



3か月で 体を変える!



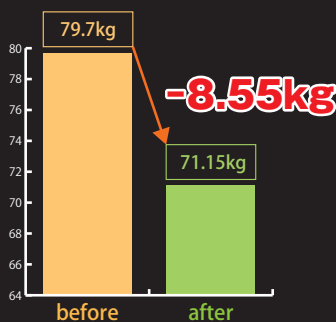
出張型肥満解消プログラム参加者募集



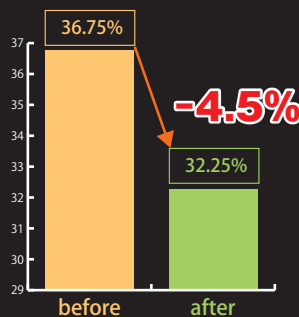
これまでダイエットで苦労してきたあなた! 家族や医師に減量を勧められてきたあなた!
 ダイエットのやる気はあるのに効果が出ない…そんなあなたに!

しっかり食べられる低糖質食事法 × 科学的にも証明されたトレーニングメソッド。あなたにもできる!

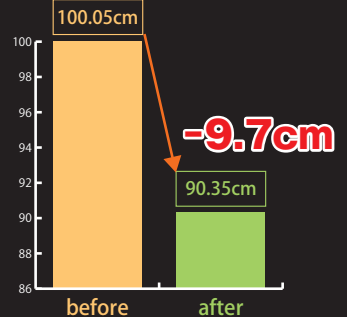
体重



体脂肪



腹囲



【RIZAP参加者の感想】



- ・ダイエットは単に体重を落とすとかではないことがわかった。生活習慣を見直す良い機会になった。
- ・今まで運動嫌いで「どうせ痩せられない」と思っていた自分でも体重コントロールができたことに感動しました!
- ・正しい食事、継続できる運動の方法をたくさん教えてもらった。この先の人生が大きく変わると思います。受講して良かったです!

| | | | | |
|---------------|--|------------|----------------|---------------|
| 日にち (全土曜日) | 第1回 12月3日 | 第2回 12月10日 | 第3回 12月17日 | 第4回 12月24日 |
| | 第5回 1月7日 | 第6回 1月21日 | 第7回 2月4日 | 第8回 2月18日 |
| 時間 | 第1回、第8回(120分間) | | 午前の部 10時～正午 | 午後の部 2時～4時 |
| | 第2回～第7回(90分間) | | 午前の部 10時30分～正午 | 午後の部 2時～3時30分 |
| 場所 | 保健センター2階会議室 | | | |
| 運動指導 | 器具を使わず1人で自宅でできるトレーニングを覚えて実践します。 | | | |
| 食事指導・管理 | 栄養バランスの良い食事を学びます。期間中、毎週アプリの食事記録に対しトレーナーがコメントします。 ※プログラム参加期間中はRIZAPアプリを活用して食事管理と指導を受けます。 | | | |

体組成の測定 体重、体脂肪率、筋肉量や腹囲などの測定を行います。

講師 RIZAPトレーナー 参加費 15,000円

定員 午前の部、午後の部それぞれ20人程度

対象 下記の全てを満たす人

- ・関市民 ・20歳から64歳(申込時) ・全日程参加(原則)
- ・今年度または昨年度に健康診査や人間ドックを受診した人のうち、
検査結果がBMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人

申込方法 下記へ電話申込み

申込期間 10月4日(火)午前8時30分～21日(金)午後5時(先着順)

照会先 関市保健センター(☎24-0111)

教室終了時に
目標を達成した場合
せきチケ5,000円分進呈

※健康上の理由によりプログラムの参加をお断りする場合があります。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事などは変更・中止となる場合があります。行事へ参加する際は、感染防止対策に協力をお願いします。

まごころ

皆さまからあたたかいご寄付をいただき、ありがとうございました。

(令和4年1月～6月受付分。敬称略、目的別、寄付日順、災害義援金は除く) **照会先** 秘書課 (☎23-9214)

