



いふた報六

火遊びは絶対にしないでね

1日消防署長のミスふれあい・大橋育子さんが
防火を呼びかける(岩手保育園)

1995

3月15日号

No. 469

4月9日は 岐阜県議会議員選挙の投票日

4月23日は 垂井町長選挙の投票日 垂井町議会議員選挙の投票日

この4月は、任期満了に伴う岐阜県議会議員と垂井町長・垂井町議会議員の統一地方選挙が行われます。

いずれも私たちにとって身近で大切な選挙です。一人ひとりが真実の声を1票に托し、棄権することなく進んで投票しましょう。

投票できる方

● 県議会議員選挙

昭和50年4月10日までに生まれた方で、次の事項に該当し、選挙人名簿に登録されている方です。

▶平成6年12月30日までに、垂井町で住民票が作成された方または転入届をした方で、引き続き町住民基本台帳に登録されている方

※なお、3月30日以降に町内で転居された方は、前住所地の投票所で投票してください。

● 町長・町議会議員選挙

昭和50年4月24日までに生まれた方で、次の事項に該当し、選挙人名簿に登録されている方です。

▶平成7年1月17日までに、

垂井町で住民票が作成された方または転入届をした方で、引き続き町住民基本台帳に登録されている方

※なお、4月17日の登録日に選挙人名簿に登録されている方でも、4月23日の投票日前に転出された方は投票できません。

※また、4月17日以降に町内で転居された方は、前住所地の投票所で投票してください。

不在者投票について

投票日当日、やむを得ない理由で投票所へ出かけられない方は不在者投票ができます。

期 間

県議会議員選挙

3月31日～4月8日の毎日（土・日曜日を含む）

町長・町議会議員選挙

4月18日～4月22日の毎日（土曜日を含む）

時 間 午前8時30分～午後5時

場 所 役場2階選挙管理委員会

持ち物 投票所入場券と印鑑
入場券が届いていない時は、印鑑だけで結構です。

投票所入場券について

郵送する投票所入場券は、投票日まで大切に保管し、投票日当日は必ず本人が投票所へ持参してください。

もし届かなかつたり、紛失しても投票はできますので、投票所の係員に申し出てください。また、入場券は本人以外は使用できません。

垂井町長・垂井町議会議員立候補 予定者及び関係者の説明会を開催

と き 3月24日（金）

午前10時～

ところ 役場3階大会議室

その他 ▶1候補者につき3

人まで出席できます。

▶当日、届出関係書

類をお渡しします。

郵便投票について

郵便投票をするためには、郵便投票証明書の交付を受けなければなりません。まだ、証明書の交付を受けていない方は、至急町選挙管理委員会です手続きを済ませてください。

また、すでに郵便投票証明

書の交付を受けている方は、期限までに投票用紙などを請求してください。

証明書の有効期間（4年間）が満了となる方も新たに手続きをする必要があります。早目に手続きをしてください。

投 票 所

垂井第1投票所

垂井小学校体育館

垂井第2投票所

福祉会館

宮代投票所

宮代公民館

表佐投票所

南体育館

栗原投票所

合原公民館

東第1投票所

東公民館

東第2投票所

不破中学校卓球場

東第3投票所

駒引コミュニティセンター

府中北投票所

府中公民館

府中南投票所

コミュニティ防災センター

岩手投票所

岩手公民館

選挙に関するお問い合わせ先

垂井町選挙管理委員会

（役場総務課庶務係内 ☎22-1151 内線213）

いただきます～す!

よくかんで食べていますか?

現代は軟食の時代といわれ、歯ごたえのない食べ物が氾濫しています。

このような食事情が、子どもの歯・歯の病気の増加にも大きく関わっているようです。

そこで今回は、『かむ』ということについて考えてみましょう。

なぜよくかむことが大切なの?

