請手続支援事業補助金	ひと月の売上が前年同月比などで50%以上減少した 市内の中小企業および個人事業主に対して、緊急経済対策に関する申請手続きの事務手数料（1/2補助、上限10万円で1回限り）を補助 します。	
	売上が前年比半減	持続化給付金	ひと月の売上がり前年同月比50%以上減少した事業者に対して、次の範囲内で給付金を支給します。 法人： 上限200万円 個人事業主： 上限100万円	
	賃金が払えない	雇用調整助成金	一時休業などにより労働者の雇用維持を図った場合、休業手当などの一部助成が受けられます。	
	子の世話で従業員が休業	小学校休業等対応助成金	臨時休業などをした小学校や園などに通う子どもの世話が必要となった従業員に対し、特別休暇（年次有給休暇でない有給休暇）を取得させた事業主に対して助成金を支給します。 1日当たり8,330円（令和2年4月1日以降に取得した休暇については15,000円）を支給上限	
	子の世話で自分が休業	小学校休業等対応支援金	臨時休業などをした小学校や園などに通う子どもの世話が必要となり休業した個人事業主またはフリーランスに対して支援金を支給します。 1日当たり4,100円（令和2年4月1日以降の日については7,500円）を定額支給	
融資・貸付	資金繰りのため融資を受けたい	大垣市中小企業経済変動対策特別資金	経済環境の変化により、経営が圧迫されている市内中小企業を対象に、運転資金の融資を行います。	
		大垣市中小企業振興資金	市内中小企業を対象に、諸経費支払、設備投資、新規開業資金など、事業に必要な資金の融資を行います。	
		大垣市中小企業小口資金	市内中小企業を対象に、岐阜県信用保証協会の信用保証を活用し、諸経費支払、設備投資など、事業に必要な小口資金の融資を行います。	
		セーフティネット保証4号・5号、危機関連保証	中小企業信用保険法に基づき、対応する融資の保証の認定を行います。	
経営相談の窓口		経営や資金繰りでお困りの事業者に、アドバイスや支援策のご案内をしています。 大垣商工会議所（☎78-9111）、大垣市商工会赤坂支所（☎71-0294）、大垣市商工会墨俣支所（☎62-6283）、大垣市商工会上石津支所（☎45-2643）、大垣ビジネスサポートセンター[ガキビズ]（☎78-3988）、市商工観光課（☎47-8596）	市商工観光課（☎47-8596）	
市への納付相談		市税や各種料金などの納付が困難な事業者は、各担当課の窓口へご相談ください。		

市民プールの開場を中止します

現在、新型コロナウイルス感染症拡大の収束が見通せない状況にあります。毎年7月から8月31日まで、市民プールを開場していますが、混雑時には、更衣室やプールが密になることが想定され、利用者の安全確保が困難なことから、今年度の大垣市民プールおよび勤労身体障害者等市民プールの開場を中止します。

詳しくは、社会教育スポーツ課（☎47-8038）へ。

マイナンバーカード 交付・申請の夜間窓口開設

市は、平日業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、夜間窓口を開設します。



- とき／7月16日(木)・21日(火) いずれも午後5時15分～7時30分
- ところ／窓口サービス課
- 内容／マイナンバーカード交付・申請受付、電子証明書更新
- 問合せ／同課（☎47-8764）へ

市は、9月16日の敬老の日にあわせて、敬老祝金と金婚祝金を贈ります。いずれも9月1日現在で市内に住民登録があり、9月15日現在で1年以上市内に居住している人が対象です。祝金は、申請手続きで指定された口座へ9月末頃に振り込みます。

詳しくは、高齢福祉課（☎47-7424）へ。

【敬老祝金】

77歳（喜寿）、88歳（米寿）の人には、申出書を6月下旬に郵送しましたので、必要事項を記入し、7月31日までに申請してください。高齢福祉課、各地域事務所、各市民サービスセンターでも申請可能ですが、新型コロナウイルス感染症予防のため、郵送での申請にご協力ください。※100歳の人は申請不要で、市から直接連絡します

【金婚祝金（結婚50年）】

対象となる人（昭和45年1月1日～同年12月31日に婚姻届を提出した夫婦）は、戸籍抄本と通帳を持参し、高齢福祉課、各地域事務所、各市民サービスセンターで申請手続きをしてください。なお、戸籍抄本は本籍のある役場でのみ交付しますので、市外に本籍がある人は、事前に取得してください。戸籍の郵送等請求は、各役場に直接お尋ねください。

区分	対象	金額
敬老祝金	77歳（喜寿） 昭和17年9月16日～昭和18年9月15日生まれ	5,000円
	88歳（米寿） 昭和6年9月16日～昭和7年9月15日生まれ	1万円
※100歳（百寿）の人は、祝金（5万円）と祝品を誕生月にお届けします		
金婚祝金	昭和45年1月1日～昭和45年12月31日に婚姻届を提出した夫婦	1組1万円

