

睡眠と健康

「睡眠は人生の1/3を占める」と言われます。計算すると24時間の1/3＝8時間となり、「8時間睡眠」が標準的、理想的と思われがちです。しかし、私たちの睡眠時間には個人差があるため、「これだけ寝なきゃダメ」という決まりはありません。

右の表（グラフ）は、必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間です。大切なのは、「長さ」ではなく「適切さ」。自分にとって適切な睡眠時間を見つけることが大切です。

★睡眠時間が適切かどうかのチェックポイント！

- ☑ 朝、目が覚めたとき、眠さやだるさがない
- ☑ 午後2時前後をのぞいて強い眠気を感じない
- ☑ 1日を元気に過ごせる

★睡眠の役割は？

体の疲れを取るために必要ですが、もっとも大事な点は脳を休めることでしょう。また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の疲れた体を効率よく修復してくれます。

★睡眠が不足すると

体力低下、注意力低下、判断力低下、作業効率の低下といった影響があります。

★よりよい眠りにつくために

- ・朝起きたら窓をあけ、太陽の光を浴びましょう。
- ・カフェインは覚せい作用があるので、夜は控えめにしましょう。
- ・眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大事です。室内の照明を少し暗くして音楽を聴いたり、読書をしてゆっくりくつろぎましょう
- ・37～39度くらいのお湯にゆったりつかりましょう。心身ともにリラックスし、自然な眠りに入れます。アロマバスや足浴もおすすめです。



年 齢	必要な睡眠時間
新生児 (1～2 か月)	10.5～18 時間 (1 日)
乳児 (3～11 か月)	9～12 時間 (夜間) +1～4 回の 30 分～2 時間の昼寝
幼児 (1～3 歳)	12～14 時間
学童前期 (3～5 歳)	11～13 時間
学童期 (6～12 歳)	10～11 時間
ティーンエイジャー (11～17 歳)	8.5～9.25 時間
成 人	7～9 時間
高齢者	7～9 時間

(National Sleep Foundation in USA2006 より)

しあわせヘルスだより

胃がんリスク(ABC)検診 始まります！

◆胃がんリスク検診とは

血液検査による、「胃粘膜の萎縮の進行度」と「ピロリ菌感染の有無」の結果から、胃がんの発生リスク（危険度）を調べる検査です。

胃がんリスクが低いと判定された方は、定期的な胃がん検診（バリウム検査）を受診、胃がんリスクが高いと判定された方は、精密検査（胃内視鏡検査など）を受診することで胃がん死亡率を減少させることを目的としています。

◆対 象 40～64 歳(昭和 25 年 4 月 1 日～昭和 50 年 3 月 31 日生まれ)の市民

◆自己負担金 1500 円 ◆申込方法 市指定の医療機関で直接申込みをしてください

◆注 意

- ①あくまでも胃がんにかかるリスク（危険度）を調べる検査であり、従来の胃がん検診（バリウム検査）のように、がんそのものを発見する検査ではありません。
- ②次に該当する方は、正しい結果が得られない場合がありますので検診対象外となります。
 - (1) 食道、胃、十二指腸疾患で治療中の方
 - (2) 明らかな消化器症状があり、胃や十二指腸の疾患が強く疑われる方
 - (3) 胃切除後の方
 - (4) 腎不全の方
 - (5) 胃酸分泌抑制服用中もしくは2ヶ月以内に服用していた方
 - (6) ピロリ菌除去中または除菌直後の方

※医療機関や検査の詳細については、関市健診受診券（白色のはがき）と同封のチラシでご確認ください。



照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

6月～7月上旬の関市健診

種別	検診場所	日時	種別	検診場所	日時
特定健診 胃・大腸・肺・ 前立腺がん 検診	アピセ・関	6月25日(水) 9:00～11:00	乳・子宮がん 検診 骨粗しょう症 検診	道の駅 平成	7月3日(木) 9:00～11:00
		7月13日(日) 9:00～11:00		上之保保健センター	7月3日(木) 13:30～15:30
乳・子宮がん 検診	関市文化会館	6月12日(木) 9:30～11:30		洞戸保健センター	7月4日(金) 9:30～11:00
				板取保健センター	7月4日(金) 13:30～15:00

