

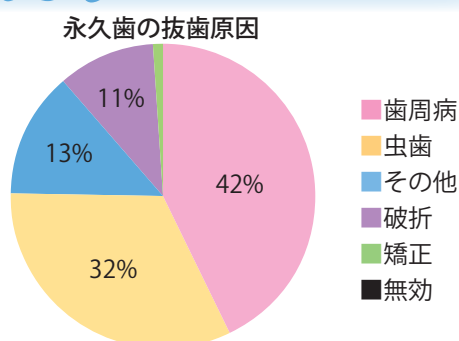
80歳で20本の歯を残すには？

8020（ハチマルニイマル）運動を知っていますか？

8020（ハチマルニイマル）とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。平成23年度歯科疾患実態調査結果によると、80歳で20本以上の歯がある方の割合は3人に1人以上で過去最高となっています。8020達成者は38.3%、1人あたり平均現在歯数は13.9本となっています。

歯にも寿命があります

乳歯（子どもの歯）は20本、永久歯（大人の歯）は28～32本です。永久歯の寿命は約50～65年ですが、中でも奥歯は最も短く、10歳で生えてきたとすると60歳前後で抜けてしまうことになります。日本人の平均寿命が84歳なので、約20年も差がありますが、大切にケアをすれば、歯は一生使い続けることも可能です。



（財）8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査」より

一生自分の歯でいるために

◎歯みがきでプラーク（歯垢）をしっかり落とそう

自分の歯を守るためには毎日の歯みがきがとても大切です

☆歯みがきのポイント

①歯ブラシはふつう～やわらかめのものを選びましょう

②歯ブラシは1～2カ月で交換しましょう

※1カ月以内に歯ブラシの毛先が開いてしまう場合は、磨いている力が強すぎるかも…

③歯を磨く時は鏡を見て、歯ブラシがきちんと歯にあたっていることを確認しましょう

④前歯は2本ずつ、奥歯は1本ずつ丁寧に磨きましょう

⑤フロス（糸ようじ）や歯間ブラシも使いましょう

※歯間ブラシはサイズが間違っただけのものを使用すると歯肉を傷つける原因にもなってしまいますため、かかりつけの歯医者さんでサイズを確認してもらいましょう。



定期的に歯科健診を受けましょう

年に1～2回の定期的な歯科健診を受けることによって、疾患の発見、口の中の健康を維持することができます。今年度（平成26年4月～平成27年3月）に、下記の年齢になる方は無料で歯科健診を受診できます。この機会に歯科健診を受けてみませんか？

※関市歯科健診を受ける際は「関市健診受診券」が必要です。ご不明な点は関市保健センターにおたずねください。

【関市歯科健診対象者】

30～40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳・80歳

「なるほど！健康講演会～更年期の女性の心と体の健康～」のご案内

◎日時 11月12日（火）午後1時30分～2時30分（申し込み要）

◎場所 関市保健センター ◎講師 岡田由香さん（岐阜医療科学大学教授）

◎申込・照会先 関市保健センター（☎24-0111）

11月～12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	関市保健センター	11月10日(月) 8:30～10:30	★乳・子宮 がん検診	関市保健センター	11月14日(金) 13:00～15:00
	武芸川保健センター	11月16日(日) 8:30～11:00			
骨粗しょう 症検診	関市保健センター	12月8日(月) 13:00～15:00	★ヤング健診・ 骨粗しょう症 検診		11月16日(日) 9:00～11:00

※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。

※★マークの検診には託児があります。ご希望の方は、予約時にお申し込みください。

▶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。(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。)

11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	関市保健センター（関）	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
	その他保健センター	予約制		
はじめての 子育て教室	関市保健センター （全地域）	29 日（土）	9:30 ～ 11:30	赤ちゃんをお風呂に入れる実習（沐浴）、 パパの妊婦体験、赤ちゃんの泣いたときの 対応（予約が必要）
すこやか相談	関市保健センター （全地域）	13 日（木）	13:00 ～	医師による発育・発達相談 （予約が必要）
子どもの 心の相談	関市保健センター （全地域）	19 日（水）	9:00 ～	心理相談員によることばやこころの相談 （予約が必要）
乳幼児 健康相談	武芸川保健センター （武芸川）	4 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）	14 日（金）	9:30 ～ 11:00	
	洞戸ふれあいセンター （洞戸）	21 日（金）	9:30 ～ 11:00	
	関市保健センター（関）	25 日（火）	13:00 ～ 14:00	

