



かかみがはら

KAKAMIGAHARA NEWS LETTER

「広報各務原」Vol.1369 (2020年5月15日号)

特集

フレイルの話

今だからこそ、知ってほしい。



おことわり

広報各務原は、市民の皆様に必要な情報をお届けする重要な情報発信手段です。これからも発行を続けていけるよう、広報作成過程で取材などによる新型コロナウイルス感染リスクを避けるため、今号から当面の間、ページ数を減らして発行します。

May 2020

5

15

フレイルの話

今だからこそ、知ってほしい。
運動機能や認知機能などが低下した状態、「フレイル」。
今回の特集では、新型コロナウイルス感染症が広がるこの
時期だからこそ知ってほしい、自宅でのフレイル予防を紹
介します。

詳細 高齢福祉課地域包括ケア推進室
☎058(383)7258

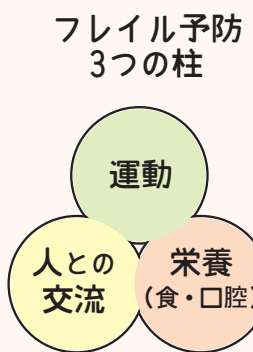
フレイルって何？

「フレイル」という言葉を知っていますか。フレイルとは、「虚弱」などを意味するもの。加齢により、運動機能や認知機能などが低下した状態で、健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間の状態を指します。



運動・栄養・人との交流

フレイルは、対策を行えば、健康な状態に戻すことができます。大切なのは、フレイルに早く気づき、日常生活を見直すこと。そのために、「運動すること」、「しっかり噛んで、しっかり食糧すること」、「電話などで家族や友人と交流をすること」の3つの柱をバランスよく実践していきましょう。



家でできるフレイル予防

「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）」を避けるために、自宅ですぐ時間が減っているのではないのでしょうか。外出する機会が減ったことで、「ずっと家に閉じこもっている」、「一日中ぼーっとして過している」、「誰かと話すことが少なくなった」という方は要注意。このような動かない（生活が不活発な）状態が続くと、心身の機能が低下して、フレイルが進行してしまいます。

自宅にいながら健康を維持するために、下記のポイントに注目しましょう。また、次ページで紹介する体操も参考にしてみてください。

- 【運動】
 - 体操や散歩など、簡単にできる運動を行う
 - 座っている時間を減らし、家事や軽作業をするなど、体を動かす
- 【食生活・口腔ケア】
 - 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける
 - 毎食後、寝る前に歯磨きをする、しっかり噛んで食べる、歌の練習をするなど、□ 周りの筋肉を保つ
- 【人との交流】
 - 家族や友人と電話で話す
 - 買い物や移動など困ったときに、頼れる相手と連絡が取れるよう、コミュニケーションをとる

＜座ってできる！＞ 各務原にんじんフレイル予防体操

東海学院大学が考案した、「各務原にんじんフレイル予防体操」をご紹介します。自宅でできる簡単な運動ばかりです。また、YouTube（右記QRコード）では動画を公開しています。動画を見ながら、ぜひ挑戦してください。



