



# 母へ報たるい

早春賦

1993

3月1日号

No. 420

# ふれあい交流事業

## カナダ、カルガリー市へ派遣

## 外国人受け入れ家庭の勉強会

# 交流を通じて養え 国際感覚!



海外派遣団のメンバー

## 大切に、海外派遣体験を

同じ世代の青少年との交流を通じて国際感覚を身につけてもらおうと始めた、カナダ・カルガリー市への中学生らの派遣も今年で3回目になり

ます。これまで35人の中学生が参加しました。  
 今回の派遣団は井川暁男北中学校長を団長に、不破中生徒10人、北中生徒6人、引率

国際化が叫ばれてから久しく、今や国際化の波は地方にも押し寄せています。

町でも、各種団体の交流などを通じて訪れる外国人が増え、国際化時代にふさわしいまちづくり、人づくりが求められています。こうした要求にこたえるためには、人と人が違った文化や伝統そして価値観を肌で感じ、国際感覚を養うことが効果的といえます。

そのための方法としては、外国へ出掛け生活を体験すること、もうひとつは、外国人を家庭に迎えることです。どちらも共同生活を通して、外国の暮らしや文化を肌で感じることができます。町では、今年度もふれあい交流事業としてカナダ・カルガリー市へ中学生ら二十人を派遣します。また、初めての試みとして、外国人の受け入れができるように、ホームステイ受け入れ家庭の勉強会を開きました。

者4人の計20人です。

一行は3月19日に出発。現地では、セントマーガレット校を訪問。交流会が開かれ、町や学校の様子をスライドで紹介。また、習字や剣道を実演し日本の伝統を紹介したり、けん玉やおはじき、こま回しなど日本の遊びを紹介します。

訪問校の生徒宅に4泊ホームステイをし、生活を通じて異文化を肌で感じてきます。また、この家族に溶け込み、少しでも多くの時間を楽しく過ごせるようにと、出発前に自己紹介の手紙を出しておきます。

こうして、8日間の研修を

過し、3月26日に帰国します。

＜カルガリー市派遣団＞

- 団 長 井川暁男  
 引 率 西村昭宏、長谷川妙子  
 随 行 西垣和志  
 団 員 土屋良丈、杵掛勝、平野賢司、木村哲也、高木賢威、大橋貴和子、松井由香里、河野志保、森川諭美、鏡味陽子(以上不破中)、青木誠次、内海照幸、高木真由実、佐部利知子、中村香織、佐部利真吾(以上北中)

▼ 昨年の交流風景



## ホームステイを通じて 異文化を肌で感じてみよう!

町ではふれあい交流事業の一環として、外国人を受け入れるボランティアを募集してきました。現在約20世帯の申し込みがありますが、「受け入れてもいいけれど言葉が心配で。風呂やトイレなど家の作りが心配で」といった声が聞かれます。

そこで、町では、応募者を対象に2月20日、中央公民館で勉強会を開きました。参加者は22人。

勉強会では、民間の国際交流団体PTP（ピープル・トゥ・ピープル）の会員尾畑剛正さんを講師に迎え、ホームステイの具体的な対応の仕方や心構えなどを学習しました。

### 家族みんなで

### 受け入れを

尾畑さんはホームステイ受け入れ10年のベテラン。受け入れの要点として、事前の準備では①家族全員の協力が得られることで、特に料理など



◀ ホームステイの勉強会

身の回りの世話役となってしまう主婦の理解が第1②受け入れる外国人の出身地、職業、病歴、年齢、趣味、宗教などをよく知っておくこと③外国語を話せる医師の所在など緊急時の対応をよく勉強しておくこと。

次に、実際に家へ招いてからは①笑顔で接すること②身振り、手振りやメモを使って会話に挑戦③滞在中のルールを決めておくこと④食事などは普段の料理で十分⑤体調が悪そうなら早く病院へ連れて行くこと——など豊富な体験から実用的な要点の説明があ

りました。

### 愛情を持って

### スマイル、スマイル

また、「健康で、経済的に、愛情を持って、笑顔で接することが大切」と受け入れ家庭の4つの心構えを説きました。

参加者は「日常のありのままの姿で接すれば、なんとかなる」との感触を得たようです。今後の活動が大いに期待されます。

(No.23)

