

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	78,626	(-23)
女	82,145	(±0)
計	160,771	(-23)

<世帯数>

67,609	(+54)
2月1日現在 ( )は前月比	

### 新型コロナウイルスワクチン

## 接種に向けて準備を進めています ～65歳以上から順次開始～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止を目的にワクチン接種が始まります。国が示す優先順位に従い、本市においても65歳以上の高齢者から順次接種を開始するため、次のとおりワクチン接種に必要なクーポン券の発送などの準備を進めています。

手続き方法などは決まり次第、広報おおがきや市HPでお知らせします。

- ◆対象者／令和3年度中に65歳以上に達する人(昭和32年4月1日以前生まれの人)
- ◆クーポン券発送／3月下旬以降を予定
- ◆接種開始時期／4月以降に開始予定
- ※65歳未満の人には、国が示すスケジュールに沿って順次、クーポン券を発送予定



コロナワクチン接種に関する問合せは・・・

**3/1～専用コールセンター(☎47-6101)へ**

午前9時～午後5時(原則、水曜日と祝日の翌日を除く)

## 市長・市議会議員補欠選挙 4月18日(日)

任期満了に伴う大垣市長選挙と大垣市議会議員補欠選挙(現在の欠員1人)が、4月11日(日)に告示され、4月18日(日)に投票が行われる予定です。貴重な一票を大切に、市政を託すのにふさわしい人を選びましょう。

### 大垣市議会議員補欠選挙 立候補関係者説明会

市選挙管理委員会は、4月18日(日)に行われる予定の大垣市議会議員補欠選挙の立候補関係者説明会を次のとおり開催します。

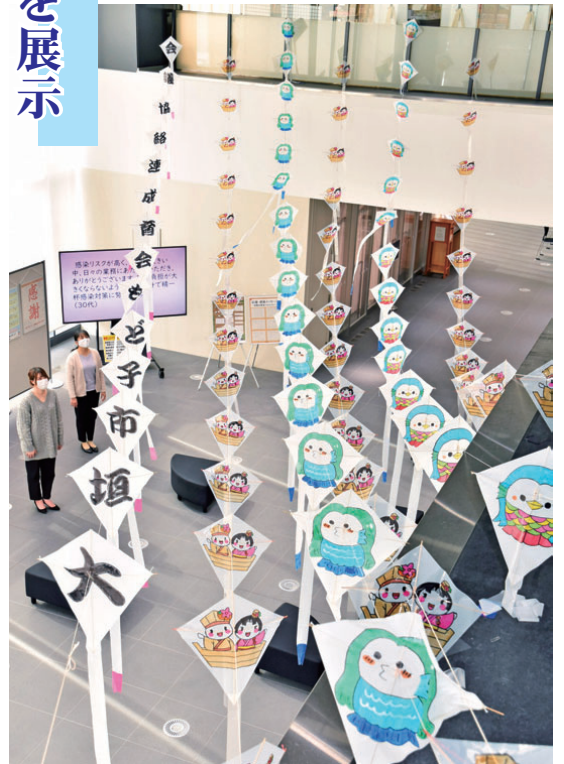
- \*とき／3月9日(火) 午後1時～
- \*ところ／市役所3階 会議室3-4
- 詳しくは、同委員会事務局(☎47-8292)へ。

## コロナ終息を願って 「アマビエ」連だこを展示

市子ども会育成連絡協議会による手づくり連だこの展示が2月8日から12日まで、市役所1階多目的スペースで開かれました=写真=。

例年は親子でたこ揚げなどを楽しむイベントを杭瀬川スポーツ公園で実施していますが、今年はコロナ禍を受けて中止になりました。代わりに、同協議会の校区会長が昨年12月に青年の家で、大垣風愛好会の指導を受けながら、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息への願いを込めて連だこを作成しました。

疫病除けとされる妖怪「アマビエ」などを描いた連だこが、多目的スペースの吹き抜けを舞うように飾られました。



### 3月1日号 主な内容

- ▶市・県民税の申告受付、無料可燃ごみ処理券を配布など …2～3P
- ▶奥の細道むすびの地記念館年間入館券を販売、新型コロナウイルス感染症の影響に対する主な支援など …4～5P
- ▶特集：命を守る地震への備え …6～7P
- ▶募集・催しのお知らせなど …8～9P
- ▶健康ガイド …10～11P
- ▶子育て支援アプリの利用案内、聖火到着式観覧者を募集など …12P

## 春の全国火災予防運動 3月1日～7日

「その火事を 防ぐあなたに金メダル」を統一防火標語に、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季です。

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、防炎品を使用する

### 問合せ

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

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

安全・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。

# 市・県民税の 申告受付

4/15まで

市・県民税の申告受付は、下表のとおり、4月15日まで（土・日曜日を除く）行っています。

新型コロナウイルス感染防止のため、市・県民税の申告書は可能な限り郵送による提出をお願いします。

申告会場にお越しいただく場合は、医療費の計算や帳簿・書類の整理は事前に済ませてください。なお、令和2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3年度市・県民税の申告をする必要はありません。



とき	ところ
3/15(月)まで 平日 9:00~16:00	市民会館 2階大会議室
3/16(火)~4/15(木) 平日 8:30~17:15	市役所 2階課税課

※市民会館での申告期間中、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

◆問合せ／課税課市民税グループ (☎47-8179)

