

第2回刃物検定 はもめん



～刃物の知識を試し切り～

9月20日(日) 午後1時30分～2時30分(試験時間50分)

会場 わかくさ・プラザ「学習情報館1階 多目的ホール」

申し込み7月1日(水) 受付開始

「刃物検定」は、身近な道具だけれどまだまだ知らない秘密がいっぱいの刃物について、楽しみながら学ぶ検定です。

刃物の知識に自信がない…という方でも大丈夫!この検定をきっかけに、関市の地場産業である刃物について学んでみませんか?

ぜひご参加
ください!



■受検資格／市内、市外を問わず中学生以上ならどなたでも参加できます。

■受 検 料／無料

■募集人数／100人(申し込み順)

■申込方法／「第2回刃物検定申込書」に必要事項を記入の上、事務局へ郵送、ファクスまたは持参。

●検定概要

■検定方法／四者択一、50問出題(1問2点、合計100点)

■合格基準／70点以上

■出題内容／刃物に関する歴史、産業、材質や特徴、製造工程などについて出題します。

■持 ち 物／受検票(申込受付後に送付します)、筆記用具(鉛筆またはシャープペンシル、消しゴム)

■結果発表／9月下旬に全員に検定結果を送付し、合格者には「認定証」を同封します。

成績上位者は10月10日の刃物まつりにおいて表彰します。

特 典

参加者全員に「刃物会館割引券」「関鍛冶伝承館招待券」

「関*はもめんマグネット」「皮むき器」をプレゼントし、
合格者には「はさみ」をプレゼントします。

さらに成績上位5人には「高級包丁」をプレゼントします!



主催：関市刃物検定プロジェクト

共催：岐阜県関刃物産業連合会

照会先：関市刃物検定プロジェクト事務局

〒501-3894 関市若草通3丁目1番地

関市商工課内(北庁舎2階)

☎：23-6753

Fax：23-7741

介護保険法が改正になりました

照会先 高齢福祉課 (☎23-7730・23-8993)

広報6月号において、平成27年度からの介護保険料の変更についてお知らせしましたが、今回は介護保険法の改正内容をお知らせします。

主な変更点

☆特別養護老人ホームへの入所基準が変わりました(平成27年4月から)

特別養護老人ホームは、これまで要介護1の方から入所でしたが、平成27年4月から要介護3以上の方に入所が限定されています。

ただし、要介護1・2の方でもやむを得ない事情により在宅での生活が困難な場合は、特例として入所が認められる場合があります。

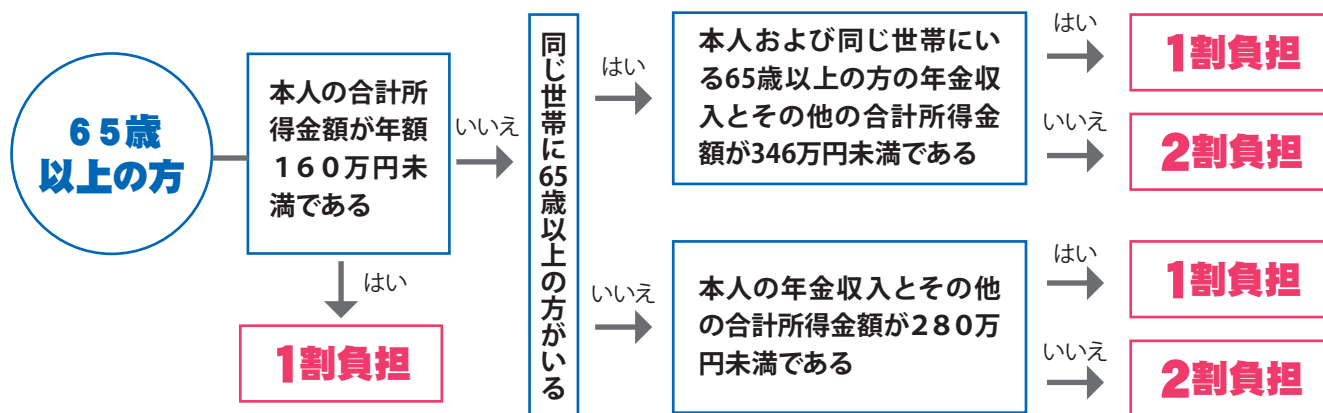
なお、平成27年3月までに入所している要介護1・2の方や入所後に要介護度が改善され、要介護1・2となった方も、引き続き施設で生活できます。