# 生き生きライフ

## 生涯学習の仲間



生涯学習フェスティバル  
マスコットキャラクター  
マナビイ(石ノ森章太郎氏作)

### 府中公民館 卓球クラブ

町では、昨年9月に「生き生きライフ推進協議会」を発足させ

- ①身体的・精神的に健康であるライフ(生命)
- ②充実した毎日の生活を送れるライフ(生活)
- ③何かができる感動、地域や人のために役立つ感動のあるライフ(人生)

をめざし、その総合的な方策を検討していますが、やはり生きがいのある人生の基本は健康です。

町体育指導委員会が実施したスポーツ意識調査によると、「現在スポーツを行っていますか」の問いに、週1回以上が18.2%、月1回以上が21.0%との答えがあり、また「スポーツをする目的」については、「楽しいから」が52.0%、「運動不足を補うため」が37.4%となっています。この結果をみなさんはどのように考え



られるでしょうか。  
さて、今回は、府中公民館の卓球クラブを紹介します。このクラブは、府中公民館ができて以来続いており、現在毎週水・木曜日の午後6時から7時30分までは小中学生16名、続いて午後7時30分から9時まで是一般のみなさんが活動しています。

長年このクラブを指導している西川富夫さんは、「スポーツの基本は、大きな声であ

いさつができること。そして相手に対する感謝の心と礼儀ですよ」と話され、また長年指導を続けてこられたのは、「子どもは純粋で、指導したらその成果が着実にでること。そして互いに信頼できるところが良いですね」と話しています。このクラブからは、東海大会、中部日本選手権大会へ出場した子どもも巣立っているとのこと。みなさんも始めてみませんか。

## 健康づくりのために何かを始めたい そんなあなたに……

### 平成5年度町栄養教室の受講生を募集

21世紀には、4人に1人が65歳以上の老人となる超高齢化社会が到来するといわれています。今や、成人病を予防し、健やかに生きることが何よりも望まれます。

保健センターでは、自分や家族はもとより、地域全体の健康づくりを積極的に推進しようとして栄養教室を開催します。この教室は、地域で活躍する食生活改善推進員を育成することを主目的に、成人病予防の講義や運動、料理実習など10回にわたって学習します。

食事や栄養に関心のある方、ぜひご参加ください。

と き 平成5年5月～平成6年3月の間 10回 主に第3火曜日(8月と1月はなし)

ところ 保健センター  
対 象 一般婦人(定員30人)

申し込み 4月30日(金)までに保健センターへ

その他 実習材料費は一部自己負担

詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

### 臨時保母の登録者を募集

町では、臨時保母の登録者を募集しています。

登録者 保母の資格を有する者  
申し込み 履歴書(写真付)

と保母資格証明書の写しを添えて役場総務課へ。

問い合わせ 役場総務課庶務係(☎22-1151内線213)へ。

## 4月から垂井町役場は 毎週土曜日が閉庁となります

みなさんのご理解とご協力をお願いします。

# お元気ですか!! 保健センターです

## わが国の死因の第2位 **心臓病**を防ごう!!

今回は、心臓病について考えてみましょう。

心臓は主として心筋という筋肉でできています。心筋の運動によって心臓は収縮・拡張し、全身へ血液を送り出したり、受け入れたりしています。この心筋は、酸素や血液に養われて活動していますが、この血液などを心筋へ運ぶ血管を冠動脈といいます。

心臓の中には血液が多量に入っていますが、心筋はそれを直接利用しません。心臓からいったん大動脈へ送り出され、大動脈から枝分かれした冠動脈を通して流れてくる血液を利用し、酸素やエネルギーを受け取ります。ですから、心臓の働きは、冠動脈が順調に血液を運んでくるかどうかにかかっているといえます。

ところが、ときに血液が心筋に運ばれない虚血状態になることがあります。そうになると、心筋は酸素・エネルギー不足に陥って、心臓の動きも

低下してしまいます。

冠動脈の血液運搬に支障を来す最大の原因は、動脈硬化です。動脈内腔が狭くなり、血管の弾力がなくなるために血液の流れが悪くなります。その結果、心筋は酸素・エネルギー不足になり、狭心症と

いわれる胸痛発作を起こします。

動脈硬化がさらに進行すると、動脈内腔はさらに狭くなり、滞った血液が凝固して冠動脈は完全にふさがってしまいます。心筋へ血液の流れが止まり、全くの酸素欠乏に陥るわけです。これが心筋こうそくです。心筋こうそくは心

