



おがっき



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
新しい習慣で感染症予防！～手洗い・マスク・人との距離～



おあむちゃん

新型コロナウイルス感染症 油断なく警戒継続を

冬は空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。

新型コロナウイルス感染者は、10月に入ってから都市圏を中心にクラスター（感染者集団）が相次いで発生しており、増加傾向が続いています。

また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も懸念され、気を緩めることなく徹底した感染予防対策の継続が必要です。

市民の皆さんには、自分自身の健康と周りの大切な人を守るため、マスク着用と手洗い励行を基本に、感染リスクが高まる次の「5つの場面」に十分注意して、感染拡大防止にご協力をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

感染リスクが高まる「5つの場面」

【場面1】飲酒を伴う懇親会等

・飲酒の影響で大きな声になりやすく、回し飲みや箸などの共用が感染リスクを高める

【場面2】大人数や長時間におよぶ飲食

・5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすく、長時間の飲食も感染リスクが高まる

【場面3】マスクなしでの会話

・マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫による感染リスクが高まる

【場面4】狭い空間での共同生活

・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる

【場面5】居場所の切り替わり

・仕事で休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まる
・休憩室、喫煙所、更衣室での感染疑い事例がある

秋の叙勲・褒章

秋の叙勲・褒章が発表され、大垣市関係者では、次の皆さんが栄誉に輝きました。

▶叙勲◀

《瑞宝小綬章》

◇近藤一郎氏 元公立豊学校長／教育功労

◇戸倉亮三氏 元公立高等学校校長／教育功労

《旭日双光章》

◇竹中昌子氏 県地域女性団体協議会会長／男女共同参画社会形成推進功労

《瑞宝単光章》

◇菊田良彦氏 元県技術吏員／警察功労

◇武山榮司氏 元大垣市墨俣町消防団団長／消防功労

◇安田幸司氏 元名鉄鉄道事業本部中部支配人太田川幹事駅長／鉄道業務功労

▶褒章◀

《黄綬褒章》

◇栗田順公氏 大垣西濃信用金庫理事長／業務精励

感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫



県が配布しているステッカー

見本

これから年末年始にかけては、会食の機会が多くなります。会食を楽しむためには、次のような工夫を行って、新型コロナウイルスの感染リスクを下げるのが大切です。

- ★飲酒をする際は、なるべく普段一緒にいる人や少人数で、短時間・適度な酒量を
- ★箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ★座席の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）
- ★換気が適切にされているなどの工夫をしているお店を利用

★会話する時はなるべくマスク着用（大声を出さない）

★体調が悪い人は参加しない

利用する店舗は対策実施ステッカーを参考に

県は、店舗や事業所が感染防止対策を実施していることを分かりやすくPRし、安心して利用してもらうため、新型コロナ対策実施店舗にステッカーを配布しています。

飲食や買い物などで店舗を利用する際は、ステッカーを参考にしてください。

11月15日号 主な内容

- ▶教育功労者表彰、ごみ収集日の変更、市職員を随時募集など …2～3P
- ▶令和元年度市財政状況、正しいごみの分別で循環型社会など …4～5P
- ▶インフルエンザ・新型コロナをしっかりと予防など …6～7P
- ▶催しのお知らせ、市民伝言板など …8～9P
- ▶健康ガイド …10～11P
- ▶水鏡湖ホールプレミアムコンサート、城下町大垣イルミネーションなど …12P

経済のサポートを進めていきます。

こうした国や県、市の支援で皆さんの暮らしを安定させると同時に、需要を呼び起こして経済の再生につなげていきたいと思っています。特に、地域内でお金を回して経済の落ち込みを少なくし、地元消費で地域を元気にしてほしいと思います。

また、影響が大きい観光関連の消費喚起キャンペーンとして、「Go To トラベル」による旅行代金の割引や、感染予防に取り組みながら頑張っている飲食店を応援する「Go To Eat」も実施されています。

このような課題に対応するため、国においては一人10万円の特別定額給付金などが支給されたほか、売上が50%以上減少した事業者が持続化給付金の支給や、家賃支払いが負担となっている事業者への家賃支援などが実施されています。

また、影響が大きい観光関連の消費喚起キャンペーンとして、「Go To トラベル」による旅行代金の割引や、感染予防に取り組みながら頑張っている飲食店を応援する「Go To Eat」も実施されています。

地元消費で地域を元気に



市長のかがやきメール

大垣市長 小川 敏

教育功労者 ～37人5団体を表彰～

市の教育振興に顕著な功績があった人を表彰する令和2年度の市教育功労者の表彰式が、10月30日にスイトピアセンターで行われました。次の37人5団体の皆さんが表彰されました＝敬称略＝。

学校教育に尽力

金森豊、高橋道子、家田隆、水野協子、船田豊弘、浅野四郎、間宮千由紀、清水進、安田笑子

多年社会教育に尽力

加藤誠子、栗山一嘉、三輪吉広、野原さおり、今津秀夫、タンヨクチュウ、小林美里、佐々木仁、柳江里子

多年体育の振興発展に尽力

松川政行、横山恵美子

多年学校における保健管理の振興発展に尽力

児玉浩、清水宗久、松永正規、眞鍋豊、野々村真聡、稲川祐成

多年学術、技芸、芸術その他文化の振興発展に尽力

窪田稲華、子池勲、花柳唄喜美、野村富昭、能面高砂会

全国規模の大会などで特に優秀な成績を収めた人・団体

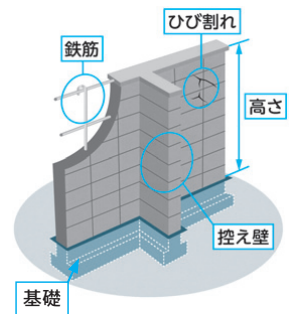
大蔵紫音(相撲)、中山智史(柔道)、高橋和子(スピードスケート)、本多正民・愛知健二(ウエイトリフティング)、臼井優華(新体操)、彦坂健人(弓道)、岐阜県立大垣南高等学校男子フェンシング部、イビデン(剣)弓道部、太平洋工業(剣)ソフトテニス部男子・女子

ご自宅のブロック塀 気になる点があれば相談を

平成30年に発生した大阪府北部地震では、倒れたブロック塀によって小学生が犠牲になる痛ましい事故が発生しています。

正しく施工されていない、または老朽化したブロック塀は地震時に倒壊し、通行人に危害を及ぼす恐れがあるだけでなく、避難・救援活動の妨げになる可能性があります。倒壊による危害が発生した場合は所有者の責任となるため、日ごろから適切な管理が必要です。

