

## 人生100年時代到来！！ セカンドステージへ踏み出そう！

市は、市民団体との協働により、次の講座を開催します。

- ◆対象／40代後半～60代の女性
- ◆とき・内容／下表のとおり いずれも日曜日の午前10時～正午〈全4回〉
- ◆ところ／ハートリンクおおがき研修室
- ◆定員／15人（先着順）
- ◆申込／9月15日から、右のQRコードで申込み
- ◆問合せ／BLS代表の中川さん（☎090-4080-4445）へ



申込ページ

とき	内容	講師
10/17	自分にとってのセカンドステージを考える	キャリアコンサルタント 中川久枝、松尾祥子
10/31	明るいセカンドライフのためにマネープランを立てよう！	1級ファイナンシャル・ プランニング技能士 三輪貴子
11/14	充実したセカンドステージの準備のために	
11/28	一歩踏み出すためのプランを可視化しよう	

※講座受講後に、女性のためのキャリア相談にて個別相談可

オンラインで  
楽しく学ぶ！



NHK番組「あさいち」「きょうの料理」などに出演のほか、各種メディアに出演中のパバ料理研究家の滝村雅晴さん=写真=を講師に迎え、男性の家事応援講座を開催します。

詳しくは、男女共同参画推進室（☎47-8549）へ。



市HP

### 共通事項

- \*参加方法／オンライン受講（Zoom）
- \*申込／9月15日から、市HPで申込み

### オンライン料理講座～大人も子どもも大好き！失敗しないオムライスの作り方～

- 対象／男性（子どもとの参加も可）
- とき／10月30日（土）午後4時30分～6時
- 内容／講師の指導を受けながら、オムライスと簡単サラダを作る（食材は各自で用意）
- 定員／15組（先着順）

### オンライン講演会～自分も家族も笑顔が増える家事シェアとは～

- とき／11月21日（日）午後2時～3時30分
- 内容／男性の家事参加と家族が笑顔になるための家事分担をテーマとした講演会 ※女性も参加できます
- 定員／80人（先着順）
- 備考／オンラインでの受講が困難な人は、オンライン視聴会場のサイトピアセンターかがやき活動室6-1にて受講（先着40人）

## 市民天体教室

- ★とき／9月25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〉
- ★ところ／サイトピアセンターコスモドームほか
- ★内容／夏の星空解説と、大型屈折望遠鏡で木星や土星などを観測する
- ★定員／30人（先着順）
- ★申込／9月20日の午前9時から、大垣市文化事業団HPで申込み
- ★問合せ／同事業団（☎84-2000）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。

### フードドライブにご協力を

フードドライブとは、各家庭で消費しない食品を持ち寄り、福祉団体や施設などに寄付する活動です。家庭で消費されない食品（生鮮食品や賞味期限が近いものは除く）がありましたら、随時受付をしていますので、ぜひお持ちください。

\*受付時間／月～金曜日（祝日、年末年始を除く）の午前10時～午後3時

\*受付場所／エコステージおおがき（室本町）



寄贈された食品

\*問合せ／大垣市環境市民会議（☎82-1761）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／10月24日（日）の午前6時30分に三城プール駐車場（中ノ江）に集合

\*行き先／竜ヶ岳（1,099m）  
\*参加料／2,000円（当日徴収）  
\*申込／10月15日までに、大垣市体育連盟（☎78-1122）へ

### ライフサポート福祉講座

\*とき／10月1日（金）・5日（火）・8日（金）・12日（火）・15日（金）〈全5回〉いずれも午後1時30分～3時

\*ところ／サンサンひろばつづみ（北方町）

\*内容／地域での支え合い活動や認知症、障がいについて学ぶ福祉講座



\*定員／10人程度（先着順）  
\*参加料／1,500円（資料代込）

\*申込／NPO法人校舎のない学校（☎0585-45-9745）へ

### 国際理解講演

\*とき／10月16日（土）午後1時30分～（受付：午後1時～）

\*ところ／情報工房5階セミナー室

\*内容／岐阜県世界青年友の会会長の森秀樹さんによる「毒と薬：生体への関わり」と題した講演

\*定員／40人（先着順）  
\*申込／同会の白井さん（☎090-8078-2534）へ

シリーズ 第6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着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着けることで、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着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6回として、「知的障がいがある人」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（☎47-7162）へ。



### 知的障がいがある人

知的障がいとは、知的な発達が同年齢の人に比べて遅れた水準にとどまっていて、日常生活に支障が生じているために、何らかの援助が必要な状態であることをいいます。人に尋ねたり、自分の意見を言うのが苦手であったり、読み書きや計算が苦手であるなど、人によって程度や特性は異なります。外見からは、障がいがあることが分からない場合が多いため、ヘルプマークを身に付ける人もいます。

<配慮が必要な場面> 困っている様子とき、何かお願いをするとき、複雑な事柄を説明するとき

#### <サポート方法>

- ・強い口調ではなく、ゆっくり穏やかな口調で話しかける
- ・質問するときは、「はい」「いいえ」で答えられるようにする
- ・複雑な事柄を説明するときは、写真や絵などを用いる