

福祉会館から耳寄りなお話——とにかく使ってみてちょうだい

健康と「ヘルストロン」



このほど町福祉会館に、椅子にゆったり腰かけるだけで、肩こり、頭痛、不眠症、慢性の便秘等の症状に効果があるという健康増進機器（ヘルストロン）が設置されました。この機器は、九〇ボルトの交流高圧電界がイオン効果や自然治癒力を高め、体調を整えたり、健康の維持増進をはかるといふことで、同会館を訪れる方々を喜ばせています。町社会福祉協議会では、この機器をお年寄りだけでなく、一般市民の方にも開放しており、「どしどし使っていただきたい」と、呼びかけています。

健康増進機器

（ヘルストロン）とは

○交流高圧電界が全身に作用
ヘルストロンの作り出す交流の高圧電界が、椅子にゆったり座るだけで全身をスッポリ包みます。
交流——一秒間に50回または60回、⊕の電気と⊖の電気が入れ変わる。○継続して通電することが大切
ヘルストロンは毎日続けて通電していただくことが効果的です。
○誰でも気軽に通電できます

子供からお年寄りまで、新聞、雑誌を読みながらでも、のんびり通電でき電気刺激のない安全な器具です。○初めて通電される方に
一時的に疲れたり、体調がくずれたりすることがあるかも知れませんが、これは長湯に入った時と同じ様なもので、心配はいりません。
通電時間は一日一回、二十分以内にしてください。
福祉会館
☎③-3335

通電方法と注意事項

靴下等着ているものや、時計、アクセサリー等身に付けているものはそのまま結構です。
椅子に腰かけた人同志の肩や手が触れ合っても差し支えありません。多少ビリビリして

通電順序



①履物をぬいで絶縁台に上がる。②通電台（黒い部分）に立つ。③ゆったりと椅子に腰かける。

健康増進器（ヘルストロン）の利用時間

①曜日～⑤曜日 午前8時30分～午後5時15分
⑥曜日 午前8時30分～午後12時30分
⑦曜日、⑧日は休館日 利用は無料！

「ご覧ください」役場ロビーに未来博の記録ビデオを設置。ご自由に！
傍聴ください
10月17日（月）
第6回臨時議事が午前9時から議場で
展示中！！
10月23日（日）まで
町発明工夫展
文化会館

年金相談 あれこれ

届出をしないのに年金手帳が送られてきたが……
私は二十一歳で、両親と一緒に自営業をやっています。
昨年から二度ほど国民年金に加入するよう役場から連絡がありました。そのままにしておいたところ、先月、届出をしないのに年金手帳が送られてきました。なぜでしょうか。

国民年金では、日本に住んでいる二十歳から六十歳未満の方は、学生など一部の方を除いて、すべての方が加入しなければなりません。
あなたのように自営業を営んでいる方は、国民年金の第一号被保険者とされ、本人が届出をすることが必要です。
あなたの場合、昨年から加入のお勧めをしても、いままでも未加入のままであっ

不起訴だとあきらめていませんか

もう一度調べ直して もらえる道があります

子供が交通事故で大きけがをした。でも、車を運転していた人は裁判にもかからずにいる。おかしい。そんな疑問に検察審査会が答えます。
国民の中からくじで選ばれた十一人の検察審査員が、公平な目で、検察官が起訴したためあなたの年金を受けられる権利を守るため、まず加入の道を開く必要から、年金手帳を作成し加入手続きにかえていくわけです。

夢、ネット和イク。

63年度青年海外協力隊員の募集

○応募資格 満20歳から40歳の男女
○応募期間 10月15日～11月30日
○選考試験 第一次選考（筆記試験）
第二次選考（面接）
○派遣期間 2年間（海外手当等支給）
○派遣職種 農林水産・教育文化・スポーツなど約一四〇種
※詳しくは、県総務部青少年婦人課（岐阜②-1111）へお尋ねください。

「あゆみの家」チャリティバザー

10月22日（土）・23日（日）
10:30～17:00 10:00～16:00
会場…垂井公民館
みなさんのご家庭でご寄付いただける品（引出物、家庭用品、タオル等）がありましたら、お寄せください。なお当日は、園生の作品、模擬店も開催いたします。
あゆみの家（☎②-4333）

ひと・夢・デザイン

都市が奏でるシンフォニー
“世界デザイン博”
PRキャラバン隊が来庁！
9月28日（水）

文化会館 だより

☎③-1010

○10月23日（日）	9:00	三世代のこい	
○10月26日（水）	11月3日（祝）	9:00	第19回町展
○10月28日（金）	9:00	不破郡小中音楽学習発表会	
○10月30日（日）	10:00	町芸術文化祭芸術祭	
○11月9日（水）	18:30	能・狂言	
○11月13日（日）	13:00	町のと自慢大会	