介護保険負担割合証を 更新します

要介護・要支援の認定を受けている人、介護予防・日常生活支援総合事業を利用している人に交付している「介護保険負担割合証」の有効期限は、7月31日までです。

新しい同証を7月中旬に送付しますので、8月1日以降に介護保険サービスを利用する場合には、被保険者証と新しい負担割合証を2枚一緒に介護保険サービス事業所などへご提示ください。

なお、利用者負担割合は前年の所得によって決定します。

詳しくは、介護保険課（☎47-7406）へ。



ご存じですか 国民年金保険料の免除制度

国民年金の加入者で、保険料を納めるのが困難な場合は、申請によって、「全額」「4分の3」「半額」「4分の1」の免除、納付猶予、学生納付特例の制度を利用することができます。ただし、いずれの制度も所得審査があります。

また、部分免除の場合、承認後の保険料が納付されないと、免除は無効になり未納期間となりますので必ず納めてください。

詳しくは、お近くの申請窓口でお尋ねください。

- 申請窓口／国保医療課、各地域事務所、各市民サービスセンター、大垣年金事務所など
- 持ち物／年金手帳、印鑑、運転免許証など本人確認ができるもの、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票（失業中の人の人）
- 問合せ／国保医療課（☎47-8129）または、大垣年金事務所（☎78-5166）へ

市は、情報公開条例により、市・教育委員会・議会などの実施機関が保有する情報の公開を行っています。また、個人情報保護条例により、市民の皆さんの個人情報について適切な取り扱いの確保に努め、本人からの請求により情報の開示を行っています。

令和元年度の実施状況は、情報公開が317件、個人情報の開示が84件でした。

詳しくは、行政管理課（☎47-8294）へ。

市政情報コーナー

インターネットからも閲覧できます

市で作成した小冊子や公文書目録、審議会会議録などの資料は、市役所3階の市政情報コーナーや市立図書館3階の行政資料コーナーで閲覧できるほか、市HPやLINE公式アカウントからも、来庁することなく閲覧・ダウンロードすることができます。



先端設備の導入に係る固定資産税の特例措置が拡充されます！

平成30年6月から実施している先端設備の導入に係る固定資産税の特例措置について、対象設備に構築物と事業用家屋を追加するとともに、適用期限を2年間延長します。

設備投資を予定している中小企業や個人事業者などで、当制度の利用を希望される場合は、産業振興室（☎47-8609）または、課税課（☎47-8158）までお問い合わせください。

◎特例措置／対象となる設備・事業用家屋に係る固定資産税を3年間ゼロとする（都市計画税は除く）

◎対象事業者／中小企業者など（資本金額1億円以下の法人、従業員1,000人以下の個人事業主など）で、先端設備等導入計画を策定し、市の認定を受けた者

◎対象／生産性向上に資する指標が旧モデル比で年平均1%以上向上する下表の設備・事業用家屋 ※中古資産は除く

対象	価格	販売開始時期
機械装置	160万円以上	10年以内
測定工具及び検査工具	30万円以上	5年以内
器具備品	30万円以上	6年以内
建物附属設備	60万円以上	14年以内
構築物【拡充】	120万円以上	14年以内
事業用家屋【拡充】	120万円以上（取得価額が300万円以上の先端設備等を稼働させるためのもの）	

◎適用期限／令和5年3月31日 ※生産性向上特別措置法の改正を前提に、令和3年3月31日から2年間延長予定

7月は河川愛護月間

推進標語 「せせらぎに ぼくも魚も すきとある」

美しい川は、私たちの生活に潤いとやすらぎを与えてくれる貴重な空間であり、地域共有の財産です。清らかな水の流れをいつまでも守るために、日ごろから清掃など河川美化を心がけ、川を大切にしましょう。

詳しくは、国土交通省木曽川上流河川事務所（☎058-251-1326）へ。



サマージャンボ宝くじ
7月14日から発売

7月14日(火)から8月14日(金)まで、サマージャンボ宝くじが発売されます。賞金額は、1等と前後賞合せて7億円です。

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに活用されます。

第70回社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。



この運動は、犯罪や非行の防止と犯罪を行った人たちの更生について理解を深め、また、それぞれの立場で力を合わせて犯罪や非行のない安全で安心な明るい社会を築くための全国的な運動です。

詳しくは、大垣保護区保護司会事務局（☎78-3230）へ。

空き家の発生を抑制するための特例措置

空き家の譲渡所得から3,000万円特別控除されます

制度の概要

旧耐震基準（昭和56年5月31日以前に建築）の家屋（空き家）を相続した場合に、相続発生から3年後の年末までに、耐震リフォームまたは取り壊した後の土地を譲渡した場合には、その譲渡にかかる譲渡所得の金額から3,000万円が特別控除されます（適用期間：平成28年4月1日～令和5年12月31日）。