腕回し 大きく腕を動かしましょう



足上げ ゆっくりと動作をしましょう



足伸ばし 太ももの裏を伸ばしましょう



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

親子サロン・子育てサークル



【親子サロン（5月は未実施）】

地域の先輩ママや市民ボランティアの方が運営しています。

一緒に遊んだり、おしゃべりしたりと、楽しく過ごしています。

時間 10:00～12:00

対象 未就園児の親子

備考 ▷事前予約は不要▷詳しい日程・場所は、下記へ

【子育てサークル】

子育て中の親子が、一緒に遊んだり、情報交換したり、交流しています。

福祉センターなどを会場に、定期的に活動します

詳細 子育て支援課 ☎ 058-383-1555

児童手当・児童扶養手当 受給証明書

各種申請のために必要な、児童手当や児童扶養手当の受給証明書などを発行します。

【児童手当受給証明書】

持参品 運転免許証などの本人確認書類、印鑑

備考 申請者（代理人）と受給者が同一世帯でない場合は、受給者の委任状が必要

【児童扶養手当受給証明書・母子寡婦（夫）証明書】

持参品 運転免許証などの本人確認書類、印鑑、児童扶養手当受給者証または戸籍謄本

備考 申請できるのは、受給者本人

【共通事項】

備考 ▷申請から発行まで1週間程度かかります▷郵送でお届けします

申込と詳細 子育て支援課 ☎ 058-383-1555

国民年金受給の手続きを

年金は受けられる資格があっても、手続き（裁定請求）をしないと支給されません。忘れずに手続きをしてください。

【老齢基礎年金】

受給資格期間を満たした人が65歳になったときから支給されます。繰り上げ請求または繰り下げ申出もできます。

請求先 ▷第3号被保険者期間のある方、厚生年金などの制度に加入していた方＝年金事務所▷第1号被保険者期間のみの方＝市役所市民課

【障害基礎年金】

国民年金加入者や加入したことがある人が障がい者になったとき、20歳前の傷病で障がい者となったときに支給されます。

請求先 ▷第3号被保険者期間中に初診日がある場合＝年金事務所▷第1号被保険者期間中に初診日がある場合（20歳前、60～64歳を含む）＝市役所市民課

【遺族基礎年金】

国民年金加入者や加入したことがある人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた子のある配偶者、または子に、子が18歳に達する年度末（障がい者は20歳未満）まで支給されます。

請求先 ▷第3号被保険者期間中に亡くなった場合＝年金事務所▷第1号被保険者期間中に亡くなった場合（60～64歳を含む）＝市役所市民課

備考 ▷65歳以上の方は、障害基礎年金と老齢厚生年金（または障害基礎年金と遺族厚生年金）の併給ができます▷請求に必要な書類は、事前に請求先に確認してください

【第3号被保険者の届出】

健康保険の被扶養者の届出と

一緒に配偶者の勤務している事業所へ提出してください。また、第3号被保険者から第1号被保険者への変更届は、市役所市民課または市民サービスセンターへ提出してください。

【共通事項】

▷第1号被保険者＝自営業者、農林漁業者、無職、自由業者、学生など▷第3号被保険者＝厚生年金や共済組合加入者に扶養されている配偶者

詳細 岐阜南年金事務所 ☎ 058-273-6161

第三者交付時の本人通知制度

市は住民票の写しなどの第三者交付に係る本人通知制度を実施しています。

この制度は、住民票の写しや戸籍謄本などの不正請求や不正取得による個人の権利侵害の防止を図ることを目的としています。本人の代理人または第三者に交付した場合に、事前に登録した本人に、交付した事実を通知します。希望する方は登録してください。

通知の対象 本人の代理人または第三者からの請求で、登録者の住民票の写しなどを交付した場合（ただし、弁護士など特定事務受任者の紛争処理、国や地方公共団体からの請求、証明書自動交付機やコンビニエンスストアなどから交付された証明書などの場合を除く）

