

非常時に備えて…



▲関ヶ原町防災訓練（旧関ヶ原北小学校）

広報

せがほら

10

2015 OCT.

No.615

主 な 内 容

- 発信！発進！関ヶ原2015……………P 2
- 関ヶ原合戦祭り2015……………P 3
- マイナンバー（個人番号）の
通知がはじまります！…P 4～5
- 野焼きは法律で禁止されています！……………P 6
- 関ヶ原駅前観光交流館オープン……………P24





発信！発進！関ヶ原2015

～新しい関ヶ原物語、はじまる！～

10月4日(日)～18日(日)

「関ヶ原駅前観光交流館」開館にあわせて、岐阜県と関ヶ原町では、新たな関ヶ原古戦場の魅力を発信するイベントを開催します。

《おもなイベント》

4日(日)

- 午後2時30分～ 関ヶ原駅前観光交流館 開所式
- 午後2時50分～ 7武将出陣パフォーマンス・武者行列
(駅前観光交流館～ふれあい広場)
- 午後3時15分～ 発信！発進！関ヶ原2015
オープニング記念式典
(ふれあいセンター大ホール)

【その他のイベント】

- 海外古戦場勉強会
午前10時30分～正午 ふれあいセンター視聴覚室
ゲティスバーグ・ワートルローの戦いについて理解を深めるセミナーを開催

16日(金)・17日(土)

- 戦国映画祭 (ふれあいセンター視聴覚室)

17日(土)

■灯す「夜の古戦場」

ふれあい広場から武将と一緒に「行軍」し、笹尾山会場へ。会場には、「灯り行燈」で再現した「関ヶ原合戦陣形」、史跡の「ライトアップ」「花火」など、夜の「関ヶ原古戦場」の魅力を体感できる内容が盛りだくさんです！

《時 間》 午後6時～午後7時30分(行軍参加受付午後5時30分～)

《会 場》・ふれあい広場：夜の「行軍」出発式会場
・旧北小学校：「関ヶ原合戦陣形」再現
・笹尾山周辺：史跡ライトアップ、花火
※行軍参加者には、粗品をプレゼント！

■バルーンで関ヶ原古戦場を一望

午前9時～午前12時 役場前臨時駐車場

料 金： 一般：1,000円 高校生以下：500円

18日(日)

■勅使川原郁恵さんと歩く！

戦国関ヶ原合戦ファミリーウォーキング

スタート受付：午前9時～午前10時

集 合：JR垂井駅 ゴール：笹尾山

参加費： 中学生以上：1,000円 小学生：500円

■学芸員と歴女が語る「大関ヶ原展」の魅力

時 間：午後1時～午後2時

場 所：ふれあいセンター大ホール

◆関ヶ原スペシャルトークイベント～戦国秘話を訪ねて～ ゲストスピーカー 渡邊あゆみ(NHKエグゼクティブアナウンサー)

時 間：午後2時30分～午後4時

場 所：ふれあいセンター大ホール

4日(日)～18日(日)

- 大河ドラマ「真田丸」番組紹介パネル展示
- 大河ドラマ小道具展 (ふれあいセンター)
- 海外の古戦場パネル展、関ヶ原合戦BOOKフェア
(ふれあいセンター／笹尾山交流館)
- 長野剛「7人の武将」イラスト原画展(駅前観光交流館)
- 全国、海外の特産品の販売 (駅前観光交流館)
- 岐阜県博物館・関ヶ原歴史民俗資料館 合同企画
～美濃の刀剣 西美濃・志津から美濃・兼元～
(関ヶ原歴史民俗資料館)