《よくかむ8大効果》



ひ 肥満防止
脳にある満腹中枢を刺激する血糖値は、

食事を始めて20～30分でピークに達しますが、かきこむような食べ方をすると、血糖値が上昇する前に食べ物を詰め込むために食べ過ぎてしまいます。

ですから、よくかんで食べれば食事の途中で血糖値が上昇し、自然に食欲が低下して食べ過ぎを防いでくれます。



み 味覚の発達
ゆっくり味わって食べることに
より、おいしさがよくわかるようになります。



こ 言葉の発音ははっきり
アゴが発達して丈夫になり、歯並びが良くなります。
歯並びやかみ合わせがよいと、言葉をしっかり発音することができます。



の 脳の発達
脳細胞の代謝活動が盛んになり、血の循環が良くなります。



は 歯の病気予防
歯ごたえのある物を食べるにより、歯の表面が自然に磨かれます。

また、よくかむことにより多量のだ液が分泌され、口の中の食べカスを洗い流してくれます。



季節のメニュー紹介

〈絹さやの菜種和え〉

◎材料	(5人分)
絹さや	150g
春雨(乾)	25g
にんじん	40g
卵	大1個
塩	少々
油	少々
① 薄口しょうゆ	大さじ1弱
② 砂糖	大さじ1/2
③ 出し汁	大さじ1

◎作り方

① 鍋に④の調味料を入れ、

一煮立ちさせて冷ます。

- ② 絹さやは筋を取り、色よくゆでて冷ます。
- ③ 春雨はさっとゆでてもどし、冷ます。
- ④ にんじんは千切りにし、ゆでて冷ます。
- ⑤ ①の中に②③④を入れて下味をつける。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、塩を加えて、いり卵を作る。
- ⑦ ⑤の汁気をきり、⑥を加えて和える。

だ液には「発ガン性物質を抑える働きがある」といわれています。



食べ物が細かく砕かれ、胃や腸にかかる負担が少

くなります。
ぜ 全カ
かむ習慣をつけると意識が強くなる



が安定し集中力もついてきて、何事にも十分力を発揮することができるのです。

以上8つの効果の頭文字をとって「ひみこのはがいぜ」と覚えましょう。

このように『かむ』ことは、口の中やその周辺だけでなく体中(健康)に意外に大きな影響を与えています。

日ごろの食事内容を見直し、歯ごたえのある食べ物を積極的に取り入れていただきたいものです。

よくかんで食べることが、一番簡単な健康法ではないでしょうか?

わがまちおれこれ

新しい「町の玄関口」の 完成を祝う!!

JR垂井駅の自由通路橋と橋上駅舎の完成記念式典が3月4日、橋上駅改札口前で行われ、関係者約200人が出席。新駅での業務が、この日の始発から始まりました。

式典では、田中町長が「待望の自由通路橋が完成したことで駅の南北が一体化し、町の活性化が期待できます」とあいさつ。

その後、関係者の手に

よってテープカットとくす玉割りが行われ、新駅の完成を祝いました。

「なつかしのたるい駅」展を開催

タルピアセンターでは、新駅の完成にあわせてコーナー展「なつかしのたるい駅」を3月31日まで開催。

昔の垂井駅の写真や駅で使用された切符切りや駅名表示板、新垂井駅の看板など約80点が展示されています。ぜひ一度お出かけください。



▲テープカットとくす玉割りを行う関係者

ミスふれあいの大橋育子さん 1日消防署長で奮闘

春の全国火災予防運動が始まった3月1日、細見消防長から1日消防署長に委嘱され

たミスふれあいの大橋育子さんが、町内の保育園や銀行を訪れ防火を呼び掛けました。

大橋さんは、東消防署で署員の服装点検などを済ませた後、防火キャンペーンに出発し、岩手保育園では、地震が発生したという想定で避難訓練を視察。

「じょうずに避難できました。火遊びは絶対にしないでください」と話した後、園児に風船などを手渡しました。

▶署員の服装点検をする
大橋1日消防署長



小川宗市さんの作品が県視連会長賞を受賞

～ 県視聴覚教材コンクール～

平成6年度県視聴覚教材作品コンクール(県教育委員会・県社会教育視聴覚連絡協議会主催)がこのほど行われ、町視聴覚協議会会員の小川宗市さん(敷原)の作品「天然の山つつじ 育てて50年」(8ミリ映画部門)が、みごと県視聴覚連絡協議会会長賞に選ばれました。

