



おがっさい



おあむちゃん

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～

第5子誕生をお祝いして  
ファーストスプーンを贈呈



石田市長がお祝いの訪問をした中村さん家族  
撮影のためマスクを一時的にはずしています

産まれた子にファーストスプーンを贈ると「食べものに困らず、幸せになれる」といわれているヨーロッパの習慣にちなんで、本市では、5人目以降のお子さんが産まれた家庭を市長が訪問し、県内産の絵で作られたスプーンを贈呈してお祝

いでいます。

7月7日には石田市長が、5人目のお子さんが産まれた木戸町の中村智基さんの自宅を訪れて、ファーストスプーンと第3子以降が産まれた家庭に支給している出産祝金を手渡しました。

暑中お見舞い  
申し上げます  
令和三年盛夏



<市長> 石田 仁  
<副市長> 広瀬 幹雄

大垣市議会

<議長> 石川まさと  
<副議長> 中田ゆみこ  
<議員>

種田 昌克 梅崎げんいち  
はんざわ多美 不破 光司  
近沢 正 中田としや  
空 英明 北野ひとし  
関谷 和彦 長谷川つよし  
粥川加奈子 田中 孝典  
日比野芳幸 川上 孝浩  
岡本 敏美 丸山 新吾  
岩井 哲二 岡田まさあき  
高橋 滋 林 新太郎

8/2～8は  
“水都っ子ウィーク”

問合せ 子育て支援課 (☎47-7064)

～子どもの幸せを第一に考え  
子どもと過ごす時間を大切にしましょう～

「水都っ子ウィーク」は、子どもと過ごす時間を大切に、子育てについて、一人ひとりが考えたり、行動したりするきっかけづくりを目的とした期間です。

働くお父さん・お母さんは「いつもより少し早く帰って、子どもと一緒に食事をする」、職場では「子どものために、早めに帰宅できる雰囲気をつくる」、地域では「見守りやあいさつを行う」など、皆さんのあたたかい心が大垣の子どもを育てることにつながります。



「かぞくのえ」を紹介

市内の全幼保園・保育園・幼稚園・認定こども園の5歳児が描いた「かぞくのえ」を「水都っ子デジタルギャラリー」として市役所や市HPで紹介します。

▷期間/8月2～31日

▷展示/市役所2階市民コミュニティスペース、市HPの「水都っ子ウィーク」ページ内



市HP

付します。妊娠中の人も利用することができます。

▷とき/8月1日(日) 午前10時～正午

▷ところ/アクアウォーク大垣 2階中央吹き抜け付近(林町)

▷持ち物/子ども医療費受給者証(妊娠中の人は母子健康手帳)、申請者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)



7月15日号 主な内容

- ▶ごみ収集日の変更、通学路のブロック塀などの撤去に助成、募集のお知らせなど …2～3P
- ▶【特集】フレイル予防で健康長寿 …4～5P
- ▶子育てイベント・講座のお知らせなど…6～7P
- ▶催しのお知らせ、市民伝言板、大垣ゆかりのオリンピック選手を応援しようなど …8～9P
- ▶健康ガイド …10～11P
- ▶守屋多々志美術館第85回企画展など …12P

オリジナルグッズを配布

期間中、子育て支援課や子育て支援センターのほか、大垣共立銀行の市内各店舗で、「水都っ子ウィーク」オリジナルティッシュなどを配布します。

関連事業 親子お出かけバスケット交付

小学6年生以下の子を同伴して路線バスに乗車した場合に運賃が無料になる「親子お出かけバスケット」を特設会場で交

新型コロナウイルスワクチン  
新規予約の一時停止と接種の延期

7月以降、国からの新型コロナウイルスワクチン供給量が大幅に減少し、供給時期も遅れるため、市は、新規の接種予約の受付を一時的に停止し、個別接種の1回目接種を延期しています。

再開の時期は、国からの連絡があり次第、広報おおがきや市HPなどで改めてお知らせしますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

市ワクチン接種コールセンター

☎47-6101

午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日も受付

## ごみ収集日の変更

問合せ クリーンセンター (☎89-4124)



収集日	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
7/22 (木・祝)	<b>収集を休みます</b> この日が収集日の区域は、7/26(月)に収集します		
7/23 (金・祝)	<b>収集を休みます</b> この日が収集日の区域は、7/27(火)に収集します		

## 傷病手当金を給付

国民健康保険・後期高齢者医療保険

国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、もしくは発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、療養のために仕事を休んだことによって、その期間の給与の全部または一部の支払いを受けることができなくなった被保険者は、申請手続きにより、傷病手当金の給付を受けられる場合があります。詳しくは、国保医療課へお尋ねください。

担当課	対象者	電話番号
国保医療課	国民健康保険被保険者	☎47-8132
	後期高齢者医療保険被保険者	☎47-8140

## 中小企業の設備投資を応援します！ 先端設備の導入に係る 固定資産税の特例措置を実施

市は、中小企業の設備投資の支援措置として、償却資産などに係る固定資産税を軽減する特例措置を実施しています。

設備投資を予定している中小企業や事業者などで、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(労働生産性年平均3%以上向上、市計画に合致)を受けた者 ※大企業の子会社を除く
- 対象設備／商品の生産もしくは販売または役務の提供の用に供する設備であって、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 ※中古資産は除く
- 適用期限／令和5年3月31日

設備の種類	価格	販売開始時期
機械装置	160万円以上	10年以内
測定工具および検査工具	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	120万円以上	14年以内
事業用家屋	120万円以上(取得価額が300万円以上の先端設備などを稼働させるためのもの)	



## 緑の募金にご協力ありがとうございました

令和3年「緑の募金」に、各自治会をはじめ、個人・企業・団体など多くの皆さんから、551万8,482円もの募金が寄せられました。ご協力ありがとうございました。皆さんの善意は、森林整備や緑化の推進などの財

源として役立てられます。

詳しくは、公園みどり課(☎47-8409)へ。

## 花や木への散水にご協力

夏は、厳しい日差しや暑さのため、植物が弱りやすい季節です。晴れが続いた日や日差しの強い日には、道路や公園に植えられている花や木にも散水のご協力をお願いします。

詳しくは、公園みどり課(☎47-8409)へ。

## 違法な森林開発は「森林の不適正事案110番」へ

県は、違法な森林開発の早期発見のため、毎年8月を森林の不適正事案解消の強化月間とし、市町村などと協力しながら、

重点的に合同パトロールを行います。

森林で不審な伐採、採掘、建築物などを発見した場合は、「森林の不適正事案110番」(西濃農林事務所林業課内、☎73-1111内線394・395)へ。

## 審議会などの傍聴ができます

<b>社会教育委員の会</b>	担当：社会教育スポーツ課(☎47-8039)
7/16(金) 9:50~11:40	奥の細道むすびの地記念館2階 多目的室1 ・意見交流「市民に愛される社会教育施設になるには」
<b>障がい者の暮らしを支える協議会</b>	担当：障がい福祉課(☎47-7162)
7/27(火) 13:30~15:00	市役所8階 大会議室 ・第三次障害者計画の事業実績について ほか
<b>学校給食センター運営委員会</b>	担当：南部学校給食センター(☎89-2033)
7/28(水) 10:00~11:00	南部学校給食センター2階 第1研修室 ・令和2年度学校給食費会計決算の承認について ほか