岐阜職業訓練短期大学 昭和64年度学生募集

○募集人員
・機械システム系50名
・電子・情報技術科50名
・デザイン系 20名
○入試日程
・出願期間 昭和64年1月17日（火）～2月6日（月）
・試験期日 昭和64年2月15日（水）
※なお学校案内等の資料を請求される方は、送料二四〇円を同封のうえお申し込みください。
〒501-05 揖斐郡大野町古川1-2
岐阜職業訓練短期大学 学生課
（☎大野④-2020）

第17回秋の芸術文化祭

（行事日程）

○10月21日（金）	垂井公民館	文芸祭（俳句）
○10月29日（土）	文化会館	文芸祭（短歌）
○10月29日（土）	東公民館	文芸祭（読書）
○10月29日（土）	11月7日（月）	菊花展
○11月2日（水）	3日（祝）	盆栽展
○11月3日（祝）	文化会館	華道展
○11月6日（日）	文化会館	華道展
○11月18日（金）	垂井公民館	垂井町民茶会
○11月18日（金）	文化会館	舞踏祭
○11月20日（日）	文化会館	芸能祭

心配ごと相談

心配ごとや悩みごとなどお気軽にどうぞ。
結婚相談所もあわせて開きます。
日時 10月19日・26日、11月2日・9日
午後1時～4時
場所 福祉会館

こんなことをしてみたい… 公民館活動で…

国府公民館
☎③-1409

○10月18・27、11月8・10
・15日・19・30
卓球教室
会場：垂井小体育館

○10月20日(木) 9:00
七宝焼講座
○11月2日(水)
歴史教室

東公民館
☎③-0028

○11月13日(日) 9:00
第2回ふるさと祭り
テーマ
青少年健全育成をめざす
ふるさとづくり
プログラム

・芸能のひろば 10:00
・創作のひろば 10:45
・昼食 12:00
・創作のひろば 14:00
・表彰式 15:00
・クリン活動 15:20
会場：東小体育館

宮代公民館
☎②-10010

○10月24日(月) 10:00
第15回園芸教室
シダの育て方ふやし方
講師：小山茂夫先生
お気軽にお出かけ
ください

宮内公民館
☎②-10011

○10月17・31日、11月7日
(月) 9:30
陶芸講座
○10月21日(金) 19:30
俳句講座

合原公民館
☎③-0931



(厚生課☎②1151 内線239)
清掃センター☎②3789

編み物教室 9:00
講師：樋口科子先生
10月27日(木)から、冬の部として五回(木曜日)を予定)開講いたします。
一回目は編みぐるみ…きりんを作ります。二回目からは冬物にチャレンジ!
あなたも、この冬は暖かい手編みのセーターで、ホッとな冬を…。

民謡・三味線教室
○10月27日、11月10日(木) 19:30

民謡講座
○10月18日(火) 19:30

木工彫刻講座
○10月22日(土) 15:00

古文書読解講座
○10月23日(日) 19:30

関ヶ原助郷について
○10月28日、12月23日
毎週金曜日 19:30
リズム体操教室
講師：松井早苗先生
会場：岩手小体育館

大正琴教室
○10月19・26、11月9日
(水) 19:30
華道教室
○10月20日、11月3日(木) 19:30

まちのスポーツ案内

○10月16日(日)
郡剣道大会
8:30 宮代小体育館

○10月18日(火)・21日(金)
合原地区ソフトミニバレーボール教室
19:00 合原小体育館

○10月23日(日)
スポーツ少年団のつどい
8:30 不破中グラウンド

○10月30日(日)
東地区綱引大会
8:30 東小体育館

町総合体育大会
少年卓球競技
9:00 府中小体育館

○11月6日(日)
第32回町総合体育大会
総合開会式
8:30 不破中グラウンド

②1019 中央公民館



(雨天：体育館)

○11月8日(火)
町総合体育大会
ゴルフ大会
11:00 藤原カントリー

○11月13日(日)
宮代地区バレー大会
9:00 宮代小体育館

町総合体育大会
少女バレーボール競技
9:00 岩手小体育館

郡ソフトボール大会
9:00 朝倉ソフト球場ほか

郡軟式野球新人戦
9:00 朝倉野球場ほか

府中地区綱引大会
9:00 朝倉自由グラウンド

献血……それは、思いやりの架け橋です

月 日	場 所	時 間
10月30日 (日)	(街頭) 南宮大社駐車場	9:30~12:00
	(街頭) 文化会館前	13:00~15:30
11月9日 (水)	アルナ工機(株) 伊吹第1工場	9:30~12:00
	アルナ工機(株) 伊吹第2工場	13:00~14:00
	アルナウインドウ第1工場(駒引)	14:15~15:00
	アルナウインドウ第2工場(新井)	15:15~16:00

献血で健康管理を!!

