

自転車安全利用五則

(令和4年11月1日 中央交通安全対策会議交通対策本部決定)



① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、歩道と車道の区別がある道路では車道通行が原則です。
車道を通行する場合は、左側に寄って通行しなければなりません。

② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

信号機のある交差点では、信号に従って安全を確認し通行しましょう。
道路標識等により、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止し、安全を確認しましょう。

③ 夜間はライトを点灯

前方の安全確認だけでなく、歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、
夜間は必ずライトを点灯しましょう。

④ 飲酒運転は禁止

自転車は車の仲間なので、飲酒運転は禁止です。
お酒を飲んだら絶対に運転してはいけません。

⑤ ヘルメットを着用

自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を軽減するために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。
幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せる時には、乗車用ヘルメットを着用させるようにしましょう。

内閣府
交通安全チラシ



過去5年間(平成30年~令和4年)
ヘルメット着用状況別の致死率



特定小型原動機付自転車 ~いわゆる電動キックボード等~

【保安基準への適合等】

道路運送車両の保安基準に適合・自賠責保険(共済)に加入・ナンバープレートの取り付けが必要

車両区分	速度等(速度抑制装置で制御)	免許	年齢制限
特定小型原動機付自転車	時速20キロメートル以下 最高速度表示灯 緑色点灯	免許不要	16歳未満運転禁止
特例特定小型原動機付自転車	時速6キロメートル以下 最高速度表示灯 緑色点滅	免許不要	16歳未満運転禁止

※形状が電動キックボードでも、法律で定めた基準を満たさないものは、特定小型原動機付自転車にはなりません。
※交通事故の被害軽減のため、ヘルメットを着用しましょう。

警察庁ウェブサイト
特設ページ



【歩道を通行できる場合】

特例特定小型原動機付自転車の基準を全て満たす場合、歩道を通行することができます。

通行することができる歩道は、「普通自転車等及び歩行者等専用」の道路標識が設置されている歩道に限られます。

歩道では、中央から車道寄りの部分又は普通自転車通行指定部分を通行。

歩道を通行するときは、歩行者優先で、歩行者の通行を妨げることとなるときは一時停止。

交通遺児激励金へのご寄附のお願い

岐阜県では、皆様からの善意のご寄附をもとに、毎年5月5日のこどもの日に合わせ、
県内にお住いの交通遺児の方々に対して激励金を支給しています。

趣旨に賛同いただき、ご寄附をくださる方は、

岐阜県環境生活部県民生活課(Tel.058-272-8205)までご連絡ください。

ご寄附いただきました皆様、誠にありがとうございました。

YuYu倶楽部/Dream Power実行委員会/(特非)ぎふ長良川走ろう会/(一社)岐阜県道路交通安全施設業協会/
脇若保雄/岐阜県民共済生活協同組合/中濃消防組合交通安全青年部会/全国共済農業協同組合連合会岐阜県本部/
光徳寺/田中英次/(一社)岐阜県自動車会議所 その他匿名3名 (令和4年度中:順不同、敬称略)

年末を 無事故で過ごし よい年始

令和5年

年末の

交通安全県民運動



令和4年度 JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール 岐阜県教育委員会賞 瑞穂市立穂積中学校2年生(受賞当時) 水谷 悠希さんの作品

実施期間

令和5年12月11日(月)~12月20日(水)

運動重点

- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 飲酒運転等の危険運転の根絶
- 自転車等のヘルメット着用と安全利用の促進

岐阜県交通安全対策協議会

事務局 岐阜県環境生活部県民生活課 交通安全・コミュニティ係 TEL:058-272-8205

運動の重点 **1** 夕暮れ時と夜間の交通事故防止

推進項目1 運転者に対する安全運転の周知

日没30分前の早めのライト点灯と、ハイビームを適切に使用しましょう。
ハイビームは「走行用前照灯」、ロービームは「すれ違い用前照灯」です。

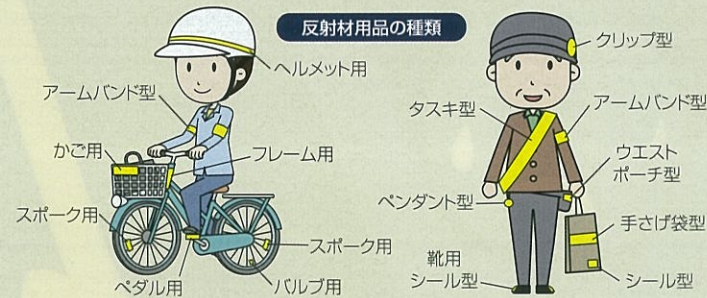


推進項目2 歩行者・自転車利用者に対する安全意識の啓発

歩行者・自転車利用者は、目立つ色の服や反射材を身に着け、自分の姿を見えやすくして、夜間の交通事故防止に努めましょう。

推進項目3 街頭活動の強化

街頭での安全指導や広報啓発活動を推進し、夕暮れ時からの交通事故防止を図りましょう。
こどもの登下校の時間帯に合わせ、日常生活の中で子どもたちを見守りましょう。



運動の重点 **2** こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

推進項目1 横断歩道における歩行者最優先の徹底

歩行者等がないことが明らかな場合を除いて、直前で停止できる速度で進行する義務があります。



推進項目2 こどもの交通ルールの遵守

見守り活動などにより、交通ルールや道路での危険を予測する力の向上を図りましょう。
道路を横断するときは、手を上げるなどして、運転者に横断する意思を伝えましょう。

推進項目3 高齢者に対する交通事故防止

加齢に伴う身体機能の変化が運転に及ぶ影響を理解し、安全に運転しましょう。

地域ぐるみの見守り活動 ~ながら見守り~

外に出て
花の水やりをする

家の前で
掃き掃除をする

犬の
散歩をする

時間と場所を工夫して、日常生活の中で登下校中の子どもたちを見守りましょう。

こどもや高齢者、障害のある人が道路を横断しようとしている場合には、声掛け、誘導するなど、地域一体となった交通安全活動を推進しましょう。

運動の重点 **3** 飲酒運転等の危険運転の根絶

推進項目1 飲酒運転を許さない環境づくり

家庭・地域・職場などが一体となり、「飲酒運転をしない、させない、許さない」環境を作りましょう。
家庭では二日酔い、職場では飲酒後帰宅手段、飲酒先ではハンドルキーパーを確認しましょう。