加えて、これまで相続の開始直前に、被相続人が譲渡の対象となる家屋に居住していたことが必要でしたが、平成31年4月1日以降の譲渡においては、被相続人が老人ホームなどに入居していた場合も特例の対象となりました（ただし、一定の要件あり）。

譲渡所得税額の計算式

（譲渡価額一取得費※一譲渡費用[除却費等]一特別控除3,000万円）×20%
※不明の場合、譲渡価額×5%

中心市街地活性化基本計画 「パブリック・コメント」を募集

市は、「中心市街地活性化基本計画」の計画期間（平成27年12月～令和3年3月）の終了に伴い、引き続き中心市街地の活性化を推進するため、新たな計画を策定します。

*素案・意見書／市政情報コーナー（市役所3階）や商工観光課、各地域事務所、各市民サービスセンター、各地区センターなどに備え付け ※素案は、市HPからダウンロード可

*提出方法／①住所・氏名・電話番号などを記入した意見書を郵便またはファックスで商工観光課へ ②市HPの「パブリック・コメント」からも提出可 ※電話による受け付けは不可

*募集期間／7月1～31日（必着）

*提出・問合せ先／商工観光課（〒503-8601 丸の内2-29、☎47-8596、FAX81-4899）へ



森林管理委員会 市民委員を募集

応募資格／市



内在住・在勤・
在学の20歳以上
上の人

任期／10月から2年間

募集人数／2人以内

活動内容／森林づくりに関する施策などの検討を行う

議は、平日昼間に年2回程度開催

*応募方法／7月6～22日（必着）に、応募書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、「市民参加の森林づくりのための方策」をテーマにした意見・提言（800字程度）を添えて、農林課（〒503-8601 丸の内2-29、e-mail:nourinka@city.ogaki.lg.jp、☎47-8629）へ

サマーテニス教室 参加者募集



同法務局HP

*対象／18歳以上の人（高校生以下除く）

*とき／7月21日～8月25日の火・金曜日（7月24・31日、8月11・14日を除く）〈全7回〉いずれも午後7時～9時

*ところ／総合体育館第1体育館

*定員／30人（抽選）



*参加料／3,150円

*申込／7月10日までに、大垣市体育連盟HPから申し込み。

申込方法など詳しくは、同連盟（総合体育館内、☎78-1122）へ

制度のイメージ



被相続人居住用家屋等確認書の発行手続き

特別控除を受けるためには、大垣税務署への申告手続きが必要です。税務署へ申告される際には、「被相続人居住用家屋等確認書」が必要となります。この確認書は、相続した家屋などの所在する自治体において発行することになっています。

適用要件や発行手続きについて

詳しくは、市HPをご覧いただき、住宅課（☎47-8184）へ。

空き家 発生抑制

検索



ふるさと歴史講座

- *とき／8月6・27日、9月3・10日〈全4回〉いずれも木曜日の午後1時30分～3時
- *ところ／スイトピアセンターかがやき活動室6-1
- *内容／図書館の坂東肇専門員ほか3名を講師に迎え、大垣の中世について学ぶ
- *定員／45人（先着順）
- *申込／7月1日から、市立図書館（☎78-2622）へ

もっと知りたい
発達支援学習会

- *対象／発達につまずきのある小・中学生の子の保護者や、学習会に関心のある人
- *とき／8月7日(金) 午前10時～11時30分
- *ところ／中川ふれあいセンター
- *内容／岐阜聖徳学園大学教授の安田和夫さんによる「お子さ

8月分 / 自宅で / 情報工房パソコン・タブレット研修

- *申込／7月15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／7月17日に抽選 ※定員に満たない講座は申込期限を延長

コース	講座名	日 程			定員
【パソコンをあまりさわったことがない人向け】 郵送でDVDとテキストを送付					
Ⓐ	はじめてパソコン&文書作成 Word2016	8月分		6人	
Ⓑ	はじめて表計算Excel2016	8月分		6人	
Ⓒ	テレビ電話アプリ「Zoom (ズーム)」を使ってみよう	8月分		6人	
【もっと詳しく知りたい人向け】 テレビ電話アプリ「Zoom (ズーム)」によるオンライン講座					
Ⓓ	YouTubeを使ってみよう	8/5	水	14:00～16:00	6人
Ⓔ	キャッシュレス講座～ペイってなに？～	8/28	金	14:00～16:00	6人
プログラミングを体験したいお子様に					
情報工房HPでお子様向けのプログラミング学習動画を公開しています。作成したプログラムデータを投稿し、講師からアドバイスを受け取ることもできます。右のQRコードからアクセスできます。					

ラジオ・テレビ広報番組案内

7
Jul

▶東海ラジオ「マイタウン情報」8日／15:25～

「新しい生活様式」の実践

▶ぎふチャンラジオ「大垣市の時間」毎週木曜／9:40～
2日／「新しい生活様式」の実践 9日／家庭ができる食
中毒予防 16日／夏の省エネ大作戦 23日／守屋多々志美
術館企画展 30日／奥の細道むすびの地記念館収蔵資料展受講生
募集！プログラミング
名工塾

