

広報こさい

# Kosai

令和2年  
**10**月号

Enjoy! ステイホームの秋	2
高齢者の皆さんへ フレイルについて知ろう Part1	4
LINEに友だち登録して湖西市の情報やプレゼントをGETしよう	6
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。



## ソラダセダセヨォ!!

8月1日(土)の夜、遠州新居手筒花火保存会は新型コロナウイルスの収束を祈願し、手筒花火を披露しました。新型コロナウイルスの感染防止の観点から事前の告知はせず、密を避けての短時間での開催。68本の手筒花火はとても力強く、コロナ疲れを吹き飛ばしてくれました。

# 今年の秋は本を読もう！



秋と言えばスポーツの秋、行楽の秋などいろいろありますが、今年は無事家で過ごそうかなと考えている皆さん！ おうち時間のお供にこんな本はいかが？

今回は中央図書館・新居図書館の10月特集の本の中から、図書館職員お薦めの本をコメント付きで紹介しましょう！



**ガソリン生活**  
伊坂 幸太郎著／朝日新聞出版

まさかの車視点！ 自分のも普段から他の車とおしゃべりしているのかもしれない。車内で行われる会話からしか情報が得られないドキドキ。ワイパー動きそうです。



**100万回生きたねこ**  
佐野 洋子作・絵／講談社

愛とはなにか？ 命とはなにか？ また、それらを理解するまでに何度やり直すことができるのか？



**銀花の蔵**  
遠田 潤子著／新潮社

読み終えてから、もう二度冒頭に描かれている今の銀花夫婦の日常を読み返してほしいです。その波乱の人生の先につながる穏やかな日々を、私は心からよかったです感じました。



**活版印刷 星たちの菜**  
ほしお さなえ著／ポプラ社

置き忘れた心の思いをつないでくれる三日月堂。活字のあたたかさが心にそよそよ寄り添ってくれます。



**おどりたいの**  
豊福 まきこ作／BL出版

こんなうさぎがいたら会ってみたい！ うさぎの表情やしぐさがかわいくてたまりません。



## お子さんが6カ月になったら… ブックスタート ～赤ちゃんに心ふれあうひとときを～

### ブックスタートとは？

ブックスタートは、絵本の読み聞かせの「体験」とともに、ご家庭に「絵本」を手渡す活動です。

赤ちゃんにとって絵本の楽しみは、読むこと(read books)ではなく、絵本をひらくことで広がる、心ふれあうひとときを周りの人とともに過ごすこと(share books)です。

### なぜ絵本なの？

絵本を開くとそこには絵があり、リズムのある言葉があふれ、赤ちゃんに語りかける要素が詰まっています。絵本は赤ちゃんに心通わせるひとときをごく自然に作り出すことができます。

### ブックスタートパックの内容



- コットンバッグ
- 絵本2冊
- 子どもと楽しむ絵本リスト
- 図書館利用案内
- 子育て支援情報
- 図書館利用カード(希望者)

湖西市では6カ月のお子さんとその保護者を対象に「絵本」と「赤ちゃんに絵本を楽しむ体験」をプレゼントしています。

毎月対象の保護者には、図書館から案内状を送付しています。

# Enjoy!

## ステイホームの秋

古着などで色々な形のマスクが作れます。かわいいマスクを手作りすれば、気分もUP!



### 身のまわりのもの でできる手作りマスク

寺西 恵里子著 / 日東書院本社

まねしたくなる可愛いリメイク術がいっぱい！ひと手間プラスであなたの身の周りをもっとおしゃれにできます。



### Seriaで作る プチメイク雑貨&インテリア

峰川 あゆみ著 / KADOKAWA

新居図書館  
10月特集  
【DIY】

おしゃれなオリジナル収納を作りたいあなたにピッタリ。参考になるアイデアが盛りだくさんです。



### DIY収納の作り方 &アイデア

学研プラス

組み立て展開図や写真付き工程で木工初心者におすすめ。自分好みのサイズなど自由自在にアレンジできます。



### ハンドクラフト インテリア作例30

Studio DM-1 著 / 誠文堂新光社

かわいい上に実用的なものばかり！ハンドメイドでおうち時間を楽しめます。



### 布で作る かわいいお財布

日本ヴォーグ社

### 【中央図書館】

吉美3219番地の1 ☎576-4351



### 【新居図書館】

新居町新居250番地の5 ☎594-3155



## 図書館案内

#### 【開館時間】

9:30～18:30

#### 【休館日】

- ・中央 毎週月曜日
- ・新居 毎週火曜日  
(祝日の場合は開館、休館日振り替え)
- ・年末年始
- ・特別整理期間

### 【西部地域センター 図書室】

駅南2丁目4番1号 ☎577-2867



### 【北部多目的センター 図書コーナー】

太田458番地の1 ☎578-0760



#### 【開館時間】

9:00～17:00

#### 【休館日】

- ・毎週月曜日
- ・祝日
- ・第3日曜日
- ・年末年始
- ・特別整理期間

# 高齢者の皆さんへ フレイルについて知ろう Part1

感染症対策のために、居宅で過ごす時間が多くなる人が高齢者を中心に増加しています。家に閉じこもり、「動かない」(生活が不活発な)生活を過ごしていると、心身機能が低下し「動けない」体(フレイル)になっていく心配があります。そうならないためにも、フレイルについて学びましょう。