☆一定以上の所得がある方は自己負担が2割になります(平成27年8月から)

一定以上の所得がある方は、利用者負担割合が1割から2割になります。

要支援・要介護認定を受けている方全員に「介護保険負担割合証」を発行します(7月下旬発送予定)。

※介護保険サービスを利用する際に提示が必要です。



☆高額医療・高額介護合算制度の上限額が変わります(平成27年8月から)

年間の医療費と介護サービス費の自己負担額が一定額を超えたときに支給される「高額医療・高額介護合算制度」の、70歳未満の方に対する限度額が、所得に応じて5段階に分かれます。

所得 (基礎控除後の総所得金額)	70歳未満の方	
	H26.8月～H27.7月	H27.8月以降
901万円超	176万円	212万円
600万円超901万円以下	135万円	141万円
210万円超600万円以下	67万円	67万円
210万円以下	63万円	60万円
市民税非課税世帯	34万円	34万円

☆高額介護サービス費の限度額の一部が新しくなります(平成27年8月から)

同じ月に利用した介護保険サービスの自己負担額が一定額を超えた時に支給される「高額介護サービス費」について、医療保険の現役並み所得に相当する方(※)の限度額(44,400円)を設定します。

※現役並み所得者に相当する方

同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいる場合。ただし、単身の場合収入が383万円未満、2人以上世帯の収入の合計が520万円未満の場合は「市民税課税世帯の方(利用者負担区分が一般)」と同じ限度額になります。

介護保険施設へ入所する方の費用負担に係る変更点

介護保険施設(※)へ入所する市民税非課税世帯の方の居住費・食費が一定の限度額を超えた時、申請により軽減される制度について下記のとおり変更されます。

※特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、地域密着型介護老人福祉施設への入所及びショートステイ利用を含みます。

☆多床室の居住費と負担限度額が変わりました(平成27年4月から)

施設へ入所する方の居住費の利用者負担額は施設との契約により決まりますが、目安となる金額(基準費用額)が定められています。4月から多床室の基準費用額が変わったことに伴い、市民税非課税世帯の方の負担限度額も変わりました。

●多床室の基準費用額

平成27年3月まで	平成27年4月から	平成27年8月から
320円	370円	840円

●多床室の負担限度額

対 象	平成27年3月まで 負担限度額	平成27年4月から 負担限度額
	負担限度額	負担限度額
生活保護受給者の方など	0円	0円
上記以外の市民税非課税世帯の方	320円	370円

☆所得の低い方の居住費・食費の負担軽減の要件が変わります(平成27年8月から)

預貯金などの資産や世帯分離をしている配偶者の所得についても軽減要件に追加されます。また、平成28年8月から非課税年金(遺族年金、障害年金)も収入として算定される予定です。

軽減の対象外となる方

市民税非課税世帯であっても、①②のいずれかに該当する場合は負担軽減の対象になりません。

- ①世帯分離している配偶者(事実婚を含む)が市民税課税である場合
- ②預貯金等が一定額(単身1,000万円、夫婦2,000万円)を超える場合

後期高齢者医療制度についてのお知らせ

◆照会先 高齢福祉課 ☎23-7734

●保険証（被保険者証）を更新します

《7月31日まで・うすい青色》

被保険者番号 ○○○○○○○○	
氏 名	広域 太郎
一部負担金の割合	○ 割
有効期限	平成27年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限
被保険者番号○○○○○○○○○ 平成27年7月31日
住 所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏 名	広域 太郎	性 別	男
生 年 月 日	昭和○○年○○月○○日		
資格取得年月日	平成○○年○○月○○日		
発 効 期 日	平成○○年○○月○○日		
交 付 年 月 日	平成○○年○○月○○日		
一部負担金の割合	○ 割		
保 険 者 番 号	○○○○○○○○○		
保 険 者 名	岐阜県後期高齢者医療広域連合		

