

しあわせヘルスだより

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

糖尿病ってどんな病気??

糖尿病とは、すい臓で作られるインスリンというホルモンの分泌や働きが悪くなり、血液中のブドウ糖の量（血糖値）が過剰に増加する病気です。ブドウ糖の量が増えすぎると、体内の血管をボロボロに傷つけ、心筋梗塞や脳血管疾患など、生命を脅かす病気を起こす危険が高まります。

自分は糖尿病？健診結果で血糖値とHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の数値をチェックしよう！

- ◎**血糖値**とは…血液中のブドウ糖の濃度のことをいいます。健診は、食事を抜いて検査しますので、空腹時に血糖値がきちんと下がっているかをチェックします。※空腹時血糖値基準値：100mg/dl未滿
- ◎**HbA1c**とは…ブドウ糖と結びついたヘモグロビンのことで、採血時より1.5～2か月間の平均血糖値を反映しています。直前の食事の影響は受けませんので、日ごろの生活、血糖値の推移をみるのに適しています。※基準値：5.6%未滿

数値が高めの人はどうしたらいいの？

- ▶ 1日3食、規則正しい食生活リズムを
- ▶ 野菜料理から食べて「食べ過ぎ」予防！
- ▶ なんとなく食べるのは危険！3食以外に余分なものを食べていないか見直しましょう！
- ▶ 1日10分は運動をしましょう！

保健センターでは、保健師・栄養士による健康相談を行っています。

数値を改善したい方、生活習慣を見直したい方は、普段の生活スタイルと一緒に振り返りながら、工夫できる点を一緒に考えます。まずは、お気軽にお電話でご相談ください！

～弁護士と臨床心理士による～ 法律とこころの 健康のための相談会

- ◆日時 3月5日(木)
午後1時30分～4時30分
(申し込みが必要)
※1人45分程度の相談です
- ◆場所
中濃総合庁舎
1階診察室・1北会議室
- ◆内容
生活苦、解雇、借金、連帯保証人、多重債務、人間関係、犯罪被害、病苦、いじめ等の相談
- ◆定員 3人
- ◆申込・照会先
関保健所健康増進課保健予防係
(☎ 33-4011 (内線 361))

なるほど！ 健康講演会

- ◆テーマ
「笑いヨガで心と身体をリフレッシュ！」
- ◆日時
2月25日(水)
午後1時30分～3時
(申込が必要です)
- ◆場所
関市保健センター
- ◆講師
村井 俊雄さん
- ◆申込先
関市保健センター
※運動のできる服装で。
タオル持参。



歯周病予防教室

- ◆日時
2月16日(月)
午後1時～2時30分
- ◆場所
関市保健センター
歯科相談室
- ◆内容
歯周病についての講話・お口の中のチェック(出血・細菌)・ブラッシング指導・個別相談
- ◆対象
市内在住の30歳以上の方
- ◆指導
歯科医師・歯科衛生士
- ◆定員 20人(申し込み順)
- ◆受講料 無料
- ◆申込先 関市保健センター

受講料
無料



2月の関市健診

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	2月14日(土) 8:00～10:00	★乳・子宮がん検診	関市保健センター	2月24日(火) 13:00～15:00

※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。※★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。）

2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		
すこやか相談	関市保健センター（全地域）	12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）	18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）	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	
	洞戸ふれあいセンター（洞戸）	20日（金）	9:30～11:00	
	関市保健センター（関）	23日（月）	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**
2月23日（月）
午後1時30分～4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**
2月10日（火）関市保健センター
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