※予約が必要です。定員に達している場合は、ご了承ください。

※乳がん・子宮がん検診、ヤング健診、骨粗しょう症検診は、
託児があります。ご希望の方は、予約時にお申し込みくだ
さい。ただし、お子さんをお預かりするのは検査中のみで、待ち時間は含みません。

▶**注意事項** 受診時は、受診券（白色のはがき）と健康手帳（緑色のファイル）をご持参ください。健康手帳は、初めて受
診された方に関市指定医療機関または各保健センターでお渡しします。（住民票の住所と郵便局への届出の住所が異なるな
どの理由で、受診券が配送されない場合があります。受診券が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。）

6月の妊婦教室・乳幼児相談

種別	場所(対象地域)	日	受付時間	内容など
母子手帳の交付 & プレママ教室	倉知ふれあい センター(関) その他 保健センター	毎週(火)	10:30～11:15	母子健康手帳の交付・ 妊婦健診受診券の交付 妊娠中の健康についてのお話
すこやか相談	わかきさプラザ 総合福祉会館 2階リハビリ室 (全地域)	19日 (木)	13:00～	
子どもの心の 相談	わかきさプラザ 総合福祉会館 3階和室(全地域)	18日 (水)	9:00～	医師による発育・発達相談 (予約が必要)
乳幼児 健康相談	武芸川保健 センター(武芸川)	3日 (火)	10:30～11:30、 13:30～14:30	身体計測 保健師、栄養士による育児相談 (予約不要)
	板取保健センター (板取)	13日 (金)	9:30～11:00	
	洞戸保健センター (洞戸)	20日 (金)	9:30～11:00	
	わかきさプラザ 総合福祉会館 2階リハビリ室	27日 (金)	9:00～10:00	

▶母子健康手帳をお持ちください。▶乳幼児健診の日程は対象の方へ個別に案内しています。

成人健康相談

- 日時 6月30日(月)午前9時30分～11時00分
- 内容 血圧測定、尿検査、身長・体重・体脂肪測定、
保健師・栄養士による相談(栄養士の食生活
相談は予約が必要です。)
- 場所 アピセ関 第1・2研修室
- 照会先 関市保健センター(☎24-0111)

心の健康相談

- 日時・場所 6月10日(火)、7月8日(火)
わかきさプラザ 総合福祉会館3階会議室、
午後1時20分～2時50分
- 相談員 専門医師、保健師
- 予約先 関市保健センター(☎24-0111)、
関保健所(☎33-4011)

うつ病、アルコール依存症、引きこもりなどでお悩みの方ご相談ください。

献血にご協力を

— 献血すませ笑顔で挨拶 またするね。 —

- 6月3日(火) 関中央病院(平成通) 13:30～16:00
- 6月5日(木) クリーンプラザ中濃(下有知) 13:30～16:00
- ★6月8日(日) カインズホーム関店(小屋名) 9:30～12:00、13:30～16:00
- ★6月26日(木) 関市役所(若草通) 9:30～12:00、13:30～16:00

※3日以内に注射、服薬、抜歯、歯石除去など
された方は採血できません。ご注意ください。

★400ml献血限定会場です。



6月の休日診療当番	日	病院・医院(診療時間/午前9時～午後4時)	歯科医(診療時間/午前9時～午後3時)
	6/1	真鍋内科(寿町1丁目 ☎24-0115)	加藤歯科医院(本町6丁目 ☎22-0940)
	8	平岡医院(武芸川町谷口 ☎46-3027)	谷向歯科医院(下有知 ☎23-9288)
	15	乾医院(武芸川町高野 ☎46-2017)	金子歯科(市平賀 ☎22-6000)
	22	臼井ハツラククリニック(鋳物師屋6丁目 ☎25-0330)	亀山歯科医院(小屋名 ☎28-2122)
	29	柳田整形外科(緑町2丁目 ☎24-2323)	くろだ歯科医院(平成通1丁目 ☎25-2888)

※山県医師会の休日診療当番医の変更について

6月8日もりこどもクリニック(山県市東深瀬) ☎0581-23-0321 6月15日 松井医院(岐阜市石原) ☎058-229-5655

※夜間など救急の場合(歯科を除く)=救急医療情報センター(☎23-3799)

岐阜県広域災害救急医療情報システム(<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>)

