

広報こさい Kosai

令和2年
9月号

高めよう防災力	2
「地域外来・検査センター」を設置しました	4
「新型コロナウイルスこさい(531)助け合い基金」の募集 ふるさと情報局	12

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、掲載してある内容が変更となる場合があります。

子どもたちの思いが
優しく照らします

7月25日(土)から8月1日(土)まで「第8回ゆかたで夕涼み」が西部地域センターで行われました。今年は新型コロナウイルスの影響で規模を縮小して開催。子どもたちが自分の好きなキャラクターや妖怪のアマビエなどをモチーフとした約200個の灯籠が並び、来訪者の目を楽しませました。



出典：災害写真データベース

高めよう 防災力

問合せ先
危機管理課
☎ 053-576-4538
FAX 053-576-2315

9月1日(火)は防災の日、
8月30日(日)から9月5日(土)
までは防災週間です。

毎年、各地区の自主防災会が防災の日・防災週間に合わせて防災訓練を企画・実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症予防のため、例年と違った訓練になっているところが多くあります。(※各地区の訓練については、お住まいの地区の自主防災会にお問い合わせください。)

今年は緊急地震速報やサイレンは実施せず、9月1日(火)午前9時に同報無線・防災ほっとメールを使って防災啓発のメッセージを流します。

それぞれのご家庭では、この機会に避難場所・避難所の確認や、備蓄の点検、防災の学習等に努めましょう。

いざというときに頼りになるのは、日頃の備えと地域の輪。「自助」「共助」の力を高めましょう！

災害は自宅にいるときに起こるとは限りません。仕事中や外出中に起きることも十分考えられます。訓練に参加できなくても、そのとき自分の身を守るためにどのような行動を取ればいいのかを考える機会にしてください。

同報無線テレホンサービス、防災ほっとメールの活用を

同報無線の放送内容が聞き取れない場合、次の2つの方法から内容を確認することができます。

①防災ほっとメール

防災ほっとメールは同報無線で放送した災害に関する情報などをメールで受信するシステムです。

※防災ほっとメール登録方法…URLを直接入力するか、カメラ付き携帯電話がある人は、二次元コードを読み取って『防災ほっとメール』のサイトへアクセスしてください。

<https://plus.sugumail.com/usr/kosai/home>

②同報無線テレホンサービス TEL 0120-331-282 (無料)

同報無線の放送内容を電話で聞くことができます。



災害と避難

避難の方法は災害の種類によって分けて考える必要があります。いくつかのステップに分けて説明します。

ステップ1 湖西市で起こりうる災害のうち、あなたの地区で起こりうる災害にはどんなものがあるでしょうか？

例) 地震

- ・ 家屋倒壊
 - ・ 火災
 - ・ 津波
 - ・ 液状化
- 例) 大雨・台風**
- ・ 土砂災害
 - ・ 高潮・浸水



ステップ2

あなたの避難場所はどこでしょうか？

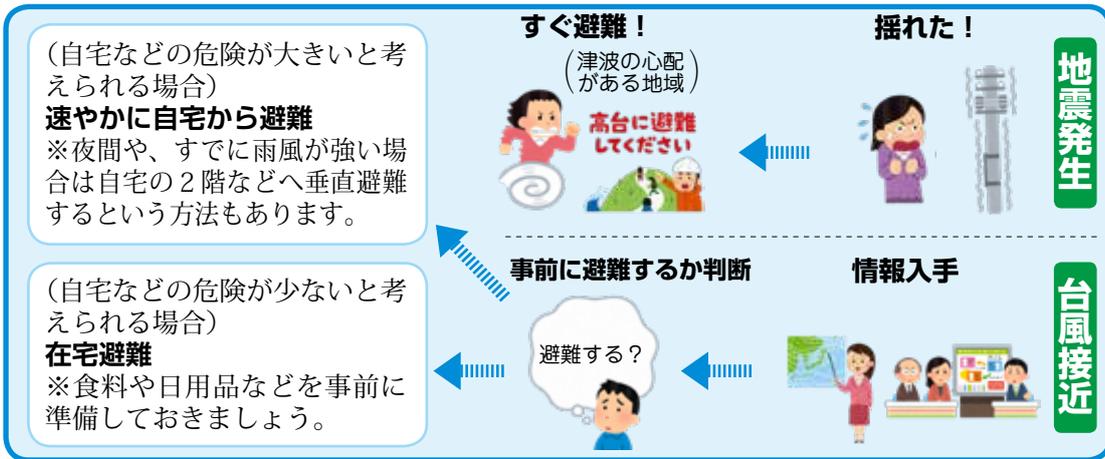
地震

各地区で決めた避難場所や命山、津波避難タワーなど

大雨・台風

土砂災害避難場所（対象地域のみ）、一部の公共施設

ステップ3 その災害は予測できるものでしょうか？ また、避難する場合はいつ避難しますか？



☆避難場所にはさまざまな事情を抱えた人が多く集まってくるため、ストレスを感じたり、感染症のリスクが高まったりします。親戚や友人宅を頼り、避難場所に行かないという選択もあります。

ステップ4 災害が収まり自宅に戻ったとき、自宅は引き続き住むことができる状態でしょうか？

▼自宅が無事で、住むことができる

↓自宅で生活

▼自宅が倒壊しているなどにより、住むことができない ↓避難生活

☆避難生活と聞くと、学校などの避難所を思い浮かべる人が多いと思いますが、避難所は複数の人たちが共同で生活を送る場所です。避難場所以上に多くのリスクが考えられます。

必ずしも避難所へ行く必要はありません。親戚や友人宅を頼ることも考えてみてください。



【もしも、避難場所・避難所へ行ったら...】

★水、食料等の備蓄品や、感染症対策としてマスク、消毒液、体温計等を持参してください

★3密を避けましょう!