### ●狭心症と心筋こうそくの見分け方

症 状	病 名	狭 心 症	心筋こうそく
腹痛	強 さ	押される胸がつまる	強烈な痛み
	持 続 時 間	数秒～15分	数時間～数日
	安静にすると	よくなる	よくならない
	ニトログリセリンで	治 る	治らない
血 圧		上昇する	下降する
顔面そう白・冷や汗		な し	あ り
失 神		な し	ときにあり
お う 吐		な し	ときにあり
脈 の 乱 れ		少 ない	出 や す い

筋組織を壊し、心臓機能を低下させるので、そのまま死に

至ることもあり要注意です。

### 心臓病を予防するためには？

- ① 食品は栄養のバランスを考えて。(減らしたいもの：動物性脂肪、塩分、余分なカロリーなど 増やしたいもの：植物性脂肪、たんぱく質、食物繊維)
  - ② 食事の量は運動量とのバランスを考えて。甘いものには要注意
  - ③ お酒の量は自分のペースでほどほどに。
  - ④ タバコは吸わない。頑固に禁煙
  - ⑤ 努めて歩き、適度な運動を。
  - ⑥ ストレスは工夫を凝らして、上手に発散
  - ⑦ 年1回の健診を忘れずに。
  - ⑧ 血圧、コレステロールのコントロールを。
- 心臓病の誘因は、生活習慣と非常に深い関係があります。日ごろの暮らしをどのように管理するかが予防のカギを握っています。あなたは大丈夫ですか？

●ストレスをためない



●塩分、動物性脂肪は控えめに



●酒はほどほどに、タバコはやめる



●定期的に健康診断を



●適度な運動を



# 裁判所よもやま話

## 刑事裁判における量刑

「その方、不届至極につき終生遠島を申し付ける」「3年間、江戸所払いを申し渡す」は、時代劇のテレビドラマでおなじみのクライマックスです。お白洲で犯人と認め、刑罰を言い渡す場面ですが、現代ならば、さしずめ、前者は「無期懲役に処する」。後者は、地域社会と密着していた生業を奪うことになるのでやや難しいところですが、感覚的には「3年間刑の執行を猶予する」というところでしょう。

### どんな種類の

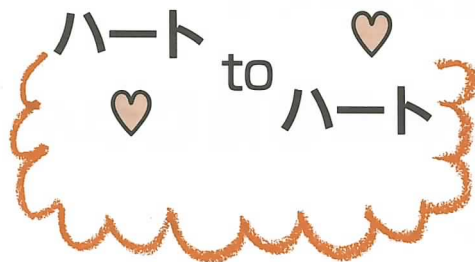
### どんな程度の刑罰か

みなさんは「量刑」という言葉を見たり、聞いたりしたことがありますか。刑事裁判は、起訴された被告人について、裁判所が有罪か無罪かを審理し、有罪と判断した場合に刑罰を科す手続きですが、どんな種類のどの程度の刑罰

を科するかを決めることも有罪か無罪かを決めることと並んで大変重要な仕事です。これが「量刑」、すなわち「刑の量定」といわれるものです。

実際のところ、我が国の刑事裁判のうち約9割の事件は、被告人が自ら罪を犯したことを認める自白事件です。もちろん、裁判所は自白事件においても、被告人の認めた事実が真実であるかどうか、証拠を調べて事実を確認しますが、そうした事件では「量刑」が最大の争点であることは否定できません。

刑法には量刑について一定の決まりがあるわけではありません。しかし、一般的には、まず、犯人の責任に応じた刑でなければならないという観点から、犯した罪の重さと刑罰との釣り合いを考えるとともに、同じような犯罪の発生を防ぎ、また、犯人が社会人として立ち直ることに役立つという点も考えて量刑すべきものとされています。



