



表佐太鼓踊り

広報たるい
1992

10月15日号

No.411

母六報たるい

西美濃・垂井ピア92

中日南宮山ウォークラリーで歩こう!!

秋の南宮山散策 & イベント参加を!

ふれあい垂井ピア92がいよいよ11月7、8日、朝倉運動公園で開かれます。

今年のサブテーマは「健康アップ・夢ロマン」——そこで、垂井ピアでは11月8日、西美濃・垂井ピア92中日南宮山ウォークラリーを開催します。

紅葉真っ盛りの南宮山を散策後、垂井ピアにも参加して秋の一日をお楽しみください。

と き 11月8日(日)

受付 午前9時～9時30分

スタート 午前9時30分

コース 不破高校グラウンド
→南宮大社→一ツ松の旧跡
→高山神社→山頂(標高404m)
毛利秀元陣所跡から折り返し
→朝倉運動公園・垂井ピア
イベント会場 全長約6km

参加者 先着 1,000名

応募締切 10月23日(金) 必着

申込先 〒500岐阜市司町15

中日新聞広告局岐阜分室

中日南宮山ウォークラリー係

方法 必ず往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、参加人数、現地へは①車・②JR垂井駅から臨時バスのいずれかの番号を記入のこと。

資格 健康な人なら誰でも自由(小学生以下は保護者同伴) 参加費無料

問い合わせ

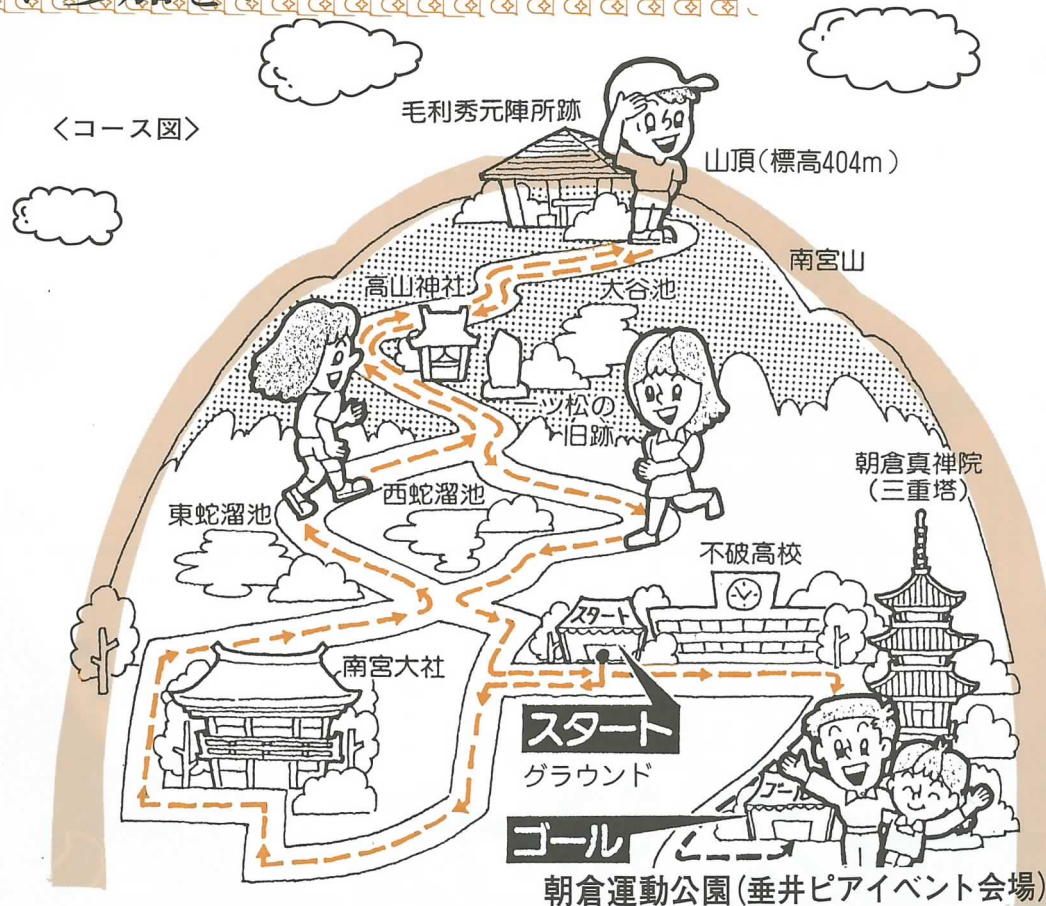
中日新聞広告局岐阜分室

☎ (0582) 66-4791

垂井町役場総務課

☎ (0584) 22-1151

<コース図>



ふれあい垂井ピア 92 プレイベント

上方演芸会

公開録音



大いに笑って健康アップ

ストレスを発散し、体内に酸素を取り入れるなど健康にとてもよい「笑い」。

「健康アップ・夢ロマン」をサブテーマに開かれるふれあい垂井ピア92のプレイベントとして、NHKラジオ「上

方演芸会」の公開録音が行われます。

4組の若手漫才師が、生きのよい笑いを振ります。大いに笑って、健康アップしましょう。

と き 11月6日(金)
開場 午後6時
開演 午後6時30分
ところ 町文化会館
入場申込 往復ハガキに住所氏名を記入のうえ下記までお申し込みください。
〒503-21 垂井町1532-1 垂井町役場産業課
「上方演芸会」係宛

締め切り 10月22日消印有効