人と人との間隔はできるだけ2mを確保し、パーティション等で飛沫感染を防ぎましょう。

★避難所の運営は自らで！

避難所を運営するのは避難者自身です。積極的に運営に参加しましょう。

◎非常持ち出し品・備蓄品は準備できていますか。

災害の規模が大きくなればなるほど、自助(自分の身は自分で守る)による備えが重要になります。被災後の生活を支えるために、1人当たり1週間分(非常持出し品3日分+4日分)の食料や水等の備蓄をしましょう。

※非常食の備蓄には「ローリングストック法」がおすすめです。

非常食というと「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。「ローリングストック法」は消費期限が近づいた食品等から順次消費し、消費した分だけ、改めて補充するという方法です。

消費期限が近づいた食品等から順次消費し、消費した分だけ、改めて補充するという方法です。

「地域外来・検査センター」を設置しました。

新型コロナウイルス感染症の第2波・第3波に備えるため、感染の有無を調べるPCR検査を実施する「地域外来・検査センター」を設置しました。

- 検査実施日 週3回（月・水・金 1日1時間）
- 検査対象 市内連携医療機関（かかりつけ医）が、PCR検査が必要と判断した患者。（完全予約制）
- 設置場所 患者のプライバシー保護と円滑運営のため、非公表
- 検体採取方法 浜名医師会の医師による検体採取
 - ・唾液と鼻腔ぬぐいの併用
 - ・ドライブスルー方式およびウォークスルー方式（ボックス）の併用

問合せ先
健康増進課
☎576-1114
FAX576-1220



ドライブスルー方式



ウォークスルー方式（ボックス）

※イメージ

「新型コロナウイルスごさい(531)助け合い基金」の募集

湖西市では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、医療体制の強化や教育施設などの充実を図るため、「新型コロナウイルスごさい(531)助け合い基金」を創設し、寄付金を募集しています。

多くの皆様のご支援、ご協力をお願いいたします。

●基金の用途

- ・医療機関の体制強化や医療従事者を支援する事業
- ・教育施設や福祉施設を支援する事業 など

●基金目標額 531万円

●寄付の方法

- ① インターネットによる寄付（クラウドファンディングを活用）

・「ふるさとチョイス」のホームページから申し込み

- ・ 申込期間は、令和2年8月3日から10月31日まで

② 納付書による寄付

- ・ 寄付申出書により、申し込み ※湖西市ウェブサイトからダウンロード
- （所定の納付書により、指定金融機関の窓口から入金）

- ・ 申込期間は、令和2年7月20日から令和3年3月31日まで

※ふるさと納税に適用される特例控除（寄付金2千円以上の場合）の対象となります。（返礼品はありません。）

問合せ先
健康増進課
☎576-1114
FAX576-1220

教室や集まりの場に参加する機会が減ったり、人が集まれる場所を避けることから外出を控え、家に閉じこもりがちになったりすることで、体力や筋力の低下を招く恐れがあります。健康のためぜひおうちで取り組めることを実践しましょう。

運動でロコモ対策

ヒトが自分の身体を自由に動かすことができるのは、「運動器」の働きによるものです。骨、関節、筋肉はそれぞれが連携して働いていて、どれかひとつが悪くなると身体はうまく働かなくなります。運動器の機能低下を防ぐ運動を紹介します。

脚を鍛えて移動をスムーズに！

スクワット

1日10回を2~3セット

①両腕を組み、足を肩幅より少し広げて立ち、つま先はやや外向きにする。

②両ヒジがモモの中央に近づくようにヒザを曲げて行く。

POINT

足は肩幅より少し広くとり、つま先はやや外向きにしましょう！

ヒジの位置に注意！

NG

つま先とヒザの向きを同じにして、ヒザが内側に向かないようにしましょう！



NG

つま先よりヒザが前に出ないように気をつけましょう！



バリエーション 1

体力に自信がない方は、安定した机などに手をつけて行いましょう！



バリエーション 2

物足りない方は、腕を前に出しヒジをヒザに向かって近付けるようにしましょう！



腕は前へ

ヒジの位置に注意！

出典：静岡県総合健康センターすこやか大陸より

元気な高齢者が高齢者を助ける時代がやってきた!?

～湖西市生活支援体制整備事業～

問合せ先
長寿介護課
☎ 576-1212
FAX 576-1220

●市民の4人に1人が65歳以上!?

令和2年3月31日現在の市の高齢化率は27.5%となり、ひとり暮らし高齢者や高齢者夫婦の世帯が増えています。これに伴い、ごみ出しや電球の交換などの介護保険制度による支援では解決できないちょっとした困りごとを抱える高齢者が増えています。人口減少、少子高齢化により、介護専門職だけでは高齢者に対する支援が行き届かない場面がすでにできています。

●今注目の地域による支え合い

そうした中、注目されているのが、ちょっとした困りごとを抱える地域の高齢者を地域住民が助ける「地域の力、地域による支え合い」です。市では、地域のつながりや住民同士の支え合いを広げるため、「生活支援体制整備事業」を進めています。

●生活支援体制整備事業って何?