## フレイルとはどんな状態?

加齢とともに、運動機能や認知機能などが低下し、生活機能※障害・要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態をフレイルと呼び、フレイルの状態は、適切な介入・支援を行うことで、生活機能の維持・向上が可能な状態とされています。

フレイルには「身体的フレイル」・「精神・心理的フレイル」・「社会的フレイル」などがあり、それぞれのフレイルはお互いに関わり合い影響しているため、できることから予防・改善を行っていく必要があります。

※生活機能…人が生きていくための機能全体のこと(生命の維持、身体機能、認知機能、日常生活動作機能など)

### フレイルの多面性

#### 身体的フレイル

- ・ロコモティブシンドローム
- ・サルコペニア
- ・低栄養など

#### 精神・心理的フレイル

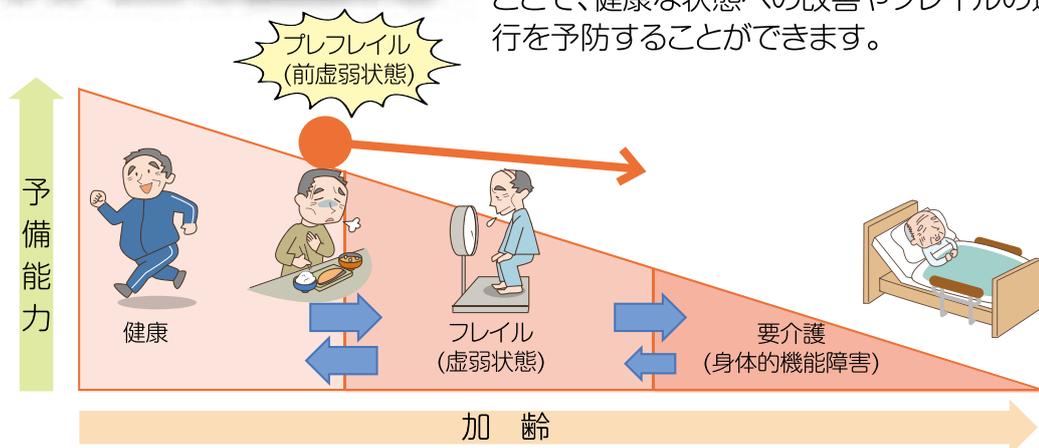
- ・うつ
- ・認知機能低下など

#### 社会的フレイル

- ・閉じこもり
- ・孤独
- ・孤食など

### フレイルの位置づけ

プレフレイルの段階で気がついて、対応することで、健康な状態への改善やフレイルの進行を予防することができます。



※予備能力とは、個人が発揮できる体力及び生理機能の最大能力と、普段の能力との差

(出典:東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 資料から引用改変)

# 心当たりありますか？チェックしてみましょう！

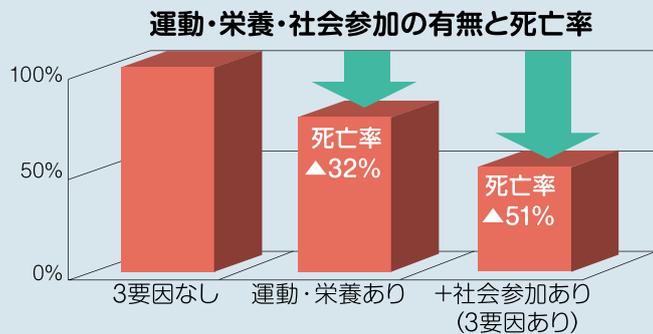
項目	設問	回答	
1	6ヶ月間に2～3kgの体重減少がありましたか？	0. いいえ	1. はい
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	0. いいえ	1. はい
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？	0. はい	1. いいえ
4	5分前のことが思い出せますか？	0. はい	1. いいえ
5	(ここ2週間) わけもなく疲れた感じがする。	0. いいえ	1. はい
<div style="background-color: #f4a460; width: 20px; height: 10px; display: inline-block;"></div> の回答の数字を足すといくつになりますか？			点

3項目(点)以上	1～2項目(点)	0項目(点)
フレイル	プレフレイル	健常高齢者

(参考文献: Yamada M & Arai H. J Am Med Dir Assoc. 2015)

## フレイルを防ぎ健康で長生きするための3要素

静岡県の調査結果では、長生きの方の生活習慣には、「食事(栄養)」「運動」「社会参加」の3要素が含まれています。生活習慣にこの3要素が含まれることで、右図のように死亡率が大きく低下します。



※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比  
静岡県高齢者コホート調査研究による(第1期)

### 食事(口腔機能)

加齢とともに食が細くなるなど、体に栄養が足りていない状態になることは、心身の活力低下につながります。また、口腔機能の低下も健康と強い関連があります。

### 運動

筋肉量は50歳代をピークに急激に低下します。筋肉量が低下すると、

- ・バランス感覚が低下しやすい
- ・体が硬くなりやすい
- ・転倒しやすい

などにつながる可能性が高まります。

### 社会参加

- ・ボランティア活動
- ・地域行事
- ・サークル活動など

静岡県では人と人とのつながりを伴う活動を「社会参加」と呼んでいます。

出典：静岡県総合健康センターすこやか大陸より



おかげさまで友だち6,500人突破!