| 寄付者 | 物品名 | 数量 |
|-----------------------------|----------------------|--------------|
| 新型コロナウイルス感染防止対策事業のため | | |
| 株式会社メニコン (関工場) | 不織布マスク | 20,000枚 |
| 太田塗料株式会社 代表取締役 太田尚文 | プロテクトン・バリアックススプレー | 60個 |
| 大塚製薬株式会社 名古屋支店岐阜出張所 | 飲料500mlペットボトル | 720本 |
| KMフィットネス | マスク | 10,000枚 |
| 教育振興のため | | |
| 東海理研株式会社 代表取締役社長 佐藤明広 | 電子黒板 | 2台 |
| 関モラロジー事務所 代表世話人 古市光 | | 50,000円 |
| 堀部益子 | 図書 | 9冊 |
| 匿名 | 図書 | 120冊 |
| 株式会社大西組 代表取締役 佐藤玄太 | ダンベルセット | 1式 |
| | ダンベルラック | 1式 |
| | スポーツマット | 1式 |
| | アジャスタブルベンチ | 2台 |
| 国際ソロプチミスト関会長 田中裕美 | 各種楽器 | 3,000,000円相当 |
| 株式会社キョウワ 会長 白田雄一 | 図書 | 200,000円相当 |
| 公益財団法人 日本教育公務員弘済会岐阜支部 | 50インチテレビ、スタンド、ヘッドセット | 各1台 |
| | プロジェクター、スクリーン | 1式 |
| | 図書 | 84冊 |
| 昭和30年度博愛中学校卒業生同窓会有志 代表 山田紀正 | | 10,767円 |
| 杉本厚夫 | ブリタニカ国際年鑑 | 1冊 |
| 関中央ロータリークラブ | 動画配信用機器 | 1式 |
| 川上紳一 (岐阜聖徳学園大学教授) | 火成岩セット | 40個 |
| 株式会社 小林製作所 株式会社 十六銀行 | ハードル | 18台 |

| 寄付者 | 物品名 | 数量 |
|----------------------------|---------------------|----------|
| 学校保健のため | | |
| 一般社団法人 中濃法人会女性部会 部長 小川たか子 | ハンドソープ | 18本 |
| | ボトル | 120本 |
| 文化振興のため | | |
| 大正琴伊藤流みゆき会 | | 341,759円 |
| 福祉事業のため | | |
| 上村 藤光 | | 300,000円 |
| 株式会社 にじむすび 代表取締役 渡辺暁典 | アルコールハンドジェル (500ml) | 1,120本 |
| 交通遺児助成のため | | |
| JU岐阜 中濃支部 関ブロック ブロック長 山田洋敬 | | 66,393円 |
| 環境保全事業のため | | |
| 林正美、林すみ子 | 中池周辺の生き物写真 (アルバム) | 6冊 |
| 防災事業のため | | |
| 関ロータリークラブ | 75型液晶テレビ | 1台 |
| | ディスプレイスタンド | 1台 |
| | デジタルサイネージ付属品 | 1式 |
| | コンテンツ編集費 | 1式 |
| 市民球場完成記念のため | | |
| 大建設株式会社 | 壁掛け電波時計 | 1個 |
| 青協建設株式会社 | 壁掛け電波時計 | 1個 |
| 関ライオンズクラブ | 屋外掲示板 | 1台 |
| | AED、収納BOX | 各1個 |
| | スパインボード、収納BOX | 各1個 |
| 株式会社 長沼水道工業所 | 大型扇風機、防水コードリール | 各1個 |
| 株式会社 フタバ電機社 | 大型扇風機、防水コードリール | 各1個 |

小型特殊自動車を所有する人へ

乗用装置のある農耕作業用車両やその他の小型特殊自動車を所有している場合は、軽自動車税(種別割)が課税されます。公道を走行しない(田畑でしか使用しない)農耕用車両も申告が必要です。

これらの車両を取得または所有の車両で申告していない場合は、税務課または各地域事務所窓口で軽自動車税(種別割)の申告をしてナンバープレートの交付を受けてください。

照会先 税務課 (☎23-8874)

車両の規格

| 構造および原動機 | 最高速度および大きさ | 年税額 |
|--|--|--------|
| トラクタ、コンバイン、田植機、薬剤散布車(乗用装置のあるもの) | 最高速度35km/h未満のもの 大きさ、排気量は制限なし | 2,400円 |
| フォークリフト、ショベルローダ、タイヤローラ、ロードローラ、グレーダ、ロータリ除雪自動車など | 長さ4.7m、幅1.7m、高さ2.8m(全て以下)のうち、最高速度15km/h以下のもの | 5,900円 |

上記の規格を超えるものは大型特殊自動車の扱いとなり、固定資産税(償却資産)の申告が必要となります。

※農業所得の収支計算上、納付された税額は必要経費と認められます。

※購入金額は、減価償却費として経費に計上することができます。

わかかさ老人福祉センターおよび
武芸川福祉センター浴室の運営終了

わかかさ老人福祉センター（わかかかさの湯）および武芸川福祉センターの浴室は、令和5年3月31日をもって運営を終了します。

わかかさ老人福祉センター浴室の運営終了後は、体操や運動、講座などができる部屋に改修し、高齢者の介護予防や健康づくりの場として活用する予定です。

照会先 高齢福祉課(☎23-8127)

国民健康保険に加入中の人へ

関市特定健康診査と同様の健康診断を勤務先で受診し、市に結果を提出した人に「せきチケ」1,000円分をお渡しします。(関市特定健康診査と同様の健康診断とは、身長・体重・腹囲・血圧・血糖・脂質・肝機能・尿検査の結果があるものです)

対象 40歳以上75歳未満の関市国民健康保険加入者

提出書類

- ・勤務先で受けた健康診断結果(令和4年度受診のもの)
- ・職場健診受診者問診票(ホームページからダウンロードできます。窓口でも記入できます)
- ・関市特定健康診査受診券