## 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が、近隣の土地・家屋の価格と比較し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(木)~30日(金) 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・墨保地域事務所(各地域事務所は各地域のみの縦覧)
- ◆持ち物／令和3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

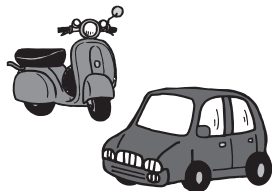
# 原付・軽自動車などの 異動手続きと減免申請

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月中に異動手続きをしてください。

また、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳などの交付を受け、市または県の定める一定の要件を満たしている人には、軽自動車税種別割・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。

軽自動車税種別割の減免申請の受付期間は、3月1日から5月31日までです。

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。



## マイナンバーカード 交付・申請の 休日・夜間窓口開設

市は、平日の業務時間内に来庁が難しい人などを対象に、休日・夜間窓口を開設します。

- ◆とき／【休日窓口】3月14・28日 いずれも日曜日の午前10時~午後4時 【夜間窓口】3月16日(火)・18日(木) 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、マイナポイント設定支援
- ◆問合せ／同課 (☎47-8764) へ



# 国民健康保険 新しい保険証を郵送

●●●有効期限は令和3年7月31日までです●●●

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(世帯主宛にお届けします。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)。

なお、今回郵送する保険証は、有効期限が令和3年7月31日となっていますのでご注意ください。

詳しくは、国保医療課国民健康保険グループ (☎47-8132) へ。



## 令和3年8月から「保険証」と「高齢受給者証」が一体化します

令和3年8月から、国民健康保険の「保険証」と、70歳以上の加入者へ交付している「高齢受給者証」が一体化し、ひとつの「保険証兼高齢受給者証」となる予定です。これに伴い、保険証がこれまでの4月更新から、高齢受給者証と同じ毎年8月更新に変わります。

この変更にあたり、今回お届けする保険証から、有効期限が毎年7月31日になります。有効期限を迎える前の7月中旬には、次の新しい保険証を郵送します。

※年度途中で後期高齢者医療制度へ移行する人は、有効期限が通常よりも短くなります

※国民健康保険料の未納がある場合、保険証が更新されませんので、必ず納付期限までにお支払いください

## 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／3月20日(土・祝)・21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





## 令和3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こと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	5/15(土)
第2回	6/5(土)
第3回	7/3(土)
第4回	9/4(土)
第5回	10/2(土)
第6回	11/6(土)
第7回	12/18(土)
第8回	1/15(土)
第9回	2/19(土)
第10回	3/5(土)

## 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、国保医療課福祉医療・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

家庭で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

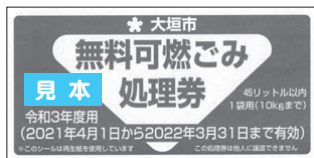
市は、新年度分の無料可燃ごみ処理券(ごみシール)を次のとおり配布します。今回配布するごみシールは紫色で、4月から使用できます。1年分を配布しますので、計画的に使用してください。

なお、今年度分の茶色のごみシールは、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3年度は紫色

## 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/3月5日(金)・10日(水) 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/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



## 新しい「ぎふっこカード」を配布!

店舗などで提示すると、買い物の割引特典やミルク用のお湯の提供などが受けられる「ぎふっこカード」。その更新時期を迎えたため、新しいカードを配布しています。

幼稚園、幼保園、保育園、認定こども園、小・中・高等学校に通う子どもには、2月中旬に園・学校を通じて配布済みですが、対象の世帯でまだお持ちでない人は、次の窓口で配布しています。

- ◆対象/県内在住の18歳未満の子ども(妊娠中を含む)がいる世帯
- ◆配布・申請窓口/子育て支援課、キッズピアおおがき、南部子育て支援センター、市民サービスセンター、大垣市・上石津・墨俣保健センター、上石津・墨俣地域事務所、上石津地域の各支所
- ◆持ち物/保険証や母子健康手帳など、対象の子どもがいることや、妊娠中であることが確認できる書類
- ◆問合せ/子育て支援課(☎47-7092)へ



## 審議会の傍聴ができます

図書館協議会		担当：大垣市立図書館(☎78-2622)	
3/18(木)	14:00～15:30	大垣市立図書館3階 会議室	
・令和3年度事業計画(案)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(☎89-4124)

## 奥の細道むすびの地記念館 令和3年度 年間入館券を販売



同記念館の令和3年度年間入館券を3月1日から販売します。価格は1,000円で、有効期限は令和4年3月31日です。詳しくは、同記念館（☎84-8430）へ。



### 環境影響評価書の縦覧

岐阜羽島衛生施設組合は、岐阜市、羽島市、岐南町、笠松町の2市2町のごみ処理を共同で行う広域的な施設の整備を計画しています。

このたび、事業について環境影響評価を行い、その結果をまとめた評価書を作成しましたので公表します。

**\*縦覧期間**／3月10日～4月8日の平日 午前8時30分～午後5時15分

**\*縦覧場所**／大垣市環境衛生課など ※羽島市HPから閲覧可

**\*問合せ**／羽島市都市計画課（☎058-392-1111）へ

### 高齢者雇用安定法の改正 ～70歳までの就業機会確保～

働く意欲のある高齢者が能力を十分に発揮し活躍できる環境を整備するために「高齢者雇用安定法」の一部が改正され、令和3年4月1日に施行されます。

詳しくは、厚生労働省HPをご覧くださいか、ハローワーク大垣（☎73-8609 自動音声案内32#を選択、平日の午前9時～午後4時）へ。

5122）へ。

### 中小企業退職金共済制度のご利用を

独立行政法人・勤労者退職金共済機構が運営する中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

掛金の一部助成や税法上の優遇など有利な特典があり、退職金の管理も簡単です。

詳しくは、同機構中小企業退職金共済事業本部（☎03-6907-1234）へ。

### 裁判所からのお知らせ

裁判所は、国民の皆さんに新しくできた制度や裁判手続き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、「簡易裁判所で民事トラブル解決～4つの手続～」です。