スライド、8ミリ映画、ビデオの3部門に、県内の視聴覚団体や愛好家から郷土の伝

統芸能や自然などをとらえた作品・39点が寄せられ、2回の審査で16点の入賞作品が選ばれました。

小川さんの作品はそのうちの1点で、地域の社会教育活動などに役立てられます。



◀ 賞状と盾を手にして
喜びの小川さん

花フェスタ'95ぎふ 無料送迎バスをご利用ください

対象者 前売り券を購入された町内在住の方
集合場所 文化会館駐車場
送迎方法及び募集人員

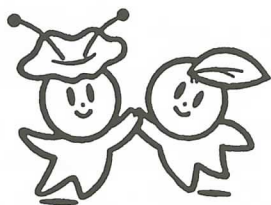
① 4月26日～6月4日：町マイクロバス(毎日27人)

② 5月9日：大型バス8台(440人)

※いずれも定員になり次第締め切ります。

出発・帰着時間 午前9時出発・午後5時頃帰着(5月9日は午前10時出発・午後7時頃帰着)

申込方法 町マイクロバスの場合は**出発日の1週間前**、大型バスの場合は**3月30日**までに、希望日、住所、氏名、電話番号を、役場総務



課企画係(☎22-1151内線217)へ直接または電話でお知らせください。

申込者には整理券を発行しますので、出発日の3日前までに総務課でお受け取りください。(土・日曜日、祝祭日は宿直室で受け付けます)

注意事項 10人に満たない日は運行を中止し、申込日を変更願うことがありますのでご承知おきください。

4月は山火事予防運動月間です

晴天が続き空気が乾燥し、風が強いこの時期、山火事が毎年多発しています。

森林の保全と地域の安全を守るため、山火事防止にご協力ください。

山火事を起こさないために

① 枯れ草などのある危険な場所ではたき火をしない。

② 強風時や乾燥時には、たき火や火入れをしない。

③ たき火の場所を離れる時は完全に消火する。

④ たばこの吸いがらは必ず消火し、投げ捨てをしない。

⑤ 火遊びはしない。

⑥ 火入れの許可は必ず受ける。(申請先は役場産業課)

国民健康保険被保険者証が 新しく切り替わります。

国民健康保険被保険者証の有効期限が3月31日で切れ、4月1日から新しい被保険者証に切り替わります。新しい被保険者証は、次の日程で更新しますのでお出かけください。現在使用されている被保険者証で、社会保険に加入するなどの異動や記載内容に変更のある場合は、更新日まで国民健康保険被保険者証や社会保険者証、印鑑をご持参のうえ厚生課保険係(内線247)

までお届けください。

指定された日に都合の悪い方は、3月23日以降に厚生課でお渡しします。

なお、3月23日以降は新しい被保険者証で受診することができます。

《国民健康保険被保険者証の更新日程》

地区	垂井	岩手	府中	栗原	表佐	宮代	東
月日	3月23日(木)		3月24日(金)		3月27日(月)		3月28日(火)
場所	西町コミュニティセンター	福祉会館	岩手公民館	府中公民館	合原公民館	老人福祉センター	宮代公民館 東公民館
時間	午前9時～12時	午後1時～5時	午前9時～12時	午後1時～5時	午前9時～12時	午後1時～5時	午前9時～12時 午後1時～5時

