



垂井町の「きんさんぎんさん」
が登場～ふれあい垂井ピア92・
オープニング～（朝倉運動公園）

母の報たるい

広報たるい
1992

11月15日号

No. 413

健康を願って 夢がふくらみました!

ふれあい垂井ピア92

～ 健康アップ・夢ロマン ～

我がまち垂井町の秋を彩る一大イベント、「ふれあい垂井ピア92」を11月7日と8日の2日間、朝倉運動公園一帯で華やかに開きました。

好天にも恵まれ、参加者は延べ約6万人に達しました。

今年のサブテーマは「健康アップ・夢ロマン」。

子供からお年寄りまでみんなの健康を願い、多彩な催しを繰り広げました。

7日のオープニングでは、町青少年吹奏楽団のファンファーレの後、表佐小6年生の児童が「手のひらを太陽に」を元気に合唱。

田中町長が力強く開会を宣言し、くす玉を割ると800個の風船が大空に舞い上りイベントがスタート。

ステージに健康優良児の高

木博恵さん(岩手)や86歳で28本が自分の歯という富田勝治さん(表佐)ら6人の健康推進者、実践者が登場して、「健康のまち 垂井町」をアピールしました。

また、「100歳をめざす健康づくり」を提唱し、きんさん、ぎんさん、にあやかって新井の小林あ乃さん99歳と岩

手の児玉かくさん95歳を紹介、合原幼稚園児が花束をプレゼントしました。

各小学校児童が自慢の演技を披露した「学校自慢みせまSHOW」。子供からお年寄りまでの手づくりファッションをたんのうした「年輪ファッションショー」では、一般参加者がモデルをつとめ、舞



台に花を咲かせました。

8日は晩秋の南宮山を楽しみながら歩く「中日南宮山ウォークラリー」が開かれ、約1,000人が参加。午前9時30分不破高グラウンドをスタート。途中、クイズを解いたり景色を楽しみながら、朝倉運動公園までの約6キロをマイペースで歩きました。

歩き終えた人たちは、垂井ピア会場でイベントを楽しむなど秋の一日を満喫しました。

このほか、今人気再燃の

「わいわいドッジボール」や、サンバのリズムに乗ってブラジルサンバチーム、日系ブラジル人らと歌って踊ってふれあった国際交流など盛り上がりました。

エンディングでは、ブラジルサンバの熱気と興奮が続く中で、各世代の代表者4名が舞台上に登場。田中町長から「夢ロマン」がいっぱい詰まった玉手箱が手渡され、健康で生き生きとしたまちづくりへの願いが託されました。



▶ 平成の熟年カップル
(年輪ファッションショー)



▲ 幼稚園児がリズム演技を披露



▶ オープニングに登場した
健康推進者と実践者



▶ 決まったネ
(学校自慢みせまSHOW)



▲ ピエロが現われ子供たちも大喜び



◀ 南宮山を目指してスタート
(南宮山ウォークラリー)



◀ 熱戦を展開したドッジボール



岐阜市
上松義春さん
一家(左上から
義春さん 恵子さん
左下 純さん
緑さん)



▲ 大盤振舞い



▲ 町民の健康を願った「玉手箱」を持つ代表者



◀ 日系ブラジル人らと踊りの輪が



宮代
岩田利夫さん
一家(左から
直哉くん、喜代子さん
利夫さん、前列右
健吾くん)
村上智通さん一家
(右から里美さん
智通さん、史侑くん)



府中
広川正春さん
愛子さんご夫婦
(中央)と末広
邦夫さん一家
(左から直美さん
琴美ちゃん、真由
美ちゃん、聖子ちゃん
邦夫さん)

生き生きライフ

生涯学習の仲間

(No.16)



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

合原公民館 生け花クラブ

伝教大師の言葉に、「一人に極まることは万人に通ずる」というのがあります。一人ひとりとは別々の存在であり、それぞれに個性があるのは当然のことです。しかし、一人の体験を深く掘り下げていけば、ついに一つの共通の水層につきあたるように、万人の心琴にふれるものを発見できるといふことです。

