

令和4年(2022)

2/15

No.1944

毎月1・15日発行



# 広報 おあがき

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  
油断せず 感染対策の継続を! ~手洗い マスク 人との距離~



## 新型コロナウイルス 感染防止対策の継続を!

新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」の強い感染力により、連日、多くの新規感染者が確認され、医療提供体制へのさらなる負荷が懸念されます。

オミクロン株であっても、これまで同様に「基本的な感染防止対策」の継続が重要です。

自分自身の健康や大切な家族・友人、そして地域社会・経済活動を守るため、感染リスクの高い場面を徹底して回避してください。

### 感染拡大阻止へ皆さんのご協力が必要です

- ①マスクの着用や手洗い、「密」の回避、こまめに窓を開けて換気を実施し、体調が悪い時は外出を控える
- ②混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出は自粛
- ③普段会わない人との会食を回避し、大人数・長時間の飲食を避ける(4人まで、2時間以内が目安。会話時はマスク着用)

### 5歳～11歳のワクチン接種

市は、5～11歳のお子さんへの新型コロナワクチン接種を、3月から開始する予定です。

対象の人へは、2月中にクーポン券と案内書を郵送しますので、接種を希望する場合は、予約開始日以降に市ワクチン接種特設サイトの小児ワクチン接種予約ページから申し込んでください(市コールセンターへの電話予約も可)。

接種が受けられる医療機関など詳しくは、クーポン券に同封の案内書または、特設サイトをご覧ください。

なお、予約開始日と接種開始時期は、国からのワクチン供給などにより決まるため、決定次第あらためて、特設サイトなどでお知らせします。



### ワクチンの3回目接種

### 種類にこだわらず 早めの接種を



新型コロナウイルスの感染拡大をくい止める対策の一つが、できるだけ早い3回目のワクチン接種です。  
3回目の接種券は、2回目接種から6か月経過した人に順次送付しています。3回目接種を希望する場合は、接種券が届いた後、早めに予約をしてください。

3回目接種用ワクチンはファイザー社と武田／モデルナ社で、有効性や副反応に大差ないことが報告されています。早めの接種で発症や重症化を防ぐため、1・2回目と同じワクチンにこだわって接種が遅れるよりも、異なるワクチンを接種する選択をご検討ください。

#### ワクチン接種に関する問合せ

市コールセンター

☎ 47-6101

8:30～17:15 (土・日・祝日も開設)



市ワクチン接種  
特設サイト

### 2月15日号 主な内容

- ▶ 家族のコロナ感染が疑われる時から注意するポイント、感染症から身を守るためになど…2～3P
- ▶ 天皇誕生日のごみ収集、募集・講座のお知らせなど…4～5P
- ▶ 【特集】食で健康づくり…6～7P
- ▶ 催しのお知らせ、市民伝言板、おうちde園芸コンテスト入賞者の紹介など…8～9P
- ▶ 健康ガイド…10～11P
- ▶ 「夢のまた夢 黄金の茶室展」開催中など…12P

### 妊婦とその夫またはパートナーの 3回目ワクチン接種優先予約を受け付けます

市は、安心して出産を迎えてもらうため、新型コロナワクチンの3回目接種を希望される妊婦とその夫またはパートナーを対象に、集団接種の優先予約を受け付けます。

#### 対象

- ①市内在住の妊婦（出産のため市内に里帰りしている妊婦も対象）  
※接種後の体調不良に備えて、当日の付き添いが必要
- ②妊婦の夫またはパートナー

#### 持ち物

接種券一体型予診票、身分証明書、母子健康手帳、市から送付する接種日の確定通知書、住民票が市外にある場合は「住所地外接種届」

#### 使用するワクチン

武田／モデルナ社ワクチン

#### 予約方法

接種券が届いた人から、市コールセンター（☎47-6101）へ電話し、接種券番号や母子健康手帳番号などを申し出て予約



# 新型コロナウイルス感染症 家族の感染が疑われる時から 注意するポイント

感染力が強いとされる新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が猛威を振るい、新規感染者数は高い水準が続いている。

家族が感染した場合や感染の疑いがある場合、一緒に暮らす家族も感染する可能性が高くなります。家庭内で注意するポイントをお知らせしますので、感染防止対策の徹底をお願いします。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## ①部屋を分ける

食事や寝る時もできるだけ別室とし、本人は極力部屋から出ないようにして、ほかの家族と生活を分ける。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどを設置して、接触時間をなるべく短くする。

## ②窓を開けて換気

定期的に換気を行い、共有スペースや他の部屋も頻繁に換気する。



## ③マスクをつける



同居している全員ができるだけマスクを着用する（2歳未満のお子さんへのマスク着用は息が詰まるなどの危険があるのでやめましょう）。マスクは隙間なくフィットさせ、外した後は必ず手洗いを。

## ④こまめな手洗い・手で触れる共有部分を消毒

こまめに石鹼で手を洗い、アルコール消毒をする。共有部分（ドアの取っ手、トイレ、洗面台など）は、薄めた家庭用塩素系漂白剤などで拭いて消毒した後、水拭きする。

## ⑤汚れた衣服の洗濯

汚れた衣服などを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯して、完全に乾かす。



## ⑥ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどは、すぐにビニール袋に入れ、密閉して捨てる。手洗いも忘れずに。

**あなたの暮らしに「プラス」！  
自治会活動に  
参加しませんか？**

市内には、約500の自治会があります。自治会は、私たちの日常生活の中で最も身近で地域に根ざした大切な組織です。  
あなたの参加が地域をかがやかせ、まちに活気を与えます。  
自治会活動に、ぜひご参加ください。  
詳しくは、まちづくり推進課（☎47-8587）へ。

## 自治会ってどんな組織？

地域に住む皆さんが、互いに話し合い、支え合い、交流しながら、住み良いまちづくりのために、自ら継続して活動を実践する組織が自治会です。



## 感染症から身を守るために

感染症は、乳幼児から高齢者まで誰もが感染する危険性があります。感染症から身を守るために大切なことは、予防対策として抵抗力の高い体をつくることです。日ごろから、できることを確実に実践して、一人一人が感染しない体づくりや習慣を心掛けましょう。

詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

### ▶暮らしの中でできる体づくりと習慣

#### ❖十分な睡眠をとる

免疫の働きを低下させないよう、十分な睡眠をとつて抵抗力をアップさせましょう。

#### ❖栄養バランスの良い食事を心掛ける

さまざまな種類の食材をとり、体力・抵抗力を高めましょう。

#### ❖適度な運動を行う

免疫機能を高めるため、ウォーキングや足踏み、ストレッチ、自宅でできる簡単な体操などを継続して行いましょう。



#### ❖ストレスは適度に発散する

抵抗力を維持するために、適度にストレスを発散しましょう。

#### ❖体を温める

体が冷えると、血流が悪くなり抵抗力が落ちてしまいます。食事、運動、入浴など、体を温める習慣作りをしましょう。

#### ❖人混みはなるべく避ける

特に高齢者や基礎疾患のある人などは、混雑する場所を避けましょう。



### ▶ワクチンで重症化を予防する

#### ❖予防接種を受ける

ワクチンを打つことによって、あらかじめその病原体に対する免疫を作り出し、発病しても重症化するのを防ぐことができます。

## ⑦お世話はできるだけ限られた人で行う

感染を広げないために、お世話はできるだけ限られた人で行い、心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、妊婦が、感染者のお世話をすることは避ける。

## ⑧家族の健康観察を

家族や同居している人も熱を測るなど、健康状態のチェックをしっかりと行う。小さなお子さんは体調不良の意思表示が十分にできないことに注意する。発熱などの症状がある場合は、受診・相談センター（西濃保健所内）や、かかりつけの医療機関に相談を。

## どんな活動をしているの？

### 1 災害に強いまちづくり

防災訓練、地域内の危険個所の確認、防災用品・非常食の備蓄など



### 2 犯罪のないまちづくり

空き巣やひったくりといった犯罪を防ぐ防犯パトロールなど

### 3 明るくきれいなまちづくり

地域の清掃・草取り・植栽、ごみの減量・リサイクル活動など

### 4 思いやのあるまちづくり

児童・高齢者・障がい者の見守り活動、敬老会活動、各種募金など

### 5 ふれあいのあるまちづくり

夏祭りや運動会などでの親睦交流など

### 6 市や地域からのお知らせ

「広報おおがき」の配布や自治会からのお知らせといった生活に必要な情報の回観・掲示など



# 税の申告は自分で書いてお早めに 提出はe-Tax・電子申請・郵送で

所得税及び復興特別所得税、贈与税、市・県民税、個人事業税の申告期限は3月15日(火)、個人事業者の消費税及び地方消費税の申告期限は3月31日(木)です。

新型コロナウイルス感染防止のため、各種申告はできる限り、e-Taxや電子申請、郵送による提出にご協力ください。

## 問合せ

**所得税及び復興特別所得税・消費税・贈与税**  
⇒大垣税務署（☎78-4101 自動音声案内2番）  
**市・県民税**  
⇒大垣市役所課税課（☎47-8179）

## 所得税及び復興特別所得税

### <申告が必要となる主な人>

- 事業をしている人、地代や家賃収入がある人、土地や建物を売却した人などで、令和3年の所得金額の合計金額から所得控除の合計額を差し引いた金額を基礎として計算した税額が、配当控除額を上回る人
- 給与の収入金額が2,000万円を超える人や、給与を2か所以上から受けている、年末調整されなかつた給与の収入金額と各種の所得金額（給与所得と退職所得を除く）との合計額が20万円を超える人など

※申告義務がない人でも、医療費控除や寄附金控除などを申告することで、所得税及び復興特別所得税が還付になる場合があります

### <年金所得者に係る確定申告不要制度について>

公的年金等の収入金額が400万円以下であり、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の年金所得者は、確定申告は不要です。ただし、確定申告の必要がない場合であっても、還付を受けるためには確定申告が必要です。



## 消費税及び地方消費税

### <申告が必要となる主な人>

- 個人事業者で、課税期間（令和3年中）に係る基準期間（令和元年中）における課税売上高が1,000万円を超える人

## 贈与税

### <申告が必要となる主な人>

- 原則として、令和3年に個人から贈与を受けた財産の価格の合計額が110万円を超える人

## 国民年金保険料は

問合せ 大垣年金事務所（☎78-5166）

### お得な“前納割引”的ご利用を！

国民年金保険料を前納すると、納付方法や期間に応じて保険料が割引されます（2年前納制度の割引額などは下表のとおり）。

口座振替かクレジットカード払いで新年度から前納を希望する場合は、2月中の申込みが必要ですでのご注意ください。

### 【2年前納制度の内容】

※6カ月前納・1年前納は割引額が異なります

	納付方法		
	口座振替	クレジットカード	現金
申込期限	2月末日	4月上旬	
割引額 (令和4・5年度分)	15,790円	14,540円	
手続き場所	金融機関または年金事務所	年金事務所	

## 申告会場は、「情報工房」です！



申告会場は、昨年までの市民会館から、「情報工房」に変更しています。ご注意ください。

【開設日時】 2/16(水)～3/15(火) の平日

9:00～17:00 ※市・県民税の受付は16:00まで

## 市・県民税

### <申告が必要となる主な人>

- 営業、農業、不動産などの所得があった人（外交員業含む）
- 給与所得がある人で、勤務先から市役所へ給与支払報告書が提出されていない人
- 各種控除の申告を希望する人（生命保険料控除、医療費控除、寄附金税額控除など）
- 国民健康保険料や遺族年金・障害年金などの各種手続きのために申告が必要な人

※令和4年1月1日現在で住所を有する市町村へ申告してください

※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、市・県民税の申告は不要です

※公的年金等の収入金額が400万円以下であり、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であっても、市・県民税の申告は必要です

### <インターネット（電子申請）でも受付>

令和4年度市・県民税の申告から、インターネット（電子申請）を利用して申告書の提出ができるようになります。

### 【利用方法】

市HPの「市・県民税額シミュレーションシステム」を利用し、画面の指示に従って源泉徴収票の数字などを入力して作成した申告書のデータを、電子申請サービスで送信してください。詳しくは、市HPをご覧ください。



市HP

## 個人事業税の申告について

所得税および復興特別所得税の確定申告書や市・県民税の申告書を提出する人は、個人事業税を申告する必要はありませんが、それぞれの申告書の「事業税に関する事項」欄を記入してください。

詳しくは、西濃県税事務所（☎73-1111 内線251、252）へ。

3/1～

## 新規定期利用の予約受付

市は、大垣駅周辺自転車駐車場（駅西・駅東・駅北）の4月からの新規定期利用の予約受付を、3月1日から開始します。



\*申込／各駐車場で配布の申請書（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入し、利用希望の駐車場へ