生きがいややりがいを持って社会参加をする元気なシニア世代を増やしつつ、図1のような地域のさまざまな立場の人たちが連携し、地域の中で高齢者が安心して暮らせるような支え合いの仕組みづくりを、「生活支援コーディネーター」と「協議体」で進めようとするものです。

●「生活支援コーディネーター」と「協議体」

市全域を第1層、各中学校区を第2層として、それぞれに「生活支援コーディネーター」の配置と、「協議体」の設置をしています。



生活支援コーディネーター

地域に出向き、支え合いの地域づくりを広げていく推進役です。地域の皆さんと一緒に考え、サロン活動の企画・助言、地域の高齢者の困りごとの把握、解決のための支援などにより、地域の皆さんの支え合い活動をサポートしています。



協議体

支えあいの地域づくりに向けた話し合いの場です。地域のつながりを大切に、さまざまな立場の人たちが、一緒になって困りごとの支援策や地域の支えあい活動について、話し合っています。

☆私たちが第2層生活支援コーディネーターです☆



- 前列左……………岡崎中学校区 ふるはし 古橋
- 前列中央……………白須賀中学校区 いかわ 井川
- 前列右……………鷺津中学校区 むらいし 村石
- 2列目左……………新居中学校区 くろき 黒木
- 2列目右……………湖西中学校区 あんま 安間
- 3列目……………湖西市社協マスコットキャラクター
こふくちゃん

■第2層生活支援コーディネーター連絡先
湖西市社会福祉協議会 TEL575-0294

●互いに支え合える地域を目指して

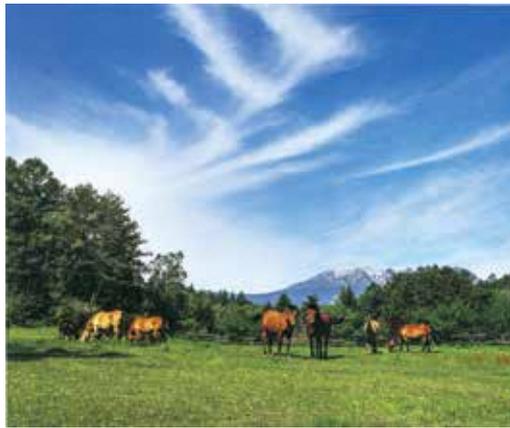
一人ひとりの思いや意識、活動から地域は変わっていきます。5年後も10年後も「暮らしやすい」「ずっと住み続けたい」と思ってもらえる地域に向けて、生活支援コーディネーターと地域の皆さんが一緒になって、「できること」「やってみたいこと」から始めていきましょう。



友好都市長野県木曾町へ
お出かけしよう



▲こもれびの滝



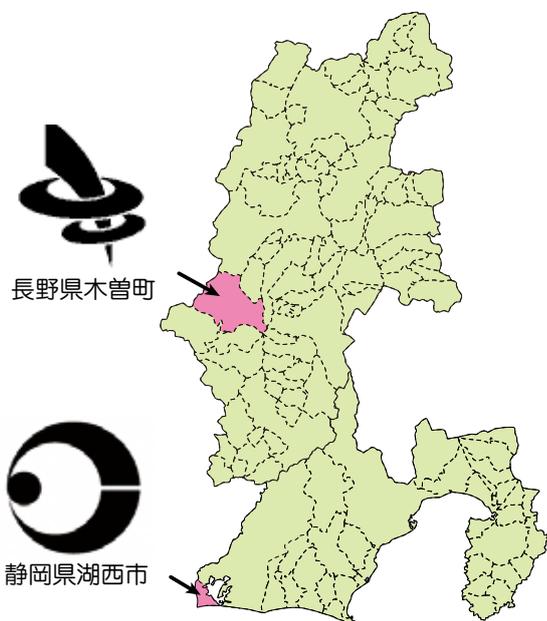
▲木曾馬の里



▲唐沢の滝



▲^{かいだ}開田高原そば畑



長野県木曾町

静岡県湖西市

木曾町までのアクセス

○電車

JR中央本線「木曾福島駅」下車
所要時間：約3時間(湖西市鷺津～木曾福島駅)

○車

中央自動車道「中津川IC」降りて、国道19号を進む
所要時間：約3時間15分

木曾町宿泊助成券のご案内

助成券は、湖西市に居住・通勤・通学している人が利用できます。

なお助成券は70枚限定です。先着順でなくなり次第終了となりますので、お早めにお申し込みください。

※GoToキャンペーンとの併用は不可です。

木曾町宿泊施設助成券

対 象 ①湖西市民 ②湖西市に勤務する人

③湖西市に通学する人

※参加メンバーに①～③に該当する人が1人でもいれば、メンバー全員が宿泊助成の対象となります。(旅行会社のツアーを除く。)

助成金額 1泊 2,000円の割引

助成券の入手方法について

① (一社)木曾おんたけ観光局ウェブサイトに掲載している「宿泊助成券利用可能宿泊施設」から、希望する宿泊施設を予約します。

② 湖西市観光交流課、または新居支所で対象者であることを確認できる証明書を持参の上、木曾町宿泊施設利用助成券を申請してください。

③ 宿泊施設で助成券を渡してください。

問合せ先 (一社)木曾おんたけ観光局 ☎ 0264-22-4000

コーちゃんバスの経路・ダイヤ改正 と運賃改定のお知らせ



効率的な運行による利便性の向上と持続可能な公共交通機関を目指し、令和2年10月1日(木)から、コーちゃんバスの運行経路およびダイヤの改正と運賃の改定を行います。コーちゃんバスをご利用の際には、出発時間などを確認の上ご利用ください。

9月末までには、改正後の時刻表を掲載した「湖西市総合交通マップ」を各家庭へ配布する予定です。



- 経路・ダイヤの改正がある路線
- ・入出新所鷺津線(経路延伸・「知波田入出線」に名称変更)
- ・知波田鷺津線(廃止)「知波田入出線」に統合)
- ・白須賀鷺津線(経路短縮)
- ・白須賀岡崎線(減便・経路一部変更)
- ・岡崎循環線(増便・経路一部変更)
- ・岡崎鷺津線(経路一部変更)
- ・白須賀新居鷺津線(ダイヤ改正)

●運賃の改定

▼改定前 100円(ゾーンをまたぐごとに100円追加)

▼改定後 市内全域一律200円
詳細は、湖西市ウェブサイトをご覧いただくか、担当課までお問い合わせください。



国勢調査に

ご協力をお願いします！

●国勢調査とは

国勢調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象として、統計法に基づいて、5年に一度実施されます。調査結果は福祉施策や災害対策など、幅広い分野で利用されています。調査は、総務省統計局が所管しており、市町村が実施します。