年金メモ

第3号被保険者ってご存じですか。

第3号被保険者とは、厚生年金の被保険者及び共済組合の組合員(第2号被保険者)の被扶養配偶者で20歳以上60歳未満の人のことです。

第3号被保険者は、個別に保険料を納める必要はありませんが、届け出をしていれば保険料を納めた期間として年金額に算入されます。

しかし、届け出をしていないと第3号被保険者としては認められず、例えば遅れて届

第3号被保険者の特例届け出

け出をした場合は、届け出をした時の2年前以降分しか保険料納付済期間としてはされず、それ以前の期間は時効により未納期間となります。

しかし今回、法律改正で第3号被保険者の特例届け出が

認められることになり、平成7年4月1日から平成9年3月31日までに届け出をした者は、届け出日の2年前より前の期間も保険料納付済期間として年金額に反映されることになります。

●平成7年4月1日から
平成9年3月31日まで
第3号被保険者の特例届け出

が認められます。



ご覧ください

固定資産課税台帳

町では、固定資産課税台帳の縦覧を行います。

固定資産課税台帳には、土地、家屋、償却資産の評価額や課税価格、面積などが記載されており、平成 7 年度の固定資産税はこれをもとに課税されます。

町内に土地や建物を所有し

今年は 200 匹が泳ぎます

第 9 回 こいのぼりの一斉遊泳

桜の開花が待たれる季節となりました。

町観光協会は、今年も皆さんからご提供をいただいたこいのぼりの一斉遊泳を行います。

と き 3 月下旬から 5 月上旬まで（修繕のため、一時中断あり）

ている方は、この機会にお確かめください。

○縦覧期間 4 月 5 日～24 日の土・日曜日を除く毎日。
午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分

○縦覧場所 役場税務課
▶詳しくは、税務課評価係（内線 255）へ。

ところ 相川堤防沿い（児童公園付近）

うらかな春の 1 日、ご家族で見物にお出かけください。
また 4 月 1 日・2 日には、同場所で開催の桜まつりが行われます。あわせてお楽しみください。

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方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 3 月 25 日（土） 午前 10 時～11 時 30 分（受付午前 9 時 30 分～）

ところ デイサービスセンター
内 容 「お年寄りとのふれあい」○レクリエーションについて

問い合わせ先 デイサービスセンター（☎ 22-2767）

ヘルシーライフは健康教室から

今年度の各種教室のご案内 ～ 保健センター ～

フィットネス（肥満予防）教室

回	月 日	内 容
1	4 月 25 日（火）	「自分を知るとは」
2	5 月 16 日（火）	「食習慣を振り返って」
3	5 月 25 日（木）	「日常生活に運動を」
4	6 月 14 日（水）	「普段の食事は？」
5	9 月 11 日（月）	「変化はありましたか？」
6	11 月 21 日（火）	「体、元気ですか？」

時 間 午前 9 時 30 分～11 時 30 分

場 所 保健センターほか

対 象 65 歳以下の方

定 員 30 人

各教室の申し込み先・
問い合わせ先

保健センター
（☎ 22-1021）

※定員になり次第締め切ります。

※各教室の申し込み期限

4 月 7 日（金）

高脂血症予防教室

回	月 日	内 容	3	5 月 25 日（木）	日常生活に運動を
1	4 月 28 日（金）	自分を知る 1	4	5 月 31 日（水）	食生活が体に及ぼす影響
2	5 月 19 日（金）	自分を知る 2	5	6 月 22 日（木）	予防食の実習と試食

時 間 午前 9 時 30 分～

対 象 65 歳以下の方

場 所 保健センター

定 員 30 人

おじいちゃん・おばあちゃんの料理講座

回	月 日	内 容	実習料理
1	前期 4 月 27 日（木） 後期 10 月 5 日（木）	健康に食べる料理は結構楽しいな 男子も厨房に入るべし	卵が主菜の料理
2	前期 5 月 12 日（金） 後期 10 月 13 日（金）	ボケたら困る① 手をつかおう 貼り絵に挑戦	魚が主菜の料理
3	前期 5 月 23 日（火） 後期 11 月 10 日（金）	ボケたら困る② 体を動かそう レクリエーション	豆、豆製品が主菜の料理
4	前期 6 月 8 日（木） 後期 11 月 22 日（水）	ねたきりにさよなら まだまだ元気 私にできる社会奉仕	肉が主菜の料理