\*各駐車場ごとに先着順。料金は後日納付

\*問合せ／駅西（☎73-1609）、駅東（☎73-1604）、駅北（☎73-1614）の各自転車駐車場へ



	期間	自転車	原付など
一般	1ヶ月	2,000円	3,600円
	3ヶ月	5,700円	10,200円
	6ヶ月	10,800円	19,400円
学生	1ヶ月	1,500円	3,600円
	3ヶ月	4,200円	10,200円
	6ヶ月	8,100円	19,400円

## アンケートにご協力ください！

## セクハラ・デートDV

大垣女子短期大学 TuLiP（大垣女短ジェンダーについて考えるサークル）は、市との協働により「みんなに聞いてみよう！自分らしく生きるために～被害者にも加害者にもならないように、セクハラとデートDVについて考えよう～」の一環として、アンケートを実施していますので、皆さんのご協力をお願いします。

- ◆対象／18～30歳の未婚の人（高校生を除く）
- ◆調査内容／セクハラ・デートDVに関する意識など
- ◆回答期限／2月28日（月）
- ◆回答方法／右のQRコードを読み取って回答
- ◆問合せ／大垣女子短期大学教授の茂木さん（☎81-6811）へ



アンケート



## 天皇誕生日（2月23日）ごみ収集は通常どおり

2月23日（水・祝）が、「もえないごみ・ペットボトル」「プラスチック製容器包装」「ビン・カン」の収集区域は通常どおり収集します。

詳しくは、クリーンセンター（☎89-4124）へ。



## 市立図書館の臨時休館

市立図書館は、蔵書点検・図書整理のため臨時休館します。

\*臨時休館日／2月28日（月）～3月4日（金）

\*問合せ／同館（☎78-2622）へ



## 自動車の名義変更など手続きはお早めに！

毎年、年度末の3月は、自動車の名義変更や住所変更、廃車手続きなどのため、窓口が大変混雑します。自動車の登録などに関する手続きは、早めに済ませましょう。

詳しくは、普通自動車については中部運輸局岐阜運輸支局（☎050-5540-2053）、軽自動車については軽自動車検査協会

## (☎050-3816-1775) へ。

## 大垣都市計画道路事業認可図書の縦覧

大垣都市計画道路事業3・3・19号神田神戸線について事業地および事業施行期間の変更を行いました。この変更についての図書は、市街地整備課で縦覧できます。

詳しくは、同課（☎47-8406）へ。



障がいへの理解を深めるために

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策により、日々の生活は大きく変化しました。そのような中、障がいや難病のある人はその特性により、マスクの着用ができなかったり、自身の意思とは無関係に咳払いや大きな声が出てしまう症状などについて、周囲の理解が得られない場面があります。

市HPでは、障がいのある人が新しい生活様式の中で困っていることや嬉しかった配慮事例を紹介しています。障がい特性を知っていただき、ご理解とご配慮をお願いします。

また、市は、市民一人一人が多様な障がいについて理解を深め、だれもが安心して暮らせるまちづくりを推進するため、「障がい者サポーター研修会」を定期的に開催しています。

あなたもこの機会に、さまざまな障がいの特性と必要な配慮やコミュニケーションのポイントについて学んでみませんか。



市HP

## 令和3年消防統計

## 火災・救急・救助出動の状況を紹介！



大垣消防組合は、令和3年中の火災・救急・救助件数などをまとめた消防統計を作成しました（上石津地域を含む）。

▶出火原因1位は「たばこ」、「火入れ（枯草焼き）」  
昨年、市内では43件の火災が発生し、前年と比べると9件増加しています。出火原因の中で最も多いのは、「たばこ」、「火入れ（枯草焼き）」が各5件、次いで「放火・放火の疑い」、「電気機器」が各4件となっています。

毎年、出火原因の上位となる放火の防止策として、家の周囲は常に整理整頓し、燃えやすいものを置かないようにすることです。また、一人一人が火の取り扱いに十分気をつけ、防火対策に努めましょう。

▶救急・救助・緊急出動件数は増加傾向

市内での救急出動件数が7,115件で前年と比べ342件増加、救助出動は46件で前年と比べ14件増加、その他の緊急出動は801件で前年と比べ175件増加となっています。

## 住所異動の届出は正しく速やかに

住民登録は、氏名・生年月日・性別・住所などが記録され、大垣市民であることを証明する大切なものです。これらは、国民健康保険、国民年金、児童手当などの各種行政サービスの基礎ともなっています。



間もなく、就職・転勤・転入学など、異動シーズンを迎えます。確実に行政サービスが受けられるよう、市外からの転入・市外への転出・市内転居などで住所を移す人は住所異動の届出を速やかに行ってください。

詳しくは、窓口サービス課（☎47-8764）へ。

## 審議会などの傍聴ができます

## 墨俣児童館運営委員会

担当：子育て支援課（☎47-7092）

2/21(月)	14:00～15:00	墨俣地域事務所1階 集会室1
---------	-------------	----------------

・運営状況の報告について ほか

## 奥の細道むすびの地記念館企画展示委員会

担当：文化振興課（☎47-8067）

3/1(火)	13:30～15:30	市役所6階 教育委員会室
--------	-------------	--------------

・令和3年度事業報告について ほか

## 図書館協議会

担当：市立図書館（☎78-2622）

3/4(金)	14:00～15:30	市立図書館3階 会議室
--------	-------------	-------------

・令和4年度事業計画（案）について ほか

## 障がい者サポーター研修会

◆とき／3月18日（金）午後2時～3時30分

◆ところ／市役所8階大会議室

◆内容／ハンドブックやDVDを使って、障がいの特性や必要な配慮、簡単な手話について学ぶ

◆定員／20人（先着順）

◆備考／研修後、登録申請をした人をサポーターに認定し、シンボルマークをあしらったグッズを交付

◆申込／障がい福祉課（☎47-7162）へ

Ogaki City  
障がい者サポーター制度シンボルマーク

こども  
ICT学級

## 私も未来のYouTuber! 動画編集講座

- ▶対象／小学3～5年生
- ▶とき／3月12日(土) 午前9時30分～午後0時30分
- ▶ところ／情報工房2階会議室4
- ▶内容／動画の撮影、編集を学びながら、みんなに見てもらえる動画作成のコツや撮影、投稿のルールなどを確認する ※貸出用の教材は1人で1台を使用
- ▶定員／10人(抽選、市内在住の人を優先)
- ▶参加料／500円
- ▶申込／2月23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／2月25日の午前10時



### 募集

### 岐阜県警察官

岐阜県警察本部は、令和5年4月1日採用の警察官を募集します。  
詳しくは、大垣警察署HPをご覧いただきか、大垣警察署警務課(☎78-0110)へ。



大垣警察署HP

- ◎受験資格／昭和62年4月2日以降生まれで、大卒以上(見込みを含む)の人
- ◎募集種目／警察官AII(令和5年4月1日採用予定)
- ◎受付期間／3月1日(火)～4月7日(木)

提案を  
募集!