●対象となるのは

令和2年10月1日現在、日本国内に住んでいる全ての人(外国人を含む)および世帯。(住民票の届け出に関係なく普段住んでいる場所で調査)

●調査項目は

世帯員に関することが15項目(続柄、出生の年月など)、世帯に関することが4項目(世帯員の数、住居の種類など)

●回答の流れ

調査は、9月中旬に調査員が各世帯を訪問し、『インターネット回答利用ガイド』と紙の調査票等を配布する方法で行われます。

調査票の回答方法は、次の3つです。

- ① インターネット回答
- ② 郵送提出
- ③ 調査員へ提出

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために①インターネット回答、または②郵送提出に協力をお願いします。なお、郵送提出の場合の送付先は、総務省統計局が設置する郵便局私書箱です。

調査員もマスク着用などの感染症対策を行い、インターホン、ポストを利用するなど、できるかぎり直接の対面を避けて調査を行います。

●インターネット回答の良ところ！

- ・ 調査期間中は、いつでもスマートフォンやパソコンで回答できます。
- ・ 回答が国へ直接送信されるため、調査員が内容を確認することはありません。

●問合せ先

企画政策課
☎576-4521
FAX576-1139



9月20日～26日は動物愛護週間です

この機会に、人と動物とのより良い関係について、家族や友人と話し合ってみましょう。

●犬の散歩中のマナー

散歩中、飼い犬のしたフンを片付けることは、飼い主の責任です。またリードのない散歩は大変危険です。マナーを守って散歩をしましょう。

●迷い犬

犬が逃げ出して行方不明になった場合は、必ず環境課までご連絡ください。

●犬の登録・注射

犬を飼い始めたなら、登録が必要です。また狂犬病予防注射は、毎年1回必ず接種する必要があります。登録鑑札・注射済票は、首輪などに着けるよう法律で義務付けられていますので、飼い主は、飼い犬に必ず着けましょう。

●動物の遺棄

犬や猫を捨てる行為は法律で禁止されています。捨てた場合、法律で処罰されます。(1年以下の懲役または100万円以下の罰金)

●猫の室内飼いに協力

飼い猫を放し飼いにすると、野生動物から病気をうつされたり、事故に巻き込まれたりすることがあります。

また、他人の敷地に侵入してフンをするなど、近隣住民に迷惑を掛けることがありますので、室内飼いに努めましょう。

●野良猫にエサを与えている人へ

野良猫にエサを与えるという行為は、近所トラブルの原因となります。エサを与えている人は、置きエサを止め、責任を持ってフン尿の片付けをしましょう。

湖西市野良猫対策協議会では、飼い主不明の猫に対して、不妊去勢手術費用の助成を行っています。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ先 環境課

☎ 576-4533
FAX 576-4880



ごみ出しルールを守りましょう！

～ごみの出し方を守って、お互いが気持ちよく利用できるように心掛けましょう～

各地域のごみステーションは、地元自治会の管理により清潔に保たれています。しかし、ごみ出しルールやマナーが守られていない事例が後を絶ちません。同じ地域の皆さんが気持ちよく使えるよう、ご協力をお願いします。

- ①時間・曜日↓収集日の朝8時までに出す。(前日や夜間に出さない)
- ②場所↓地域で決められたごみステーションに出す。(他地区に出さない)
- ③出し方↓分別ルールを守り、湖西市指定のごみ袋に入れしっかり縛ってから出す。

ルール違反のごみがあると、鳥獣がごみを荒らしたり、悪臭や害虫が発生したりするなど、周辺に住んでいる人の迷惑になります。ごみカレンダーで正しい出し方を確認してください。



