

～ 座談会で気軽に市長と話ませんか!? ～

子育て中のお母さんや高齢者のグループ、または中学・高校の生徒会などのみなさん！市長と座談会をしてみませんか。座談会は、各種団体やグループのみなさんが活動される場所や地域の集会などに市長が出向き、ご意見やご提案を伺い市政に生かそうとするものです。

みなさんが活動する上での課題または市の取り組みへの質問など市長へお聞かせください。詳しくは、市長公室秘書広報課へご連絡ください。

※対象は、市内の各種団体（政治団体、宗教団体等は除く）及び中学生以上のグループ

※懇談のテーマや開催日時、会場については、各団体等と相談

※申込方法など詳しくは、市長公室秘書広報課へお問い合わせください

市長公室秘書広報課 ☎ 67-1121 FAX 67-1711



友好都市との市民交流活動を応援します!!

郡上市と友好交流や防災協定等を結ぶ都市（東京都港区、三重県志摩市、石川県七尾市、福井県大野市、兵庫県篠山市）との市民交流の活性化を目的とし、視察研修または郡上特産品のPR展示等をされる団体に対し、活動経費の一部を補助します。補助金は、予算の範囲内において先着順の受付となります。

【対象団体】10人以上で構成され、規約等を有し市内で活動する団体

※政治、宗教及び営利を目的とするもの、または他の補助金等を受ける団体は対象になりません。

【補助金額】☑友好都市等への訪問または来訪（講師の招へい等）

▶補助対象経費の2分の1以内（千円未満切捨）とし10万円を上限とします。

☑友好都市等での物産展示等、催事開催

▶補助対象経費の2分の1以内（千円未満切捨）とし20万円を上限とします。

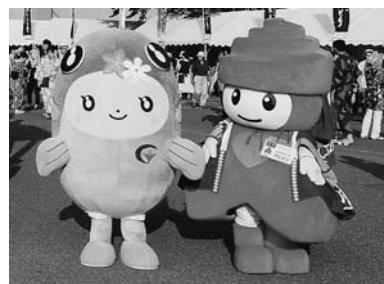
【対象経費】交通費、施設使用料など

【対象事業】●産業、文化振興等に向けた視察訪問

●教育、文化、スポーツを通じた交流会など

【申込方法】交付申請書は市長公室秘書広報課でお渡しします。必要事項を記入のうえ直接持参してください。※添付書類については相談ください。

【提出先・問い合わせ】市長公室秘書広報課 ☎ 67-1121 FAX 67-1711



▲港区赤坂親善大使の「アユミン」(右)と郡上良良ちゃんの交流(郡上おどりin青山)

郡上市ホームページ <https://www.city.gujo.gifu.jp/>

水柱

郡上市消防本部



突然の心臓病を 予防しましょう!

あなたは急な心臓病についてどのくらいご存知でしょうか。
今回は、日本人の死亡原因第2位の心臓病の予防や注意、発作の時の対応を紹介します。

生活習慣のリスク3つの「ない」に注意

●**運動しない**
体の機能が低下し、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症等）を悪化させます。

●**睡眠をしっかりとらない**
体の回復を妨げ、病気や突然死のリスクを高めます。

●**心が休まらない**
精神的なストレスを抱えている状態は、知らないうちに心臓に負担をかけます。

発作の前兆症状

●**動悸がする**
軽い動作で胸が激しくドキドキとする。

●**めまいがする**
立ちくらみのようなめまいが起こる。

●**むくみが出る**

足のむくみを指で押すとへこんだようになる。

●**息切れがする**
坂道や階段を登るときに息切れがする。

※症状が繰り返す場合は、体に何か異変が起こっていると考え、早めに病院に掛かりましょう。

このような症状が突然起こったらすぐに119番しましょう!

●**激しい胸痛が20分以上続く**
●**息苦しくなり呼吸が荒くなる**

●**冷汗が出て手が冷たい**
●**顔色が青白くなる**

※緊急事態と考えて救急車をためらわずに呼んでください。

5月は、環境の変化による疲れが出やすく、突然の心臓病のリスク要因であるストレスが溜まりやすい時期です。意識的にリラクゼーションできる時間を増やし、心臓病を予防しましょう。



消防本部
67・0119