【お願い】

以下の日程で交通規制を予定しています。

- ◆トークイベントの参加方法等については「発信！発進！関ヶ原2015」公式ガイドブックをご覧ください。

- 4日(日) 時間：午後2時30分～午後3時30分
場所：JR関ヶ原駅前～ふれあい広場
- 17日(土) 時間：午後1時～午後10時
場所：笹尾山周辺地域

主 催 岐阜県・関ヶ原町

問 岐阜県 関ヶ原イベント推進室

☎ 058-272-8396

役場 地域振興課 ☎ 43-1112

関ヶ原町観光ウェブ

http://www.kanko-sekigahara.jp/



2015

関ヶ原 SEKIGAHARA 合戦祭り

10月10日(土)～11日(日)
午前10時～午後4時

陣場野会場、笹尾山会場

陣場野会場：関ヶ原ふれあいセンターおよび周辺一帯
笹尾山会場：笹尾山駐車場ほか
※笹尾山会場は11日のみ。「第5回関ヶ原戦国演義」として開催します。

関ヶ原町最大の戦国イベントとして、また、全国の関ヶ原ファン・戦国ファンが一堂に会する、関ヶ原町の観光振興をリードするイベントとして、「関ヶ原合戦祭り2015」を開催します。

メインイベントの関ヶ原合戦絵巻2015を中心に、鉄砲隊演武や戦国グッズマーケット、関ヶ原子ども歴史絵巻などの人気イベントが行われます。

10日(土)

《おもなイベント》

◆午前10時00分～**関ヶ原2015リレー講演会**
(右ページ参照) 講師 小和田 哲男(静岡大学名誉教授)
演題 家康天下取りの関ヶ原
(ふれあいセンター大ホール)

■午前12時30分～**薩摩剣士隼人がやって来る！**
鹿児島県の県民ヒーロー・
薩摩剣士隼人が
関ヶ原の地に初登場！
(陣場野会場
ふれあい広場ステージ)

◆午後1時15分～**関ヶ原スペシャルトークイベント**
(右ページ参照) (ふれあいセンター大ホール)
藤岡 弘、
(俳優・武道家
大河ドラマ「真田丸」
本多忠勝役) ほか

■午後2時00分～**服部半蔵忍者隊**
(陣場野会場
ふれあい広場ステージ)

【その他のイベント】

■町民ステージ、ふくしフレンドパーク、
人形劇、消防コーナー

11日(日)

■鉄砲隊演武

午前10時30分～笹尾山会場 ステージ
午後1時00分～陣場野会場 ふれあい広場

■関ヶ原合戦絵巻2015

午前12時00分～布陣パフォーマンス (笹尾山会場)
午前12時50分～全軍武者行列 (笹尾山会場→陣場野会場)
午後2時00分～関ヶ原合戦絵巻 (陣場野会場 ふれあい広場)

■関ヶ原歴史行列／関ヶ原子ども歴史絵巻

午前10時30分～関ヶ原歴史行列 (陣場野会場一帯)
午前11時00分～関ヶ原子ども歴史絵巻
(陣場野会場 ふれあい広場ステージ)

【その他のイベント】

■子ども踊り絵巻、ファイナル餅まき、関ヶ原音頭

10日(土)～11日(日)

■戦国グッズマーケット

午前10時00分～陣場野会場
歴史民俗資料館南駐車場、庁舎前駐車場

■のろしパフォーマンス

午前10時00分～笹尾山会場 笹尾山麓

【その他のイベント】

■戦国楽市、ふれあい健康ひろば、東西交流フリーマーケット

主 催 関ヶ原合戦祭り実行委員会

問 役場 地域振興課 ☎ 43-1112

(2) 個人番号カードの申請について

希望される方は、通知カードに附属の個人番号カード申請書を使用して申請ができます。申請は郵送のほか、スマートフォンやご自宅のパソコンから行うことが可能です。詳しくは、通知カードに同封のパンフレットをご覧ください。

個人番号カードは初回の発行手数料は無料で、公的機関などでの身分証明(本人確認書類)として利用できます。なお、顔写真を使用することから、有効期限は10回目の誕生日(未成年者は5回目の誕生日)までです。

個人番号カードのデザイン(案)

表面(案)



裏面(案)



(3) 個人番号の交付について

個人番号カードを申請された方については、平成28年1月以降に、役場より個人番号カードの受け取りについて、郵便ハガキにてお知らせします。

交付の詳細については改めて平成28年1月号の広報でお知らせします。

(4) 住民基本台帳カードをお持ちの方へ

平成27年12月末で住民基本台帳カードの発行・交付が終了します。有効期限までは使用出来ますが、個人番号カードを取得した時点で、住民基本台帳カードは回収いたします。