## 大垣警察署からのお知らせ ～還付金詐欺にご用心！～

市内では、振り込み詐欺が多発しています。

その多くは、市役所職員を名乗った者から「保険料の未払い金があるため口座に振り込みます。」などといった、いわゆる「還付金詐欺」が多く発生しています。

- ATMで保険料などの還付手続きはできません
- 留守番電話設定や防犯機能付き電話を活用し、相手を確認してから電話に出るようにし



ましよう

- 不審な電話はすぐに切断し、110番通報ましよう

## 青少年育成に皆さんの善意を

(公財)大垣市青少年育成財団は、大垣市明るい青少年都市市民会議への支援や、青少年活動を行う団体への助成などを行っています。その主な財源は、企業や個人の皆さんからの寄附金です。温かいご厚志をよろしく願います。

詳しくは、同財団のHPをご覧いただくか、事務局(社会教育スポーツ課内、☎47-8063)へ。

<b>歴史民俗資料館運営委員会</b>	担当：文化振興課(☎47-8067)
7/28(水) 10:00~11:30	歴史民俗資料館2階 学習室 ・令和3年度事業計画について ほか
<b>輪中館運営委員会</b>	担当：文化振興課(☎47-8067)
7/29(木) 10:00~11:30	日新地区センター1階 会議室 ・令和3年度事業計画について ほか
<b>保健推進協議会</b>	担当：保健センター(☎75-2322)
8/2(月) 13:30~15:00	市役所4階 情報会議室 ・大垣市第二次地域保健計画 令和2年度実績報告について ほか
<b>子育て支援会議</b>	担当：子育て支援課(☎47-7064)
8/4(水) 13:30~15:00	市役所8階 大会議室 ・大垣市第三次子育て支援計画 令和2年度事業実績について ほか

## 通学路のブロック塀などの撤去に助成

市は、小中学校の通学路に面するブロック塀などの撤去に対し、費用の一部を助成します（令和6年3月末で終了予定）。大規模地震によるブロック塀などの倒壊事故を未然に防止するため、ぜひご活用ください。



- ◆ 申込 / 12月28日までに、建築指導課で配布の事前相談書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、同課へ持参
- ◆ 問合せ / 同課（☎47-8436）へ

対象者	対象工事	助成額	募集件数
ブロック塀などの所有者または管理者	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇対象となる塀 市内にある高さ1m以上のコンクリートブロック造、石造、れんが造などの塀で、小中学校の通学路に面しているもの</li> <li>◇対象となる工事 対象となる塀などを撤去する工事</li> </ul>	「撤去工事費の2分の1」の額、または「撤去する塀の延長（m）×1万円」の額のいずれか少ない額 【上限20万円】	27件

## 地震に備えて！ 耐震診断などの助成制度

市は、耐震診断や耐震改修などに対して費用の全額または一部を助成します。大規模地震による被害を抑えるため、ぜひご活用ください。

- ◆ 申込 / 12月28日までに、建築指導課で配布の申請書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、同課へ持参
- ◆ 問合せ / 同課（☎47-8436）へ



事業区分	助成対象	助成額	募集件数
木造住宅	耐震診断	無料 【費用は全て市が負担】	46戸
	耐震改修設計	費用の1/3以内 【上限10万円】	1戸
	耐震改修工事	耐震補強の構造評点などにより異なります 【上限110万円】※	4戸

※構造評点0.7の改修の場合の上限は84万円

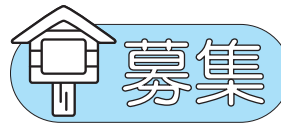
## 外国人市民向け日本語教室 支援ボランティア募集

- 対象 / 16歳以上で、外国人市民への日本語学習支援や外国人市民との交流に興味のある人
- とき / 8月21・28日、9月4・11・18・25日（全6回）いずれも土曜日の午前10時～11時30分
- ところ / スイトピアセンター学習館
- 内容 / 外国人受講者の会話のパートナーなど
- 定員 / 8人（先着順）
- 備考 / 8月7日の午前10時～11時30分に、ボランティア事前説明会を行います
- 申込 / 7月31日までに、応募用紙（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、まちづくり推進課（☎47-8546、℡81-7800、e-mail:machizukuri@city.ogaki.lg.jp）へ ※大垣国際交流協会でも受付可

## 発明くふう展の作品募集

市と岐阜県発明協会大垣支会は、第60回発明くふう展の出品作品を募集します。

- 対象 / 西濃地域在住・在勤・在学の人
- 募集作品 / 生活を豊かにする発明考案作品
- 応募方法 / 9月8日までに、同支会事務局（商工観光課内、☎47-8596）へ ※小・中学生は学校を通じて応募



## 入国警備官採用試験

- \* 募集種目 / ①入国警備官 ②入国警備官（社会人）
- \* 受験資格 / ①令和3年4月1日において高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して5年を経過していない人および、令和4年3月までに高校または中等教育学校を卒業見込みの人または、人事院が前記に準ずると認める人 ②昭和56年4月2日以降に生まれた人（①に規定する期間が経過した人および人事院が当該者に準ずると認める人に限る）

- \* 応募方法 / 7月20～29日に、人事院HPから申込 ※HPから申込ができない場合は、出入国在留管理局官署へお問い合わせください
- \* 試験日 / 9月26日（日）
- \* 問合せ / 名古屋出入国在留管理局総務課（☎052-559-2150）へ

## 「障がい者作品展」の作品

市は、市内の障がい者が作成した絵画や工芸品などを市役所1階ロビーに展示する「障がい者作品展（12月2～17日開催）」の展示作品を募集します。

\* 申込 / 7月15日～8月27日に、障がい福祉課で配布の申込書を記入し、同課（〒503-8601丸の内2-29、☎47-7162）へ ※市HPから申込可

## 吹付けアスベスト 調査や除去などに助成

市は、アスベストによる健康被害を防ぐため、市内のすべての建築物（取り壊し予定も含む）を対象に、吹付けアスベストの含有調査や除去工事の費用の全額または一部を助成します。