推進項目2 妨害運転(あおり運転)の根絶に向けた啓発の推進

思いやり、ゆずり合いの気持ちを持った運転をしましょう。
被害防止のためドライブレコーダを搭載し、あおり運転を受けた場合は、車内から安全な110番通報をしましょう。

運動の重点 **4** 自転車等のヘルメット着用と安全利用の促進

推進項目1 自転車の交通ルール遵守の徹底

自転車は、原則として車道通行、車道は左側通行、歩道は歩行者優先など、交通ルールを守って走行しましょう。



推進項目2 ヘルメットの着用努力義務の周知等

「岐阜県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」、道路交通法により、全ての自転車利用者はヘルメットを着用しましょう。
特定小型原動機付自転車を運転するときは、交通事故の被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

推進項目3 自転車損害賠償責任保険等への加入義務の周知

自転車事故が起きた場合の被害者の救済と自転車利用者の経済的負担の軽減を図るため、自転車損害賠償責任保険等に加入しましょう。

推進項目4 自転車の点検整備等

乗車前に必要な点検整備を行い、両側面には反射器材を装着しましょう。
夕暮れ時からは早めにライトを点灯し、交通事故防止を図りましょう。

早めのライト点灯とハイビームの適切な使用

ライト
点灯時間の
目安

12月
午後4時

1月
午後4時30分

2月
午後5時

3月
午後5時30分

地域安全 にゅーす

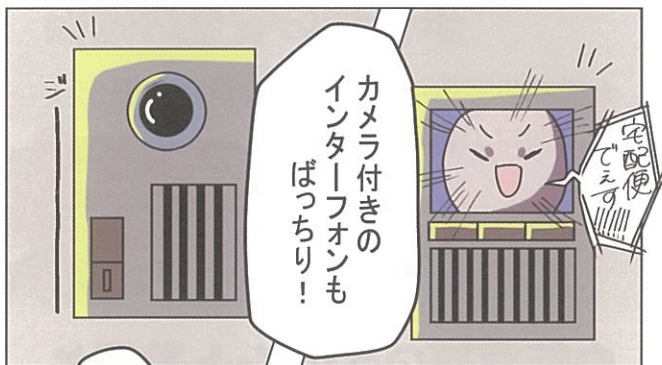
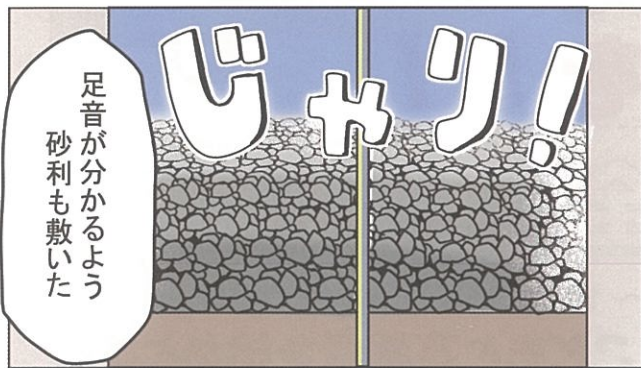
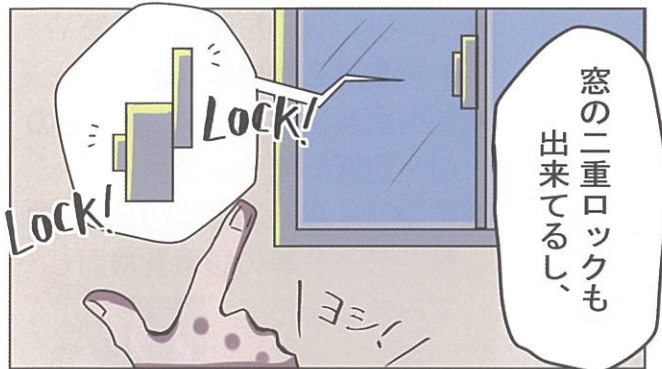
令和5年12月1日
第 342 号
大安地区防犯協会
☎73-2220
大 垣 警 察 署
☎78-0110

大垣警察署HP



侵入盗

大垣女子短期大学デザイン美術科 佐藤友帆



全国地域安全運動にご協力を 頂きありがとうございました。

防犯は、一度きりではなく、長期的な対策・意識づけが大切です。**鍵かけを習慣づける、不審な電話があったら家族へ必ず相談する**等、簡単な事から続けていきましょう。



【電子マネーカード
陳列棚での注意喚起】



【不審者対応訓練】



【注意喚起マグネットに
よる啓発活動】



【軽スポーツ大会にて
詐欺防止啓発活動】

サポート詐欺発生!

10月下旬、男性がパソコンでインターネットを閲覧中、突然警告文とともに連絡先が表示され、画面に表示された電話番号に連絡をしたところ、パソコンの修理名目でコンビニエンスストアで電子マネーカードを購入するよう指示される事案が発生。

「**コンビニで電子マネーを買って**」は詐欺!