— 献血は 命と笑顔をつなぐ愛 —



★2月8日(日)バロー関ひがし店(市平賀)
9:00～16:00



2月10日(火)関商工高等学校(桐ヶ丘)
10:30～14:30



3月3日(火)関信用金庫本店(東貸上)
9:00～12:00



★3月5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

2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）
2/1	川村医院（西田原 ☎22-2174）	千足歯科（千足 ☎28-5500）
8	長村医院（東山 ☎24-5281）	堀田歯科医院（貸上町 ☎22-2111）
11	さわやか内科クリニック（山田 ☎46-9361）	本田歯科クリニック（西木戸町 ☎24-6480）
15	恵みクリニック（大平台 ☎28-3120）	間宮歯科医院（片倉町 ☎22-1159）
22	にしだ泌尿器科クリニック（緑町2丁目 ☎25-2755）	森歯科医院（富之保 ☎49-2761）

※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/>）

2月の主な行事

※行事・日時など一部変更されることがあります。

日	会場	催し物	開演(会)時刻
7日(土)	市民ロビー	アフタヌーンコンサート 関市消防音楽隊/楽しい吹奏楽～熱いサウンド～	午前11時
7日(土)～8日(日)	第2～6会議室/2・3階ロビー/第1～3個展室	第64回関市子ども美術展	午前9時30分
10日(火)～3月31日(火)	第4・5個展室	企画展 どこでもギャラリーへの招待状	午前9時
15日(日)	大ホール	関市合併10周年記念 NHKのど自慢公開放送	午前11時45分(予定) ※観覧希望当選者のみ
19日(木)	第2会議室	市史の「史料編」で楽しもう!! ②「江戸時代の村について～関村を中心に～」	午前10時
22日(日)	大ホール	さくらウィンドオーケストラ 第5回定期演奏会	午後1時30分
26日(木)～3月1日(日)	第2・3・4会議室	ふれあい関教室キルト展	午前9時30分

武芸川地域市民の劇場

ミュージカル 「赤ずきん」

発売開始
2月3日(火)

3月1日(日)

開演時間:午前10時30分
(開場:午前10時)
自由席 500円
武芸川生涯学習センター

照会先:武芸川事務所
(☎46-2311)



第251回市民の劇場

アロージャズオーケストラ with岩崎宏美コンサート

3月8日(日)

開演時間:午後3時
(開場午後2時30分)
全指定席 5,500円

好評
発売中!



洞戸・板取地域市民の劇場

板取川ほほえみ寄席 林家正蔵・林家三平二人会

発売開始
2月4日(水)

3月15日(日)

開演時間:午後2時
(開場午後1時30分)
全指定席 1,500円
洞戸ふれあいセンター
多目的ホール
照会先:洞戸事務所
(☎0581-58-2111)



2月3日(火)～6日(金)までは蔵書点検のため休館します。本の返却はブックポストにお願いします。
※ビデオ・CD・DVDは傷みやすいため、図書館内にいる職員に手渡しでご返却ください。

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

きらめく関学 その4 <関市の東・西>

日時 2月10日(火)
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 額瀬充さん(せきガイドグループ)

対象 一般

定員 30人

内容 さまざまな分野から「ふるさと関」を見つめてみませんか。今回は、関市における関東地方・関西地方から来ている歴史・文化(神社仏閣など)についてお話しします。

図書館パートナー講座 第9回 <図書館アンケート>

日時 2月14日(土)
午後1時30分～3時

場所 図書館内「研究室」

講師 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9回は、今年度中に予定している図書館アンケートについて皆さんのご意見を伺います。

野球選手は戦場に散った ～近藤清の青春～

日時 2月20日(金)
午前10時～11時30分

場所 わかくさ・プラザ学習情報館2階「ギャラリー」

講師 堀野慎吉さん(日本児童文学者協会会員・児童文学作家)

対象 一般 **定員** 30人

内容 県岐阜商業から早稲田大学に進んで野球選手として活躍し「最後の早慶戦」に参加。24歳で沖繩近海の海に散った「近藤清」の生涯を辿ります。戦後70年の今年、改めて戦争と平和の問題を考えます。



