

広報こさい Kosai

平成30年

6月号

出前講座をご利用ください | 2

各種検診のご案内 | 4

胸部健診を受診しましょう | 6

ふるさと情報局 | 14



黄色い声が
こだまする

4月1日(日)、湖西市岡崎の前向地区で「前向花畑菜の花祭り」が開催されました。この菜の花畑は、耕作放棄地を再生したもので、訪れた親子連れなどは整備された小路の中を春を感じながら散策しました。また会場内では、地元産の野菜や焼き芋、アクセサリーの販売なども行われ、訪れた人を楽しませていました。



出前講座をご利用ください

出前講座とは、集会などの場に職員を派遣して、市の仕事や制度についてわかりやすく説明するものです。平成29年度は全329回、約2万人の利用がありました。お気軽にご利用ください。

●対象

市内在住・在勤・在学で10人以上の団体・サークルなど

(10人未満の場合は要相談)

●申込方法

①講座メニューの中から受講したい講座を選んでください。

●問合せ先

企画政策課

TEL 576-4521
FAX 576-1139

②希望する講座の担当課へお問い合わせください。日程や内容について打ち合わせをします。開催時間は9〜21時の間で2時間以内です。

③会場の手配をしてください。(市内のみ・個人宅でも可)

④申込書を開催予定日の1カ月前までに担当課へ提出してください。ウェブサイト(「湖西市出前講座」で検索)からも取得できます。



応急手当教室

AEDや三角巾などの使い方を学びます。地域の消防団員も協力しています。

地域防災指導員による防災講座

各地区の防災指導員が、自分の住んでいる地区を中心に、防災について教えてください。



平成29年度講座開講数ベスト3

1位 火災予防教室.....84回

2位 応急手当教室.....62回

3位 地域防災指導員による防災講座...43回

15	地域包括ケアシステムについて (生活支援・介護予防を中心に)	長寿介護課	TEL 576-1212 FAX 576-1220
16	成年後見制度について	長寿介護課	TEL 576-1212 FAX 576-1220
17	シニア運動講座	長寿介護課	TEL 576-1212 FAX 576-1220
18	健康寿命をのばす食生活について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
19	発達障害について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
20	健康な身体を維持するために自分で取り組める生活術	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
21	診療放射線技師の仕事①	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
22	診療放射線技師の仕事②	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
23	医療被ばくについて	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
24	後発医薬品(ジェネリック医薬品)について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
25	病院薬剤師の仕事について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
26	糖尿病のお薬について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
27	輸液を中心とする栄養管理について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
28	がん治療の実際 ～消化器がんを中心に～	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
29	感染症について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119

健康・福祉			
1	へえ～そうなんだ 「国民健康保険」	保険年金課	TEL 576-4585 FAX 576-4880
2	教えて!「国民年金」	保険年金課	TEL 576-4585 FAX 576-4880
3	高齢者のための医療制度です	保険年金課	TEL 576-4530 FAX 576-4880
4	生活習慣病予防教室 (高血圧予防編)	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
5	生活習慣病予防教室 (糖尿病予防編)	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
6	生活習慣病予防教室 (脂質異常症編)	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
7	生活習慣病予防教室 (肥満予防編)	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
8	聞き上手になるための教室	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
9	知って得する 歯の話	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
10	子どもの健康	健康増進課	TEL 576-4794 FAX 576-1150
11	子育て支援講座	子育て支援課	TEL 576-1813 FAX 576-1220
12	介護保険ってなあに?	長寿介護課	TEL 576-1104 FAX 576-1220
13	“認知症”とその関わり方について 知ろう(認知症サポーター養成講座)	長寿介護課	TEL 576-1212 FAX 576-1220
14	介護予防講座	長寿介護課	TEL 576-1212 FAX 576-1220

57	大規模地震に備える	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
58	豪雨災害・土砂災害に備える	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
59	市役所の防災体制について	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315
60	地域防災指導員による 防災講座	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315

環境

61	環境基本計画について	環境課	TEL 576-1141 FAX 576-4880
62	ごみ・資源物の正しい出し方	廃棄物対策課	TEL 577-1280 FAX 577-3253
63	環境センターの施設見学	廃棄物対策課	TEL 577-1280 FAX 577-3253

教育・文化

64	遠州新居手筒花火	新居支所	TEL 594-1111 FAX 594-1114
65	湖西の歴史を知ろう	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
66	ふるさと学習室を見学しよう	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
67	昔の道具を知ろう (小・中学生向け)	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
68	湖西市のスポーツ施設について	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
69	アミニティプラザの施設見学	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
70	スポーツ推進委員を 活用してみませんか	スポーツ・文化課	TEL 576-1140 FAX 576-1237
71	図書館を使いこなそう!	中央図書館	TEL 576-4351 FAX 576-1100

財務

72	わかりやすい予算書	財政課	TEL 576-1112 FAX 576-1115
----	-----------	-----	------------------------------

情報・行政運営

73	選挙について	総務課	TEL 576-1698 FAX 576-1115
74	湖西の未来像を示す 総合計画を知ろう	企画政策課	TEL 576-4521 FAX 576-1139
75	湖西市の行財政改革の とりくみ	企画政策課	TEL 576-4521 FAX 576-1139
76	市政全般 (市長・副市長が伺います)	市長・副市長 (秘書室)	TEL 576-1155 FAX 576-1139
77	広報紙ができるまで	観光交流課	TEL 576-4541 FAX 576-4876
78	マイナンバー解説	情報政策課	TEL 576-2312 FAX 576-1115
79	市議会について	議会事務局	TEL 576-4791 FAX 576-0331
80	公共施設マネジメント講座 ~これからの公共施設のあり方について~	資産経営課	TEL 576-4874 FAX 576-1139

※注 ▶ 4~39は健康マイレージ2ポイントです。
▶ 苦情や要望を扱うものではありません。
▶ 会場の手配、設営は申請者が行ってください。
▶ 講師料(謝礼、交通費、食事など)は不要です。

30	フットケアについて	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
31	糖尿病について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
32	家庭介護について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
33	災害対策について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
34	認知症について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
35	とこずれについて	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
36	慢性腎臓病について	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
37	命の大切さについて	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
38	もしかして…低栄養じゃ ありませんか?	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119
39	「みんなでつくろう!」元気な身体 ~自分らしい生活をおくるために~	湖西病院	TEL 576-1231 FAX 576-1119

市民生活

40	租税教室	税務課	TEL 576-4536 FAX 576-1896
41	男女共同参画ってなあに?	市民協働課	TEL 576-4560 FAX 576-1115
42	お互いを知ってみよう ~多文化共生のまちづくり~	市民協働課	TEL 576-4560 FAX 576-1115
43	楽しく学ぼう!「市民協働」	市民協働課	TEL 576-4560 FAX 576-1115
44	地域公共交通について 語ろう!	市民協働課	TEL 576-4560 FAX 576-1115
45	それ、大丈夫ですか? ~身近にひそむ悪質商法~	観光交流課	TEL 576-1230 FAX 576-4876
46	くらしに役立つ食品表示 ~安心安全な食品を選ぶために~	観光交流課	TEL 576-1230 FAX 576-4876