例えば、動機や方法、内容は異なっても、精一杯活動している姿を見た時、私たちは感動をします。この感動する心が人と人との輪を広げていくのではないのでしょうか。

生き生きライフは、個人の姿を追求するものですが、それは同時に全体（地域社会）をも追求するものです。

さて、今回も生き生きライフを送っている方々を紹介します。今回は、合原公民館の



生け花クラブ（代表：関谷美美子さん）です。

このクラブは、昨年5月から公民館で開催されていたのですが、講師の栗田瑞枝さんの指導もあって、その後クラブ化しました。

会員の角田さんは、「自然と共に、季節の移り変わりを肌で感じ、花の好きな人のふれあいの場となっています。また、材料の花は、購入するものばかりでなく、互いの庭

に咲く花や山野に咲く花を利用していますので、地域の親睦を深めることにもなっています。そして、作品は家の玄関・床の間に飾られ、潤いを与えてくれています」と生き生きとした口調で語っています。

このクラブは、毎月第2・4月曜日の午後7時30分から公民館で行われています。

あなたもちょっとのぞいてみてはいかがですか。

平成4年度 粗大ごみ収集日のお知らせ

収集日	地区
12月7日(月)	表佐・綾戸 事業団宿舍・東駒引
12月8日(火)	垂井(南宮参道以东)
12月9日(水)	府中・岩手・平尾
12月10日(木)	垂井(南宮参道以西) パナタウン・ユニチカ社宅
12月11日(金)	宮代・栗原 神田(東海道線以南)

☆注意事項

- ・冷蔵庫、クーラー等のモーターは、必ず、はずす。
- ・TVアンテナ、物干竿、トタン等の長いものは1m位に切る。
- ・リヤカー等の大きいものは、6等分する。
- ・石油ヒーター等の燃料は、必ず、抜き取る。
- ・午前8時までに収集場所へ出す。
- ・詳細は、役場厚生課(☎22-1151)までお尋ねください。

☆収集できないもの

大型農機具・洗面台・ふろがま・がれき類(瓦、レンガ、コンクリート)・ジュウタン・ふとん・単車・バッテリー・タイヤ・車のホイール・消火器・スプリングマット・ガスボンベ・ドラムカン

町完走大会参加者を大募集!!

と き 11月29日(日)小雨決行
受付 8:20～ 岩手小グ
ラウンド
スタート 9:20～
ところ 岩手地内
参加資格 町内に在住、在勤
または在学の小学5年生

以上のかた
申し込み 所定の申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、垂井町1543-3 中央公民館内 町陸上競技協会事務局 (☎22-1019) まで

町一周駅伝大会開催

と き 12月20日(日)小雨決行
受付 8:30～ 南宮大社
駐車場
スタート 女子9:20～
男子9:30～
ところ 町内一円
申し込み 12月3日(木)までに
所定の申し込み用紙に必

要事項を記入のうえ、垂井町1543-3 中央公民館内 町体育協会事務局 (☎22-1019) まで

郡卓球祭開催

と き 12月13日(日)9:00～
ところ 関ヶ原町民体育館
問い合わせ 中央公民館内
社会教育課(☎22-1019)

いっただきま〜す!

季節の食べ物第2弾! 芋類について考えてみましょう!

この季節は、食べるものすべてがおいしく感じられます。先月号では、季節の食べ物ということで果物について考えてみました。今回は季節の食べ物第2弾ということで、芋類について考えてみましょう。

<里芋>

品種によって子芋だけを用いるもの(石川早生、土垂など)、親芋だけを用いるもの(筍芋など)、親子併用のもの(八頭、海老芋、セレベスなど)があります。

里芋の皮をむくとき手がかゆくなるのは、肉眼ではわかりにくい針のような結晶が含まれていて、皮膚を刺激するからです。この結晶は加熱すると崩れるので、ゆでてから皮をむくとかゆくなりません。