### ①市民活動事業などに助成!

あなたの手で魅力ある  
地域づくりをしませんか

「平井発電所跡発掘と資料展示会で地域おこしとSDGs」  
事勉強会事業(市民活動助成)

「親子で学べる音楽タイム♪」事業(初めの一歩助成)

種類	市民活動助成	初めの一歩助成
条件	利用する場合は市民活動団体登録が必要	—
対象	地域や社会に貢献する事業	
補助率	2/3	10/10
上限額	25万円	10万円
助成回数	3回まで	1回

※国・地方公共団体およびその他関連団体の財政的支援を受けている事業は除く

### ボランティア養成講座 障がい児・者サポート

大垣市ボランティア市民活動支援センターは、障がい児・者をサポートするボランティアに興味がある人を対象に、公開講座を開きます。

- ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
- ▶とき／3月22日(火) 午前10時～11時30分
- ▶ところ／総合福祉会館4階研修室 ※Zoomによるオンライン受講も可
- ▶内容／岐阜聖徳学園大学教授の安田和夫さんによる、障がいの特性と地域での関わり方についての講演
- ▶定員／20人(先着順)
- ▶申込／同センター(総合福祉会館内、☎78-8182)へ



### スマホで便利! スマートフォン活用講座



- ▶対象／市内在住・在勤・在学の人
- ▶とき／3月3日(木) ①午後1時～2時45分 ②午後3時15分～5時
- ▶ところ／情報工房2階会議室3
- ▶内容／カメラ、LINE、マップなどの使い方について学ぶ
- ▶定員／各15人(抽選)
- ▶持ち物／スマートフォン(Android貸出可)
- ▶申込／2月23日の午後5時までに、情報工房(☎75-7000)へ

### ②「市民提案事業・学生提案事業」の企画提案を募集!

市は、市民団体や学生のアイデアを生かした「市民提案事業」と「学生提案事業」の企画提案を募集し、優れた企画に対して、その事業運営を委託します。

- ◎応募資格・募集事業／下表のとおり
- ◎募集テーマ／(1)安心できるまちづくり (2)元気があるまちづくり (3)楽しく子育てができるまちづくり (4)そのほか時代に即したテーマ ※学生提案事業に募集テーマはありません
- ◎事業の実施期間／委託契約後～令和5年2月末
- ◎委託金額／1事業あたり上限50万円(特に効果が高いと市が認める事業の上限は100万円)

「バーテーションの拭き方」  
「施設の感染症対策～正しく理解しリスク軽減～」事業(市民提案事業)

	市民提案事業	学生提案事業
応募資格	市内で活動し、市民を対象に事業を行う団体	市内で活動している高等学校、大学、専門学校などの学生団体・グループ
募集事業	市内で実施し、市が提示する募集テーマに沿う内容で、地域の課題解決、魅力発信につながる事業	市内で実施し、学生の柔軟な発想を生かした事業

- ▶事前相談・申込／市民活動推進課(☎47-7169)、ハートリンクおおがき(☎47-8549)または、まちづくり市民活動支援センター(☎75-0394)で事前相談(要予約・相談期間：2月15日～3月14日)のうえ、3月18日までに、申請書(市HPからダウンロード可)に必要事項を記入し、市民活動推進課へ
- ▶選考／4月16日に開催予定の公開審議会で決定



市HP

# 特集 / 食で健康新年号

2月は「全国生活習慣病予防月間」

2月は、「全国生活習慣病予防月間」です。普段の生活習慣と深く関わる食事は、自分自身ができる最も有効な健康管理方法です。そこで今回の特集では、健康的な食生活についてや市保健センターの管理栄養士がおすすめするレシピなどを紹します。ぜひ、皆さんの健康にお役立てください。詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。生活習慣病は、進行すると脳や心臓、血管にダメージを与え、命に関わる恐ろしい病気です。日本人の死因の上位を占める、がん・心臓病・脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

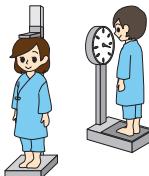
## 肥満と生活習慣病の関係

肥満が関係している主な生活習慣病として、糖尿病・高血圧・動脈硬化・メタボリックシンドローム・虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）・脳梗塞などが挙げられます。肥満によって生活習慣病のリスクは高くなります。

肥満を医学的に判断するには、BMI（体格指数）という基準が使われます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI	判定
18.5未満	やせ（低体重）
18.5以上25未満	普通
25以上	肥満



肥満の治療の基本は「減量」です。わずかな減量、わずかなウエストサイズの減少でも、検査値に驚くほどの効果が現れることがあります。「腹八分目にする」「エスカレーターではなく階段を使う」など、日ごろのちょっとした工夫の積み重ねが有効です。

## リーフレット「バランスのよい食事と適度な運動で生活習慣病を防ごう！」

生活習慣病の予防方法などが掲載されたリーフレットです。ぜひご活用ください。



市HP

## 見えない危険！太っていなくても要注意！

生活習慣病の恐ろしいところは、少しぐらい検査結果が悪くても自覚症状が出にくく、気付かないうちに病気が進行してしまうことです。また、やせていても高血圧・高血糖・脂質異常などを放っておくと、病気を発症するリスクが高くなります。そのため、早期の予防や治療が重要になります。

保健センターでは、生活習慣病予防に関することなど、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士による健診相談を実施しています（本紙11面参照）。健診で生活習慣病を指摘された人、自分の健康状態に不安のある人、より健康的な生活を送りたい人など、どなたでもお気軽にご相談ください。



## 毎日の生活があなたの将来を左右します

高血圧や糖尿病などは、初期であれば生活習慣を改善するだけで治る場合もあります。これからどのような生活を送るかによって、生活習慣病の発症リスクが大きく変わってきます。

普段何気なく行っている行動は、もしかすると生活習慣病につながっているかもしれません。最終的には、心筋梗塞や脳梗塞など、命を落とす重大な病気を引き起こす可能性があります。いつまでも健康を維持するために、今から自分の生活を見直してみましょう。