申込方法 下記照会先へ提出

申込期限 令和5年3月31日(金)

※治療の一環で受けた血液検査などは対象になりません。勤務先等での健康診断結果を提出ください。

※詳しくは市ホームページから

照会先 保険年金課(☎23-6729)



令和4年度福祉人材確保補助金の
申請受付を開始します

市内の介護事業所で勤務している人に向けて、令和4年度分の就業補助や資格取得などの補助金申請を受け付けています。

①はじめて関市で介護職に従事する人

対象 市内の介護事業所に新規採用され令和3年7月1日以後に6月以上勤務し、その後も1年以上就業し続ける意思のある人。

基本額 10,000円(専門資格保有などで追加支給あり)

②既に介護職として働いている人でスキルアップを考えている人

対象 市内介護事業所で勤務し、令和4年1月1日以降に指定の資格を取得した人

基本額 60,000円(取得した資格によって追加支給あり)

③既に介護支援専門員として働いている人

対象 市内居宅介護支援事業所で勤務し、令和4年1月1日以降に介護支援専門員・主任介護支援専門員資格の更新をした人

補助額 30,000円

申込方法 ホームページからダウンロードできる申請書と所定の添付書類を高齢福祉課へ提出。

申込期限 12月28日(水)必着

※補助金の振り込みは2月末を予定しています。



※詳しくは市ホームページから

照会先 高齢福祉課(☎23-7730)

ねたきり高齢者等介護者慰労金
(前期分)

対象 65歳以上の高齢者と同一世帯で、在宅で介護している人
※対象の高齢者は、4月1日から9月30日までの間に市内に住所を有し、要介護4、5相当で次の条件を全て満たす人

- ・介護保険サービスを利用していないこと
- ・半年間に入院が7日以内
- ・介護保険料の滞納がないこと

支給額 6か月当たり30,000円

申請期間 10月3日(月)~31日(月)

支給日 令和5年2月下旬

照会先 高齢福祉課(☎23-8127) または各地域事務所(西部支所は除く)

中濃公設市場新規店舗募集

リニューアルした市場でお店をはじめてみませんか。仲間とともに活気あふれる市場にしましょう。

場所 中濃公設地方卸売市場(わかかさ・プラザの西隣)

店舗の種類 大店舗 1階50㎡、2階50㎡、合計100㎡

小店舗 1階25㎡、2階25㎡、合計50㎡

店舗使用料 大店舗 27,500円/月 小店舗 10,312円/月

※電気、ガス、水道などの使用料は別途自己負担。保証金を別途お預かりします。

照会先 商工課(☎23-6753)、

中濃公設地方卸売市場(☎23-4433) 詳しく

はホームページをご覧ください。



有料広告

広告

有料広告

広告

野焼きはやめましょう

法律で野焼きは一部の例外を除き禁止されています。農業を営むためのやむを得ない野焼きは、例外として認められていますが、近隣の住民からお困りの声が寄せられています。以下の方法も考えてみてください。

- ・たい肥にして農地などにもどす。
- ・ごみ処分場へ搬入する。
- ・法令の基準を満たした焼却炉を使用する。など

ガス、電気が普及するまでは、かまどで薪を燃やして食事を作り、いろりやストーブで薪・炭を燃やして暖を取り、草をいぶして害虫対策をするなど、家で何かを燃やす行為はよくある事でした。

しかし新築住宅の4軒に1軒はオール電化になっているなど、『火を使わないことが当たり前』の世の中になり、人々の感覚も敏感になっています。

また、最近の住宅は24時間換気が義務付けられ、閉め切っているも外気が屋内に入るため、煙を締め出すことができません。

病害虫の駆除、肥料用木草灰や土壌改良用竹炭の作成などのため、やむを得ず燃やす場合は、次のことに注意しましょう。

- ・臭いが迷惑とならないよう、住宅の近くでは燃やさない。
- ・煙が出にくいよう、しっかり乾かす。煙まで燃やす無煙炭化装置などを使用する。
- ・プラスチック・ビニールなどのごみは確実に取り除く。
- ・風が強いときは燃やさない。
- ・傍で立ち会い、風向きなどを確認する。周りに迷惑になりそうになったらすぐに消す。

家庭菜園などの自己消費のための畑の草木や庭木を処分するための焼却は、農業を営むものではないため認められません。

たい肥化などをご検討ください。

家庭用のたい肥化装置、小枝粉碎機の購入には補助があります。詳しくは環境課までお問合せください。

不法な野焼きを発見した際は、岐阜県庁相談窓口、中濃県事務所環境課、警察、関市役所環境課にご相談ください。

照会先 農林課(☎23-7705)

環境課(☎23-6733)