下表の項目の中でひとつでも該当しない点がある場合は、建築指導課(☎47-8436)もしくは、建築士などの専門家へご相談ください。



項目	基準
塀の高さ	地盤面からの高さが2.2m以下か
塀の厚さ	塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2mを越える場合は15cm以上)
控え壁の有無	塀の長さ3.4m以下ごとに控え壁があるか(高さ1.2m以下は不要)
鉄筋の有無	縦横とも80cm以下ごとに鉄筋が入っているか
基礎の有無	コンクリートの基礎があるか
塀の状態	ひび割れや傾きがないか

※組積造(れんが造、石造)には別途基準がありますので、ご不明な点は建築指導課へお問い合わせください

地震から命を守る！市職員がご自宅に伺います/ 木造住宅の無料耐震診断

市は、木造住宅の耐震診断に対して費用の全額を助成しています。大規模地震などによる被害を最小限に抑えるため、ぜひご活用ください。

◆助成対象／昭和56年5月31日以前に着工した木造住宅

◆申込／12月28日までに、建築指導課(☎47-8436)へ ※申し込みの際は、電話をいただければ市職員がコロナ対策を行ったうえで、自宅まで伺います



審議会の傍聴ができます

障がい者の暮らしを支える協議会		担当：障がい福祉課(☎47-7298)
11/20(金)	13:30～15:00	市役所8階 大会議室
・障がい者総合支援プランの素案について ほか		



補装具巡回相談

＊とき／12月14日(月) 午前10時～11時30分

＊ところ／中川ふれあいセンター

＊内容／補装具(車いす・義手・義足・装具)の交付や修理などに関する相談

＊持ち物／身体障害者手帳、印鑑、現在使用している補装具

＊備考／再交付・修理を希望する人は、事前に連絡が必要 ※必ず使用者本人が来場してください

＊問合せ／障がい福祉課(☎47-7298)へ



林道時山多賀線を全面通行止め

市は、12月1日から令和3年3月31日まで、林道時山多賀線を冬期閉鎖します。期間中、滋賀県多賀町へ通り抜けできません。

詳しくは、農林課(☎47-8629)へ。

11月23日(月・祝)はごみ収集を休みます

11月23日(月・祝)は、すべてのごみ収集を休みます。

この日が「もえるごみ」「もえないごみ・ペットボトル」「プラスチック製容器包装」の収集日の区域は、11月26日(木)に振り替えて収集します。

詳しくは、クリーンセンター(☎89-4124)へ。



市職員を随時募集！ 【土木・電気設備・建築・看護補助員】

市は、民間企業等の職務経験者を対象とした、土木・電気設備・建築の技術職員と、技能労務職の看護補助員を随時募集します。

- 採用職種・受験資格など／右表のとおり
- 採用日／最終合格発表以降の日(応相談)
- 試験案内・申込書／11月16日から市HPでダウンロード可(人事課でも配布)
- 申込／11月16日から、原則郵送で人事課へ ※予定人員に達し次第、募集終了
- 試験／1次試験(書類選考)を実施のうえ、合格者には2次試験(面接・作文試験)の案内を送付
- 問合せ／人事課(☎47-8196)へ



民間企業等職務経験者

職種	募集人数	受験資格
技術(土木)	若干人	昭和58年4月2日～平成10年4月1日生まれで高校卒業以上の学歴を有し、民間企業などにおいて職務経験(土木関係の設計・施工監理など)が申し込み時点で3年以上ある人
技術(電気設備)	若干人	昭和58年4月2日～平成10年4月1日生まれで高校卒業以上の学歴を有し、民間企業などにおいて職務経験(施設などにおける電気設備関係の設計・施工監理・維持管理など)が申し込み時点で3年以上ある人
技術(建築)	若干人	昭和58年4月2日～平成10年4月1日生まれで高校卒業以上の学歴を有し、民間企業などにおいて職務経験(建築関係の設計・施工監理など)が申し込み時点で3年以上ある人

技能労務職

職種	募集人数	職務内容	受験資格
看護補助員	若干人	市民病院における患者の食事・排泄・移動助など、看護師の補助業務	昭和56年4月2日以降に生まれた人

マイナンバーカード

交付・申請の
休日窓口を開設

市は、平日業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、休日窓口を開設します。

- ・とき／12月6日(日) 午前10時～午後4時
- ・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、マイナポイントの設定支援
- ・問合せ／同課 (☎47-8764) へ

国民健康保険料・介護保険料
休日納付相談を実施

市は、平日業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、国民健康保険と介護保険の休日納付相談を実施します。

ぜひ、この機会にご利用ください。

- ◆とき／12月5日(土)・6日(日) いずれも午前9時～午後4時
- ◆ところ／国保医療課、介護保険課
- ◆内容／国民健康保険料・介護保険料の納付に関する相談や、国民健康保険料・介護保険料の口座振替の申し込み
- ◆問合せ／国民健康保険料については、国保医療課 (☎47-8132) へ、介護保険料については、介護保険課 (☎47-7406) へ

大垣警察署からのお知らせ
犯罪被害者に支援の手を

11月25日～12月1日は、「犯罪被害者週間」です。岐阜県警察犯罪被害者相談室では、犯罪被害にあった人に寄り添い、突然襲ってきた悲しみなどの相談に応じます。右の内容に該当する人は、岐阜県警察犯罪被害者相談室 (☎0120-870-783) へご連絡ください。

被害者が抱えるさまざまな問題

精神的ショックや身体の不調

医療費の負担や失職、転職などによる経済的困窮

捜査や裁判の過程における精神的、時間的負担

周囲の人々によるうわさ話やマスキの取材・報道による精神的被害

11月12日～25日

『女性に対する暴力を
なくす運動』期間

国連は、11月25日を「女性に対する暴力撤廃国際日」としています。これに合わせて、日本でも毎年、11月12日から25日までを「女性に対する暴力をなくす運動」の期間としています。

暴力は、性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に女性に対する夫やパートナーからの暴力(DV)、性犯罪、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメントなどは、女性の人権を著しく侵害するものです。また、DVと児童虐待が同時に行われることもあり、重要な課題です。市、西濃県事務所は、DVと児童虐待防止のため女性団体とともに、街頭啓発を行います。