初心者でも簡単にプログラミングができる「スクラッチ」を活用したプログラミング講座「プログラミング名工塾」を「Zoom (ズーム)」を使ってオンラインで開催します。

- ◆対象／西濃3市9町内在学の小・中学生
- ◆必要環境／①インターネットに接続できるパソコン
②Zoomが利用できるタブレットやスマートフォンなど ③Wi-Fiなどインターネットが利用できる環境
- ◆申込／A・B・Dコースは7月22日の午後5時まで、C・Eコースは9月2日の午後5時までに、ファックスまたは専用HPから申込
- ◆問合せ／株G・I・N E T （☎74-8861、FAX74-8670）へ



専用HP

コース	とき	定員
A 小学1～4年生（親子で参加）	8月8・22・29日、9月6・12日 10:00～11:30	
B 小学5年生～中学生	8月8・22・29日、9月6・12日 13:00～14:30	各コース 10人 ※抽選
C	9月19・26日、10月4・10・17日 13:00～14:30	
D 小学5年生～中学生	8月8・22・29日、9月6・12日 15:30～17:00	
E 学生	9月19・26日、10月4・10・17日 15:30～17:00	

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。

初心者でも楽しめるオンラインヨガ

- *とき／7月19日、9月6日、10月4日 いずれも日曜日の午後8時～9時



- *内容／テレビ電話アプリ「Zoom (ズーム)」を使って、パソコンまたはタブレット、スマホで動画を視聴しながら気軽に楽しめるヨガ講座

*参加料／1回500円（全3回
分1,000円で購入可）

*定員／20人（先着順）

- *申込・問合せ／各回の前日までに、FCヴィオーラの横山さん（☎090-8677-6295）へ

ガクちゃんの講演会

- *とき／7月24日(金) 午前10時～11時30分

*ところ／安井地区センター

- *内容／名古屋市緑児童館館長の塚本岳さん（愛称「ガクちゃん」）による「遊びを通して育むもの～コロナ時代も子どもは『いま』を生きている～」と題した講演

*参加料／500円

*定員／30人（先着順）

- *申込／みんなの未来をつくる会の本田さん（☎090-5119-1275）へ

英会話・韓国語入門講座

- *とき／7月28日～10月13日の毎週火曜日（8月4日、9月1日、10月6日を除く）〈全8回〉
英会話コース：午後6時15分～7時15分 韓国語コース：午後6時15分～7時15分（中級：午後7時30分～8時30分）

*ところ／ソフトピアジャパンセンター11階会議室5

*内容／英語・韓国語の文字の読み書き、基礎会話を学ぶ

*定員／各10人（先着順）

- *受講料／各5,000円（別途テキスト代として英会話講座は1,000円、韓国語講座は2,200円が必要）

- *申込／国際文化交流協会の前田さん（☎090-6489-2803）へ



▶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～

「大垣のおいしい水」

昔から水の都として有名な大垣市。おいしい地下水の秘密に迫るとともに、地下水を活用した水まんじゅうやわさび作りを紹介する。



特集 健康増進やメタボ予防に

ウォーキングのすすめ

問合せ

保健センター
☎75-2322

ウォーキングの様子

新型コロナウイルスによる影響で、運動する機会が減っていませんか。運動不足が続くと、肥満や生活習慣病、高齢者であればフレイル（運動機能や認知機能の低下）や筋力低下の危険性が高くなります。

そこで、今回は誰もが手軽にできる運動「ウォーキング」のメリットを、大垣薬剤師会の松本会長との対談を交えて、ご紹介します。

松本会長に聞いてみました

一大垣薬剤師会と市は昨年に健康づくりの推進などに関する包括協定を結びました。以降、市民の健康増進にお力添えをいただいていますが、おすすめの健康法はありますか。――

商売柄、多くの市民の皆さんと接しており、メタボや生活習慣病予防のためのアドバイス、特定健診の受診勧奨など、市民の皆さんの健康づくりに寄与できるよう取り組んでいます。



大垣薬剤師会会長
松本正平さん

そのような取り組みをしている中、3年前に私自身も特定健診を受診し、中性脂肪が基準値を超えていたと先生から注意を受けました。それをきっかけにダイエットを始め、今では3年前と比べ体重を約20kg落とすことができました。

人それぞれの健康法があると思いますが、私の場合は、ズバリ「ウォーキング」です。

――ウォーキングですか。特段のメリットがあるのですか。――

運動を毎日続けるとなると大変です。その点で、ウォーキングは、道具も手間もいらず、1人でも複数でも楽しむことができます。かれこれ3年間、毎日続けています。初めは朝30分程度でしたが、今では朝1時間は必ず歩き、夜も1時間歩くことがあります。1日1万歩以上は歩くようにしていますね。おかげで、中性脂肪は基準値以下になり、健康体を維持できています。