《8月1日から・うすい緑色》

被保険者番号 ○○○○○○○○	
氏 名	広域 太郎
一部負担金の割合	○ 割
有効期限	平成28年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限
被保険者番号○○○○○○○○○ 平成28年7月31日
住 所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏 名	広域 太郎	性 別	男
生 年 月 日	昭和○○年○○月○○日		
資格取得年月日	平成○○年○○月○○日		
発 効 期 日	平成○○年○○月○○日		
交 付 年 月 日	平成27年 8月 1日		
一部負担金の割合	○ 割		
保 険 者 番 号	○○○○○○○○○		
保 険 者 名	岐阜県後期高齢者医療広域連合		

後期高齢者医療の保険証は、関市に住所を有するすべての75歳以上の方と、一定の障がいがある65歳から74歳の方で広域連合の認定を受けた方に交付されます。

現在の保険証の有効期限は平成27年7月31日となっていますので、8月1日からは7月中にお送りする新しい保険証をご使用ください。※7月31日までは、現在の保険証をご使用ください。

新しい保険証は、現在のうすい青色から、うすい緑色になります。

●平成27年度の保険料額が決定しました

保険料は、被保険者全員が等しく負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、平成27年度の保険料は平成26年中の所得を基に個人単位で計算されます。

5月末までに岐阜県の後期高齢者医療の被保険者になられた方に対して、7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」をお送りします。保険料額や納付方法が記載されていますので、ご確認ください。

【保険料の決まり方】

平成27年度の保険料		均等割額		所得割額
限度額57万円（年額） 100円未満切捨て	=	被保険者1人当たり 41,840円	+	被保険者の所得※ × 所得割率 7.99%

※所得＝総所得金額等－基礎控除額33万円

●平成27年度の保険料の軽減措置について

①均等割額の軽減

世帯の所得に応じて、均等割額が軽減されます。（詳しくは、高齢福祉課にお問い合わせください。）

②所得割額の軽減

所得割額を負担する方のうち、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下の方は、所得割額が一律5割軽減されます。

③被用者保険の被扶養者であった方の軽減

被用者保険※の被扶養者であった方は、所得割額の負担はなく、均等割額が9割軽減されます。

※被用者保険…協会けんぽ・健康保険組合・船員保険・共済組合の公的医療保険の総称（国民健康保険・国民健康保険組合は含まれません。）

●保険料のお支払いを年金から口座振替に変更できます

保険料は、口座振替でのお支払いに切り替えることができます。口座振替によるお支払いを希望される方は、高齢福祉課にお問い合わせください。

「平成27年度臨時福祉給付金」のご案内

平成26年4月からの消費税率引上げに伴い、住民税が課税されていない方を対象に、本年度も暫定的・臨時的な措置として「臨時福祉給付金」を支給します。

- **支給対象者** 次の要件をすべて満たす方が対象になります。
 - ①平成27年1月1日において関市に住民票がある方
 - ②平成27年度の市民税（均等割）が課税されていない方
（ただし、ご自身を扶養している方が課税されている場合や、生活保護を受給されている方は対象外です。）
- **支給額** 対象者1名あたり6,000円
（1回限り。今年度は基礎年金受給者などへの加算措置はありません。）

申請方法

- **申請書** 支給対象になると思われる方に対して、7月下旬頃から順次申請書を郵送します。
- **申請期間** 平成27年8月3日（月）～平成28年1月29日（金）
- **申請先** 福祉政策課臨時福祉給付金係または各地域事務所
※郵送可
- **給付時期** 平成27年10月以降順次

Q&A

Q. 基準日（平成27年1月1日）の翌日以降に関市に引っ越した場合、給付金の受取はどうなりますか？

A. 今回の給付金は、平成27年1月1日時点で住民票のある市町村から支給されます。具体的な申請期間や手続きについては、基準日時点でお住まいの市町村へお問い合わせください。

Q. 自分が住民税が課税されているかどうか、どうすれば分かりますか？

A. 例えば、

- ・ご自身の給与支給明細書の「住民税」の項目に課税額が記載されている方
- ・平成27年度市県民税納税通知書がお手元に届いている方は住民税が課税されています。

給付金を装った“振り込め詐欺”などにご注意ください

給付金の申請に関して、市や厚生労働省などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動預払機）の操作をお願いしたり、手数料の振り込みを求めたりすることは絶対にありません。このような電話がかかってきたり、郵便が届いたりしたら、迷わず市役所や最寄りの警察署（または警察相談専用電話#9110）にご連絡ください。