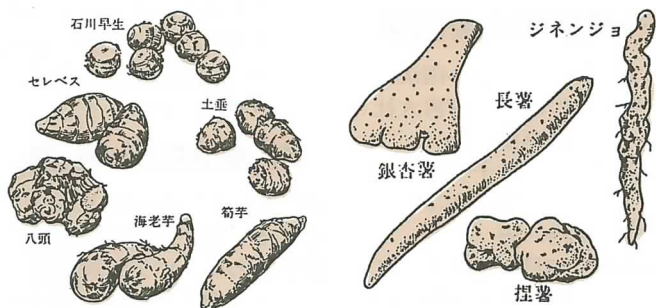
また、酢を少し落した湯でゆがくと、ぬめりが固まって取りやすくなります。

<山芋>

山芋には、自然に生えるもの(ジネンジョ)と栽培されるもの(長芋、銀杏芋、捏芋)があります。

とろろにするときは、せと物のおろし器か、すり鉢の目を使うときれいに仕上がります。

山芋は生で食べられ、しかも消化のよい芋です。



<サツマ芋>

栄養価が高く、ビタミンB₁やビタミンC、また黄色のものはカロチンなどを多く含んでいます。そのうえ、食物繊維もたっぷり、整腸作用に効果的です。

石焼き芋が甘いのは、水を使わずゆっくり加熱するため、でんぷんが分解され、糖になるからです。

芋はビタミンCの宝庫

芋というのでんぷんばかりと思われがちですが、ほかにも栄養があり、特に注目したいのがビタミンCです。

ビタミンCは加熱調理すると50%は破壊されてしまいましたが、芋はでんぷんがのり状になってビタミンCの破壊を防ぐので、ビタミンCをたっぷりとることができます。

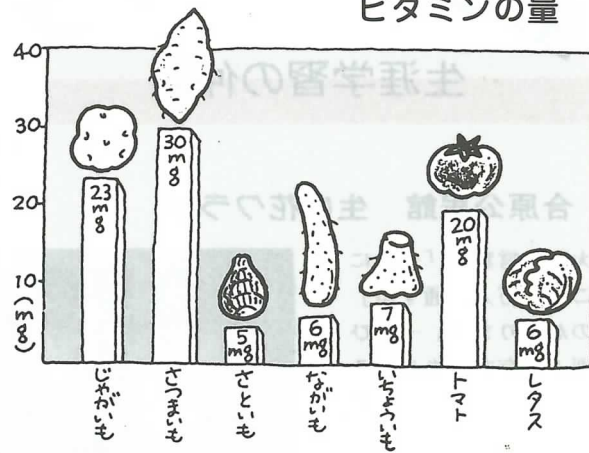
芋類は1日に約80g(じゃが芋なら1/2個、里芋なら2個)は食べてもらいたい量です。

煮たり、蒸したり、とろろ

汁にしたりと、調理法を変化させ、旬の味を味わってください。

さい。

100gあたりの ビタミンの量



季節のメニュー紹介

<関東煮>

◇材料 分量(5人分)
大根…400g 里芋…100g
はんぺん…100g 卵…5個
こんにゃく…150g だし汁…800ml
みりん…大さじ1杯弱 酒…大さじ5杯
薄口しょうゆ…大さじ4杯 塩…小さじ1/2杯
だし こんぶ…10cm

◇作り方

- ① 大根は輪切りにし、皮をむき、十文字にかくし包丁を入れておく。
- ② 里芋は皮をむき、適当な大きさに切って一度ゆでこ

ぼす。こんにゃくも適当な大きさに切って下ゆでする。はんぺんは熱湯をかけてから切り、卵はゆでておく。
③ なべにだし、こんぶを敷き、だし汁と材料(①と②)を入れゆっくりと煮込む。
④ からしを添えて食べる。