――手軽に健康づくりができるんですね。では、ウォーキングで効果的な1日あたりの歩数や時間はどのくらいでしょうか。――

よく1日1万歩と言われますが、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いわけではありません。ある研究（右表）によると、健康長寿を実現するために適した活動量は、「1日8,000歩、そのうち20分のはや歩き」ということがわかっています。会話は出来るけど、歌は歌えない程度の歩き方です。

あくまで目安なので、自分の体力や体調に合わせて、無理のないように歩くことが大切ですね。

ヘルシーウォークマップご利用ください！

市は、「いつでも」「どこでも」「だれもが」「気軽にできる」ウォーキング普及のため、お住まいの地域ごとに、ヘルシーウォークマップを作成しています（市HPに掲載）。

コースは、全部で34種類。四季折々の景色を楽しみながら、自身の体調に合わせ、健康づくりに取り組みましょう。

詳しくは、保健センター（☎75-2322）へ。



市HP

《マップの特徴》

- ・自然や歴史を巡るコースなど、多様なコースを用意しています
- ・コースごとに見どころを紹介しています。普段何気なく通る道でも、歩いてみると新たな発見があるかもしれません
- ・歩数計をつけなくても、歩いた距離や消費カロリーなどがわかります
- ・ウォーキングに役立つ「おがっついの一口メモ」を掲載しています



――なるほど。でも私、三日坊主になることが多いです。長く続ける秘訣をぜひ教えてください。――

一番の秘訣は、毎日体重を記録することですね。体重が減ってくるとやっぱり嬉しい、「もっと頑張ろう！」って思えます。

最近では、ウォーキング中に小説の朗読をイヤホンで聞いたり、季節の花を写真で撮ったりしています。

ただ歩くだけでなく、何か楽しみながら取り組める方法を探してみてはいかがでしょうか。

――わかりました。頑張ってみます。最後に、ウォーキングをする際に注意すべき点があれば教えてください。――

無理をせず、初めは20分歩いてみるなど、自分ができる範囲で行なうことが大切です。ちょっとした空き時間を利用するのも一つの方法だと思います。また、暑くなるこれからの季節は、朝夕の涼しい時間に歩いたり、水分補給をしたりするなど、熱中症に気をつけてウォーキングを楽しみたいですね。

1日あたりの「歩数」「はや歩き時間」と 「予防改善できる可能性のある病気・病態」

東京都健康長寿医療センター中之条研究より

歩 数	はや歩き時間	予防改善できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症（脳血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋肉減少症、体力の低下（75歳以上の下肢筋力など）
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満



正しい歩行方法

①良い姿勢で立つ

体幹を意識して下腹部に力を入れ、左右の肩の高さをそろえます

②肩の力を抜く

楽に呼吸ができるようになります

③腕は後ろに引くことを意識

肩甲骨を動かすことを意識しましょう

④目線は遠く歩く方向に

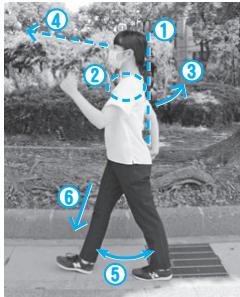
障害物への対応も素早くできます

⑤歩幅はいつもより広く

股関節から振り出すようにすると、自然と大きくなります

⑥膝は伸ばしてかかとから着地し、足先で地面を蹴る

蹴る力が、自然に前に進む推進力になります



認知症予防にも効果的

ウォーキングをしながら頭の体操を行うことで、認知症予防にもつながります。1人でも2人でも気軽にできる体操を紹介します。

- ・しりとりしながら歩く 例) 梅雨→雪だるま→マスク
- ・引き算しながら歩く 例) $100 - 3 = 97$, $97 - 3 = 94$
- ・赤いものを言いながら歩く 例) リンゴ、イチゴ、ポスト

※集中しすぎて注意力が散漫にならないようにしましょう

交通事故防止に努めましょう

ウォーキングをするときは、交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。特に日没後は、白っぽい服装で反射材を着用し、ライトを所持して、ドライバーが認識しやすくなるようにしましょう。

また、なるべく歩道のあるコースや車通りの少ないコースを選ぶことも大切です。夜間は、街灯の多い道を選び、交通事故を防ぎましょう。



忙しくて時間がない人へ

日々忙しくて時間のない方でも、工夫次第でウォーキングはできます。一般的には、階段を利用する、休憩時間に職場付近を散歩するなどが挙げられます。このほか、通勤方法を見直すことで、月に1回もしくは週に1回でも歩く機会を作ることができます。

また、その場で足踏みをするだけでも、立派な運動になります。始業前、お昼休み、終業後などに3分間の足踏みをするといった「自分ルール」を決めて、実践しましょう。



私たち 歩いて 健康 維持しています



仲間と一緒に歩いています

かがやきクラブ
副会長 矢野 勝博さん

かがやきクラブでは、会員の皆さんと定期的にさまざまなスポーツをしています。週3回行っているグラウンドゴルフでは、毎回2,500歩くらい歩くので、とてもいい運動になります。