【個人番号カード・通知カードの詳細はこちら】

公式サイト

個人番号カード総合サイト

検索

<https://www.kojinbango-card.go.jp>

お問合せ

個人番号カードコールセンター(全国共通ナビダイヤル)

☎ 0570-783-578

・平日 8時30分～22時00分
(平成28年4月1日以降 平日 8時30分～17時30分)
・土日祝 9時30分～17時30分(平成28年3月31日まで)
・年末年始を除く。

※個人番号カードの一時利用停止については24時間365日受け付けます。

※一部IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、**050-3818-1250**におかけください。

※ナビダイヤルは通話料がかかります。

問 役場 住民課 戸籍係
総務課 行政係

☎ 43-1113
☎ 43-1110

マイナンバー(個人番号)の通知がはじまります!

(1) 通知カードの送付について

10月5日以降、12桁のマイナンバー(個人番号)が記載された通知カード(下記の見本を参照してください)が国の機関より順次、世帯ごとに簡易書留郵便で住民票の住所に送付されます。

封筒には、通知カードのほか、説明用パンフレットや個人番号カードの申請書の返信用封筒が同封されます。なお、概ね11月中には全ての国民の方に発送される予定です。

平成28年1月以降、雇用保険、医療保険の手続、生活保護や福祉の給付、確定申告など法律で定められた手続で使用しますので、誤って廃棄しないようにご注意ください!

あなたのマイナンバー(個人番号)です。
台紙から切り離してご利用ください。

通知カード	
個人番号	1234 5678 9012
氏名	番号 花子
住所	〇〇県〇〇市△△町◇丁目〇番地▽▽号
平成元年3月31日生 性別 女	〇〇市長 発行日 平成27年10月 30日 A123456789

(キリトリ)

個人番号カード交付申請書	電子証明書発行申請書	△△市長宛 (地方公共団体情報システム機構 宛)	
申請書ID	1234 5678 9012 3456 7890 123		
番号	花子		
氏名			
住所	〇〇県〇〇市△△町◇丁目〇番地▽▽号		
生年月日*	平成5年3月31日	性別*	女
【代替文字情報】			
電話番号	外国人住民の区分*		
在留期間等満了日の有無*	在留期間等満了日*		
右欄の点字表記を希望する (点字大 11 文字まで(点字幅は 1 文字))		パンゴウ ハナコ	

※上に入力されている情報は、平成(00)年(00)月(00)日現在のものです。

左のQRコードを読み取るとスマートフォン等から交付の申請ができます。

視覚障がい者用
音声コード

申請書ID 1234 5678 9012
3456 7890 123

右のQRコードは製造管理用です

10000019 01/01
3190110000019#

【おもて面】

●法律で定められた者以外の者が個人番号をコピーすることは、法律で禁止されています。また記載事項を改ざんした者は、法律により罰せられます。

●この通知カードを知得された方は、お手数ですが、下記連絡先までご連絡ください。

○連絡先 個人番号カードコールセンター Tel. 030-030-0303

●この通知カードは、個人番号カードの交付を受ける場合は、市町村に返却しなければなりません。

マイナンバー

表面の内容に誤りのないことを確認しましたので、個人番号カードの交付及び電子証明書の発行を申請します。

申請日 年 月 日

申請者氏名(自署) 印

●以下の電子証明書の詳細については、同封の「ご案内」をご覧ください。

発行を希望しない電子証明書がある場合、下の口を黒く塗りつぶしてください。

☐ 署名用電子証明書※ 不要

☐ 利用者証明用電子証明書 不要

※15歳未満の方、成年被後見人の方には原則発行されません。

【ご注意】電子証明書は、e-Tax等の電子申請、マイナポータルへのログイン、コンビニ交付サービスなど多様なサービスを提供するためのものです。

口を黒く塗りつぶす場合には、電子証明書の機能が搭載されないこととなります。

ふりがな		本人との関係	
代理人氏名(自署)		印	
代理人住所			

(電話番号)