おでんという、みそ味が多いと思います。関東地方では、おでんというしょうゆ味です。みそ味のおでんと区別するために、しょうゆ味のおでんは関東煮と呼ばれています。

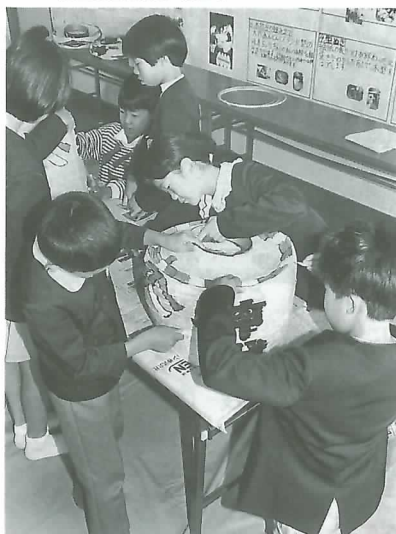
わがまち あそび



宮代小児童が

提灯づくりに挑戦

▼ 仕上の作業、慎重に



宮代小学校では5年生54名全員が提灯づくりに取り組み10月29日、10個を完成させました。

社会科の授業で地元にある工芸品・提灯づくりを体験し、ふるさとを学ぼうと昨年から取り組んでいます。

制作した提灯は祭礼用で、高さ60センチ

縦長のものや丸型など3種類。提灯づくりの伝統を守っている垂井の岩田隆夫さんに、その作り方を教えてもらいました。

提灯は、型にひごを巻き、和紙をのりではりつけ絵づけをし、たためるようにして出来上がり。

この日はへらで折り目をつけたり、木枠をはめ込んだり仕上げの作業を行いました。



◀ 「大きくなれば」と放流

相川へ コイを放流

～表佐小学校～

表佐小学校の5年生が10月26日、相川にコイの稚魚を放流しました。

県漁業協同組合連合会の主催。子供たちに河川の保護や生き物を守る尊さを学んでもらおうとい

うもの。最初に校内で県水産試験場の係員から水産業の現状や県内にはどんな魚が住んでいるかなどの説明がありました。この後、相川で子供たちがそれぞれバケツに

入った黒ゴイ1匹と色ゴイ2匹を放流。元気に泳ぐコイを楽しそうに眺めていました。

▼ メンコ遊びに夢中



むかしの遊びを通して
家族のふれあいを

垂井小学校PTA（中島輝芳会長）が同小で11月1日、「ファミリーフェスティバル」を開き、子供たちと祖父母、親とのふれあいを深めました。

これまで別々に行われてきた祖父母学級、父親学級を一回にまとめて、家族の負担を減らすのと、むかし

の遊びなどを通じて家族のきずなを深めようと初めて開きました。

父兄が体験談を子供に話すなど直接参加した授業参観の後、学年ごとにメンコ遊びや竹とんぼ、しめ縄づくりなどに挑戦。子供たちはお年寄りや両親らに教えてもらいながら、熱心に取り組み、楽しく遊びました。

健康づくりの お手伝い

～保健センター～

☎22-1021 (有)2508

気軽にご相談ください

—巡回健康相談—

血圧が高い、体調が悪いなど、体に関する悩みをお持ちのかた、気軽ににご相談ください。血圧測定のみでもかまいません。同時にみそ汁の塩分濃度も測定しますので、みそ汁を容器に入れてご持参ください。

と き 11月26日(木) 9:30～11:00

ところ 岩手公民館

持ち物 健康手帳、みそ汁

乳 児 健 診

と き 12月8日(火) 13:15～14:30

ところ 保健センター

対象者 平成4年6月・7月
生まれの子

内 容 内科診察、身体計測
問診、発達チェック、保
健指導、離乳食指導

母 親 学 級

と き 12月1日(火) 13:00～15:00

ところ 保健センター

内 容 妊娠中の生活、妊産
婦体操、補助動作

服 装 体操ができる服装

百日咳・ジフテリア・破傷風の 予防接種

(第Ⅱ期・第Ⅰ期の未接種者)

と き 12月7日(月) 13:30～14:30

ところ 保健センター

対象者 昭和63年4月1日～
平成元年3月31日に生まれ
た人で第Ⅱ期の未接種
者、平成元年4月1日～
平成2年3月31日に生まれ
た人で第Ⅰ期の未接種

国民健康保険

ヘルスパイオニアタウン事業（健康づくり推進事業）に取り組んでいます。

近年の疾病構造は、感染症等の急性疾患から成人病等の慢性疾患が中心へと変化し、このため治療から予防へ、あるいは健康づくりといった保健施設活動の充実が必要不可欠となっています。国民健康保険では、平成4年度から国の指定（助成）をうけて、関係課及び関係機関の緊密な連

者
持ち物 母子健康手帳
今年最後です。

在宅老人家族 介護者教室を開催

～デイサービスセンター～

町では、在宅で老人を介護しているかたの負担を少しでも軽減できるように、在宅老人家族介護者教室を開きます。

と き 11月28日(土) 10:00～11:30
(受付9:30～)