レジ袋に入れて出されたごみ。缶やペットボトルなどの資源ごみが混入しているものもあります。



収集日の前日や夜間に出され、鳥獣にあらされたごみ。

「こんな出し方はルール違反です！」

5330番 いいじゃん

問合せ先

廃棄物対策課
☎ 577-1280
FAX 577-3253



相談名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
行政相談	7日(月) 13:30~15:30	地域安全安心ステーション	国の行政に関する苦情や相談に応じます。	総務課 ☎576-1698 FAX576-1115
	10日(木) 13:30~15:30	新居地域センター		
夜間納税相談	8日(火) 17:15~20:00	市役所税務課	市県民税、国民健康保険税などの納税相談に応じるほか、納付もできます。	税務課 ☎576-4536 FAX576-1896
年金相談	10日(木) 10:00~15:00 予約制	新居地域センター	厚生年金に関する相談のほか、年金に関して幅広く相談に応じます。	浜松西年金事務所 ☎456-8511 FAX452-8011
	24日(木) 10:00~15:00 予約制	健康福祉センター(おぼと)医師控室		
障害者(児)相談	月~金 8:30~17:00	健康福祉センター(おぼと)相談室	障害者(児)について生活、そのほか幅広く相談に応じます。	障害者相談支援センター みなづき ☎576-4796 FAX576-4213
人権相談 ①みんなの人権110番 ②子どもの人権110番 ③女性の人権ホットライン	月~金 8:30~17:15	☎ ①0570-003-110 ②0120-007-110 ③0570-070-810	日常生活での困りごとや悩みごとの相談に応じます。インターネットでの相談はこちら https://www.jinken.go.jp	地域福祉課 ☎576-1295 FAX576-1220
女性相談	3日(木) 10:00~12:00 10日(木) (電話相談) 17日(木) 13:00~16:00 24日(木) (面談、予約制)	☎576-4878	女性の相談員が、夫婦やパートナーとの関係、子どもや家族の問題、セクシュアリティの悩みなどについて相談に応じます。(内容により電話相談のみの場合があります)	市民課(予約受付) ☎576-4878 FAX576-4880
家庭児童相談	月~金 9:00~15:30	健康福祉センター(おぼと)相談室	子どもたちが成長していくときに生じる問題の相談に応じます。	子育て支援課 ☎576-1125 FAX576-1220
多重債務者相談	15日(火) 13:00~15:00 予約制(先着5人まで、前日までに要予約)	市役所一般相談室	弁護士が住宅ローンやクレジット、サラ金による多重債務などに関する相談に応じます。	消費生活相談室 ☎576-1609 FAX576-4876
消費生活相談	月~金 8:45~11:45 12:30~15:00	市役所一般相談室	訪問販売や通信販売などの消費に関する相談や、疑問に答えます。	消費生活相談室 ☎576-1609 FAX576-4876
ヤングダイヤル こさい ※電話相談	月水金 9:00~17:00 火木土 9:00~17:00	☎576-0770 ☎577-5116	学校・職場・家庭などにおける青少年の悩みごとの相談に応じます。	社会教育課 ☎576-4793 FAX576-1237
法律相談	19日(土) 9:00~12:00 予約制(先着8人まで)	新居地域センター	弁護士が、専門的な法律の相談に応じます。(1人20分程度)	湖西市 社会福祉協議会 ☎575-0294 FAX575-0263
	2日(水) 13:00~16:00 26日(土) 9:00~12:00 予約制(各日先着8人まで)	健康福祉センター(おぼと)相談室		
司法書士相談	8日(火) 13:00~16:00 予約制(先着8人まで)	健康福祉センター(おぼと)相談室	司法書士が、相続や不動産登記、成年後見などの相談に応じます。(1人20分程度)	湖西市社会福祉協議会 ☎575-0294 FAX575-0263
内職相談	火 9:30~12:00 13:00~16:30	新居地域センター2階	内職に関する相談に応じます。あっ旋、企業などからの内職の求人を受け付けます。	ハローワーク浜松 湖西市地域職業相談室 ☎594-0855 FAX594-0857
こころの健康福祉総合相談	3日(木) 13:30~15:30 予約制 (開催日の1週間前までに要予約)	西部健康福祉センター 浜名分行舎	不眠や不安、ひきこもり、アルコールなどの依存症、物忘れや認知症、思春期の問題など、こころの病気や健康について、精神科医、保健師が相談に応じます。	西部健康福祉センター 浜名分行舎 ☎594-3661 FAX594-3075
エイズ検査・相談	10日(木) 9:30~11:00 24日(木) 17:00~19:45 予約制	中遠総合庁舎 西館1階検診室 (磐田市見付3599-4)	エイズ感染の心配がある人の血液検査や相談に応じます。	西部健康福祉センター ☎0538-37-2253 FAX0538-37-2224
健康相談	24日(木) 13:30~16:00 予約制	健康福祉センター(おぼと)	生活習慣病など健康についての相談に応じます。	健康増進課 ☎576-1114 FAX576-1150
依存相談	14日(月) 13:00~16:00 予約制	中遠総合庁舎 (磐田市見付3599-4)	薬物・アルコール・ギャンブルなどの依存症に関する相談に応じます。	精神保健福祉センター ☎054-286-9245

※生活に役立つ各種相談を実施しています。事前予約などを確認して、お気軽にご利用ください。

はコーちゃん健康マイレージ対象事業です。

子育てけんこう伝言板

お問い合わせは、子育て支援課へ
☎576-4794 FAX576-1150



行事名	対象	とき	ところ	持ち物
プレバパ・プレママ教室	妊婦とそのパートナー	5日(土) 受付9:00~9:15 9:15~11:30	3階 研修室	母子手帳 ※事前申し込みが必要です
はじめてのママ教室	生後2カ月~4カ月の子	10日(木) 受付13:15~13:30 24日(木) 13:30~15:00	子育て支援センター	母子手帳
離乳食教室	2020年5月生まれの第1子と保護者および希望者	17日(木) 受付9:00~9:15 9:15~11:00	2階 栄養指導室	母子手帳、バスタオル
7~8か月児教室	2020年1月生まれの第1子と保護者および希望者	15日(火) 受付9:00~9:15 9:15~11:30	2階 栄養指導室	母子手帳、バスタオル、アンケート、おんぶひも
1歳のお誕生日教室	2019年10月生まれの子(希望者)	3日(木) 受付9:00~9:15 9:15~10:30	2階 健康ホール	母子手帳、フェイスタオル
1歳6か月児健康診査	2019年2月生まれの子	2日(水) 受付13:00~13:20 13:20~	2階 健康ホール	母子手帳、バスタオル、アンケート、歯ブラシ ※歯みがきをしてきてください
2歳児教室	2018年8月17日~9月7日生まれの子とその保護者	14日(月) 受付13:00~13:20 13:20~	2階 健康ホール	母子手帳、アンケート、歯ブラシ ※子どもも大人も歯みがきをしてきてください ※大人は歯周病検診を行います
3歳児健康診査	2017年6月生まれの子	16日(水) 受付13:00~13:20 13:20~	2階 健康ホール	母子手帳、バスタオル、アンケート、歯ブラシ ※アンケートは後日送付します
育児相談 ※計測・相談ともに予約制	どなたでも	24日(木) 受付9:30~11:00	2階 健康ホール	母子手帳、バスタオル
遊びの広場	どなたでも ※身長体重計、おもちゃなどを常設	月~金 9:00~15:00 ※ は13:00~15:00	2階 遊びの広場	2,16日と土日祝日はお休みです。 ※開放日は変更になる場合があります

※上表以外にも、随時電話などで相談できます。

毎月1日はこさい健康の日

脂質異常症に気をつけよう



中性脂肪やLDLコレステロールが多く、HDLコレステロールが少ない状態を「脂質異常症」といいます。この状態が続くと、心臓病や脳卒中などの重大な病気にかかりやすくなってしまいます。