# LINEに友だち登録して 湖西市の情報やプレゼントをGETしよう!

市内外の人への湖西市の魅力発信ツールとして公式LINEを運用しています。ぜひお友だちになって、旬な情報やプレゼントを手に入れてください!

## 湖西市LINEと友だちになる3つのメリット

### ①毎週1回、旬な情報が届く!

季節の見どころ

お出かけ情報

市からのお知らせ

魚・うなぎのつかみどり体験が始まりました

正太寺ミヤマツツジが咲き始めました

特別定額給付金の申請はお済みですか?

### ②市の情報に簡単にアクセスできる!

メニューボタンから、新型コロナ・防災情報などについてもアクセス!

「休日診療」、「ごみ」と送信すると詳細ページに案内してくれます♪

### ③友だち限定のプレゼントが当たる!

年に数回、湖西市ならではの特産品プレゼントが当たる抽選会を開催!



### 友だち登録はこちらから



LINE「友だち追加」から検索

or

@kosaicity



### 登録は湖西市民でなくてもOK!

現在市内に住んでいる人だけでなく、出身の人、住んでいたことのある人、市外から働きに来ている人、近隣市に住んでいる人など、**湖西市に興味を持って応援してくれる人**なら誰でも登録できます! ご家族やお知り合いにもどんどん勧めてください!

### クックマートオリジナル LINE 友だち登録で浜名牛(焼き肉用)が当たる!



湖西・三ヶ日産の浜名牛が10名様に当たります!

- とき 10月9日(金)正午 抽選配信
- プレゼント 浜名牛(焼き肉用450g、2~3人前)  
(浜名牛は、湖西・三ヶ日で育ったクックマートオリジナルの牛肉です。)
- 抽選参加方法
  - ①湖西市LINEを友だち登録
  - ②抽選日に送られるメッセージからアンケートに答えて抽選に参加
  - ③当選したらクックマート浜名湖西店で受け取り  
(10月14日(水)まで)

問合せ先 観光交流課 ☎ 576-4541 FAX576-4876

きらっとウーマン  
プロジェクト

# 再就職 支援セミナー

※すべてのプログラムに参加しても、気になるプログラムだけの参加でもOK!

※湖西市及び近隣市在住の女性の方限定

※雇用保険受給中の方は、求職活動の実績として認められます ※プログラム4を除く

※お申込期限…開催日2日前まで

オンライン  
参加  
無料  
子連れ  
OK!  
事前予約制

こんな方に  
おススメです!

- ☑ 働きたいけど  
ブランクが心配な方
- ☑ 自分に合ったステキな  
働き方をしたい方
- ☑ 育児と仕事の両立を  
楽しみたい方

**Program 1** 再就職お役立ちセミナー 平日 10:00~12:00 開催 定員 各回 20名

コース  
A  
2年以内に  
働きたい  
人向け

9月17日 木  
これから働きたい女性の必須知識!  
ミライの働き方  
ガイダンス

10月8日 木  
子育てはブランクじゃない!  
両立マインドと  
時間術

10月14日 水  
企業に選ばれる私になる!  
企業研究と  
志望動機の書き方

10月21日 水  
女性が活躍する注目の企業と職場!  
女性社員との交流会

11月26日 木  
企業を理解すると上手くいく!  
面接ノウハウ講座

12月9日 水  
働く前の私と家族の準備!  
就労フォローアップ講座

コース  
B  
いつか働きたい人向け

9月17日 木  
これから働きたい女性の必須知識!  
ミライの働き方  
ガイダンス

10月29日 木  
働くことが楽しみになる!  
これからの時代の  
キャリア講座

11月18日 水  
今できるコトをしよう!  
スモールステップで  
始める再就職準備

**Program 2** キャリアコンサルタントとの個別相談

女性ならではの「働く」に関する悩みごとや困りごとを専任のコンサルタントに何でも相談できます! 全9回 1コマ50分

10/6 火 11/4 水 12/3 木 ① 9:00~9:50 ③ 11:00~11:50  
② 10:00~10:50

**Program 3** 地域企業と出会う お仕事ガイダンス

12/1 火  
女性採用に積極的な  
地域企業に出会えます  
10:00~12:00  
行政相談ブースあり  
(保育所、幼稚園、学童保育情報の提供)  
定員 40名  
※個別ブース訪問・キャリアコン相談ブースあり

**Program 4** 女性のための 在宅ワークの始め方講座

1/14 木  
私にもできる「テレワーク」の  
始め方講座 先輩女性ワーカーの  
体験談 & 交流タイム  
10:00~12:00  
定員 15名

嬉しい特典付!! プログラム1・2・3 いずれかをご利用の方を対象として、就職活動時の託児サービスを無料で利用できます。(先着順・ご利用条件あり)

お問合せ

【受託企業】株式会社 NOKIOO

〒435-0016 静岡県浜松市東区和田町 919-3 E-mail: gw\_nokioo@nokioo.jp

▶予約・詳細はコチラ

<https://woman.kosai.on-mo.jp/>



# 里親になりませんか 〜10月は里親月間です〜

子どもたちは、温かい家庭生活の体験の機会を提供してくれる里親を求めています。

## ●里親とは

さまざまな事情によって家庭で養育されることが難しい子どもを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する人のことです。