産業・経済

47	農業委員会について	産業振興課	TEL 576-1216 FAX 576-1115
48	湖西市の産業について	産業振興課	TEL 576-1216 FAX 576-1115

都市・生活基盤

49	湖西の水道	水道課	TEL 576-4534 FAX 576-1367
50	湖西の下水道	下水道課	TEL 574-2211 FAX 576-3133
51	道路について考えよう	土木管理課	TEL 576-4545 FAX 576-1897
52	公園へ出かけよう	土木管理課	TEL 576-4545 FAX 576-1897

防犯・防災・安全

53	消防署の見学	消防総務課	TEL 574-0211 FAX 576-3679
54	応急手当教室	警防課	TEL 574-0219 FAX 574-0215
55	火災予防教室	予防課	TEL 574-0212 FAX 574-0215
56	安心安全なまちづくり	危機管理課	TEL 576-4538 FAX 576-2315

検診Q&A



どんな人が受けられますか？
受けられる時期はいつですか？

湖西市民で、会社などで同じような検診を受けられない人が対象です。6～11月までで、今年度は1カ月延長しました。



何が必要ですか？

受診には「受診券」が必要です。4年以内に対象となる検診を受けた人には、受診券を5月下旬ごろに送付します。受診券のない人は、ご相談ください。



費用はいくらぐらいですか？

昨年まで500円のワンコイン検診でしたが、今年度からは検診によって自己負担金が異なります。ご了承ください。なお、70歳以上は従来どおり自己負担金はありません。ただし来年以降は、段階的に年齢が引き上げられ、2023年には無料の対象年齢が75歳以上となります。



年に1度は健康チェック！

各種検診のご案内

がんの年間死者数が、2016年のデータによると37万人を超えました。がんをはじめとする全ての病気は、早期発見が非常に大切です。湖西市では、次のような検診を実施し、皆さんの健康チェックを手助けしています。ぜひご利用ください。健康マイレージも2ポイント貯まりますよ。

★各種がん検診・肝炎ウイルス検診・その他の検診★

種類（自己負担金）	対象年齢※	内容	受診方法（期間）
① 胃がん検診(X線) (1,000円)	40歳以上の人	問診、胃部X線撮影 ※バリウム使用	個別(6～11月) 集団(7・8月)
② 胃がん検診(内視鏡) (4,000円)	40歳以上の人で医師が認める事由でX線検診が受けられず、保険適用外で内視鏡検査を受ける人	問診、内視鏡検査	
③ 大腸がん検診 (500円)	40歳以上の人	問診、便潜血反応検査 (二日法)	個別(6～11月) 集団(7・8月)
④ 前立腺がん検診 (500円)	50歳以上の男性	問診、PSA検査 (血液検査)	個別(6～11月) 集団(7・8月)
⑤ 肝炎ウイルス検診 (B型・C型)(500円)	40歳以上で今まで肝炎ウイルス検診を受けたことがない人	問診、B型・C型肝炎検査 (血液検査)	個別(6～11月) 集団(7・8月)
⑥ 乳がん検診 (1,000円)	40歳以上の女性で、昨年度乳がん検診を受けていない人	問診、マンモグラフィ ※乳房を板で圧迫してX線撮影	個別(6～11月) 集団(9月)
⑦ 子宮頸がん検診 (1,000円)	20歳以上の女性で、昨年度子宮頸がん検診を受けていない人	問診、子宮頸部細胞診検査 ※子宮入り口あたりの細胞を採取	個別(6～11月) 集団(9月)
⑧ 骨粗しょう症検診 (500円)	満40・45・50・55・60・65・70歳の女性 (対象者には受診券を郵送します)	問診、骨量測定検査 (X線、超音波など)	個別(6～11月)
⑨ 歯周病検診 (無料)	満40・50・60・70歳の人 (対象者には無料クーポン券を郵送します)	問診、口腔内検査	個別(6～12月)

※①～⑦は平成31年3月31日時点、⑧⑨は平成30年3月31日時点の年齢です。

検診の受診方法は大きく2つに分かれます

(1) 個別検診（医療機関）で受診する

受診券をご確認ください。実施医療機関や予約の有無について記載してあります。歯周病検診実施医療機関については、無料クーポンをご覧ください。

(2) 集団健診で受診する（要予約）

検診バスが各会場に出向き、複数の検診を組み合わせ受診することができます。次の2つのコースから選択してください。○がついているものは複数の受診が可能です。

	国保・後期高齢者健診	前立腺がん検診	肝炎ウイルス検診	胸部健診	胃がん検診	大腸がん検診
がん検診コース	×	×	×	○ ※1	○	○
特定健診コース※2	必須	○	○	○	○	○

※1 がん検診コースの人は、胸部健診のみの受診はできません。

※2 湖西市国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が対象です。

予約方法

- 期 間** ●6月1日(金)～20日(水)
土・日曜日を除く8:30～17:00
- 申込方法** ●健康増進課または保険年金課に電話で希望するコースをご連絡ください。
- 定 員** ●がん検診コース
……………1日40人(先着順)
●特定健診コース(国保・後期高齢者)
……………1日50人(先着順)

と き	受付時間	と ころ
7月18日(水)	8:30～9:30	新居地域センター
7月19日(木)		
7月20日(金)	8:45～9:00	南部構造改善センター
7月24日(火)	8:30～9:30	新居地域センター
7月26日(木)	8:30～9:00	西部公民館
7月27日(金)	8:45～9:00	北部多目的センター
8月1日(水)	8:30～9:30	新居地域センター
8月2日(木)		
8月3日(金)		

<お知らせ>

▼子宮頸がん検診、乳がん検診の集団バス検診については、6月15日発行の広報こさいをご覧ください。

▼湖西市国保特定健診・後期高齢者健診の人は、5月下旬に送付される受診券と案内をご覧ください。



歯の健康まつり

『のばそうよ 健康寿命 歯みがきで』

6月4日(月)～10日(日)は歯と口の健康週間です。市では、家族で楽しみながら歯の大切さについて学べる「歯の健康まつり」を開催します。昨年度は707人が参加しました。

- と き 6月10日(日) 10:00～12:00 ※受付は11:45まで
- と ころ 健康福祉センター(おぼと)
- 内容(コーナー)
 - 歯の健診
 - 歯周病検診
 - 口臭チェック
 - フッ化物塗布
 - ブラッシング指導、相談
 - クイズコーナー
 - 3歳むし歯ゼロコンクール
 - 8020コンクール
 - おやつ配布
 - 姿勢と噛み合わせコーナー など



歯の健康まつり 入選作品のポスターを展示します

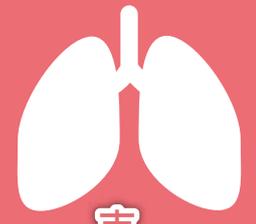
- と き 6月1日(金)～7日(木)
- と ころ 中央図書館(歯の健康まつり当日は、健康福祉センターに展示します)