詳しくは、岐阜地方裁判所事務局総務課（☎058-262-

## 知恵を生かした作品ずらり — 地球にやさしい生活展 —



地球にやさしい生活展が、2月14日にスイトピアホールで開催されました。

このイベントは、大垣市女性連合会が環境にやさしい社会の実現を目指して、これまでに制作してきた作品の展示を通して、その活動を広く知ってもらうために開催されているものです。

会場には、生活の知恵を生かしたクラフト作品や古着をリフォームした衣装、華やかな陣羽織などが展示され、訪れた人たちは一つひとつの作品に見入っていました。



### 東日本大震災 黙とうにご協力ください

3月11日(木)は、東日本大震災が発生してから10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などから



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。

### 林業退職金共済制度

林業に従事し、林業退職金共済制度に加入していた人で、退職金をまだ受け取っていない人は、ご相談ください。

詳しくは、勤労者退職金共済機構林業退職金共済事業本部（☎03-6731-2889）へ。

### 協会けんぽ 保険料率 変更

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

詳しくは、全国健康保険協会HP、または同協会岐阜支部（☎058-255-5155）へ。

	2月分(3月納付分)まで	3月分(4月納付分)から
健康保険料率	9.92%	9.83%
介護保険料率	1.79%	1.80%

### シリーズ 第3回

## あなたのひと声が安心につながる

～ 障がいについて知ることからはじめましょう～

街中でヘルプマークを身につけている人を見かけたことはありませんか。ヘルプマークは障がいがある人や難病の人、妊娠初期の人などが身につけることで、支援を必要としていることを周囲に知らせることができるマークです。ヘルプマークを身につけている人が困っているときは、積極的な声かけやサポートをお願いします。

今回はシリーズ第3回として、「肢体に障がいがある人」に対する配慮が必要な場面や、サポート方法についてお伝えします。

詳しくは、障がい福祉課（☎47-7298）へ。



### 肢体に障がいがある人

肢体不自由には、手や指を使うことが難しい上肢不自由、ひざや足を使うことが難しい下肢不自由、体の姿勢を保持することが難しい体幹不自由など、さまざまな身体状況があります。

移動や文字の記入が困難であったり、自分の意思とは関係なく身体が動いてしまう不随意運動を伴う人の中には、話すことが困難で自分の意思を伝えるににくい人もいます。

**<声かけが必要な場面>** 手動ドアの開閉時、階段や段差の昇降時、災害時、急な上り坂や下り坂がある場合など

**<サポート方法>**

- 声をかけるときは斜め前から声をかけ、車いすを利用されている人には、かがむなどして視線を合わせる
- 手助けをするときは、必ず本人の意思を確認する
- 聞き取りにくいときは分かったふりをせず、一語一語確認する

# 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3年2月18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	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、 <b>休業前賃金の80%（1日当たり上限1万1,000円）</b> を休業実績に応じて支給します。	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・助成金など	県からの要請で営業時間の短縮	岐阜県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金（第4弾）	県からの要請で、対象期間全てにおいて、営業時間の短縮に全面的に協力した事業者に対し、協力を支給します。 要請期間／2月8日(月)～3月7日(日) 対象業種／飲食店、遊園施設等 支給金額／1店舗につき168万円	県専用相談窓口(コールセンター) (☎058-272-8192)
	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き支援事業補助金	ひと月の売上が前年同月比などで50%以上減少した <b>市内の中小企業および個人事業主</b> に対して、 <b>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</b> を補助します。	市商工観光課 (☎47-8596)
	賃金が払えない	雇用調整助成金（国） 大垣市雇用調整支援事業補助金	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。なお、 <b>国の雇用調整助成金などの助成率が4/5（休業、教育訓練）、2/3（出向）の場合に、市が事業者負担分を補助</b> します。	岐阜労働局助成金センター (☎058-263-5650) 市商工観光課 (☎47-8596)
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。	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	経営や資金繰りで困りの事業者は、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。			

## 保険料の減免 猶予制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主などの令和2年中の収入が前年に比べ3割以上減少するなどの理由で、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、国民年金保険料の納付が困難な場合は、申請により制度ごとに定められた法令や条例などに基づき、保険料の減免・猶予制度を受けられる場合があります。



詳しくは、下表の担当課まで、まずは電話でご相談ください。

区 分	担当課	電話番号
国民健康保険	国保医療課国民健康保険グループ	☎47-8132
後期高齢者医療保険	国保医療課福祉医療・後期医療グループ	☎47-8140
介護保険	介護保険課資格給付グループ	☎47-7406
国民年金保険	国保医療課年金グループ	☎47-8129

# 特集 東日本大震災から10年 命を守る 地震への備え

平成23年3月11日の東日本大震災から、間もなく10年を迎えます。今年の2月13日には、東北地方で最大震度6強の地震が発生し、今後も大規模な余震が懸念されています。私たちの住むまちでも、巨大地震がいつ発生するか分かりません。