登録可能な方 市の住民基本台帳、戸籍に記載されている方

有効期間 登録者名簿に登録した日から3年間

持参品 運転免許証、マイナンバーカード、旅券、在留カードなど官公署発行の顔写真付きの本人確認書類、印鑑

申込と詳細 市民課 ☎ 058-383-1079

特別定額給付金が支給されます

迅速かつ的確に家計への支援を行うため、特別定額給付金を支給します。

対象 基準日（令和2年4月27日）に、住民基本台帳に記録されている者

金額 1人10万円

備考 ▷申請方法などは、広報紙6月1日号に掲載する予定▷詳細は市ウェブサイト（右記QRコード）参照

詳細 特別定額給付金対策室 ☎ 058-383-7293

教育センター「すてっぷ」教育相談

学校・家庭での教育や子育てに関する悩みを持つ保護者や、小中学生の皆さんからの相談に応じます。

日時 祝日を除く、毎週火～土曜日 9:00～17:30

場所 中央図書館4階 教育センター「すてっぷ」（那加門前町3）

相談電話 ☎ 058-383-7290

詳細 教育センター ☎ 058-383-7291

美しいまちづくり啓発看板を配布

ばい捨てなどを防止し、美しいまちづくりを推進するため、啓発看板を配布しています。

内容 ▷ごみは持ち帰ろう▷ばい捨てしないで▷犬や猫のフン・尿の後始末を！

備考 ▷数に限りがあります▷設置に必要な場所、杭、針金などは各自でご用意ください

詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4232

防衛省補助で消防車2台を配備



「令和元年度防衛省特定防衛施設周辺整備調整交付金」を受け、東部方面消防署北分署に2台の消防車を配備しました。

今回配備したのは、1500Lの水槽を装備した水槽付消防ポンプ自動車と、水利から吸水する消防ポンプ自動車です。

詳細 消防課 ☎ 058-382-3596

ネコ侵入防止装置を貸し出します

ネコが近づくくと嫌がる音を出して追い払う「ネコ侵入防止装置」を、試験用に14日間貸し出します。

対象 ネコの糞尿などの被害を受けている市内在住の方で、これまでに借りたことがない方

持参品 運転免許証や健康保険証など、住所が確認できるもの

備考 ▷貸出は1組（2台）まで▷1台に単1型乾電池4本必要

申込と詳細 電話などで予約し、申請用紙を環境政策課 ☎ 058-383-4231

イヌ・ネコがいなくなったら

飼いイヌ・ネコがいなくなったら、「帰りを待つ」のではなく、最寄りの保健所と警察署に連絡し、飼い主自身も探しましょう。

保護されたときに、飼い主が分かるように、鑑札・狂犬病予防注射済票、マイクロチップなどを装着しましょう。

詳細 岐阜保健所 ☎ 058-380-3003

7月5日の市民清掃を中止

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、7月5日に予定していた市民清掃は、中止します。

詳細 まちづくり推進課 ☎ 058-383-1662

浄化槽設置費用の一部を補助

合併浄化槽を設置する方に、費用の一部を補助します。なお、今年度から、新築家屋の浄化槽設置や更新のうち、既存の汚水処理未普及解消につながらない区域は、対象外となりました。

対象地域 ▷下水道供用開始・事業認可区域外▷下水道事業認可区域内で、原則整備が7年以上見込まれない地域

対象 申請者が居住する専用住宅または併用住宅（延べ面積の1/2以上が住宅専用部分）に、処理対象人員50人以下の浄化槽を設置する方

補助額 ▷5人槽＝33万2000円▷6～7人槽＝41万4000円▷8～50人槽＝54万8000円

申込と詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4231

登録はお電話で不用品交換銀行

家庭で不用になったものは、すぐに捨てるのではなく、欲しい人にあげるなど、再使用（リユース）を心掛けましょう。

市では、提供者と希望者の登録を受け付け、ウェブサイトなどで紹介しています。

備考 現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、紹介を休止しています

詳細 環境政策課 ☎ 058-383-4230

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、掲載した行事・イベントを中止・延期する場合があります。

 **令和2年度
調理師試験****日時** 10月10日(土) 13:30～15:30**場所** 岐阜大学(岐阜市柳戸1-1)**備考** 受験申込書は、岐阜保健所生活衛生課で配布**申込と詳細** 6月5日(消印有効)までに、受験申込書を、〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町2-8-5 JACCビル5階、調理技術技能センター ☎ 03-3667-1815 **テクノプラザ
CAD 研修****【SOLIDWORKS 入門】****期日** 5月18日(月)**費用** 4400円**【SOLIDWORKS 工業デザイン
モデリング 基礎】****期間** 5月21日～22日(2日間)**費用** 2万900円**【AutoCAD LT 応用】****期間** 5月21日～22日(2日間)**費用** 1万6500円**【共通事項】****備考** 市内企業、市内在住・在勤の方の費用(市・県減免適用後。大企業は除く)**詳細** VRテクノセンター ☎ 058-379-6370 **事前予約が必要！
6月の健康相談****期日・場所** ▷6月2日(火)＝東保健相談センター(鵜沼羽場町2)▷16日(火)＝総合福祉会館(那加桜町2)**受付時間** 9:30～10:30**内容** 生活習慣病予防などの健康相談、血圧測定、尿検査、栄養相談、歯科相談**持参品** 健康手帳**申込と詳細** 健康管理課 ☎ 058-383-1115、東保健相談センター ☎ 058-379-7888 **6月の
2歳児歯教室**

期日	場所	対象地区
18日(木)	総合福祉会館(那加桜町2)	那加・稲羽・川島・蘇原
25日(木)	東保健相談センター(鵜沼羽場町2)	鵜沼

受付時間 9:30～10:00**対象** 平成30年6月の出生児**内容** ブラッシング指導、幼児期の

食事・栄養・育児

などの相談

持参品 子どもの歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳、歯の健康手帳、2歳児歯教室問診票(記入済みのもの)**備考** 駐車料補助あり**申込** 教室当日 8:30～9:20