また、11月1日から実施している大垣城天守閣などのライトアップ啓発は、11月16日から運動のシンボルカラーである「パープル」になります。



- ◆とき／11月22日(日) 午後1時～なくなり次第終了
- ◆ところ／ぶちハツラツ市会内(大垣駅通り)
- ◆内容／オレンジとパープルの風船などを配布
- ◆問合せ／男女共同参画推進室 (☎47-8549) へ

国民健康保険料 納付済証明書を交付

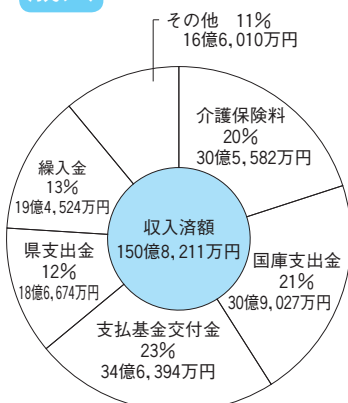
市は、11月16日から、国民健康保険料の納付済証明書の交付を開始します。年末調整などで早期に必要な場合は、次の窓口をご利用ください。なお、来庁が困難な場合は、証明書を郵送しますので、電話でご連絡ください。

- ▷交付場所／国保医療課、上石津・墨保地域事務所、各市民サービスセンター
- ▷交付時間／平日の午前8時30分～午後5時15分 ※各市民サービスセンターは土・日曜日・祝日も交付可(赤坂サービスセンターのみ、日曜日は休館のため交付不可)
- ▷持ち物／本人確認のできるもの(運転免許証やマイナンバーカードなど) ※別世帯の人が代理で申請する場合は、委任状(様式自由)が必要です。ご注意ください
- ▷備考／確定申告などに必要な「令和2年分年間保険料納付済額のお知らせ」は、令和3年1月下旬に送付
- ▷問合せ／国保医療課 (☎47-8132) へ

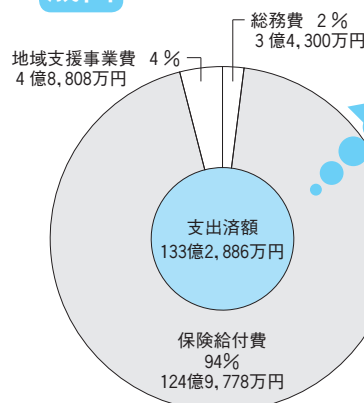
令和元年度
介護保険事業の執行状況

介護保険は、40歳以上の皆さんが加入者(被保険者)となって、介護が必要になっても住み慣れた家庭や地域で安心して生活できるよう、社会全体で支える制度です。ここでは、介護保険事業の執行状況についてお知らせします。介護保険制度の定めた財政運営のため、ご理解とご協力をお願いします。介護保険などに関するご相談は、介護保険課 (☎47-7409) へ。

歳入



歳出



項目		金額
介護サービス費	居宅介護サービス費	53億6,836万円
	地域密着型介護サービス費	18億5,935万円
	施設介護サービス費	35億8,849万円
	居宅介護サービス計画費	6億452万円
	その他	4,614万円
小計		114億6,686万円
介護予防サービス費	介護予防サービス費	2億2,003万円
	地域密着型介護予防サービス費	2,194万円
	介護予防サービス計画費	5,394万円
	その他	2,054万円
	小計	3億1,645万円
高額介護サービス費		2億8,830万円
特定入所者介護サービス費		3億6,933万円
その他		5,684万円
合計		124億9,778万円

財務書類で見る 令和元年度市財政状況

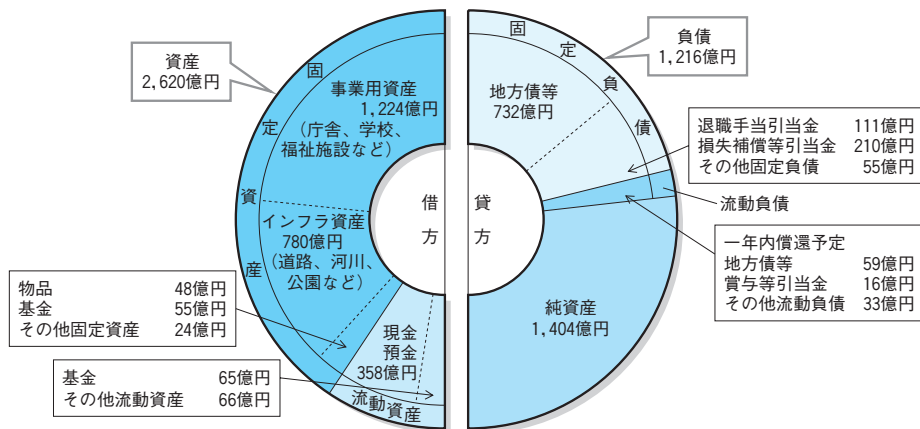
市は、民間企業の会計手法を取り入れた財務書類を作成し公表しています。本紙面では、市の一般会計、特別会計（連結非対象の会計を除く）、企業会計を連結した財務書類と、生活に関わりの深い事業や施設に係る行政コストについてお知らせします。なお、市民1人当りは、令和2年3月31日現在の住民登録人口161,123人で算出しています。

また、令和2年度より地方公営企業法を適用し企業会計に移行した簡易水道事業会計、公共下水道事業会計などについては、令和元年度決算までは連結の対象から除くことになっていますので、今回の財務書類には反映されていません。

一般会計等財務書類など詳しくは、市HPまたは、財政課（☎47-8296）へ。

貸借対照表

これまでの行政活動によって形成された道路・建物・土地などの資産と、その資産を形成するために要した財源との関係を表します。



市の資産や負債の額を表しているよ

- ▶ 預貯金にあたる各種基金の合計は、市民1人当たり74,516円となっています。
- ▶ 借金にあたる地方債等の残高は、地方交付税の原資が不足する国の代わりに市が借り入れを行う臨時財政対策債や国が7割を負担する合併特例債などを含めて、市民1人当たり490,789円となっています。

行政コスト計算書

提供した行政サービスに要した費用（コスト）と、その受益者負担である使用料などの収入を表します。また、ここでは純資産変動計算書に表示される財源を併せて掲載しています。

経常費用 1,275億円	業務費用 774億円	人件費 236億円 (職員の給料など)	経常収益 527億円	使用料及び手数料 361億円	臨時利益 19億円
		物件費等 404億円 (公共施設の管理経費、減価償却費など)		その他 166億円	
		その他の業務費用 134億円 (借入金に対する支払利息など)			
	移転費用 501億円 (補助金、社会保障給付など)		財源 747億円	税金等 490億円 (市税、譲与税、地方交付税、保険料など)	
				国県等補助金 257億円	
	臨時損失 4億円				