年末年始地域安全運動

期間：令和5年12月11日（月）～令和6年1月5日（金）

今年も残りわずかとなりました。イベントの多い年末年始は、気が緩みがちになります。防犯対策をしっかりとって、良い年を迎えられるようにしましょう。

車上わらい対策

- ◆短時間でも車から離れる際は、必ず鍵をかけましょう
- ◆カバン等の貴重品を車内に残さない



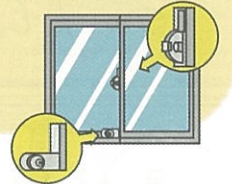
自転車盗対策

- ◆二重三重の鍵をしましょう
- ◆防犯設備の整った駐輪場に停めましょう
- ◆万が一の為に防犯登録をしましょう



侵入盗対策

- ◆ゴミ出し等の短時間でも窓やドアの鍵を閉めましょう
- ◆補助鍵を使用して、二重三重のロックをしましょう
- ◆防犯フィルム、防犯砂利、センサーライト等の設置を検討してみましょう



まずは鍵かけを！！

年末の交通安全県民運動

運動期間：令和5年12月11日（月）～12月20日（水）10日間

夕暮れ時と夜間の交通事故防止

- ★自転車を含む車両は日没30分前に点灯
- ★歩行者や自転車利用者は、明るく目立つ服装で反射材を着用



子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保

- ★横断歩道等においては歩行者最優先
- ★反射材の着用



飲酒運転等の危険運転の根絶

- ★ハンドルキーパー運動、乗り合わせキャンペーン、スリーチェックキャンペーン等により飲酒運転等を絶対に許さない
- ★「思いやり・ゆずり合い」の気持ちであおり運転の根絶
- ★ドライブレコーダーの設置



※スリーチェックキャンペーンとは・・・

自転車等のヘルメット着用と安全利用の促進

- ★交通ルールの遵守
- ★ヘルメット着用が努力義務
- ★自転車損害賠償責任保険等の加入
- ★自転車の点検整備



安全運転！

家庭では二日酔いの確認、職場では帰宅手段の確認、飲食店では運転手の確認



おおがきマラソン2023

交通規制のお知らせ

2023.12.10開催

ハーフマラソンの部 9:00
ランニングの部 / ウォーキング・ジョギングの部 9:10 **START**

■ お問い合わせ先

おおがきマラソン実行委員会
(大垣市役所商工観光課内)

〒503-8601 岐阜県大垣市丸の内2丁目29番地
TEL 0584-47-8596 (平日8:30~17:15 土日祝休)
大会本部臨時電話(12月10日[日]のみ) TEL 0584-73-4170
ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご協力をお願い致します。



おおがきマラソン2023 交通規制図

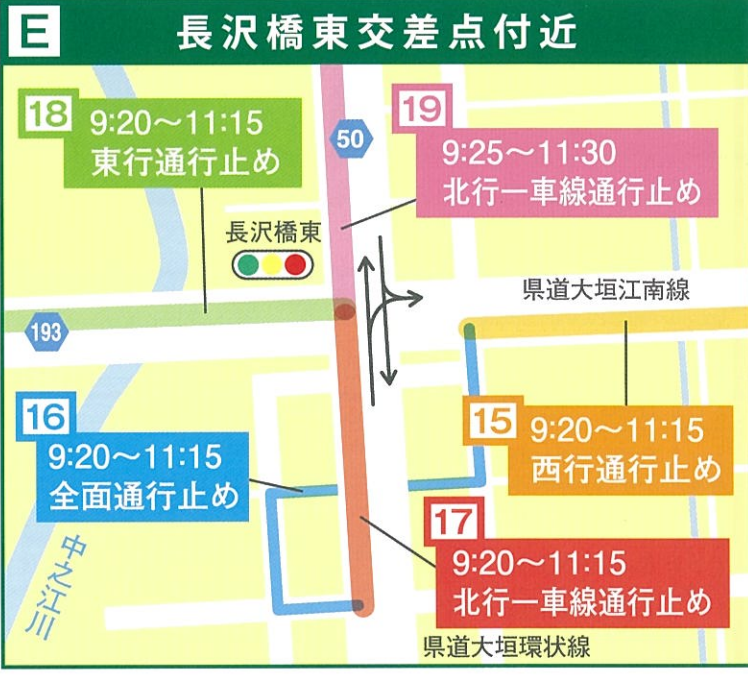
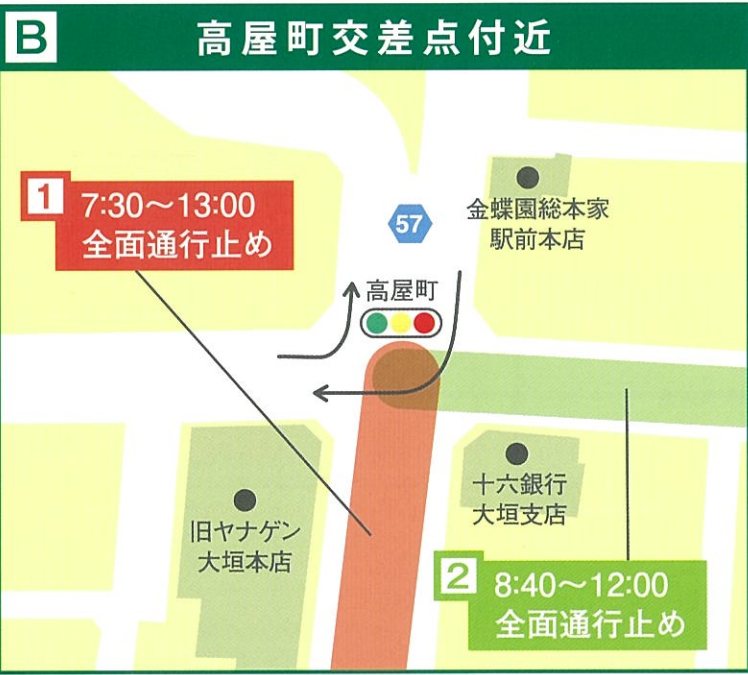
※主要交差点など(規制図中A~H)の拡大図は裏面をご覧ください。