▶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 11月26日(水) 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 関市保健センター
- 照会先 関市保健センター(☎24-0111)

心の健康相談

- 日時・場所 11月11日(火) 関市保健センター
午後1時20分～3時45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で相談ください。

献血にご協力を

— 献血は 命と笑顔を つなぐ愛 —



11月10日(月) 中部学院大学(桐ヶ丘)

9:30～12:00、13:30～17:00



★11月23日(日) SEKIいきいきフェスタ会場(若草通)

9:30～15:30



12月3日(水) 中部電力(株)関営業所(西町)

9:30～12:00



クリーンプラザ中濃(下有知)

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



11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)
11/2	真 鍋 内 科(寿町1丁目 ☎24-0115)	えんどうインプラント矯正歯科クリニック(西本郷通2丁目 ☎24-6900)
3	石 木 ク リ ニ ッ ク(西本郷通6丁目 ☎21-2233)	太 田 歯 科 医 院(小 瀬 ☎24-7011)
9	林 医 院(平和通6丁目 ☎22-5531)	大 山 歯 科 医 院(肥 田 瀬 ☎23-9201)
16	やまとう内科クリニック(北 仙 房 ☎25-0505)	ミ ン ト 歯 科(市 平 賀 ☎23-3784)
23	乾 医 院(武芸川町高野 ☎46-2017)	く ら ち 歯 科(倉 知 ☎24-9977)
24	平 岡 医 院(武芸川町谷口 ☎46-3027)	各 務 歯 科(栄町4丁目 ☎24-5115)
30	臼井ハツラククリニック(鋳物師屋6丁目 ☎25-0330)	ま る み 歯 科(西 田 原 ☎25-0233)

※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

11月の主な行事

12月25日(木)から12月28日(日)まで工事による全館停電のため臨時休館いたします。

日	会場	催し物	開演(会)時刻
1日(土)	ホワイエ	アフタヌーンコンサート コーロ・ポエム/女声コーラス	午前11時
2日(日)	大ホール	第59回関市文化祭 邦楽大会	午後1時
3日(月・祝) 13日(木)	市民広場	第59回関市文化祭 菊花展 3日 開場式 午前10時	午前9時
3日(月・祝)	大ホール	いい歯ハッピーデー	午前10時30分
7日(金)	大ホール	関市戦没者追悼式	午後1時30分
8日(土) 9日(日)	ホワイエ	第59回関市文化祭 盆栽展 2部	午前9時
9日(日)	大ホール	第37回ボランティア民謡の集い	午前10時
9日(日)	第3・4会議室	第59回関市文化祭 文芸大会 表彰式	午後1時
16日(日)	大ホール	第59回関市文化祭 洋楽祭	午後1時
18日(火)	大ホール	H26文化芸術による子供の育成事業 (巡回公演事業)	午前10時
19日(水)	小ホール	さろん・こんさーと・せき ユルンヤコブ・ティム チェロ・リサイタル 有料	午後6時45分
20日(木) 23日(日・祝)	第2・3・4 会議室	第13回関中篆刻・篆書展	午前10時
21日(金)	大ホール	第37回関市老人クラブ大会・文化祭	午前9時30分
23日(日・祝)	大ホール	中部学院大学2014プロムナードコンサート	午後3時

※行事・日時など一部変更されることがあります。

上之保地域市民の劇場

「関市お笑い演芸会in上之保」

なかじままり、ロケット団、パーラー吉松、まるまる

11月9日(日)

関市お笑い演芸会

上之保生涯学習センター

好評発売中!

開演時間:午後2時
(開場午後1時30分)
全席指定 1500円

照会先 上之保事務所(☎47-2001)

武儀地域市民の劇場

クリスマススペシャル

「スギテツライブ」

~~ クラシックを遊ぶ音楽実験室 ~~

12月14日(日)

武儀生涯学習センター

多目的

ホール

好評発売中!