- ▶ 経常費用1,275億円から経常収益527億円を差し引いた748億円が純経常行政コストになり、これに臨時損失4億円を加え、臨時利益19億円を差し引いた額733億円が令和元年度の純行政コストになります。市民1人当たりの行政コストは、454,953円になります。
- ▶ 行政コストは、税金や国や県からの補助金などで賄われます。令和元年度は、財源となる税金や国県等補助金などは747億円となっています。

行政コスト計算書へ一般会計等

高齢者福祉 市民1人当たり 29,029円 高齢者1人当たり 106,532円	ごみ処理 市民1人当たり 13,597円 ごみ1t当たり 42,504円	道路 市民1人当たり 17,783円 市道1km当たり 1,859千円	河川・水路 市民1人当たり 8,314円	公園 市民1人当たり 2,642円 公園1ha当たり 2,921千円
保育所 市民1人当たり 21,516円 園児1人当たり 881,241円	幼稚園 市民1人当たり 6,370円 園児1人当たり 928,881円	小・中学校 市民1人当たり 12,750円 児童生徒1人当たり 160,979円	スポーツセンター 市民1人当たり 4,715円 利用者1人当たり 844円	情報工房 市民1人当たり 1,220円 利用者1人当たり 1,080円



正しいごみの分別で循環型社会を

私たちの毎日の生活から出るごみ。まだ使えるものは再利用し、使えなくなったものは正しく分別することでごみの減量につながります。

この機会に、分別や出し方について再確認いただき、引き続き、分別収集にご協力をお願いします。

詳しくは、クリーンセンター（☎89-4124）へ。

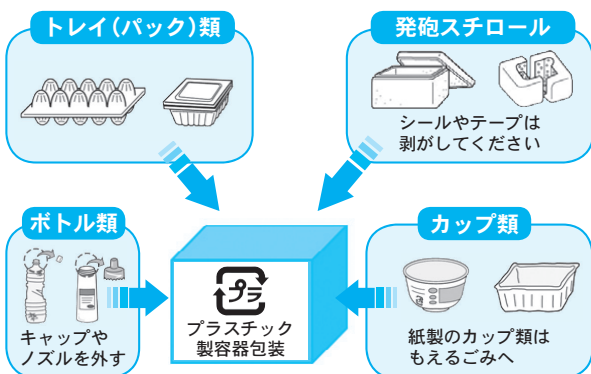
プラスチックの種類と出し方

市民の皆さんに分別のご協力をお願いしている「プラスチック製容器包装【ボトル・カップ・トレイ（パック）類】」の中にはプラスチック以外の物や汚れた物が入っている場合があります。汚れた物は、他の容器に汚れが移り、再資源化できなくなるため注意が必要です。

ここでは、「ボトル・カップ・トレイ（パック）類」として出せるものの種類や出し方などについて簡単に紹介します。

出し方のポイント

- 洗って出してください（汚れが落ちないものは「もえるごみ」へ）
- ボトル類のキャップやノズルなどは、取り外してから一緒に出してください
- ラベルや値札は、はがす必要はありません



袋出しはご遠慮ください

プラスチック製容器包装【ボトル・カップ・トレイ（パック）類】やペットボトル、ビン、カンは袋に入れず、そのまま回収容器に出してください

* 回収容器がいっぱいの場合に限り、他品目の容器に入れ、袋出しはしないでください

* 回収容器が不足していたり、破損している場合は、自治会長さんに補充・交換を申請してもらってください



「プラスチック製容器包装」として出せるものの種類や出し方など、詳しくは、市HPをご覧ください。右に記載の「ごみ分別アプリ」をご活用ください。

事業系ごみ ごみの分別は職場でも！

事務所や商店、会社などの事業活動に伴って出る「事業系ごみ」。収集運搬許可業者に委託またはクリーンセンターに直接搬入するなど、事業者の責任において適正に処理しなければなりません。

なお、事業活動とは、営利目的の活動だけでなく、学校や病院、官公署などが行う公共サービスも含まれます。

詳しくは、同センター（☎89-4124）へ。

気をつけて！事業系ごみのルール

- ☞ 一般家庭から出るものと変わらないものであっても、事業活動に伴って生じたものは全て「事業系ごみ」です
- ☞ 自宅に事務所や店舗がある場合も、家庭系ごみと事業系ごみを分けて処理をする必要があります ※もえるごみのビニール袋に家庭系ごみと事業系ごみをまぜて入れないでください
- ☞ 「事業系ごみ」中のもえないごみやプラスチックごみなどは産業廃棄物になりますので専門業者にご依頼ください

食品ロス 減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。

家庭からの食品ロスは、全国で年間約284万トン（平成29年度）。これは、国民1人当たり換算すると、お茶わん約1杯分が毎日捨てられている計算になります。

- 削減へのポイント**
- * 食材を買いすぎないようにしましょう
 - * 料理を作りすぎないようにしましょう
 - * 出された料理は残さず食べましょう

ごみ分別 アプリ

家庭のごみ、スマートに出しませんか？



ダウンロードはここから

ごみに関する情報を手軽に受け取ることができる「ごみ分別アプリ」。お住まいの地域を登録していただくと、ごみ収集日をカレンダー表示したり、希望する時間に収集日の通知を受け取れたりするほか、約3,700品目の分別方法を簡単に検索することができます。

詳しくは、クリーンセンター（☎89-9278）へ。

美しい川と海を守る プラスチック・スマート

プラスチック・スマートとは

プラスチック・スマートは、環境省が推進する、世界的な海洋プラスチック問題の解決に向けて進めるキャンペーン活動の合言葉です。

本キャンペーンでは、「ポイ捨て撲滅」を徹底した上で、不必要なワンウェイのプラスチック排出抑制や分別回収の徹底など、市民・行政・企業が取り組むことを推進しています。



キャンペーンのロゴマーク

プラ・スマ宣言 募集します！

7月1日から、レジ袋の有料化が義務付けられました。海洋プラスチック問題が深刻化し、海の生き物たちへ被害が及んでいるからです。

私たちが生活で使用した水は、河川などを通じて海を汚してしまっています。一人ひとりの普段の心がけで海の生き物や未来の子供たちを守る「プラ・スマ宣言」をしましょう。

大垣環境市民会議は、皆さんが取

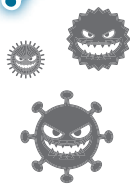
り組むプラ・スマ宣言を募集します。集まった宣言は順次エコステーションおおがき（室本町）で掲示します。