ところ デイサービスセンター
☎22-2767

内 容 介護知識及び基礎実
技 ①ベッドから車いすへの移動 ②ポータブルトイレへの移動 ③その他

平成4年分税の説明会を開催

平成4年分年未調整説明会
と所得税の青色決算等説明会
が次のとおり開かれます。

○平成4年分年未調整説明会
と き 11月19日(木) 13:30～15:30

ところ 文化会館

○平成4年分所得税青色決算
説明会

と き 12月3日(木) 13:30～15:00
ところ 文化会館

ばどうなりますか。

答 サラリーマンの奥さんが国民年金の第3号被保険者となるには、夫の健康保険の被扶養者でなければなりません。そのため、会社勤めをしていたり、アルバイトでも年収が120万円を超えると、夫の健康保険の被扶養者でなくなります。アルバイトで年収120万円を超える場合は、国民年金の第1号被保険者となり、自分で保険料を納めなくてはなりません。国民年金の窓口で第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きをしてください。



問 サラリーマンの妻です。子どもが小学校に上がったので、親戚の仕事を手伝っています。年収が150万円ぐらいになりそうですが、年金

年収120万円以上



手続き



火災に強いまちづくり (その2)

わが家から火が出たとなれば、まず、あらゆる手段で消そうとするでしょう。でも、どうにも手に負えそうになかったり、気づくのが遅れて火が家中に回り始めてしまったら、逃げるしかありません。

家庭(独立家屋)の場合

- 出火場所、火の勢いに応じて、一番近く安全な出口を選ぶ。そのためにも、ふだんから出入口や窓ぎわに大きなものを置かないようにする。
- 幼児や老人、体の不自由な人をまっ先に避難させる。
- 1階の玄関近くなど万一の場合に避難しやすい部屋で寝起きするようにする。
- いったん外に出たら、絶対に戻らない。貴金属や預金通帳を取りに戻って焼死する、というようなケースは多い。
- 服装や着替えを気にしない。とくに女性の場合、恥ずかしいなどちゅうちょしてはダメ。
- ドアや窓は閉めてから。空気の供給を少なくすると、延焼を防ぐ二重の効果がある。

～避難の心得～

自宅ばかりでなく、ホテルなど外出先だったら、火事の規模にかかわらず避難の体勢をとることです。

万が一、そういう事態になった時、どうするか、そのポイントをあげてみましょう。

高層住宅、ホテルなどの場合

- エレベーターを使わない。煙が入ってきたり、途中で止まるおそれがある。
- 玄関から逃げられない時は、ベランダへ出て隣の仕切り板をこわして避難する。こうした時のことを考えて、仕切り板のそばに洗濯機などを置かないのがお互いのエチケット。
- 地上へ逃げるのが困難な時は屋上へ。そこで場合によっては大声で叫ぶなどして人に知らせる。
- 煙を吸わないよう姿勢を低くし、タオルやシーツを口に当てて逃げる。一般家庭でもいえることだが、とくに見知らぬ建物では、どこで有毒な煙が出てくるかわからない。

こんなことをしてみたい 公民館活動で

雪井公民館

☎23-1409

- 健康リズム体操
11月20日(金)14:00～
- 教養講座(テーマ:親の役割)
11月21日(土)19:00～
- 葉ぼたん植え
12月6日(日)9:00～

宮代公民館

☎22-1010

- 園芸教室
11月21日(土)14:00～
- 宮代文化祭
11月23日(月)9:00～

表佐公民館

☎22-1011

- 民踊クラブB
11月16、23、30日、12月7、14日(月)19:30～
- 水墨画クラブ
11月16日、12月7、14日(月)9:30～
- 民謡クラブ
11月16日、12月7、14日(月)19:30～
- 俳句教室
11月19日(木)13:00～