規制時間	規制内容	規制時間	規制内容	規制時間	規制内容	規制時間	規制内容
1 7:30~13:00	郭町交差点~高屋町交差点 全面通行止め	8 9:00~10:15	宝江交差点~東結北交差点 全面通行止め	15 9:20~11:15	大村2交差点~長沢橋東交差点 西行通行止め	22 9:30~11:45	イオンタウン大垣南東交差点~三塚町交差点 全面通行止め
2 8:40~12:00	高屋町交差点~歩行町交差点 全面通行止め	9 9:00~10:35	県道美江寺西結線~墨俣一夜城 全面通行止め	16 9:20~11:15	県道大垣江南線~県道大垣環状線 全面通行止め	23 9:00~12:15	県道大垣停車場線~番組町交差点 全面通行止め
3 8:45~11:45	歩行町1交差点~三塚町交差点 全面通行止め	10 9:15~10:35	墨俣一夜城~県道安八平田線 全面通行止め	17 9:20~11:15	県道大垣環状線~長沢橋東交差点 北行一車線通行止め	24 9:00~12:15	武者溜橋~市役所北交差点 全面通行止め
4 8:45~9:40	三塚町交差点~国道21号(高架下) 全面通行止め	11 9:15~10:45	墨俣西交差点~下宿交差点 全面通行止め	18 9:20~11:15	長沢町5交差点~長沢橋東交差点 東行通行止め	25 9:00~12:15	神田町1交差点~奥の細道むすびの地記念館~郭町交差点 全面通行止め
5 8:45~10:00	国道21号(高架下)~旧揖斐川橋梁 全面通行止め	12 9:15~10:45	森部北交差点~下宿交差点 北行通行止め	19 9:25~11:30	長沢橋東交差点~中ノ江交差点 北行一車線通行止め		
6 9:00~10:15	旧揖斐川橋梁~県道美江寺西結線 全面通行止め	13 9:15~11:00	下宿交差点~大安大橋東 全面通行止め	20 9:25~11:30	アル・プラザ鶴見前~上面交差点 東行通行止め		
7 9:00~10:15	鷺田橋~揖斐大橋東 全面通行止め	14 9:20~11:15	大安大橋東~大村2交差点 全面通行止め	21 9:30~11:40	中ノ江交差点~イオンタウン大垣南東交差点 全面通行止め		

12 9:15~10:45
森部北交差点~下宿交差点
北行通行止め

2023 おおがきマラソン
おおがきマラソン2023 交通規制図(主要交差点などの拡大図)



回 覧

アンビバス北部線一部運休について

おおがきマラソン 2023 大会開催のため、下記の便について、運休させていただきます。北部線西まわり 3 便から通常どおり運行いたしますのでよろしくお願いいたします。

記

令和 5 年 1 2 月 1 0 日 (日)

運休 1 便 北部線西まわり
(安八温泉発 8 : 30 ~ 安八温泉着 9 : 30)

運休 2 便 北部線東まわり
(安八温泉発 9 : 40 ~ 安八温泉着 10 : 40)

3 便 北部線西まわり (安八温泉発 10 : 50) から通常運行

安八町役場 住民環境課

電話 0584-64-3111 (代表)

0584-64-7105 (直通)

利用登録は、マイナポータルからがとっても簡単！

- ご用意ください▶
- ・マイナンバーカード
 - ・数字4桁のパスワード
(マイナンバーカード受け取り時に設定した利用者証明用電子証明書パスワード)

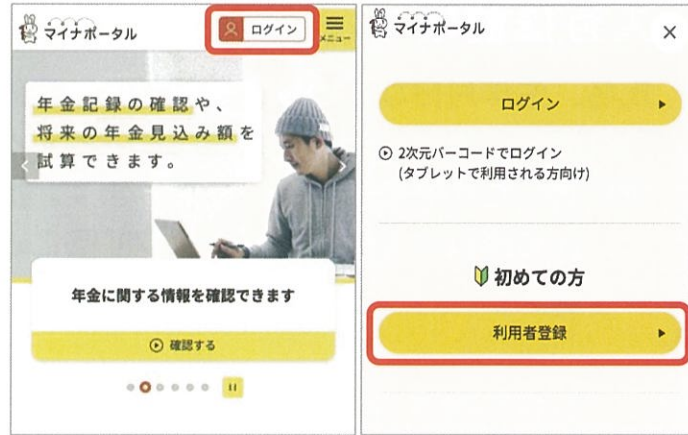


まずは ▶ マイナポータルの利用者登録

マイナポータルはこちらから →
<https://myna.go.jp>



- 1 マイナポータルのトップ画面右上の「ログイン」を選択する
- 2 「利用者登録」を選択する
- 3 使用する端末から「スマートフォン」を選択し、マイナポータルアプリをダウンロードする
- 4 「利用者登録/ログイン」を選択する
- 5 数字4桁のパスワードを入力する
- 6 スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始



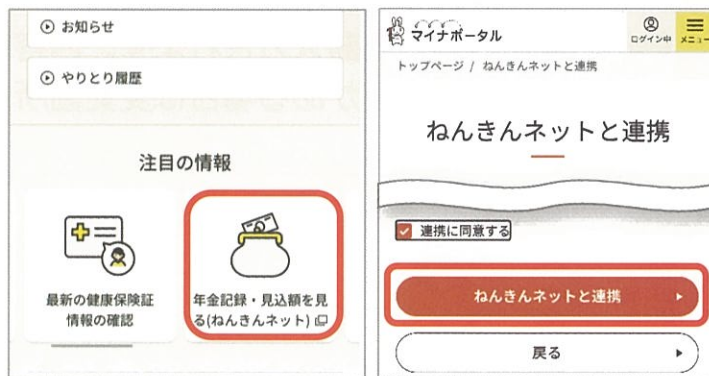
画面イメージ

※実証ベータ版をご利用の方は、画面表示が異なります。

▶ マイナポータルの利用者登録が完了！

つぎに ▶ ねんきんネットとの連携

- 1 マイナポータルのトップ画面「注目の情報」の「年金記録・見込額を見る(ねんきんネット)」を選択する
- 2 「連携に同意する」にチェックを入れ、「ねんきんネットと連携」を選択する
- 3 「メールアドレスの登録/変更」からメールアドレスを入力する