今回の特集では、命を守るために必要な「自助・共助・公助」の役割や取り組みを紹介します。自分や家族だけでなく、地域全体を守るために、日頃から防災対策に取り組みましょう。

詳しくは、危機管理室（☎47-7385）へ。



総合防災訓練の様子

## 想定される巨大地震

### ▶ 南海トラフ巨大地震

30年以内の発生確率  
**70~80%**

大垣市の被害想定（冬の朝5時に発生した場合）

最大震度	建物全壊数	死者数
<b>6強</b>	<b>5,000棟</b>	<b>150人</b>

マグニチュード9.0の南海トラフ巨大地震が発生したと想定。市全域が震度5以上であり、特に大垣地域は広い範囲で6弱から6強、墨俣地域では、全域で6強の強い揺れが予想されます。

地震調査研究推進本部（文部科学省）によると、マグニチュード8.0~9.0規模の地震が30年以内に発生する確率は、70~80%とされています。



南海トラフ巨大地震の想定震源域

### ▶ 養老-桑名-四日市断層帯地震

大垣市の被害想定（冬の朝5時に発生した場合）

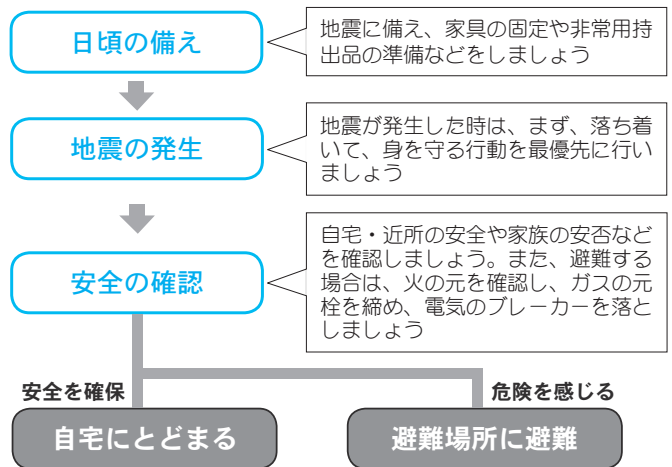
最大震度	建物全壊数	死者数
<b>7</b>	<b>24,000棟</b>	<b>1,300人</b>

大垣市周辺には養老山地と濃尾平野の境界、養老山地の南に続く丘陵地の東縁に沿って、垂井町から四日市市まで延びる約60kmの断層帯があります。この断層帯でマグニチュード7.7の地震が発生したと想定。断層が直下または直近にあるため、大垣・墨俣地域の広い範囲、上石津の一部地域では、震度7の非常に強い揺れが予想されます。

地震調査研究推進本部（文部科学省）によると、マグニチュード8.0程度の地震が30年以内に発生する確率は、ほぼ0~0.7%とされています。

## 地震が起きたとき取るべき行動

大地震が発生したとき、自分や家族の身を守るために、どのような行動を取るべきか確認しましょう。



### 防災士からのメッセージ

#### 災害発生時に、すでに勝負がついている！

私は被災地に立った経験より、いかに「防災」について分かりやすく伝えるかを考え、地域の防災力UPのためにサポートしています。万物は自然の摂理には逆らえず、人が住むから災害となります。「事前の一策は、事後の百策より勝る。」の通り、発災後に慌ててもどうにもなりません。まずは自分が必要となる防災の検討や対策を行い、「自助」で大切な命が守れたならば、ようやく防災の知恵や備えなどが役立ち、「共助」や「公助」にもいきけます。

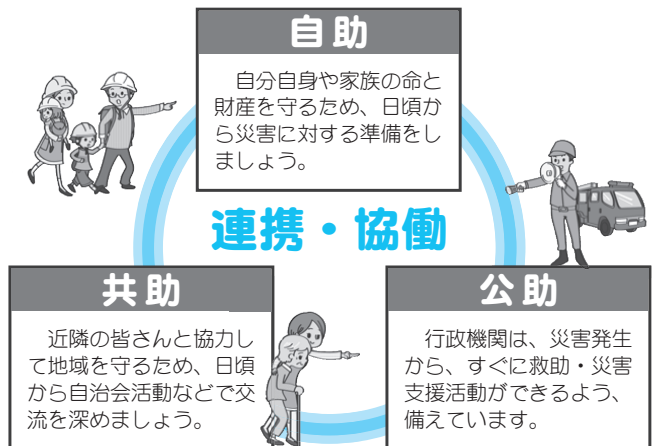


NPO法人防災支援ネットワーク 副理事長・防災士 高根澤 優さん

## 自助・共助・公助の連携が命を守る！

災害による被害を最小限に抑えるためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域で助け合って取り組む「共助」、行政が取り組む「公助」の3つの連携が重要です。

一般的に災害時の助けとなる割合は、自助=70%、共助=20%、公助=10%といわれています。災害の規模が大きくなればなるほど、行政の対応力は小さくなり、自助と共助の重要性が高まります。防災白書（内閣府）によると、阪神淡路大震災では、約8割の人が家族や近所の人たちに救出されており、「公助」である救助隊による救出は約2割程度に過ぎなかったという調査結果があります。いざというとき頼りになるのは、自治会や地域の住民です。普段から災害に備え、家庭や地域で防災・減災について話し合きましょう。