岐阜県インターネット110番

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/3629.html>

10月1日は浄化槽の日

標語「浄化槽 ぐらし潤す 水守る」

合併浄化槽とは、微生物などの働きを利用してし尿や生活雑排水をきれいにする装置です。市では、し尿や生活雑排水による生活環境の悪化や公共用水域の水質汚濁の防止を図るため、浄化槽を設置するとき補助金を交付しています。

補助金の交付対象は、下水道、農業集落排水施設、コミュニティ・プラント事業計画区域外、またはそれらの区域内で整備が原則7年以上見込まれない区域の住宅に浄化槽を設置する場合です。

この補助制度は数に限りがありますので、定数に達した場合は締切ります。詳しくは環境課までお尋ねください。

照会先 環境課(☎23-6733)

ボカシづくり体験

家庭から出る生ごみを減量し、堆肥化するためのボカシづくり体験を行います。

日時 10月22日(土) 午前9時30分～11時30分

場所 田原リフレッシュ農園
(ふる里農園美の関の北隣)

定員 10人

参加費 500円

※24kg程度お持ち帰りいただきます。

持ち物 米ぬか20kg、屋内で保管してあるもみがら2.4kg、新聞紙2日分、洗濯済みのタオル2枚

照会先 環境ネットせき

服部(☎090-1569-1471)

杉浦(☎080-5130-2868)



祝日のごみの収集

10月10日(月・祝)「スポーツの日」の可燃ごみの収集は、平日と同様に行います。該当する地域の方は8時30分までにお出してください。

スマートフォン用ごみ分別アプリ「さんあ〜」で収集日の朝に通知を受けたり、分別の仕方、ごみ収集カレンダーを見ることができます。ぜひご活用ください。

照会先 清掃事務所(☎22-0314)



野生動物の隠れ場所になっています

野生動物が人に見つからず「安全」と感じるのは、草木が生い茂った山際の農地などです。耕作放棄地は鹿やイノシシなどの獣害の原因にもなっています。

農地の所有者は、耕作放棄地にならないよう農地の適正な管理をお願いします。

照会先 農林課(☎23-9251)

農業委員会事務局(☎23-6765)

「第4次家庭教育学級支援者養成講座」(後期) 受講生募集

「家庭教育」はすべての教育の出発点です。市全体の子育てがより良いものになるように乳幼児期、児童期、青少年期の子どもへの関わり方を、多様な講師陣・専門家から学びます。

今回は第4次養成講座の後期(第6回～)の募集となりますが、今期からの参加も大歓迎です。地域の子育ての支えとなる活動や我が子の子育てのために参加してみませんか。

| 回 | 期 日 | 講 師 | 内 容(予定) |
|----|-----------|-----------------------------------|--|
| 6 | 10月15日(土) | 中部学院大学 非常勤講師 松波和子さん | 関市が積み重ねてきた家庭教育支援 ～関市児童発達支援センターの取組に学ぶ～ |
| 7 | 11月26日(土) | 「寺子屋いちょう庵」主宰 圓通寺住職 岡田英賢さん | 関市が積み重ねてきた家庭教育支援 ～「寺子屋いちょう庵」の取組に学ぶ～ |
| 8 | 12月10日(土) | にじいろ安場、認定NPO法人Re-bit 永田怜さん | これからの家庭教育支援に求められていること ～誰もが自分らしく生きるために～ |
| 9 | 1月28日(土) | 学習院大学文学部教授 東京大学名誉教授 秋田喜代美さん | これからの家庭教育支援に求められていること ～学びの共同体をつくるために～ (オンラインで実施) |
| 10 | 2月18日(土) | 中濃厚生病院 副院長 内田靖さん | これからの家庭教育支援に求められていること ～子どもたちのネット依存の現状と対策～ |

時間 午後1時30分～3時30分

場所 福祉会館3階 会議室

対象 様々な立場から家庭教育の支援に関わっている人
子育てに興味がある人

参加費 無料

申込方法 下記のいずれかで申込み
二次元コード
学習情報館にあるはがき
電話

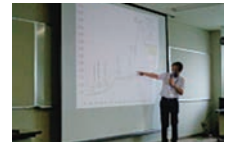


※すでに養成講座を受講している人は、申込みの必要はありません。

申込期限 10月11日(火)午後5時

受講通知 受講が確定した人には、
講座の案内を郵送します。

照会先 生涯学習課(☎23-7776)



冬休みの利用留守家庭児童教室の受付

利用日時 12月27日(火)、28日(水) 令和5年1月4日
(水)～6日(金)の午前7時30分～午後7時

対象 小学1～4年生の児童

入室要件 家庭内または近隣に児童の世話ができる保護者(父母および同一校区内の祖父母など)がいないこと
※保護者など全員の就労証明書が必要です。

使用料 表のとおり

※利用時間によって使用料が異なります。

※午前7時30分から利用する場合、各月に500円加算となります。

※別途実費負担金(おやつ代など)が必要です。

午前8時からの使用料

| 利用終了時間 | 12月 | 1月 |
|---------|--------|--------|
| 午後5時 | 2,000円 | 2,000円 |
| 午後6時 | 2,500円 | 2,500円 |
| 午後6時30分 | 3,000円 | 3,000円 |
| 午後7時 | 3,750円 | 3,750円 |