画面イメージ

※実証ベータ版をご利用の方は、画面表示が異なります。

▶ ねんきんネットとの連携が完了！

- ご注意
- ・マイナポータルからねんきんネットへつなぐ場合の初回の利用登録の時間帯は、平日8時から23時までです。時間帯によっては、つながるまでにお時間を要する場合があります。
 - ・基礎年金番号をお持ちでない方等、一部ご利用できない場合があります。

利用登録後は、24時間いつでも「ねんきんネット」をご利用いただけます

マイナンバーカードがなくても利用できます。

マイナンバーカードをお持ちでない方も、ユーザIDを取得すると「ねんきんネット」を利用できます。

詳しくは日本年金機構ウェブサイトへ

ねんきんネット

検索



https://www.nenkin.go.jp/n_net/

受付時間

月	午前8:30～午後7:00
火～金	午前8:30～午後5:15
第2土	午前9:30～午後4:00

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7:00まで相談をお受けします。
※第2土曜日を除く土日祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

お問い合わせは
ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号

0570-058-555

050から始まる電話番号からは 03-6700-1144

マイナポータルとの連携で

「ねんきんネット」は

もっと便利になります！

「ねんきんネット」は、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

もうすぐ
利用者数
1000万人
到達！

「ねんきんネット」を使って以下のことができます

- ご自身の年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認
- 持ち主不明の年金記録の検索 など



さらに！マイナポータルと連携することで以下のこともできます

- 扶養親族等申告書の電子申請
- 社会保険料（国民年金保険料）控除証明書等の電子データの受け取り など



「年金の日」とは



厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日（いいみらい）を「年金の日」としました。



※「ねんきんネット」は、マイナンバーカードをお持ちでない方も利用できます

※事前にマイナポータルと「ねんきんネット」を連携することで以下の機能が利用できます

ご自身の年金記録の確認

ご確認いただけるもの

- ① 月別の年金記録
月別にどの年金制度に加入していたかを一目で確認
- ② 国民年金の加入記録
国民年金の加入月数、各月の納付状況、免除制度、学生納付特例制度、納付猶予制度の適用期間など、追納できる月数と金額 等
- ③ 厚生年金保険の加入記録
厚生年金の加入月数、標準報酬月額・標準賞与額、資格取得・喪失年月日、お勤め先の名称 等

月別の年金記録

令和4年度 (32歳)

4月	国民
5月	国民
6月	国民
7月	国民
8月	国民
9月	厚生
10月	厚生
11月	厚生

画面イメージ

将来の年金見込額の試算

ご確認いただけるもの

- ① かんたん試算
現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した場合の年金見込額を自動表示します
- ② 詳細な条件で試算
今後の働き方や、年金の受給開始年齢などの条件を自分で設定して試算します
- ③ 年金受給開始年齢、各年齢の年金見込額などを表やグラフで表示

試算結果(詳細)を確認する

受給年齢
65歳01ヶ月～

期間
-

年金見込額 特別支給の老齢厚生年金(月額) 0円

年金見込額 老齢厚生年金(月額) 48,000円

年金見込額 老齢基礎年金(月額) 60,000円

支給停止見込額(月額) 0円

受給予定年金見込額(月額) 108,000円

画面イメージ

「ねんきん定期便」や各種通知書の確認

ご確認いただけるもの

- 電子版「ねんきん定期便」
- 年金振込通知書 ● 公的年金等の源泉徴収票
- 年金額改定通知書 ● 年金支払通知書
- 年金決定通知書・支給額変更通知書
- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書

ねんきん定期便

日本年金機構

1,000,000 標準報酬月額・標準賞与額

月	標準報酬月額	標準賞与額	国民年金保険料	厚生年金保険料	源泉徴収額
1	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
2	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
3	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
4	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
5	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
6	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
7	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
8	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
9	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
10	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
11	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000
12	1,000,000	100,000	10,000	10,000	20,000

画面イメージ

環境にもやさしい電子版「ねんきん定期便」をご利用ください

「ねんきんネット」から、紙の「ねんきん定期便」の郵送を停止することができます。電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1か月程度早く確認でき、環境にもやさしいペーパーレス化推進につながります。ぜひ電子版「ねんきん定期便」をご利用ください。

ほかにもさまざまな便利な機能があります！

- ◆ 日本年金機構に提出する一部の届書を簡単に作成・印刷できます。
→ 基礎年金番号や氏名などの入力を省ける自動表示機能や入力誤りを防止する入力チェック機能
- ◆ 持ち主不明の年金記録の検索ができます。
→ 氏名、性別、生年月日が一致する持ち主不明の年金記録の検索機能

● 扶養親族等申告書の提出がスマートフォン等のできるようになりました！

オンラインで提出すれば、紙の扶養親族等申告書を郵送する手間も切手代も不要です

入力は簡単！

氏名、生年月日などの本人情報が自動で入力されます。また、その他の項目もほとんどが選択式のため簡単に作成いただけます。加えて、入力漏れもその場でチェックすることができます。

1 受給者情報

氏名 年金 太郎様

基礎年金番号 0123-456789

年金コード 1150

氏名(フリガナ) ネンキン タロウ

生年月日 昭和20年1月22日

本人情報は自動入力！

画面イメージ

前年分の申告書を提出している方はもっと簡単！

氏名、生年月日などの本人情報に加えて、前年の申告内容も自動入力されます。内容を確認いただき、変更がある場合は変更箇所を修正して提出いただけます。

ねんきんネット

1 作成 ▶ 2 確認 ▶ 3 署名 ▶ 4 完了

申告書の作成

【前年の申告内容の確認・変更内容の入力】を押して、表示される前年の申告内容を確認してください。今回申告する内容と異なる場合は、該当する項目を変更してください。

前年の申告内容の確認・変更内容の入力

前年の申告内容も自動入力！

画面イメージ

● 電子送付の希望登録で確定申告に必要な控除証明書等が電子データで受け取れます！

これまで書面で交付されていた控除証明書等を電子データで受け取り、e-Taxによる確定申告等で利用できるようになりました。

対象となる通知書

国民年金保険料を納めている方	社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
老齢年金を受け取られている方	公的年金等の源泉徴収票

お知らせ詳細

件名
控除証明書の送付について

内容
社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を送付します。e-Taxでの申告時にご利用ください。

差出人
日本年金機構(ねんきんネット)

受信日時
XXXX年XX月XX日 XX:XX

保存期限
XXXX年XX月XX日

添付ファイル
社会保険料(国民年金保険料)控除証明書.xml

画面イメージ

● その他オンラインでできるお手続き

- 国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更等)
- 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請
- 国民年金保険料の学生納付特例の申請
- 老齢年金請求書の簡易な電子申請(令和6年度中に開始予定)

せん妄と認知症はちがうの？ せん妄は治療で治せる!?