照会先 福祉政策課「臨時福祉給付金」担当（☎23-7735）
厚生労働省「給付金に関する専用ダイヤル」（☎0570-037-192）

夏休み親子教室

小学生対象

ワクワク ふれあい学習

豊かな人間性や社会性を培い、自ら学び自ら考える力を育てるために、親子や子ども同士でふれあう楽しい体験教室を「わかくさ・プラザ内中央公民館」などで開催します。

受講生募集

参加応募方法

- **申込方法** はがきに必要事項（講座番号、講座名、郵便番号、住所、電話番号、児童氏名、性別、学年）を記入して郵送するか、申込場所備え付けの用紙に記入して応募してください。

1講座につきはがき1枚の応募とします。直接申し込みをされる場合は、所定の申込用紙が用意してありますのでご利用ください。電話での応募はできません。

※申し込みが少ないときは、開催できない場合もあります。

- **申込先** 講座案内を参照 ※講座により申込場所が異なりますので、ご注意ください。

▷中央公民館（わかくさ・プラザ 学習情報館） 〒501-3802 関市若草通2-1（月曜休館）
▷関市国際交流協会事務局（秘書広報課内） 〒501-3894 関市若草通3-1
▷武芸川地域教育事務所 〒501-2603 関市武芸川町八幡1446-1
▷武儀地域教育事務所 〒501-3511 関市中之保5696-1
▷上之保地域教育事務所 〒501-3601 関市上之保15119-1

- **申込期限** **7月15日（水）必着**

- **抽 選** 応募多数の場合は、抽選を行い受講者を決定します。

- **結果通知** 抽選結果は、応募者全員にはがきでお知らせします。

※当選は、本人のみ有効で、権利の譲渡はできません。

- **費 用** 講座の当日に納付してください。

- **そ の 他** 活動中のけがは、きずテープなど応急手当しかできませんのでご了承ください。

★中央公民館受付（わかくさ・プラザ「学習情報館」） ☎23-7776

	講座名	内容	開催日	定員	講師	会場	材料費	持ち物	対象者
1	軽量粘土でつくるかわいい子猫	軽量粘土でかわいい子猫の置物を作ります。絵の具で色付けもやってみましょう	8/9（日） 13:30～15:30	10組	牛丸 里子	学習情報館 創作実習室	1人1,000円	絵の具用小筆（あれば）	3年生以下は保護者同伴
2	水で遊ぼう！	浮沈子を作ろう！ ペットボトルロケットを作ろう！	8/21（金） 13:30～15:30	15組	水道課職員 伊藤 裕貴	小瀬水源地	1人500円	空のペットボトル（炭酸が入っていたもの）500ml 2本	保護者参加可
3	飾り巻き寿司を作ろう	子パンダやお花、人気キャラクターのミニ飾り巻き寿司を作ります。	8/4（火） 10:00～12:00	15人	JSIA公認 飾り巻き寿司 マスターインストラクター 苅谷 里美	学習情報館 料理実習室	1セット 1,000円	エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん、保冷剤、保冷バッグ、持ち帰り用タッパー	4年生以下は保護者同伴
4	おもしろ木工作	交互におもしろく動く二羽の鳥と恐竜ティラノサウルスの模型を作ります。	8/12（水） 10:00～11:30	25人	元教員 市原 信治	学習情報館 創作実習室	1人 500～600円	作品を入れる袋	保護者参加可
5	焼きペン画教室	電熱焼きペンを使用し、木の表面を焦がしてオリジナルの絵を楽しく描こう！	8/8（土） 10:00～12:00	20人	木工クラフト絵画 倶楽部代表 原 康博	学習情報館 創作実習室	1人200円	なし	3年生以下は保護者同伴
6	光のふしぎ～万華鏡を作ろう～	光のふしぎな性質について学んだ後に万華鏡を作って遊びます。	8/6（木） 10:00～12:00	25人	岐阜県博物館 学芸部 教育普及係 松井 健治	学習情報館 創作実習室	1人100円	なし	2年生以下は保護者同伴
7	"パステル"を作ろう！（ブラジル料理体験）	ブラジルの定番おやつ"パステル"（ブラジル風揚げ餃子）を作ろう！	8/7（金） 10:00～12:00	20人	関市国際交流協会 英 デボラ ヒデコ	学習情報館 料理実習室	1人300円	お茶（試食用）、エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用布巾	3年生以下は保護者同伴
8	スクラップブックング	夏の思い出の写真を楽しく飾り付けましょう！	8/19（水） 13:30～15:30	20人	アートクラフトDUO 認定講師 スクラップブック協会 認定講師 渡辺 みどり	学習情報館 ギャラリー	1人500円	写真L版2枚、はさみ、30cm定規、スティックのり	2年生以下は保護者同伴