本市で行われている「自助・共助・公助」の取り組みなどを紹介します。

自助

避難場所や連絡方法の確認

地震に備え、防災ガイドブックや防災アプリ「全国避難所ガイド」を利用して、指定避難所や広域避難場所を確認しておきましょう。また、非常時の連絡方法や避難経路を家族で話し合うことで、安否確認や避難を円滑に行うことができます。



防災アプリで災害時の情報を！

<主な機能>

- ①避難情報などを通知
- ②指定避難所などへの誘導
- ③安否情報登録・確認機能

<<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

非常用持出品・備蓄品の準備

市の備蓄品には限りがあります。最低限必要なものを非常用持出品として準備しましょう。また、電気やガス、水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。

非常用持出品・備蓄品の例

- 最低3日分の非常食と飲料水
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 衣類・下着
- マスク
- モバイルバッテリー など
- 医療・衛生用品
- 貴重品
- ビニールシート
- 体温計

※状況に応じて必要な物品を準備してください

家の中・周りの安全点検

日頃から家の中・周りの安全点検をすることは、命を守ることに繋がります。家の耐震化や家具の転倒防止対策のほか、家の周りにあるブロック塀や壁にひび割れがないかを確認し、安全な避難経路を確保しましょう。



共助

自主防災活動への参加

一人ひとりが「自分たちの地域は自分たちで守る」という心構えで、災害に備えて地域の自主防災活動に参加しましょう。

普段の活動例	災害時の活動例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・研修会への参加</li> <li>・地域の危険箇所の把握</li> <li>・防災訓練の実施</li> <li>・機材や備蓄品の管理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・救援情報の伝達</li> <li>・避難誘導</li> <li>・負傷者の救護</li> <li>・避難所の運営</li> </ul>

避難所運営紹介動画の確認を！

市は、新型コロナウイルス感染症対策を盛り込んだ避難所運営紹介動画=写真=を作成しました。災害時における避難の考え方や避難所運営委員会の設置と役割分担、感染防止対策の3つのポイントなどを紹介しています。



市HP(避難所運営)



高齢者・障がい者への支援

ひとり暮らしの高齢者や障がいのある人などは、災害発生時に、より被害に遭遇しやすいといわれています。

そこで、こうした人の同意により氏名、住所、緊急連絡先などの情報を災害時要援護者台帳に登録してもらいます。この情報を自治会や民生・児童委員などと共有することで、災害発生時に、地域での援護活動などに役立てます。



消防団への参加

大地震をはじめとする災害に対応するためには、多くの人の手が必要になります。このような中、地域に密着し、短時間で動員ができる消防団は地域防災の要となります。

1月末現在、市内で約670人の消防団員が活躍しています。



災害に備えて訓練をする消防団

公助

防災資機材と避難所機能の充実

大規模な災害が発生したときに、地域住民の皆さんが行う防災、避難、救助活動や避難所運営に使用する資機材が、各連合自治会地域ごとに設置された連合防災備蓄倉庫に配備されています。

また、避難所における新型コロナウイルス感染症対策のため、新たに市内小中学校(拠点避難所)に体温検知カメラを整備したほか、避難スペースにおける感染症対策のため、パーティション=写真=を備蓄しています。



災害情報の発信

市は、防災行政無線やメール配信サービス(緊急災害情報)などで、防災に関する啓発情報や避難情報などを発信しています。災害に備え、市HPからできる限り多くの伝達手段を確保しましょう。



市HP

自助・共助への支援

地域の防災活動を担う「大垣市防災リーダー」を養成する防災ひとづくり塾=写真=を開催しています。また、自治会の防災活動を支援するため、「自主防災組織防災資機材整備事業補助金」制度を行っています。



## 市は会計年度任用職員を募集します

### 公園および緑地の維持管理

- ▶ **応募資格** / 普通自動車運転免許を有し、健康および体力に自信のある人
- ▶ **任用期間** / 5月1日～10月31日
- ▶ **勤務時間** / 午前8時30分～午後5時15分
- ▶ **勤務場所** / 市内各所
- ▶ **勤務内容** / 草刈り機による除草、刈込機による剪定、樹木の植栽や散水など
- ▶ **募集人数** / 3人（選考）
- ▶ **選考方法** / 面接
- ▶ **日給** / 7,400円（通勤手当は別途支給）
- ▶ **申込** / ハローワーク大垣（☎73-8609）へ
- ▶ **問合せ** / 公園みどり課（☎47-8409）へ



### 下水管路施設の点検・調査業務など

- ▶ **応募資格** / 普通自動車運転免許を有する人
- ▶ **任用期間** / 4月1日～令和4年3月31日 ※必要に応じて継続の可能性あり
- ▶ **勤務時間** / 1日6時間の週5日勤務または、1日7時間45分の週4日勤務
- ▶ **勤務場所** / 下水道課および市内各所
- ▶ **勤務内容** / 下水管路施設の点検および調査（マンホール蓋の開閉作業あり。マンホール内作業なし）、水質検査業務、下水道施設データの整理など
- ▶ **募集人数** / 1人（選考）
- ▶ **選考方法** / 書類審査、面接
- ▶ **月給** / 10万5,000～10万9,000円（通勤手当・時間外手当は別途支給）
- ▶ **申込** / 会計年度任用職員登録申込書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、郵送で同課（〒503-8601 丸の内2-29、☎47-8713）へ