## ●里親の種類

里親は、委託期間や目的などにより次の4種類に分けられています。

▼**養育里親**…さまざまな事情があつて家庭で生活することができない子どもを、家庭に戻るまで、または自立できるまで養育する

▼**専門里親**…虐待を受けた子どもや障害のある子どもを、経験と専門知識を生かして養育する

▼**親族里親**…子どもの扶養義務者で、親が死亡や行方不明などの事情によって養育できなくなった場合に、里親としての認定を受けて養育する

▼**養子縁組希望里親**…養子縁組に

よつて養親となる

## ●里親になったら

▼児童相談所が、面会や交流を通じて、養育をお願いする子どもを決定します。

▼子どもの養育期間中は、定められた養育に必要な経費を支給します。

▼子育ての悩みや不安には、児童相談所などが相談に応じます。

## ●問合せ先

静岡県西部児童相談所

☎0538・37・2852

湖西市子育て支援課

☎576・1813

## 里親相談会のご案内

里親制度ってどんな制度？どんな人になるの？少しでも興味のある人は相談会へお立ち寄りください。予約は不要です。

●とき 10月7日(水) 14時〜16時  
12月23日(水) 14時〜16時

●ところ 湖西市健康福祉センター

●問合せ先 静岡県西部児童相談所

☎0538・37・2852

# 浄化槽の法定検査を受けていますか？

浄化槽は、生活雑排水を処理し、きれいにしてから放流する設備です。反面、使い方を誤ったり、維持管理を行わなかったりすると放流水の水質が悪化したり、悪臭の発生を招いたりするなど、地域の住環境を悪化させる原因にもなつてしまします。浄化槽設置者の皆さんは適正な維持管理をお願いします。

## 浄化槽は正しく使いましょ〜

・台所：油脂類を流さない。(フライパンに残った油は紙などで拭き取つてから洗う。)

・トイレ：トイレットペーパー以外のものを流さない。塩酸などの薬品は使わない。

・浄化槽：浄化槽の上に物を置かない。浄化槽(ブロー)の電源を切らない。

## 保守点検・清掃・法定検査を受けましょ〜

①保守点検(年3回以上)

浄化槽のさまざまな装置が正しく働いているか点検します。

②清掃(年1回以上)

浄化槽内の汚泥などを引き抜き、浄化槽内を掃除します。

## ③法定検査(年1回)

浄化槽の維持管理が適正に行われているか確認したり、浄化槽からの放流水の水質検査を行い、浄化槽の機能が正常かどうか検査します。

※これらの3項目は浄化槽法により浄化槽設置者に義務付けられています。法定検査は、静岡県が指定した検査機関である(一財)静岡県生活科学検査センターに依頼し、必ず受検してください。

## ●問合せ先 廃棄物対策課

☎577・2255  
FAX 577・3253



浄化槽パトロールの様子

# 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

## たまごちゃん広場再開

市内在住の0～1歳のお子さんとその保護者を対象に、親子のふれあい遊びを楽しむ『たまごちゃん広場』を実施しています。

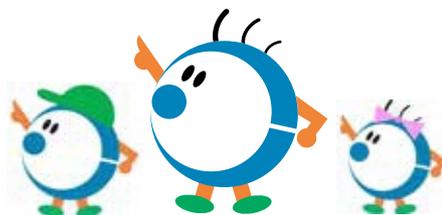
同じ月齢のお子さん同士が集まるので、お友達づくりやママ同士の交流の場にもなります。

ぜひお気軽にご利用ください。(要予約)

【対象】 市内在住の0～1歳児親子

【時間】 10:00～11:00 (最大6組)

【場所】 子育て支援センター「のびりん」



## 10月のたまごちゃん広場の予定

8日(木)…ころころ

15日(木)…はいはい

16日(金)…はいはい



### ★参加の目安

ころころ…(首すわり～6か月頃まで)

はいはい…(お座りができる～1歳まで)

## のびのび預かり保育やっています。

保育士が一時的にお子さんをお預かりし、保育します。利用の理由は問いません。(要予約)

【対象】 市内在住の2歳～就学前の幼児 (定員8名)

【実施日】 火曜日～金曜日の9:00～12:00 (火曜日がのびりんの休館日に当たる場合はお休み)

【場所】 子育て支援センター「のびりん」

※現在、すべての曜日をのびりんにてお預かりしています。

おほとでの受け入れを再開する場合は随時お知らせします。

【その他】 利用登録が必要です。2歳の誕生日を迎える1か月前から申請ができます。

**新規利用者のお預かりを再開します!** ご予約の上、ご利用ください。

○この夏、プール遊びは控えさせていただけましたが、新しく取り付けたミストの下でシャボン玉や水鉄砲を楽しみました♪



10月



お気軽にご相談を!