【これに注意！食生活のポイント】

<中性脂肪が気になる人>

中性脂肪は、「脂肪」と書きますが、炭水化物や果物の食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎが原因となることが多くあります。ゆっくりよくかんで食べ、適量を守るようにしましょう。

<コレステロールが気になる人>

コレステロールを多く含む食品を控えることも大切ですが、排出することにも着目してみましょう。食物繊維を多く含む野菜、海藻類、きのこ類は、腸内でコレステロールの吸収を阻害し、体外に排出します。積極的に取りましょう。

《おすすめレシピ》

サケの南蛮漬け風



材料(4人前)	作り方
生サケ……………4切れ 薄力粉 ……大さじ1・1/2 サラダ油……………大さじ1 玉ねぎ……………1個 にんじん ……1/2本 えのきたけ……………100g ねぎ……………1本 ＜調味料＞ だし汁……………40ml 酢……………大さじ3 しょうゆ ……大さじ1・1/2 砂糖……………大さじ1・1/2	① サケは食べやすい大きさに切り、全体に薄力粉をまぶす。 ② 玉ねぎ、にんじんは千切りにし、えのきたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切り、ほぐしておく。ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、サケを全体的にこんがり焼き、皿に取り出す。 ④ フライパンに玉ねぎ、にんじん、えのきたけを入れさっと炒める。調味料を加えひと煮立ちしたら③のサケの上にかける。 ⑤ ねぎを上のにせる。
エネルギー 174kcal たんぱく質 15.6g 脂質 5.9g カルシウム 29mg 鉄分 0.9mg 塩分 1.2g	野菜をたっぷり入れることでかむ回数が増え、満足感がアップ！ 食べ過ぎ防止につながります♪

☆次回は「糖尿病に気をつけよう」です。お楽しみに♪

《すまいるな健康づくりセミナー》

もっと詳しく脂質異常症の予防、進行を抑える方法について学んでみませんか？
「脂質異常症対策(運動教室)」…9月29日(火)アメニティプラザ 9:30~11:30

問合せ先 健康増進課 ☎576-1114 FAX 576-1150

ふるさと情報局

My Town Information



募集

Invitation

特別支援学校でボランティアをしませんか

児童生徒の授業や教材づくりなどの補助をするボランティアを募集しています。

- 対象** 特別支援学校でボランティア活動を通して社会貢献したい大学生や地域の人などで、日頃から感染症予防に留意されている人
- 期間** 8月から令和3年2月までの間、活動日や回数は都合に合わせて相談して決めます。
- 内容** 児童生徒への直接の指導や授業ではありません。授

- 業支援・補助など、具体的な活動内容は学校から依頼します。(研修有り)
- 保険など** 保険加入・交通費支給(公共交通機関)します。
- ※活動に際しては十分な感染症予防対策をお願いします。
- 問合せ・申し込み先** 静岡県立浜名特別支援学校 特別支援課(新居町浜名1 855・71)

☎ 594・5658

hainana-sh@edu.pref.shizuoka.jp

海上保安大学校学生募集

海上保安庁では、令和3年4月入学の海上保安大学校学生(4年制)を募集します。受験申し込みは、インターネットで受け付けます。

なお、受験料はかかりません。卒業すると学士(海上保安)の学位が授与されます。詳しくは人事院または海上保安庁のホームページでご確認ください。

【人事院】

<https://www.jinji.go.jp/saiyosiken/yukennannaiichiran.htm#>
【海上保安庁】

生活

Life

不用品活用バンク

家庭で不用になり、無料譲渡できるものの情報を広報くださいや市ウェブサイトで紹介しています。電話でのお問い合わせもできます。

●**不用品活用バンクは令和3年3月末をもって終了します。不用品を登録できるのは、8月末までです。**

●ゆずります

▼**新着分** テレビ、ヤマハのキーボード、ダンスシューズ(社交ダンス)

▼**先月分** 無し

●ゆずってください

▼**新着分** 無し
▼**先月分** マージャン卓(テーブル式)、浴衣生地、

https://www.kaiho.milit.go.jp/recruitment/

●**受付期間** 8月27日(木)～9月7日(月)

●**問合せ先** 第三管区海上保安本部 総務部 人事課
☎ 045・211・1118

税・その他

Tax・Other

9月の納税 納期限は9月30日です

国民健康保険税第3期 ●**問合せ先** 保険年金課

☎ 576・4585
FAX 576・4880

9月のシルバー人材センター入会説明会

◆14日(新居出張所 新居町新居1750・2)

◆28日(湖西事務所 鷺津794・6)

●**問合せ先** (公社)湖西市シルバー人材センター

☎ 575・0654
FAX 574・0097

湖西市長選挙の立候補予定者説明会

11月15日(日)執行予定の湖西

浴衣、野菜用プリンター、歩数計

●**問合せ先** 観光交流課
☎ 576・1230
FAX 576・4876

市長選挙の立候補予定者を対象に説明会を行います。

●**とき** 10月9日(金)13時30分

●**ところ** 健康福祉センター3階 研修室

●**内容** 立候補の届け出、各種届け出、選挙運動、収支報告などの説明

●**問合せ先** 湖西市選挙管理委員会
☎ 576・1698
FAX 576・1115

寄付をいただきました

6月18日(木)、ライオンズクラブから市内教育施設の新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにマスクとアルコール消毒液を頂きました。