開演時間:午後3時
(開場午後2時30分)
全席指定 1500円

照会先 武儀地域教育事務所(☎49-2121)

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 FAX 23-7780 ☐ lib@city.seki.gifu.jp

おはなし会
中級講座日時 11月14日(金)
午後1時30分～
3時30分場所 わかくさ・プラ学習
情報館2階「音楽室」講師 やまぐちようこ
山口陽子さん
(元愛知県美和町図
書館司書)

対象 一般 定員 50人

華麗なる平安の世界

業平と光源氏

—伊勢物語から

源氏物語へ—

日時 11月16日(日)
午後1時30分～3時場所 わかくさ・プラザ総合福祉
会館3階「会議室」講師 上野英二さん(成城大学
教授・京大博士(文
学))

対象 一般 定員 80人

華麗なる平安の世界
和歌にみる日本の四季日時 11月30日(日)
午後1時30分～3時場所 わかくさ・プラザ総合
福祉会館3階「会議室」講師 冷泉貴実子さん
(公益財団法人冷泉
家時雨亭文庫常務
理事)

対象 一般 定員 80人

第5回みんなであそぼう

日時 11月19日(水)
午前10時30分～
11時30分場所 図書館内「おはなし
コーナー」

対象 0～1歳児と保護者

定員 15組30人

図書館パートナー講座

第6回 ～ブックカバーを
貼ってみよう～(全10回)日時 11月27日(木)
午後1時30分～3時

場所 図書館内「研究室」

対象 一般

定員 10人※申込は各回ごと

11月の
おはなし会

場所 図書館内「おはなしコーナー」

日時 土曜日: 1日・8日・15日・22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: 2日・9日・16日(読書の日)/午後2時～2時30分/読み手:かみふうせん
木曜日: 13日/午前10時30分～11時/読み手:こちょこちょ/対象:2～3歳児
20日/午前10時30分～11時/読み手:てくてく/対象:0～2歳児
いきいきフェスタ:23日/午前10時30分～11時、午後2時～2時30分/読み手:図書館職員



岐阜県広報



岐阜県からのお知らせ

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
音声版には、CD（デジター編集）もあります

今月のピックアップイベント

●ふれあい福寿会館・サラマンカホール

開館20周年記念フェスティバル

ふれあい福寿会館・サラマンカホールは、今年で開館20周年を迎えました。これを記念したフェスティバルを開催します。

◆とき

11月11日(火)～30日(日)
岐阜県ふれあい芸術文化祭2014
[特別支援学校OB展]

11月29日(土)
祝祭コンサート(完売御礼)

11月29日(土)・30日(日)
映画鑑賞会
ひだ・みの味の饗宴(郷土屋台村)

～平成27年3月8日(日)
サラマンカホール20年の歩み展



ふれあい福寿会館・サラマンカホール

◆問／ふれあい福寿会館(岐阜市藪田南5-14-53)
☎058(277)1110

清流の国ぎふ

フェイスブックで ミナモが県政をPR

ミナモだより Facebook 検索

県の人口 / 2,042,875人(299人減)

男 / 987,663人(139人減)

女 / 1,055,212人(160人減)

※平成26年8月1日現在 ※()内は前月との比較
最新の情報は、県統計課ウェブサイトでご確認ください



●セラパーク楽々市

10周年感謝祭

「セラパーク楽々市」では10周年を記念し、特別企画10周年感謝祭を開催します。さまざまな分野から50店舗以上が出店する「あきんど市」では、全店舗で購入者特別サービスを実施。魅力的な特別イベントもあり、思う存分楽しんでいただけます。



会場風景

◆とき / 11月22日(土)・23日(日)
10:00～16:00 ※入場無料

◆ところ / セラミックパークMINO(多治見市東町4-2-5)

◆問／(公財)セラミックパーク美濃 ☎0572(28)3200

情報ボックス

お知らせ

登山届の提出が義務化されます

「岐阜県北アルプス地区における山岳遭難の防止に関する条例」が平成26年12月1日に施行され、北アルプス(岐阜県側)に登山する場合、登山届の提出が義務化されます。登山届は必ず提出しましょう。