## 管理栄養士おすすめヘルシーレシピ

### 簡単！トマトとサバ缶のチーズ焼き



エネルギー：275kcal  
たんぱく質：23.8g  
脂 質：16.0g  
炭水化物：5.1g  
食塩相当量：1.2g

#### レシピのポイント

- 非常に人気の高いサバ缶が活躍する一品です。
- サバ缶を汁ごと使用することにより、素材の旨味と栄養をもれなくとれるヘルシーメニューです。
- パン（フランスパン）と一緒に食べるのがおすすめです。
- サバ缶とチーズだけの塩分ですが、にんにくの香りとトマトの酸味がアクセントとなっています。

今回は、自宅で簡単に作れる、栄養バランスのとれたレシピを2つ紹介します。ぜひ、日々の食事に取り入れてみてください。

他のレシピも市HPに掲載しています。

◀市HP

#### 材料 <2人分>

サバ缶（水煮）	1缶(190g)
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
にんにく	1/2片
溶けるチーズ	20g
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	少々
パセリ	少々



こちらのレシピを動画で紹介しています

◀YouTube  
大垣市公式チャンネル

#### 作り方

- ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ミニトマト、しめじ、サバ缶を汁ごと全て入れ、サバをほぐしながら中火で煮る。黒こしょうを加える。
- ③を耐熱容器に入れ、溶けるチーズをのせて200~250度のオーブン（オーブントースターでもOK）で5~7分焼く。
- チーズが溶けて、軽く焦げ目がついたらパセリを散らして完成！

## 減塩が健康の力になる

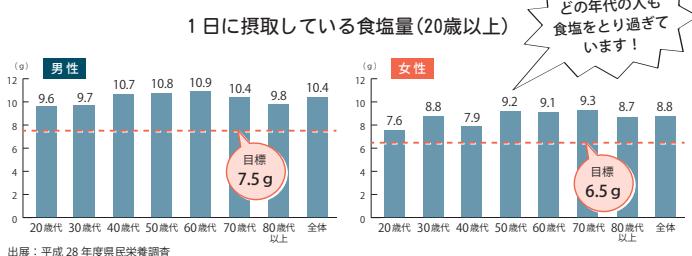
### ●どうして減塩が必要なの？食塩をとり過ぎると・・・

血液中の塩（ナトリウム）が増えると、塩の割合を一定に保つため、体が水分量を増やそうとします。そのため、血液量が増え、心臓が高い圧力をかけて血液を循環させなければならなくなり、血圧が高くなります。血圧が高くなった状態を「高血圧」と言い、高血圧は脳卒中・心臓病・腎不全などのリスクが高くなります。

また、塩分の過剰摂取には食欲を増進する作用もあるといわれ、肥満の原因にもなります。

### ●岐阜県民は食塩のとり過ぎ！

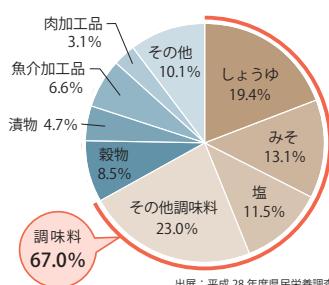
岐阜県民の成人1人の食塩摂取量は、1日当たり男性10.4g、女性8.8gです。目標値と比べると、約2～3g食塩をとり過ぎています。男女ともに約7割の人が目標量を超えており、減塩を心掛ける必要があります。



### ●食塩のとり過ぎの原因は？

食塩は、しょうゆ、みそなどの調味料、加工食品など、さまざまなものに含まれています。県民の食塩摂取の7割弱がしょうゆ、みそ、塩などの調味料、つまり料理の味付けにかかわる部分からであり、2～3割がパン類、魚介加工品、漬物、肉加工品といった加工食品からです。

### 食塩摂取量の食品群別内訳(20歳以上)



## 蒸し鶏の香味野菜ソースかけ



エネルギー：153kcal  
たんぱく質：16.6g  
脂 質：5.5g  
炭水化物：8.5g  
食塩相当量：1.5g



こちらのレシピを動画で紹介しています  
▶YouTube 大垣市公式チャンネル

### ポイント

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、更に蒸すことでカロリーダウン！
- 香味野菜たっぷりの風味豊かなソースは、塩分控えめですが物足りなさを感じさせません。豆板醤がない場合は、一味唐辛子などでも代用できます。また、豆板醤を入れずに電子レンジで1～2分ほど加熱すると、お子さんでも食べやすくなります。
- 鶏肉のゆで汁は、鶏の旨味がぎゅっと詰まっており、スープなどに活用できます。

### ●「へる塩生活」始めましょう！

早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。減塩は少しの工夫でできます。

下記のポイントを心掛け、「へる塩生活」を始めてみましょう。

### 動画でも分かりやすく紹介！

#### 「減塩のすすめ」



減塩について、クイズ形式で楽しく学べます。

▲YouTube大垣市公式チャンネル

### 減塩のポイント

#### ■腹八分目を心掛けよう

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば食塩量も多くなります。

#### ■「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどはかけるより、つけて食べたほうが減塩できます。

#### ■漬物に注意

浅漬けにして、食べ過ぎないようにしましょう。

#### ■汁物に注意

汁物は、具を多く入れて汁の量を減らし、1日1杯までにしましょう。

#### ■麺類の汁を残す

汁だけで2～3gの塩分があります。

#### ■低塩の調味料や減塩食品を使う

酢・ケチャップ・マヨネーズや減塩食品もうまく活用しましょう。

#### ■香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する

こしょう・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせると減塩できます。

#### ■野菜を食べよう

野菜は食物繊維が含まれているほか、野菜に多く含まれているカリウムはナトリウムを体から排出し、血圧を下げる作用があります。



生活習慣病は、その名の通り、普段の生活習慣によって引き起こされる病気です。今までの生活習慣を改善し継続していくことは初めは大変ですが、慣れてしまえばそれが習慣となり、自分の体調の変化にも気づくことができると思います。

いつまでも元気に過ごすためには、日々の積み重ねが大切です。自分のためにも大切な人のためにも、今から生活習慣を見直して、健康で長生きできる体を手に入れましょう！

### 材料 <2人分>

蒸し鶏	鶏もも肉	1枚(200g程度)
	酒	50ml
	水	50ml
	昆布	1枚
	塩	少々(0.2g)
香味ソース	ねぎ(青い部分)	1/2本
	しょうが	薄切り1枚
	ねぎ	5cm
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	酒	小さじ2/3
	ごま油	小さじ2/3
	砂糖	小さじ2/3
付け合わせ	豆板醤	小さじ2/3
	レタス	2枚
	にんじん	20g
	みょうが	1個
	青じそ	2枚
	ミニトマト	4個

