

いふた報六幸



垂井曳軸祭り
～登り軸～

1993

5月15日号

No. 425

いずみの園が開園1周年

子どもたちの健やかな発達を願って

心身障害児通園施設「いずみの園」が開園1周年を迎えました。これまで15名の子どもたちが通園。この春4名の子どもが元気に巣立ちました。

早期発見・早期療育 をめざして

人間としての健康な育ちにとって、乳・幼児期の発育の重要性は以前から指摘されているところです。特に、障害をもつ子どもたちにとってこの時期は非常に大切です。医療的あるいは教育的な手だてによって、障害の固定化を予

防したり、障害そのものを治療しうる可能性が高くなると考えられているからです。

いずみの園では、保健センターなどと連携をとり、子どもたちの成育の状況を見ながら、その健全な発達を願って早期訓練に取り組んでいます。

健康的な生活と 発達の土台づくり

いずみの園は、就学前の子どもたちの健やかな発達をめざして、生活全体への保育的な面での訓練を行っています。

▶健康的な生活のリズムづくり

成長期にある子どもたちは、健康的な生活リズムの中で“体調の良さ”が保たれています。そして、このことが遊びへの意欲を高め、自然や人々とのふれあい、生活を上げていくことを可能にします。

いずみの園では、まず健康的な生活のリズムづくりをめざし、それぞれの子どもの状態に応じて元気よく遊ぶこと、そして規則的な生活習慣を身につける訓練を行っています。

▶充実した遊びを楽しむ

子どもたちは、身体を使って楽しく遊ぶことにより、外の世界と交わり、発達の過程を歩みます。

いずみの園では、子どもたちが外の世界からの働きかけを快いものと感じ、その関心が向くよう、身体を使った楽しい遊びを工夫しています。写真はその一例です。

▶療育器具

(ベグとひも通し)

はめこみ、色あわせなどにより、手先の訓練をします。



人とのふれあい の中での育ち

乳・幼児期は、身近な人々とのふれあいを通じて一つひとつ世界を広げていく時期でもあります。子どもたちが家族と楽しく交わり、多くの人々の温かい「まなざし」の中で育まれることが必要です。

いずみの園は、家庭と保育園・幼稚園と絶えず連携をとりながら、家族の心理的な負担が少しでも軽くなることを願う一方、子どもたちが健や

かに発達することができる地域づくりをめざしています。

お気軽にご相談を

いずみの園では、月曜日から土曜日まで、毎日2名の指導員が相談に応じています。乳・幼児期のお子さんの育ちなど、お気軽にご相談ください。

☎ 22-0217



▲ ジャンボ・ボール

ゆっくりと体をゆさぶり、全身をリラックスさせます。

たとえば こんなことが 気になりませんか



(No.28)

生き生きライオン

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
マナビィ(石ノ森章太郎氏作)

岩手公民館 リズム体操クラブ

「あなたはストレスがたまるですか」と聞かれたことはないでしょうか。

このストレスという言葉そのものは「刺激」という意味ですが、あまりにストレスが過剰な場合、コントロールできずに何らかの変調が心と体の両面に現れてきます。現代社会において避けて通れないストレス。あなたはこのストレスとどのようにつきあっていますか。

ある人は、仕事以外にスポーツや音楽鑑賞といったもうひとつの自分の居場所をもっているかもしれません。また、別の人は、プラス思考で未発見の自分の良さを追求することでストレスとつきあっているかもしれません。

ストレスとのつきあい方は個人それぞれ違うと思いますが、共通しているのは具体的に行動です。そして生き生き



ライフはそこから始まります。

さて、今回は、岩手公民館で活動しているリズム体操クラブ(代表：田辺美智子さん)を紹介します。このクラブは岩手公民館の設立以前に主婦約20名を中心として発足し、以後松井早苗さんの指導により活動が続けられています。

田辺さんは、「1カ月に1曲の割合でリズム体操を覚えていきます。初めのうちは頭で考えるように体が動きませんが、2～3カ月もする

と軽快な曲にのって運動することが楽しくなってきます。ストレス解消と汗をかけた後の気持ち良さは格別で、会員の中には、肩こり・腰痛が和らいだ人もいます。家の中でじっとしていないで、一緒に気持ち良い汗を流してみませんか。Let's dance!!」と話しています。活動日は、毎週水曜日午後2時から3時30分まで。