献血はだれでもできるわけではありません。条件があります。それは“健康であること”です。献血の前にお医者さんが健康状態を調べるのはこのためです。

さらに、献血した人には血液に含まれている①タンパク②コレステロールなど、6項目の検査結果を教えてください。この結果をそのつど記入しておけば、自分の健康状態がある程度はわかります。つまり、献血は自分の健康診断でもあるわけです。

またまた事故発生 不燃物収集車が炎上!

— 原因は揮発性の液体物 —

先般(8月5日)、栗原地内において収集作業の折、揮発性のものが爆発し作業員が負傷したことはお知らせしましたが、今度は宮代地内で9月16日(金)、収集車の炎上事故が発生しました。

さいわい早期に発見し大惨事には至りませんでした。発見が遅れば大変な事故になりかねませんでした。

このような事故を二度と起こさないためにも、ごみを出されるときは次のことを必ず守りましょう。

- 廃油入缶(軽油、ガソリン等)の残液は必ず処理しましょう。
- カセット式ガスボンベ・スプレー缶等は、必ず穴を開けガスを完全に抜きましょう。

～みなさんのご協力をお願いします～

笑いがある、夢がある……健康家族

～健康づくり啓発標語の募集～

県では、みなさんの健康づくりに対する意識の高揚をさらに図るため、健康づくりに関する標語を募集します。

＜募集要領＞

1. テーマ
 - ・日常生活習慣の改善を促すもの
 - ・健康診査、がん検診の積極的な受診を呼びかけるもの
 - ・積極的な健康づくり、適切な健康管理の必要性・重要性を呼びかけるもの
2. 応募資格・点数
県内在住者なら、何点でも応募できます。
3. 応募方法
官製はがきに応募作品と住所・氏名・年齢・職業(学生は学校名、学年)・電話番号を明記してください。
4. 応募先
〒500 岐阜市藪田1-1
岐阜県衛生環境部保健予防課
(☎岐阜⑦②-1111 内線2548)
5. 募集期間
10月31日(月)まで
※入賞作品は県の健康づくり啓発事業に使用します。また、県市町村広報紙で発表いたします。

2歳児の歯科衛生相談(無料)

- 日 時…11月16日(水) 13:00～
- 対象者…昭和61年9月、10月生まれの方
- 内 容…歯科衛生士によるブラッシング指導、歯垢の染めだしなど
- 定 員…30名(定員になり次第締め切ります)
- 場 所…保健センター
- ※相談を希望される方は、11月5日(土)までに申し込みください。(電話受付可)
なお当日は、母子健康手帳と使用中のハブラシをご持参ください。

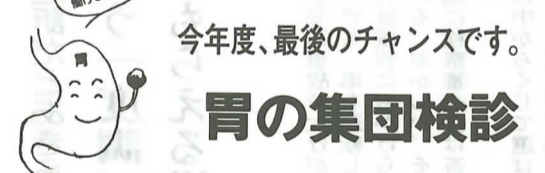
小児マヒ生ワクチン投与

- ※受ける人
第1回目……昭和63年2月1日から昭和63年6月30日までに生まれた人
第2回目……昭和62年7月1日から昭和63年1月31日までに生まれた人

月 日	時 間	場 所	対象地区
10月24日(月)	13:30 ～14:30	保健 センター	垂井、東
10月25日(火)			宮代、表佐
10月31日(月)			合原、府中、岩手

- ※注意事項
○4歳までに一定の間隔をおいて2回受けてください
○投与を受けた後、30分は飲食させないでください
○当日、熱の高い人、下痢をしている人は受けられません
なお不明な点は、かかりつけの医師にご相談ください。

健康づくりのお手伝い 保健センター ☎②1021 (有)2508



今年度、最後のチャンスです。

胃の集団検診

- 日 時 11月17日(木) 受付 9:00～10:30
- 場 所 保健センター
- 対 象 40歳以上の希望者
- 検診料 3,400円のうち、自己負担500円
- 定 員 50人(定員になり次第締め切ります)
- 申し込み 保健センターへ(電話受付可)
(検診当日は飲食物をとらないように)
- ※健康手帳を持って、お出かけください!!

母親学級 (貧血予防料理教室)の実施

- 母子ともに、じょうぶで出産を迎えていただくため、妊婦さんを対象に実施します。
- 日 時 11月8日(火) 9:30～13:00
- 場 所 保健センター
- 内 容 妊娠中の栄養、調理実習ほか
- 持ち物 米0.5カップ、フキン、エプロン
- 申し込み 11月4日(金)までに保健センターへ(電話受付可)
—参加無料—

薬と健康の週間 薬は両刃の剣 10月17日～23日