また、年2回（今年は1回のみ）健康ウォーキングも開催しています。クラブの活動を通して、たくさん歩くことができますし、仲間と会話しながら楽しくできるので、身体も心も健康でいられます。



手軽にできる
スポーツです

大垣市スポーツ推進委員協議会
会長 山田 幸隆さん

同協議会で取り組んでいる「ヘルシーウォーク」に、平成7年に初めて参加し、それをきっかけにウォーキングを始めました。今では、朝晩の30分ずつ毎日歩いています。

「ヘルシーウォーク」では、校区ごとにコースがあり、マップを見ながら個人でも手軽にウォーキングを楽しむことができます。皆さんには、ぜひいろいろなコースを試していただき、見慣れた街並み以外の景色も楽しんでいただければと思います。



健康増進と地域
安全の一石二鳥

さわやかみまもりEye
後藤 文夫さん

私たちは毎朝、学校へ行く子どもたちの見守りをしています。学校まで子どもたちと一緒に歩いて見送ってくださる方もいます。興文連合自治会では、月2回、夕方の約50分間で大垣駅通りを中心にパトロールを行っています。子どもたちの安全を守るだけでなく、私たちの健康も守られているかもしれませんね。

まずは一歩、外に出るきっかけづくりが大切だと思います。

◎熱中症にはご注意を！

屋内にて複数人で運動を行う際には、飛沫を防ぐため症状がなくてもマスクの着用が必要です。

しかし、これから季節はマスク内が蒸れて、のどの渇きに気付きにくくなり、適切なタイミングでの水分補給ができず、熱中症のリスクが高くなります。

熱中症予防のために

- ・こまめな水分や塩分の補給
- ・こまめな休憩
- ・風通しの良い服装
- ・屋内では1時間に2回以上の換気をしながら空調で室温調整
- ・屋外では帽子の着用

◎屋外での運動は、熱中症のリスクが高くなります

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。

屋外での運動時の注意点

- ・1人または少人数で実施
- ・すいた時間や場所を選ぶ
- ・他の人の距離をとる

外から帰ったら
まずは手や顔を
洗いましょう！



◎無理はしないようにしましょう

マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、酸素を取り入れる量が不足して運動強度が上がり、めまいや失神などを起こすことがあります。運動量を減らすなど、負荷を下げる調整をしましょう。また、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

ウォーキングなどで地域安全活動を！

「さわやかみまもりEye」に登録しませんか

市民協働の地域安全活動「さわやかみまもりEye」には、3月末現在で、約2,600人が登録し、ウォーキングや犬の散歩などを兼ねて、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。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。地域の安全・安心を守るために協力ください。

◆対象／市内在住・在学・在勤の18歳

以上で、月1回以上パトロールできるグループまたは、週1回以上パトロールできる個人

◆申込／危機管理室（☎47-7385）へ



活動の様子



戸川
丈一くん(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。



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、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2年1日～10日生まれの子	7/20(月) <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」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	7/21(火) <受付> 13:00～13:30				
		21日～31日生まれの子	7/22(水) <受付> 13:00～13:30				
	3歳児 健康診査	平成29年1日～10日生まれの子	7/14(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 ※約2時間半かかります	無料	不要
		11日～20日生まれの子	7/15(水) <受付> 12:45～13:15				
		21日～30日生まれの子	7/16(木) <受付> 12:45～13:15				
成人健康診査	18～39歳の人（今年度中に40歳になる人を除く）	7/28(木)・29(水) <受付> 13:00～13:30	保健センター	診察（内科）、歯科健診、血液検査など	500円	7/2～	
大腸がん検診	40歳以上の人	8/13(木)・25(火) <受付> 9:00～10:30	保健センター	申し込み後に保健センターから採用検査セットを郵送。提出日に持参	300円	7/6～17	
胃がん検診	50歳以上の人	8/26(水) ※5月振り替え分 <受付> 8:00～8:30 9:30～10:00	大垣徳洲会病院 1階正面玄関	検診前の午後9時以降は、絶飲食	800円	7/6～	
大人	35歳以上の女性（令和元年度に受診した人は除く）	8/6(木)・19(水) <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、医療機器が前胸部に入っている人はご遠慮ください ※市川外科（託児有）への予約は直接、同外科（☎74-7065、75-5078）へ。月～土の診療時間内に電話 ※なわ医院・乳腺クリニックへの予約は、直接同医院（☎74-0170）へ。月～土の診療時間内に電話	1,000円	7/6～	
		8/4(火)・6(木)・11(火)・13(木)・ 18(火)・20(木)・25(火)・27(木) <受付> 13:30、14:00	大垣徳洲会病院 4階乳腺外来			7/7～	
		月・火・水・金・土（祝日を除く。水曜日は午前のみ） <受付> 9:30～11:30、15:00～17:30 (土曜日は9:30～11:30、13:30～15:30)	市川外科 (南若森町)			7/20～	
		月・火・水・木・金・土（祝日を除く。木曜日・土曜日は午前のみ） <受付> 9:00～12:00、16:00～19:00 (木曜日・土曜日は9:00～12:00)	なわ医院・乳腺クリニック (開発町)			7/20～	