みなさんもいかがですか。

自治功労者を表彰



▲ 上田正雪さん

町議会議員及び農業委員として町政の発展に貢献



▲ 不破百合さん

町医、園医等として保健衛生及び地域医療の向上に貢献



▲ 浅野千勢子さん

保護司として明るい地域社会づくりに貢献

平成5年度自治功労者表彰式が5月3日、中央公民館で行われました。表彰されたのは、上田正雪さん、不破百合さん、浅野千勢子さんの3名。

式典終了後、町職員永年勤続者17名を表彰しました。

勤続20年 小藪鉄男、古山広助、古山則雄、清水重昭、江崎正幸、岡本平治郎、太田敏秋、橋本芳朗、永澤一美、大内武司、渡辺富美子、高木真紀子、西脇潔、栗田美恵、辻川清子、七里美代子、瀬瀬香代子

いっただきま〜す!

赤・黄・緑色の食品をバランスよく摂取しましょう

若葉の薫る季節になりました。新しい環境にも慣れてくる反面、今までの緊張から精神的にも疲れのてくる、いわば五月病の季節でもあります。そこで今回は、健康な体を作る食生活について考えてみましょう。

赤・黄・緑色の食品から バランスよく摂取

食品を色で大別すると

赤 ……血や肉、骨となるたん白質やカルシウムを含む食品

黄 ……力や熱の源となる炭水化物や脂肪を含む食品

緑 ……体の調子を整えるビタミンを含む食品となります。この3色の食品のうち、どれか1色に偏ることのないよう食事には気をつけましょう。

1日にどんなものをどれくらい摂取したらいいのか、意外に知られていないようです。次の資料を参考に、食品の過

品の種類を幅広く取るということなのです。今日の食事はどうでしたか？

間食・夜食は補助的に

間食・夜食は、あくまでも3度の食事の補助的なものであるということを忘れずに、うまく取り入れましょう。バランスのとれた食事と適度な運動、十分な休養で、健康な体作りに取り組みましょう。

不足がないよう心がけましょう。

1日30種類以上の食品を取りましょう

1日30種類以上という多く感じられますが、これは食

＜資料＞ 1日に取る食品の量 — 必要量を単品で取る場合の目安量 — (小学生・10歳)

赤色の食品	肉類	肉うす切り 2枚 50g	ハム 2.5~3枚 3個	ウィンナーソーセージ 3個	ベーコン 2.5~3枚	
	魚介類	魚 切身1切れ 50g	中1/5ばい	中3尾	1/2本	
	大豆及びその製品	大豆 大きじ3/4カップ 100g	豆腐 1/3丁	がんもどき 1個	なっとう 1包	みそ 大きじ3杯弱
	乳製品	50g	大きじ2杯	大きじ5杯	のり1/2枚	煮干し 3尾 しらす 1尾 小さじ 2/3杯
緑色の食品	海そう	1g	小	魚 30g		

*卵は1日1個、うずらの卵なら6個、牛乳は200ml以上飲む。

黄色の食品

穀類	230g	米230g (ごはん4杯) 食パン(5枚切り) 4枚 うどん3杯分 そば2.5杯分 スナゲティ230g
芋類	80g	大1/2個 中1/2個 中2個 大きじ8杯 春雨 4/5束
砂糖類	20g	大きじ2杯 砂糖 グラニュー糖 大きじ1杯強 ざらめ 角砂糖4個 大きじ1杯
油脂類	20g	大きじ1.5杯 バター・マーガリン 大きじ1.5杯 マーガリン 大きじ1杯強 ラード・ヘッド 大きじ1.5杯

緑色の食品

緑黄色野菜	70g	中1/3本 ほうれん草 1/2束 かぼちゃ 中1/15個 フロccoliリー 1/4個 にら2/3束
淡色野菜	150g	きゅうり 中1本 玉ねぎ3/4個 大葉3枚 きゃべつ 大根中1/6本 トマト 中1個 白菜 大葉2枚
果実類	150g	りんご 中3/4個 みかん 中1.5個 バナナ大1本 いちご 大15粒 柿中1個 ぶどう 大15粒 梨大2/3個