### 作り方

① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。

② ①に塩を少々振り、酒、水、昆布、ねぎ、皮つきのしょうがと一緒に鍋に入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして蓋をし、15分ほど蒸し煮にしてから火を止める。5分蒸らして余熱で火を通す。竹串をさして透き通った汁が出てきたら、汁につけたまま粗熱をとる。

③ ねぎをみじん切りにして、全ての調味料と混ぜ合わせておく。

④ レタスは食べやすい大きさにちぎり、にんじん、みょうが、青じそは千切りにする。ミニトマトはへたを取ってよく洗い、半分に切る。

⑤ 器に④のレタス、にんじんを敷き、②を好みの厚さに切って上にのせる。③とみょうが、青じそをかけ、ミニトマトを添えて完成！

**奥の細道むすびの地  
16万市民投句  
1月度入選句**

奥の細道むすびの地俳句協会 選

**一般の部 小・中学生の部**

白い正月おもらふくらむねがいごと  
いいきたくさんはいて後ろどじ  
古木にも既に冬の芽夢を抱く  
いきたくさんはいて後ろどじ  
襟巻きやりんの首も骨七つ  
いきたくさんはいて後ろどじ  
西垣渡辺和志  
お正月おもらふくらむねがいごと  
いきたくさんはいて後ろどじ  
中村なかむら  
古京(小二)けいと(小二)

**歴史講演会**

- \*とき／3月13日(日) 午後1時～3時
- \*ところ／日本昭和音楽村 水嶺湖ホール
- \*内容／宮崎学園短期大学教授の黒野伸子さんによる「小寺家文書にみる明治後期の地域医療」と題した講演、市教育委員会学芸員による「高木家文書にみる上石津地域の人々と山」と題した講演から上石津地域の歴史について学ぶ
- \*定員／100人（先着順）
- \*申込／2月16日から、上石津郷土資料館（☎45-3639）へ

**郷土の偉人⑬**

“鉄道敷設の大家で橋梁工学博士”

**那波 光雄**

(1869～1960年)

海外の鉄道橋梁の建設技術に工夫を加え、新技術の開発に挑戦したのが袋町(現・本町)出身の那波光雄です。デリック・クレンによる架橋工事を考案したり、鉄筋コンクリートを実用化したりするなど、鉄道網拡張のため尽力しました。また、鉄道博物館を開館させ、鉄道に関する知識の普及を目指しました。

偉人紹介  
アプリ

那波光雄肖像（奥の細道むすびの地記念館蔵）

**空家なんでも相談会**

- \*とき／3月6日(日) 午前10時～午後3時
- \*ところ／アクアウォーク大垣2階アクア コート吹き抜け前（林町）
- \*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

**IAMAS 2022 第20期生修了研究発表会・プロジェクト研究発表会**

- \*とき／2月20日(日)～23日(水・祝) 午前10時～午後6時（20日は午後1時～）
- \*ところ／ソフトピアジャパンセンタービル
- \*内容／IAMAS（情報科学芸術大学院大学）の第20期生による修了研究の発表や、同大学によるプロジェクト研究の制作物展示など
- \*問合せ／同大学事務局（☎75-6600）へ



- ◆とき／①ヴェロバス＝3月19日(土) ②フットバス＝3月20日(日) いずれも午前10時～午後4時
- ◆ところ／①上石津町全域 ②上石津町時山地区
- ◆内容／①上石津の景観遺跡を自転車で巡る ②地域の人と一緒に田舎道をぶら歩きする
- ◆定員／各20人程度（先着順）
- ◆申込／まちづくり市民活動支援センター（☎75-0394）へ

**作品展****「家庭の日」啓発図画・ポスター  
わが家のふれあいアルバム**

- ◆とき／2月21日(月)～28日(月)
- ◆ところ／市役所1階多目的スペース
- ◆内容／「家庭の日」をテーマに子どもたちが制作した図画・ポスター優秀作品や、「わが家のふれあいアルバム」の展示
- ◆問合せ／社会教育スポーツ課（☎47-8063）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。

**いき粹墨俣つりびな小町めぐり2022**

- \*とき／2月23日(水・祝)～3月6日(日) 午前10時～午後4時
- \*ところ／美濃路墨俣宿一帯
- \*内容／つりびな飾り展示、つりびなづくり体験、SDGs「布を大切にする市」、つりびな俳句など

**菌ちゃん先生講演会**

- \*とき／3月13日(日) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
- \*ところ／中川ふれあいセンター
- \*内容／①実演「菌ちゃん先生と一緒に雑草を肥料に変える土づくり」（定員30人）②菌ちゃん先生のお話「菌の力で畠も人も免疫力アップ」（定員190人）
- \*参加料／各1,000円（小中高生は500円）
- \*申込／右のQRコードから申込み



申込ページ

- \*問合せ／大垣市環境市民会議（☎82-1761）へ

**行政書士によるマイナンバーカード代理申請・無料相談**

- \*とき／3月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後3時
- \*ところ／情報工房2階研修室
- \*持ち物／マイナンバーカード交付申請書、本人確認書類（運転免許証・健康保険証など）
- \*備考／当日受付各100人まで。期間中、相続・遺言などの無料相談も実施（各20人）
- \*問合せ／岐阜県行政書士会（☎058-263-6580）へ

&lt;1月末現在&gt;

**火災・救急出動・交通事故発生状況**

令和4年	1月	前年比	今年計	前年比
〈火災〉	2件	-2件	2件	-2件
〈救急出動〉	672件	+51件	672件	+51件
搬送	619人	+69人	619人	+69人
〈交通事故〉	14件	-11件	14件	-11件
死者	0人	±0人	0人	±0人
傷者	14人	-18人	14人	-18人