時 間 前期：午前 10 時～午後 1 時
後期：午前 11 時～午後 2 時

定 員 前・後期とも 30 人

参加料 無料

その他 保健センターへは巡回バス「すこやか号」をご利用ください。

場 所 保健センター

対 象 60 歳以上の方

保健ガイド

保健センター
☎22-1021

乳がん検診

と き 4月19日(水)午前10時30分～12時 午後1時～4時30分

ところ 保健センター

対象者 30歳以上の女性(昭和40年3月31日までに生まれた方)

定 員 100人

検診料 600円

申し込み先 保健センター(定員になり次第締め切ります)

胃がん検診

と き 4月27日(木)午前9時～10時30分

ところ 岩手公民館

対象者 40歳以上の方(昭和

30年3月31日までに生まれた方)

定 員 50人

検診料 600円

申し込み先 保健センター(定員になり次第締め切ります)

乳児健診

と き 4月11日(火)午後1時15分～2時30分

ところ 保健センター

対象者 平成6年10・11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、神経芽細胞腫検査の説明

持ち物 母子健康手帳

健康院成人病自動化健診

健診日	5月16日(火)	5月17日(水)
対象者	40歳以上の女性 (昭和30年3月31日までに生まれた方)	40歳以上の男性 (昭和30年3月31日までに生まれた方)
健診料	自己負担 20,000円	自己負担 20,000円
定 員	20人	20人

申し込み 4月14日(金)までに印鑑を持って保健センターへ(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控えてお越しください。健診料は健診当日お持ちください。

生き生きライフの地区公民館活動

垂井公民館 ☎23-1409

- 女性史の会
3月16日(木)午後2時～
- 書道教室
3月17日、4月7日(金)午後2時～
- 朗読の会
3月18日(土)午前9時30分～
- 油絵・書道(清掃日)
3月26日(日)午前9時～

宮代公民館 ☎22-1010

- 俳句クラブ
3月24日(金)午後2時～
- 園芸教室
3月25日、4月15日(土)午後2時～

- つまみ画
3月27日(月)午前9時30分～

表佐公民館 ☎22-1011

- 琴クラブ
3月15、22日、4月5、12日(水)午後3時～
- 詩吟クラブA
3月15、22日、4月5、12日(水)午後7時30分～
- 色別対抗綱引き大会
3月26日(日)午前8時～

合原公民館 ☎23-0931

- 三世代交流講座
3月19日(日)午前9時30分～
- 生け花クラブ
3月23日、4月13日(木)午後

- 7時30分～
- つまみ画クラブ
4月5日(水)、7日(金)午後1時～

東公民館 ☎23-0028

- 書道教室
3月21日(火)、4月12日(水)午後7時30分～
- ペン習字教室
3月24日、4月14日(金)午後2時～
- 園芸教室
4月2日(日)午後2時～

府中公民館 ☎23-2002

- 運営協力委員会年度末総会
3月18日(土)午後6時30分～
- 手芸同好会
3月22日(水)午前10時～
- シルバードンスクラブ
毎週月曜日午後1時30分～
- パンフラワー
毎週水曜日午前10時30分～