毛筆クラブ

11月19、26日、12月3、10日(木)19:30～

民踊クラブA

11月20、27日、12月4、11日(金)19:30～

謡曲クラブ

11月23日、12月7、14日(月)19:00～

文化祭

12月6日(日)8:30～

合原公民館

☎23-0931

生け花クラブ

11月23日、12月14日(月)19:30～

書道クラブ

11月25日、12月2日(水)19:30～

つまみ画クラブ

12月2日(水)、12月4日(金)13:00～

三世交流講座

12月12日(土)9:00～

東公民館

☎23-0028

コーラスクラブ

11月19、26日、12月3、10

日(木)14:00～

- 東文化祭
11月22日(日)9:00～
- 園芸教室
12月6日(日)14:00～
- 書道教室
12月9日(水)14:00～

府中公民館

☎23-2002

- 手芸同好会
11月16日(月)10:00～
- あみもの同好会
11月18日(水)9:30～
- 謡曲朗声会
11月19日(木)10:00～
- 府中地区綱引き大会
11月22日(日)8:45～
- 府中地区青少年健全育成地区民会議大会
11月22日(日)10:00～
- 府中地区文化祭
12月6日(日)9:00～

岩手公民館

☎22-1007

- 芸術文化祭
11月22日(日)9:00～
- コーラス
第1・2(金)19:30～
- 古文書
毎週(木)19:30～
- お花教室
毎週(土)19:30～

自然ウォッチング

— 野鳥編 —



カワガラス

谷川などで、忍者のように水に潜り、カワゲラ、トビケラなどの水生昆虫をつかまえて食べている。全身こげ茶色。水の中では泳ぐのではなく、水底を歩く。ピッ、ピッと鳴く。25年くらい前には、相川の岩手橋より上流には生息しており、堰の水の落ちている裏側にコケで巣をつくっていた。今では、大滝川などの谷川にいるだけになった。

(—写真と文提供—
日本野鳥の会岐阜支部)

後記

4回目を迎えた「ふれあい垂井ピア」は、お天気も味方して大成功のうちに幕を閉じました。

この成功は、準備の段階から役場職員はもちろんのこと、各種団体や関係者らイベントに携わった多くの人の労苦のたまものと言えます。ご苦労さまでした。

イベントを支える側には苦労も多いのですが、参加して新しく仲間が増えたとか、知人の特技を再発見したとか、ふれあいと交流の

輪が広がることを毎期待待してやみません。

イベントが成功するかどうかのカギは、支える側の「心意気」。回を重ねるごとに新しい企画への挑戦が続きます。

～おわびし訂正します～

広報たるい11月1日号 (No. 412) 「たくましく育てタルイのチビッ子」(14頁) で、高島義也君の振り仮名「たかしまよしなり」とあるのは、「たかしまよしや」の誤りでした。

心配ごと相談

相談は、毎週水曜(第4週は木曜)午後1時から4時まで、福祉会館2階の相談室で行います。内容は次のとおり。

- ・第1水曜日<人権問題> 人権擁護委員、民生委員
- ・第2水曜日<母子福祉相

談、母子相談員、民生委員

・第3水曜日<行政相談> 行政相談委員、民生委員

・第4木曜日<法律相談> 弁護士、民生委員

・第5水曜日<結婚相談> 相談員、民生委員

※相談日が祝祭日の場合は翌日行います。詳しくは

☎23-3335福祉会館内 社会福祉協議会事務局へ

文化会館 だより

☎231010

11月29日(日)	10:00	能祭第2部
11月28日(土)	9:00	第21回垂井町芸術文化祭「芸術祭」
11月28日(土)	18:00	裁展
11月28日(土)	18:00	北陣和春氏
11月28日(土)	9:00	第3回垂井町文化大学講座(演題「我が相撲人生」講師 不破郡婦人のつどい)
11月27日(金)	10:00	幼年消防クラブ防火のつどい
11月25日(水)	13:00	不破郡児童絵画作品展
11月25日(水)	28日(土)	不破郡教育研究大会・教職員文化作品展
11月22日(日)	9:00	不破郡教育研究大会
11月21日(土)	19:00	西濃明るい社会づくり運動不
11月21日(土)	13:00	第21回垂井町芸術文化祭「ダンスパーティー」
11月19日(木)	13:00	平成4年分年末調整説明会
11月18日(水)	13:30	クチャイオベラコンサート
11月15日(日)	15:00	青少年芸術鑑賞会「石井欽レ
11月15日(日)	15:00	式
11月15日(日)	15:00	第23回垂井町展一般の部表彰