# みどり de SDGs 「おうち de 園芸」コンテスト2021 入賞者の発表！

\*問合せ／公園みどり課（☎47-8409）へ

コロナ禍においても花と緑のある暮らしの魅力を伝え、安らぎや潤いを感じていただくため、昨年に引き続き、市が募集を行った『おうちde園芸』コンテスト。

多数の応募作品の中から、選考委員会による審査の結果、次の皆さんに受賞されました=敬称略=。

特設HPで、受賞作品を紹介していますので、ぜひご覧ください。

なお、コンテストは来年度も開催予定です。  
奮ってご応募ください。



特設HP

**＊地植え花壇部門**

**最優秀賞**

見屋井美栄子

**＊プランターおよびハンギング  
バスケット花壇部門**

**最優秀賞**

岡田京子

**優秀賞**

細野智恵子

**優秀賞**

三輪幸子

**優秀賞**

小川綾香

**優秀賞**

早野三鈴

**特別賞**

伊藤義隆、大橋泰子、高田貞子、早野三鈴、古山万里子、  
奥野元成、見澤艶子、後藤康行、久富賢一、大橋優希

**審査員  
特別賞**

馬場政文

**特別賞**

見澤艶子、高田貞子、久富賢一、大辻裕子、  
小野芳枝、杉山翔大

登録者  
募集！

## おうち de オープンガーデン

\*問合せ／公園みどり課（☎47-8409）へ

市は、コロナ禍においても、訪れた人々と交流しながら季節の草花や植物を楽しむ「おうちdeオープンガーデン」を開催するにあたり、「みんなの花壇を見てみたい！」をテーマに、自宅の庭園や地域コミュニティの花壇を開放(公開)していただける人を広く募集します。

- \*対象／市内の個人宅や事業所などの庭園及び花壇、地域コミュニティの花壇を無料開放(公開)できる人
- \*募集部門／①個人宅の庭園及び花壇 ②事業所・学校などの庭園及び花壇 ③地域コミュニティの花壇(公園・緑地など、公共施設の花壇は除く) ※複数応募可

\*応募方法／2月15日から、応募用紙（市HPからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、コメントとカラー写真（最大5枚まで、全体像・拡大像）、画像データの場合は、記録したCD-Rを添えて郵送、またはEメールで公園みどり課（〒503-8601 丸の内2-29、e-mail: koenmidori@city.oigaki.lg.jp）へ





# 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。



次の人には、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
子ども 10か月児 健康診査	令和3年4月生まれの子	3／1(火) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしつ子」の中の健康診査票 ※健診日時は、送付するご案内ハガキで確認してください	無料	不要
		3／3(木) <受付> 13:00～13:30				
		3／4(金) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児 健康診査	令和2年8月1日～10日生まれの子	3／7(月) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしつ子」の中の健康診査票 ※健診日時は、送付するご案内ハガキで確認してください	無料	不要
	令和2年8月11日～20日生まれの子	3／8(火) <受付> 13:00～13:30				
	令和2年8月21日～31日生まれの子	3／9(水) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成31年1月、令和元年7月、令和2年1・7月生まれの子	3／10(木) <受付> 13:00～13:15 <受付> 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、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円	2/17～

## <上石津地域>

※申込の受付時間は8:30～17:15

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
子ども 1歳6か月児 健康診査	令和2年7・8月生まれの子	3／11(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「つくしつ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料	不要
		3／11(金) <受付> 13:15～13:30				
		3／11(金) <受付> 12:45～13:30				
3歳児 健康診査	平成31年1・2月生まれの子	3／11(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、送付する健康診査票とアンケート、検尿 ※約1時間半かかります	500円	2/16～
フッ化物塗布	平成31年1・2月、令和元年7・8月、令和2年1・2・7・8月生まれの子	3／11(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、新しい歯ブラシ、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円	2/16～

## <墨俣地域>

※申込の受付時間は8:30～17:15

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
子ども 1歳6か月児 健康診査	令和2年7・8月生まれの子	3／14(月) <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「つくしつ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料	不要
		3／14(月) <受付> 13:30～13:45				
		3／14(月) <受付> 13:00～13:45				
3歳児 健康診査	平成31年1・2月生まれの子	3／14(月) <受付> 13:00～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、送付する健康診査票とアンケート、検尿 ※約1時間半かかります	500円	2/17～
フッ化物塗布	平成31年1・2月、令和元年7・8月、令和2年1・2・7・8月生まれの子	3／14(月) <受付> 13:00～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、タオル、コップ ※歯みがき指導、フッ化物塗布	500円	2/17～

シリーズ 第9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すか。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9回として、「高次脳機能障がいがある人」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。



### 高次脳機能障がいがある人

高次脳機能障がいとは、脳卒中などの病気や交通事故などによって脳に損傷を受けたことで生じる言語や記憶、注意などの認知機能の障がいをいいます。新しいことを覚えるのが苦手であったり、優先順位が決められず、見通しを立てた行動が難しくなったりします。

**配慮が必要な場面**・・・困っている様子のとき、同じことを何回も聞かれるとき、何かを頼むとき、説明をするときなど

#### サポート方法

- ・何かを頼むときや説明をするときは、ゆっくり、分かりやすく、手順書を利用など、具体的に話します
- ・メモに書いて渡したり、図やイラストを使って伝えることや「日課をシンプルにする」など、障がいがある人の周りの環境を調整することも有効です

## 保健センターの教室など

### 全地域 糖尿病の栄養相談

- \* 対象／市内在住で糖尿病が気になる人やその家族など
- \* とき／3月18日(金) ①午後1時30分～2時、②午後2時～2時30分、③午後2時30分～3時、④午後3時～3時30分
- \* ところ／大垣市保健センター
- \* 内容／糖尿病の栄養指導
- \* 定員／①～④の各時間に1人(先着順)
- \* 持ち物／糖尿病手帳

### 全地域 ひよこ学級

離乳食  
(初期)

- \* 対象／5～6か月児の保護者
- \* とき／3月3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～)
- \* ところ／大垣市保健センター
- \* 内容／離乳食(初期)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



### 大垣・上石津・墨俣地域 健康相談

- \* とき／下表のとおり いずれも午前9時～11時

内容	とき	ところ・問合せ
一般相談	3/1(火)・15(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	3/15(火)	上石津保健センター (☎45-2933)
こころの相談 保健師による相談	3/10(木)	墨俣保健センター (☎62-3112)
	3/8(火)	大垣市保健センター (☎75-2322)

次の皆さんからご寄付(令和3年10～12月分)をいただきました。ありがとうございました。=敬称略=。

[文化およびスポーツ振興のため]

▷(株)中日AVシステム 50万円  
▷(株)平塚家具 2万円 ▷岩田一司 100万円 ▷サマーホー



- \* 申込／2月15日から、同センター (☎75-2322) へ

### 大垣地域 乳幼児相談

- \* とき／3月2・9・16・23・30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／2月15日から、同センター (☎75-2322) へ

- \* 申込／2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／3月1日(火) 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／2月16日から、同センター (☎75-2322) へ