「せん妄」と「認知症」を誤解されていることはありませんか？「せん妄」は、幻覚やつじつまの合わない言動で混乱している場合でも、軽度の意識混濁を伴います。たとえば、朝から夕方までぼんやりしていたのに、夕方から興奮して幻覚などの混乱が始まる「高活動型せん妄」、ぼんやりしていて会話がなくなり無気力になるなどゴソゴソとしている「低活動性せん妄」など、いくつかの姿があります。いずれも意識レベルが少し低下しているのが特徴です。「認知症」は、記憶に関する能力、判断力や計算力、実行機能などが低下していきませんが、そのいずれのプロセスでも意識レベルはしっかり保たれ、意識混濁はありません。そこにせん妄が合併することも珍しくはありません。認知症の人が入院すると、2～3日目をピークとしてせん妄が起き、夜中に点滴のチューブを引き抜いたり、着ていた服を脱ぎ捨てたりしてしまうといった混乱が起きる場合があります。せん妄は認知症によるものだけではなく、他の病気でも起きます。また、環境の変化やバランスを崩したときなどにも起きやすく、高齢者は特に注意が必要です。

「せん妄」は不安など、その人のこころの影響や社会変化、たとえば急に入院することや急な転居で環境が変わることなどから起きやすくなるものです。認知症の変化が、脳細胞の縮みや血管の詰まりによる脳の変化であるのに対して、せん妄は脳の動きが悪くなってぼんやりする変化です。せん妄は治療をすれば、またしっかりとした状態に戻ることができます。

松本診療所（ものわすれクリニック）院長 松本一生 “なかまある”



大切なのは、せん妄の時に介護家族が大慌てしないことだって「明日、医療に相談すればいい」という安心感を持つ対応が、せん妄の発生回数を減らしているそうだよ。

頭の体操

問1. さつきさん、やよいさん、はづきさんの3人組がいます。3人は縦1列に並びました。3番目はだれでしょう？

問2. ○に当てはまる文字はなーんだ？

ニワトリ → ヒ、カエル → オ、トンボ → ○

問3. なにをあらわしているのでしょうか？

[す す す す す す す す す]

問4. ジュースの空きカン5本で、新品のジュース1本と交換してもらえる。今あなたは新品のジュース200本持っている。さて、何本のジュースが飲める？

認知症の基本 ～若年性認知症とMCI(軽度認知障がい)～



若年性認知症

医学的には65歳未満で発症する認知症の総称ですが、もっと若い人もいます。

「若くてもなる可能性がある病気」と思って、日ごろからの予防や悪化をさせないことが大切です(生活習慣病と上手に付き合ったほうがいい)。糖尿病を発症すると、血糖値を下げるためにインスリンが消費されて、アミロイド(アルツハイマー病の原因の一つ)がたまってしまう。運動をしないと、コレステロールや中性脂肪が高くなり、塞栓(油の塊が血管に詰まるもの)ができやすくなります。若年性認知症の特徴の一つに血管性認知症が多いことがあげられます。

MCI(軽度認知障がい)

これは認知症の前段階で、認知症にはなっていないけれど、ものを覚える力や判断力、見当をつけることなどの認知力がいくらか低下している状態を指します。ひとりで生活できる人も多いのですが、そのような人でも何らかの不都合は感じています。このMCIの段階で脳の変化(委縮)を抑えることができれば、本格的な認知症に移っていくことを「予防」できます。

松本診療所(ものわすれクリニック) 院長 松本一生 “なかまある”



「認知症はなったら終わりではない。認知症になってからが勝負です」。「認知症にならないためには予防が大切。もし、なってもあきらめる必要はない」と松本先生の言葉。

健康マージャン教室 1月入門コース 案内

開催日 : 金曜日 午後1時から3時
場所 : ここらす (安八町大明神701番地)
対象者 : 65歳以上 初心者
受講料 : 2,000円(10回) テキスト代:1,000円
受講日 : 1月12日,1月19日,1月26日,2月2日
2月9日,2月16日,3月1日,3月8日
3月15日,3月22日

(お問い合わせ・お申し込み) ※12月20日までに
TEL : 0584-84-7270 担当 : 坂、松井

一ほんわりカフェの案内

◎12月6日(水) 森部こども園
◎12月20日(水) ここらす
◎1月17日(水) ここらす
※午後1時30分～3時まで
参加費は、200円です。
みんなで認知症予防!



頭の体操

問1. 母が父になるには、何を付けばいい?

問2. 学校の中でシワが増えちゃう場所ってどこにある?

問3. 真ん中にラメが入っている甘い食べ物はなーんだ?

問4. 体の中で同じひらがな2文字でできている4つの場所はどーこだ?

問5. 長くて危ないものがたくさんありそうな都道府県ってどーこだ?