場所 図書館内「おはなしコーナー」

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



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

● 岐阜県博物館

日本自然科学写真協会写真展

自然を楽しむ科学の眼 2014-2015

日本自然科学写真協会は、自然科学写真に携わるプロ、アマチュア写真家、専門家の集まりです。動植物、水中、天体、地形、風景、顕微鏡など多彩な自然科学写真を通して、科学の眼で自然と向き合う楽しさを感じてください。



「アザハタ」(中村武弘)

- ◆開催期間 / 2月7日(土)~3月15日(日)
- ◆休館日 / 月曜日(休日の場合はその翌平日)
- ◆入館料 / 一般330円、大学生110円、高校生以下無料
- ◆問 / 岐阜県博物館(関市小屋名1989)
☎0575(28)3111

清流の国ぎふ

ミナモオフィシャルサイト

「ミナモTV」

県の人口 / 2,041,387人(303人減)
男 / 987,032人(156人減)
女 / 1,054,355人(147人減)
※平成26年11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

ミナモが
いろいろ挑戦中!
見てね。
「ミナモTV」で検索



● サイエンスワールド(岐阜県先端科学技術体験センター)

チャレンジワークショップ

「お砂糖で理科実験」

なめると甘〜い砂糖。その砂糖を使った理科実験に挑戦します。砂糖に潜む科学の秘密を実験から探ってみよう。



お砂糖で理科実験

- ◆開催日 / 4月5日(日)までの土日祝日 各日4回開催
①10:00 ②11:15 ③13:30 ④14:45
- ◆対象 / 小学生以上(小学生以下は保護者同伴)
- ◆定員 / 各回10名(当日会場申込・先着順)
- ◆料金 / 100円
- ◆問 / サイエンスワールド(瑞浪市明世町戸狩54)
☎0572(66)1151



情報ボックス

お知らせ

特定不妊治療費助成事業の申請期限

26年度分の申請期限は、3月31日(火)です。年度末は申請が集中するため、助成金の支払いに時間がかかります。すでに治療を終えたものは、できるだけ早めに申請してください。やむを得ない理由により期限までに提出ができない場合は、あらかじめ最寄りの保健所へご連絡ください。

- 申請先/最寄りの保健所
- 問/県保健医療課 ☎058(272)8276

案内

交通遺児激励金 犯罪被害遺児激励金

交通事故や故意の犯罪行為により、生計をともにしていた親等を亡くされた遺児(義務教育終了前または満20歳未満で高等学校在学中)に、激励金を支給しています。新たに支給の対象となる方は、お住まいの市町村に届け出てください。

- 基準日/平成27年5月5日(こどもの日)
- 問/県環境生活政策課 ☎058(272)8205

案内

空き家等の相談

1月23日(金)から空き家等をお持ちの方や空き家に住みたい方などに対する相談を始めます。(要予約・無料)

- とき/毎週火・金曜日 13:00~16:00

- ところ/岐阜県住宅供給公社(大垣市)
- 問/岐阜県住宅供給公社 ☎0584(81)8503

案内

グリーン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、市町村振興や少子高齢化対策など、身近なところで役立てられています。県内での宝くじ購入にご協力ください。

- 発売期間/2月20日(金)~3月13日(金)
- 問/県財政課 ☎058(272)1130

募集

27年度岐阜県学生会館入寮者募集

東京近郊の大学に入学予定の県出身者を対象に入寮者を募集します。

- 所在地/東京都八王子市市子安町2-5-8
- 定員/男子27名程度、女子10名程度(書類・面接選考)
- 申込方法/応募書類を面接日の3日前までに郵送または持参で提出。(必着) ※書類は申込先に請求。
- 面接日・場所/3月3日(火)じゅうろくプラザ(岐阜市)、14日(土)岐阜県学生会館
- 申込先・問/岐阜県学生会館 ☎042(646)6561

募集

27年度岐阜県学寮入寮者募集

東京近郊の大学に入学予定の県出身者を対象に入寮者を募集します。

- 所在地/東京都文京区小日向1-18-11
- 定員/男子のみ35名程度(書類・面接選考)