■ 応募方法／令和3年2月28日（必着）までに、宣言・氏名・電話番号を記入し、郵送またはファクスで、大垣環境市民会議（〒503-0911 室本町3-4、FAX47-5422）へ

■ 問合せ／平日の午前10時30分～午後4時30分に、同市民会議（☎82-1761）へ



インフルエンザ・新型コロナウイルス 正しく知ってしっかり予防！



インフルエンザは毎年12月から3月頃にかけて流行します。感染力が非常に強いので、流行すると一気に感染者が増加します。高熱が続くなど症状が重くなる場合もありますので、乳幼児や高齢者、免疫力が低下している人は、特に注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症をはじめ、同時期に複数の感染症が流行することもありますので予防対策は万全にしましょう。また、感染の拡大防止も心掛けましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は症状が類似していますが、感染力や潜伏期間、症状などは異なる部分もあります。それぞれの特徴を知り、体に異変を感じたら早めに休養を取り、医療機関に相談しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染力	非常に強い	非常に強い
潜伏期間	2日前後	1～14日前後
流行期	冬期	通年
症状	咳	◎
	高熱	◎
	息切れ	×
	体の痛み	◎
	頭痛	◎
	のどの痛み	○
	鼻水	○
	くしゃみ	×

◎よくある ○たまにある △まれにある ×ない

かからない・うつさないために

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために、次の2つのポイントを意識し、予防に努めましょう。

①感染経路をたつ

- ◆帰宅後の手洗いもしくはアルコール製剤による手指衛生を徹底
- ◆こまめに部屋を換気する
- ◆室内では、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つ
- ◆外出時はマスクをつける（咳エチケット）
- ◆できるだけ人混みや繁華街を避ける



②免疫力を高める

- ◆バランスのとれた食事と睡眠を十分とり、適度な運動を心掛ける

発熱などの症状があると思ったら…

- ◆外出を避け、まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に、電話で相談してください。
- ◆かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合は、保健所に設置されている「受診・相談センター」（西濃保健所内、☎73-1111 内線273、「帰国者・接触者相談センター」から名称変更）に相談してください。
- ◆相談先の案内（自院への受診案内、他の医療機関を紹介など）に従って受診してください。



良い睡眠、とれていますか？

～免疫力のある体づくりのために～

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に負けないよう免疫力を高めるには、食事や運動のほか睡眠も大切です。睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠不足や質の悪化によって、生活習慣病やうつ病など、心の病につながります。

「健康づくりのための睡眠指針～睡眠12箇条～（厚生労働省策定）」を参考に、感染症予防のためにも普段の睡眠を見直してみましょう。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

①良い睡眠で、からだも心も健康に

良質な睡眠は、心身の健康はもちろん、仕事のミスや事故を防ぐことにつながります。

②適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

適度な運動は入眠を促進し、朝食は目覚めを促します。朝、光を浴びることも大切です。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くします。



③良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠は、生活習慣病発症の危険因子になります。

④睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

疲れているのに眠れない、眠っても疲れが取れないときは、うつ病など心の病気の可能性もあります。

⑤年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間には個人差があります。時間にこだわらず気楽に考えましょう。

⑥良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

就寝前にはぬるめのお風呂にゆっくり入り、室内の照明を暗くするなど環境を整えましょう。

⑦若年代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ

夜更かしを続けて夜型の生活になると、体内時計が乱れてしまうため、規則正しい生活を心掛けましょう。また、寝る1時間前にはメールやゲームを止め、休日でも平日起きる時間の2時間後までには起床しましょう。



⑧勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

仕事が忙しく睡眠不足が続くと、注意力や能率が低下し、ミスを起こしやすくなります。寝不足の場合は午後に30分以内の昼寝を取ることも有効です。

⑨熟年代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

高齢になると若年期より必要な睡眠時間は短くなるため、日中にしっかり目覚めて過ごせば睡眠時間は足りています。日中の適度な運動は、熟睡感の向上につながります。



⑩眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。寝床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょう。

⑪いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中のいびきや呼吸停止、手足のびくつき・ムズムズ感、歯ぎしりなどがある場合は、医師や歯科医師に早めに相談しましょう。

⑫眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠障害を自覚したら、早めに医師や保健師、看護師などに相談しましょう。また、睡眠薬などの薬を用いた治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守ることが重要です。

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11月5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	低所得のひとり親世帯	ひとり親世帯臨時特別給付金	公的年金等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、 <u>1世帯につき5万円(第2子以降1人につき3万円)を支給</u> します。(要申請)	市子育て支援課 (☎47-7092)
	休業期間中の賃金の支払いを受けられなかった	新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金	休業を余儀なくされた中小企業の労働者のうち、休業手当を受けられなかった人に対して、 <u>休業前賃金の80%(1日当たり上限1万1,000円)を休業実績に応じて支給</u> します。	新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター (☎0120-221-276)
	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	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て、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)	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)
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	措置期間や償還期限を延長した無利子・保証人不要の緊急小口資金などの特例貸付を実施します。	大垣市社会福祉協議会 (☎78-8181)

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、減免・猶予制度などがありますので、各担当課の窓口へご相談ください。

▶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 <u>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</u> します。(要事前申請)	市商工観光課 (☎47-8596)
	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 <u>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</u> します。	
	売上が前年比半減	持続化給付金	ひと月の売上が前年同月比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 ： <u>上限200万円</u> 個人事業主 ： <u>上限100万円</u>	持続化給付金事業コールセンター (☎0120-279-292)
	賃金が払えない	雇用調整助成金(国)	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。なお、 <u>国の雇用調整助成金などの助成率が4/5の場合に市が休業手当の1/5を補助</u> します。 従業員1人1日あたり上限1万5,000円	岐阜労働局助成金センター (☎058-263-5650)
		大垣市雇用調整支援事業補助金		市商工観光課 (☎47-8596)
融資・貸付	家賃が払えない	家賃支援給付金	5～12月の売上げ、1か月で50%以上減少した事業者または、連続する3か月で30%以上減少した事業者に対して、次の範囲内で家賃支援の給付金を支給します。 法人 ： <u>上限600万円</u> 個人事業主 ： <u>上限300万円</u>	家賃支援給付金コールセンター (☎0120-653-930)
	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。	市商工観光課 (☎47-8596)
		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