吹付けアスベストの使用が疑われる箇所を発見した場合は、早期に調査を行い、アスベストが含まれると判明した場合は、除去工事をご検討ください。

- ◆ 申込 / 12月28日までに、建築指導課で配布の申請書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、同課へ持参
- ◆ 問合せ / 同課（☎47-8436）へ

事業区分	助成対象※	助成額	募集件数
アスベスト含有調査に要する費用	①延べ面積が1,000㎡以上の建築物	費用の全額 【上限25万円】	1件
	②延べ面積が300㎡以上の集会所、ホテル、旅館、飲食店、物販店舗など		
	③住宅（附属車庫、附属物置は除く）		
アスベスト除去などに要する費用（代替材の施工費用などを含む）	すべての建築物	費用の2/3以内 【上限200万円】	1件

- \* 助成は、次に該当するものが対象となります。
- ・ 申請前に、市職員による現場確認を実施したもの
- ・ 含有調査は、建築物石綿含有建材調査者が実施する調査によるもの
- ・ 除去工事などは、建築物石綿含有建材調査者による計画に基づくもの
- ・ 令和4年1月31日までに事業が完了するもの

# 特集

# コロナに負けないために フレイル予防で 健康長寿

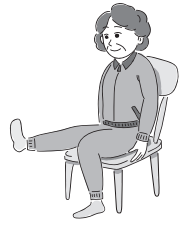


新型コロナウイルス感染防止のため外出機会が減ることにより、心身ともにフレイルが進んでしまう心配があります。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、感染症も重症化しやすい傾向にあります。

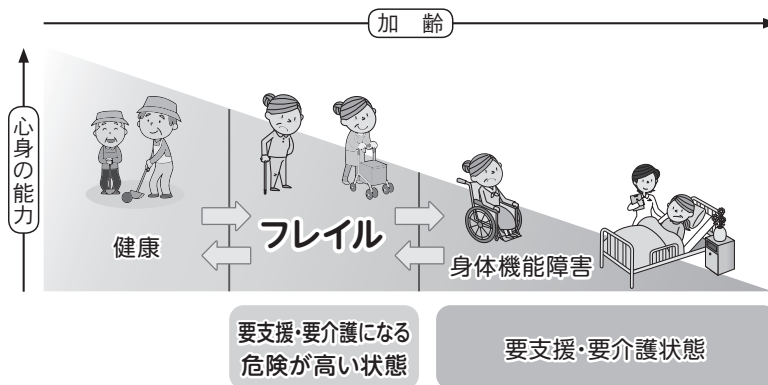
今回は、フレイルに関する基礎的な知識や、自宅でも簡単にできるフレイル対策の方法を紹介します。

いつまでも健康でいきいきと過ごすために、今からできるフレイル対策に取り組み、健康長寿を目指しましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）または、高齢福祉課（☎47-7416）へ。



## 「フレイル」って何？



「フレイル」とは、「加齢により運動機能や認知機能などが低下し、ストレスなどに対する回復力が低下した状態」を意味します。多くの人が、フレイルの段階を経て、要支援や要介護状態になると考えられており、健康と身体機能障害の間とも言われています。しかし、適切な対策をすれば、機能を回復する段階でもありますので、フレイル予防、生活改善に努め、自身の健康寿命を延伸しましょう。

## やってみよう！簡単フレイルチェック

<input type="checkbox"/> 半年で体重が2～3kg以上減った 	<input type="checkbox"/> 疲れやすくなった 	<input type="checkbox"/> 筋力(握力)が低下した 
<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった 	<input type="checkbox"/> 身体の活動量が減った 	1～2項目該当 フレイルの前段階  3項目以上該当 フレイルの疑いあり

## フレイル予防のための4つの柱

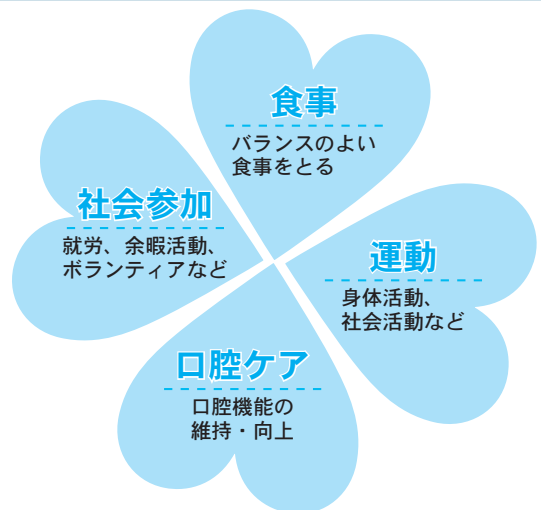
フレイル予防のポイントは、「食事」「運動」「口腔ケア」「社会参加」の4つです。フレイルを引き起こす最も大きな要因の一つは、筋力の低下です。年齢を重ねるにつれて筋肉量が減少することを「サルコペニア」と言います。この筋肉量の減少や栄養不足が転倒、骨折、認知症のリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

運動や栄養に気を付けて生活していても、社会参加の機会が減少すると、心身のさまざまな側面がドミノ倒しのように弱くなると言われています。自分に合った活動を見つけて社会参加の機会を増やしましょう。

フレイルの兆候に早めに気づき、改善することがフレイル予防につながります。コロナ禍で社会とのつながりが減っている今だからこそ、地域全体でフレイル予防に取り組み、健康的な生活が維持できるようにしましょう。



若い頃からフレイル予防に取り組み、いつまでも健康的な生活を送りましょう！



# 「4つの柱」を実践してフレイル予防！！

## 1 食事でフレイル予防

「低栄養」を予防しましょう！

エネルギー不足、たんぱく質不足、栄養バランスの崩れが続くことを「低栄養」と言います。食が細くなったり、ちょっとしたことで体調を崩しやすい高齢期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。



さまざまな食品を食べましょう！

いろいろな食品を食べることで、さまざまな栄養素が摂取できます。バランスのとれた食事を心がけ、毎日、次の10品目【**さあにぎやか**(に) **いただく**】のうち、7品目以上をとりましょう。



たんぱく質をしっかりととりましょう！

たんぱく質(肉、魚介、卵、牛乳・乳製品、大豆製品)は、骨や筋肉の材料になります。たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなるため、毎日しっかりととりましょう。

## 2 運動でフレイル予防

座っている時間を減らしましょう！

家の中で動かずじっとしていると筋力低下を招くとともに、お腹がすかないことから食事を抜いてしまいます。そうなると栄養不足で筋力低下が進み、ますます動かなくなるという悪循環に陥ります。