## “Graduation”

**浩美** 3月には学校の卒業式が行われますが、アメリカの卒業式の様子を教えてください。

**キンバリー** 中学校では日本のような卒業式はありません。優秀な生徒だけ特別なパーティーがありました。同じ地域の中学生は公立なら同じ高校へ進学するので、悲しいことじゃないんですよ。

**浩美** 高校や大学では。

**キンバリー** 5月か6月に卒業式を行います。たいてい帽子とガウンを着て式に出ます。私の高校では男子は黒色、女子は赤色でした。今でも大切にしまっています。それから、4月ごろに下級生が

主催する記念パーティーが開かれます。

**浩美** 日本では、卒業式の後もまだ入学試験がありますよ。

**キンバリー** アメリカでは、入りたい大学に合格しなければ、留年してもう一度試験を受けます。ですから、卒業式には出席できませんし、卒業したらもう学校には行きません。

## ～卒業～

**浩美** 同窓会を開きますか。  
**キンバリー** 卒業して5年目に高校の同窓会がありました。出席できなかったのですが。

**浩美** 残念でしたね。では、卒業する生徒に何かひと言。

**キンバリー** 勉強だけが人生の全てではありません。何か目的を持ってベストを尽くしてください。

## 《One Point English》

Congratulation! おめでとう

You made it! よかったね!

Follow your dreams!

あなたの夢を追って

graduation 卒業式

graduate (動) 卒業する [grædʒueit]

graduate (名) 卒業生 [grædʒuat]

# わがまち あじい

## 100歳の 誕生日おめでとう

「これからも体に気をつけて長寿を保たれますように」と、田中町長が16日、100歳の誕生日を迎えた小林あ乃さんを訪問し、誕生日を祝いました。100歳を迎えた小林あ乃さんは、新井の自宅で息子夫婦とひ孫の5人で暮

らしています。編み物が趣味で、今でも暖かい日などは小屋でせっせと編んでいます。何でも食べるあ乃さんですが、特に魚と肉が大好物。家族と同じように3食しっかり食べるとのこと。風呂上がりには体操もするという元気さで、田中町長から祝い金などが贈



▲ 100歳になった小林あ乃さん  
られると、「どうもありがとうごさいます」としっかりした口調で答えていました。



▲ 南宮大社でおそろいのベレー帽とベスト姿でおはらいを受けた一行



## 漢字も書けます 成果を上げた日本語講座

町教育委員会主催の日系ブラジル人を対象とした日本語講座が2月14日、中央公民館で開かれ、学習の成果を発表しました。



講座は昨年6月から月2、3回のペースで計20回開かれ町内在住のポルトガル語講師が日常会話や読み書きを指導してきました。

この日は、最後まで受講した15名が参加。家族や日本と

祖国との違いなどを1000字程度の文章にまとめ、読み上げました。藤井圓秀教育長は「短期間によくここまで習得された」と受講生をたたえました。

## 独居老人に 座イスをプレゼント

東地区婦人会（広瀬みどり会長）は2月14日、牛乳パックを利用して作った座いすを

同地区の独居老人12人に配りました。

同会の役員12人が牛乳



パックを持ち寄り製作。お菓子と一緒に手渡すと「心のこもった手づくりの品をありがとう」と喜ばれました。

# こんなときには届け出を

老人保健法では、下表の届け出が義務づけられています。  
次のようなときは、必ず厚生課へ届け出てください。

	次のものを添えて厚生課へ	届 け 出 期 限
70歳になったとき	保険証・印鑑	70歳の誕生日後14日以内 (町から通知します。)
寝たきりの人が65歳になったとき	国民年金証書・身体障害者手帳 保険証・印鑑	65歳の誕生日後14日以内
転入してきたとき	保険証・印鑑	14日以内
転出するとき	健康手帳・印鑑	すみやかに
死亡したとき	健康手帳・印鑑	14日以内
町内で転居したとき	保険証・健康手帳・印鑑	14日以内
加入資格を失ったとき (生活保護等)	健康手帳・印鑑	すみやかに
65歳を過ぎて寝たきりになったとき	国民年金証書・身体障害者手帳 保険証・印鑑	一定の障害が認定されたとき
加入している保険が変わったとき	保険証・健康手帳・印鑑	14日以内

詳しくは、役場厚生課保険係（内線246）へお問い合わせください。

## 老人医療費の 一部負担金が変わります

老人保健法の一部が改正され、平成5年4月1日から、70歳以上（一部は65歳以上）の人が病院などの窓口で支払う一部負担金が、次のとおり変わります。

	現 行	平成5年4月1日から
通 院	1月 900円	1月 1,000円
入 院	1日 600円	1日 700円
(入院時一部負担金減額認定者については、現行どおり)		