健康情報

照会先

関市保健センター
☎24-0111

洞戸保健センター
板取保健センター
☎(0581)58-2204

武芸川保健センター
☎46-2899

武儀保健センター
上之保保健センター
☎40-0020

6月の主な行事

日	会場	催し物	開演(会)時刻
3日(火) ～ 8日(日)	第2～6 会議室 第1～3 個展室	関市文化協会 第39回関市文化協会美術展 (8日表彰式 午後4時)	午前10時
6日(金)	小ホール	さろん・こんさーと・せき 館野泉ピアノ・リサイタル 有料	午後6時45分
7日(土)	市民ロビー	アフタヌーンコンサート アルカディア室内合奏団 ギターとマリンバで楽しい音楽をお届け	午前11時
7日(土)	市民ロビー ほか	せき・ホタルの楽校	午後6時
8日(日)	大ホール	第21回関市民吹奏楽団定期演奏会 有料	午後2時
12日(木)	小ホール	関市保健センター 乳がん・子宮がん検診	午前9時30分
19日(木) ～ 22日(日)	第3・4 会議室	関日本画協会 日本画展	午前10時
21日(土)	大ホール	関市立関商工高等学校吹奏楽部 第33回チックチックコンサート 有料	午後2時
27日(金) ～ 28日(土)	ホワイエ 小ホール 市民ロビー 他	ビジネスプラス展 in SEKI	午前10時

※行事・日時など一部変更されることがあります。

第249回市民の劇場

「米村でんじろう
サイエンスショー」2014年7月27日(日)2回公演
関市文化会館①開演時間：午後1時(開場 午後0時30分)
②開演時間：午後3時30分(開場 午後3時00分)

全指定席 2,000円

※3歳以上有料、3歳未満でもお席が必要な場合は有料

好評
販売中

照会先 関市文化会館 ☎24-2525

図書館イベント参加者募集

図書館イベントは“参加費無料”です。図書館カウンターまたは電話、FAX、E-mailでお申し込みください。☎24-2529 ☎23-7780 ✉lib@city.seki.gifu.jp

『図書館パートナー講座
第3回 ～インターネットを
使った図書館利用～』
(全10回)

日時 6月21日(土)
午後1時30分～3時

場所 図書館内「研究室」

講師 内海春代(図書館長)ほか
図書館職員

対象 一般

定員 10人 ※申し込みは各回ごと

内容 市民の皆さんに親しまれるよりよい図書館づくりを目指して、一緒に取り組んでいきませんか。第3回は、インターネットを使った図書館利用についてお話します。

第1回
みんなであそぼう

日時 6月25日(水)
午前10時30分～午前11時30分

場所 図書館内「おはなしコーナー」

講師 ダーリンブル親子先生とゼミ生達
(中部学院大学短期大学部)

対象 0～1歳児と保護者

定員 15組30人

内容 親子でゆっくり楽しい時間を過ごしませんか。ふれあいの楽しさ、“一緒に嬉し”を感じてみませんか。そんな時間を短大生がお手伝いします。

口から肛門までの解剖学

日時 6月29日(日)
午後1時30分～3時

場所 わかくさ・プラザ
「学習情報館2階・ギャラリー」

講師 正村静子さん
(中部学院大学看護リハビリテーション学部教授)

対象 一般

定員 30人

内容 口から肛門までの消化管は身長何倍もの長さになります。それに消化腺が加わり、更におびただしい数の腸内細菌が働いて栄養は体に入ります。人体はどこを見ても美しいのですが、消化器官は特に！

6月の
おはなし会**場所** 図書館内「おはなしコーナー」 ※29日(日)はお休みです。

日時 土曜日：7日・14日・21日・28日／午後2時～2時30分／読み手：おはなし広場「どんぐり」
日曜日：1日・8日・22日／午後2時～2時30分／読み手：かみふうせん
15日(読書の日)／午後2時～2時30分／読み手：図書館職員
木曜日：12日／午前10時30分～11時／読み手：てくてく／対象：2～3歳児
19日／午前10時30分～11時／読み手：てくてく／対象：0～2歳児

岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ



清流の国ぎふ憲章

～ 豊かな森と清き水 世界に誇れる我が清流の国 ～

「清流の国ぎふ」に生きる私たちは、

- 知** 清流がもたらした自然、歴史、伝統、文化、技を知り学びます
創 ふるさとの宝ものを磨き活かし、新たな創造と発信に努めます
伝 清流の恵みを新たな世代へと守り伝えます