問合せ先

がん検診・集団健診、歯の健康まつり
集団健診、特定健診

健康増進課
保険年金課

☎ 576-4794 FAX576-1150
☎ 576-1114 FAX576-4880



市内循環レントゲン車で肺がん・結核をチェック！ 胸部健診を受診しましょう

結核は、過去の病気と思われるがちですが、現在でも発病する人がおり、高齢や糖尿病、大きな手術などで体力・抵抗力が低下したときに発病しやすくなります。

肺がんは、湖西市のがんによる死亡者数の第1位(平成27年度)を占めています。自覚症状はなくても、がんが潜伏している場合があります。早期発見・早期治療が大切です。年に1回は胸部健診を受けましょう。

●対象

湖西市民で、会社などで胸部健診の機会がない40歳以上の人(平成31年3月31日時点)
※過去4年間で市の胸部健診を受けた人や65歳以上の全ての人に、5月末ごろ受診券を送付します。受診券のない人は、電話または窓口でご相談ください。

※6カ月以内に胸のレントゲンを受けた人(予定含む)は対象外です。

●費用

①結核健康診断および肺がん検診(胸のレントゲン)……………500円
今年度から健診料が掛かります。ご了承ください。

②肺がん検診の喀痰細胞診……………500円
※70歳以上は無料です。ただし来年度以降は段階的に年齢が引き上げられ、2023年には無料の対象年齢が75歳以上となります。
※②の対象は50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の人のみです。(過去における喫煙者

●注意事項

健診を受ける際は、受診券に同封している問診票を必ず記入の上、会場に受診券ごとお持ちください。

●その他

高齢などでレントゲン車に乗れない人は、9月以降に湖西病院・浜名病院で個別に健診の機会を設けますので、希望者はご相談ください。

●問合せ先

健康増進課

TEL 576-4794
FAX 576-1150

とき	ところ	時間
6月13日(水)	境宿公会堂	13:30~14:30
	五区公会堂	15:00~15:30
6月14日(木)	上ノ原集落センター	13:30~15:20
	市場公会堂	13:30~14:20
6月20日(水)	山口公会堂	14:50~15:10
	坊瀬公会堂	15:40~16:00
6月21日(木)	大知波公会堂	13:30~14:30
	利木集会所	15:00~15:30
6月26日(火)	表鷺津コミュニティ	9:00~11:30
	防災センター	13:15~14:00
	河原公民館	14:30~16:00
6月27日(水)	住吉公民館	13:30~13:50
	新居弁天公民館	14:20~14:40
7月 4日(水)	松山公民館	15:10~15:30
	宮本集落センター	13:30~14:30
7月 4日(水)	1区公会堂	14:50~15:20
	大倉戸公民館	15:40~16:00
7月 6日(金)	はつらつセンター(入出)	9:00~11:00
		13:30~14:30
	神座集落センター	15:00~15:30
7月10日(火)	大森公会堂	15:50~16:10
	南上の原集会所(きずな館)	9:00~11:00
7月11日(水)		13:30~15:00
	南上の原集会所(きずな館)	13:30~15:00
7月13日(金)	梅田コミュニティセンター	9:00~11:00
	源太山公民館	8:45~10:45
7月17日(火)	向島公民館	11:10~11:40
	新居地域センター	★ 8:30~ 9:30
7月18日(水)	柏原公民館	10:00~11:30
	郷南公民館	13:30~15:30
7月19日(木)	新居地域センター	★ 8:30~ 9:30
	三ツ谷公民館	10:00~11:30
7月20日(金)	南部構造改善センター	★ 8:45~ 9:00
	笠子公会堂	9:00~10:30
7月23日(月)	新所幼稚園	11:00~11:30
	岡崎公会堂	9:00~11:00
7月24日(火)		13:30~14:50
	新居地域センター	★ 8:30~ 9:30
7月25日(水)	内山公民館	10:00~11:00
	西部公民館	9:00~11:00
7月26日(木)		13:30~15:00
	西部公民館	★ 8:30~ 9:00
7月27日(金)		9:30~11:00
	北部多目的センター	★ 8:45~ 9:00
7月30日(月)	太田公会堂	9:00~10:00
	鷺津小学校体育館	10:30~11:10
7月31日(火)		9:00~11:30
	川尻公会堂	13:30~15:30
8月 1日(水)	健康福祉センター(おぼと)	9:00~10:30
	新居地域センター	★ 8:30~ 9:30
8月 2日(木)	栄町公民館	10:00~11:00
	中町公民館	13:30~15:10
8月 2日(木)	新居地域センター	8:30~ 9:30
	若磯公民館	10:00~11:00
8月 3日(金)	新居地域センター	★ 8:30~ 9:00
		9:30~11:30

★印は、がん検診コース・特定健診コースのいずれかを受ける人のみです。(要予約)



6月1日〜7日は 水道週間です

蛇口をひねれば、いつでもきれいな水が出てくる水道。もし、この水道がなくなったら、私たちの生活は成り立ちません。水は限りある貴重な資源です。まずは6月の水道週間において、一人一人が節水意識を持ち、貴重な水を大切に使うことを心がけてみませんか。

○水道メーターと検針

水道使用量は、2カ月に1回、水道検針員が検針します。その後、使用量料金を皆さんに通知し、水道料金を支払うこととなります。



○ご協力ください

水道の使用量を正確に計ることができるよう、次の点にご協力ください。

- ①水道メーターのボックスの上には、物を置かない。
- ②ボックスの中には、常にきれいにする。
- ③家の増改築などで、水道メーターが床下や屋内にあるときは、屋外の見やすい場所に移す。
- ④犬は放し飼いにしないで、出入口や水道メーターから離してつなぐ。

○漏水の確認

家庭の蛇口を全部閉めた状態で、水道メーターのパイロットが回転していれば、漏水していることとなります。湖西市水道指定工事業者に、修理の依頼をしてください。

※漏水していた際の水道料金は、一期分に限り、漏水した水量の半分の負担を軽減できる場合がありますので、水道課にお問い合わせください。

○使用・停止の手続きについて

新たに水道を使用する人、転居などで使用を停止する人は、2営業日前までにご連絡ください。

○料金の支払いについて

水道料金はコンビニや金融機関にてお支払いください。また、口座振替は支払い忘れがなく便利です。口座振替を希望する人は、市内金融機関にて手続きをお願いします。

①メーターボックスは、このように青いふたをしています。場所によっては、鉄のふたやコンクリートの丸いふたもあります。



②ふたを開けると、中に水道メーターが入っています。



パイロットマーク

この部分が回転していれば、水が流れていることとなります。漏水しているか、確認の目安となりますので、ぜひ一度はご確認ください。



問合せ先
水道課
☎576-4534
FAX576-1367





一般廃棄物処理基本計画 (ごみ処理編)