申込方法 10月17日(月)～31日(月)に申請書類などを教育総務課、各地域事務所(西部支所を除く)または各留守家庭児童教室へ提出。

※申請書類は上記申込先または市ホームページからダウンロードできます。

照会先 教育総務課(☎23-7722)

有料広告

有料広告



ご存じですか福祉医療制度

「福祉医療制度」は、医療費の助成を行う制度です。病院などで治療を受けた時に、保険診療の自己負担額の全額が助成されます。その対象や申請方法をご紹介します。

| 対象 | 対象となる条件など | 助成額 | 申請方法 | 持ち物 |
|----------|---|---------------------|--|---|
| 重度心身障がい者 | <ul style="list-style-type: none"> ・身体障害者手帳(1～3級)該当者 ・療育手帳(A1・A2・B1)該当者 ・精神保健福祉手帳(1・2級)該当者 ・戦傷病者手帳の交付を受けている者のうち、その障害の程度が恩給法(大正12年法律第48号)別表第1号表の2に掲げる特別項症から第4項症までに該当する者で、身体障害者手帳の交付を受け、かつその障害の級別が4級であるもの | 社会保険各法の自己負担額(外来・入院) | 各種手帳が交付されたときに申請 | <ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・所持している手帳 |
| 子ども | 0歳～満15歳になる年度末までの子ども (令和5年4月1日から18歳まで拡大予定) | | 出生届・転入届を出した後に申請 | ・保険証 |
| ひとり親家庭など | 18歳未満の児童を扶養している配偶者のいないひとり親とその子(子に一定の障がいがある場合は満20歳まで) | | 事実発生日(離婚日など)から30日以内に申請 ※期間経過後も申請できます。 | <ul style="list-style-type: none"> ・戸籍謄本 ・保険証 ・その他詳細はお問合せください。 |

※いずれの制度も保険外の診療は対象になりません。

※福祉医療に該当する人で受給者証を持っていない人は申請すると交付されます。

・すでに福祉医療の対象になっている人へのお願い

県内の医療機関にかかるときは、毎回必ず受給者証を提示してください。

保険証や住所に変更があった場合は、速やかに福祉政策課へ変更の届出をしてください。

受給資格がなくなった人は、速やかに受給者証を福祉政策課へ返却してください。

入院する場合は、加入している健康保険で「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関へ提出してください。

照会先 福祉政策課(☎23-7735)



「関市介護予防リーダー養成講座」

地域で介護予防のリーダーとして活躍するための講座です。高齢者のサロンを立ち上げる支援や地域の介護予防に携わってみませんか。自らの健康づくりにも繋がる講座です。

場所 中部学院大学 関キャンパス

対象 市内在住で原則全日程を受講できる人
(全日程の受講者には修了証を交付します)

定員 20人(申込順)

参加費 無料

申込方法 ①郵便番号②住所③氏名④ふりがな⑤性別⑥生年月日⑦電話番号を電話、FAX、郵便、またはメールで申込み

申込先 中部学院大学シティカレッジ関

申込期限 10月31日(月)

照会先 高齢福祉課(☎23-9007)

中部学院大学シティカレッジ関
(〒501-3993 桐ヶ丘2-1)

☎24-9460 FAX 24-9432

✉llcoffice@chubu-gu.ac.jp

関市介護予防リーダー養成講座 日程一覧

| 日 程 | 内 容 |
|-----------|--|
| 11月 8日(火) | 介護予防概念① ・フレイル、ロコモ、サルコペニアの概念 |
| 11月11日(金) | 介護予防概念② ・高齢期の発達課題と介護予防 |
| 11月16日(水) | 介護予防のための運動① ・ロコモ体操、タオル体操 |
| 11月21日(月) | 介護予防のための運動② ・ストレッチング・筋力トレーニング・障がい者スポーツ、レクリエーション |
| 11月25日(金) | 介護予防に必要な栄養学 ・高齢者が摂るべき栄養と注意点・簡単な調理の実践 |
| 11月28日(月) | 口腔衛生 ・健康な口腔環境とは・オーラルフレイルについて・誤嚥とその対処 |
| 11月30日(水) | 介護予防のための運動③ ・下肢筋の伸張性収縮(エキセントリック)中心の運動・呼吸法(胸郭運動) |
| 12月 2日(金) | 介護予防の評価 ・サルコペニアとフレイルのチェックについて |
| 12月 5日(月) | 地域づくり① ・サロン誘導のためのレクリエーション |
| 12月 9日(金) | 地域づくり② ・サロンコーディネートについて |