6月29日(月)、浜松正和会から医療従事者のために寄付を頂きました。

7月2日(木)、匿名で寄付金を頂きました。ありがとうございます。



子育て情報館

湖西市子育て支援センター「のびりん」

湖西市新居町浜名 485

☎ 594-5922 / FAX594-5923

【開館時間】

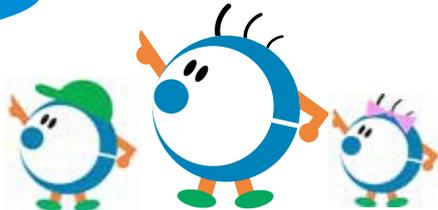
事務所 8:30～17:15

※わくわく広場の利用時間はウェブサイトをご覧ください

子育てをみんなで支えあおう！

湖西市ファミリー・サポート・センター (ファミサポ)

「ファミサポ」とは、地域において、育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となり、育児について助け合う会員組織です。



○ファミサポでできること

- ・保育施設の保育開始時や保育終了後の子どもの預かり
- ・保育施設までの送迎
- ・放課後児童クラブ終了後の子どもの預かり
- ・学校の放課後の子どもの預かり
- ・冠婚葬祭や兄弟の学校行事の際の子どもの預かり
- ・買い物等外出の際の子どもの預かりなど

【対象者】 市内在住・市内在勤の人のお子さん（0歳～小学生）。※利用には会員登録が必要です。

【利用までの流れ】



会員登録

会員同士の
顔合わせ

利用料支払

利用申込

お預かり

湖西市ファミリー・サポート・センターでは、【援助を行いたい人（＝サポーターさん）】を大募集しています！

自身の子育てが一段落された人、子育て経験を生かしたい人、家事の空き時間を有効に使いたい人、子どもに関わる仕事をしたい人、地域の子育てに貢献したいと思っている人…子育てを支えるお手伝いをしてみませんか？

詳しくは、子育て支援センター内にあるファミリー・サポート・センター事務局（053-594-5038）までお問い合わせください。

湖西病院だより

正規職員(看護師・看護補助者)を 随時募集中です

市立湖西病院では、正規職員の看護師・看護補助者を随時募集しています。

子育てが落ち着いて再就職を考えている人、現在の職場から転職を考えている人など湖西病院での勤務に興味がありましたら、まずは、お気軽にご相談ください。

- **申込期間** 随時募集中
- **申込方法** 病院ウェブサイトまたは湖西市ウェブサイトから申込書(履歴書)をダウンロードし、必要事項を記入の上、次の添付書類を添えて提出。
- ① 看護師免許証の写し
- ② 最終学歴の卒業証明書・成績証明書
- ③ 試験結果返信用封筒2通(長型、3号に84円切手を貼ってください)



● **試験日** 申し込み受け付けから2週間以内に実施します。

● **院内見学** 個別に院内見学の対応をさせていただきます。

※感染対策の観点から状況に応じて、見学をお断りさせていただきます。あらかじめご了承ください。

● **申込先** 湖西病院管理課
〒431-0431 湖西市鷺津2-259-1
☎ 576-1231
FAX 576-1119

おすすめ本の紹介

※図書館ウェブサイトからも予約できます

『いちばんやさしいキャンプ入門』 長谷部 雅一 / 著 新星出版社



もっとも簡単なキャンプのはじめ方から、自分の道具でテント泊ができるようになるまでのステップをわかりやすく丁寧に紹介する。初心者が失敗しがちなポイントや知っておきたいコツも押さえる。(TRC TOOLI)

◆一般書

▶ 文学・歴史

- 『虜囚の犬』 榎木理宇
- 『来世の記憶』 藤野可織
- 『君に読ませたいミステリがあるんだ』 東川篤哉

▶ 趣味・実用書

- 『お昼ごはんのめんレシピ!』 きじまりゆうた
- 『自分で書く「シンプル遺言」』 竹内亮

▶ その他

- 『宇宙岩石入門』 牧嶋昭夫

◆児童書

▶ 絵本

- 『おばけえん』 最上一平

▶ 読み物

- 『きつねのしっぽ』 おくはらゆめ

Library Information

図書館だより

中央図書館 ☎576-4351 FAX 576-1100 新居図書館 ☎594-3155 FAX 594-3604
ウェブサイト ● <https://www.lib.kosai.shizuoka.jp/>

9月		中央図書館休館日			新居図書館休館日	
日	月	火	水	木	金	土
		▲	2	3	4	5
6	7▲	8▲	9▲	10▲	11▲	12▲
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- ブックスタート
対象:令和2年3月生まれの子とその保護者
中央図書館25日(金)、新居図書館26日(土)
- おはなし会(10:30~11:00)
ちいさい子向け(3歳ぐらいまで)
中央図書館3日・17日、新居図書館24日 ※全て木曜日
幼児、小学生向け
中央図書館5日・19日・26日、新居図書館5日、19日 ※全て土曜日

お知らせ

★蔵書点検のため休館します(9月7日~12日)

蔵書点検では、図書館にある本・雑誌・視聴覚資料など全ての資料の所在を調べます。休館中の資料の返却は中央・新居図書館玄関横のブックポストへお願いします。視聴覚資料(CD・DVD)は破損の恐れがありますので開館時に直接カウンターへ返却してください。

利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



44

梅雨明け。感染症・災害対策に加え、中長期的「職住近接」を!