季節のメニュー紹介

＜揚げじゃがいものそぼろ煮＞

- ◎材料 (4人分)
- じゃがいも 200g
 - 牛ひき肉 60g
 - 豚ひき肉 60g
 - 砂糖 大きじ1杯弱
 - しょうゆ 大きじ1杯
 - 酒 小さじ1杯
 - 揚げ油 適宜

- ◎作り方
- ① じゃがいもは皮をむき、八つ割りのくし形に切り、ゆでてから油で揚げる。
 - ② フライパンに油をひき、

牛ひき肉、豚ひき肉に酒をふりかけてよく炒める。

③ ②へ①と砂糖、しょうゆを加えて味をからませる。

＜一口メモ＞

じゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。じゃがいものビタミンCは、でん粉がのり状になって溶け出すのを防ぐため、野菜などのビタミンCに比べて壊れにくくなっています。ですから、じゃがいもはビタミンC摂取には有効な食品です。

わがまち あゆみ



表佐小と府中小に 待望の新プールが完成!!



▲真新しい府中小プール
▲あいさつする田中町長表佐小プール

表佐小学校と府中小学校のプール落成式が4月27日にそれぞれ行われ、田中町長をはじめ町議会議員、PTA関係者、児童らが出席しました。

表佐小学校のプールはFRP製で、縦25m、6コースの大プールと縦25m、横5mの小プールがあり、総水面積は450㎡。総工費は1億634万7,000円。式では田中町長が「児童のみなさんには大いに活用してもらい、心身ともに鍛え、強じんな体力を養って

もらいたい」とあいさつ。児童を代表して興隆昌君(6年)が、「新しいプールができてとてもうれしい」と元気な声で述べました。

府中小学校のプールもFRP製で、縦25m、6コースの大プールと縦25m、横5mの小プールがあり、総水面積は450㎡。総工費は1億705万1,000円。式では児童を代表して栗田寛史君(6年)が、「プール開きが待ち遠しい」と述べました。

合同開講式と 講演会を開催

町教育委員会は5月1日、中央公民館で平成5年度開設する生涯学習学級の合同開講式と講演会を開催。約400人が参加しました。

藤井教育長のあいさつの後、関市在住の刀匠・藤原兼房さんの「日本刀に生きる」と題した講演を聴きました。

開設する学級は、乳幼児期家庭教育学級、幼児期家庭教育学級、家庭教育学級、婦人



学級、高齢者学級の5学級。この日を皮切りに来年度2月まで、原則として毎月1回、講座が開かれます。

ようこそ垂井町へ

～町境界に案内板を設置～

町ではこのほど、町と大垣市の境界となっている平尾の県道沿いに案内看板を設置。町の境界を示すとともに歓迎の気持ちを伝えています。

看板は半円形で、片方には「WELCOME」「ようこそ垂井町へ」、反対側には「SEE YOU AGAIN」「またきてね」などと書かれています。また両面に町の花ツバキが描かれています。高さ6.3m、幅3.6m。設置費用は約120万円。



町では今後も、南北、西端の県道沿いなどに同様の看板を設置する方針です。

健康づくりの お手伝い

～保健センター～
☎22-1021

健康院成人病 自動化健診

実施日	7月20日(火)	7月21日(水)
対象者	昭和28年3月31日までに生まれた女性	昭和28年3月31日までに生まれた男性
定員	20名	20名
健診料	自己負担 20,000円	自己負担 20,000円

申し込み 印鑑を持って6月10日(木)までに保健センターへ。定員になり次第締め切ります。

注意事項 再診の方は健康院の登録番号を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。

乳 児 健 診

と き 6月8日(火) 13:15～14:30
と ころ 保健センター
対 象 者 平成4年12月・5年1月生まれの方
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
持 ち 物 母子健康手帳

日本脳炎の 予 防 接 種

実施日	対象地区	時間
6月3日(木)	垂井・宮代東	13:30
6月11日(金)	表佐・栗原府中・岩手	
6月18日(金)	垂井・東	14:30
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
注 意 事 項 3歳で1～2週間の間隔で2回接種後、1年経過した4歳で1回追加接種を受けてください。
先に配布した「垂井町健康家族お知らせ版」で