平成26年1月31日「清流の国ぎふ」づくり推進県民会議

PICK*UP*EVENT

岐阜県美術館

パスキン—エコール・ド・パリ、愛と旅の詩人

エコール・ド・パリを代表する画家ジュール・パスキン(1885—1930)。生誕130周年を前に、パリ市立近代美術館や国内のコレクション約100点によりパスキンの画業を振り返ります。



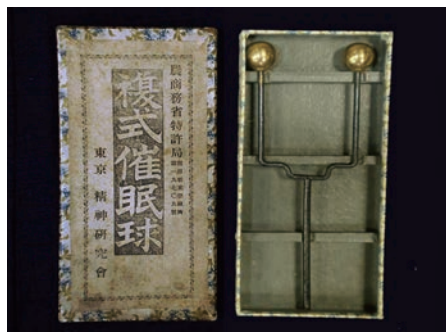
ジュール・パスキン《少女—幼い踊り子》
1924年 パリ市立近代美術館
© Eric Emo / Musée d'Art Moderne / Roger-Viollet

- ◆開催期間／7月8日(火)～8月24日(日)
休／月曜日(祝・休日の場合はその翌平日)
◆入館料／一般1,100円・大学生900円・高校生以下無料
問／岐阜県美術館(岐阜市宇佐4-1-22) ☎058(271)1313

岐阜県博物館

特別展「奇なるものへの挑戦 明治大正／異端の科学」

明治大正期、心霊学や催眠術が千里眼ブームを巻き起こし、精神療法・霊術が大流行しました。超常現象に挑んだ郷土の先人の足跡から知られざる近代史をひも解きます。



複式催眠球
(個人蔵)

- ◆開催期間／7月4日(金)～8月31日(日)
休／月曜日(祝・休日の場合はその翌平日)
◆入館料／一般600(520)円、大学生300(200)円、高校生以下無料 ※()は20名以上の団体
問／岐阜県博物館(関市小屋名1989) ☎0575(28)3111

情報ボックス

お知らせ

ぎふ・富山交流バスツアー

7月5日の「富山・岐阜交流の日」にちなみ、バスツアーを実施します。※要申込

- とき／①富山コース(県庁発)7月17日(木)
②高岡コース(中濃総合庁舎発)7月24日(木)
- 定員／各40人(抽選)
- 料金／①2,360円②2,000円
- 申込方法／往復はがきに希望コース、住所、氏名、電話番号、参加人数を記載して申込先へ
- 申込期限／7月1日(火)(必着)
- 申込先・問／名鉄観光サービス株式会社
☎058(265)8103 [平日9:00～18:00]

お知らせ

福祉の仕事就職総合フェア

福祉の仕事に就きたい人を対象に、就職セミナーと就職合同説明会(事業者との面談会など)を開催します。※申込不要・無料

- とき／7月13日(日)
[就職セミナー]12:00～13:30※先着80人
[就職合同説明会]13:00～16:00
- ところ／岐阜市文化センター
- 問／県福祉人材総合対策センター(県社会福祉協議会)
☎058(276)2510

お知らせ

保育士就職チャレンジ研修

保育士有資格者を対象に就職に向けた研修を開催します。※要申込・無料・託児サービスあり

- とき／7月中旬～9月中旬(開催場所により異なる)
- ところ／高山市、恵那市、可児市、瑞穂市、大野町の保育所(5か所)
- 申込方法／開催日10日前までに申込先に電話
- 申込先・問／県保育研究協議会
☎058(273)1111(内線2517)

相談

弁護士による無料法律相談

- とき／7月2日(水)・16日(水)、8月6日(水)・20日(水)いずれも13:00～15:50※要申込
- ところ／県民生活相談センター(岐阜市)
- 定員／各日8人(先着順)
- 申込先・問／県民生活相談センター
☎058(277)1001

相談

交通事故巡回相談

交通事故による過失割合や損害賠償などのさまざまな相談に応じます。※要申込・無料

- とき・ところ／多治見市役所7月3日(木)・17日(木)、8月7日(木)・21日(木)可茂総合庁舎7月11日(金)、8月8日(金)飛騨総合庁舎7月23日(水)、8月27日(水)
※いずれも10:00～15:00
- 申込先・問／県民生活相談センター
☎058(277)1001