に、予約専用ウェブサイト(右記QRコード)または歯科教室会場の窓口

詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1115、東保健相談センター ☎ 058-379-7888 **乳幼児対象
「のびのび測定」****期日・場所** ▷6月4日(木)＝東保健相談センター(鵜沼羽場町2)▷26日(金)＝総合福祉会館(那加桜町2)**受付時間** 9:30～10:30**内容** 身体計測、個別相談(保健・栄養・歯科)**持参品** 母子健康手帳**備考** 駐車料補助あり**詳細** 健康管理課 ☎ 058-383-1115、東保健相談センター ☎ 058-379-7888**交通事故発生状況(速報値)**

	4月19日現在	前年比
人身事故	32件	-59件
死者	3人	+1人
負傷者	37人	-92人
物損事故	1298件	-209件

交通死亡多発！交通対策強化中

 **風しん予防接種
費用一部助成****期間** 令和3年3月31日まで**場所** 指定医療機関(要予約)**対象** 市に住民票があり、抗体価が基準値(HI法抗体価16倍または同程度)以下で、次のいずれかを満たす方(ただし、風しんにかかったことがある方、明らかに予防接種を受けた方は対象外)▷妊娠を希望する女性▷抗体価が基準値以下である妊婦の夫または同居の方**費用** 接種費用から市助成金額(麻しん風しんワクチン8000円まで、風しんワクチン6000円まで)を差し引いた金額(当日支払)**持参品** ▷保険証、運転免許証など住所が分かるもの▷抗体価が基準値以下であることを確認できる書類**備考** ▷必ず事前に申請してください。申請には、市様式の申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)が必要です▷妊婦は接種できません。接種希望の女性はあらかじめ1カ月間避妊した後接種し、接種後は2カ月間、妊娠しないように注意してください**詳細** 健康管理課 ☎ 058-383-1115**心の通い合う街①****豊かな高齢社会の実現**

社会に貢献したい、働きたいという高齢の方はたくさんいます。年齢だけを理由に社会参加を妨げず、それぞれの個性や能力を尊重しましょう。そして、誰にとっても暮らしやすい社会を築いていきましょう。

資料提供 まちづくり推進課 **子どもの
定期予防接種****【麻しん・風しん2期】****対象** 年長児(小学校就学前の1年間)**【ジフテリア・破傷風(DT)2期】****対象** 11歳～13歳未満(昨年度、小学6年生時に未接種で、接種を希望する12歳の方は、下記へ連絡)**備考** 予診票兼接種券は、小学6年生には4月上旬に送付済。11歳児は、誕生月の翌月に送付します**【共通事項】****場所** 指定医療機関(要予約)**持参品** 予診票兼接種券、母子健康手帳、保険証、こども医療費受給者証**備考** 定期の予防接種には原則保護者の同伴が必要です。やむをえず、親族などが同伴する場合は、同伴者の同意をもって保護者の同意とする旨の委任状(予診票兼接種券裏面)の提出が必要
詳細 健康管理課 ☎ 058-383-1115 **休日や夜間などの
急病のときは**

受診の際は、保険証、後期高齢者医療被保険者証、福祉医療費受給者証、健康手帳などを持参してください。

医療機関	医療機関	詳細
休日に 急病のとき	6月の休日急病診療所 ☎ 058-383-9151(時間内)	那加桜町2、総合福祉会館内／7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日) いずれも9:00～11:30、13:00～15:30／内科・小児科
	6月の歯科救急当番 ☎ 開設日の診療時間中のみ	7日(日)／堀田歯科 ☎ 058-383-4125／蘇原瑞穂町5 14日(日)／まつもとデンタルクリニック ☎ 058-380-6480／蘇原青雲町5 21日(日)／みずの歯科 ☎ 058-383-8118／蘇原吉野町4 28日(日)／大野歯科クリニック ☎ 058-384-8855／鵜沼東町2 いずれも9:00～15:00
夜間にお子さんが 急病のとき	小児夜間急病センター ☎ 058-251-1101	岐阜市鹿島町7-1(岐阜市民病院内)／月～土曜日(祝日を除く) 19:30～23:00(受付は22:30まで)／小児科(対象は15歳以下)
	岐阜市休日急病センター ☎ 058-253-7277(時間内)	岐阜市鹿島町7-1(岐阜市民病院内)／日曜日・祝日・年末年始 19:00～23:00(受付は22:30まで)／内科・小児科
電話で案内	小児急病センター ☎ 058-246-1111	岐阜市野一色4-6-1(岐阜県総合医療センター救急外来) 小児科(対象は15歳以下)
	救急医療情報センター ☎ 058-382-3799	年中無休24時間対応。症状に応じて医療機関を電話で案内します。 情報提供後、マイカーなどで受診してください。