時間 午前10時～正午 ※11月25日のみ午前9時30分～午後0時30分

**認知症講座 オンライン上映会
「ケアニン〜ここに咲く花〜」**

介護施設を舞台に繰り広げられる心温まるストーリーです。映画を通じて認知症について考えてみませんか。パソコン、スマートフォン、タブレット等で自由な時間に何度でも視聴いただけます。

日にち 10月25日(火)~31日(月)

対象 市内在住、在勤または在学の人
定員 50人(先着順)

参加料 無料(視聴のための通信料は申込者の負担となります)

申込方法 ①氏名 ②ふりがな ③勤務先(住所が関市以外の場合)を記入し、下記までメールでお申込みください。

申込期間 10月3日(月)~17日(月)
※定員になり次第締切ります。

照会先 認知症初期集中支援チーム(☎24-5855)

☐orange@hohoemi.or.jp



自動車の急発進抑制装置の購入補助の終了

交通事故の減少を目的に、自動車のペダル踏み間違いを防止する後付けの急発進抑制装置を購入する人への補助金は、令和5年3月31日をもって終了します。

照会先 危機管理課(☎23-7048)

**アクティブシニア
「木育ボランティアセミナー」**

関市産小刀と木を使って、関の刃物の歴史や木育を実践的に学びます。終了後は市内で実施されるイベントなどでボランティアスタッフとして活動します。

日時 ①11月10日(木) ②11月17日(木) ③11月24日(木)
④12月1日(木) 午前10時~正午 全4回

場所 ①せきてらす ②富野ふれあいセンター ③福祉会館 ④旭ヶ丘ふれあいセンターを予定しています。

内容 フォーク作り・小刀の砥ぎ方などを学びます

講師 松井勅尚さん(木育松井塾主宰・元岐阜県立森林文化アカデミー教授)

定員 8人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料(受講時に小刀3,500円を購入していただきます)

申込方法 下記窓口もしくは電話で申込み

申込期間 10月3日(月)~10月12日(水)※土、日、祝は休み

照会先 高齢福祉課(☎23-9007)

10月は食品ロス削減月間です

全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会 全国キャンペーン 食べ物を無駄にするのは、もったいない! 食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう!

家庭でできる食品ロス削減

- ・安いからといって買すぎない
 - ・買い物前に冷蔵庫をチェック
 - ・冷蔵庫を整理
 - ・食べきれない分だけ作ろう
 - ・残った料理はリメイクしよう
- おいしく楽しく食べよう!

照会先 環境課(☎23-7702)

高齢者等見守り活動の協力企業を募集しています

地域住民・関係機関などの見守りに加え、企業などが普段の業務の中で察知した異変を市に連絡することで、早期に必要な支援につなげる活動をしています。

さりげない見守り・声かけで地域の高齢者等が孤立せず、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを目指します。

現在、銀行、郵便局、スーパー、コンビニなど数多くの企業にこの活動に協力いただいています。

▼協力事業所の一覧



協力事業所の目印となるステッカー▲
※活動に協力いただける企業等を募集しています。詳細は下記へご連絡ください。

照会先 高齢福祉課(☎23-9007)

**事業主の方へ
退職金のこと
ちょっと考えてみませんか?**

「中退共」の退職金制度なら、

- ① 国の掛金助成を受けられます。
 - ② 掛金は全額非課税。
 - ③ 外部積立型だから、管理がカンタン!
- パートさんのための特例掛金月額もご用意
- (中退共は中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。)

*他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。
詳しくはホームページへ [中退共](#) [検索](#)

お問合せ
 (独)勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
 〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
 TEL 03-6907-1234 FAX 03-5955-8211

有料広告

広告

有料広告

広告

😊 アフタヌーンコンサート

毎月1回土曜日にミニコンサートを開催しています。10月の予定は次のとおりです。

日時 10月15日(土)午前11時～11時30分

内容 ヘルマンハープによる演奏

出演 ヘルマンハープ演奏グループ「風歌」

参加費 無料

定員 70人(当日先着順)

照会先 文化課(☎24-6455)

😊 古式日本刀鍛錬・外装技術一般公開

関伝日本刀鍛錬技術保存会の刀匠による古式日本刀鍛錬と外装技術師の実演を公開します。

日時 11月6日(日)

・午前の部

鍛錬 午前10時30分～11時

技能 午前11時～正午

・午後の部

鍛錬 午後1時30分～2時

技能 午後1時～2時

(鍛錬公開後に製作工程の解説)

場所 関鍛冶伝承館・鍛錬場

定員 80人(当日申込み)

参加費 鍛錬、技能それぞれ入場料として大人300円、高校生200円、小中学生100円

※10月の一般公開は刃物まつり当日になります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

照会先 文化課(☎24-6455)

✍ 応急手当普及員養成講習会

日時 11月19日、20日、26日
午前8時30分～午後5時15分までの8時間(休憩時間を除く)