申込多数の場合は抽選。
出演者 ぼん&ミッサン
はな寛太・いま寛太
大木こだま・ひびき
他
放送 11月29日(日)、12月6日(日)の予定
NHKラジオ第1で午後8時32分～8時55分。

無限の海へ 読書の旅立ち

第46回 読書週間 10月27日～11月9日

10月27日から11月9日まで

は第46回「読書週間」です。昭和22年の秋、戦後の荒廃した国土と、混乱した世相の中に、一筋の光を投げかけることができるならばと、第1回読書週間が実施されました。当時、国民の精神的な渴望を満たすため「読書の誘い」としての役割を十分に果たしていたと評価されています。

今日、国民の物質的な生活の豊かさに比べ、精神的な生活の貧しさが問われています。「物」から「心」へと求められるものが移り変わる今、「読書」の重要性を見直すべきでしょう。私たちは本を読むことによって心の洗濯をし、心

に大切な養分を取り入れることができるのです。
と き 11月24日(火)
午前10時～12時
ところ 中央公民館
講師 児童文学作家
平方浩介氏
演題 「暮らしと読書」

▶ どんな本を読もうか



(No.14)

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 パッチワークサークル

日蓮上人が残した言葉に、「水をすませば月をうかがう、木を植ゆれば鳥を栖ましむ」があります。これは、月の光があまねく輝いていても、水がにごってはいは駄目であり、また、鳥をいくらよんでも、そこに住まいとしての木やえさとなる虫がいないと鳥は集まらないということです。

例えば、クラブ・サークルなどの自主的な学習の場で、「参加してよかった」と実感できるような環境がもしなかったとしたら、なかなか人は集まりませんね。

求めることの喜びとともに環境づくりとしての与えることの喜びも大切にしたい生き生きライフを考えていきたいものです。

さて、今回は府中公民館のパッチワークサークル(代表玉井ひろ子さん)を紹介しま



す。このサークルは、小さな子どもをもった若い主婦11〜13名の集まりで、バッグ・クッション・壁かけなど日常生活における身近なものを中心に製作しています。

代表の玉井さんは、「同じ作品でも一人ひとりの色使いによって、まったく違うものができます。これは世界にたったひとつしかない自分だけの作品で、できあがった時は、『やったー!!』という満足感