 **不妊治療費の
一部を助成します****【一般不妊治療費】**

令和2年3月1日以降の一般不妊治療費の費用の一部を助成します。

対象 夫婦のいずれかが市内に住所を有する方。ただし、夫婦の前年所得(1～5月に申請する場合は前々年所得)の合計額が730万円未満の方**申込期限** 令和2年3月～令和3年2月の診療分を1年度分として、令和3年3月まで**【特定不妊治療費】**

特定不妊治療(体外受精、顕微授精)に係る保険適用外の治療費の一部を助成します。

対象 県特定不妊治療費助成事業で助成の承認を受けている方
申込期間 県特定不妊治療費助成事業承認決定通知日～1年間**【共通事項】****備考** 申請には、市様式の申請書(市ウェブサイトからダウンロード可)と医師の受診証明書などが必要**詳細** 健康管理課 ☎ 058-383-1115 **6月の
ことばの相談**

期日	場所	対象地区
5日(金)	総合福祉会館(那加桜町2)	那加・稲羽・川島・蘇原
19日(金)	東保健相談センター(鵜沼羽場町2)	鵜沼

受付時間 9:00～11:00**備考** ▷事前予約が必要▷駐車料補助あり**申込と詳細** 健康管理課 ☎ 058-383-1115、東保健相談センター ☎ 058-379-7888 **精神科医による
こころの健康相談****日時** 6月4日(木) 13:40～**場所** 岐阜保健所1階(那加不動丘)**備考** 事前予約が必要**申込と詳細** 岐阜保健所健康増進課 ☎ 058-380-3004**健診などに駐車料を補助****対象となる健診など** 広報紙の記事の備考欄に記載**申込と詳細** 母子健康手帳と駐車場入口で受け取った駐車券を持参し、健康管理課 ☎ 058-383-1115

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

名称	電話番号
■ 感染症や症状に関する相談	
岐阜保健所 (帰国者・接触者相談センター)	058-380-3004
県民総合相談窓口(コールセンター)	058-272-8198
各務原市役所 健康管理課	058-383-1115
厚生労働省	0120-565653
■ イベントや行事の中止や延期、施設の休館など	
市広報課	058-383-1900
■ 小・中学校、特別支援学校、放課後児童クラブなど	
市教育委員会事務局 総務課	058-383-1117
市教育委員会事務局 学校教育課	058-383-1118
■ 幼稚園、保育所など	
市子育て支援課	058-383-1154
■ 中小企業者など	
市商工振興課	058-383-7284
各務原商工会議所	058-382-7101
■ 県の感染症拡大防止協力金 (1事業者あたり 50万円)	
「協力金」の専用相談窓口	058-278-2551

名称	電話番号
■ 特別定額給付金(仮称) (1人につき10万円)	
市特別定額給付金対策室	058-383-7293
■ 一時的な資金の貸付、生活の困りごと	
市社会福祉協議会	0120-198-365
■ 市税や保険料など	
市税(税務課)	058-383-4773
国民健康保険料(医療保険課)	058-383-1112
後期高齢者医療保険料(医療保険課)	058-383-1128
介護保険料(介護保険課)	058-383-1778
水道料金・下水道使用料 (水道料金事務センター)	058-389-0051
下水道事業受益者負担金(下水道課)	058-383-6607
■ 市役所に来庁不要な転出の届出や証明発行	
市民課	058-383-1078
■ 悪質商法に関する相談	
市消費生活相談室	058-383-1884
■ ポルトガル語・英語などによる相談窓口	
県在住外国人相談センター	058-263-8066



伊藤 秀人ちゃん (H31.3.4生)

あっという間に1歳だね! 毎日たくさん食べて保育園もがんばろうね!
(憲治さん・千絵美さん、蘇原東栄町)



岡澤 蓮ちゃん (H30.7.14生)

子どもの笑顔と季節の美しさはどんな状況でも無限のパワー!!
(太志さん・早紀さん、那加前洞新町)



「各務原市公式 LINE」で、子育て・イベント、
「元気ッズ」募集などの情報を逃さずゲット!

右のQRコード®から、または
「@kakamigahara」で検索!



各務原市の
人口・世帯

人口 | 14万7413人 (男 7万2940人・女 7万4473人)
世帯 | 6万515世帯
令和2年4月1日現在

環境保護のため、
植物インキを
使用しています。