垂井・宮代・東地区の1回目実施日が6月9日とあるのは、6月3日に変更になりました。

百日咳・ジフテリア・破傷風(3種混合)の予防接種

実施日	対象地区	時間
6月7日(月)	垂井・東	13:30
6月10日(木)	宮代・表佐	
6月16日(水)	栗原・府中岩手	14:30

と ころ 保健センター
対 象 者 平成2年4月1日～平成3年3月31日生まれの方(第1期)
すでに百日咳にかかった方は、ジフテリア・破傷風の2種混合ワクチンを接種します。
持 ち 物 母子健康手帳

5月31日(月)は 世界禁煙デー

たばこの吸いすぎには
気をつけましょう

あなたは自分の歯に自信がありますか？

～歯の健康フェスティバルを開催～

6月4日～10日は歯の衛生週間です。保健センターではこの機会に、歯の健康フェスティバルを開催します。みなさんお誘い合わせのうえ、お気軽にご参加ください。

と き 6月5日(土) 13:00～15:00
と ころ 保健センター
内 容 ●小児の歯科検診と

フッ素塗布●一般成人の歯科検診●歯科相談●歯みがき指導など(すべて無料)

その他 金魚すくいなどお楽しみコーナーもあります。当日は車が込み合うことが予想されます。ご近所相乗りでお越しください。



夫が会社を退職した場合の手続きは？

問 私は夫の扶養になっていましたが、このたび夫が会社を退職しました。手続きはどうすればよいのでしょうか。

答 会社に勤めていた人が60歳前に退職した場合は、

個人で国民年金に加入することになります。第2号被保険者から第1号被保険者となるわけですから、保険料もご自身で納めていただくことになります。

また、サラリーマンの奥様も、ご主人が退職すると第3号被保険者から第1号被保険者となり、60歳になるまで国民年金に加入しなければなりません。その場合、届出が必要です。届出をしていない人は、至急届け出てください。



生活資金貸付制度ができました

町社会福祉協議会では、緊急かつ一時的に必要な生活資金の貸付業務を開始しました。
対象者 低所得世帯の生計中心者
貸付額 1世帯10万円まで

利子 無利子
償還方法 貸付日から1年内の一時または月賦償還
保証人 1名必要
申込先 町社会福祉協議会(町福祉会館内) ☎23-3335

こんなことをしてみたい

公民館活動で

重井 公民館
 ☎23-1409

- 女性史の会研修会
5月18日(火) 8:00～
- ソフトバレーボール大会
5月30日(日) 8:30～
- 書道教室
6月4日(金)14:00～
- 垂井地区文化祭
6月6日(日)10:00～
- 歴史教室
6月11日(金) 9:00～
- コーラス
6月11日(金)19:30～

宮代 公民館
 ☎22-1010

- つまみ(絵)
5月17・31日(月) 9:30～
- 陶芸教室
5月19日(水)9:30～、6月14日(日)9:20～
- 園芸教室
5月22日(土)14:00～
- 華道教室B
月1回水曜 19:30～
- 書道教室
第2・4水曜 14:00～
- 茶道教室A

- 第1・3木曜 14:00～
- 大正琴教室
第1・3木曜 19:00～

妻佐 公民館
 ☎22-1011

- 水墨画クラブ
5月17・24日、6月7・14日(月)9:30～
- 民謡クラブ
5月17日、6月14日(月)19:30～
- 千句社
5月20日(木)13:00～
- 書道クラブ
5月20日、6月3日(木)19:30～
- 至誠カラオケ
5月21日、6月4日(金)19:30～

合原 公民館
 ☎23-0931

- 園芸講座
5月20日(木)19:30～
- 生け花講座
5月27日、6月10日(木)19:30～
- つまみ画クラブ
6月2日(水)、4日(金)13:00～

東 公民館
 ☎23-0028

- 生け花
5月20日、6月3日(木)19:30～
- 書道教室
5月26日、6月9日(水)19:30～
- 人形クラブ
5月28日、6月11日(金)14:00～

府中 公民館
 ☎23-2002

- たるい川柳会
5月19日(水)13:30～
- 民謡三味線クラブ
5月21日(金)19:00～
- 華道クラブ
5月22日、6月5日(土)19:30～
- 府中地区球技大会
5月23日(日)8:00～
- あみもの同好会
5月24日(月)9:30～

岩手 公民館
 ☎22-1007

- 園芸教室
5月23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～

花もかわいがろう!!

