

市民伝言板

大垣夢ある女性の会 オンライン講座

- * とき / 11月12日(金)・18日(木)・25日(木)、12月2日(木)
〈全4回〉午前10時～正午
- * 内容 / 女性に向けた、自分らしい夢・目標を実現するためのセミナー
- * 定員 / 20人 (先着順)
- * 申込 / 右のQRコードから申込み。または、大垣夢ある女性の会の高屋さん (☎090-7691



申込ページ

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。

-0314) へ

親子で楽しむ理科実験工作教室

- * 対象 / 幼稚園児～小学生 ※ 小学2年生以下は保護者同伴
- * とき / 10月31日(日) 午後2時～4時
- * ところ / かみいしづ緑の村公園
- * 内容 / 空気や水の力を使ったロケットを作る
- * 定員 / 20人 (先着順)
- * 参加料 / 100円
- * 申込 / 10月15日から、大垣理科ラボ・サークルの安福さん (☎080-2613-0874) へ



絵本を歌おう♪

- * 対象 / 2歳児～小学校低学年で、言葉の発達がゆっくりな子と保護者
- * とき / 10月31日、11月14日、12月12・26日 いずれも日曜日の午後3時30分～4時15分
- * ところ / 三城地区センター
- * 内容 / 言葉の発達を促すために、ことば音楽療法士による絵本や打楽器を使ったリズム遊びを楽しむ
- * 定員 / 各7組 (先着順)
- * 参加料 / 1回1組1,000円
- * 申込 / 各回の前日までに、ゆっくり歩む音楽サークル奏音～カノン～の兒玉さん (☎



080-9739-1972) へ

あそびだいすきッズ

- * 対象 / 小学生
- * とき / ①11月13日(土) 午後1時～4時30分 ②11月20日(土)の午前7時45分～21日(日)の午後5時30分 ※1泊2日〈3日間〉
- * 内容 / ①三城地区センターなどでの事前研修 ②信州高遠青少年自然の家や奈良井宿、サントリー天然水の森などで水に関する学習
- * 定員 / 30人 (抽選)
- * 参加料 / 8,000円
- * 申込 / 10月22日までに、ゆうクラブの武藤さん (☎090-1474-5830) へ ※各小学校で配布の申込書を参照

ノルディックウォーキング&ヨガ

《ノルディックウォーキング》

- * とき / 11月～令和4年3月の毎月1回 いずれも第1水曜日の午前10時～11時
- * ところ / 青墓地区センター
- * 内容 / 2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツを体験
- * 定員 / 各5人 (先着順)
- * 参加料 / 1回500円

《オンラインヨガ》

- * とき / 11月21日、12月5日、1月9日、2月6日、3月6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」を使って楽しめるヨガ講座
- * 定員 / 各15人 (先着順)
- * 参加料 / 1回300円



《芝生の上でヨガ体験》

- * とき / 11月7日(日) 午前10時～11時30分

- * ところ / 青墓町多目的グラウンド
- * 内容 / 開放的な室外の芝生の上で、呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせたヨガを体験
- * 定員 / 10人 (先着順)
- * 参加料 / 500円
- * 持ち物 / ヨガマット、飲み物、タオル、運動できる服装
- * 共通事項
- * 申込 / 各回の前日までに、FCヴィオーラの横山さん (☎090-8677-6295) へ

偉人カルタ大会

- * とき / 11月14日(日) 午前10時～正午
- * ところ / 多目的交流イベントハウス
- * 内容 / 大垣の偉人64人を紹介したカルタ大会と偉人のお話
- * 定員 / 20人 (先着順)
- * 申込 / 10月15日から、ふるさとから教育を語る会の浅野さん (☎090-1098-7294) へ

すこしだけ要約筆記体験

- * とき / 10月30日(土) 午後1時30分～3時30分
- * ところ / 中川ふれあいセンター2階大会議室
- * 内容 / 難聴者や失聴者などに話の内容をわかりやすく書き伝える「要約筆記」を体験
- * 定員 / 10人 (先着順)
- * 申込 / 10月23日までに、岐阜県聴覚障害者情報センター (☎058-213-6786) へ

難病医療福祉相談会

- * 対象 / 難病患者さんと家族
- * とき / 11月21日(日) 午後1時～4時
- * ところ / ソフトピアジャパンセンター10階特別会議室・会議室4
- * 内容 / 間脳下垂体疾患についての講演 (オンライン受講



可)、神経内科疾患・内分泌内科疾患・難病制度についての個別相談

- * 定員 / 講演＝20人、個別相談＝各6人 ※いずれも先着順
- * 申込 / 11月15日までに、岐阜県難病団体連絡協議会 (☎058-214-8733) へ

発電所跡ウォーキング

- * とき / 11月7日(日) 午前9時～午後0時15分 (受付：午前8時30分～9時30分) ※少雨決行
- * 集合場所 / 上石津総合体育館
- * 内容 / 「牧田村営平井発電所」跡地や当時使用していた水路などの見学、平井地内散策など (約8km)
- * 定員 / 20人 (先着順)
- * 申込 / 10月25日までに、平井発電所100周年記念事業実行委員会 (牧田支所内、☎47-2521) へ

シリーズ 第7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7回として、「精神障がいがある人」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。



精神障がいがある人

精神障がいがある人は、統合失調症やうつ病、てんかんなどの精神疾患により、生活のしづらさを抱えています。対人関係が苦手やコミュニケーションがうまくとれなかったり、何気ないことで不安に感じやすいなど、疾患により症状は多岐にわたります。

＜配慮が必要な場面＞ 困っている様子のとき、何かお願いをするとき、説明をするとき

＜サポート方法＞

- ・声かけをするときは、笑顔でやさしく穏やかな口調で話しかける
- ・否定的な言葉ではなく肯定的な言葉で話しかけ、ゆっくり丁寧に説明する
- ・待ち時間を伝える場合は、「少し」「しばらく」などのあいまいな表現ではなく、具体的な時間を伝える