# 今月の相談

- 相談は無料です。
- 秘密は固く守られます。

※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。

相談名	とき	ところ	内容	問い合わせ先
行政相談	5日☽ 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
	8日土 13:30~15:30	新居地域センター		
夜間納税相談	13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	8日土 10:00~15:00 予約制	西部地域センター	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
	20日火 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 <a href="https://www.jinken.go.jp">https://www.jinken.go.jp</a>	地域福祉課 ☎576-1295 FAX576-1220
女性相談	1日土 (10:00~12:00) 8日土 (電話相談) 15日土 13:00~16:00 22日土 (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	20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	17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
	24日土 9:00~12:00 予約制(先着8人まで)	健康福祉センター (おぼと)相談室		
司法書士相談	13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	<b>今月のこころの健康福祉総合相談はお休みです。</b>			
エイズ検査・相談	8日土 13:00~15:00 22日土 9:30~11:00 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	29日土 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
高次脳機能障害医療 等総合相談会	26日月 13:10~17:00 予約制	中遠総合庁舎 (磐田市見付3599-4)	高次脳機能障害(疑い)の本人および家族を対象に専門医などが相談に応じます。	西部健康福祉センター ☎0538-37-2253 FAX0538-37-2241
依存相談	19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

はコーちゃん健康マイレージ対象事業です。

※下表以外にも、随時電話などで相談できます。

行事名	対象	とき	ところ	持ち物
プレパパ・プレママ教室	今月のプレパパ・プレママ教室はお休みです。			
はじめてのママ教室	今月のはじめてのママ教室はお休みです。			
離乳食教室	2020年6月生まれの第1子と保護者および希望者	22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2月生まれの第1子と保護者および希望者	6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11月生まれの子(希望者)	20日(火)	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3月生まれの子	7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9月8日~9月28日生まれの子とその保護者	19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7月生まれの子	21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	どなたでも	29日(木)	受付9:30~11:00	2階 健康ホール 母子手帳、バスタオル ※計測・相談ともに予約制
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 ※金は13:00~15:00	2階 遊びの広場 7、21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

## 毎月1日はこさい健康の日

## 糖尿病に気をつけよう



糖尿病は、血液中に増えたブドウ糖が血管を傷つけ、全身に影響を与える病気です。血糖値が高くても自覚症状は現れにくく、この状態が放置されることで動脈硬化が進み、糖尿病網膜症、糖尿病神経障害、糖尿病腎症などを引き起こす原因となります。

日頃から、食事や運動などの生活習慣に気をつけることで発症・進行を予防しましょう。

### 食事のポイント

- 腹八分目を心がけよう
- 主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く
- 野菜・海藻等からゆっくり食べよう
- 間食のとりすぎに注意しよう
- ちょこちょこ食べはしない
- アルコールは適量にしよう

### 《おすすめレシピ》

#### きのこたっぷり レタスしゅうまい



材料(4人前)	作り方
豚ひき肉 …………… 240g エリンギ …………… 120g えのきたけ …………… 60g 長ネギ …………… 40g(約6cm) レタス …………… 200g A { 片栗粉 …………… 小さじ1 酒 …………… 小さじ1 おろししょうが …… 小さじ1 ごま油 …………… 小さじ1 鶏がらスープの素… 小さじ2 塩 …………… 少々 こしょう …………… 少々 B { しょうゆ …………… 大さじ1 酢 …………… 大さじ1	① エリンギは5mm角に切り、えのきたけは石づきを切り落とし、5mm幅に切る。長ネギはみじん切りにする。 ② レタスは水で洗い、水気をよく切り、3cm幅に切っておく。 ③ 豚ひき肉にAを加えてよくこね、①の材料を加えて混ぜ、一口大にまとめる。 ④ ③を②で包みつまようじで固定する。 ⑤ 耐熱皿に④を並べ、ラップをし、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する(※つまようじ等をさして火が通っているか確認し、通っていない場合は様子を見ながら加熱を延長する)。 ⑥ Bを合わせる。(しゅうまいのタレとなる)
エネルギー 182kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.7g カルシウム 27mg 鉄分 1.3mg 塩分 0.9g	皮をレタスにし、きのこ類を入れることで食物繊維を多くとることができます。

### すまいるな健康づくりセミナー

たのしく体を動かして、糖尿病の発症・進行を予防しましょう！  
「糖尿病対策(運動教室)」…10月28日(水)新居体育館9:30~11:30

9月は「健康増進普及月間」です。健康づくりの目標を立てて取り組もう！  
☆プチ情報☆ 次回は「高血圧に気をつけよう」です。お楽しみに♪

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

### 地域活動支援センター 「しおかぜ」ボランティア 募集

障害のある人たちがレクリエーションや創作活動などを通して交流を図りながら社会復帰を目指しています。スタッフと一緒に活動のお手伝いをしながら、障害者福祉について学んでみませんか。

●とき 9月17日～11月26日の火曜日と木曜日(祝日は除く)13時30分～16時30分  
※1回のみ参加でも構いません

●ところ 湖西市健康福祉センター

●内容 利用者との交流、プログラムの手伝いなど

●申込先 地域活動支援センターしおかぜボランティア担当  
☎080・4224・4875  
(受付時間は火・木の13時～17時)

### 防衛省採用試験

①防衛大学校学生、②防衛医科大学校医学科学生、③防衛医科大学校看護学科学生を募集します。

●対象 18歳～20歳の高校を卒業した人(見込み含む)

### ●受付期限

- ①10月22日(木)
- ②10月7日(水)
- ③10月1日(木)