## 年金メモ

これまで、農業や自営業などに従事されている第1号被保険者の方の国民年金保険料は、月額9,700円でしたが、平成5年4月から平成6年3月までは、月額10,500円となります。付加保険料は月額400円のままです。

## すわらじ劇団『ビルマの豎琴』公演

### 前売り券好評発売中

文部大臣賞、毎日出版文化賞に輝く竹山道雄氏の不朽の名作「ビルマの豎琴」は、映画化・演劇化され、数多くの人たちの胸を深く打ちました。

今回の公演は、主人公の奏でるビルマの豎琴の曲に和す合唱に敵味方を離れ、国境を越えた強い人間としての結びつきを舞台芸術として高めたもので、みなさんに新たな感動をお届けするものです。

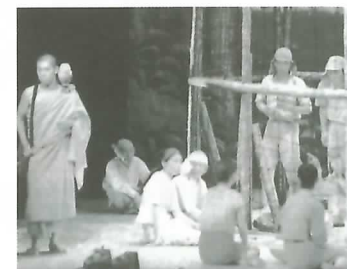
ぜひご来館ください。

と き 3月15日(月)  
午後6時30分開演

と ころ 文化会館大ホール

入 場 料 (消費税込み)

前売り券 2,000円



当日券 2,200円

全席自由席

発 売 所 文化会館、中央公民館、各地区公民館、J A 不破本店・各支店、青原堂垂井店

問 い 合 せ 文化会館

(☎23-1010)

主 催 町、町教育委員会

## 4月から国民年金保険料が変わります!

### 保険料の納め忘れは ありませんか

国民年金の制度は、働く世代がお年寄りの世代を支える「世代と世代の助け合い」です。毎月キチンと保険料を納めていくことが自分自身のためであると同時に、国民年金

制度を守り発展させることになるのです。「自分一人だけが納めなくてもだれの迷惑にもならない」と思っておられる方は、よくお考えください。自分自身のためにはもちろんのこと、みんなのためにも大切な保険料です。納め忘れないようにしましょう。



# 「農地相談所」を開設します

町農業委員会では、各地区で農地相談所を開設します。

農地に関することや耕作目的での農地取得、分家住宅・農業用倉庫の建築などの計画をお持ちの方は、気軽にご相談ください。

農地銀行から農地を借りたい、買いたいなどのご相談も受けます。

詳しくは、役場産業課内農業委員会（内線233）へお問い合わせください。

詳しくは、役場産業課内農業委員会（内線233）へお問い合わせください。

月 日	時 間	場 所
3月10日(水)	午前9時～正午	J A 不破垂井支店
〃 11日(木)	〃	〃 東部支店
〃 12日(金)	〃	〃 宮代支店
〃 16日(火)	〃	〃 表佐支店
〃 17日(水)	〃	〃 合原支店
〃 18日(木)	〃	〃 府中支店
〃 19日(金)	〃	〃 岩手支店