★武芸川地域教育事務所受付 ☎46-2311

	講座名	内容	開催日	定員	講師	会場	材料費	持ち物	対象者
9	うどん作り（つるむらさきうどん）	栄養満点の「つるむらさき」でうどんを作り、みんなで食べましょう。	7/30（木） 10:00～13:00	30人	つるや 杉山 ミサ子	武芸川町 谷口つるや	300円	エプロン、タオル、のし棒	保護者参加可

★武儀地域教育事務所受付 ☎49-2121

	講座名	内容	開催日	定員	講師	会場	材料費	持ち物	対象者
10	飾り巻き寿司を作ろう	見て楽しい!お花や人気キャラクターのミニ飾り巻き寿司を作ります。	7/24 (金) 13:00~15:00	10組	JSIA公認 飾り巻き寿司 マスターインストラクター 荻谷 里美	武儀 生涯学習 センター	1セット 1,000円	エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用ふきん、保冷剤、保冷バッグ、持ち帰り用タッパー	4年生以下は保護者同伴
11	めざせ!そば打ち名人	県産そば粉を使い手打ちそばに挑戦!打ちたてゆでたての味をたっぷり楽しもう。	8/4 (火) 10:00~12:00	10組	日本平成村特産品 組合長 長尾 嘉市	道の駅「平成」味の 水車小屋	1人 700円	エプロン、三角巾	4年生以下は保護者同伴

★上之保地域教育事務所受付 ☎49-2001

	講座名	内容	開催日	定員	講師	会場	材料費	持ち物	対象者
12	まつぼっくりで人形を作ろう!	まつぼっくりを使って、人形作りをしましょう!	8/29 (土) 13:00~15:00	20人	上之保ふれあいの まちづくり推進 委員会事務局長 加藤 洋子	上之保 生涯学習 センター	—	作品を入れる袋	保護者参加可

★関市国際交流協会事務局受付 ☎23-6806

	講座名	内容	開催日	定員	講師	会場	材料費	持ち物	対象者
13	Let's Enjoy English!!	小1~4年向け英語講座	7/22 (水) 10:00~11:30	30人	関市AET	市役所 6階 大会議室	無料	筆記用具など	小1~4
14	Let's Enjoy English!!	小4~6年向け英語講座	7/22 (水) 10:00~11:30	30人	関市AET	市役所 6階 6-2会議室	無料	筆記用具など	小4~6

第23回

学びのグループが企画・運営

SEKI いきいきフェスタ2015に参加しませんか

だれもが参加でき、いきいきと発表し、体験ができるフェスタです。
学びのグループの皆さん、自分たちの活動をPRして、仲間作りをしませんか。

- 期 日 11月22日 (日)
- 場 所 わかくさ・プラザ

- 参加条件
 - ・いきいきフェスタ代表者会、前日準備、当日に参加できる団体
 - ・当日、3人以上で参加できる団体
 - ・営利目的でないこと など

- 申込期限 7月31日 (金)

- 申込方法 ・いきいきフェスタ実行委員会事務局 (生涯学習課) へ申し込んでください。

(申込書をお渡しします) ☎23-7777 ※昨年の参加団体には、事務局から申込書を郵送します。



〈学習情報館内の体験コーナー〉



実行委員も大募集!

※ただし参加団体の代表の方
実行委員会・代表者会への参加、
準備、片付け等にご協力
いただきます。

僕たちが考えた関市への提案を聞きに来てください!