### ●その他

受験料、入学金および授業料は不要で、手当や賞与の支給を受けそれぞれの教育を受けます。申し込み方法や試験日など、詳しくはお問い合わせください。

### ●問合せ先

自衛隊静岡地方協力本部浜松出張所  
☎454・4605

### 市民文化講座(下期) 受講生募集

●開講 11月

●受講料 各講座 6千円

●募集要項 図書館(中央、新居、西部地域センター、新居地域センター、北部多目的センター、南部地区構造改善センター)で配布(講師名、講座内容は募集要項で確認してください)

### ●申込期限

\*パステル画 10月21日(水)  
\*そば打ち 11月4日(水)

### ●その他

①講座によっては、材料費などの実費が必要です。  
②受講人数が少ない場合は開講しない場合もあります。  
③会場の都合、講師の都合で日程が変更となる場合があります。

### ●申込み

募集要項の申込用紙で、受講料を添えて問合せ先へお申込みください。

### ●問合せ先

湖西市文化協会事務局(北部多目的センター内)  
☎・FAX 578・1700  
\*時間は、月・水・金の午前9時～午後4時

### 手話奉仕員養成講座入門編

手話を学び伝える楽しさを体験してみませんか。また手話通訳者について理解を深めてみましょう。

### 【昼間の部】

とき 10月20日～令和3年3月23日の毎週火曜日  
10時～11時30分

ところ 新居地域センター

### 【夜間の部】

とき 10月21日～令和3年3月17日の毎週水曜日  
19時～20時30分

ところ 湖西市健康福祉センター

### ●内容

18講座 3講義

### ●定員

各10人

### ●受付期限

10月13日(火)

### ●対象者

手話に興味のある人・手話通訳者に関心のある人

### ●参加費

無料※テキスト代3300円

### ●その他

事前の検温などにご理解・ご協力をお願いします。

### ●申込先

地域福祉課  
☎576・4532  
FAX 576・1220

# Event イベント

## おんやど白須賀催し物

白須賀地区写真愛好家による写真展を行います。

●とき 9月1日(火)～10月31日(土)の10時～16時(月曜日は休館。祝日に当たるときはその翌日)  
※展示内容は変更になる場合があります。

●問合せ先 おんやど白須賀  
☎579・1777

# Life 生活

## 暮らしなんでも無料相談

日常生活で起こるトラブルや悩みごと、家庭問題、介護、法律、年金、消費生活、住まいなどの相談を受け付け、解決方法の提案や相談窓口を紹介しています。一人で悩まずに気軽にお電話ください。

●とき 月～金曜日(祝日除く)9時～17時

●問合せ先 ライフサポートセンター西部事務所  
☎461・3715

## 10月は児童手当の支給月です

児童手当は、次代の社会を担う児童の健全な成長や生活の安定を目的に、中学校修了前の児童を養育している人は次のとおりです。

●支給日 10月9日(金)  
●支給該当月 6月分～9月分  
●問合せ先 子育て支援課  
☎576・1813  
FAX 576・1220

支給額	3歳未満	月額15,000円
	3歳以上(第1子・第2子)	月額10,000円
	3歳以上(第3子以降)	月額15,000円
	中学生	月額10,000円
	所得制限限度額以上(一律)	月額5,000円

## 土地・建物・相続の無料相談会

不動産の調査、測量、登記などの困りごとについて行政書士、土地家屋調査士が相談に応じます。

●とき 10月17日(土) 13時30分～15時30分

●ところ 西部地域センター

●相談内容 不動産に関する調査測量、表示登記、境界のお悩み、市街化調整区域内の農地に建物を建てる手続き、相続、遺言書作成、持続化給付金に関する相談

●申込方法 電話にて連絡。

●問合せ先 二会合同事務局  
☎474・4848

## 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。

※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。

●不用品の登録につきましては、受付終了しました。

●ゆずります

▼新着分 ゆりかご、ベビーシート、ベビーカー、ベビーハイチェア、こども用自転車(青色)、植木鉢各種

▼先月分 テレビ、ダンスシューズ(社交ダンス)

●ゆずってください

▼新着分 ベビーベッド、障子紙、家庭用洗剤、ペットシート、自転車、キーボード(電子ピアノ)、VHSデッキ

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

## どうしたらいいの？空き家の相談

そのような時にはご相談ください

- ▶家財道具があって、処分したいのだけれど...
- ▶空家を相続したけれど、売ることも譲ることもできず困っている。
- ▶建物を解体したいが、どうすれば良いかわからない。

所有している空き家でお困りのことはありませんか？

空き家についての相談窓口を、市役所建築住宅課に設けています。

お気軽にご相談ください。

●問合せ先 建築住宅課  
☎576・4549  
FAX 576・1897

# Tax・Other 税・その他

## 今月の納税

納期限は11月2日です

●市県民税 第3期  
●問合せ先 税務課  
☎576・4536  
FAX 576・1896

●国民健康保険税 第4期  
●問合せ先 保険年金課  
☎576・4585  
FAX 576・4880

10月のシルバー人材センター入会説明会

◆12日(月)新居  
◆26日(月)湖西

●問合せ先 (公社)湖西市シルバー人材センター  
☎575・0654  
FAX 574・0097

9月23日(水)発売!!  
1枚300円  
この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
(公社)静岡県市町村振興協会

