



まるでじゅうたんのよう  
オオキンケイギクが満開  
(相川河川敷)

# 母六報たるい

1993  
6月15日号  
No. 427

あなたは  
自身  
主役は

# 新しい風 生き生き

## あなたの生き生きライ 家庭や地域の生き



“生き生きライフ”  
4つのライフと喜び

健康ライフ



学びライフ



ふれ合いライフ



支え合いライフ

### 健康である喜び

人間第一の幸福は健康であること。健康であればこそ、働くことができ、趣味やスポーツにも挑戦できます。

しかし、身体的な面だけでなく心の健康も毎日の生活を充実させるために必要です。



### 熱中できる喜び

仕事をする上でも、趣味やスポーツでも熱中できるものがある人は、とても生き生きとしています。楽しく学ぶことは、自分の隠れた良さを引き出し、自信や新たな意欲を生み出します。





# ライフ、 フが 生きライフに!!

## 認められる喜び

人から愛され、認められることは、人間の限りない成長のエネルギーになります。例えば、「上手にできたね」と認められれば、「もっと良いものをめざしてやってみよう」と新たな意欲がわいてきます。



## 人のために 役立つ喜び

学んだことを、また自分が  
できることを広めることができ  
れば、人間として最高です。  
また、この支え合う関係が  
地域を良くしていきます。



## 生き生きライフ

### Q & A

Q. 「生き生きライフ」って何ですか。

A. 健康で充実した生きがいのある人生を求めるために生涯を通じて学び続け、そのふれあいによって心の通い合う地域づくりに貢献していくことです。

Q. なぜ、必要なんですか。

A. 例えば、職場や毎日の生活の中でワープロが使われたり、英語を話したり書いたりする必要性が出てきています。こうした時、その技能を高めるために学ぶことがより生活を充実させることになります。また、世の中が大変忙しくなり、ゆっくりと考えたり、自分を見つける機会を失っていることもあります。学歴を優先させた結果、人としての道を学ぶ機会を失ったり、人間のねうちを学歴で考えることもあります。だから生き生きライフは、自分らしさや人間らしさをつくり上げていくために必要です。

Q. 学校週5日制も関係あるのでしょうか。



A. 学校週5日制は、生き生きライフ（生涯学習）を進めるためのひとつの改革で、子どもにゆとりをもたせ、その中で人間らしさ（個性）を回復させようとするものです。また、これは大人にもいえることです。

Q. 何をすればよいのでしょうか。

A. 生き生きライフは、自分自身の充実した生活や生きがいのある人生を求めて行

うものですから、その内容は、あなた自身にとって必要なことをすればよいのです。

大切なのは、始めてみることのちょっとした勇気と続けていくことです。続けていくうちに、きっと新しい自分の世界が開けてくるはずですよ。

現在、町では、みなさんの生き生きライフのお手伝いをするための総合的な見直しを進めています。

生き生きライフは、

- ・ひとりひとりがより良く生きるために
- ・自分の意思で、いつでもどこでも
- ・自分にとって必要なことを、自分なりの方法で
- ・生涯にわたって学び続けることです。

# 生き生きライフ

(No.30)

## 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 料理サークル



みましょう。

さて、今回は、府中公民館の料理サークル（代表：寺崎多佳子さん）を紹介します。このサークルは発足して12年になりますが、今年は年4回（5、6、10、11月）各月第3水曜日の活動を計画しています。現在、栄養士の山野陽子さんの指導の下、乳製品を主としたメニューを手がけています。代表の寺崎さんは、

「このサークルに入って4年目になりますが、笑い声の絶えないとても明るく楽しい教室で、自然に友達の輪が広がっていきます。今の食生活ではカルシウムが不足しがちで、乳製品のメニューはみなさんに喜ばれています」と話しています。やはり健康は、毎日の食生活におけるちょっとした心づかいから始まるのではないのでしょうか。

生き生きライフは、生きがいのある人生を送ることを意味していますが、その基本はやはり健康。中でも優れた栄養摂取は、この先10年にも及ぶあなたの健康を保ちます。

そこで、次の設問に答えてみてください。

- ① 昼食に毎日同じものを食べる傾向がある。
- ② 新鮮な鳥肉よりもハンバーガーなどを食べることの方が多し。
- ③ ソフトで、すべすべしたパンの方が好きである。
- ④ ウエストで2～3 cm以上ぜい肉をつまめる。
- ⑤ 砂糖の多いデザートや菓子をよく食べる。
- ⑥ 加工肉をよく食べる。
- ⑦ 毎日酒を飲む。