ウェブシステムでは、9月以降の今年度分の検(健)診が予約可能です。予約可能な日程等については、システム画面をご確認ください。



検診予約
QRコード

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

標語「行ってみよう 少しの勇気で 救える命」

今年も7月1日から31日まで、「愛の血液助け合い運動」が全国一斉に行われます。新型コロナウイルスの影響を受け、輸血用血液の不足が懸念されています。輸血を必要とする患者さんに安定的に血液を届けるために、献血への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歳以上の人には、60～64歳に献血経験が必要）

とき	ところ
7/5(日) 9:30～12:00、13:30～16:00	イオンタウン大垣（三塚町）
7/7(火) 9:30～12:00、13:30～16:00	大垣市役所
7/9(木) 9:45～12:00、13:30～16:00	アクアウォーク大垣（林町）

定期予防接種

市内在住の小学6年生（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）を対象として、7月上旬に封書（予診票と医療機関一覧など）を送付します。接種する医療機関へは、事前に連絡のうえお出かけください。

無料で接種できる期間は13歳の誕生日の前日までです。

- ◆接種場所／市内協力医療機関（市HPに一覧を掲載・電話予約が必要）
- ◆持ち物／予診票（必要事項を記入して持参）、母子健康手帳、健康保険証や子ども医療費受給者証など住所が確認できるもの
- ◆問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）、上石津保健センター（☎45-2933）、墨俣保健センター（☎62-3112）へ



保健センターの教室など

全地域

糖尿病予防教室

- * 対象／検査で参加を勧められた人、糖尿病に関心のある人
- * とき／8月1・8日 いずれも土曜日の午前9時～11時30分
- * ところ／大垣市保健センター
- * 内容／糖尿病の講話、栄養指導、運動実技など
- * 定員／16人(先着順)
- * 持ち物／運動服、タオル、飲み物
- * 申込／7月3日から、同センター(☎75-2322)へ

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／7月28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

(☎75-2322) へ

西濃保健所「こころの相談」

- ♡とき／毎月第2・4木曜日 ①午前10時～、②午前10時30分～、③午前11時～
- ♡ところ／西濃保健所1階診察室(江崎町)ほか
- ♡内容／精神科医師による相談
- ♡申込／同保健所健康増進課(☎73-1111 内線274)へ
- ❖大垣市保健センター「こころの相談」
- ♡とき／毎月第2火曜日の午前9時～11時
- ♡ところ／大垣市保健センター
- ♡内容／保健師による相談
- ♡申込／同センター(☎75-2322)へ

相談会



マタニティ歯科健康診査

妊娠中は口腔の状態が変化するため、むし歯や歯周病などが起きやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低出生体重児の出産を引き起こすとも言われています。定期に入り、体調のよいときに早めに歯の健康診査を受けましょう。

- 対象／受診時に市内に住民登録がある妊婦
- 受診期間／母子健康手帳の交付日から出産までの期間(妊娠中1回のみ)
- 受診場所／市が委託した市内73の歯科医療機関(市HPに一覧を掲載)
- 受診料／300円
- 持ち物／マタニティ歯科健康診査票、母子健康手帳、健康保険証
- 受診方法／歯科医療機関へ事前に電話予約のうえ受診
- 備考／健診のみで治療やレントゲン検査は行いません
- 問合せ／大垣市保健センター(☎75-2322)へ



まどきる

次の皆さんからご寄付(令和2年4・5月分)をいただきました。ありがとうございました＝敬称略＝。

[交通安全の啓発のため]

- ▷大垣水都ライオンズクラブ
交通標語入り自由帳1,345冊

[介護保険事業充実のため]

- ▷匿名 300万円

[社会福祉事業充実のため]

- ▷日中コミュニティ推進会
不織布マスク3,000枚
- ▷(株)ボンフォーム 手作りマスク500枚
- ▷(株)プライド 使い捨てマスク1万枚
- ▷(株)豊成 不織布マスク1万枚
- ▷北島郁弥 1,200円
- ▷(株)イチハシ金属工芸 不織布マスク3,000枚

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日はWHOが定めた「世界肝炎デー」です。日本においても、この日を「日本肝炎デー」と定め、肝炎についての様々な啓発活動や情報提供を行っています。

肝炎の症状

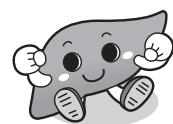
肝炎とは、肝臓の細胞に炎症が起り、肝細胞が壊される病気です。肝臓は自覚症状が出にくく、気づかないうちに肝硬変や肝がんに進行する恐れがあります。肝炎の原因は、ウイルス、アルコール、自己免疫などがあり、日本では現在、慢性肝炎ウイルス(B型・C型肝炎ウイルス)による感染が多くを占めています。