### あすわ苑の会計年度任用職員

大垣市・安八町・輪之内町で組織する特別養護老人ホームあ

すわ苑は、会計年度任用職員（介護職員）を募集します。

- \* **募集人数** / 1人（選考）
- \* **応募資格** / 高校卒業以上の人
- \* **申込** / 3月19日（消印有効）までに、履歴書、健康診断書、資格証明書の写しを同施設（〒503-0126 安八町中須410-1、☎64-5505）へ

### 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	3/1～4/28
	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	3/1～5/11

一緒に活動しませんか？

あなたのまなざしで  
地域を安全に！  
Eyeアイ

市民協働による地域安全活動「さわやかみまもりEye」は、ウォーキングや犬の散歩などを楽しみながら、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。

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。



支給される活動グッズ

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回以上活動ができるグループまたは、週に1回以上活動ができる個人

\* **申込** / 危機管理室（☎47-7385）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3年4月下旬予定

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



団地名	構造・間取り	住宅設備		家賃 ※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	16,400～32,200円	1戸
和合団地	3階建の1階・3DK	水洗	有	24,000～47,100円	1戸
和合団地	3階建の2階・2DK	水洗	有	19,800～39,000円	1戸
外洲団地	5階建の2階・3DK	水洗	有	13,400～26,400円	1戸
外洲団地	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階2戸、高齢者用1戸、身体障がい者用1戸
江並団地	4階建の3階1戸、2階1戸、1階1戸
椿町団地	3階建の2階1戸

### 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）	3/26～4/5	4/25	インターネットで申込
一般職（大卒程度）	4/2～14	6/13	
一般職（高卒者・社会人〈係員級〉）	6/21～30	9/5	
税務職員			

## 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」** 1日/15:26～いき粋墨俣つりびな小町めぐり
- ▶ **ぎふチャンラジオ「大垣市の時間」** 毎週木曜/9:40～4日/おおがきSDGsストリート2021 11日/命を守る地震への備え 18日/春の市場開放 25日/守屋多々志美術館企画展

- ▶ **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～

「これで解決！ごみの減量と分別」

クリーンセンターで家庭ごみが回収・処理・再資源化されるまでの工程やごみ分別アプリの使い方を紹介する。





## 4月 情報工房 パソコン・タブレット研修

- \* 申込 / 3月17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
- \* 抽選日 / 3月19日 ※ 定員に満たない講座は申込期限を延長
- \* 備考 / テキスト代は実費。新型コロナウイルス感染状況により、オンライン研修などになることがあります

コース	講座名	日程	定員	受講料
<b>【パソコンをあまりさわったことがない人向け】</b>				
⑦	はじめてパソコン&文書作成Word2016	4/6~27 〈全4回〉	火 13:30~16:30	6人 4,000円
<b>【もっと詳しく知りたい人向け】 ②のみオンラインでの受講も可</b>				
①	テレビ電話アプリ「Zoom」を使ってみよう	4/14	水 13:30~16:30	6人 1,000円
②	キャッシュレス講座 ~はじめてのポイ活~	4/15	木 14:00~16:00	6人 500円
<b>プログラミングに挑戦したいお子様</b>				
①	プログラミング体験(先着順) ※希望の日時を選択。 複数申込も可	4/3~24 〈全4回〉	土 14:00~14:30 14:45~15:15 15:30~16:00	各1人 無料



### 不動産無料相談会

- \* とき / 4月1日(木) 午前10時~正午、午後1時~3時
- \* ところ / 市役所5階 会議室

- 5-2
- \* 相談内容 / 不動産の価格・売買・賃貸借・有効利用など(1組30分まで)
  - \* 相談員 / 不動産鑑定士
  - \* 申込 / 3月25日までに、岐阜県不動産鑑定士協会 (☎058-274-7181) へ



### 岐阜協立大学 オープンキャンパス

- \* とき / 3月21日(日) ※ 開催時間は同大学HPを参照
- \* ところ / 同大学 同大学HP 北方キャンパス・西之川キャンパス
- \* 内容 / 模擬授業、施設見学、個別相談、入試相談など
- \* 備考 / 詳しくは、同大学HPへ
- \* 問合せ / 同大学入試広報課



(☎77-3510) へ

### 大垣女子短期大学 オープンキャンパス

- \* とき / 3月20日(土・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、体験授業、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・広報課 (☎81-6819) 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。

### ロバの音楽座コンサート

- \* 対象 / 0~3歳児の親子
- \* とき / 3月28日(日) 午前10時30分~(開場: 午前10時15分)
- \* ところ / サンワーク大垣
- \* 内容 / 作品名「ポロンポロン」を、古楽器や発想豊かな空想



- 楽器で演奏する音楽会
- \* 定員 / 30組 (先着順)
- \* 入場料 / 親子1組 (大人と子ども各1人) 2,000円 ※ 2人目からは、追加で子ども1人500円、大人1人1,000円
- \* 申込 / 月・水・金曜日の午前10時~午後5時に、NPO法人大垣おやこ劇場 (☎73-8222) へ

### 大垣少年少女合唱団 体験入団

- \* 対象 / 幼児~中学生
- \* とき / 3月13・20日 いずれも土曜日の午後2時~3時30分
- \* ところ / 西地区センター
- \* 内容 / 合唱を体験して、音楽を楽しむ
- \* 備考 / 同合唱団の団員を随時募集
- \* 申込 / 大垣少年少女合唱団の早崎さん (☎090-2184-