「ハイ」と答えた項目が、あなたの健康についての改善点です。ちょっと気をつけて

## 福祉機器をご利用ください

社会福祉協議会は、無料で福祉機器を貸し出しています。

〈貸出機器〉

- ・ベッド ・車いす
- ・エアー・マット
- ・移動入浴セット
- ・移動用介護リフト
- ・ポータブルトイレ
- ・シャワーチェア

詳しくは、社会福祉協議会事務局（福祉会館内☎23-3335）

へお問い合わせください。



▲ 移動用介護リフト

## 粗大ごみの収集日程

地 区	収 集 日
表 佐 ・ 綾 戸 事業団宿舎 ・ 東駒引	6月28日(月)
垂 井 (南宮参道以東)	6月29日(火)
府 中 ・ 岩 手 ・ 平 尾	6月30日(水)
垂 井 (南宮参道以西) ユニチカ社宅 ・ パナタウン	7月 1日(木)
宮 代 ・ 栗 原 垂 井 (東海道線以南)	7月 2日(金)

詳しくは、厚生課（☎22-1151 内線249）へお尋ねください。

空き缶回収機“くうかん鳥”は、7月1日から毎週木曜日休止しますので、みなさんのご協力をお願いします。



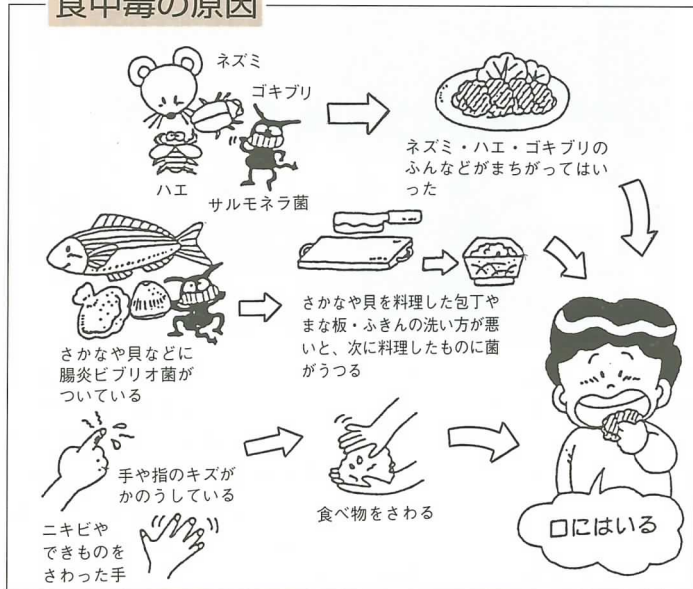
# いっただきま〜す!

## うっとうしい梅雨を元気に

ジメジメ、ムシムシ——梅雨の季節になりました。こわい食中毒を引き起こす細菌が大活躍するこの時期、体は疲れやすく食欲も減退します。そこで今回は、食中毒と夏を迎えるための食生活についてとり上げてみました。

食中毒の原因となる危ない食べ物、味や香りなどの変化が全くありません。気づかずに食べてしまい、数時間後「食中毒だ!」というようになります。

### 食中毒の原因



### 〈食中毒を防ぐために〉

- ① せっけんで手をよく洗いましょう。
- ② 台所はいつも清潔にしておきましょう。
- ③ 天気の良い日は、まな板やふきんの日光消毒をしましょう。
- ④ ハエ・ゴキブリ・ネズミの駆除をしましょう。
- ⑤ 食べ物は中心までよく火を通し、調理したものはすぐに食べましょう。
- ⑥ 魚や貝類は、水道水でよく洗いましょう。
- ⑦ 冷蔵庫を過信しないようにしましょう。
- ⑧ 食品は、新鮮なものを選びましょう。

### 暑さに耐えられる体づくりを

右の表によって、あなたの健康度をチェックすることができます。あなたは何が不足していますか。不足している栄養素を補い、バランスのとれた食生活で元気に夏を乗り切りましょう。

### 季節のメニュー紹介

〈新キャベツと豚肉の段々重ね煮〉

- ◎材料 4人分
- 新キャベツ 1個
  - 豚肉(薄切り) 200g
  - 塩 少々
  - こしょう 少々
  - 固形スープの素 1個
  - 溶き辛子 適宜
  - 酢 適宜
  - しょうゆ 適宜