## 小児科の外来受診の枠が増えました

月曜日から木曜日までの各曜日の午後小児科の一般外来の受診が可能になりました。今後も地域の皆さまのお役に立てるよう尽力します。

		月	火	水	木	金
小児科	初診・再診	夏目	夏目	夏目	夏目	夏目 非常勤医師
	専門外来	—	内山 (循環器) (第2週)	—	—	—
	専門外来	夏目 (内分泌)	夏目 (乳幼児健診)	夏目 (予約外来) (15時～)	夏目 (内分泌)	安岡 (アレルギー) (第1・2・3・4週)
		—	—	—	宮本 (神経) (第1週) 杉江 (神経) (第3週)	石垣 (神経) (第2・4週)
	一般外来	非常勤医師	非常勤医師	非常勤医師	非常勤医師	—

※専門外来は予約患者様のみ受け付けしています。

※非常勤医師は交替制です。

※午後の一般小児科外来の診療時間は14時から17時まで。受付時間は16時までです。

湖西病院だより

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/>

10月 開館時間 9:30~18:30

● 中央図書館休館日 5.12.19.26日 ▲ 新居図書館休館日 6.13.20.27日

日	月	火	水	木	金	土
				1	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	31

- ブックスタート  
対象:R2年4月生まれの子とその保護者  
中央図書館23日(金)、新居図書館26日(月)
- おはなし会(10:30~11:00)  
ちいさい子向け(3歳ぐらゐまで)  
中央図書館1日・15日、新居図書館8日・22日 ※全て木曜日  
幼児、小学生向け  
中央図書館3日・10日・17日・24日・31日、新居図書館3日・17日 ※全て土曜日

## お知らせ

### ★毎週木曜日はちびっこタイム!(中央)

中央図書館では毎週木曜日の午前中を「ちびっこタイム」とし、小さなお子さん連れを温かく見守り、来館の皆さんで譲り合ってご利用いただく時間としています。「子ども連れで静かな図書館へは行きづらい…」と思っている人もお気軽にご来館ください。

### ★「図書館ウェブサイト」を活用しよう!(新居)

パソコンやスマートフォンから本の検索・予約などができます。操作方法などがわかる冊子「図書館ウェブサイト完全攻略マニュアル」を配布していますので、ご希望の方はカウンターまでお声かけください。

## 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。

### 「本当の貧困の話しよう」石井光太/著 文藝春秋



君たちが幸せをつかむために今知るべきこと。国内外の最底辺を取材し続けてきた著者が、想像を絶する貧困のリアルからさまざまな支援の方策までを、17歳に全力で伝える講義。人生や社会に革命をもたらすための方程式を示す。(TRC TOOLi)

### ◆一般書

#### ▶文学・歴史

「ハリネズミは月を見上げる」あさのあつこ

#### ▶趣味・実用書

「暮らしを豊かに…毎日使いたいエプロン」

### ◆児童書

#### ▶絵本

「つかまえた」田島征三

#### ▶読み物

「フレンドシップウォー こわれたボタンと友情のゆくえ」  
アンドリュー・クレメンツ

## 図書館Q&A

### みなさん知っていますか?

**Q** 図書館内でコピーは可能ですか?

**A** 図書館内の資料は、著作権法で認められる私的利用の範囲内でコピーが可能です。白黒1枚10円、カラー1枚50円です。  
※「資料複写申込書」を記入してカウンターへお申し込みください。



45

## 新しい生活様式に対応した、行政・防災・教育等の実現に向けて!

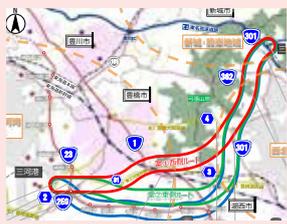
9月に入り、朝夕は秋の涼しさも感じられるようになりました。9月1日は防災の日。今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各地区では主に防災資機材の点検等に限定した訓練となりましたが、市では対策本部運営のほか、検温や間仕切りなど感染症対策も踏まえた訓練を実施しました。台風シーズンを迎え、いつ何ぞき発生するかわからない災害に対し、訓練を重ねること、自助・共助・公助による備えを進めていきましょう。

夏休みの終わりに、げんき湖西プロジェクトを中心に催された「夏の夜市」では、入口で連絡先の記入、検温を行い、距離をとった出店の夜店が並びました。各地区での夏祭りなどイベントがほぼ皆無だったこともあり多くの方に訪れていただき、今後のwithコロナ・イベントの道しるべになったのではないのでしょうか。

市としても、新しい生活様式、デジタル・スマートシティの実現に向け、市役所への来訪が不要となったたり、対面接触しなくても済む行政手続き、例えば体育館など公共施設のオンライン予約、公共

料金の支払いキャッシュレス化など、サービスのあり方を抜本的に見直しています。その一環として、市内小・中学校に1人1台のタブレットを今年度中に導入し、オンライン授業等にも対応できるように子どもたちの教育環境整備を行っています。

9月8日から、国交省による浜松三ヶ日・豊橋道路(仮称)の第2回アンケートが始まりました。市内の渋滞解消や防災等に大きな効果が見込めることから、市内へのインターチェンジ設置や、市内からのアクセスが便利になるようなルート選定など、市民の皆様とともに、早期実現と利便性の向上を図りたいと思います。防災に加え、新しい生活様式による感染症対策など、時代に合わせた安全・安心なまちづくりを進めていきます!