9599) へ

### コロナ感染防止対策講座

- \* とき / 3月21日(日) 午後1時30分~3時30分
- \* ところ / 多目的交流イベントハウス
- \* 内容 / 防除作業監督者による感染者発生時の初期対応と消毒方法についての講座
- \* 定員 / 20人 (先着順)
- \* 備考 / Zoomでの参加も可
- \* 申込 / 3月1~17日に、まちづくり市民活動支援センター (☎75-0394) へ

### 韓国語入門講座

- \* とき / 【夜間の部】 4月13日~6月15日 いずれも火曜日の午後6時15分~7時15分 <全8回> 【昼間の部】 4月15日~6月10日 いずれも木曜日の午後2時30分~3時30分 <全8回>
- \* ところ / ソフトピアジャパンセンタービル10階会議室2
- \* 内容 / 韓国語の文字の読み書き、基礎会話を学ぶ
- \* 定員 / 各12人 (先着順)
- \* 受講料 / 各5,000円 (別途テキスト代として2,200円が必要)
- \* 申込 / 国際文化交流協会の前

田さん (☎090-6489-2803、午前11時~午後4時) へ

### 市民登山大会

- \* 対象 / 市内在住・在勤の小学4年生~70歳の健康な人 ※ 小学生は保護者同伴
- \* とき / 4月4日(日)の午前7時に三城プール駐車場(中ノ江)に集合
- \* 行き先 / 霊仙山 (1,083m)
- \* 参加料 / 2,000円 (小学生は1,000円、当日徴収)
- \* 申込 / 3月20日までに、大垣市体育連盟 (☎78-1122) へ



### 西部研修センター

西部研修センターでは、さまざまな講座を開講しています。ぜひ、ご参加ください。

## 園芸・PC・体操・料理教室

- 日程など / 右表のとおり
- ところ / 西部研修センター
- 申込 / 3月8~26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	期間	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	20人	毎週火 9:30~11:30	4,000円
子ども向けプログラミング<対象:小学3~6年生>	4~8月	10回	20人	第2・4日 9:30~11:30	4,000円
バランスボール体操	5~9月	10回	20人	第1・3金 13:30~14:30	4,000円
簡単でおいしいクッキング ※募集は9月から	10月~令和4年3月	6回	25人	第2水 10:00~13:00	1,800円
パンとお菓子づくりA	6月~令和4年3月	10回	25人	第1火 9:30~13:00	3,000円
パンとお菓子づくりB	6月~令和4年3月	10回	25人	第3火 9:30~13:00	3,000円



磯谷 彩矢ちゃん(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>

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	
4か月児健康診査	令和2年11月	1日～10日生まれの子	3/23(火)	<受付> 13:00～13:30	保健センター	無料	不要
		11日～20日生まれの子	3/24(水)	<受付> 13:00～13:30			
		21日～30日生まれの子	3/25(木)	<受付> 13:00～13:30			
3歳児健康診査	平成30年2月生まれの子	3/16(火)	<受付> 12:45～13:15	保健センター	無料	不要	
		3/17(水)	<受付> 12:45～13:15				
		3/18(木)	<受付> 12:45～13:15				

## 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23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
- \*申込/上石津保健センター(☎45-2933)、墨俣保健センター(☎62-3112)へ



## 街頭献血にご協力をお願いします!

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、全国各地で献血バスが配車される予定だったイベントなどが中止となり、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（65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要です）

とき	ところ ※全て400ml限定
3/5(金) 9:30～11:30, 13:00～16:00	市役所西側立体駐車場(丸の内)
3/7(日) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/11(木) 9:45～12:00, 13:30～16:00	アクアウォーク大垣(林町)
3/14(日) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)
3/27(土) 9:30～12:00, 13:30～16:00	イオンタウン大垣(三塚町)

※日程については、都合により変更する場合があります

申請期限は  
令和3年3月31日

不妊治療費助成

市は、一般不妊治療（人工授精）費用および特定不妊治療（体外受精・顕微授精）費用の助成を行っています。申請がまだお済みでない人は期限内に手続きをお願いします。申込や問合せは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### 一般不妊治療

- 申請期限/令和3年3月31日
- 助成対象/次の①～③をすべて満たす夫婦 ①法律上の婚姻をしている ②少なくとも一方の住所が市内にある ③医療保険各法の被保険者または被扶養者である
- 対象経費/令和2年3月～令和3年2月分の人工授精に係る保険適用外の治療費（検査を含む）
- 助成額/5万円を上限に、対象経費の2分の1以内で1,000円未満を切り捨てた額

### 特定不妊治療

- 申請期限/令和3年3月31日 ※受診等証明書の作成が期限に間に合わないなどの特別な事情がある場合は、事前に同センターへご連絡ください
- 助成対象/次の①、②をすべて満たす夫婦 ①法律上の婚姻をしている ②少なくとも一方の住所が市内にある
- 対象経費/体外受精および顕微授精に係る保険適用外の治療費（検査を含む）
- 助成額/治療1回につき対象経費から県助成金を控除した金額（上限10万円） ※助成回数については年齢などにより変わるため、詳細は同センターへ

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良いのか、病院を受診した方が良いのか迷った時は、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。