経営や資金繰りでのお困りの事業者へ、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。

奥の細道むすびの地
16万市民投句
10月度入選句

奥の細道むすびの地俳句協会 選

一般の部
主役にはなれないけれど
晩学の辞書の重たさ秋灯し
かたまったがなかにかくれてぶらんこだ
みのおし

小・中学生の部
山田千歌子
中子
稲葉ゆうま(小二)
林風美照(小四)



市民天体教室

- ＊とき／11月28日(土) 午後6時30分～8時〈曇雨天時はコスモドームで星空解説〉
- ＊ところ／サイトピアセンターコスモドームほか
- ＊内容／秋の星空解説と、大型屈折望遠鏡などで観測する
- ＊定員／30人(先着順)
- ＊申込／11月23日の午前9時から、大垣市文化事業団HPで申込
- ＊問合せ／同事業団(☎84-2000)へ



空家なんでも相談会

- 市は、市内の空家所有者を対象に、相談会を開きます。
- ＊とき／12月6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



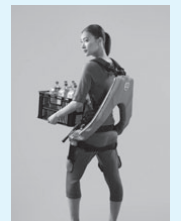
ねんりんピック岐阜2021
PRイベントを
開催します！

同時開催

介護・福祉ロボット等活用展示会

市は、介護についての理解と認識を深めるため、最新の介護ロボットなどの使用が体験できる「介護・福祉ロボット等活用展示会」を開催します。

- ＊とき／11月22日(日) 午前10時～午後3時
- ＊ところ／多目的交流イベントハウス
- ＊内容／電動車イスやパワーアシストスーツ＝写真＝の体験、人に楽しみや安らぎを与えるメンタルコミットロボット「パロ」とのふれあいなど
- ＊問合せ／社会福祉課(☎47-7256)へ



クリスマスブックフェア

- ＊とき／11月28日(土)～12月24日(木) ※休館日を除く
- ＊ところ／大垣市立図書館、上石津図書館、墨俣図書館
- ＊内容／クリスマスに関する図書300冊の展示と貸出
- ＊問合せ／大垣市立図書館(☎78-2622)へ



県立華陽フロンティア高校
学校説明会(通信制課程)

- ＊とき／12月3日、令和3年1月14日、2月4・25日 いずれも木曜日の午後2時～3時

30分(受付:午後1時30分～)

- ＊ところ／県立華陽フロンティア高校(岐阜市西鶉)
- ＊内容／通信制入学希望者への学習システムなどの説明会
- ＊申込／同校通信制課程(☎058-275-7185)へ

岐阜協立大学
入試相談会

- ＊とき／11月28日(土) ※開催時間は、同大学HPを参照
- ＊ところ／岐阜協立大学北方キャンパス
- ＊内容／入試相談
- ＊問合せ／同大学入試広報課(☎77-3510)へ



同大学HP

郷土の画人展

郷土館所蔵品展

- ＊とき／11月18日(水)～令和3年1月25日(月) 午前9時～午後5時 ※毎週火曜日、年末年始、11月25日、令和3年1月13日は休館
- ＊ところ／郷土館1階郷土美術室
- ＊内容／虎の絵で有名な大橋翠石、高木美石など郷土の多彩な画人の作品を展示
- ＊入館料／200円(高校生以下は無料)
- ＊問合せ／同館(☎75-1231)へ



高木美石「鶏の図」

郷土の偉人⑧

“漢詩・和歌に通じた墨俣の文化人”

沢井 長慎

(生年未詳～1860年)

墨俣宿(現・墨俣町)に生まれ、漢詩や和歌に通じた文化人であったのが、沢井長慎です。漢学者の頼山陽と親交を深め、山陽が墨俣を訪れた際には宿泊させたり、山陽に父の墓碑銘を依頼したりするなどしました。また、梁川星巖や江馬細香らとともに、大垣で漢詩結社「白鷗社」を結成しました。



偉人紹介
アプリ



沢井長慎肖像(個人蔵)

火災・救急出動・
交通事故発生状況

＜10月末現在＞

令和2年	10月	前年比	今年計	前年比
＜火災＞	1件	－1件	31件	－5件
＜救急出動＞	561件	－75件	5,601件	－868件
搬送	521人	－83人	5,273人	－878人
＜交通事故＞	26件	±0件	198件	－58件
死者	0人	－1人	0人	－1人
傷者	34人	±0人	250人	－73人



おおがき芭蕉交流句会

市は、俳句作りに親しんでもらうため、著名俳人を講師に招き、「おおがき芭蕉交流句会」を開催します。一緒に俳句を楽しんでみませんか。

- ◆とき／令和3年1月23日(土) 午後1時～4時
- ◆ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
- ◆内容／俳句甲子園出身の神野紗希さんを講師に招き、句会を開催
- ◆定員／20人(抽選) ※高校生優先
- ◆参加料／1,000円 ※高校生は無料
- ◆申込／12月1～15日に、文化振興課で配布の申込書に必要事項を記入のうえ、同課(☎81-0715、☎47-8067)へ ※市HPから申込可



市民ICT活用研修 自宅で教わる 年賀状づくり

- ▶とき／12月20日(日) 午後1時30分～4時30分
- ▶内容／自宅でテレビ電話アプリ「Zoom」とウェブサイト(郵便年賀.JP)を使って、年賀状の作り方を学ぶ
- ▶定員／10人(抽選)
- ▶必要環境／インターネットにつながり、カメラとマイクが使えるパソコン
- ▶申込／12月1日の午後5時までに、情報工房(☎75-7000)へ ※市HPから申込可



こども ICT学級

AIプログラミング ～ はじめてのPython ～

- ◎対象／小学5年生～中学3年生
- ◎とき／11月29日、12月13日〈全2回〉いずれも日曜日の午前9時30分～午後0時30分
- ◎ところ／情報工房2階多目的研修室
- ◎内容／AI(人工知能)のプログラミング言語で代表的な「Python(パイソン)」を使って、計算ロボや自動作文など、簡単なプログラミングを作成
- ◎定員／10人(抽選)
- ◎申込／11月20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



Ogaki Mini Maker Faire®

12月5日(土) 12:00～17:00

12月6日(日) 10:00～16:00

ソフトピアジャパン
センタービル



出展者と来場者でにぎわう会場
(前回の様子)