●問／県防災課 ☎058(272)1125

お知らせ

マイマイガの卵塊の除去にご協力ください

●除去例／ペットボトルを半分に切ったもので卵塊をはがし、各自治体で決められた方法で処分してください。
●卵塊の鱗毛対策として、マスクやゴーグル、手袋を着用してください。

※詳しくはウェブサイトです。岐阜県 マイマイガ 検索

●問／県生活衛生課 ☎058(272)8281

案内

年末ジャンボ宝くじの購入は県内で

みなさんに県内で購入していただいた宝くじの販売額のうち、約40%が県の収入となり、市町村振興や高齢化・少子化対策など、身近なところで役立てられています。県内での宝くじの購入にご協力ください。

●発売期間／11月21日(金)～12月19日(金)

●問／県財政課 ☎058(272)1130

案内

ひだ・みの創作オペラチケット販売

第7回ひだ・みの創作オペラ「伝説 夜叉ヶ池二幕」のチケットを販売中です。

●とき／平成27年2月7日(土)

●屋部13:30～夜の部18:00～

●ところ／神戸町中央公民館

●料金／一般2,000円、高校生以下1,000円

●購入場所／ふれあい福寿会館2階サービスセンター、神戸町中央公民館

●問／岐阜県教育文化財団創作オペラ担当

☎058(277)1139

相談

女性相談センター相談窓口

11月12日(水)から25日(火)まで「女性に対する暴力をなくす運動」が実施されます。県女性相談センターでは、DV被害など女性が抱えるさまざまな悩みについて相談を受け付けています。ひとりで悩まず相談してください。※無料・秘密厳守

●問／県女性相談センター

☎058(274)7377(なやみなんなり)

相談

多重債務無料相談

法律専門家が相談(面接・電話)に応じます。※面接は要申込

●とき・ところ／◇12月13日(土)県民生活相談センター(岐阜市)※電話相談も実施/時間内に申込先に電話。◇平成27年1月16日(金)西濃総合庁舎(大垣市)※いずれも13:00～16:00

●定員(面接)／各6人(先着順)

●申込／前日までに申込先に電話

●申込先・問／県民生活相談センター

☎058(277)1003

試験

県立衛生専門学校 県立看護専門学校 平成27年度生一般入学試験

●試験区分／◇衛生専門学校:助産師・看護師

(2年・3年課程)・歯科技工士・歯科衛生士

◇多治見看護専門学校:看護師(3年課程)

◇下呂看護専門学校:看護師(3年課程)

●試験日／平成27年1月20日(火)

●受付／11月27日(木)～12月11日(木)

●願書配布・問／

◇衛生専門学校 ☎058(245)8502

◇多治見看護専門学校 ☎0572(23)1214

◇下呂看護専門学校 ☎0576(25)5775

試験

森林文化アカデミー入学試験 (第2回)