### ◎作り方

- 1 キャベツの葉と豚肉は、1枚ずつはがしておく。
- 2 直径20cmほどの鍋に、カップ $\frac{1}{2}$ の水を加える。

- 3 キャベツと豚肉を適当に段々に重ね、時々塩とこしょうを少々ふりかけ、固形スープの素をつぶして入れ、中火で煮る。
  - 4 フツフツとしてきたら、ふたをして10分ぐらい煮る。
  - 5 火が通ったら、鍋に大きめの皿をかぶせ引っ繰り返す。
  - 6 四つ切りに分け、辛子酢しょうゆで食べる。
- ※ 鍋の底に、形のよいキャベツを3〜4枚敷くと、出来上がりがきれいです。

けんこうチェック

歯ぐきから血が出る

歯ぐきから血が出る

カルシウムは足りません

カルシウムは足りません

ビタミンCを もっととろう!

ビタミンCを もっととろう!

ビタミンAが足りません

ビタミンAが足りません

ビタミンB1を たっぴりとろう!

ビタミンB1を たっぴりとろう!

ビタミンB2を たっぴりとろう!

ビタミンB2を たっぴりとろう!

このかまを すまざらしめないで はんもを 食べよう!!

このかまを すまざらしめないで はんもを 食べよう!!

OK

# わがまち あゆみ

## 真剣な表情で救助技術を競う

～ 不破消防組合消防本部 ～

不破消防組合消防本部は5月24日、東消防署グラウンドで「消防救助技術競練会」を開きました。

日ごろの訓練の成果を競おうと実施。45人の全職員が参加しました。

高さ4.5mの地点に張った20mのロープを渡ったり、15mのはしごを上

ったりする競技や、2人1組になって、空気呼吸器をつけて逃げ遅れた人（人形）を救助に向かうものなど、7種目で競いました。

各種目とも、速度のほか、安全性、確実性などもチェックポイントで、職員らは掛け声をかけながら真剣な表情でした。



▶ 空気呼吸器をつけて  
競技を行う消防職員



地域のホットな情報をお寄せください!

垂井町役場 総務課庶務係 (☎22-1151 内線214)

## 長生きは 丈夫な歯から 歯ぐきから

～ 歯の健康フェスティバル ～

6月5日、歯の健康フェスティバルが保健センターで開かれました。

会場には母親らに連れられたたくさんの子供たちが訪れ、大垣市歯科医師会の医師らによる検診や歯みがき指導、フ

ッ素塗布などを受けました。またお楽しみコーナーでは、歯科技工士が歯型を採るために使用する石こうと印象材を使用した立体手形を無料で作成。子供のいい成長記録になると好評でした。



## 多彩な催しで

## にぎわう

## 垂井地区文化祭

第15回垂井地区文化祭が6月6日、文化会館で開かれ、垂井公民館を利用して活動を



◀ 垂井小学校の六年生による  
鼓笛演奏

続けている団体らが1年間の成果を発表しました。

今回は、ハーモニカトリオ「サウンド・オーラ」が特別出演し、アメイジンググレイス、思い出のグリーングラスなど5曲を披露。また、垂井

小学校の6年生が、祭りばやしなどを鼓笛演奏しました。

2階の練習室では旧街道道標風景展が開かれ、中山道沿いに点在する道標などの写真を展示。会場はにぎわいました。



## 大きく育つてね! さつま芋の苗植え

～ 府中・岩手保育園 ～

府中保育園と岩手保育園の園児らは5月25日、それぞれ近くの畑でさつま芋の苗植えを体験。秋の収穫を楽しみにしています。

園児らに野菜を育てることや、収穫の喜びを味わってもらうと実施。

府中保育園では、75人の園児が保母らに引率されて、約15分歩いて保護者が借りている畑へ。あらかじめ同会役員が作った畝の間に園児らが

入り、等間隔に置かれた苗を植えました。園児らは、約200本のさつま芋の苗を泥んこになりながら植え、植え終わると「よし、できた」と大声を上げるなど大はしゃぎでした。