でいっぱいになります。そして次は何を作ろうかと、みんなやる気満々です」と話しています。

作ることの喜び、部屋に飾る喜び、集い語る喜び、そして教え合える喜びなど様々な喜びを実感できる楽しいサークルです。みなさんも一度のぞいてみてはいかがでしょうか。活動時間は、毎月第1・3月曜日午前10時〜12時です。

「お隣さん登場」

古稀を迎え 個展を開く

岩手・大石 山口 博さん



「自作の書や仏画を床の間に掛けて楽しむとき、とても心が和む」と静かに話す山口博さん(69・大石)は、今年数え年70歳で古稀を迎えました。

8年ほど前から古稀の記念にと趣味の書道、水墨画や写仏画など自作の作品展を計画、構想を温めてきました。古稀を迎えた今年、満を持して製作に取りかかり、80点ほどを完成させ、これまで製作してきた作品と合わせて100点を町文化会館で10月17、18日の2日間展示します。

作品は、阿弥陀聖衆来迎図の写仏画(縦1尺横2尺)の大作を始め、亡父が地元津島神社に奉納した俳句額を復元した思い出の作品など。

幼いころから書や図画が得意で、書は20年ほど前から仏画は亡くなった姪の供養にと昭和59年から本格的に始めました。「書は美しい線の流れ、仏画などは気持ちが吸い込まれるような魅力に引かれて」と特に書は毎日筆を取ります。「達磨」像を好み、作品も多く「七転び八起き」は今や信条ともなっています。

雅号「華山」は、尊敬する江戸末期の洋学者・渡辺華山にちなんで命名。

てん刻、俳句や写真など趣味は多彩。これからは「趣味を通じて地域に奉仕していきたい」と抱負を語っています。

いっただきま〜す!

食欲の秋! 果物も食べすぎず上手に食べよう!

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……いろいろな秋がありますが、「私は食欲の秋だ」という人も多いのではないのでしょうか。

なし、ぶどう、かきなど、おいしい果物が豊富にとれる季節です。そんな季節の食べ物を食べ、食欲の秋を満喫したいものですね。

そこで今回は、果物について考えてみましょう。

なし



これといった栄養はありませんが、食物繊維を多く含みます。

みかん



ビタミンCがたっぷり含まれています。Mサイズのみかん3個で1日分のビタミンCがとれます。

かき



ビタミンCを多く含んでいます。「柿を食べるとひえる」と言われますが、これは利尿作用があるためで別からだはひえません。大きな柿1個で1日分のビタミンCがとれます。ただし食べすぎにご用心!

りんご



カリウムをたくさん含んでいるため、高血圧症の原因になるナトリウムがたまるのを防ぎます。また、ペクチンはおなかの調子をよくなるのに役立ちます。

キウイフルーツ



ビタミンCが驚くほど含まれています。オーストラリアのキウイ鳥に形が似ているのでこの名前がつけました。

バナナ



糖質を多く含んでいます。私達が食べるバナナのうち台湾バナナを除いてとってから20~25日くらいたったものです。

果物からビタミンCと繊維を摂取

果物にかかわることわざで、「朝の果物は金」というのをご存知でしょうか。これは、慌ただしい朝食時に、不足しがちな栄養素が果物で補えるということから生まれました。

果物から摂取できる主な栄養素は、ビタミンCと整腸作用のある繊維です。

果物は野菜のかわりになるのか?