第3期

まちづくり市民会議政策提案発表会

日 時 7月18日 (土) 午後1時30分~3時30分

会 場 わかくさ・プラザ「総合福祉会館・3階会議室」

入場無料

関市まちづくり市民会議は、市民の視点から市が抱える課題を洗い出し、課題解決のための事業提案をして今年で3年目です。第1期、2期の提案事業からこれまで4つの事業が関市の政策として採用されました。

- A部会: 関市の観光地の知名度アップ
- B部会: まちづくりに若者を取り込む
- C部会: 関のブランドを確立するために
- D部会: 地域防災力の向上



H27.3.17 市長との意見交換会

照会先 市民活動センター (☎24-7772 FAX24-7660)

市民協働課 (☎23-7711 FAX23-7744)

第65回社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

相談員の皆さん —50音順・敬称略—

氏 名	住 所	電 話
足立 勝	小瀬	22-2644
伊佐地 金嗣	鋳物師屋	22-3485
遠藤 兵庫	肥田瀬	22-4390
大野 恭三	小野	29-0532
小川 哲秀	武芸川町平	46-3006
尾口 文良	下有知	22-3718
小澤 咲枝	上白金	28-2634
亀山 静子	東仙房	23-0399
亀山 良平	小屋名	28-3257
河村 登志子	旭ヶ丘	22-8282
川村 守雄	西田原	22-5904
紀藤 昌行	東日吉町	22-0858
木戸 道子	中福野町	24-1618
國光 勝	下之保	49-2055
小林 誠	東志摩	22-7961
酒井 啓道	上之保	47-2638
清水 宗夫	十軒町	22-3617
清水 善光	吉田町	22-0563
新海 正美	春日町	22-9572
竹山 玄道	倉知	22-0350
塚原 眞一郎	山田	28-3764
塚原 孝子	仲町	22-8642
長尾 嘉市	富之保	49-2911
長屋 長久	板取	(0581)57-6733
早川 誠一	肥田瀬	22-7818
早川 弘昭	鋳物師屋	22-6044
日野 安晃	朝倉町	22-6017
平田 良雄	西田原	24-5443
水口 勲	豊岡町	23-2018
宮本 洪純	下有知	22-3642
森 とき枝	下白金	28-4164
安田 好良	常盤町	22-0992
吉田 正道	武芸川町谷口	46-3263



明るい社会

地域社会で子どもたちを守る

ここ数年、少年による凶悪重大な事件が相次ぎ、また、いじめ、不登校、ひきこもりなどのさまざまな問題が起これています。一方、子どもたちが性犯罪や児童虐待など、悲しい事件の被害者となってしまう、何ともやりきれない事件が起これているのも実情です。

次代を担う子どもたちを非行や犯罪から守るためには、地域社会が一体となつて、社会環境の浄化に取り組むことが大切です。

地域社会が更生を助ける

犯罪を犯した人や非行に陥った少年もいずれは地域に戻り、地域の一員として生活していくことになります。更生と社会復帰を図るためには、本人の強い意志とともに、家庭や職場、学校、地域の方々の理解と協力が不可欠となります。この理解と協力は、犯罪や非行の原因、背景に対する認識を深め、防止にもつながるはずです。

「いきいき」した明るい地域社会を

「いきいき」と心豊かに暮らせることは、だれもが持つ共通の願いのほずです。人と人、心と心が触れ合うことで

きる地域社会づくりが大切です。

気軽に相談を

犯罪や非行予防、更生保護に関する相談を保護司が行っています。秘密は必ず守られますので、気軽に相談ください。（来訪の際は事前に連絡をしてください。）

照会先

■福祉政策課（☎23—9083）

■更生保護サポートセンター

（平成通6—11—1）（☎23—9696）

「市民の声」「市長への伝言」コーナー

あなたの声^{こえ}を市政に



市民の皆さんの新鮮で柔軟な発想による
「まちづくり」のための夢やアイデア、
市政への提言などをお寄せください。

市長への伝言

まちづくりなど、市政全般についてのご意見、
ご提言をお書きください。

- 差出人欄をお書きください。内容によっては、
直接回答します。
- 切り取り線の所から切り取って封筒を作り、
切手を貼らずにお出しください。
- 市販の封筒などでも、送ることができます。

＜送付先＞〒501-3894 関市若草通 3丁目 1 番地
関市役所「市長への伝言」行

市民の声

電話やファクス、インターネットでも、市政
へのご意見、ご提言をお聞きしています。

◎電話・ファクス共通番号

フリーダイヤル ハ ナ シ ヲ シ ニ
0120-874042
(話を市に)

市のホームページからも受け付けています。

<http://www.city.seki.lg.jp/>

▼——線に沿って切り取ってください。

料金受取人払郵便

5 0 1 3 2 9 0

関 局
承 認
7041

差出有効期間
平成28年 6 月
30日まで
☆切手をはらずに
お出しください

市長への伝言

関
市
長
行

関
郵
便
局
私
書
箱
第
9
号



5 0 1 3 2 9 0

7

市民の声

あなたの声^{こえ}を市政に!