岩手保育園では、49人の園児が100本の苗を植えました。

今年10月下旬ごろには育ったさつま芋を収穫し、焼き芋などにして食べることにしています。



◀ 府中保育園の園児



▶ 岩手保育園の園児

## 収穫が楽しみ 田植えを体験 ～ 宮代小学校 ～

宮代小学校の5年生57人が6月5日、田植えを体験しました。

同校では、社会の授業の一環として米作りをしています。今年も学校が借りている田んぼ「ふるさと農場」にもち米の苗を植えました。

児童の大半は田植えが初め

で、田んぼに入るときもおっかなびっくり。田んぼの泥に足を取られたり、田植綱にそろわなかったりと悪戦苦闘していました。

収穫できたもち米は、秋に予定しているふるさと祭りで、ぼたもち作りに利用するそうです。



▲ 田植えにがんばる児童

## わがまちを花でいっぱい ～ 岩手第2寿会 ～



岩手第2寿会(田辺栄一会長、会員95人)は6月2日、岩手・長畑地内の県道沿いにポチュラカの苗1,000株を植えました。

同会は、これまで草刈りな

ど地域の美化活動を続けてきましたが、今年からは花のあるまちをつくらうと実施。7月の開花が楽しみです。

## 独居のお年寄りら地域で交流 ～ 民生委員との懇談会 ～

社会福祉協議会は5月20日、ひとり暮らしのお年寄りらと民生・児童委員との懇談会を、各地区公民館などで行いました。

このつどいは、近所に暮ら

すお年寄りがお互いに交流を深めてもらうと実施されたもので、全体で約70人のお年寄りが参加。民生・児童委員の手作り弁当を食べながら懇談、昔話に花が咲きました。



▲ お弁当をほおぼる参加者

## 健康づくりの お手伝い

～ 保健センター ～  
☎22-1021

### 日本脳炎の予防接種

実施日	対象地区	時間
6月18日(金)	垂井・東	13:30
6月21日(月)	宮代・表佐	
6月28日(月)	栗原・府中 岩手	14:30
7月5日(月)	全地区	

ところ 保健センター  
対象者 満3歳以上の方  
持ち物 母子健康手帳

### 1歳6カ月児健診

とき 7月14日(水) 13:15～14:30  
ところ 保健センター  
対象者 平成3年11月・12月  
生まれの方  
内容 問診、内科・歯科診  
察、発達チェック、身体  
計測、保健・栄養指導  
持ち物 母子健康手帳

### 百日咳・ジフテリア・ 破傷風の予防接種

とき 7月8日(木) 13:30～14:30  
ところ 保健センター

対象者 平成2年4月1日か  
ら平成3年3月31日まで  
に生まれた方で、第1期  
3回目の未接種者  
持ち物 母子健康手帳

### ツベルクリン接種・ 反応検査とBCG接種

#### ツベルクリン接種

実施日	対象地区	時間
6月22日(火)	垂井・東	13:30
6月29日(火)	宮代・表佐	
7月7日(水)	栗原・府中 岩手	14:30

#### 反応検査・BCG接種

実施日	対象地区	時間
6月24日(木)	垂井・東	13:30
7月1日(木)	宮代・表佐	
7月9日(金)	栗原・府中 岩手	14:30

ところ 保健センター  
対象者 平成3年4月2日か  
ら平成4年4月1日まで  
に生まれた方  
注意事項 ツベルクリン接種  
を受けた方は、2日後の  
反応検査を必ず受けてく  
ださい。

持ち物 母子健康手帳

### フィットネス教室

保健センターでは、今年も

フィットネス教室を開催しま  
す。ぜひ、ご参加ください。

実施日	時間	内 容
6月22日 (火)	9:30 ↓ 11:30	『自分を知るとは』 ○講義、体内脂肪測定
6月29日 (火)	9:30 ↓ 11:30	『食生活を振り返って』 ○講義、カロリー計算

ところ 保健センター  
対象者 60歳以下の方  
定員 30名  
申し込み 保健センター（電  
話受付可） 定員になり  
次第締め切ります。

### バドミントン教室 に参加しませんか

とき 6月27日(日)、7月4  
日(日)、10日(土)、17日(土)、  
25日(日)、31日(土)、8月1  
日(日)の7日間 9:30  
～11:30

ところ 朝倉町民体育館（6  
月27日）開講式

対象者 小学4・5・6年生  
定員 50名  
受講料 400円（傷害保険料）  
申し込み 6月26日(土)までに  
電話かハガキで、津田安  
英（垂井町2100-24☎23  
-2495）へ。

## 「三日里親」 を募集!!

三日里親事業とは、県内の  
養護施設に入所している児童  
で、夏期の帰省時に帰省する  
家庭のない恵まれない児童を、  
民間篤志家に3日間預かって  
もらい、児童に温かい家庭の  
雰囲気を経験させるため、岐  
阜県の委託を受けて、岐阜県  
里親連合会が行う事業です。