場所 西欠ノ下5番地 中濃消防組合関消防署

定員 20人

資格認定 全課程修了者に応急手当普及員認定証を交付します。

申込期限 10月24日(月)(希望者が5人未満の場合は中止することがあります)

※詳しくは中濃消防組合ホームページ(各種講習案内ページ)をご覧ください。



照会先 中濃消防組合消防本部救急課(☎23-9074)

😊 令和5年度関市文化会館・アフタヌーンコンサート出演者募集

令和5年4月～令和6年3月の関市文化会館・アフタヌーンコンサートの出演者を募集します。

日時 原則毎月第2土曜日の午前11時～11時30分

場所 文化会館市民ロビー

対象 岐阜県内に在住、在勤、在学の人。ただし前回出演月から次回出演希望月までは1年以上間隔が空いていること(別のグループで出演した人、伴奏者や踊り手など主たる出演者の補助的な役割も含みます)。合唱の申込みはご遠慮ください。

申込期間 10月1日(土)～30日(日)

照会先 文化課(☎24-6455)

😊 関のおしゃべりカフェ「カナヘビについて話そう」

誰でも気軽にお話しできる場として、定期的に開催しています。

日時 10月16日(日)午後2時30分～3時30分

場所 市民活動センター(安桜ふれあいプラザ内)

定員 若干名(申込順)

参加費 無料

照会先 市民活動センター(☎24-7772)



😊 はじめての将棋

将棋の基本を学び、対局を体験します。

日時 10月10日(月・祝)午後3時30分～5時

場所 市民活動センター(安桜ふれあいプラザ内)

対象 将棋に興味のある初心者の小学生以上

講師 池田幸広さん(カフェ・シエスタ幸店主)、池田倅慧さん

定員 10人(申込順)

照会先 市民活動センター(☎24-7772)

有料広告

有料広告

👤 第44回関市新春文芸作品展の作品募集

●一般の部

- 短歌—自由詠 1首
- 俳句—新春雑詠 2句1組
- 川柳—自由詠 2句1組
- 俚謡—「安」、「善」、「吉」1字以上詠み込み 3章1組
- 狂俳—「初景色」、「優しい」、「合掌」、「栄誉」
1題1句 4句1組
- 現代詩—題材自由 2編以内

●小中・高校生の部

- 短歌—自由詠 1首
- 俳句—題材自由 1句
- 川柳—題材自由 1句
- 現代詩—題材自由 2編以内
- ※現代詩のみ高校生は一般の部に含む

申込方法

《郵送》

- ・現代詩は、原稿用紙を使用し、作品の最後に左寄せで、以下の①～⑥を記入する。
- ・現代詩以外は、部門ごとにはがき1枚を使用し、はがきの表に以下の①～⑤を、裏には作品とその頭に

部門を記入する。

- ①住所 ※児童・生徒は学校名
- ②氏名(ふりがな)
- ③雅号(ふりがな) ※お持ちの人のみ
- ④年齢 ※児童・生徒は学年とクラス
- ⑤電話番号 ※児童・生徒は不要
- ⑥総枚数

・作品を下記照会先へ送付する。

《Web応募》

市ホームページ(二次元コード)内専用フォームから申込み。

※詳しくは募集要項をご覧ください(文化会館、市役所などに設置するほか、市ホームページに掲載しています)。

申込期限 11月1日(火)当日消印有効

表彰式 令和5年1月22日(日)
文化会館 ※一般の部のみ

照会先 文化課「新春文芸作品展係」(☎24-6455)
〒501-3232 桜本町2丁目30番地1



📍 小規模企業共済制度のご案内

小規模企業共済制度は、個人事業主や小規模企業の会社経営者および役員が加入できる、積み立ての退職金制度で、国の機関である中小機構(独立行政法人中小企業基盤整備機構)が運営しています。(令和4年3月現在の加入者約159万人)

制度の特徴 ①掛金の全額が所得控除扱い、受け取る共済金は退職所得扱いまたは公的年金等の雑所得扱いで、大きな税制上の優遇措置あり。②共済金は個人事業の廃止、会社役員のリタイア、老齢給付(年齢が満65歳以上で掛金納付月数が180月以上)などの事態に応じて定めあり。③急に資金が必要になったときは、納付済掛金の7～9割の範囲内で事業資金の借入ができます。④共済金などの受給権は差押え禁止。

対象 常時使用する従業員数が20人以下の製造業、建設業など(商業・サービス業(旅館業、娯楽業を除く)は5人以下)の個人事業主および会社などの役員、個人事業主と共に事業を営む共同経営者(個人事業主1人につき2人まで)

月額 1,000円～70,000円の範囲内(500円単位)で自由に選択。増額、減額など変更できます。

加入相談窓口 市内の商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関。

照会先 中小機構共済相談室
(☎050-5541-7171 平日午前9時～午後5時)

中小機構中部本部地域・連携推進課
共済相談窓口(☎052-202-0435)