岩手公民館 ☎22-1007

- 詩吟クラブ
毎週水曜日午後7時30分～
- 書道クラブ
第1・3月曜日午後7時30分～

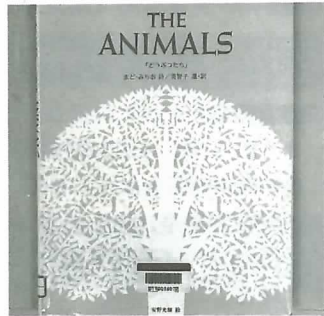
4月の日曜・祝祭日の 昼間(休日)診療当番医

月 日	曜日	医 療 機 関 名	電話番号
4. 2	日	関ヶ原町 関ヶ原病院	43-1122
9	日	関ヶ原町 藤井病院	43-0032
16	日	古井 医院	22-0031
23	日	博愛会 総合病院	23-1251
29	祝	関ヶ原町 関ヶ原病院	43-1122
30	日	関ヶ原町 藤井病院	43-0032

※診療時間 午前9時～午後4時30分

心にのこる1冊

地球は人間だけのふるさと
ではないと訴えるまど・みち



(すえもりブックス・475)

THE ANIMALS

まど・みちお詩/美智子選・訳
おの作品を、世界中の人々に
読んでもらえるようにと、美
智子皇后が選び英訳され、一
冊の詩集となりました。

「どうぶつたち」

いつのころから
こういうことになったのか
きがついてみると
みんなが
あちらのほうをむいている
ひとのいないほうを
にじようにはなれて・・・
(渡辺司書)

もよおしもの

文化会館
23-1010

■第12回垂井町少年少女合唱団定期演奏会

3月19日(日)午後1時30分～

■垂井町消防団入退団式

4月2日(日)午前9時～

■倫理文化講演会

4月9日(日)午前10時～

■平成7年度自治会会長会議

4月15日(土)午前9時30分～

■チャリティー映画会

4月15日(土)午後5時40分～

3月19日(第3日曜日)は 家庭の日

「話し合い 心をつなぐ 明るい家庭」

- 望ましい家庭の在り方をみんなで話し合い、その実現に努めましょう。
- お隣りとの交わりを大事にし、絶えず言葉を掛け合ひましょう。

タルイピアセンター図書館 (☎23-3746)

文学

- スピード
(グレアム・ヨスト、竹書房)
- 猫の時間
(林真理子、朝日新聞社)
- モーツアルトを聴く人
(谷川俊太郎、小学館)
- あいまいな日本の私
(大江健三郎、岩波書店)
- わが生涯
(住井すゑ、岩波書店)
- NIGHT HEAD1～4

(飯田譲治、角川書店)

- 懐音
(篠原一、文芸春秋)
- ある女のプロフィール
(藤堂志津子、中央公論社)

その他

- 原発のどこが危険か
(桜井淳、朝日新聞社)
- 日本一心のこもった恋文
(秋田県二ツ井町)
- 横綱貴乃花光司
(小坂秀二、冬青社)

- ギリシャ人の愛と死
(曾野綾子、講談社)
 - 総理の座
(田勢康弘、文芸春秋)
 - 清輝くんがのこしてくれ
たもの(中日新聞社、社
会部)
 - 私の放送史
(高橋圭三、岩手放送)
 - 伊吹山は変わらねど
(仁井哲雄)
- など279冊を取りそろえました。

ふるさと歴史探訪

(残)
残れる寒さも、いつしか去つ
て早や暖かい春となりました。
(安)
先生はお變りもなく御暮し遊

ばされてゐるでせうか。私達
一同はお蔭を以て、毎日無事
に暮して居りますから御安心



▶ なつかしの先生方の顔・顔・顔
(昭和30年ころ) 朝倉公会堂にて

恩師を想ふ

下さい。
「光陰矢の如し」と申しま
すが、先生と悲しくお別れし
ましてから早や40年になりま
す。お世話になった當時を思
へば、全く夢心地であります。
これは先生から受けた御恩が
山よりも高く、海よりも深い
結果だと思ひます。

来年は一層力を入れて、先
生の言ひつけを守り、りっぱ
な社会人となろうと思つてゐ
ます。

(鈴木学芸員)