世界的なもののづくりの祭典「Ogaki Mini Maker Faire 2020」がソフトピアジャパンで開催されます。会場には、電子工作やロボット、クラフト、サイエンス工作など、さまざまな分野の作り手が、自慢の作品を携えて日本全国から大垣に集結し、展示します。

当日は、YouTubeやTwitterなどオンラインでも作品発表、プレゼンテーション、ライブを行います。また、県の事業として、若者を対象としたワークショップで作成した近未来のライフスタイル作品を同時に発表します。

なお、本イベントに参加するには、事前登録が必要になりますので、ご注意ください。



事前登録

【問合せ】同実行委員会(ソフトピアジャパンセンター内、☎75-6641)

関ヶ原合戦420周年記念の特設花壇 フラワーガーデン



市は、四季折々の花飾りで関ヶ原合戦420周年を彩ろうと、大垣駅南口広場に特設花壇＝写真＝を令和3年3月まで設置しています。

秋の花壇は、赤や黄色が特徴のアキランサスで島津豊久の家紋や数字の420をデザインしています。また、毎日午後9時までライトアップを行っていますので、ぜひお楽しみください。

詳しくは、公園みどり課(☎47-8409)へ。

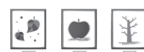
市民伝言板

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。

旧早野邸 de アート展

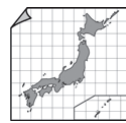
- *とき／12月2日(水)～26日(土) 午前10時～午後4時 ※日・月曜日・祝日は休館、初日と最終日は時間変更あり
- *ところ／岐阜大学旧早野邸 セミナーハウス(昼飯町)
- *内容／風情ある古民家で青墓ゆかりの作品を展示
- *問合せ／同セミナーハウス(☎71-0151)へ

作品展



地名から歴史文化を楽しむ会

- *とき／12月9日(水) 午後1時30分～4時
- *ところ／スイトピアセンター



- *内容／「地名から見える古代の景色」、「三大英傑と伊木清兵衛忠次」と題した講座
- *参加料／500円
- *申込／地名文化研究会事務局の坂井さん(☎81-4997)へ

多文化共生フォーラム

- *とき／12月5日(土) 午後2時～4時
- *ところ／スイトピアセンター スイトピアホール
- *内容／異なる文化について話し合い、さまざまな国の文化の違いを学ぶ
- *定員／50人(先着順)
- *申込／11月15日から、岐阜県世界青年友の会の白井さん(☎090-8078-2534)へ



市民活動セミナー

- *とき／11月26日(木) 午後1時30分～4時30分
- *ところ／総合福祉会館5階ホール
- *内容／森林整備などに使われる森林環境税について、税の目的・活用方法、真の林業の自立について学ぶ
- *定員／現地会場100人(先着順) ※オンライン受講可
- *参加料／2,000円(資料代)
- *申込／11月23日までに、まちづくり市民活動支援センター



で配布の申込書を記入し、同センター(☎75-0452、☎75-0394)へ

オンライン大垣映像祭

- *公開期間／11月28日(土)～令和3年2月27日(土)
- *内容／市民活動団体や視聴覚教育関係団体などが制作した映像を大垣映像祭HPに公開
- *備考／希望者に映像を記録したメディアの配布可(要実費)
- *問合せ／同映像祭実行委員会の河村さん(☎73-3639)へ



大垣映像祭HP



後藤 虹頼くん（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	10 か月児健康診査	令和2年1月 1日～10日生まれの子	12/2(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	12/3(木) <受付> 13:00～13:30			
		21日～31日生まれの子	12/4(金) <受付> 13:00～13:30			
	1歳6か月児健康診査	令和元年5月 1日～10日生まれの子	12/8(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時間半かかります	無料 不要
		11日～20日生まれの子	12/9(水) <受付> 13:00～13:30			
		21日～31日生まれの子	12/10(木) <受付> 13:00～13:30			
大人	結核・肺がん検診	平成29年10月、平成30年4・10月、平成31年4月生まれの子	12/11(金) <受付> 13:00～13:15 <受付> 13:30～13:45	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円 11/17～
			11/28(土) <受付> 9:00～10:30	サンワーク大垣		
			11/30(月) <受付> 8:45～10:30	和合地区センター		
			11/30(月) <受付> 13:00～16:45	青年の家		
			12/11(金) <受付> 9:45～12:00	南地区センター		
			12/11(金) <受付> 13:30～15:00	日新地区センター		

<上石津地域>

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	令和2年7・8月生まれの子	12/7(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、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料 不要
	10 か月児健康診査	令和2年1・2月生まれの子	12/7(月) <受付> 13:30～13:45			

<墨俣地域>

墨俣保健センター（☎62-3112）

健診・検診名	対 象	と き	と ころ	備 考	料金	申込
子ども	4 か月児健康診査	令和2年7・8月生まれの子	12/18(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「つくしっ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料 不要
	10 か月児健康診査	令和2年1・2月生まれの子	12/18(金) <受付> 13:30～13:45			

ウェブシステムでは、1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

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2年9月末現在で、561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。

- ▶とき／12月11日(金) 午前10時～11時
- ▶ところ／市役所 8 階大会議室
- ▶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／30人（先着順）
- ▶申込／11月16日から、障がい福祉課（☎47-7298）へ



保健センターの教室など

大垣地域 乳幼児相談

- * とき / 12月2・9・16・23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 / 11月16日から、同センター (☎75-2322) へ



全地域 ひよこ学級

離乳食
(前期)

- * 対象 / 5～6か月児の保護者
- * とき / 12月14日(月) ①午前9時30分～10時30分(受付:午前9時20分～)、②午前10時45分～11時45分(受付:午

- 前10時35分～)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食の進め方、事故予防の話など
- * 定員 / 各15人(先着順)
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 11月16日から、同センター (☎75-2322) へ

全地域 離乳食(中期～後期) ひよこステップ学級

- * 対象 / 7～11か月児の保護者
- * とき / 12月8日(火) 午前10時～10時45分(受付:午前9時50分～)
- * ところ / 大垣市保健センター
- * 内容 / 離乳食(中期～後期)の進め方、歯科指導
- * 定員 / 15人(先着順)
- * 持ち物 / 母子健康手帳
- * 申込 / 11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 / 生活習慣病の予防、こころの病などに関する相談

- * 申込 / 理学療法士・歯科衛生士・栄養士による「一般相談」と「こころの相談」は要予約



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	12/1(火)・15(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	12/15(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	12/10(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	12/8(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