答は、NOです。

食事に野菜が不足している場合に、果物を食べていればそれで安心だと思いません。確かに、果物は、ビタミンCやカリウム、繊維を含んでいる点では、野菜と肩を並べられるくらいすばらしい食品です。

ところが、果物には、野菜と大きく違って、甘糖(甘み)がかなりたくさん含まれています。そのため、つい食べ過

ぎると、エネルギーを多くとりすぎるという心配があります。果物だから大丈夫と思わ

ず、太りぎみの人は注意が必要です。

茶碗に軽く1杯のご飯と同じエネルギーになる果物の量



季節のメニュー紹介

<さけの石狩煮>

◇材料	分量 (5人分)
甘塩さけ	5切れ
だいこん	400g
にんじん	1本
こんにゃく	1枚
さやいんげん	50g
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2
ミックスみそ	大さじ2.5
しょうゆ	大さじ2.5

◇作り方

- ① さけは、1切れを3つに切り、熱湯をかけて臭みを抜く。
- ② だいこん・にんじんは、1cm厚さの半月切りにする。

③ こんにゃくは、一口大の乱切りにし、さっとゆでしておく。

④ なべにだいこんとたっぷりの水を入れ、途中でにんじんを加えて10分ゆで、ゆで汁をだいこんとにんじんがひたひたになる程度に捨てる。

⑤ ④にさけとこんにゃくを加えて煮立て、調味料を加えて味つけし、落しぶたをして10分ほど煮る。

⑥ ⑤を器に盛り、塩ゆでをしたさやいんげんを長さ2cmに切って上に散らす。

わがまち あじい



転作田一面に コスモスの花満開

まるでじゅうたんのよう



表佐小
コスモスの花を見に訪れた表佐保育園の園児

JR垂井駅南側や表佐地内の転作田にコスモスの花が一面に広がり、道行く人の目を楽しませています。

垂井・表佐地区の両農事改良組合が、県の転作田お花畑づくり推進事業で、転作田を利用してコスモスの栽培に取り組んだもの。6月下旬にれ

んげや麦などの転作後の田を利用して町内2か所、計2.3%に種をまきました。

コスモスは今月末までが見ごろです。花はご自由にお持ち帰りください。

また、宮代農事改良組合では同事業で1.1%の転作田にソバを植えました。

プールを全面的に改修

～表佐小と府中小で起工式～



表佐小

ガラス繊維強化プラスチック製、縦25m横幅18mで、6コースの大プールと小プールを併設。鉄骨平屋建の付属棟なども設けます。

工事費は両校合わせて約2億円。完成は来年3月の予定です。

町では、老朽化した表佐小と府中小のプールを全面的に改修することにし、9月30日に起工式が行われました。

表佐小は昭和38年に、府中小は昭和37年に建設されたもの。

新しいプールは、両方とも



府中小

第2回文化大学講座を開催

～文化会館～

教育委員会では10月3日、文化会館で第2回文化大学講座を開きました。

この日は第1回目、「頭の体操」をテーマに心理学者、千葉大学名誉教授多湖輝氏が講演しました。

講演では現代を「激動の社会」とし、これ乗り越えるには「状況に応じた柔軟な思考



▲熱心に講演される多湖輝氏

園児とお年寄り 運動会で ふれあう

特別養護老人ホームいぶき苑（苑長・近藤和成）では10月6日運動会を開き、表佐保育園の園児も参加しました。

競技は車いすに乗ってできるように工夫したスプーンレース、タイヤ綱引き、パン食

ができること」が必要で、そのためには、「いろいろなもの見方ができる」ように頭の体操をしておくこととユーモアも交えて話し、約550名の参加者は熱心に受講していました。

多湖氏は心理学研究のかたわら、豊富で斬新なアイデアで「頭の体操」など数々のベストセラーを生みだし、その鋭い心理分析は企業経営者などにも定評があります。

い競争など7種目。入苑者は紅白に分かれ、ボランティアグループつばき会などの応援を受けて競技を楽しみました。

園児たちは入苑者に遊戯を



▲園児から手づくりの首飾りを掛けてもらう入苑者

披露したりパン食い競争に参加。手づくりの首飾りをお年寄りに掛けると涙ぐむ姿が見られました。

赤い羽根共同募金にご協力を！

赤い羽根共同募金運動が始まった10月1日、JR垂井駅前では駅を利用する乗降客らに田中町長、県共同募金垂井分会員や町職員ら8人が協力を呼び掛けました。

同駅では午前7時から募金を呼び掛け、子供が親からもらったお金を募金箱に入れて赤い羽根をつけてもらい喜ぶ姿が見られました。

この日は、同駅のほか3か所でも民生委員ら27人が募金を呼び掛け、合計41,630円集まりました。

町社会福祉協議会では、10月末まで自治会を通じて募金活動を展開し、年末までに目標額2,182,000円達成を目指します。また、JR垂井駅、町役場、文化会館、中央公民館、社会福祉会館には募金箱を設置しています。