長い梅雨も明け、本格的な夏到来です。記録的な大雨で、市内道路の通行止めなどはありませんでしたが、人的被害の報告はなく一安心です。なお、全国青年市長会からの相互応援依頼に基づき、大きな被害のあった熊本県人吉市に、トイレットペーパー2400個を支援物資として送付させていただきました。一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

新型コロナウイルスに関し、県内では居住地の市町名について感染者本人の同意が得られない場合は「〇〇保健所管内」などで公表されています。市町名が公表されませんが、どこであっても感染者の濃厚接触者は保健所が調査した上で特定し、PCR検査及び自宅待機の要請と健康観察などの適切な対応をとっています。感染者とそのご家族、関係者の方々の人権尊重・個人情報の保護にご配慮いただくとともに、うわさなどに惑わされることなく、引き続き冷静に

新刊 湖西市の未来
こさい(531) 助け合い基金
新刊の方法 ※掲載誌はありません
『ふるさとプラス』のホームページ
中心公開 令和2年8月3日～10月31日
※詳細はホームページをご覧ください
発行 湖西市 令和2年7月20日～令和3年3月31日
発行の具体的な方法については、ホームページをご覧ください
協力 湖西市 健康増進課
電話 053-716-1114

影山剛士

ご対応いただき、いたずらに誹謗中傷などされませんよう、お願いいたします。
7月28日には避難所用の飛沫感染防止の仕切り版が納入、8月にはPCR検査センターも開設されました。同時に医療機関や学校・福祉施設などへの支援の一助とするため、「こさい(531) 助け合い基金」も創設。また、5千円で1万円分(子育て世帯は1万2千円分)の利用が可能な「地元事業者応援プレミアム商品券」も10月からの実施に向け、現在参加店舗を募っています。感染の拡大防止と、地域経済の活性化を、皆様からの柔軟なアイデアとともに行ってまいります。
人口減少対策「職住近接」に向けても、7月26日に「浜名湖西岸土地区画整理組合」の設立総会が開催され、新たな雇用創出・地域の活性化に向け、さらに一歩前進しました。また、昼夜間人口差の解消に向けた「新婚さん「こさい」へおいでん新生活応援」「住もっか「こさい」定住促進奨励金」わくわく「こさい」で新生活! 奨学金返還支援などの取り組みを、移住者や地元企業の声などとともに、テレビで収録していただきました。
中長期での持続可能な発展に向け、通常の行政サービスも充実させていきます!

市の様子 ※外国人を含む		
令和2年7月末現在の人口など	前年同月末数	令和2年7月の異動者数
■人口 59,428人	59,697人	■転入 204人
■男 30,482人	30,570人	■転出 287人
■女 28,946人	29,127人	■出生 48人
■世帯数 24,406世帯	24,193世帯	■死亡 46人

同報無線 自動放送

市内に気象情報が発表された場合や、震度4以上の地震が計測された場合などに、自動的に同報無線が放送されます。

同報無線テレホンサービス

☎ 0120-331-282 <https://www.city.kosai.shizuoka.jp/>
「同報無線が聞こえなかった」というときは、同報無線テレホンサービスや市ウェブサイトで、同報無線の内容を確認することができます。

休日救急当直医(9:00~17:00)	
6日 榛名医院 (内/循) ☎ 578-1092 こいで整形外科・皮膚科(整/リウ/リハ/皮/アレ) ☎ 575-1080	21日 牛田クリニック(内/外/消/小/皮) ☎ 574-2252 西遠皮膚科アレルギークリニック(皮/アレ) ☎ 574-3741
13日 クリニック井田 (内/外【消/乳腺】) ☎ 595-1188 すずき整形外科 (整形/リウ/リハ) ☎ 594-7277	22日 みなとクリニック (内/循) ☎ 595-0780 ありき眼科 (眼) ☎ 576-0053
20日 後藤内科医院 (内/小) ☎ 572-3292 はやし耳鼻咽喉科医院(耳) ☎ 574-2315	27日 きもと小児科(小) ☎ 576-1938 あらい眼科(眼) ☎ 594-7104

急に当直医が変更される場合があります。最新の情報は、ウェブサイト(「浜名医師会」で検索)をご確認ください。

静岡県LINE相談(相談無料)

友達や家族とケンカした/いじめのことで悩んでいる
/将来や進路のことが不安~そんなとき、LINEでありのままの気持ちを打ち明けてみませんか~

ID検索 @shizusoudan

問合せ先 静岡県健康福祉部障害福祉課 054-221-2920





豊橋で紹介されました

7/7 やしの実FM(FM豊橋)の「ガーデン
ガーデン de Parabens」というコーナー
の収録が行われました。「Parabens」とはポルトガル
語で「おめでとう」の意味。収録はメインパーソナリ
ティの渡辺欣生さんとガーデンガーデンの亀山店長
が市長室を訪れ、「新湖西市、誕生10周年」について
トーク形式で行われました。この内容は7月17日に
放送されました。



コラボ弁当誕生!!

7/23 湖西市農業振興協議会と浜名湖食彩わ
らしべがコラボして誕生した「こさい
彩弁当」を76個販売しました。これは市内で作られ
ている農作物を広くPRするため、協議会員が生産
した農作物を市内料理店が調理。20種類以上の地
元食材を、素材の味を感じながら味わうことができ
る弁当になりました。

編集後記

最後までお読みいただいた皆さんへ

7月24日、全国で一斉に花火が打ち上げられ、その様子がテレビで中継されました。今年はテレワークやリモート会議、リモート飲み会などいろいろな工夫がされてきましたが、ついにリモート花火大会。今年はお酒を飲みながら、テレビ画面の中の花火を楽しみました。このような状況の中、打ちあがった花火に元気をもらいつつも、来年は直接見て「ドン！」という体中に響くあの感じを味わいたいと、コロナの収束を願いました。

◆トピックス

TOPICS

まちの話題をスナップで紹介します。



被災地に届け

7/9 豪雨災害のあった熊本県人吉市へ、
支援物資としてトイレトペーパー
2,400個を送りました。湖西市長は、49歳までに当
選した市長でつくる全国青年市長会に所属しており、
人吉市の松岡市長が、同じく全国青年市長会に
所属していることから、支援物資を送ることとなり
ました。

湖西市チャリティー ゴルフ大会

- とき 10月22日(木) 8時～
- ところ 浜名湖カントリークラブ
- 参加費 2,500円
- プレイ代 14,750円(4B)カートフィー、
昼食付き
- 申込期限 10月1日(木)
- 申込先 湖西ゴルフ連盟
(スポーツ・文化課内)
☎ 576 - 1140
FAX 576 - 1237