を策定



問合せ先

廃棄物対策課
☎ 577-1280
FAX577-3253

市では、市内で排出されるごみなどを適切に処理するために、湖西市一般廃棄物処理基本計画を策定し、ごみの減量や資源物の再生利用などを推進しています。今後、効率的なごみ処理方法を選択して市民サービスが充実し、また災害時でも適切な対応が行えるように、今回計画の見直しを行いました。

■処理基本計画とは

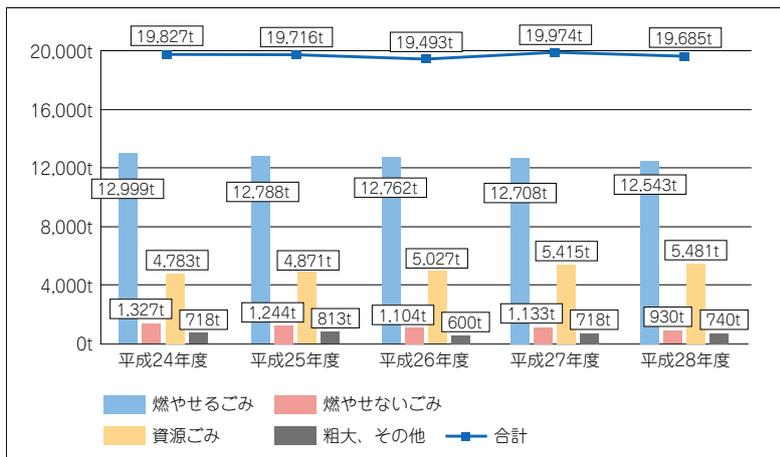
計画期間は、平成30～42年度の13年間で、基本理念を「自然と環境に配慮したきれいなまち」とし、ごみの排出抑制と再使用、資源化を進めるため市が行う事業の基本的な方向性を定めたものです。

■ごみ処理の現状

▼平成24～28年度までの一般廃棄物の年間処理量は、横ばいで推移し、約2万トのごみが市内で発生しています。

▼ごみ処理には多くの費用が掛かります。燃やせるごみの処理については浜松市へ委託しているため、特に燃やせるごみを減量することで市の経費を削減することができます。

▼資源ごみは処理量全体に占める割合が高く、その割合(40%)は県内市町の中でも上位となっています。



■今後の主な取り組み

①焼却施設の再稼働

平成36年1月まで燃やせるごみの処理を浜松市に委託しますので、期限が満了する平成35年度中に環境センターの焼却施設を再稼働する予定です。

②旧環境センターの解体など

資源物のリサイクルなどを推進するため、平成10年度に廃止した旧環境センターを解体し、新たなストックヤードの整備を行います。

③生ごみの削減と紙類などの分別徹底

燃やせるごみの約50%が生ごみ、約20%が紙類です。ごみを減量するために、生ごみの削減と紙類などの資源物の分別を徹底していきます。

■循環型社会を目指して

私たちの日常生活から必ずごみは排出されます。単にごみを処理するだけでなく、ごみを減らし、できる限り資源として活用することが必要です。住みよい環境の「湖西市」という財産を次世代に引き継いでいくためには、市民の皆さんや事業者の協力が不可欠です。



▲旧環境センターを解体し、ストックヤード整備



▲環境センター焼却施設を再稼働(35年度)

いいと「行ってみたい！」

市民記者がゆく ござい発見



ボートレース浜名湖にてSGレースが開催



伊藤 宏 誠

3月16日〜3月21日の6日間、ボートレース浜名湖にて「SGボートレースクラシック」が開催された。期間中は、デヴィ夫人・森且行・坂上忍・渡辺直美など、超豪華なタレントによるトークショーも催され、場内は大盛況。ボートレース浜名湖では、9月に「プレミアAMGIヤングダービー」というビッグレースが開催されるとのこと。次回のビッグレースも盛大に開催されること間違い無し！



▲表彰式の様子



▲湖西市長も登場



医療介護専門職の皆さんへ

在宅医療・介護連携支援センターをご利用ください

○ご注意ください

このセンターは専門職向けの連携相談窓口です。一般向けの高齢者相談は、従来どおり地域包括支援センターで実施しています。

●湖西市在宅医療・介護連携支援センター

月・火・木・金曜日 9時〜16時
☎ 576-4900

○実施内容

市立湖西病院・浜名病院・浜名医師会をはじめとする医療と介護関係団体と協力しながら、医療と介護の両方の経験を持つ相談員が次のような活動を実施して、市内の介護システムの強化を図ります。

- ▼在宅医療・介護連携に関する相談や情報提供
- ▼在宅医療と介護に関する情報調査
- ▼市内にある連携のための共通書式、資源マップ、情報提供、情報共有システムの紹介
- ▼地域包括支援センターとの連携

私たちが協力します！



湖西であんきに暮ら住まい！

ポイントの ため方

健康のために、実行したことを自分で
カードに記入します。※分類は下の内容を参考

+ 市が指定するイベントに参加し、
スタンプを押してもらおう！

付与方法	分類	マーク	ポイント	例	※高齢者専用例もあり ※このほかでも各分類に入る健康内容を各自で実践
自分で記入 (自己申告)	運動	○	1P	ウォーキング・ジョギングをした(高齢者:散歩をする)。 筋トレ・体操・ストレッチ・スポーツをした。	
	目標の運動をした時	◎		いつもより体を動かした(家でよく動いた、外出先で階段を使った、徒歩や自転車で外出した等)。	
	食事	△	1P	1日3食 食事をした。 野菜料理を1品以上食べた。 塩分を控えた。 菓子類などの間食を控えた。 よく噛んで食べた(一口30回目安)。 体重/血圧を測った。	
	目標の食事をした時	▲		高齢者:口腔体操をした。お口の手入れをした。家族や知人と一緒に食事をした。	
	ボランティア	□	2P	地域活動に参加した(全てのボランティア活動・趣味活動・サロン・○○会・老人クラブ等)。 高齢者:近所の人や知人に自分から声をかけた。	
健診	☆	2P	健診・検診を受けた(特定健診・高齢者健診・がん検診・人間ドック・歯科検診)。 こころの体温計を利用し、こころの状態をチェックした。		
スタンプ			2P	市が指定するイベント(講演会・教室・健康相談・ボランティア) ※広報、市役所だより等でお知らせ	

ポイント カード 記入例

○ 9/1	☆ 9/2	☆ 9/2
△ 9/4	 9/5	 9/5
▲ 9/6	◎ 9/7	◎ 9/9

- ★1ポイント=1マス
- ★マスに日付とマークを記入
- ★運動、食事は1日1P、ボランティア、健診、スタンプは1日2P(例えば運動、食事両方行っても1日1マス)
- ★運動の目標実施は◎、食事の目標実施は▲を記入

カードの応募には
次のどちらかが必要です。

- ①コーちゃんスタンプ
2P以上
- ②私の目標(運動または
食事)が25P以上

健康づくり(介護予防)の目標を立てよう!

★マークと日付は必ずセットで記入

私の目標

運動または食事の目標を立てよう
6か月間継続できる目標にしよう!