●15歳未満の方、成年被後見人の方が申請を行う場合は、法定代理人の方が以上の「代理人記載欄」にご記入ください。

●申請の際は、同封の「ご案内」をご覧ください。

●表面の記載事項のうち、*印の付いた項目に誤りや変更がある場合、申請は受付できませんので、本申請書は返付せず、お住まいの市町村窓口にお問合せください。

●切り取った本紙は、お問合せの際に必要となりますので、通知カードと併せて大切に保管してください。

【うら面】

※通知カードは公的機関などでの身分証明(本人確認書類)としては使用出来ません。身分証明書として利用したい方は、個人番号カードの申請を行ってください。

野焼きは法律で禁止されています！

【野焼きには罰則があります！】

廃棄物の野焼きは『廃棄物の処理及び清掃に関する法律』により禁止されています。
行為者は5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金に処せられます。

【野焼き禁止の例外】

野焼き禁止の例外として規定されているものに以下のものが挙げられていますが、煙や悪臭など、近隣の迷惑になるような焼却はやめましょう。

ただし苦情が出た場合は、ただちに消火するなど適切な対応をお願いします。

1. 落ち葉たき・暖をとるためのたき火・キャンプファイヤー

たき火その他日常生活を営むうえで通常行われる軽微なもの。
(周辺の環境に配慮してください。)

2. あぜの草焼き 田での初穀焼き等

農業耕作上必要とみなされるもの。
(周辺の環境に配慮してください。)

3. 河川堤防の草焼き

国または地方公共団体が管理している施設で管理上必要な場合。

4. かがり火

正月などの風俗習慣等の行事を行うために必要な場合。

5. 枯材等の焼却

個人の家などの廃材の焼却は禁止。

6. 事業系の焼却物

事業所で発生したごみは禁止。事業系のごみとして適切に処分してください。

7. 家庭ごみの田、畑での焼却

一般ごみとして排出してください。



※ビニール、プラスチック類の焼却は上記に関係なく焼却は禁止されています。
家庭内や事業所内から出るごみは、絶対に燃やさないでください！

野焼き禁止の例外とされていることでも、焼却によって大量の煙や臭いが発生すれば、近隣の生活環境に支障をきたし「近所で草木を燃やしていて煙たい」「窓があけられない」「洗濯物に臭いがついて困る」「体調の悪い人がいるので困る」などの苦情の原因となります。

特に田畑等でやむを得ず焼却をする場合は、

- ①煙の量や臭いが近所の迷惑にならない程度の少量にとどめる(苦情がでない量にとどめる)
- ②風向きや強さ、時間帯を考慮する
- ③ご近所の理解を得て迷惑にならないようにする

など配慮が必要になります。みんなで協力して快適な生活環境の維持に努めましょう。

問 役場 水道環境課

☎ 43-3053

学校だより 関ヶ原小学校

自分を鍛え、チャレンジする心を大切に

44日間の夏休みが終わりました。関ヶ原小学校の子どもたちは、夏休み中に、貴重な体験をしたり、様々なことにチャレンジしたりするなど、とても有意義な日々を過ごしていました。

夏休み前半の7月中は、町教育委員会の主催する生涯学習施設巡りに出掛けたり、PTA家庭教育学級の企画による「サイエンスワークショップ」に参加したりする機会がありました。八つ橋作り体験、紙すき体験、科学工作など、普段なかなか味わえない、胸躍る体験をすることができました。また水泳教室では、講師の先生をお招きして行いましたが、真剣な表情でアドバイスを聞き、一生懸命泳力を伸ばそうと頑張る姿がたくさん見られました。

8月になると、太鼓クラブの子たちが商工会夏祭りでの発表に向け、汗をいっぱいかきながら練習に取り組む姿が見られるようになりました。指導に来ていただいた方々のおかげもあり、当日は練習の成果がしっかりと発揮され、力強い太鼓の音を響かせることができました。