糖尿病予防と 新型コロナウイルス感染症予防

糖尿病は、血液中の糖(ブドウ糖)が多い高血糖状態が続き、全身の血管が傷ついていく病気で、動脈硬化や網膜症、腎症、神経障害を引き起こすことが知られています。

血糖値が高い状態が続くと、病原菌と戦う白血球の働きが鈍くなり免疫力が低下するため、感染症にかかりやすくなります。また、血流が悪化して細胞に酸素や栄養が行き渡らず、回復も遅くなってしまいます。

感染症予防のためにも、糖尿病予防を意識した生活習慣の見直しと糖尿病の重症化予防を心がけましょう。



●感染予防対策

新型コロナウイルス感染症を防ぐため、手洗い、うがい、マスクの着用、3密回避などの基本的な対策を心がけましょう。

いつまでも健康に！

介護予防教室

～園芸で生活を楽しもう～

お勝山ふれあいセンター

- ▶ とき / 12月10日(木) 午後1時30分～3時
- ▶ 定員 / 20人(先着順)
- ▶ 申込 / 11月16日から、同センター (☎71-2252) へ

中川ふれあいセンター

- ▶ とき / 12月16日(水) 午後1時30分～3時
- ▶ 定員 / 10人(先着順)
- ▶ 申込 / 11月16日から、同センター (☎82-8850) へ

共通事項

- ☎参加料 / 500円
- ☎持ち物 / エプロン、ビニール手袋、持ち帰りの袋、ビニール敷物
- ☎備考 / マスク着用のうえ参加
- ※申込は、どちらかの会場で1人1回まで



休日・夜間の急な病気などの

子ども医療電話相談「#8000」

休日、夜間の急な子どもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がいいのか迷った時は、看護師(必要に応じて小児科医)から、症状に応じた適切な対応の仕方や受診する病院などのアドバイスが受けられます。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。



- ◆相談受付 / ①月曜日～金曜日 午後6時～翌朝8時
②土・日曜日、年末年始(12月29日～1月3日) 午前8時～翌朝8時(24時間)
- ◆電話番号 / #8000(全国同一の短縮ダイヤル)

生活困窮に関する
こころの健康相談窓口を
開設します

- 対象 / 市内在住で、経済的に困窮している人(生活保護受給者は除く)
- とき / 12月10日(木)・17日(木)・21日(月) 午前9時～11時、午後2時～4時
- ところ / 大垣市生活支援相談センター(総合福祉会館4階相談室)
- 内容 / 専任の相談員に、自立に向けた解決策や健康についての悩みなどを相談
- 申込 / 11月16日から、同センター (☎75-0014) または、社会福祉課生活支援グループ (☎47-7214) へ



●生活習慣の見直し

肥満は糖尿病の発症、悪化のリスクになります。定期的に体重を測り、急激な増減がないようコントロールしましょう。

食事の際は、野菜から食べるようにすることで血糖の吸収が緩やかになり、血糖値が上がりにくくなります。野菜はよく噛んで食べるので、満腹中枢を刺激しやすく、食事を減らすこともできます。



●糖尿病の重症化予防

糖尿病を患った人が感染症にかかると、血糖値がさらに高くなるという悪循環に陥り、糖尿病そのものの治療も難しくなってしまいます。重症化しないためには普段の血糖コントロールが大切です。必要な受診は控えることなく、主治医と一緒に血糖コントロールに取り組みましょう。

また、外出自粛の影響で運動量が減少傾向にあるため、階段をよく使うようにするなど、日常生活の中でこまめに動くように意識しましょう。食後に運動することで血糖値が上がりにくくなるため、ぜひ食後に運動を取り入れてみてください。

水嶺湖音楽祭2020協賛事業
水嶺湖ホールプレミアムコンサート

日本昭和音楽村は、プロ・アマ演奏家の合宿や発表の場として利用されています。
今回は、ピアニストの室井悠李さん=写真=によるクリスマステーマにしたピアノソロコンサートを開催します。

- ♪とき／12月19日(土) 午後2時～3時30分
- ♪ところ／日本昭和音楽村水嶺湖ホール
- ♪定員／100人(先着順)
- ♪曲目／シューマン=リスト「献呈」、ショパン「夜想曲 第2番 変ホ長調 Op. 9-2」、ショパン「アンダンテスピナートと華麗なるポロネーズ」ほか
- ♪申込／日本昭和音楽村HPから申し込み、または同音楽村(☎45-3344)へ



同音楽村HP

プライムコンサート
2020

加羽沢美濃 & 奥村愛
エンジョイ・クラシックス!!

- ♪とき／2月6日(土) 午後3時～(開場:午後2時30分)
- ♪ところ／サイトピアセンター文化ホール
- ♪内容／作曲家でピアニストの加羽沢美濃さん=写真左=とヴァイオリニストの奥村愛さん=写真右=によるクラシックコンサート、即興演奏、クラシックの楽しみ方のレクチャートークなど
- ♪入場料(全指定席)／一般3,000円、高校生以下1,000円 ※一般はサイトピア友の会会員割引あり
- ♪チケット販売／友の会会員は11月20日の午前10時から、一般は11月27日の午前10時から、大垣市文化事業団HPやサイトピアセンター・市民会館の事務室、チケットぴあで販売
- ♪備考／未就学児は入場不可(ただし無料託児あり)、令和3年3月14日(開演:午後3時)石丸幹二×吉田次郎"Something's Coming"アルバムリリース記念ツアーとのセット券あり
- ♪問合せ／同事業団(☎82-2310)へ



大垣駅周辺(昨年)

新大橋(昨年)

大垣の冬を幻想的な光で彩る「城下町大垣イルミネーション」。大垣駅通り一帯を、さまざまなイルミネーション装飾で光り輝く空間に演出します。

詳しくは、同実行委員会(商工観光課内、☎47-8597)へ。

- ★とき／11月28日(土)～令和3年1月31日(日) 午後5時～9時
- ★ところ／大垣駅通り一帯

初日に点灯式を開催します

- とき／11月28日(土) 午後6時～6時20分(点灯:午後6時15分)
- ところ／大垣駅南街区広場

ソフトピアジャパン一帯を光のオブジェやイルミネーションで彩る「冬のファンタジー」が今年も開かれます。

詳しくは、同実行委員会(情報工房内、☎75-7000)へ。



水上ステージ(昨年)

- ❖とき／11月27日(金)～12月25日(金) 午後5時～8時30分
- ❖ところ／ソフトピアジャパン(センタービル東側水上ステージ、進出企業社屋の玄関など)

[有 料 広 告]