影山剛士

### 男女共同参画コラム

新型コロナウイルス感染症がまん延し、記録的な豪雨災害も続きました。何かしらの不安のあるこの頃です。

そこで、昨年の西日本豪雨時の記事を読みました。Aさんは幼児二人を抱え被災したのですが「子どもを守らねば」周りに私より大きな被害を受けた人がいるから」と一カ月半の間、つらい気持ちを口に出せなかつたそうです。

女性は同居する子どもや高齢者ばかりでなく近隣にも気を使い、我慢をしがちです。こうした女性に本音を吐き出せる場所が必要でした。

今回、「湖西市指定避難所マニュアル」を改めて読みました。新型コロナウイルス感染症への対策は新しい課題ですが、更衣室や男女トイレの数と場所等々、女性や子どもなどへの安全安心の配慮が具体的に示されています。さらに「女性や乳幼児のニーズを把握するため、窓口には女性も配置してください」「授乳などに使用できる」女性専用スペースを作ってください」との記述もありました。地域によっては女性のマニュアル作成リーダーもいます。湖西市でも笑顔で支えあうことを目指したシステム作りが進んでいます。

執筆 湖西市女性相談員

市のようす ※外国人を含む		
令和2年8月末現在の人口など	前年同月末数	令和2年8月の異動者数
■人口 59,315人	59,717人	■転入 110人
■男 30,418人	30,578人	■転出 206人
■女 28,897人	29,139人	■出生 34人
■世帯数 24,342世帯	24,239世帯	■死亡 51人

休日救急当直医(9:00~17:00)	
<b>4日</b> 疋田クリニック (内/循/小) ☎ 594-8222 西湖西整形外科 (整/リウ/リハ) ☎ 522-7001	<b>18日</b> なかしま内科 (内/消) ☎ 574-3317 こいで整形外科・皮膚科(整/リウ/リハ/皮/ア/レ) ☎ 575-1080
<b>11日</b> 伊藤医院 (内/小) ☎ 578-0658 川口整形外科 (整/リウ/リハ/外) ☎ 573-3737	<b>25日</b> 新村医院 (内/小) ☎ 594-0080 すずき整形外科 (整形/リウ/リハ) ☎ 594-7277

**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

**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 <http://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。



## 感謝と今後の精進を誓う

**8/19** 佐吉翁が眠る妙立寺の墓前にて豊田佐吉翁記念奨学金奨学生感謝の会が行われました。今回は10人の奨学生が参加。高校3年生の鈴木円花さんは「奨学金のおかげで勉強させてもらっている。湖西のために役立てるように知識を身につけていきたい」と語ってくれました。この奨学金制度は昭和42年に創設。奨学生は本年度までで344人となりました。

### 編集後記 最後までお読みいただいた皆さんへ

8月24日(月)、新たなふるさと大使として画家の石黒賢一郎さん、シンガー・ソングライターの小島ケイタニーラブさんが委嘱されました。今回は新型コロナウイルスの影響で委嘱式は行わなかったため、また改めて取材し、広報こさいで紹介させていただく予定です。お楽しみに。MH

### ▼認可保育園

園名	住所	電話番号
鷺津保育園	鷺津1163-1	576-0442
真愛保育園	白須賀4207	579-2238
きりつ保育園	古見1156-6	522-7095
吉美風の子保育園	吉美1482-3	kibikazenoko.hk@gmail.com

### ▼認定こども園

園名	住所	電話番号
岡崎幼稚園※	岡崎2586-37	577-0328
新居幼稚園	新居町新居1730	594-0249
しらゆりこども園	入出377	573-2081
微笑こども園	梅田128-3	572-3171
おかさきこども園	吉美3294-136	577-1234
真愛三ツ谷こども園	新居町中之郷2044-2	525-7005

※令和3年4月こども園化予定

●申込方法  
最初に提出書類について個別に説明しますので、市役所3階幼児教育課にお越しください。

③見学する場合は、事前に見学希望の園へ連絡してください。

# トピックス TOPICS

まちの話題をスナップで紹介します。



## モノづくりの現場を知る

**8/27** 高校生の市内企業バス見学会が行われました。参加したのは新居高校工業クラスの2年生。午前は(株)袴田精機、午後は(株)TF-METALを訪問しました。これはモノづくりへの興味・関心を高め、進路選択を考える機会の提供が目的。生産工程や安全対策、さまざまな社員の改善などについて説明を受けた生徒たちの顔はとても真剣でした。

## 令和3年度 保育園・認定こども園 (保育部分)の入園手続き

令和3年4月からの保育園・認定こども園(保育部分)への入園申請書の配付・受け付けを開始します。

### ●注意

①入園は申し込み順ではなく、各家庭の状況(保護者の就労時間や兄弟姉妹の在園状況など)の優先度を基に入園調整を行い、決定します。

●対象 未就学児

●配付受付期間  
10月1日(木)～12月18日(金)  
8時30分～17時15分

※土・日曜日、祝日除く

### ●申込方法

最初に提出書類について個別に説明しますので、市役所3階幼児教育課にお越しください。

②空き状況や入園調整の結果により、入園できない場合があります。

③見学する場合は、事前に見学希望の園へ連絡してください。