また、たくさんの子がボランティアスクールに参加しました。車いす体験、点字体験など、障が



いのある人の立場に立って考えたり感じたりすることで、それぞれに理解を深めることができたのではないのでしょうか。



8月18日には、泳力検定がありました。水泳教室でアドバイスを受け、自分の記録をぐんと伸ばした子、検定の日を目標に、町民プールに何回も通った子などが大勢集まり、自分の限界に挑戦しました。結果はともかく、今の自分を越えようとする一人一人の姿は、輝いて見えました。

このように、関ヶ原小学校の子たちの夏休みは、新たな体験をしたり、自分自身に挑戦したりするなど、とても有意義なものでした。こうした経験は、2学期からの学習やさまざまな活動に、きっとよい影響を与えることでしょう。

関ヶ原小学校の2学期の合い言葉は「チャレンジ」です。何か一つ、自分の力でずっと続けてやり通せる目標を立て、最後までやり通すことで自分自身を鍛え、自分の力を伸ばしていこう、つまり、「自分自身にチャレンジしよう」ということです。内容としては、「休まずに学校へ来る」「毎日自主勉強に1ページ以上取り組む」「給食を残さず食べる」など、難しいことでなく、できたかできなかったかが分かりやすい目標を立てることにしています。弱い自分ではなく、強い自分を発見し、ひとまわりたくましい関小の子になってほしいと願っています。

スポーツ少年団だより

今須剣道スポーツ少年団

今須剣道スポーツ少年団は、小学生から中学生までの男女15名で活動しています。

今年の4月に入団した小学1年生も半年がたち、今では上級生に交じって、大きな声を出し、元気に練習に取り組んでいます。

週2回の練習では、剣道の心構えや基本動作を習得するとともに、基礎体力や、礼儀作法を身に付けます。



また、広く県内外の団体との錬成会や試合に参加し、交流を深めています。今年は、滋賀県や福井県で開催される大会にも参加する予定です。普段あまり交わることのない相手との交流は子供たちの良い刺激になっています。

他に、年に数回の親睦イベントを行い、団員同士のつながりを深めています。

随時、団員を募集していますので、まずは、お気軽に見学に来てください。

練習日 毎週水曜日 午後7時～
毎週土曜日 午後6時30分～
場 所 今須小中学校体育館

森の大切さを再発見！「第7回 学ぼう!! 関ヶ原の森林づくり」を開催しました

8月20日(木)に町内の小学4年生～6年生を対象として、関ヶ原の森林について学び、関心を持ってもらおうと、町森林づくり委員会によるイベントが行われました。

午前中はエコミュージアム関ヶ原において関ヶ原の森林の現状や森を守ることの大切さなどを学び、午後は、ふれあいセンターにて、関ヶ原産直建築組合の皆さんの指導のもと、丸太切り競争や木工クラフトづくりが行われ、大いに盛り上がりしました。



第29回 親子甲冑製作教室 閉校

本年度で29回目を迎えた親子甲冑製作教室が8月29日(土)に閉校しました。

この教室は「歴史を受け継ぐ心を育てほしい」という甲冑保存会の会員の指導のもと、小学校4、5年生を対象に5月から8月の4ヶ月間、計11回に渡り開催されました。

参加者は30組で、最終日の閉校式には、丹精込めて作られた甲冑を完成させ、記念撮影を行いました。10月に開催される「関ヶ原合戦祭り2015」において華麗な甲冑姿が披露されますので、ぜひご覧ください。



旧関ヶ原北小学校グラウンドにて防災訓練を開催 ～日頃から災害に対する心構えを～

8月29日(土)に旧関ヶ原北小学校グラウンドにおいて「関ヶ原町防災訓練」が実施されました。

訓練は、午前6時に震度6弱の直下型地震が発生し、各地で家屋が倒壊、火災が発生という最悪の事態を想定して行われました。

小雨の降る中、本番さながらの緊迫した雰囲気、初期消火訓練、応急救護訓練、炊き出し訓練、火災防御訓練などを行い、参加した地区住民や関係者、約500人は大災害が発生した際への心の備えを新たにするとともに、防災力と防災意識の向上を図りました。