筋力低下を防ぐためには、毎日40分は体を動かし、いすの立ち座りを繰り返すなど、日常生活に少しでも運動を取り入れ、続けていくことが大切です。

買い物や散歩など積極的に外に出ることも、体の活動量を増やすポイントです。

筋肉量・筋力を維持しましょう！

筋力を維持し、よく動く体を守るためには、ウォーキングなどに加え、筋力トレーニングが重要です。

今回は、自宅でできる簡単な運動を2つ紹介します。

### ■ 開眼片足立ち バランス能力をつけるトレーニング

- ①姿勢をまっすぐにして行う
- ②床につかない程度に片足を上げる
- ※左右1分間ずつ、1日3回行う
- ※転倒しないように、つかまるものがある場所で行う



### ■ スクワット 脚の筋力トレーニング

- ①肩幅程度に足を広げて、つま先を30度ずつ開く
- ②お尻を後ろに引くように体をしずめる
- ③ひざがつま先から前に出ないようにする
- ※ひざは90度以上曲げないようにする



右のQRコードを読み取ると、詳しい動きを動画でご覧いただけます



開眼片足立ち



スクワット

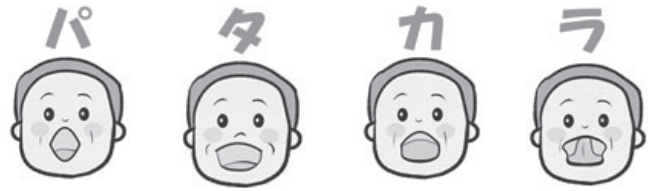
## 3 回腔ケアでフレイル予防

毎食後と寝る前に歯をみがきましょう！

口腔機能は、食べたり、飲み込んだりするために必要な機能です。口腔機能が低下すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなり、全身の健康に影響を及ぼします。毎日の口腔ケアでしっかりと予防するとともに、定期的に歯科医院を受診して、歯科医師に相談しましょう。

お口の健康を守るパタカラ体操

パタカラ体操は、食べるために必要な舌や口の周りの筋肉をトレーニングする体操です。1文字で5回くらいははっきりと発音し、食事の前に行うことがおすすめです。



- ①しっかりと口を閉じて発音する
- ②舌を上あごにくっつくように発音する
- ③のどの奥を意識して発音する
- ④舌をまるめるようにして発音する

## 4 社会参加でフレイル予防

人とのつながりが大切です！

フレイル予防には、「人とのつながり」が効果的です。外に出ることで、人との会話や交流も生まれます。ちょっとしたあいさつや会話が心の健康につながります。新型コロナウイルスが落ち着いたら、地域活動などに積極的に参加し、社会(人)とのつながりを保つようにしましょう。

家族や友人と話しましょう！

外出しにくい今だからこそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。電話やメールでもよいので、コミュニケーションをとることが大切です。

「笑・話・歯動場」を開催しています！

市は、みんなで楽しく笑いながら、健康に関する話や運動を行う「笑・話・歯動場」を開催しています。都合のつく日や会場で自由に参加できます。初めて参加する人は、申し込みが必要ですので、大垣市保健センター(☎75-2322)にご連絡ください。



## 地域包括支援センターへご相談ください！

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、専門職が連携して支援を行う総合相談窓口です。身近な相談機関として、お気軽にご利用ください。

大垣市地域包括支援センター	
安井・川並・洲本・浅草	高齢福祉課内(☎82-1166)
地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会	
興文・東・西・南・南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎	総合福祉会館内(☎77-2255)
和合・三城・墨俣	在宅福祉サービスステーション内(☎84-7111)
上石津	上石津老人福祉センター悠楽苑内(☎48-0068)
大垣市地域包括支援センター お勝山	
宇留生・赤坂・青墓	お勝山ふれあいセンター内(☎71-5536)
大垣市地域包括支援センター 中川ふれあい	
北・中川	中川ふれあいセンター内(☎82-1701)

奥の細道むすびの地  
16万市民投句  
6月度入選句



奥の細道むすびの地俳句協会 選

小・中学生の部

一般的な部  
何を  
にする  
にも  
兄の  
真似  
柏餅  
放牧の  
牛駆け  
出せり  
風五月  
夕ぐれ  
にえ顔  
はじける  
庭花  
火

村若  
友理  
(小四)

傍島  
日美  
(小三)



子どもクッキング教室

- 対象/市内の小学生
- とき/8月21日(土) 午前10時~正午
- ところ/青年の家
- 内容/夏野菜たっぷりのカレー作りに挑戦する
- 定員/12人(先着順)
- 参加料/700円(保険料、材料費を含む) ※当日徴収
- 持ち物/エプロン、三角巾、マスク、上靴
- 申込/8月1日から、青年の家(☎78-9308)へ

守屋多々志美術館  
夏休み子どもワークショップ

- 対象/小・中学生
- とき/8月6日(金)・7日(土)・8日(日・祝) いずれも午前10時~正午
- ところ/守屋多々志美術館
- 内容/展示作品の鑑賞、公募ポスターや絵画の制作
- 定員/各10人(先着順)
- 持ち物/絵の具や画用紙など自分でポスターや絵を描くための用具
- 申込/7月19日から、同美術館(☎81-0801)へ ※参加は、1人1回まで

おやこ国際理解講座「サモア」

大垣国際交流協会は、親子を対象に、南太平洋に浮かぶ島サモア独立国の文化を紹介する講座を開催します。

- 対象/小学生と保護者
- とき/8月9日(月・振) 午後1時30分~3時
- ところ/サイトピアセンターサイトピアホール
- 内容/サモア人の衣食住や伝統文化に関する話のほか、トートバッグへの伝統模様染付体験を通して、サモア独立国の文化を学ぶ講座
- 定員/16組(先着順) ※お子さん1人、保護者1人
- 持ち物/エプロン、汚れても良い服装
- 申込/7月15日から、直接または電話、Eメールで、同協会(e-mail: oiea@mb.ginet.or.jp、☎82-2311)へ
- 備考/本事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業に採択され、宝くじの助成金で実施します



サイトピアセンター

ワークショップ

大垣市文化事業団は、子ども向けワークショップを開催します。チケットは、同事業団HPやサイトピアセンター、市民会館で販売します。詳しくは、同事業団(☎82-2310)へ。

ねんど岡田ひとみのねんどでミニチュアクッキング

- 対象/3歳以上のお子さんと保護者
- とき・内容/下表のとおり
- ところ/サイトピアセンターサイトピアホール
- 講師/NHK・Eテレに「おねんどお姉さん」として出演中のねんど岡田ひとみさん=写真=
- 定員/各20組(先着順) ※お子さん1人、保護者1人
- 参加料/親子1組1,800円
- チケット販売開始/7月30日の午前10時から