- ◆相談受付／①月～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）

## 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

### <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。

### <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。

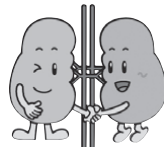
### <慢性腎臓病と新型コロナウイルス感染症>

慢性腎臓病の人や透析を受けている人は、通常時でも感染症にかかりやすく、感染症にかかると重症化しやすいと言われています。慢性腎臓病の人が新型コロナウイルスに感染すると、血圧が不安定になり、老廃物が排出されにくくなることによって、腎臓の機能が急激に低下してしまいます。治療中の人は受診控えをせず、定期的な主治医の指導を受けましょう。

### <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。

- ①定期的に健診を受けて、生活習慣を見直す
- ②食生活の改善と運動で肥満を解消する
- ③禁煙する
- ④血圧が高めの人は、血圧を管理する
- ⑤治療中の人は、主治医の指導を十分に守る



問合せ／大垣市保健センター（☎75-2322）

# 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。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## 健康な生活のために

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。

次の①～⑦の項目に気を付けて、健康で楽しい生活を送りましょう。

- ①食事は1日3食、腹8分目でバランスよく
- 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体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
- ⑦睡眠はしっかりと、不眠が続く場合は早めに専門機関に相談する



## 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3年度の検診をご利用ください

## いつまでも健康に！！

# 介護予防教室

若返ろう！脳活しよう！音楽で！

- ◆とき／3月18日（木） 午後1時30分～2時30分
- ◆ところ／お勝山ふれあいセンター
- ◆定員／15人（先着順）
- ◆備考／マスク着用のうえ動きやすい服装で参加
- ◆申込／3月1日から、同センター（☎71-2252）へ



# 3月は自殺対策強化月間 かけがえのない命を守るために

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな心配や不安が募り精神的な負担が大きくなっている人もいるかもしれません。心の健康や病気が気になるときは、一人で悩まず、身近な人や地域の相談機関に相談しましょう。また、本人だけでなく家族などの身近な人が、自殺やうつ病のサインに気付くことが大切です。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、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、焦ることなく、優しく寄り添いながら見守りましょう

## 各種相談窓口

こころのほっとライン (厚生労働省)	☎0120-565-455 月・火曜日 午後5時～10時（祝日・年末年始を除く） 土・日曜日 午前10時～4時
自殺予防ののちの電話 (日本いのちの電話連盟)	☎0120-783-556 午後4時～9時 毎月10日 午前8時～翌日 午前8時
岐阜県精神保健福祉センター	☎058-231-9724 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 午前9時～午後5時
岐阜県西濃保健所 「こころの相談」	☎73-1111（内線274）【要予約】 毎月2回 午前10時～11時30分
大垣市保健センター 「こころの相談」	☎75-2322 【要予約】 毎月第2火曜日 午前9時～11時
情報サイト 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	厚労省HP
	悩み・不安・こころの相談窓口 市HP

## 妊娠・出産・子育てをフルサポート あなたのそばに子育てアプリ

市は、「大垣市子育て支援アプリ」を無料で提供しています。このアプリには、あなたやご家族の妊娠から子育てまでをサポートするお役立ち機能が盛りだくさんです。ぜひ、ダウンロードして、あなたやご家族の子育てに役立ててください。

詳しくは、キッズピアおおがき子育て支援センター（☎47-7200）へ。



### 子育て情報がすぐ見つかる

毎日のイベント情報や親子で遊べる子育て支援施設など、子育て情報が簡単に検索できます。

### 子育て講座も簡単申し込み

毎月の子育て講座にいつでも簡単に申し込むことができます。

### プッシュ通知で安心

妊婦健康診査や乳幼児健康診査、予防接種の予定日をあらかじめ登録しておく、前日にお知らせしてくれるので安心です。

### お子さんの成長が残せる

お子さんの身長や体重、かかった病気の履歴を記録できます。「ひとり歩きした」などの大切な記念日も写真とともに記録し、楽しい思い出を残せます。

### おうちで子育てサロンや動画を楽しむ

製作セットプレゼントの申し込みや遊び方などの動画配信を楽しむことができます。



今が旬のフルーツと味の違いを、動画配信で楽しんでください。

### ダウンロードはこちら



Android端末



iOS端末

## 広報紙への 広告を募集します



- 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。同順位の場合は抽選
- 応募方法／3月1～31日(消印有効)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、郵送で同課(〒503-8601丸の内2-29、☎47-7376)へ

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

## 東京2020オリンピック聖火リレー 大垣市 聖火到着式

観覧希望者を募集!

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で延期となっていた「東京2020オリンピック聖火リレー」が開催されます。

本市では、4月4日(日)に奥の細道むすびの地記念館で聖火到着式を開催する予定です。到着式の観覧を希望される人はご応募ください。

聖火リレーのルートや時間などの最新情報は、県HPをご覧ください。

なお、新型コロナウイルスの感染防止のため、中止や変更となる場合がありますので、ご了承ください。



県HP

- とき／4月4日(日) 午後4時15分～午後4時25分(受付:午後3時～)
- ところ／奥の細道むすびの地記念館イベント広場
- 内容／本市の最終ランナーの到着を祝うセレモニー
- 定員／80人(応募者多数の場合は抽選)
- 申込／3月8日(消印有効)までに、往復はがきに申込者全員(最大5人まで)の氏名・年齢・住所・連絡先を記入し、社会教育スポーツ課(〒503-8601丸の内2-29、☎47-8038)へ
- 備考／1人につき1回限りの申し込み。小学生以下は保護者同伴。抽選結果は申込者全員に3月23日以降にお知らせします

### [有料広告]