▲小さな善意が広がります

力作ぞろい！ 町展・少年の部の入賞者を発表

町の美術展・町展の少年の部が、10月4日から10月10日まで文化会館で開かれました。

絵画、習字の作品349点が寄せられ、全作品を展示。力作ぞろいで、訪れた人は、感心して見入っていました。

また、今回はデイサービスセンターを利用しているお年寄りも訪問。見事なできばえに驚いていました。

上位入賞者は次のとおりです。

▷町展賞 乾正樹（垂井小・絵画）、藤塚里恵（不破中・

習字）

▷中日賞 近藤達也（垂井小・絵画）、吉田俊之（東小・習字）

▷芸文賞 安田敏紀（不破中・絵画）、小藪由佳（府中小・習字）



朱塗りの大鳥居登場!! ~南宮大社参道~



▲威容を現した大鳥居

宮代の町道に大鳥居が登場し、通行人らの目を引いています。

大鳥居は鉄骨造りで、高さ21m、柱の間は16m、柱の太さは2mもあります。また一つ垂井町の顔ができました。

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13日(金) 9:30～11:00

ところ 府中公民館

持ち物 健康手帳、みそ汁

健康院成人病

自動化健診

～健康管理のスタート
は健診から～

とき 12月15日(火)

対象者 40歳以上の女性(昭和27年3月31日までに生まれた人)

定員 20名

健診料 一般健診：28,800円
のうち自己負担14,500円

一般健診+子宮細胞健診：31,890円のうち自己負担16,000円

申し込み 印鑑を持って11月13日(金)までに保健センターへ。

注意事項 再診のかたは、健康院の登録番号を必ずひかえてお越しください。健診料は、健診当日お持ちください。

胃の集団検診

今年度最後です。この機会をおみのがしなく！

とき 11月12日(木) 9:00～10:30

ところ 保健センター

対象者 40歳以上の希望者
(昭和27年3月31日までに生まれた人)

定員 50名(定員になり次第締め切り)

健診料 600円(健診当日ご持参ください。)

注意事項 検診当日は、飲食物をとらないでお越しください。

申し込み 保健センターへ

子宮の集団検診

とき 11月19日(木) 13:30～14:30

ところ 南体育館

対象者 30歳以上の希望者
(昭和37年3月31日までに生まれた人)

定員 60名(定員になり次第締め切り)

健診料 500円(健診当日ご持参ください。)

注意事項 月経中の人は受診できません。当日はスカートが便利です。

申し込み 保健センターへ

大腸がん検診

◎採便容器の配布と説明会

とき 11月5日(木) 10:00～
ところ 保健センター

◎採便容器の回収日

とき 11月10日(火) 8:30～
10:00に保健センターへ持参

対象者 40歳以上の希望者
(昭和27年3月31日までに生まれた人)

定員 100名(定員になり次第締め切り)

健診料 500円(採便容器の回収日にご持参ください。)