中小機構中部本部ホームページはこちら▶

👤 第7回 ええとこ上之保 写真コンテスト

上之保地域で撮影した、風景、人物、ソウルフード、イベント、祭り、動物、植物などお気に入りの写真を募集します。

申込方法 ①郵送(四つ切ワイド、四つ切、A4の写真と応募票を郵送) ※応募票はホームページからダウンロード
②メール(下記二次元コードを読み込んで“メール作成画面はこちら”を押して応募票に入力した後、写真を添付して送信)

*令和3年12月以降に撮影した写真で、1人2点まで。

*応募票は下記ホームページに掲載してあります。印刷できない場合、題名・撮影日・撮影場所・住所・氏名・電話番号を記載して申込みください。

申込期限 12月2日(金)必着

審査方法 主催者および地域住民の投票で審査します。

賞・賞品 最優秀賞1人・優秀賞2人・委員長賞1人・特別賞3人。
各賞に賞状と副賞(上之保特産物)を呈します。

※詳しくはホームページ
<http://kaminohofuremachi.web.fc2.com>

照会先 上之保ふれあいのまちづくり推進委員会 写真コンテスト係
(〒501-3601 上之保15110-1 ☎47-2500)

✉kaminohofuremachi@gmail.com)



二次元コードを読み込んで、“メール作成画面はこちら”を押して、メールソフト選択。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、行事などは変更・中止となる場合があります。行事へ参加する際は、感染防止対策に協力をお願いします。



さわやか学級(体験講座) レッツ!音楽・笑(ショウ)タイム

今年度のさわやか学級は、体験講座を随時募集します。

懐かしい童謡・唱歌などの音楽を使って、頭と体と心をほぐす脳トレ・嚙下機能維持を目的としています。音楽経験の有無に関わらず、心地よい緊張感を味わいながら、参加者同士が協力して素敵な音楽を創りあげる「達成感」と「笑い」を生み出す体験をします。

日時 下記日程の希望する日

10月26日(水)、10月27日(木)、
10月28日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 学習情報館2階 音楽室

対象 65歳以上の人

講師 安藤磨実子さん(音楽健康指導士)

定員 各日15人程度(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 下記のいずれか

- ・学習情報館にあるはがき
- ・電話
- ・二次元コード



申込期限 10月14日(金) 午後5時

照会先 生涯学習課(☎23-7777)



わかくさ親子料理教室

名古屋市で活躍する有名講師による親子向け料理教室を開催します。地元の食材を使用した季節感ある料理を予定しています。参加者にはCafe&Shopソルフォーレのドリンク半額券プレゼント。
※下記3回全てに参加できる人

日時 10月23日(日)、11月19日(土)、12月25日(日)

場所 学習情報館2階 料理実習室

講師 山本理江さん(管理栄養士・フードコーディネーター)

対象 小学生のお子様と保護者の2人1組

定員 12組まで(先着)

参加費 1回3,500円(合計10,500円)

照会先 (株)トヨタエンタプライズ
講座・教室担当(☎23-7779)

(<https://wakusa-plaza.com/>)



せきボラ協 防災講演会

災害から身を守るため、くらしの中の備えを学びます。

日時 10月23日(日) 午後1時30分～4時(午後1時開場)

場所 福祉会館3階会議室

講演 「くらしの中の備えを学ぼう」

講師 村岡治道さん(岐阜大学地域減災研究センター特任准教授)

防災グッズの説明など(せき防災の会)

参加費 無料

申込方法 下記照会先へ電話

申込期限 10月19日(水)

照会先 社会福祉協議会ボランティアセンター(☎22-0372)



国際交流協会 ネイティブと話す英会話講座

ネイティブの講師と一緒に英語を楽しく学びましょう! 会話や読み書き、聞き取りができる人向けの会話中心の英会話講座です。

日時 11月15日～令和5年1月31日の毎週火曜日(年末年始を除く)

午後7時～8時30分(全10回)

場所 学習情報館3階 3-2研修室

講師 関市AET

定員 20人(申込者多数の場合は協会会員優先) ※5人以下の場合は中止します。

会費 6,000円 協会会員は3,000円(入会は随時受付、年度会費2,000円)

申込方法 10月21日(金)までに二次元コードから申込み



照会先 国際交流協会事務局(市民協働課内☎23-6806)



採用力向上セミナー (人事採用担当者向け)

採用活動はまさにマーケティング。市場把握や認識を誤れば大きなビハインドとなります。

最新の情報に触れ、戦略・戦術の見直しを図りましょう。

(Zoomによるオンライン開催)

日時 10月18日(火) 午後2時～4時

定員 90人(事前予約・先着順)

講師 名古屋経済大学キャリアセンター長 大黒光一さん

参加費 無料

申込方法 下記URLまたは二次元コードからお申込みください。

【URL】 <https://logoform.jp/form/ZmuY/133407>



照会先 みんなサポ(☎23-7377)

<https://www.seki-minsapo.net>

有料広告

有料広告