- ◎運動:私は(なにを)を
(どのくらい)します
- ▲食事:私は(気をつけたいこと)
()します

～アンケートにご協力ください～

回答の内容は抽選には影響しません。
率直にお答えください。

- 健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは?(何個でも)
いきいきカードや景品が欲しかったから
健康づくり(介護予防)を始めたかったから
もともと健康づくり(介護予防)をしていて興味があったから
人から勧められたから その他()
- 健康づくり(介護予防)の目標を達成できましたか?
達成できた(生活習慣が改善した)
まあまあできた ほとんどできなかった
- 健康づくり(介護予防)の目標を今後も継続できそうですか?
はい いいえ わからない
- ご要望・ご意見・ご感想等

ありがとうございました。

1	スタート	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	/	/	/	/	/
32	/	/	/	/	/
33	/	/	/	/	/
34	/	/	/	/	/
35	/	/	/	/	/
36	/	/	/	/	/
37	/	/	/	/	/
38	/	/	/	/	/
39	/	/	/	/	/
40	/	/	/	/	/
41	/	/	/	/	/
42	/	/	/	/	/
43	/	/	/	/	/
44	/	/	/	/	/
45	/	/	/	/	/
46	/	/	/	/	/
47	/	/	/	/	/
48	/	/	/	/	/
49	/	/	/	/	/
50	さあ応募!	/	/	/	/

平成30年度
Let's チャレンジ

めざそう！健康長寿日本一

ポイントをためて
健康とお得をゲット

コーちゃん 健康マイレージ



対象 18歳以上の
湖西市民
(在勤者含)

チャレンジ期間 平成30年5月～
平成31年1月末
ポイントをためて応募できる期間

ポイントカード配布・応募箱設置施設

チャレンジ、どうやるの??



下記のポイント
カード(うら面)に
「私の目標」を
書こう！

さあ
はじめよう！
50ポイント



応募箱へ
満点カードで
お好きなコースを
選び応募
1月末日締切

- ・健康福祉センター(おぼと)
- ・市役所
- ・勤労者体育センター
- ・ふれあい交流館
- ・西部公民館
- ・アメニティプラザ
- ・湖西運動公園
- ・北部多目的センター
- ・はつらつセンター
- ・南部構造改善センター
- ・新居支所
- ・老人福祉センター
- ・子育て支援センター
- ・新居体育館

ポイントカード
切り離してお使いください

頑張った先にはお得な特典が♪

特典① 応募者全員に「ふじのくに健康いきいきカード進呈」



県内協力店にこのカードを提示
すると、各店舗のご厚意により、
お買い上げの際には、特別値引き、
ドリンクサービス、粗品進呈等の
特典が受けられます！



←協力店一覧は、こちらの
ウェブサイトからご覧になれます。

特典② 2,500円相当の品があたるかも?! 抽選は3月上旬

商店コース

50名様

JAコース

50名様

道の駅コース

50名様

さらに 3つのコースの抽選に外れた方にもチャンス！



ラッキー賞 350名様

問い合わせ先 健康増進課 ☎576-4794 長寿介護課 ☎576-1212

平成30年度 **コーちゃん
健康マイレージ**
ポイントカード

応募締切
平成31年 1月末日

ふりがな
氏名 _____

年齢 18～39歳 電話 _____
 40～64歳
 65歳以上

住所 〒 _____

応募コース ※どれか一つを○で囲ってください
 商店 JA 道の駅

※記載いただいた個人情報は、当事業以外に使用しません。

6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	4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
	14日(木) 13:30~15:30	新居地域センター		
夜間納税相談	12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	21日(木) 10:00~15:00	健康福祉センター(おぼと)医師控室	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。 (電話予約者優先)	浜松西年金事務所 ☎456-8511 FAX452-8011
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	4日(月) 9:00~16:00	健康福祉センター(おぼと)相談室 ☎576-4878	人権擁護委員が、日常生活での困り事・悩み事の相談に応じます。	地域福祉課 ☎576-1295 FAX576-1220
	20日(水) 9:00~12:00 ※事前に連絡してください			
女性相談	7日(木) 10:00~12:00 14日(木) (電話相談) 21日(木) 13:00~16:00 28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などについて相談に応じます。	市民協働課(相談用) ☎576-4878 FAX576-1115
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	19日(火) 13:00~16:30 予約制(先着5人まで、前日12:00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 9:00~15:00	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	☎576-0770	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
	火(木)土 9:00~17:00	☎577-5116		
法律相談	16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
	23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	12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 9:30~16:30	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	今月のこころの健康福祉総合相談はお休みです。			
エイズ検査・相談	7日(木) 9:30~11:00 21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。 ※7日は希望者に性器クラミジア検査実施	西部健康福祉センター ☎0538-37-2253 FAX0538-37-2224
マミーズサポート(産後ケア・育児相談)	26日(火) 14:00~17:00 予約制	市立湖西病院(健診センター2階)	産後1年未満の母子を対象に産後ケア、育児に関する相談に応じます。	市立湖西病院 ☎576-1232 FAX576-2048
子育て相談	窓口または電話にて日程を調整します。	子育て支援センター(新居町浜名485)	子育ての相談に応じます。	子育て支援センター ☎594-5922 FAX594-5923

けんこう伝言板

お問い合わせは、健康増進課へ
 ☎576-4794 FAX576-1150
 は健康マイレージ2ポイント



※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
おかあさん教室	妊婦	15日(金) 受付9:00~9:15 9:15~12:30	2階 栄養指導室	母子手帳、エプロン、三角巾 ふきん3枚
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	29年12月6日~30年4月4日 生まれの子とその母親	5日(火) 12日(火) 19日(火) 26日(火) 受付13:00~13:15 13:30~15:30	2階 栄養指導室	※あらかじめ健康増進課へ お電話ください
離乳食教室	30年2月生まれの第1子と 保護者および希望者	21日(木) 受付9:00~9:15 9:15~12:00	2階 栄養指導室	母子手帳、バスタオル
すくすく育児教室 (7~8か月児教室)	29年10月生まれの第1子と 保護者および希望者	13日(水) 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、 おふいひも
1歳6か月児 健康診査	28年11月生まれの子	6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 ※お子さんは歯みがきをきててください
2歳親子教室	28年5月1日~15日 生まれの子とその保護者	11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 ※お子さんは歯みがきをきてください ※保護者も歯周病検診を行います
	28年5月16日~31日 生まれの子とその保護者	25日(月)		
3歳児健康診査	27年3月生まれの子	20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	28日(木) 受付9:30~11:00	2階 健康ホール	母子手帳、バスタオル ※相談のある人は、前日までに電話で予約
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~木 9:00~15:00	2階 遊びの広場	開放日5、7、12、13、14、19、21、26、27、 28日 ※開放日は変更になる場合があります
ちびっこ相談	子どもの発達面で 心配のある人	4日(月) 18日(月) 予約制	2階 健康ホール	※あらかじめ健康増進課へ お電話ください
ことばの相談	今月のことばの相談はお休みです。			
健康相談	生活習慣病など健康に ついて心配・不安のある 人、その家族	29日(金) 13:30~16:00	2階 栄養指導室	※前日までに電話で予約 ただし都合の悪い場合は調整します。 また希望者にもそ汁の塩分チェックを 実施します(汁物持参)