申し込み 保健センターへ

1歳6ヶ月児健診

とき 11月11日(水) 13:15～14:30

ところ 保健センター

対象者 平成3年3月・4月

生まれの子

内容 内科、歯科診察、身体計測、問診、発達チェック、保健指導、栄養指導、歯科指導

3歳児健診

とき 11月27日(金) 13:15～14:30

ところ 保健センター

対象者 平成元年9月・10月生まれの子

内容 内科、歯科診察、発達チェック、問診、尿検査、フッ素塗布、保健・栄養指導、視聴覚健診

困ったらすぐ相談

～交通事故巡回相談～

交通事故で困っているかたは、次のとおり交通事故巡回相談所が開設されますので、お気軽にご利用ください。

とき 11月10日(火) 午前10時～午後3時

ところ 福祉会館2階

注意事項 ・相談は無料です。
・秘密は固く守られます。
・手紙・電話でも結構です。

被害者も加害者もお気軽にご利用ください。

適用事業所に勤めることになった場合、65歳までの人であれば、厚生年金に加入することになると同時に国民年金の第2号被保険者となります。

老齢基礎年金の支給は、国民年金の加入者でないことが必要ですから、繰り上げ支給の老齢基礎年金は支給停止されることとなります。

なお、65歳からは被保険者でなくなりますから、引き続き勤務していても支給が再開されますし、厚生年金保険制度からも老齢厚生年金が受けられることとなります。



問 私は60歳から繰り上げ支給の老齢基礎年金を受給していますが、会社に勤めることになった場合、年金はどうなるのでしょうか。

答 繰り上げ支給を受けている人が厚生年金保険の

新成人のみなさん あなたのご意見を!!

町教育委員会では、平成5年1月に成人式を迎えるかたからの意見を募集しています。

対象者 昭和47年4月2日から昭和48年4月1日までに生まれたかた

原稿 400字詰原稿用紙・4枚程度

テーマ

①わたしの“まちづくり”
②20歳の決意
③わたしの20年

提出期限 11月16日(月)

提出先 中央公民館内社会教育課 (☎22-1151内線223)

文化財史跡めぐり参加者募集

今回は、古墳を通して垂井町の歴史・文化を学びます。

日時 10月30日(金) 10:00~16:00

集合場所 中央公民館(9:45)

対象者 町内在住・在勤で20歳以上のかた

見学先 喪山古墳、紙屋塚、綾戸古墳、親ヶ谷古墳跡、野瀬1~5号古墳、南大塚

古墳、忍勝寺山古墳など

定員 25名(定員になり次第締め切ります。)

注意事項 ○町マイクロバスで巡回 ○参加は無料
○昼食等は各自持参

申込先 中央公民館内社会教育課 (☎22-1151 内線224)

第2回芸術文化祭 ～文芸祭(俳句部門)～ 開催!!

文芸祭(俳句部門)が、次のとおり開催されます。俳句に関心のあるかたは、お越しください。当日、俳句を持参いただければ、会場で披露します(5句まで)。

とき 10月30日(金)
9:00~12:00

ところ 中央公民館

**平成5年度
農業日誌・新農家暦
～予約申し込み受付中～**

町では、平成5年版農業日誌・新農家暦(全国農林統計協会発行)の予約申し込みを受け付けています。

ご希望のかたは、10月31日(土)までに代金を添えて、役場産業課農林係へ。

○農業日誌 1部 1,380円
○新農家暦 1部 450円

こんなことをしてみたい 公民館活動で

垂井公民館
☎23-1409

- 甲冑づくり**
10月18日(日)18:00~
- 花いっぱい咲かす会**
10月中旬9:00~
- 歴史教室**
11月10日(火)8:00~

宮代公民館
☎22-1010

- 園芸教室**
10月24日(土)14:00~
- 陶芸教室**
10月26日(月)9:20~

表佐公民館
☎22-1011

- 毛筆クラブ**
10月15、22日、11月5、12日(木)19:30~
- 民謡クラブA**
10月16、23、30日、11月6、13日(金)19:30~
- 民謡クラブB**
10月19、26日、11月2、9日(月)19:30~
- 民謡クラブ**

10月19日、11月2、9日(月)
19:30~

- 俳句教室**
10月20日(火)13:00~
- 陶芸教室**
10月21、28日、11月11日(水)10:00~
- 謡曲クラブ**
10月26日、11月2、9日(月)19:00~