今年は、8月7日(土)から  
8月9日(月)まで実施されま  
す。この三日里親を希望され  
る方は、7月15日(木)までに  
住民課へお申し込みください。

## 朝倉町民プール 7月1日(木) オープン!!

(朝倉運動公園管理事務所)  
☎23-2333

第1号被保険者（任意加入  
者は除く）の所得がないとき  
や努力しても納めることが困  
難なときなどに、申請して認  
められると免除になります。

#### 《法定免除》

第1号被保険者（任意加入  
者は除く）が障害年金を受け  
るときや生活保護を受けると  
きなどに届け出れば、自動的  
に免除されます。

免除期間は、年金の受給資  
格期間としては計算されます  
が、年金額の計算の際、その  
期間は3分の1に減らされま  
す。

免除期間の保険料は、10年  
前までさかのぼって、あとか  
ら納付できます。



問 経済的理由などで、国  
民年金の保険料を納めら  
れないときは、どうすればい  
いのですか。

答 納め忘れのままにして  
おかず、国民年金担当窓  
口でご相談ください。次のよ  
うな保険料免除の制度があり  
ます。

#### 《申請免除》



# ご存じですか? 老人保健制度

## すべてのお年寄りが 老人保健制度に

70歳（一定の障害のある方は65歳）になられた方は、すべて老人保健制度に加入し、医師の診察を受けた場合、老人保健による医療給付を受けます。

## 診療の受け方は

診療を受ける場合は、必ず「健康手帳」と「保険証」を病院などの窓口に掲示しなければなりません。これは、健康手帳によって老人保健の受診資格を、また保険証によってどの医療保険の加入者であるかを明らかにするためです。

## 一部負担金は

外来（通院）の場合は、1ヵ月につき、月の最初の受診日に1,000円の一部負担金を病院などの窓口（総合病院は診療科ごと）に支払います。

入院の場合は、退院するまで1日700円を支払います。ただし、次の両方の要件に該当し、町長の認定を受けた方は、1日300円、2ヵ月間を限度として支払います。

- ①老齢福祉年金の受給者
- ②主として世帯の生計を維持する方が町民税非課税者

## 入院時一部負担金 減額認定申請を

前記対象者には、6月中旬に認定申請書を送付しますので、必ず提出してください。平成5年6月から平成6年5月までの受診に適用できます。

## 医療費の財源は

一部負担金以外の医療費は、老人保健法に基づき市町村が支払います。財源は保険者が70%、国が20%、県と町が各5%負担します。（ただし、施設療養費などは、保険者が50%、残りを国、県、町が4：1：1の割合で負担します。）

## 老人医療はタダではない

老人医療費は、決してタダではありません。国民健康保険やその他の被用者保険からの拠出金でまかなわれています。みなさんの老後を守るためにつくられた制度です。健康づくりに心がけましょう。

詳しくは、厚生課保険係(内線246)へ。

# こんなことをしてみたい 公民館活動で

### 豊 公民館

☎ 23-1409

- 女性史の会  
6月17日(木)14:00~
- 現代書道  
6月18日(金)14:00~
- コーラス  
6月18日(金)19:30~
- グランドゴルフ教室  
7月14日(水)19:00~

### 宮 代 公民館

☎ 22-1010

- 園芸教室  
6月26日(土)14:00~
- つまみ(絵)  
6月28日(月)9:30~
- ソフトバレー教室、グランドゴルフ教室  
7月1日(木)、8日(木)、10日(土)、15日(木)、17日(土)19:30~
- 宮代地区球技大会  
7月18日(日)8:30~

### 豊 佐 公民館

☎ 22-1011

- ソフトバレー教室  
6月16日、23日、30日(木)19:30~
- グランドゴルフ教室

6月21日、28日、7月5日 14:00~

(月)19:30~

- ソフトボール大会

7月4日(日)8:00~

- 千句社

6月17日(木)12:45~

- 毛筆クラブ

6月17日、7月8日(木)

19:30~

- 謡曲クラブ

6月28日、7月5日、12日

(月)19:00~

- 水墨画教室

7月5日、12日(月)19:30~

### 合 原 公民館

☎ 23-0931

- 園芸講座  
6月17日(木)19:30~
- 生け花講座  
6月24日、7月8日(木)19:30~
- つまみ画クラブ  
7月2日(金)、7日(水)13:00~
- 大正琴クラブ  
毎週土曜 14:00~
- 東 公民館  
☎ 23-0028
- 茶道クラブ  
6月16日、7月7日(水)