《編集後記》認知症なのか、せん妄なのか区別がつかない時は受診が一番。せん妄は治療可。

【解答】オモテ 問1.はづきさん(8月) やよい(3月) さつき(5月) 問2.ヤ(ヒ→ヒヨコ,オ→オタマジャクシ,ヤ→ヤゴ) 問3.ジュース(「す」が10個) 問4. 249本(200÷5=40、40÷5=8、8÷5=1.6、) ウラ 問1.○をつける,ハハ→パパ 問2. 廊下(老化) 問3. キャラメル 問4. みみ,もも,ちち,ほほ 問5.長崎県(長さ 危険)

登龍吾等

登龍中学校の教育目標

他を思いやり 自ら学び
鍛え合い やり切る生徒
～自学・共生・自立～

4年ぶりの文化祭 Triangle ～思い・声・行動～ 体育館中に合唱の花が咲きました！

11月23日(祝)、登龍中体育館にて、4年ぶりの文化祭を開催しました。7月に選曲し、伴奏者は夏休みから練習を始めました。体育大会後の10月からは朝や放課後の取り組み時間を設け、学級合唱と学年合唱の練習をコツコツと積み重ねてきました。「伝統の合唱」の再スタートということで、今年度はとにかく「歌声づくり」の1年目を目指しました。

学級合唱はまだまだ未完成な部分がありましたが、少ない時間の中で、意見を出し合いながら、歌う回数を1回でも多く作ろうと一生懸命練習に励んでいた生徒たちを思い出し、職員の胸も熱くなりました。学年合唱は、学年が上がるにつれ、声量も強弱もアーティキュレーションもレベルアップし、「聴きごたえがあり感動した」と保護者の方はもちろん、学校運営協議会役員や講師の岡田先生からも評価していただきました。さらに、聴く姿勢の良さ、真剣な眼差しが、会場中に登龍文化の花を咲かせたのだと思います。

コロナにより一度途切れてしまった歌声を復活させるのは、並大抵のことではありませんが、生徒自身が「歌の力ってすごい!」「みんなと声を合わせるって素敵!」と思えたことは、今後の合唱活動への大きな弾みとなりました。これからも、いろいろな場で合唱を披露していくことができるよう積み重ねていきますので、応援よろしくお願いします!



3年学年合唱 「時の旅人」

	曲 目	指揮者	伴奏者
1年A組	友達の友達	種田 清花	高橋 咲結
1年B組	明日という日が	金森 蒼司	渡邊 絢音
1年C組	この星に生まれて	吉井玲緒奈	安藤 来悠
1年学年合唱	Let's search for Tomorrow	安藤 来悠	種田 清花
2年A組	旅立ちの時 ～Asian Dream Song～	本田 ゆい	
2年B組	大切なもの	大野 蓮央	西部 早紀
2年C組	HEIWAの鐘	布施 柚季	山北 すず
2年学年合唱	My Own Road ～僕が創る明日～	牧野 莉來	尾崎 円香
3年A組	結-ゆい-	山北 千桜	西松 明輝
3年B組	YELL	岩川 七也	高橋 陽菜
3年C組	手紙 ～拝啓十五の君へ～	渡邊 志唯	渡邊 美友
3年学年合唱	時の旅人	尾崎 由基	岩月 保乃歌

12月の行事予定

☆毎週水曜日・8の付く日は職員のノー残業デーです。

日	曜	学校行事(日課)	日課	下校
1	金	美総音・ゆとりの日 ひびきあい集会	A1	
2	土			
3	日			
4	月	三者懇談	特	
5	火	三者懇談・エイズ予防教室(3年) SC来校・※5~8日は部活あり	特	
6	水	三者懇談・書写(3年・ひびき)	特	
7	木	三者懇談	特	
8	金	三者懇談・総音美(1年)	特	
9	土			
10	日			
11	月	仮出願(3年)	5限	
12	火	SC来校	A1	
13	水	書写(2年)委員会	B	
14	木		A1	
15	金	音美総(1年)	A1	
16	土			
17	日			
18	月	町長さんと語る会(3年)	5限	
19	火	健康チェック・SC来校 入学説明会	特	
20	水	実力テスト・書写(1年) 業者選定	A1	
21	木		A1	
22	金	美総音(1年)	A1	
23	土			
24	日			
25	月	大掃除	特	
26	火	全校集会	5限	
27	水	冬季休業日 ~1/6(土)		
28	木	12月29日~1月3日まで、日直なし		
29	金			
30	土	年明けの学校スタートは、		
31	日	1月9日(火)です。		

1月・2月の主な予定

<1月>

- 9日(火) 全校集会・競書会
午前授業(給食有)
- 10日(水) 総音美(1年)
- 11日(木) 実力テスト(1・2年)
後期期末テスト(3年)
- 12日(金) 実力テスト(1・2年)
後期期末テスト(3年)
- 15日(月) 健康チェック
- 16日(火) SC来校・教育相談(1・2年)
- 17日(水) 書写(1年)・教育相談(1・2年)
委員会
- 18日(木) 租税教室(3年)
- 19日(金) 音美総(1年)・PTA実行委員会
- 23日(火) 三者懇談(3年)・SC来校
- 24日(水) 三者懇談(3年)・書写(1年)
- 25日(木) 三者懇談(3年)
- 26日(金) 三者懇談(3年)・美総音(1年)
- 30日(火) SC来校

<2月>

- 2日(金) 総音美(1年)
- 6日(火) SC来校
- 8日(木) 後期期末テスト(1・2年)
- 9日(金) 後期期末テスト(1・2年)
- 13日(火) SC来校
- 14日(水) 委員会
- 16日(金) 音美総(1年)・継承の会
- 19日(月) 健康チェック
- 20日(火) SC来校・龍児のつどい
- 21日(水) 第6期(翔)スタート
- 27日(火) SC来校
- 28日(水) 卒業式練習(3年)
- 29日(木) 卒業式練習(3年)
コサージュ作り(2年)

1月、2月の予定は、変更になることがあります。よろしくお願い致します。

<お願い>

吹奏楽部が楽器の運搬に使用する毛布を集めています。ご家庭で使わなくなった毛布がありましたら、寄付していただくと助かります。ご不明な点がありましたら、お電話ください。 64-2032(教頭)