毎月1日はこさい健康の日 高血圧に気を付けよう! ~ Part 3 ~



あなたは塩分を摂り過ぎていませんか。減塩はちょっとした気づかいや調理方法を変えるだけでも効果があります。次のポイントをぜひお試しください。

- ポイント** ① 麺類の汁を残す ② 汁物の具を多くする ③ 香辛料や香味野菜・酸味を活用する
 ④ 天然だし(昆布・かつお節・煮干しなど)の旨味を活用する ⑤ 栄養成分表示を確認する

減塩レシピ ★トマトと切干大根のシャキシャキ和え★



ごまと青じその風味で、薄味でもおいしく食べられます。

材料(4人分)	作り方
切干大根(乾燥).....40g トマト.....160g 塩昆布.....10g いりごま...大さじ1.5杯 青じそ.....2枚	① 切干大根は水で戻し、サッと熱湯を通してから水気を絞って食べやすい長さに切る。 ② トマトは種を取り、食べやすい大きさに切る。 ③ ①②と塩昆布、いりごまを混ぜる。 ※塩昆布を混ぜてから少し時間を置くと味がなじみます。 ④ ③を器に盛り、せん切りにした青じそを散らす。
エネルギー59kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.8g、カルシウム97mg、鉄分0.8mg、食塩相当量0.5g	

☆プチ情報☆ 次回「体を動かそう~Part 1~」では、家の中でも簡単にできる運動を紹介します。

コーちゃん健康マイレージガイド 減塩レシピに挑戦して1ポイントゲット!

問合せ先 健康増進課 ☎576-4794 FAX 576-1150 長寿介護課 ☎576-1212 FAX 576-1220

ふるさと情報局

My Town Information

Event イベント

湖西カラオケ愛好協会 春季発表会

日頃の練習成果を発表します。福祉チャリティーにもご協力をお願いします。

- とき 6月3日(日)
- 9時開場(9時20分開演)
- ところ 新居地域センター
- 問合せ先 湖西市文化協会
☎ 578・1700
FAX 578・1700
- 月・水・金曜日 9時〜16時



Invitation 募集

「湖西の文化」46号販売 & 47号投稿原稿募集



- 原稿 概ね4000字原稿×40枚以内(未発表に限る)
- 募集内容 市内または周辺地域の歴史・民俗・郷土史に関する研究論文、研究ノート、資料紹介など
- 募集人数 5人程度
- 応募期限 12月28日(金)
- 販売 1冊500円(バックナンバーもあります)
- その他 募集要項は、ウェブサイトを(「湖西の文化」で検索)をご覧ください。応募先で配布しています。
- 応募先 スポーツ・文化課
☎ 576・1140
FAX 576・1237

Life 生活

児童手当現況届を 提出しましょう

児童手当の受給者は、養育状況を確認するため、毎年6月に「現況届」を提出する必要があります。対象者には5月未だ通知を発送します。未提出の場合、6月分以降の児童手当を受けられなくなりますので、忘れずに提出しましょう。

- 提出期間 6月1日(金)〜29日(金) ※郵送提出可
- 提出書類 現況届、受給者の保険証の写し(そのほか、必要に応じて提出する書類があります)
- その他 公務員は所属長へ提出してください。
- 提出先 子育て支援課
☎ 576・1813
FAX 576・1220



6月は児童手当の 支給月です

児童手当は、次代の社会を担う子どもの健やかな成長や生活の安定を目的に、中学校修了前の子どもを養育している人に支給されます。次回の振込日は次のとおりです。

- 支給日 6月8日(金)
- 支給月 2月分〜5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

●ゆずります
▼新着分 子ども用ローラースケートシューズ(イン)

<広告欄>

湖西市ウェブサイト バナー広告の募集

湖西市ウェブサイトのトップページにバナー広告を出してみませんか。平成29年度ウェブサイトアクセス件数は月平均57,000件です。詳しくはウェブサイトをご覧ください。お問い合せください。

掲載料金 5,000円 (1カ月の料金)
※ただし市外事業者は 10,000円

60ピクセル×120ピクセル

あなたの声を聞かせてください

市ではより良いまちづくりを目指し、随時皆さんの意見の投稿を募集しています。

意見の投稿方法

- ①アイデアBOXを利用する
市内公共施設にあるアイデアボックスに投稿する
- ②ウェブサイトを利用する
ウェブサイトのふれあいポストから投稿する

問合せ先 企画政策課 ☎ 576-4521 FAX576-1139

学校・病院・工場など多くの人が出入りする場所は、防

防火・防災管理資格 取得講習会

●問合せ先 観光交流課
☎ 576・1230
FAX 576・4876

●新着分 なし
▼先月分 育苗箱51型、餅つき用杵、羽釜・釜蓋、かまど、餅のし板、アンプ・スピーカーのセット

●ゆずってください
ワイシャツ、靴下）
浜松学芸男子制服（ズボン、替え用電球、花器・剣山、飼育用ステンレス風呂釜）
▼先月分 書籍「すつきり暮らすための時間とお金の使い方」、自動車ランプ取

ラインスケート）、犬小屋（2匹用）、ペット輸送箱（柴犬サイズ）、湖西中学女子制服（夏・冬上下）、浜松学院男女制服（ブラウス・冬服、ワイシャツ・ネクタイ）、鷺津中学女子制服（冬服・上）、遊具（ブランコ・吊り輪）、こけし、杵、火鉢、メダカ

火・防災管理者を定める必要があります。取得資格によって開催日などが異なりますので、詳しくはウェブサイトを（湖西市消防本部）で検索をご覧ください。

6月の納税 納期限は7月2日です

●市県民税 第1期
●問合せ先 税務課
☎ 576・4536
FAX 576・1896

●費用 2〜4千円
●受付期間 5月21日（月）〜6月8日（金）

税・その他

●問合せ先 消防本部予防課
☎ 574・0212
FAX 574・0215

●とき 7月24日（火）〜27日（金）

●ところ 健康福祉センター

●費用 2〜4千円

●受付期間 5月21日（月）〜6月8日（金）

●問合せ先 消防本部予防課

☎ 574・0212

FAX 574・0215

第39回湖西歌舞伎定期公演

とき 6月24日（日） 10:30〜（開場10:00）

ところ 新居地域センター

演目

10:30〜 ことぶきしきさんばそう 寿式三番叟
11:15〜 べんてんむすめめおのしらなみ いなせがわせいぞろいのば 弁天娘 女男白波 稲瀬川勢揃場
13:00〜 しんれいやぐち わた とんべえすみかのぼ 神霊矢口の渡し 頓兵衛住家之場