合原公民館
☎23-0931

- 書道クラブ**
10月21日、11月4日(水)19:30~
- 生け花クラブ**
10月26日、11月9日(月)19:30~
- つまみ画クラブ**
11月4日(水)、6日(金)13:00~

東公民館
☎23-0028

- コーラスクラブ**
10月22、29日、11月5、12日(木)14:00~
- 書道教室**

10月28日、11月11日(水)
19:30~

- 園芸教室**
11月1日(日)14:00~

府中公民館
☎23-2002

- 民謡クラブ**
10月16、23、30日、11月6、13日(金)19:00~
- 詩吟クラブ**
10月19、26日、11月2、9日(月)19:00~
- パッチワーク教室**
10月19日、11月2日(月)10:00~
- リズム体操同好会**
10月21、28日、11月4、11日(水)10:00~
- パンアート教室**
10月21、28日、11月4、11日(水)10:30~

岩手公民館
☎22-1007

- リズム体操**
10月16、23、30日、11月6、13日(金)19:30~
- お花教室**
毎週(土)19:30~
- コーラス**
第1・2(金)19:30~

自然ウォーキング

— 野鳥編 —



ハクセキレイ

長い尾を縦に振って歩く特徴のあるセキレイ類は、お腹の黄色いキセキレイ、背が黒く、お腹の白いセグロセキレイがよく見られるが、これから冬にかけてハクセキレイもよく見られる。水辺や水田などで、小さな虫をとり、時には飛び上って羽虫をとることもある。冬には橋ゲタや建物の軒、街路樹などに集団でねぐらをつくる。

チュン、チュンと鳴く。

(一写真と文提供—
日本野鳥の会岐阜県支部)

後期 現代人は歩かなくなった——とよく耳にしますが、実際はどうでしょうか。

あるデータでは、運動不足を解消し、健康を維持するためには、1日1万歩は必要であるといわれます。1万歩を超えているのは、ゴルフやハイキングなどの特別なイベントがあった日と、外で遊んでいる子どもたちだけ。

そこで、運動不足解消に軽い運動で、長く続けることのできるものとしてウォーキングが注目されています。

歩くのにルールはありません。歩くこと自体、楽しさを味わうことができるのですから。例えば、植物を調べながら、写真を撮りながら歩く。同じ時間や距離を歩くにしても、ただ単に歩くよりも、何か楽しみを見つけた方が良いと思いませんか。こういう楽しみ方は、ほかのスポーツではまねのできないことではないのでしょうか。

あなたはどのように歩いてみますか。

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。

☎23-3335福祉会館内
社会福祉協議会事務局

文化会館だより

☎1010

○ 11月13日(金) 不破高等学校芸術鑑賞会 13:30	○ 11月18日(水) 津軽三味線公演 18:30	○ 11月23日(水) 不破子ども劇場 15:00	○ 11月24日(木) 第23回垂井町展(一般の部) 9:00	○ 11月25日(金) 第14回岐阜県菊花連盟垂井大会 8:00	○ 11月28日(日) 花展 8:00	○ 11月31日(出) 第21回垂井町芸術文化祭「菊歌」の会 10:00	○ 10月29日(木) 青少年音楽鑑賞会 14:00	○ 10月28日(水) 西濃地区商工会青年部活動運営研究会 13:30	○ 10月25日(日) 西濃地区商工会青年部活動運営研究会 10:00	○ 10月24日(日) 能祭第1部 10:00	○ 10月21日(日) 第21回垂井町芸術文化祭「芸講師」野際陽子氏(演題「美しく美しく生きる」) 18:00	○ 10月23日(日) 第2回垂井町文化大学講座 13:30	○ 10月17日(日) 西濃地区商工会婦人部活動運営研究会 9:30	○ 10月14日(水) 山口華山個展(書・画) 19:00	○ 10月15日(木) 交通安全法令講習会 15:00
-------------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------	--------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------	---	--------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	-----------------------------