●試験日／◇森と木のエンジニア科一般入試

1:12月20日(土)◇森と木のクリエイター

科一般入試2:12月21日(日)▲試験場所／

森林文化アカデミー(美濃市)▲願書／郵送

のほかウェブサイトから入手可

森林文化アカデミー 入試 検索

●受付／11月26日(水)～12月10日(水)消印有効

●問／森林文化アカデミー事務局

〒501-3714 美濃市曾代88

☎0575(35)2525

8ch dボタンで県広報 毎週木曜日更新

11月の 各種無料 相談案内

- 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)
 - ▶ 13日(木)・20日(木)・27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」
 - ▶ 6日(木) 午後1時30分～3時30分 洞戸事務所「会議室」
- 行政相談** (☎23-6706)
 - ▶ 6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」
- 行政書士による許可可手続相談** (岐阜県行政書士会 ☎058-263-6580)
 - ▶ 18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)
 - ▶ 11日(火) 午後1時～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)
- 婚活サポートセンター(結婚相談)** (☎23-7776)
 - ▶ 7日(金)・21日(金) 午後1時～3時30分
 - ▶ 15日(土) 午前9時～11時30分 中央公民館(わかさ・プラザ内)
 - ▶ 7日(金) 午後1時～3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 アピセ・関(平和通7)
- 就職相談** (キャリアカウンセリング) (☎058-278-1149)
 - 19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
- 法律相談** (☎22-2266)
 - 17日(月) 午後1時～4時 関商工会議所(予約が必要)
- 経営改善相談** (☎22-2266)
 - 17日(月) 午後1時～4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 6日(木) 洞戸 14日(金) } 各老人福祉センター相談室
 - 武芸川 18日(火) 武儀 21日(金)
 - 上之保 25日(火)
- 生活の全般的な相談**
 - (岐阜県パーソナル・サポート・センター ☎058-269-3757)
 - 毎週木曜日 午前9時～午後5時 総合福祉会館1階「1-1研修室」
- 人権(悩みごと)相談** (☎23-9349)
 - ▶ 4日(火)、12月2日(火) 午後1時～4時 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
 - ▶ 10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)
 - ▶ 12日(水)・26日(水) 午後1時～3時 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)
 - ▶ 30日(日) 午前11時～午後1時 総合福祉会館1階「生活訓練室」

11月の水道当番

日	関地区	武芸川地区
11/1	丸長設備工業(上白金 ☎28-3243)	セイシヨウ(武芸川町高野 ☎46-2798)
2	山田設備工業(下白金 ☎28-5975)	伊縫建設(武芸川町八幡 ☎46-2189)
3	アテインムライ(春里町2丁目 ☎22-9432)	井藤商事(武芸川町高野 ☎46-2414)
8	シンエイ設備(倉知 ☎22-4817)	井上管工(武芸川町平 ☎46-3163)
9	堀内工業(下白金 ☎28-2880)	武藤管工(武芸川町跡部 ☎46-2135)
15	石田水道(各務原市 ☎058-384-0312)	セイシヨウ(武芸川町高野 ☎46-2798)
16	ユタカ設備(寺内町 ☎22-9385)	伊縫建設(武芸川町八幡 ☎46-2189)
22	山中工務店(小瀬 ☎46-8116)	井藤商事(武芸川町高野 ☎46-2414)
23	長沼水道工業所(本町4丁目 ☎22-0205)	井上管工(武芸川町平 ☎46-3163)
24	早川水道工業(明生町5丁目 ☎22-2895)	武藤管工(武芸川町跡部 ☎46-2135)
29	中濃温水サービス(西神野 ☎29-0231)	セイシヨウ(武芸川町高野 ☎46-2798)
30	関水道工業(北福野町1丁目 ☎22-9328)	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
11/1	三和水道(下之保 ☎49-3192)	松波水道ポンプ工業所(岐阜市 ☎058-232-3171)
2	マoya設備工業(中之保 ☎49-3026)	協栄設備工業(岐阜市 ☎058-271-2579)
3	西部設備(中之保 ☎090-2187-6787)	吉田住設(山県市 ☎0581-52-2038)
8	漆畑商店(富之保 ☎49-3125)	後藤水道(美濃市 ☎0575-34-0586)
9	加納水道(上之保 ☎47-3208)	水専(岐阜市 ☎058-229-3725)
15	加藤設備工業(上之保 ☎47-2519)	美濃設備(美濃市 ☎0575-33-0537)
16	石原設備(上之保 ☎47-2051)	ナガヤ設備(板取 ☎0581-57-2727)
22	三和水道(下之保 ☎49-3192)	吉田水道(山県市 ☎0581-36-3847)
23	マoya設備工業(中之保 ☎49-3026)	ハヤシ設備(洞戸 ☎0581-58-8228)
24	西部設備(中之保 ☎090-2187-6787)	ニッシン(板取 ☎0581-57-2725)
29	漆畑商店(富之保 ☎49-3125)	松波水道ポンプ工業所(岐阜市 ☎058-232-3171)
30	加納水道(上之保 ☎47-3208)	協栄設備工業(岐阜市 ☎058-271-2579)

広報せき No.1645 2014.11

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。