応募 しませんか 第2回「花の都ぎふ」 花かざりコンクール



○応募対象……庭、垣根、壁面、農用地などが花で飾られ、快適な環境と美化が図られている建物、施設、地域など

応募は次の部門に分けられています。

個人、団体部門——個人、団体の庭、バルコニー、窓辺、壁、転作田によるお花畑など

企業部門——駅、バス停などの公共性の高い施設、喫茶店、商店などの小規模商業施設

市町村部門——公園、広場、道路、河川沿い、公共施設周辺など

○応募期間……6月20日(日)まで

○応募方法……本人が申し込む方法と、推薦する第三者が申し込む方法があります。

詳しくは、役場総務課企画係(☎22-1151内線217)へお問い合わせください。

— 主催：岐阜県、(財)花の都ぎふ推進センター —

自然ウォッチング

— 花木編 —



〈ドウダンツツジ〉

ドウダンツツジはかわいらしい鈴のような花をつけ、5月上旬まで咲き続けます。花を追うように浅緑の新芽が伸び、白い花を引き立てます。夏にはすがすがしい淡緑、秋には燃え立つような紅に染まります。木枯らしが吹くころには細かく枝分かれしたこずえに、小さいながらも赤い冬芽が勢ぞろい。季節ごとにいろいろな見所があります。

(一写真と文提供一
藤墳武雄さん(表佐))

後記

あつという間に過ぎてしまったゴールデンウィーク(GW)。今年のGWはみなさんにとって有意義なものとなったでしょうか。

GWという言葉ができたのは1951年。松竹と大映との競作となった獅子文六原作の「自由学校」が、この時期に正月やお盆シーズンより興行収入を稼いだのが由来だそうです。その後「国民の祝日に関する法律」の改正で、振り替え休日制度や祝日にはさまれた日も休日とする制度ができ、週休2日制も普及。サラリーマ

ンにとってはありがたい季節となりました。

ところで、日本人にとって耳の痛い研究結果があります。経済協力開発機構の統計によると、日本の生活水準は加盟24カ国中6位。これは1人当たりの国内総生産が根拠だそうどこまではよし。ところが、国内総生産を人口ではなく総労働時間で割ると、なんと20位に転落してしまうとか。

「このGWは仕事でとても休んではいられなかった」という方、ほんとうにご苦労さまでした。

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

- 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。詳しくは福祉会館内社会福祉協議会事務局(☎23-3335)へお問い合わせください。

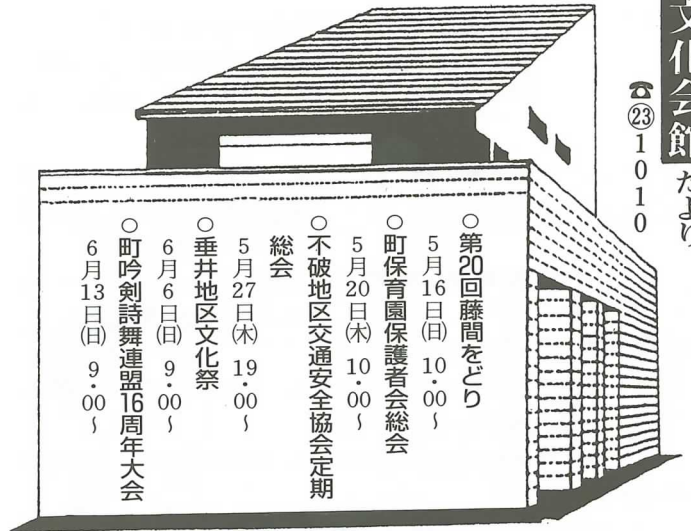
ふるさと探訪!!

～垂井の歴史に親しもう～

〈読書サークル協議会〉
 とき 6月7日(月) 9:00～11:30
 集合時間 8:50
 集合場所 中央公民館前
 内容 徒歩による中山道垂井宿巡り、史跡説明有り
 申し込み 社会教育課(中央公民館内) ☎22-1019
 締切日 5月31日(月)

文化会館 だより

☎231010



- 第20回藤間をどり
5月16日(日) 10:00
- 町保育園保護者会総会
5月20日(木) 10:00
- 不破地区交通安全協会定期総会
5月27日(木) 19:00
- 垂井地区文化祭
6月6日(日) 9:00
- 町吟剣詩舞連盟16周年大会
6月13日(日) 9:00