- \* 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／2月15日から、各保健センターへ

- ム(株) 5万円 ▷岩田幸多郎  
10万円 ▷(株)ワーカス 10万円  
▷匿名 100万円
- [市民病院へ]  
▷匿名 1億円 ▷大垣サツキレオクラブ 11万円 ▷高木義夫 3万円 ▷大垣キワニスクラブ キワニスドール20体、玩具2点
- [社会福祉事業充実のため]  
▷坂井千春 1万5,252円 ▷鈴加桂子 5万円 ▷(株)デジマックス 5万円 ▷(株)ナニワ5万円

### 申請期限は令和4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4年3月31日
- 対象経費／令和3年3月～令和4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)
- 【特定不妊治療】
- 申請期限／1回の治療について、治療終了日の属する年度の末日(令和4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
- 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

## 3月1日～7日は 子ども予防接種週間

お子さんの予防接種の受け忘れはありませんか。

各家庭で母子健康手帳をもう一度確認し、まだ予防接種を受けていない人は、市内予防接種協力医療機関(市HPに一覧を掲載)に事前に連絡し、接種日を確認のうえ、早めに接種を受けてください。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322)、上石津保健センター (☎45-2933)、墨俣保健センター (☎62-3112) へ。



#### <麻疹・風疹(MR)2期>

- ◆ 対象／市内在住の平成27年4月2日～28年4月1日生まれの子(令和4年4月に小学1年生になる子)

※対象者には、昨年4月上旬に案内を送付済。また、未接種者には昨年10月末に案内を送付済

- ◆ 無料接種期間／3月31日まで

#### <ジフテリア・破傷風>

- ◆ 対象／市内在住の平成21年4月2日～22年4月1日生まれの子(現在の小学6年生)

※対象者には、昨年7月上旬に予診票や医療機関一覧表などを交付済。また、未接種者には昨年11月末に案内を送付済

- ◆ 無料接種期間／13歳の誕生日の前日まで

#### ～日本脳炎予防接種についてのお知らせ～

日本脳炎ワクチンは出荷量の調整が行われているため、次の①②に該当する人の優先接種に、ご理解とご協力をお願いします。

##### ①第1期初回(1回目・2回目)を接種する人

標準的な接種期間は、3歳に達した時から4歳に達するまでの期間です。

##### ②定期予防接種が受けられる年齢の上限が近づいている人

母子健康手帳を確認し、不足分がある人は定期接種で受けられる年齢を過ぎないように接種しましょう(年齢の上限は市HPをご確認ください)。

※優先接種に該当しない人は、ワクチンの安定した供給が見込まれる令和4年度以降に接種してください。

セット54個

#### [小学校4校へ]

- ▷神鋼造機(株) 児童用図書76冊

#### [興文小学校へ]

- ▷(株)大垣共立銀行 タブレット用ホルダー10台、タブレット用三脚10台

#### [川並幼稚園へ]

- ▷渡辺恵子 里芋60kg ▷西美濃農業協同組合川並支店 さつまいも130kg

#### [図書館へ]

- ▷大東建託(株)大垣支店 児童図書28冊

## 配布しています！／＼ 自然公園カード

揖斐関ヶ原養老国定公園協会では、岐阜県南西部にある国定公園の周知と活用を目的に、周辺の名所を紹介する自然公園カード（全13種類）を作成し配布しています。

本市では、13種類のうち、「No. 1 美濃国分寺跡」と「No. 2 多良峠」の2種類を次のとおり配布しています。

◎配布場所／市役所 5階公園みどり課、歴史民俗資料館（「No. 1 美濃国分寺跡」のみ）、上石津地域事務所産業建設課（「No. 2 多良峠」のみ）※郵送による配布は行っておりません

◎配布枚数／各800枚 ※なくなり次第終了

◎備考／土・日・祝日の午前8時30分～午後5時15分に、市役所東玄関1階の休日受付でも配布しています

◎問合せ／公園みどり課（☎47-8409）へ



## 黄金の茶室 墨俣一夜城に展示

「夢のまた夢 黄金の茶室展」 5月29日まで開催中



墨俣一夜城築城455年と墨俣歴史資料館開館30周年を記念した「夢のまた夢 黄金の茶室展」が、1月29日から墨俣一夜城（同資料館）で始まりました。

5月29日までの期間中、豊臣秀吉が大坂城内に造らせたと伝承される茶室を復元した「黄金の茶室」（京都市所蔵）が展示されています。茶室の天井や壁には金箔が施されており、内部には掛け軸や茶道具を置く黄金の台子が展示されているほか、黄金の茶道具一式を期間中に定めた20日間の特別展示日に限り、アクリル板越しに間近で観覧できます（特別展示日以外は、1階展示ケースに展示）。

記念事業は、地元企業や市民の皆さんから寄せられた寄附金を活用し開催。展示初日には無観客で除幕式が行われ、石田市長や石川市議会議長など、関係者ら数人が参列し、展示の開幕を祝いました=写真=。

## 第94回選抜高等学校野球大会 大垣日本大学高等学校 出場決定

第94回選抜高等学校野球大会の出場校が1月28日に発表され、大垣日本大学高等学校の11年ぶり4回目の出場が決まりました。

市は、同校の出場を応援しようと、市役所や体育施設など7か所に懸垂幕や横断幕を設置しました。

同大会は、3月18日から阪神甲子園球場で開催されます。



市役所に設置した懸垂幕

## 第15回クリスマスローズ展

### 春の訪れを知らせてくれる

#### \* \* \* 展示会 \* \* \*

\*とき／3月4日(金)～6

(日) 午前9時～午後3時

\*ところ／かみいしづ緑の村

公園



\*内容／寒い時期に彩りを添える花として人気のクリスマスローズの鉢植えや押し花作品を展示

#### \* \* \* オンライン \* \* \*

\*内容／皆さんが愛情を込めて育てたクリスマスローズ

の写真を募集し、動画で紹介 ※3月下旬頃に同公園

HPやYouTubeで公開予定

\*応募方法／2月13日～3月13日(必着)に、かみいしづ緑

の村公園で配布の申込書（同公園HPからダウンロード可）に必要事項を記入のうえ、写真(最大3枚まで)をメー

ルまたは郵送で同公園（〒503-1623 上石津町上多良前ヶ瀬入会1-1、e-mail：

midorinomura@ogaki-tv.ne.jp）へ

\*問合せ：緑の村公社（☎45-2287）へ

## [有料広告]