▲煙体験



▲初期消火訓練



▲災害救援ボランティアセンター設置訓練



▲応急テント設営訓練



かぼちゃの和洋菓子づくり教室 かわいいお菓子を作りました

これからの季節にピッタリの、かぼちゃを使った手作りお菓子教室が8月29日(土)に働く婦人の家で行われました。



講師の百々和代先生ご指導の下作ったお菓子は、「かぼちゃのムース」と「かぼちゃのクッキー」、「かぼちゃにコーン帽子」。来るハロウィンに向けて「孫に作ってあげたい」と、話も弾みます。最後にはかわいい手作りお菓子が出来上がりました。



老人クラブ女性会員 手作りぞうきんを作成し寄贈

関ヶ原町老人クラブ女性会員が手作りぞうきんを作成し、9月1日(火)に関ヶ原幼稚園・関ヶ原小学校・関ヶ原中学校・今須小中学校・さくらんぼの家へ、合計約2,200枚のぞうきんを寄贈しました。

ぞうきん作りは平成21年から毎年行われ、寄贈が続いています。



全国地域安全運動 10月11日(日)～10月20日(火)

県・地域安全に資する関係機関・団体及び警察では「安心して暮らせる地域社会の実現」をめざし、10月11日から20日までの10日間、全国地域安全運動を実施します。

垂井警察署では、不破地区防犯協会、地域安全指導員、少年補導員及びM S リーダーズ等のボランティアの方々とともに各種防犯活動を行います。

●運動の重点●

県民の身近で多発する街頭犯罪の防止

街頭犯罪 ～ 自動車盗、オートバイ盗、
自転車盗、ひったくり、
自販機狙い、車上狙い、部品狙い

10月11日は「安全・安心なまちづくりの日」
10月20日(毎月20日)は「地域安全の日」



垂井警察署

関ヶ原グラウンド・ゴルフ場 第7回オープン記念大会を開催！

9月2日(水)に、グラウンド・ゴルフ場において、第7回オープン記念大会が開催されました。

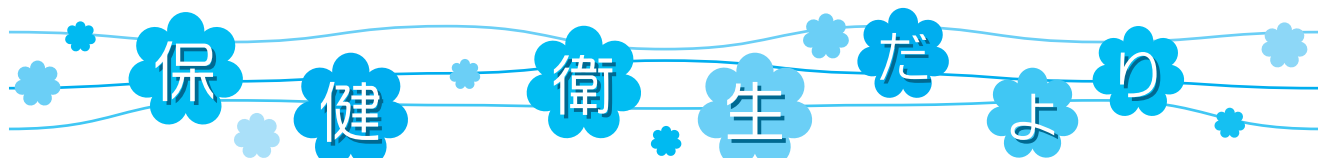
この大会は6人のチーム制となっており、52組のチームが優勝目指して競いました。

大会結果は次のとおりです。

入賞されたチームの皆さん、おめでとうございます。

優勝	SSOB	第3位	チャレンジャー
準優勝	一姫五太郎	第4位	あま市A
		第5位	フェローズ





☎ やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上の方の季節性インフルエンザ予防接種を下記のとおり実施しますので、希望される方は、不破郡内の委託医療機関で予防接種を受けてください。予診票は医療機関にて配布されます。

今年度よりインフルエンザワクチン代が値上がりすることに伴い、自己負担金が200円高くなります。

【対象者】 接種日に関ヶ原町に住民登録があり、

①65歳以上の方、または②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能などに障がいがあり医師が必要と認めた方

【接種期間】 平成27年10月1日～12月31日

【実施場所】 不破郡内の委託医療機関へ各自予約してからお出かけください。

【接種料金】 自己負担 1,700円（生活保護世帯で該当される方は無料接種券を郵送します。）

【接種回数】 1回のみ

【注意事項】 各医療機関においてある説明書「インフルエンザの予防接種を受けられる方へ」をよく読んで接種を受けてください。予防接種を受けられる際には「インフルエンザ予防接種予診票」に必要事項を記入し、医師の診察を受けてください。