- 関市では、より多くの皆様のご意見をお聞き
して市政に反映させたいと考えています。
あなたの市政全般に対するご意見やご要望、
ご提案などをお寄せください。

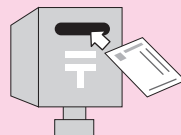
封筒のつくり方



- ①切り取り線に沿って
紙面から切り取り、
この面が外側になるように
中央を折ります。



- ②あて先を下にして、
のりしろを図のように
貼り合わせます。



- ③切手を貼らず
そのまま近くのポストへ
投函してください。

市民の声から



歩道の段差について

◎自宅近くの歩道に沿っている側溝とアスファルトに段差があり、自転車の車輪が段差に引っかかるため、ハンドルをとられます。高校生が転倒しそうになるのをよく見かけるので、事故が起きる前に改修いただくことを希望します。

(市民)



「#8000」の啓発について

◎講演会で、子どもの急な病気にどう対応したらよいのか小児科医師・看護師に電話で相談できる「小児救急電話相談（#8000）」についての説明がありました。とても有意義な制度だと思いますが、周知されていない気がします。

(市民)

(市からの回答)

◆早速現地を確認したところ、ご指摘のとおり側溝横の段差が広範囲に見受けられました。対応を協議し、通行の妨げにならないよう、全体的に補修を行います。

(市からの回答)

◆赤ちゃん訪問の際の母親への説明に加え、母子手帳用の「#8000」を含めた市内の相談先の一覧シールを作成しています。機会を捉えてより一層の周知を図ってまいります。

市民の声

について

の り し ろ

の
り
し
ろ

〒

あなたの
住 所

お 名 前

男・女

歳

職 業

電話番号

平成

年

月

日

※必ずご記入ください。

の り し ろ

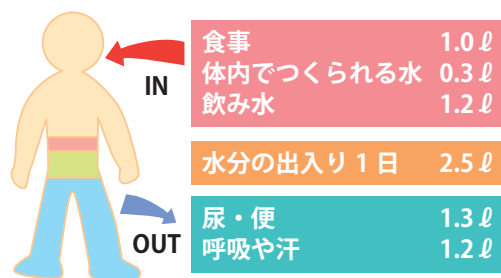
健康のために水道水を飲もう！

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が起きています。児童生徒たちを中心に、スポーツなどに伴う熱中症、中高年でも多発する脳梗塞・心筋梗塞なども、水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。寝る前、起床時、スポーツ中およびその前後、入浴の前後など、のどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

1. 人の水収支

成人男子が比較的安静にしていたときの水収支は、図のとおりとされています。ここで「体内でつくられる水」とは、タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝によって得られる水を指します。運動や温熱環境のために発汗量が通常より多いときには、それに見合う水分量の確保が必要となります。

<人体の水分>



2. 脱水と健康障害

汗をかくと血液中の水分が減少するため、生体内では細胞外液と内液の移動によって循環機能に支障を来さないような体液を維持するような調整が行われます。しかし、水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重篤な障害を起こして、熱中症を起こすことがあります。

熱中症の症状としては、脱力感、倦怠感、めまい、悪心などの症状から始まり、時には失神することもあり重症になると死亡率も高くなります。労働現場だけでなく、スポーツ活動や日常生活の中でも熱中症の発生が見られます。

3. 健康のための水の飲み方

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大事です。水分が不足しやすい、就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後に水分を摂ることが重要とされており、枕元に水分をおいて就寝することも重要です。水分の摂取量は多くの方では不足気味であり、平均的には、コップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できます。

その際、砂糖や塩分などの濃度が高いと、吸収までの時間が長くなる点に注意が必要です。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。なお、腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、この指示に従う必要があります。

**健康のために、早めにこまめに、
身近にあり安心して飲める水道水で
水分補給をしましょう。**

※「健康のため水を飲もう」推進運動 厚生労働省ホームページを参考