撮影:池田晶紀(ゆかい)©CHEESE

内容	とき
「にぎりずし」をねんどで作る	9/11(土) 12:00~13:00 15:00~16:00
「アイスクリーム」をねんどで作る	9/12(日) 10:30~11:30 13:30~14:30

発酵の世界をイメージしよう

- 対象/小学生(小学3年生以下は保護者同伴)
- とき/8月23日(月)・26日(木) <全2回> 午後1時30分~4時
- ところ/サイトピアセンター創作実習室
- 講師/発酵デザイナーの小倉ヒラクさん
- 内容/発酵をもたらす微生物を捕まえに行き、時間の経過とともにどんな変化をするのか観察する
- 定員/20人(先着順)
- 参加料/1,000円 ※当日徴収
- チケット販売開始/7月23日の午前10時から



小倉ヒラクさん(左)と微生物を観察する親子

子育てひろば

- 対象/未就園児と保護者
- とき/8月5日(木) 午前9時30分~11時30分
- ところ/【市立幼保園・6園】赤坂、綾里、青墓、日新、北、三城 【市立保育園・7園】丸の内、ゆりかご、西、南、安井、すもと、時 【市立幼稚園・8園】興文、東、西、安井、宇留生、静里、川並、中川
- 内容/保育体験、育児相談
- 持ち物/お茶、帽子、着替え、マスク
- 備考/駐車場がないため、車での来園はご遠慮ください。事前に検温をお願いします
- 申込/7月26~28日(午前10時~午後3時)に、参加を希望する園に直接申込
- 問合せ/保育課(☎47-7096)へ



保育園等一覧

郷土の偉人⑬

“近代外科医学の最高峰に立った医学博士”

佐藤 三吉

(1857~1943年)

日本最初の医学博士となり、「外科の佐藤」と称えられたのが新地町出身の佐藤三吉です。ドイツ留学の後、帝国大学医科大学(現・東京大学)教授として、無菌法や止血法などを取り入れ、現在の外科手術に通じる基本術式をいくつも考案しました。また、日本外科学会の初代会長や皇室の侍医も務めました。



偉人紹介アプリ



佐藤三吉肖像(奥の細道むすびの地記念館蔵)

火災・救急出動・交通事故発生状況

<6月末現在>

令和3年	6月	前年比	今年計	前年比
<火災>	3件	+2件	19件	-4件
<救急出動>	556件	+8件	3,356件	+104件
搬送	527人	+16人	3,147人	+98人
<交通事故>	19件	+5件	91件	-25件
死者	0人	±0人	4人	+4人
傷者	29人	+11人	116人	-25人



## ロボット関連産業参入促進セミナー

西美濃地域の既存企業がロボットなどの先端産業分野への参入や展開を円滑に行えるようにするため、「ロボット関連産業参入促進セミナー」をYouTubeによる録画配信で開催します。詳しくは、産業振興室（☎47-8609）へ。

- \*対象/ロボット関連産業分野やロボットなどの先端技術の導入に関心のある事業者 ※西美濃地域内に事業所の所在地を有する企業に限る
- \*配信期間/9月1～15日
- \*講師/(株)デンソーウェーブCNビジネス開発室参事の金森淳一郎さん、日進工業(株)代表取締役社長の長田和徳さん
- \*申込/7月15日～8月27日に、市HPから申込



市HP



### 市民ICT活用研修

- \*とき/8月27日(金) 午後1時30分～4時30分
- \*ところ/三城地区センター
- \*内容/Excelの基本操作について学ぶ
- \*定員/10人(抽選)
- \*受講料/500円
- \*持ち物/パソコン(貸出可)
- \*申込/8月11日の午後5時までに、市HPから申込。または、情報工房(☎75-7000)へ
- \*問合せ/情報企画課(☎47-8249)へ



市HP

### 求職者支援訓練<ビジネスパソコン基礎科>

- \*対象/求職中の人
- \*とき/9月16日～12月15日の平日 いずれも午前9時30分～午後4時
- \*ところ/ユニテックコンピュータアカデミー(東町)
- \*内容/オフィスソフト(文書作成、表計算、プレゼン)の基本操作と再就職のためのスキルを学ぶ
- \*定員/15人(選考有り)
- \*受講料/7,920円(テキスト代)
- \*託児/5人(要申込)
- \*申込/ハローワーク大垣で相談のうえ、7月20日～8月17日(必着)に、申込書を(株)ユニテックキャリアサポート(〒503-0802 東町1-3、☎77-4511)へ

## ICT学級

### ブロックプログラミング

- \*ところ/情報工房多目的研修室
- \*受講料/500円
- \*申込/8月4日の午後3時までに、同工房(☎75-7000)へ ※同工房HPから申込可
- \*抽選日/8月6日
- \*備考/応募多数の場合は、市内在住の人を優先



### 信号機プログラムを作ろう

- \*対象/小学1～3年生の親子
- \*とき/8月18日(水) 午前9時～11時30分
- \*定員/10組(抽選)

### 安全運転プログラムを作ろう

- \*対象/小学4～6年生
- \*とき/8月18日(水) 午後2時～4時30分
- \*定員/10人(抽選)

### 金型人材育成講座

- \*対象/金型関連事業所に在職し、実務経験が5年以内の人
- \*とき/8月23日～9月24日の毎週月曜日および金曜日<全10回> いずれも午前10時～午後5時 ※オンライン(録画配信)は特設サイトから視聴

### 創業塾

- \*対象/創業予定の人または5年未満の経営者
- \*とき/9月8日～11月10日<全9回> いずれも水曜日の午後6時30分～8時30分 ※11月3日は休み
- \*ところ/情報工房2階会議室

- \*ところ/岐阜大学(岐阜市柳戸)またはオンライン
- \*内容/プレス成形の基礎力学やCAE基礎などを学ぶ
- \*定員/15人(先着順)
- \*申込/8月16日までに、大垣商工会議所HPから申込
- \*問合せ/同会議所(☎78-9111)へ



同会議所HP

- 4 ※オンライン受講も可
- \*内容/成功の秘訣や資金調達、ビジネスプランの作成などを実践的に学ぶ
- \*定員/25人(先着順)
- \*受講料/3,000円(テキスト代込)
- \*申込/8月25日までに、大垣商工会議所(☎78-9111)へ

### 市民天体教室

- \*とき/7月24日(土) 午後7時～8時30分<曇雨天時はコスモドームで星空解説など>
- \*ところ/スイトピアセンターコスモドーム
- \*内容/大型屈折望遠鏡などで夏の夜空を観測する
- \*定員/30人(先着順)
- \*申込/7月19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