検査を受けましょう

肝炎ウイルスに感染しても、早期発見し、適切な治療を受けることで、深刻な症状への進行を防ぐことができます。

本市でも肝炎ウイルス検査を実施しています。ぜひ検査を受け、自分の肝臓の状態を知りましょう。

詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。



がんに関する相談



- ◆対象／がん患者や家族など
- ◆とき／毎週月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)
- ◆ところ／大垣市民病院がん相談支援センター
- ◆内容／相談員によるがん治療や就労支援など、がんについての電話相談や面談
- ◆問合せ／同センター(同病院よろず相談・地域連携課内、☎81-3341 内線6174)へ

40歳を迎えたたら 骨粗しよう症検診を！

骨粗しよう症は、長年の生活習慣が大きく影響しているため、骨の生活習慣病とも言われます。

自分自身の骨量を知って、若いうちから『貯骨』ができる生活を送りましょう。



- * 対象／市内に住民登録がある40～70歳の女性(骨粗しよう症治療中の人は除く)
- * 受診期間／10月31日(土)まで
- * 受診場所／市が委託した市内医療機関(市HPに一覧を掲載)
- * 受診料／500円 ※受診する月の1日現在で70歳の人は無料
- * 受診方法／10月16日までの平日に、大垣市保健センター(☎75-2322)、上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

▷(株)大垣鐵工所 不織布マスク1,000枚

▷(株)西濃ガード

不織布マスク2,000枚

▷(株)中部メイカソ フェイスシールド

1,500枚

▷(株)N S R マスク

100枚

▷匿名 使い捨てマスク

1,000枚

用マスク2,000枚

[牧田保育園へ]

▷牧田まちづくり協議会 積み木14セット

▷牧田保育園保護者会 調理用鍋2個、給食用深皿140枚など

[北小学校へ]

▷匿名 北小学校沿革史1点

▷匿名 手縫い雑巾100枚

[北小・中学校へ]

▷匿名 使い捨てマスク1,000枚

参加者
募集!

「おうち de 園芸」 コンテスト&交流広場

市は、花などを育てて楽しめるよう、「おうち de 園芸」コンテスト&交流広場を開催します。創意工夫した花壇などをつくり、ぜひご参加ください。

詳しくは、公園みどり課（☎47-8409）へ。



◆募集作品／仕様は自由（地植え花壇、プランター、ハンギングバスケットなど）

◆応募方法／応募用紙（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、花壇などのカラー写真（最大5枚まで、全体像・拡大像）、画像データの場合は、記録したCD-Rを添えて郵送、またはEメールで同課（〒503-8601 丸の内2-29、e-mail: koenmidori@city.ogaki.lg.jp）へ

◆応募締切／10月30日（必着）

◆表彰／入賞者は賞状と副賞あり



市HP

交流広場にもご参加ください

インスタグラムで、誰でも気軽に使える「おうち de 園芸」交流広場アカウントに参加し、写真、PRコメント（100字以内）、ハッシュタグ「#おうちde園芸OGAKI」を添えて投稿してください。

バナー広告を募集!
市ホームページ

◆掲載期間／①9月～令和3年2月（6か月） ②9月～令和3年8月（1年間）

◆募集枠／①②合わせて17枠

◆広告規格／縦50ピクセル×横140ピクセル、5KB以内、GIF（アニメーションは不可）またはJPEG形式

◆掲載料／1枠月額10,000円

◆申込／7月31日（必着）までに、申込書（市HPからダウンロード可）に法人登記事項証明書・市税完納証明書・バナー案・リンク先のHPを印刷したものを添えて、秘書広報課（〒503-8601 丸の内2-29、☎47-7376）へ



↑広告掲載位置

とき

7月15日(水)～9月28日(月)
午前9時～午後5時

郷土館所蔵品展

◆内容／関ヶ原合戦の前日まで東西両軍の本陣が置かれた大垣と関ヶ原合戦について3点の関ヶ原合戦図屏風を中心に紹介

◆入館料／200円（高校生以下は無料）

◆休館日／毎週火曜日、7月27日、9月23日は休館 ※8月11日、9月22日は開館

◆問合せ／同館（☎75-1231）へ



関ヶ原合戦図屏風

ゆるキャラグランプリ2020

おがっくい・おあむちゃんに
投票をお願いします

投票期間は7月1日～9月25日



市マスコットキャラクターの「おがっくい・おあむちゃん」が、ゆるキャラ®グランプリ2020にエントリーしています。投票は、7月1日から9月25日まで。1日1票投票できますので応援をよろしくお願いします。

詳しく述べは、秘書広報課（☎47-7376）へ。



投票は
こちらから！

投票方法

- ① 「ゆるキャラ®グランプリ」の公式サイトにアクセスして、IDを登録（初回のみ）

② 登録IDで投票ページにログイン

③ 投票ページで1日1回投票

[有料広告]