◎不破郡内の委託医療機関◎

* 関ヶ原町・医療機関名 *			
浅野医院 ☎ 43-0017	関ヶ原クリニック ☎ 43-2999	国保関ヶ原病院 ☎ 43-1122	藤井病院 ☎ 43-0032
* 垂井町・医療機関名 *			
あいほら医院 ☎ 22-1013	多賀内科医院 ☎ 22-0107	博愛会病院 ☎ 23-1251	はくあい内科クリニック ☎ 24-1265
古井医院 ☎ 22-0031	不破ノ関病院 ☎ 22-0411	古川医院 ☎ 22-0811	不破医院 ☎ 22-0126
安田医院 ☎ 22-3153	やまざきキッズクリニック ☎ 23-0577	和田内科胃腸科 ☎ 23-2828	

高齢者インフルエンザ・高齢者肺炎球菌予防接種の広域化予防接種のお知らせ

高齢者インフルエンザおよび高齢者肺炎球菌の予防接種を下記に該当される方につきまして、不破郡内の委託医療機関以外の医療機関（岐阜県内）で予防接種を受けることができます。

希望される方は、手続きが必要となりますので、やすらぎ健康増進センターへお越しください。

【対象者】 接種日に関ヶ原町に住民登録があり、高齢者インフルエンザ予防接種対象者または高齢者肺炎球菌予防接種対象者で、（ア）（イ）どちらかの理由により不破郡の委託医療機関以外の医師による予防接種を受けられる方

（ア） 不破郡の委託医療機関以外の医療機関がかりつけ

（イ） 町外の老人福祉施設に入所または医療機関に入院している

【接種料金】 高齢者インフルエンザ 自己負担 1,700円（生活保護世帯の方は無料です）

高齢者肺炎球菌 自己負担 3,000円（生活保護世帯の方は無料です）

【接種方法】 やすらぎ健康増進センターにて広域化予防接種の申請をしてください。



やすらぎ健康増進センターにてインフルエンザ予防接種予診票（広域化用）または高齢者肺炎球菌予防接種予診票（広域化用）の交付を受けてください。



各自で医療機関に予約をし、予防接種を受けてください。窓口にて自己負担金をお支払いください。

11 第615号

10月26日～11月1日は「精神保健福祉普及運動週間」です

お酒と上手につきあえていますか？

～アルコール依存症を予防するために～

□あなたの飲酒習慣をチェックしてみましょう

- | | |
|--|---|
| ☐ 毎日お酒を飲み、休肝日がほとんどない | ☐ 1日に日本酒2合(ビール中びん2本)以上飲む |
| ☐ お酒をのむとき、つまみはあまり食べない | ☐ 二日酔いの回数が増えた |
| ☐ お酒を飲むペースが早いと言われる | ☐ お酒を飲んで記憶をなくしたことがある |
| ☐ 休日には、昼間からお酒を飲むことが多い | ☐ 飲み過ぎて肝機能が悪くなった |

～当てはまる項目が多いほど、アルコール依存症になる可能性が高いので、早めの対策が必要です～

心身にさまざまな影響を及ぼすアルコール

【プラスの面】適量を楽しめば…

- *気持ちをリラックスさせる
- *血液の流れを良くする
- *発想の転換ができる
- *コミュニケーションを円滑にする 等

【Q お酒を飲むと良く眠れる？うそ？ほんと？】

お酒には入眠効果がありますが、寝る前にお酒を飲む生活を続けると、本来の睡眠パターンが崩れて、眠りが浅くなり、睡眠の質が低下していきます。やがて、「お酒を飲まないと眠れない」事になります。寝付きを良くする為の飲酒は控えるようにしましょう。

【マイナスの面】多量のお酒を長期間飲み続けると…

- *肝機能障害
- *肥満、高血圧、糖尿病
- *胃炎、膵炎
- *がん(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん等)
- *脳や認知機能障害
 - 神経細胞を破壊して脳の萎縮を招いたり、記憶障害や認知症を招く可能性もあります
- *依存症などの精神障害
 - アルコール依存症をはじめ、睡眠障害、うつ病等の原因になることがあります