### パソコン講座 職業訓練センター

- \*申込/開始1週間前(必着)までに、ファクス・往復はがきに講座名・講座番号・住所・

氏名・生年月日・電話番号・職業・勤務先・雇用保険加入の有無を記入し、大垣市職業訓練センター(〒503-0963 西大外羽1-226-1、☎・FAX89-4976)へ ※同セン

ターHPから申込可

- \*備考/原則、先着順で受付。最少開講人数に満たない講座は中止。テキスト代は実費



講座番号	日程	<対象者>	会場	定員	受講料
業務自動化のためのエクセル2016マクロ・VBA(初級) <エクセル初級程度の知識がある人>					
14	8/20～9/21 <全10回>	火・金 18:30～21:30	職業訓練センター	6人	15,000円(24,500円)
時短・効率化のためのエクセル関数(集中) <エクセル初級程度の知識がある人>					
9	8/21・28 <全2回>	土 9:30～16:30	職業訓練センター	6人	7,200円(11,000円)
大人のためのはじめてロボットプログラミング講座 <文字入力・マウス操作ができる人>					
20	8/21～9/11 <全4回>	土 9:00～12:00	職業訓練センター	6人	7,200円(11,000円)

※パソコン講座の受講料は、中小企業勤務、または45歳以上の再就職希望者の金額で、その他の人は( )の金額です。



次の皆さんからご寄付(令和3年3月分)をいただきました。ありがとうございます=敬称略=。

- [丸の内公園整備事業のため]
- ▷(株)朱竹 5万円 ▷(株)渡辺組

- 1万円 ▷(株)大広商事 1万円
- ▷(株)阿藤組 1万円 ▷三建産業(株) 1万円 ▷三柏(株) 1万円
- ▷グリーンワークス(株) 10万円 ▷(株)竹中組 5万円 ▷(有)林組 1万円 ▷三城コンサルタント(株) 1万円 ▷岐建(株) 10万円 ▷匿名 30万円 ▷大幸重機(株) 1万円 ▷匿名 2万円 ▷(株)名和装苑 5万円

- ▷(株)後藤組 1万円 ▷(株)久楽園 3万円 ▷イビディンググリーンテック(株) 1万円 ▷(株)三晃建設 1万円 ▷アシタバ(株) 10万円 ▷(株)宇佐美組 5万円 ▷匿名 1万円
- [地域社会緑化事業のため]
- ▷国際ソロプチミスト大垣 樹木「プリンセス雅(サクラ)」1本

- [市民病院へ]
- ▷花ちゃんとお友だち 2万8,000円 ▷(株)中部メイカン 45万円 ▷大垣日本大学高等学校 千羽鶴、パネル
- [社会福祉事業充実のため]
- ▷(株)中部メイカン 45万円
- [健康増進事業向上のため]
- ▷明治安田生命保険相互会社 20万円

## 郷土館画廊展示 「郷土の拓本展」

- とき／7月18日(日)～8月22日(日) 午前9時～午後5時 ※毎週火曜日、7月26日、8月11日
- ところ／郷土館2階画廊
- 内容／大垣近郊の歴史や文化を拓本の展示で紹介
- 入館料／200円(高校生以下は無料)
- 問合せ／同館(☎75-1231)へ

## 熊坂長範と流れ七社

- 上石津郷土資料館企画展
- ◆とき／7月17日(土)～12月5日(日) 午前9時30分～午後5時 ※毎週火曜日(11月23日を除く)、7月26日、8月11日、9月22・24日、11月4・24日
  - ◆ところ／上石津郷土資料館
  - ◆内容／上石津町時地区に伝説が残る大盗賊・熊坂長範と、長範が盗んだといわれるご神体7体について紹介した展示
  - ◆入館料／100円(高校生以下は無料)
  - ◆問合せ／同資料館(☎45-3639)へ



### インタラクティブアートギャラリー

- \*とき／7月25日(日)～8月29日(日) 午前10時～午後6時
- \*ところ／情報工房1階エントランス
- \*内容／アート製作者と体験者の行動の違いを、信号機をモチーフにした展示を通して体験する

の行動の違いを、信号機をモチーフにした展示を通して体験する



- \*問合せ／情報工房(☎75-7000)へ

### もっと知りたい発達支援学習会

- \*対象／発達にさまざまな課題のある幼児期・学童期の子をもつ保護者や学習会に関心のある人
- \*とき／9月2日(木) 午前10時～11時15分
- \*ところ／奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1-1、1-2
- \*内容／大垣特別支援学校特別支援教育コーディネーターの佐々木千絵さんによる、幼児期・学童期に大切にしたい関わり方につ



いてのオンライン講話 ※講師はオンライン出演

- \*定員／20人(先着順)
- \*申込／7月15日から、子育て支援課(☎47-7291)へ

### 空家なんでも相談会

- \*とき／8月1日(日) 午前10時～午後3時
- \*ところ／牧田支所図書室
- \*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



## 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。

### 防災セミナー「ペットも私の大事なのち」

- \*対象／小学4年生以上
- \*とき／8月22・29日 いずれも日曜日の午前10時～11時30分
- \*ところ／総合福祉会館
- \*内容／防災士(22日)や獣医師(29日)による、ペットとの避難などに関する講座
- \*定員／各30人(先着順)
- \*参加料／300円
- \*申込／7月15日から、NPO法人あすねこの野村さん(☎090-3959-7360)へ

### 日本文化理解講座「能装束の美」

- \*とき／8月8日(日・祝) 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／能装束研究所長の山口憲さんによる、能装束の伝統や文化についての講話や鑑賞
- \*定員／50人(先着順)
- \*申込／岐阜県世界青年友の会の白井さん(☎090-8078-2534)へ

### ソフトテニス教室

- \*対象／小学生以上の人
- \*とき／7月25日、8月1・9・15日、10月24日、11月14・23日、12月19日、令和4年2月6・13日 いずれも日曜日または祝日の午前10時～正午
- \*ところ／西公園庭球場
- \*内容／ソフトテニスの基本的な技能の練習、簡単なゲーム
- \*参加料／各回500円
- \*持ち物／テニスシューズ
- \*備考／新型コロナウイルスの感染状況により、人数制限を行う場合があります

- \*申込／大垣市ソフトテニス連盟の西村さん(☎080-3623-5287)へ



### 川遊びプレーパーク

- \*対象／小学生以上
- \*とき／7月21～23日、7月26～30日 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
- \*ところ／杭瀬川公園
- \*内容／川下りを体験する
- \*定員／①②各20人(先着順)
- \*参加料／500円
- \*問合せ／緑の風の浅野さん(☎090-7698-3306)へ

### 水球体験教室

- \*対象／県内在住の小学3年生以上
- \*とき／8月1日(日) 午前9時～11時
- \*ところ／大垣東高校プール
- \*参加料／500円(保険料込)
- \*申込／大垣市水球クラブの細野さん(☎090-2181-1310)へ