- 書道教室

6月23日、7月14日(水)19:30~

- 健康体操

毎週水曜19:30~

- コーラスクラブ

毎週木曜14:00~

### 府 中 公民館

☎ 23-2002

- 大正琴講座  
6月17日(木)19:00~
- 老人学級  
6月18日(金)10:00~
- 華道講座  
6月19日、26日(土)19:30~
- 詩吟クラブ  
6月28日、7月12日(月)19:30~

### 岩 手 公民館

☎ 22-1007

- 園芸教室  
6月27日(日)14:00~
- 書道教室  
第1・3月曜19:30~
- コーラスクラブ  
第2・4金曜19:30~
- リズム体操  
毎週水曜14:00~

# 自然ウォッチング

— 花木編 —



## 〈レンゲソウ〉

中国原産で室町時代に渡来したといわれるレンゲソウ。春の水田を明るく彩るこの花は、ミツバチの吸みつ源としても大事にされています。花にミツバチが止まると、花弁が押し下げられ、おしべとめしべが外に現れて受粉する仕組みになっています。ただし、受粉の仲立ちをしてくれるハチ以外にはみつを提供しない賢い植物でもあります。

(一写真と文提供—  
藤墳武雄さん(表佐))

## 美濃国府跡 発掘作業員を募集

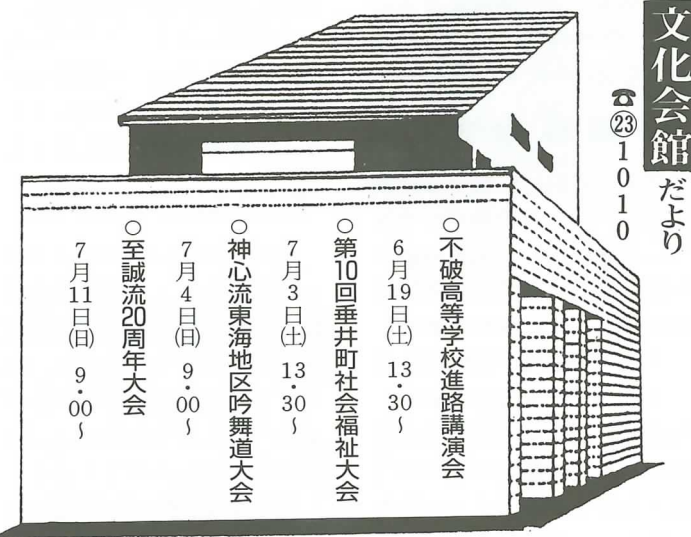
対象者 体力に自信のある19歳以上の方  
人 員 若干名  
期 間 8月3日から9月中旬までの指定日  
勤務時間 8時30分から17時15分まで  
申し込み 7月12日までに履歴書を社会教育課へ(中央公民館内☎22-1019)

## 区画整理組合の保留地を処分

地蔵土地区画整理組合では、北保育園南側一帯の土地区画整理事業の完成を間近にして、次のとおり保留地を処分します。

**処分方法** 公開抽選  
**処分する保留地** 6筆(213.85平方<sup>㎡</sup>～331.08平方<sup>㎡</sup>)  
処分価額は、平方<sup>㎡</sup>当り84,000円～95,000円。  
**申込受付期間** 6月20日(日)～6月22日(火) 午前9時～午後4時  
**申込受付場所** 垂井町2053番

地の1 地蔵土地区画整理組合事務所  
**申込保証金** 1筆につき30万円(現金または銀行保証小切手)  
**持ち物** 印鑑  
**抽選日時** 6月27日(日)受付午前9時 抽選午前10時  
**抽選場所** 駒引コミュニティセンター  
**問い合わせ** 組合事務所(☎23-4002) または役場建設課都市計画係(☎22-1151内線230、231)



### 心配ごと相談

相談は、毎週水曜と第4木曜の午後1時から4時まで、福祉会館2階の相談室で行います。内容は次のとおりです。

- ・第1水曜日〈心配ごと相談〉相談員
- ・第2水曜日〈心配ごと相

談〉相談員

- ・第3水曜日〈心配ごと相談〉相談員
- ・第4水曜日〈結婚相談〉相談員
- ・第4木曜日〈法律相談〉弁護士、相談員

※相談日が祝祭日の場合は翌日行います。詳しくは社会福祉協議会事務局(福祉会館内☎23-3335)へお問い合わせください。