アルコール依存症ってどんな病気？

アルコール依存症のおもな症状

- | | |
|--|---|
| ☐ 飲みたい気持ちを抑えられない | ☐ 寝付きが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまう |
| ☐ 酒量を減らそうとするが、うまくいかない | ☐ 手のふるえ、異常な発汗等の症状がでる |
| ☐ 落ち着きがなくなり、不安やイライラ感が募る | ～気になる症状があれば早めに受診しましょう～ |

アルコール依存症について知りたいときは

*岐阜県精神保健福祉センター ☎ 058-231-9724 *西濃断酒会 ☎ 058-326-1522

アルコールと上手に付き合うために…

①適切な飲酒量(純アルコール20gの目安)を知っておく

- | | | |
|------------------------|---------------------|-----------|
| 【男性】 ●ビール：中びん1本(500ml) | ●缶チューハイ：1.5缶(520ml) | 【女性、高齢者】 |
| ●日本酒：1合(180ml) | ●ウイスキー：ダブル1杯(60ml) | 左記より少ない量が |
| ●焼酎：0.6合(110ml) | ●ワイン：グラス1.5杯(180ml) | 目安です |

②お酒は、食事を食べながら飲む

- おつまみは…*あっさり淡泊な味付けを！(濃い味付けはお酒の量がすすんでしまいがちです)
- *タンパク質、ビタミン、ミネラルが豊富な食品(豆腐、きのこ、海藻、酢の物等)を！
 - *肉類なら、低脂肪・高タンパクな焼き鳥がおすすめ。なるべく脂質の少ない胸肉やささみ肉を！

③お酒を飲むときの心がけ

- *周囲の人にすすめず、楽しく飲む
- *強いお酒は薄めて飲む(アルコール度数の高いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激してしまいます…)
- *長時間飲まない
- *最低週2日は「休肝日」をつくる
- *薬と一緒にお酒を飲まない
- *飲酒後の運動・入浴は要注意です

薬と健康の週間

主 催 厚生労働省／都道府県／公益社団法人日本薬剤師会及び都道府県薬剤師会

平成27年10月17日(土)～10月23日(金)

薬は正しく使いましょう。

医薬品は、使用期間、用法、用量、保管方法などを守って、正しく使いましょう。

高齢者は、特に注意を！

- 血圧の薬や心臓の薬など、何種類も飲んでいる
- もう、何年も薬を飲み続けている
- 肝臓や腎臓などの機能が落ちていると言われたことがある

→薬が効きすぎたり、おもわぬ副作用がでることがあります。

* 医師や薬剤師などの専門家から十分説明を受け、正しく使いましょう。

子どもの医薬品の誤飲事故が多く報告されています。

小さなお子さんのいる家庭では、薬を子どもの手の届かない場所に保管するなど、注意しましょう。

こんなことはありませんか？

- なんだか調子が悪いなあ・・・、薬を買って治したいけど、どれを選べばいいだろう？
- いくつもの病院から薬をもらっているけど、「飲み合わせ」が心配。
- 薬が効いていない気がする、やめようかなあ。

薬に関して疑問がある場合は、薬の専門家・薬剤師にご相談ください。

あなたは持っていますか？お薬手帳、かかりつけ薬局。



厚生労働省 おくすりe情報より



「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。

病院や薬局に行く時には必ず持って行きましょう。

薬局では、薬を調剤する際に、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどのチェックをします。また、薬の名前や飲み方を記入します。

ご自身でも、服用後の体調変化や、自分で購入した薬などを記入するとよいでしょう。

手帳は薬局ごとに持たずに、1冊にまとめましょう。

かかりつけ薬局

複数の医療機関（院外処方の病院等）から処方せんをもらった場合に、1箇所の薬局で調剤を受けることで、飲み合わせの悪い薬が出されていないか、同じような薬が重複していないかなどをチェックし、安全に薬を使用することができます。

身近で相談しやすい薬局をあなたの「かかりつけ薬局」として活用しましょう。