- \*ところ／多目的交流イベントハウス3階会議室
- \*定員／各回5人(先着順)
- \*受講料／各回1,000円
- \*問合せ／まちづくり市民活動支援センター(☎75-0394)へ



### スマホアプリ講座

- \*とき／右表のとおり いずれも火曜日の午後2時～3時

とき	内容
8/3	Instagramの使い方
8/10	メルカリの使い方
8/17	YouTubeの動画投稿方法
8/24	便利なスマホアプリを紹介

## 屋外広告物講習会

- ◆対象／屋外広告物を表示または掲出しようとする人など ※県内に事業所の所在地を有する事業者に限る
- ◆とき／9月17日(金) 午前9時30分～午後5時
- ◆ところ／岐阜市生涯学習センター2階大研修室(岐阜市橋本町1-10-23)
- ◆内容／屋外広告物の表示や掲出する物件の設置に関する知識を習得する
- ◆定員／50人程度(先着順)
- ◆受講料／3,000円(講習課程の一部免除者は1,800円) ※受講料以外に7,600円(テキスト代など)が必要

- ◆申込／8月2～20日(消印有効)に、申請書(県HPからダウンロード可)に必要な事項を記入し、郵送または直接下記の申込先へ



### お申し込みはこちらへ

岐阜県広告美術業協同組合  
〒500-8154 岐阜市木ノ下町5-21-1、☎058-245-4472  
岐阜県都市建設部都市政策課  
〒500-8670 岐阜市藪田南2-1-1、☎058-272-8648



# 東京2020オリンピック・パラリンピック 間もなく開幕

## 大垣ゆかりの 選手を応援しよう！

7月23日に開幕する東京2020オリンピック競技大会で活躍が期待される、大垣市にゆかりのある選手を紹介します。

競技日程などは、東京2020オリンピック競技大会の公式HPでご確認ください。



大会公式HP

### フェンシング

佐藤希望  
選手



フェンシング女子エペ個人  
大垣共立銀行所属

2020年の全日本選手権で6度目の優勝。2012年のロンドン五輪から3大会連続出場で、リオ五輪では8位入賞。

### ホッケー

山田翔太  
選手



ホッケー男子  
大垣市在住

ディフェンダーとして活躍。男子チームは1968年のメキシコ五輪以来、53年ぶりの出場。

### 新体操

鈴木歩佳  
選手



新体操女子団体  
大垣日本大学高等学校卒業

代表メンバー5人の中では最年少。2019年の世界選手権団体種目別ボールで初の金メダル獲得などに貢献。

### 水球

足立聖弥  
選手



水球男子  
大垣市水球クラブ出身

棚村克行  
選手



水球男子  
元大垣市水球クラブコーチ

志水祐介  
選手



水球男子  
元大垣市水球クラブコーチ

足立選手と志水選手はフィールドプレーヤー、棚村選手はゴールキーパーとして活躍。3選手ともリオ五輪にも出場。



### 東京2020パラリンピック 聖火リレー torch の巡回展示が行われました

8月24日に開幕する東京2020パラリンピックの聖火リレー torch の県内巡回展示が6月24日、市役所1階多目的スペースで行われました=写真=。

本市では、パラリンピック聖火フェスティバルの採火式を8月12日に実施予定です。県内26市町が採火した火は、8月14日に岐阜駅北口「信長ゆめ広場」に集められてセレモニーを行い、その後「岐阜県の火」として、パラリンピック開催都市の東京都へ送り出される予定になっています。





玉城 奏音ちゃん(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各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
10か月児健康診査	令和2年9月 1日~10日生まれの子	8/2(月) <受付> 13:00~13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	11日~20日生まれの子	8/3(火) <受付> 13:00~13:30				
	21日~30日生まれの子	8/4(水) <受付> 13:00~13:30				
1歳6か月児健康診査	令和2年1月 1日~10日生まれの子	8/10(火) <受付> 13:00~13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
	11日~20日生まれの子	8/11(水) <受付> 13:00~13:30				
	21日~31日生まれの子	8/12(木) <受付> 13:00~13:30				
フッ化物塗布	平成30年6・12月生まれの子、令和元年6・12月生まれの子	8/16(月) <受付> 13:00~13:15 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、コップ、タオル ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円	7/19~

## <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
4か月児健康診査	令和3年3・4月生まれの子	8/6(金) <受付> 13:00~13:15	上石津保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票	無料	不要
10か月児健康診査	令和2年9・10月生まれの子	8/6(金) <受付> 13:30~13:45			無料	不要

## <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
4か月児健康診査	令和3年3・4月生まれの子	8/17(火) <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	無料	不要
10か月児健康診査	令和2年9・10月生まれの子	8/17(火) <受付> 13:30~13:45			無料	不要

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

## 無料風しん抗体検査を受診しましょう!

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、令和4年3月31日までの期間で、無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を実施しています。今年度対象者には、クーポン券を送付しましたので、受託医療機関で受診してください。詳しくは、大垣市保健センター(☎75-2322)へ。

### ◆令和3年度クーポン券の送付対象者

市内在住の昭和37年4月2日から昭和41年4月1日生まれの男性 ※昭和41年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、検査を希望する人は同センターへご連絡ください。随時、クーポン券を送付します。すでにクーポン券を利用して抗体検査や予防接種を受けた人は、対象となりません

### ◆受診時の持ち物

- ①クーポン券(有効期限があります)
  - ②運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードなど(住所、氏名、生年月日が確認できるもの)
- ※定期予防接種対象者は、①②および抗体検査の結果など、風しん抗体価が記載されているものが必ず必要です

### ◆受託医療機関

厚生労働省HPや市HPでご確認ください



風しんの追加的対策について

検索

## ひきこもり支援個別相談会

- ▷対象/市内在住のひきこもりなどの状態にある本人とその家族
- ▷とき・ところ/下表のとおり
- ▷内容/ひきこもりに関する相談
- ▷定員/1日3組
- ▷申込/障がい福祉課(☎47-7298)へ



とき	ところ
8/11(水)	市役所3階会議室3-4、3-5
9/8(水)	
10/13(水)	奥の細道むすびの地記念館2階多目的室1
11/10(水)	

## 保健センターの教室など

### 大垣地域 乳幼児相談

- \* とき / 8月4・11・18・25日 いずれも水曜日の午前9時～11時
- \* ところ / 大垣市保健センター
- \* 内容 / 育児や発育などの相談
- \* 持ち物 / 母子健康手帳
- \* 申込 / 7月16日から、同センター (☎75-2322) へ