※演目は変更になる場合があります。

毎年6月に開催される湖西歌舞伎。今年で39回目を迎えることになりました。この歌舞伎は、江戸時代から行われていたと伝えられる農村歌舞伎を、湖西歌舞伎保存会が復活させたものです。当日は、連日稽古を積んできた保存会の会員の演技に、ぜひご注目ください。



▲過去の湖西歌舞伎定期公演の様子

問合せ先 湖西市文化協会 ☎・FAX 578-1700

※受付時間は月・水・金曜日の9:00〜16:00

<広告欄>

広告掲載部分

生ごみ消滅型容器「キエーロ」 を無料配布します

生ごみの減量のため、廃棄されたタンズなどを再利用した生ごみ消滅型容器「キエーロ」を使ってみませんか。燃やせるごみの約半分が生ごみです。ごみ減量のためにも、ぜひお試しください。

●対象 市内在住の人
(1世帯に1台限り)



●使用方法

- ①庭や畑の土の上に「キエーロ」を設置
- ②生ごみを土の中に埋める

●メリット

- ①手軽に利用可能
- ②虫や臭いが発生しにくい
- ③汁物、腐った物、カビた物でも埋められる
- ④生ごみ分解後の土を堆肥として利用可能

●サイズ (cm)

幅 80 ~ 110 奥行 40 ~ 50 高さ 25 ~ 30

●申込先

廃棄物対策課
TEL 577-1280
FAX 577-3253

●配布場所

環境センター
(廃棄物対策課)

●申込方法

電話またはFAXにて応募。※先着順。配布予定数が無くなると、予約となります。数カ月待ちとなることもあります。

迷惑電話防止機器(トビラフォン)の無料モニターを募集します

自宅の電話に機器を取り付けることで、詐欺や悪質商法といった迷惑電話をブロックすることが出来ます。電話をきつかけとした高齢者の被害は後を絶ちません。ぜひ、トビラフォンをご活用ください。

●モニター期間 8月1日～平成31年3月31日

※4月1日以降も利用を希望する場合は、利用料がかかります。

●募集台数 30台

※応募者多数の場合は抽選

●対象 次の全ての条件を満たす家庭

- ①市内在住で、65歳以上の人がいる
- ②自宅の固定電話が番号表示サービス(ナンバーディスプレイなど)を利用してある、または機器設置までに利用開始が可能である
- ③トビラフォンに関するアンケートに協力できる

●申込方法 6月29日(金)までに、観光交流課、消費生活相談室、湖西警察署、新居支所で配布する申込用紙を記入の上、郵送・FAXまたは持参。

●注意事項

電話代、電気代、番号表示サービスの利用料金は設置者本人の負担です。その他のかの注意事項は応募用紙をご覧ください。

●申込先 観光交流課

TEL 576-1230
FAX 576-4876
〒431-0492
湖西市吉美3268番地

▼トビラフォン



< 広告欄 >

広告掲載部分

アイドル登場!!



アイドル大募集中!!

メールまたは郵送で、写真、子どもの氏名(ふりがな)、生年月日、両親の氏名(ふりがな)、住所、電話番号と一言コメント(40字程度)を添えてください。(環境依存文字不可)

観光交流課 ☎576-4541 FAX 576-4876
〒431-0492 湖西市吉美3268番地
e-mail kankou@city.kosai.lg.jp



父 ● 隆行さん (たかゆき) 母 ● 純未さん (あつみ) (吉美)
伊與田 大翔さん (いよだ ほとと) (5歳)
綾音さん (あやね) (9歳)
琴羽さん (ことば) (3カ月)



仲よし3きょうだい☆
元気いっぱい大きくなあれ。

月	担当看護師	テーマ
7月	感染管理認定看護師	標準予防策について
8月	認知症看護認定看護師	認知症の基礎知識と事例検討
9月	日本糖尿病療養指導士	元気は足から～糖尿病患者のフットケアの実際～
10月	がん性疼痛看護認定看護師	がん性疼痛について
11月	皮膚・排泄ケア認定看護師	褥瘡発生アセスメントとハイリスク患者

市立湖西病院では特定の分野に精通した看護師(リソースナース)が活動しています。この度、専門知識をさらに幅広く地域の医療・看護従事者へ役立てていただくため「リソースナースセミナー」を開催することになりました。次のとおり、テーマの看護

医療・看護従事者対象
「リソースナースセミナー」を開催します

湖西病院だより

問合せ先
湖西病院管理課
☎ 576-1231
FAX 576-1119



▲私たちが担当します

師が最新の知識を伝えていきます。ぜひご参加ください。
●対象 市内の医療介護施設に勤務している人(対象施設には案内を送付しています)
●とき 原則7～11月 毎月第3金曜日

<広告欄>

広告掲載部分



17

「新年度スタート！」

新たな気持ちで！」

若葉が萌え、風薫る5月。初夏のような暑さを感じる陽気となりました。

市内各地では、トキワマンサクまつり、親水公園まつりなど、里山の自然や地元食材に親しむイベントが各地で開催され、多くの親子連れや、ウォーキングを楽しむ方々で賑わいました。GWには、ふるさと納税の返礼品として田植え体験が行われ、首都圏などから多くのご家族連れに湖西市に訪れたいただき、市の魅力をPRすることができたと思います。

また今年、早い時期から、「もち鰯、あります！」のぼりが市内の鮮魚店・飲食店で掲げられ、当地ならではの季節の食感を楽しむことができました。

今年もまた、湖西少年少女発明クラブの開講式が盛大に執り行われました。多くのボランティアや、企業の方々のご協力もいただいています。ものづくりの楽しさを多くの子どもたちに体験してもらい、第二、第三の佐吉翁となる人材を輩出できるよう、市としても引き続き支援していきます。

加えて、湖西市の知名度とイメージの向上を図るため「湖西市ふるさと大使」創設の準備を進めています。湖西市にゆかりのある方々により、市の魅力を国内外に広く発信し、多くの方に訪れていただき、移住定住促進にも繋がるよう、引き続き頑張りま

影山剛士

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/> ※ウェブサイトでの本予約可能

6月 開館時間 9:30~18:30 ● 中央図書館休館日 4.11.18.25日 ▲ 新居図書館休館日 5.12.19.26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

○ブックスタート
対象:H29年12月生まれの子とその保護者
中央図書館22日(金)、新居図書館23日(土)

○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7日・21日、新居図書館14日・28日 ※全て木曜日
幼児、小学生向け
中央図書館2日・9日・16日・23日・30日、新居図書館2日・16日 ※全て土曜日

お知らせ

★大活字本もご利用ください

中央図書館・新居図書館には、弱視者(低視力者・高齢者)のための通常より字が大きな「大活字本」も所蔵しています。文庫本では字が小さくて読みづらいと感じる人は、ぜひ一度利用してみてください。



おすすめ本の紹介

「ふたりみち」 山本幸久/著 KADOKAWA 中 新



ひよんなことで負った借金のため、67歳でドサ回りに復帰することになった昭和歌謡の元歌手、ゆかり。知り合った12歳の家出少女・縁が、なぜかゆかりの後をついて来る。いつしかふたりは固い絆で結ばれていき…。