名森っこだより

回覧



最高の思い出をつくれた修学旅行！

11月16・17日に6年生が「修学旅行」に行ってきました。「思い出に残る最高の修学旅行にしよう～学習・協力・自律～」をスローガンに掲げ、最高学年としての力を発揮しながら全力で取り組んだ修学旅行になったと思います。特に、時間にこだわった事前取組を生かし、修学旅行でも時間行動が守られていました。また、1日目の反省を挽回するために、2日目には班長会が呼びかけや見届けを丁寧に行い、さらにステップアップすることができていました。みんなでやりきろう、最高の修学旅行にするんだという思いが溢れ、大成功を収めることができました。



子どもたちの活躍がいっぱい



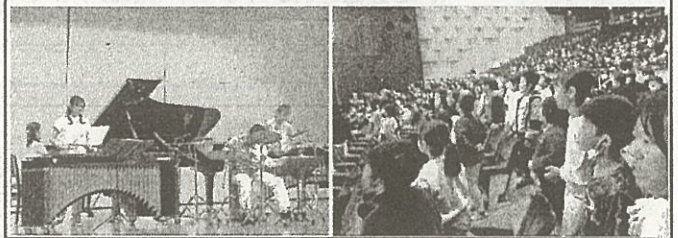
3年生「ふれあい祭り」でダンス

講師の先生に振り付けてもらった「やってみよう！」のダンスをたくさん練習し、披露しました。会場中に拍手が鳴り響き、名森小の元気を安八町の皆さんに届けることができました。



4年生音楽会で校歌合唱

4年生が音楽会に参加しました。演奏鑑賞や代表者によるカホンの演奏体験など、楽しい時間になりました。最後に歌った校歌合唱は、会場いっぱい響き渡るほどの大きな声でした。



5年生「社会見学」

5年生が「トヨタ産業技術記念館・明治なるほどファクトリー」に社会見学に行きました。展示物を見たり、体験したりと班や学級の仲間と楽しい1日を過ごすことができました。



安ハスクールサミットへの参加

6年生の計画委員の代表3名が「安ハスクールサミット」に参加し、名森小学校の人権に関わる取組について発表しました。今後は、校内での「ひびきあい集会」に生かしていきます。



11月30日(木)には、安八町立三小学校合同での「150周年記念式典」が行われます。
12月6日(水)には、名森小学校独自の「150周年記念式典」を行います。タイムスリップ写真館やひなもり紹介、科学マジックショーなどを行います。楽しみにしてください。

12月の行事予定



日	曜	内容 (丸数字は何時間目かを表しています)
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	地区委員会 分団なかよし会⑤
5	火	委員会⑥
6	水	名森小創立150周年記念事業 (式典・科学マジックショー) 第4回学校運営協議会 ひまわり活動(昼)
7	木	
8	金	ひびきあい集会
9	土	
10	日	
11	月	三者懇談①13:30 一斉下校
12	火	三者懇談②13:30 一斉下校
13	水	三者懇談③13:30 一斉下校 図書館の本最終返却日
14	木	三者懇談④13:30 一斉下校
15	金	三者懇談⑤13:30 一斉下校
16	土	
17	日	
18	月	冬休みの本の貸し出し(~22日まで)
19	火	登龍中学校入学説明会(6年)13:30 受付、14:00 開始 栄養教諭による食育指導①4の2②4の1
20	水	絵本読み聞かせ(5年生)
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	後期前半最終授業日

【お詫び】
12/26(火)の下校時刻ですが、「14時30分」に変更いたします。一斉下校です。
ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

【冬休み】
令和5年12月27日(水)~令和6年1月8日(月)
※12/29~1/4は学校閉庁期間となり、職員が不在となります。
【授業再開日】(後期後半スタート)
令和6年1月9日(火) 全学年5時間授業 14:50 一斉下校
*普段どおり、8時10分までに登校してください

1月のおもな行事予定

- 9日(火) 後期後半授業スタート
- 10日(水) 書き初め会
- 11日(木) 出前図書
- 15日(月) 命を守る訓練
- 16日(火) 委員会⑥
- 17日(水) 絵本読み聞かせ(6年生)
- 18日(木) CRT学カテスト 出前図書
- 23日(火) クラブ⑥
- 30日(火) クラブ⑥
3年生クラブ見学



11/16(木)家庭教育学級 給食参観・試食会が行われました



1年生の保護者の皆様を対象とした家庭教育学級が開催されました。安八町の栄養教諭を講師とした食に関する講話、給食参観、給食試食会を行いました。
食事は健康の源です。栄養のバランスを考えた食事を通して、元気な体と心づくりを進めていきましょう。

11/6(月)~10(金)学級・母親委員会 「あいさつ運動」が行われました

東門と西門で、登校してくる児童一人一人に「おはようございます」とあいさつをしていただきました。朝のお忙しい時間帯にお力添えをいただき、本当にありがとうございました。元気な声であいさつを返してくれると嬉しくなります。学校でも、あいさつの大切さについて、継続的に子どもたちに伝えて参ります。

名森小PTAからのお願い ~ご協力をお願いします~

岐阜県PTA連合会から、「令和6年度に向けた『岐阜県PTA基金』ご協力のお願い」が届きました。名森小PTAでは、今年度もできることで協力したいと考えています。そこで、差し支えがなければ、以下に示したものをご寄付していただくと幸いです。

- はがき(未投函のもの) ○切手(通常切手・記念切手) ○収入印紙(200円以上の収入印紙)
- デパート商品券(全国百貨店共通・高島屋・名鉄・松坂屋・三越等)
- 商品券(イトーヨーカドー・イオン・ユニー等) ○各種カード(クオカード等)
- 信販系ギフト券(JCB・VISA・UFJニコス等) ○株主優待券(JR・ANA・JAL等)
- 旅行券(JTB・KNT・日本旅行等) ○ビール券(大瓶・缶ビール・清酒・ウイスキー等)
- その他商品券(こども商品券・マックカード・お米券・すし券・アイスクリーム券等)
- 図書券(図書カード・図書券) ○テレホンカード(未使用で50度数・105度数)



ご寄付いただける場合は、令和6年1月19日(金)までに、学校(窓口:教頭)までお届けいただけるとありがたいと思います。皆様のご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。