- \* 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 / 7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 / 8月5日(木) 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 / 7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 / 8月12日(木) 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～)

### 大垣・上石津・墨保地域 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 / 7月16日から、各保健センターへ



内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	8/10(火)・24(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
理学療法士・歯科衛生士・栄養士・保健師による相談	8/17(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
	8/12(木)	墨保保健センター (☎62-3112)
こころの相談 保健師による相談	8/17(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)
	8/27(金)	中川ふれあいセンター ※予約は大垣市保健センターへ

## 見直そう! 子どもの睡眠と生活リズム

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出自粛によるストレスや生活リズムの乱れから心身の不調を訴える子どもは少なくありません。子どもが心身ともに健康であるためには、質のよい睡眠をとれる環境と生活リズムを整えることが大切です。この機会に、子どもの睡眠と生活リズムを見直してみませんか。詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

### まずは早起き

まずは、朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、がんばって早起きの習慣をつけましょう。

### 毎日朝ごはん

#### ①まずは「食べる習慣」をつける

忙しい朝は、まず何かを食べることから始めましょう。

#### ②毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹が空くリズムができます。

#### ③誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲がわいてきます。



## 40歳を迎えたら 骨粗しょう症検診を!

人間の骨量は20歳前後まで増え続け、40歳前後から減少し始めます。自分自身の骨量を知り、『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 (骨粗しょう症治療中の人は除く)
- ◆ 受診期間 / 10月31日(日)まで
- ◆ 受診場所 / 市内委託医療機関 (市HPに一覧を掲載)



- ◆ 受診料 / 500円
- ◆ 受診方法 / 10月15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)、墨保保健センター (☎62-3112) のいずれかへ申し込みのうえ、医療機関で受診

## エアコン使用時にもこまめな換気を!

暑くなると、窓を閉めて、エアコンを使用する機会が増えますが、室内の密閉には注意が必要です。新型コロナウイルスの感染リスクを減らすため、こまめに換気を行いましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ。

- 風の流れることができるよう、2方向の窓を1回数分程度、全開にしましょう。換気回数は1時間に2回以上確保しましょう
- 窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用するなど工夫すれば、換気の効果はさらにあがります
- 換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう
- 通常の家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行わないため、別途換気を確保しましょう



## 糖尿病予防教室

- ◆ 対象 / 糖尿病に関心のある人、検査で参加を勧められた人
- ◆ とき / 8月21・28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 / 医師・看護師による講話、管理栄養士・理学療法士による栄養指導、運動実技など
- ◆ 定員 / 16人 (先着順)
- ◆ 持ち物 / 運動服、飲み物、タオル
- ◆ 申込 / 7月19日から、同センター (☎75-2322) へ



### 適度な運動

家族や友達などよく体を動かして遊びましょう。思い切り体を動かして遊ぶことは、お腹がすいておいしく食事ができたり、疲れてぐっすり眠ることができるなど、規則正しい生活リズムをつくることにもつながります。現在は新型コロナウイルス予防のため、自宅で過ごす時間が長くなっていると思います。市HPで家で親子そろってできる遊びを紹介していますので、ぜひご利用ください。



市HP

### 眠りの環境を整える

#### ①暗く静かな環境をつくる!

テレビやスマートフォンなどの強い光は、脳に刺激を与え「寝つきにくい状態」にします。電子機器は寝る30分～1時間前に消すように心がけましょう。

#### ②毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す!

時間を決め、その時間がきたら眠る準備をしましょう。寝室に移動する、絵本を読むなど、同じ時間に同じことを繰り返すことで脳に眠くなるサイクルができます。夏休みに入り、生活リズムを維持することは難しくなりますが、今から生活習慣を見直し、休みの間も心身ともに家族で健康に過ごすことができるように生活リズムを整えましょう。



守屋多々志美術館  
第85回企画展

# 守屋の絵日記

今回の企画展は、守屋が生涯を通して描き続けた写生「絵日記」を中心に、なつかしいふるさとの風景や大垣ゆかりの芭蕉をテーマに描いた作品を紹介します。

- とき／7月22日(木・祝)～9月26日(日) 午前9時～午後5時  
※毎週火曜日、8月11日、9月22・24日は休館
- 入館料／300円(高校生以下は無料)
- 展示解説／7月24日(土)・25日(日) 午後2時～
- 問合せ／同美術館(☎81-0801)へ



更科

会員募集  
勤労者福祉  
サービスセンター

大垣勤労者福祉サービスセンターは、わずかな会費で充実した福利厚生を会員に提供しています。ぜひご加入いただき、勤労意欲の増進、事業所のイメージアップにお役立てください。

- ◆加入資格／西美濃地域の事業所に勤務する人(パートタイマーを含む)および事業主 ※事業所単位で加入
- ◆サービス内容／宿泊助成、健康診断助成、レジャー施設や映画鑑賞券などのチケットのお値打ちなあっせん、慶弔給付など
- ◆会費／1人800円(月額)
- ◆備考／事業主が負担した会費は、事業所の福利厚生費として税法上の損金または必要経費として計上可
- ◆問合せ／同センター(☎93-1100)へ



## おおがきマラソン2021は中止となりました

新型コロナウイルス感染防止のため、12月12日(日)に開催を予定していた「おおがきマラソン2021」は中止となりました。

詳しくは、おおがきマラソン実行委員会事務局(商工観光課内、☎47-8596)へ。

## 若い世代に向けてSDGsを啓発

### —環境SDGsおおがき未来創造事業スタートアップセミナー行われる—

「環境SDGsおおがき未来創造事業スタートアップセミナー」が6月29日、大垣東高校で開催されました。

同セミナーは、市が進めている「環境SDGsおおがき推進プロジェクト」のうち、「飛び出す市役所 環境SDGsおおがき未来創造事業」の一環で行われ、環境問題を中心としたSDGs(持続可能な開発目標)を考えてもらおうと開催。この日は、同校2年生約120人が出席し、はじめに石田市長と県SDGs推進室の谷口室長が市と県が進めるSDGsの取り組みを紹介しました。その後、環境問題を中心としてSDGsについてインターネット上で発言するなど注目を集めている、ファッションデザイナーでモデルの長谷川ミラさんを講師に迎え、講座や生徒代表2人を交えたパネルトークなどを行いました。



「SDGs(持続可能な開発目標)」は、持続可能な世界を実現するための17のゴール、169のターゲットから構成されており、環境に関する目標も重要な位置づけとなっています。

市では、環境をテーマとしたSDGsの取り組みを一層進めるため、次代を担う大垣地域の高校生などを対象とした環境SDGs未来講座を開催し、大垣の未来について提案してもらう「環境SDGsおおがき未来創造事業」を実施しています。

### [有 料 広 告]