(TRC TOOLI)

◆一般書

▶文学・歴史

- 「泣きかたを忘れていた」 落合恵子 中 新
- 「三千元の使いかた」 原田ひ香 中 新
- 「法廷弁論」 加茂隆康 中

▶趣味・実用書

- 「オヤジの着こなしルール」 本江浩二 中
- 「おいしい彩り野菜のつくりかた」 中
- 「これだけ！接客英会話丸覚えフレーズ BOOK」

甲斐ナオミ 新

▶その他

- 「サイバー・エフェクト」 メアリー・エイケン 中

◆児童書

▶絵本

- 「いろいろおしたく」 えがしらみちこ 中 新
- 「わたしをわすれないで」

ナンシー・ヴァン・ラーン 新

▶読み物

- 「グドーさんのおさんぽびより」
- たかどのほうこ 中 新
- 「ルソンパンの大奇術」 牡丹靖佳 中



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。

遊 遊びの広場

時間 / 9:00 ~ 15:00
ところ / 健康福祉センター (おほと) 遊びの広場

1	金	水道週間⑨(～7日)、こさい健康の日⑬
2	土	
3	日	湖西カラオケ愛好協会春季発表会⑭ 浜名湖クリーン作戦
4	月	行政相談⑫、人権相談⑫、ちびっこ相談⑬
5	火	はじめてのママ教室⑬
6	水	1歳6か月児健康診査⑬
7	木	女性相談⑫、エイズ検査・相談⑫
8	金	児童手当支給日⑭
9	土	
10	日	歯の健康まつり⑤、あじさい祭り
11	月	2歳親子教室⑬ シルバー人材センター入会説明会(新居)
12	火	夜間納税相談⑫、司法書士相談⑫ はじめてのママ教室⑬
13	水	すくすく育児教室(7～8か月児教室)⑬
14	木	行政相談⑫、女性相談⑫
15	金	おかあさん教室⑬
16	土	法律相談⑫
17	日	ごみの持込休日受入日 9:00 ~ 12:00
18	月	ちびっこ相談⑬
19	火	多重債務者相談⑫、はじめてのママ教室⑬
20	水	人権相談⑫、3歳児健康診査⑬
21	木	年金相談⑫、女性相談⑫、 エイズ検査・相談⑫、離乳食教室⑬
22	金	
23	土	法律相談⑫

24	日	湖西歌舞伎定期公演⑮
25	月	2歳親子教室⑬ シルバー人材センター入会説明会(湖西)
26	火	マミーズサポート(産後ケア・育児相談)⑫ はじめてのママ教室⑬
27	水	
28	木	女性相談⑫、育児相談⑬
29	金	健康相談⑬
30	土	



市のように ※外国人を含む		
平成30年4月末現在の人口など	前年同月末数	平成30年4月の異動者数
■人口 59,769人	60,316人	■転入 276人
■男 30,566人	30,770人	■転出 348人
■女 29,203人	29,546人	■出生 22人
■世帯数 23,608世帯	23,617世帯	■死亡 42人

休日救急当直医(9:00 ~ 17:00)	
3日	大久保小児科内科クリニック(小/アレ/内) ☎ 594-7311 クリニック井田(内/外【消/乳腺】) ☎ 595-1188
17日	新所原医院(耳/皮/内/小/気管食道) ☎ 577-0112 西遠皮膚科アレルギークリニック(皮/アレ) ☎ 574-3741
10日	なかむらクリニック(箱/内/外/肛/皮/リハ) ☎ 577-5554 はやし耳鼻咽喉科医院(耳) ☎ 574-2315
24日	長尾クリニック(内/循/小/リハ) ☎ 574-3222 ありき眼科(眼) ☎ 576-0053

男女共同参画コラム

離婚を考える女性には、「結婚したころから夫の極端な考え方に口を挟むと殴られた、殴る理由は家事を完璧にできないくせに、ということ」と話す人が多くいます。暴力を受けた体の痛みと情けなさの中で、「妻だけ家事育児を消えていきました。かばう子どもが殴られたとき、はっと気づき決断した人もいます。平成29年版男女共同参画白書によると、配偶者からDVを受けたことがあると答えた割合は、女性で約24%、男性

で約17%いました。身体暴力は犯罪で、警察や専門機関に相談することも広く知られてきました。また、「身体暴力はないが、いつもひどい言葉でののしられる」というのも、よく聞くDVです。この苦しさから心身を病む人もいます。両親間の暴力暴言は子どもへの虐待でもあります。「夫婦の役割分担は話し合えてこそ」、「DVからの解放は離れること」。そうわかっていても、一歩を踏み出すには強い勇気が必要です。支援機関で専門家の力を借りましょう。

執筆 湖西市女性相談員

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。



みんなで湖西を花いっぱい

4 15 「第20回こさい春の緑花フェア&きらく市」が新居文化公園で開催されました。当日はあいにくの天候でしたが、苗の配布や各体験ブースなどに多くの人々が足を運びました。また会場内には、皆さんで花を飾るオブジェが設けられ、来場者に花を飾ってもらいました。このオブジェは4月27日まで市役所正面玄関に飾りました。



ひあそびを、しません!

4 24 幼年消防クラブの結成式が市内5つの保育園・こども園で行われました。おかさきこども園では、28人の園児がクラブ員として参加。法被、拍子木、ワッペンを身に着け「ひあそびをしません」とみんなで防火宣言をしました。この活動は、幼年期から正しい火の取り扱いを学ぶことや家庭での防火意識向上を目的に実施しています。

編集後記

最後までお読みいただいた皆さんへ

皆さん、お久しぶりです！1年間の充電期間を経て、広報こさいに🍀が戻ってまいりました。1年ぶりに腕章を身に着け外に出かけますと、多くの皆さんに「久しぶりですね」「また広報こさいやるの?」と声を掛けられました。いやー、嬉しいなー。ありがたいなー。(＊^_^*)
でも「充電期間があった」=「レベルアップ」と妙に期待されている気が…。えっ、自意識過剰ですか?そんな初っ端から勝手に気負っている私をどうぞよろしく♪🍀

トピックス

TOPICS

まちの話題をスナップで紹介します。



昼もいいが、夜もいい。

4 22 神座集落センターで「トキワマンサクまつり」が開催されました。トキワマンサクが群生するのは日本で3カ所しかなく、ここ神座地区はその1つ。毎年4月中旬～下旬にかけて黄白色の花が咲き誇ります。また前日にはライトアップも行われ、昼間に眺める景色とは一味違う雰囲気を楽しめました。



湖に潜む、君の名は?

4 28 浜名湖の生き物のゆりかごと言われる「アマモ場」。春の日差しに包まれたこの日、海湖館では、浜名湖に潜む生き物を捕まえる「浜名湖アマモ場探検!」が行われました。参加した親子は、胴長をはいて、いざ浜名湖へ。アマモの中を網を使って生き物を探し、見つけた生き物について、専門家から特徴などを教えてもらっていました。