試験

製菓衛生師試験

- 試験日／9月12日(金)
- 試験場所／ふれあい福寿会館(岐阜市)
- 願書／県保健所(センターを含む)、岐阜市保

健所、県生活衛生課で6月13日(金)から配布。ホームページからも入手可。

- 受付／7月7日(月)～7月11日(金)
- 問／県生活衛生課
☎058(272)8281

試験

介護支援専門員実務研修受講試験

- 試験日／10月26日(日)
- 試験場所／中部学院大学 関キャンパス(関市)ほか
- 願書／県社会福祉協議会、市町村福祉担当課、県高齢福祉課で6月25日(水)から配布。
- 受付／7月1日(火)～29日(火)
- 問／県社会福祉協議会
☎058(273)2181

試験

宅地建物取引主任者資格試験

- 試験日／10月19日(日)
- 試験場所／受付時に指定
- 願書／岐阜県宅地建物取引業協会、県建築指導課、指定書店で配布
- 受付／7月1日(火)～31日(木)(インターネットは15日(火)まで)
- 問／岐阜県宅地建物取引業協会
☎058(275)1171



この情報は平成26年4月25日現在のものです。この紙面に関するお問い合わせは、県広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX 058(278)2506

点字版・音声版をご希望の方は、県広報課へご連絡ください。

6月の無料相談室

- 法律相談** (弁護士) (☎23-6706) 前日に電話予約 (午前8時30分～市民課・先着8人)
 - ▶12日(木)・19日(木)・26日(木) 午後1時30分～3時30分 総合福祉会館1階「1-1相談室」
 - ▶5日(木) 午後1時30分～3時30分 板取事務所 2階会議室
- 行政相談** (☎23-6706)
 - ▶5日(木) 午後1時30分～3時30分 総合福祉会館1階「1-1相談室」▶5日(木) 午後1時30分～3時30分 洞戸事務所「会議室」
 - ▶11日(水) 午後3時～5時 武儀老人福祉センター2階「会議室」▶12日(木) 午後1時～3時 板取事務所2階「研修室」
 - ▶18日(水) 午後1時～4時 上之保老人福祉センター「会議室」
- 行政書士による許認可手続相談** (岐阜県行政書士会 ☎058-263-6580)
 - ▶17日(火) 午後1時～4時 総合福祉会館1階「1-1相談室」
- 不動産に関する相談** (☎23-6706) ▶10日(火) 午後1時～4時 総合福祉会館1階「1-1相談室」
- 裁判所出張相談** (☎058-262-5122 ※6月16日(月)までに電話予約要)
 - ▶20日(金) 午前9時30分～午後4時 総合福祉会館1階「1-1相談室」
- 年金相談** (☎23-6724) 毎週火曜日 午前10時～午後3時 金曜日 午前9時～正午 国保年金課 (予約が必要)

- 教育相談** (関市ふれあい教室☎23-7773、まなびセンター☎23-7760)
 - 月～金曜日 午前9時～午後4時 関市ふれあい教室(栄町3)
 - 火～日曜日 午前9時～午後5時 まなびセンター(学習情報館3階)
- 結婚相談** (☎23-7776)
 - ▶6日(金)・20日(金) 午後1時～3時30分
 - ▶14日(土)・22日(日) 午前9時～11時30分 中央公民館(わかさ・プラザ内)
 - ▶6日(金) 午後1時～3時30分 ▶22日(日) 午前9時～11時30分 洞戸ふれあいセンター(ほろどキウイプラザ内) および武儀生涯学習センター
- 高齢者相談**
 - (中央第1☎23-0660、中央第2☎23-5320、中央第3☎28-2208、中央第4☎24-8580、東☎40-1237、西☎45-1007)
 - 月～土曜日 午前9時～午後5時 中央第1～第4・東・西の各地域包括支援センター

- 内職就業相談** (☎24-6767) 毎週木曜日 午前10時～午後3時 アビセ・関(平和通7)
- 就職相談** (キャリアカウンセリング) (☎058-278-1149)
 - 18日(水) 午前9時～午後4時 市役所1階アトリウム 相談コーナー
- 消費生活相談** (☎23-6752)
 - 月・火・木・金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時 商工課
- 特許相談** (☎22-2266)
 - 13日(金) 午前10時～午後3時 関商工会議所(予約が必要)
- 法律相談** (☎22-2266)
 - 16日(月) 午前10時～午後3時 関商工会議所(予約が必要)
- DV電話相談** (☎25-1489)
 - 毎週木曜日 午後0時30分～4時 手をつなぐ女たちの会