- 申込方法/応募書類を面接日の3日前までに郵送または持参で提出。(必着) ※書類は申込先に請求。

- 面接日・場所/3月1日(日)岐阜市文化センター、15日(日)岐阜県学寮
- 申込先・問/岐阜県学寮 ☎03(3947)1958

募集

第3回緑豊かな清流の国ぎふづくり県民フォーラム

森林・環境税を活用した県民参加型の森づくりや川づくりを紹介します。(要申込・無料)

- とき/2月28日(土) 13:30~16:00
- ところ/ソフピアアジアセンター1F セミナーホール(大垣市)
- 定員/200名(先着順)
- 申込方法/住所、氏名、電話番号を申込先へ連絡
- 申込期限/2月25日(水)
- 申込先・問/県恵みの森づくり推進課 ☎058(272)8472

相談

弁護士による無料法律相談

- とき/いずれも13:00~15:50
2月4日(水)、18日(水)、3月4日(水)、18日(水)
- ところ/県民生活相談センター ふれあい福寿会館(岐阜市)
- 定員/各日8人(先着順) ※開催日の2日前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)1001



Dボタンで県広報

毎週木曜日更新

2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）
 - ▶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」
- 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研修室」▶17日（火）午後1時～3時 武芸川老人福祉センター「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」
- 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 ☎23-7776（わかかさ・プラザ内）
 - ▶6日・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
 - 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
 - ▶6日（金）午後1時～3時30分 ▶22日（日）午前9時～11時30分
- 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
 - 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
- 法律相談 ☎22-2266
 - 16日（月）午後1時～4時 関商工会議所（予約が必要）
- 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
- 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」
 - 洞戸 13日（金）板取 5日（木）
 - 武芸川 17日（火）武儀 20日（金）
 - 上之保 24日（火）
 - 各老人福祉センター相談室
- 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
 - ▶3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
 - ▶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
 - ▶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」

2月の水道当番

日	関地区	武芸川地区
2/1	小沢設備工業（上白金）☎28-2080	井上管工（武芸川町平）☎46-3163
7	兼松管工（小野）☎29-0090	武藤管工（武芸川町跡部）☎46-2135
8	オザキ（小瀬）☎23-1372	セイシヨウ（武芸川町高野）☎46-2798
11	波多野設備（東町1丁目）☎22-6765	伊縫建設（武芸川町八幡）☎46-2189
14	丸長設備工業（上白金）☎28-3243	井藤商事（武芸川町高野）☎46-2414
15	山田設備工業（下白金）☎28-5975	井上管工（武芸川町平）☎46-3163
21	アインムライ（春里町2丁目）☎22-9432	武藤管工（武芸川町跡部）☎46-2135
22	シンエイ設備（倉知）☎22-4817	セイシヨウ（武芸川町高野）☎46-2798
28	堀内工業（下白金）☎28-2880	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
2/1	漆畑商店（富之保）☎49-3125	ハヤシ設備（洞戸）☎0581-58-8228
7	加納水道（上之保）☎47-3208	ニッシン（板取）☎0581-57-2725
8	加藤設備工業（上之保）☎47-2519	松波水道ポンプ工業所（岐阜市）☎058-232-3171
11	石原設備（上之保）☎47-2051	協栄設備工業（岐阜市）☎058-271-2579
14	三和水道（下之保）☎49-3192	吉田住設（山県市）☎0581-52-2038
15	マサヤ設備工業（中之保）☎49-3026	後藤水道（美濃市）☎0575-34-0586
21	西部設備（中之保）☎090-2187-6787	水専（岐阜市）☎058-229-3725
22	漆畑商店（富之保）☎49-3125	美濃設備（美濃市）☎0575-33-0537
28	加納水道（上之保）☎47-3208	ナガヤ設備（板取）☎0581-57-2727

広報せき No.1648 2015.2