

11月8～14日は

## 全国糖尿病週間

生活習慣病の中でも、急激に増加している糖尿病。

市では、11月8日から14日までの「全国糖尿病週間」に伴い、糖尿病予防の啓発活動を行っています。この機会に、糖尿病への関心と理解を深めましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

### ①糖尿病の原因と合併症

糖尿病は、運動不足や過食などによる高血糖が原因で発症します。進行すると、失明や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす場合があります。

### ②自己管理と健診で糖尿病を防ぐ

年に一度は健康診査を受け、生活習慣を振り返ることが大切です。

大垣市保健センターでは、医師による講義や運動・食事指導などの糖尿病予防教室を2か月ごとに開催していますので、ぜひ、ご参加ください。

大垣城を  
ブルーライトアップ

糖尿病の予防や早期治療などの啓発の一環として、シンボルカラーの「ブルー」で大垣城をライトアップします。



11月12日(金)～21日(日)  
日没～午後8時30分

## 市民伝言板

### 英語で森林浴ウォーキング

- \*対象/20歳以上の人
- \*とき/11月21日(日) 午後1時30分～3時
- \*ところ/不破の滝(垂井町)
- \*内容/外国人講師と英語で会話しながら散策する
- \*定員/10人(先着順)
- \*参加料/1,000円
- \*申込/11月1日から、EメールでRUSCKO STUDIOSのラスコきこさん(e-mail: ruscko\_studios@yahoo.co.jp、



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。

☎070-1639-6644) へ

### 小さな森が詰まった柗作りツアー

- \*とき/11月21日(日) 午前9時～午後3時
- \*集合場所/時支所
- \*内容/上石津の里山体験、柗作り体験、伐採見学、こけテラリウムづくりなど
- \*定員/20人(先着順)
- \*参加料/4,400円(小学生以下は3,300円、お弁当・お土産代込)
- \*申込/11月1日から、里山体験実行委員会(☎78-5468)へ

### 韓国語入門講座

- \*とき/11月30日～令和4年1月18日 毎週火曜日(全8回)
- ①午後1時45分～2時45分
- ②午後4時30分～5時30分
- \*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/①②各12人(先着順)
- \*受講料/①②各5,000円(別途テキスト代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

### ちびっこ野球体験教室

- \*対象/年長児～小学3年生
- \*とき/12月12日(日) 午後1時30分～4時30分
- \*ところ/大垣城ホール
- \*内容/ホームラン競争などを通して、野球の楽しさを学ぶ
- \*定員/100人(抽選)
- \*申込/各小学校などを通じて申込用紙を配布
- \*問合せ/市野球複合スポーツ少年団の中村さん(☎090-8159-4631) へ

-0352) へ

### もったいないばあさんおはなし会

- \*対象/未就学園児と保護者
- \*とき/11月3日(水・祝) 午後2時30分～3時30分(開場:午後2時)
- \*ところ/サンワーク大垣3階ふれあいホール(長松町)
- \*内容/真珠まりこさんによる絵本の読み聞かせとサイン会
- \*定員/30組(抽選)
- \*申込/右のQRコードから申込み



QRコード

### 生ごみたい肥化講座

- \*対象/生ごみなどのたい肥化に興味がある人
- \*とき・ところ/右表のとおり
- \*内容/生ごみなどをたい肥化する方法を学ぶ(講義時間は約1時間)
- \*定員/各講座10人程度
- \*申込/平日の午前10時～午後3時に、大垣市環境市民会議(☎82-1761、FAX47-5422、e-mail:eco-sta@smile.ocn.ne.jp) へ

### 大垣市室内管弦楽団演奏会

- \*とき/12月5日(日) 午後3時～(開場:午後2時30分)
- \*ところ/スイトピアセンター音楽堂
- \*出演者/指揮・オーボエ独奏:石田正さん、チェンバロ:伊藤真理子さん、フルート:坂淳子さん
- \*入場券/全自由席1,000円(スイトピアセンター1階事務室で販売中) ※未就学児は入場不可
- \*問合せ/同楽団の田野さん



### セカンドキャリア合同会社説明会

- \*対象/市内在住の就職希望の55歳以上の人
- \*とき/11月25日(木) 午後1時30分～3時30分
- \*ところ/情報工房5階インクホール
- \*内容/就職希望の人のために10社程度の企業を集めた会社説明会
- \*定員/200人(先着順)
- \*申込/11月18日までに、生涯現役事務所(マントゥマンアニモ 申込ページ ㈱内、☎058-215-5511) へ ※県シルバー人材センター連



申込ページ

(☎090-7025-9977、e-mail:kamorche.ogaki@gol.com) 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/11月28日(日) 午後2時～4時
- \*ところ/総合福祉会館4階研修室
- \*内容/入浴剤を作る
- \*定員/20人(先着順)
- \*参加料/100円
- \*申込/11月1日から、大垣理科ラボ・サークルの安福さん(☎080-2613-0874) へ

合会HPから申込可

### 税金教室Ⅱ

- \*対象/経理担当者など
- \*とき/11月19日(金) 午前10時～午後4時30分
- \*ところ/情報工房5階インクホール
- \*内容/大垣税務署員から税金全般の専門的な知識を学ぶ(昼食付)
- \*定員/50人(抽選) ※個人または団体での申込み
- \*申込/11月8日までに、個人名または団体名、住所、電話番号、ファクス番号を記入し、大垣法人会(FAX81-1539) へ
- \*問合せ/同会(☎81-1288) へ



### 西濃母親大会

- \*とき/11月23日(火・祝) 午後1時45分～(開場:午後1時)
- \*ところ/情報工房5階インクホール、セミナー室
- \*内容/みどり病院薬剤部部長の今西正人さんによる「知識とは『持続する安心感』～正しく知ろう、感染症のこと」と題した講演
- \*参加料/500円(資料代) ※高校生以下は無料
- \*備考/託児あり
- \*問合せ/同実行委員会(☎74