- 福祉総合相談** (☎22-0372)
 - 各日とも午後1時30分～3時30分
 - 関 毎週土・日曜日 総合福祉会館1階 1-1相談室
 - 板取 5日(木) 洞戸 13日(金) } 各老人福祉センター
 - 武芸川 17日(火) 武儀 20日(金) } 相談室
 - 上之保 24日(火)
- 人権(悩みごと)相談** (☎23-9349)
 - ▶3日(火) 午後1時～4時
 - 総合福祉会館1階「1-1相談室」 洞戸事務所「会議室」
 - 板取事務所2階「研修室」 武芸川事務所2階「会議室」
 - 武儀老人福祉センター2階「会議室」
 - 上之保生涯学習センター「1-2会議室」
 - 7月1日(火)は総合福祉会館1階「1-1相談室」
- 心の健康相談** (☎21-5566) ※事前予約が必要
 - ▶9日(月) 午後2時～、3時10分～、4時20分～(1日3人まで)
 - かざぐるまサポートセンター(稲口774-1)
- 心身障がい者(児)総合相談** (☎23-9032)
 - ▶11日(水)・25日(水) 午後1時～3時
 - ▶15日(日) 午前10時～正午 総合福祉会館1階 生活訓練室
- 家庭児童相談** (☎23-2296)
 - 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時
 - 総合福祉会館1階 家庭児童相談室
- 母子・女性相談** (☎23-2296)
 - 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時
 - 総合福祉会館1階 児童母子福祉センター
- まちの保健室** (☎24-0111)
 - ▶22日(日) 午前11時～午後1時
 - 総合福祉会館1階 生活訓練室

6月の水道当番

日	関地区	武芸川地区
6/1	マエノ設備(池尻) ☎22-8230	井上管工(武芸川町平) ☎46-3163
7	小沢設備工業(上白) 金 ☎28-2080	武藤管工(武芸川町跡部) ☎46-2135
8	兼松管工(小野) 金 ☎29-0090	セイシヨウ(武芸川町高野) ☎46-2798
14	オザキ(小瀬) 瀬 ☎23-1372	伊縫建設(武芸川町八幡) ☎46-2189
15	波多野設備(東町1丁目) 目 ☎22-6765	井藤商事(武芸川町高野) ☎46-2414
21	丸長設備工業(上白) 金 ☎28-3243	井上管工(武芸川町平) ☎46-3163
22	山田設備工業(下白) 金 ☎28-5975	武藤管工(武芸川町跡部) ☎46-2135
28	アインムライ(春里町2丁目) 目 ☎22-9432	セイシヨウ(武芸川町高野) ☎46-2798
29	シンエイ設備(倉知) 知 ☎22-4817	伊縫建設(武芸川町八幡) ☎46-2189

日	武儀・上之保地区	洞戸・板取地区
6/1	西部設備(中之保) ☎090-2187-6787	後藤水道(美濃市) ☎0575-34-0586
7	漆畑商店(富之保) ☎49-3125	水専(岐阜市) ☎058-229-3725
8	加納水道(上之保) ☎47-3208	美濃設備(美濃市) ☎0575-33-0537
14	加藤設備工業(上之保) ☎47-2519	ナガヤ設備(板取) ☎0581-57-2727
15	石原設備(上之保) ☎47-2051	吉田水道(山県市) ☎0581-36-3847
21	三和水道(下之保) ☎49-3192	ハヤシ設備(洞戸) ☎0581-58-8228
22	マサヤ設備工業(中之保) ☎49-3026	ニッシン(板取) ☎0581-57-2725
28	西部設備(中之保) ☎090-2187-6787	松波水道ポンプ工業所(岐阜市) ☎058-232-3171
29	漆畑商店(富之保) ☎49-3125	協栄設備工業(岐阜市) ☎058-271-2579

広報せき No.1640 2014.6

発行/岐阜県関市 編集/秘書広報課 〒501-3894 関市若草通3丁目1番地 ☎0575-22-3131 ㊟0575-23-7744

E-mail hishokoho@city.seki.lg.jp ホームページ <http://www.city.seki.lg.jp/>

「広報せき」は、ボランティア団体のご協力、視覚障がいのある方に音訳(朗読)テープと点字による広報をお届けしています。