# ファミリー菜園の利用者を募集

町では、ファミリー菜園の利用者を募集しています。

余暇を利用して、自然に親しみながら、野菜や草花づくりをしてみませんか。

○対象者 町内在住の非農家世帯

○募集区画

- ①垂井・流地区（垂井郵便局南）……1区画
- ②垂井・金福地西地区（デイサービスセンター北）……4区画
- ③新井・中野地区（府中保育園北）……1区画

④府中・清水地区（相川水辺公園北）……1区画

○使用期間と使用料

①、②、③の区画……平成5年4月1日から2年間、2,400円

④の区画……平成5年4月1日から1年間、1,200円

○栽培できる作物

野菜、草花、球根類（永年性の作物は除く。）

○申し込み

3月15日(月)までに印鑑を持って役場産業課(内線233)へ。

# みんなで築こう

## 老人介護Q&A

# いきいき長寿社会21

**Q** 寝たきりの母がいます。床ずれを予防したいので、体の移動方法を具体的に教えてください。

**A** 日常生活の5つの動作（①寝返る ②起きる ③座る ④立つ ⑤歩く）を基本として行ってください。

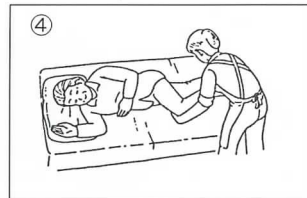
### 《おお向きの体位から横向きの体位への変え方》

① お年寄りを移動する方向の反対側に引き寄せる。

② 介護者はお年寄りが向く側に移動し、枕を手前斜めに引く。

③ 一方の手でお年寄りの肩を覆い、他方の手ででん部を覆う。そして手前に回転させる。

④ 下側の肩とでん部を後ろに移動させる。上側の下肢を前方に出し、ひざを曲げ、お年寄りが楽かどうか確かめる。

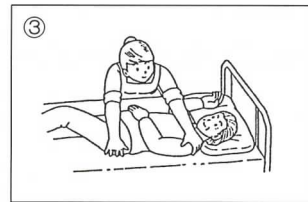
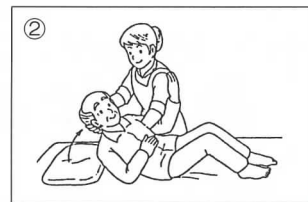
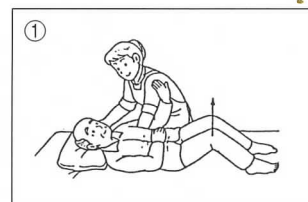
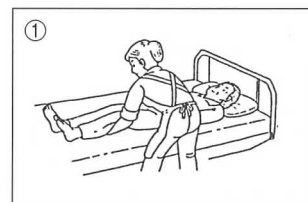


### 《起き上がりの補助の仕方》

① ベッドの片側でお年寄りと同向きになり、お年寄りに近い方の手をわきから入れ肩甲骨を支える。

② 他方の手で後頭部を支え静かに上半身を起こす。

③ 背中に座布団などをあて安定させる。



# 硬式テニス教室を開設

とき 4月4日(日)から毎週日曜日、10回 9:00~12:30  
ところ 朝倉運動公園第2テニスコート

対象 町内に在住、在勤の方  
定員 60名

受講料 2,200円(傷害保険料を含みます。)

申し込み 3月25日(木)までに往復ハガキで、垂井町清水1-44 町硬式テニス協会会長 河合真逸 (☎22-4161) へ。



たくましく育てたいの子ども

晃平くんは、元気いっぱいの子。料理などの手伝いをよくするしっかり者で、弟の浩貴くん、直斗くんの面倒も見ます。今はジグソーパズルに夢中で、将来は野球選手になりたいとか。「健康で優しい子に育ててもらいたい」とお母さんの姫代江さん。

府中・新井 たかだこうへい 高田晃平くん(5歳) (清隆さんの長男)

人口と世帯 (2月1日現在) 世帯 8,187世帯(△5) 人口 28,861人(△14) 1月中的移動 転入 49人(△16) 出生 20人(△10) 転出 62人(+13) 死亡 21人(±0) 14,145人(△3) 14,716人(△11) ( )は、前月との比較

町最高齢者 高木もとさん逝去

西南濃管内で最高齢者(県下で7番目)の高木もとさん(垂井町1519の1)が、心不全のため2月24日、自宅で亡くなられました。享年103歳でした。心からごめい福をお祈りします。

結婚

Table with 2 columns: (氏名) and (住所). Includes marriages between 小野木俊彦 and 森秋子, 栗田幸昌 and 山田孝子, etc.

お誕生

Table with 2 columns: (住所) (保護者) (赤ちゃん) (続柄). Includes births in 府中, 増田義昭, 立川重治, etc.

Table with 3 columns: 岩手, 垂井, 岩手, 垂井, 宮代, 表佐. Includes names like 田中芳久, 井上光明, etc.

戸籍の窓 (1月21日~2月19日) with illustration of a girl looking out a window.

Table with 3 columns: 表佐, 垂井, 岩手, 府中, 宮代. Includes names like 山田栄, 山本利徳, etc.

Table with 3 columns: 宮代, 宮代, 府中, 宮代, 表佐, 宮代, 宮代, 表佐. Includes names like 朝倉基文, 高須賀幸道, etc.

おくやみ

Table with 3 columns: (住所), (氏名), (年齢). Lists obituaries for 多和田さい, 須田えい子, etc.

社会福祉協議会の職員を募集

職種 ホームヘルパー (55歳ぐら... パートヘルパー (60歳ぐら... 勤務時間 ホームヘルパーは... トヘルパーは相談に応じます。申し込み 3月22日(月)までに、履歴書(写真付)を添えて町社会福祉協議会へ。問い合わせ 町社会福祉協議会(☎22-1151内線284)へ。