

いるたの報六



1995

2月15日号

№.467

福は内 鬼は外 (節分)

～東保育園～

心臓病や脳卒中は 寝たきりや痴呆、突然死の原因になる

平成4年現在、日本人の死因の第2位は心臓病、第3位は脳卒中です。

この2つを合わせると、死亡者総数(約86万人)の約34%となり、死因第1位のがんの割合(約27%)を抜きます。

そこで、心臓病と脳卒中にスポットを当て、どうすれば予防できるかをみましょう。

循環器疾患の怖さ

死亡は減ったが 患者の割合が多い

循環器とは、血液の循環を主な役割とする臓器の総称です。ポンプの役割をする心臓や、全身に血液をまんべんなく送る血管などを循環器と呼びます。

これらの機能が衰えたり、悪くなったりして、正常に働かなくなってきたために引き起こされる疾患を循環器疾患といいます。代表的な循環器疾患が心臓病と脳卒中で、これら循環器疾患による死亡が非常に多いのが現状です。

循環器疾患は死因の上位を占めるだけでなく、お年寄りによっては寝たきりや痴呆の原因にもなります。さらに、壮年の人の突然死を引き起こすことにもなります。

外来患者の割合も循環器疾患の人が多く、通院する人が多いのが循環器疾患の特徴です。

心臓病の原因は何か

食生活の変化は ストレスが原因

心臓病による死亡者は少しずつ増えてきていますが、以前のような弁膜症などのリウマチ性疾患は減りました。代

わって狭心症や心筋梗塞など、心臓の血管に血液がうまく循環しなくなる虚血性心疾患が増えてきています。

欧米諸国では、心臓病が死因の第1位を占める国が多いのですが、なかでも、虚血性心疾患による死亡が圧倒的です。

日本においても食生活の変化やストレスが原因で、心臓病の疾患が欧米化してきているといえます。

虚血性心疾患を引き起こす4大危険因子は、高コレステロール血症、高血圧、喫煙、糖尿病です。バランスのよい食事をし、ストレスを最小限に抑えることが大切です。

脳卒中の原因は何か

塩分や糖分の とり過ぎが怖い

脳卒中は、いろいろな原因で脳の血管が詰まったり、破れたりして起こる病気の総称です。お年寄りほどその発生

頻度は高いのですが、働き盛りの人に起こることも少なくありません。

脳卒中の原因はいろいろありますが、やはり高血圧の動脈硬化が大きな要因です。高血圧や動脈硬化を防ぐために、塩分や糖分、脂肪分を抑えた食生活と適度な運動をして、血管を通る血液がスムーズに流れるようにしましょう。

成人病から身を守る

心がけよう 一次予防と二次予防

成人病の予防は、一次予防と二次予防に分けられます。一次予防とは疾病予防と健康増進をいい、二次予防とは疾病の早期発見と早期治療をいいます。



まず大切なのは病気にかからないようにする一次予防で、下記的生活習慣を身につけるようにしましょう。

そして、定期的に検診を受け、もし何か体に異常を感じたらいち早く検査を行い、治療をしましょう。これが二次予防です。

成人病予防の食生活指針

- ①いろいろな食べて成人病予防
- ②日常生活は食事と運動のバランスで
- ③減塩で高血圧と胃がん予防
- ④脂肪を減らして心臓病予防
- ⑤生野菜、緑黄色野菜でがん予防
- ⑥食物繊維で便秘・大腸がんを予防
- ⑦カルシウムを十分とって、丈夫な骨づくり
- ⑧甘いものはほどほどに
- ⑨禁煙、節酒で健康長寿

いただきます～す!

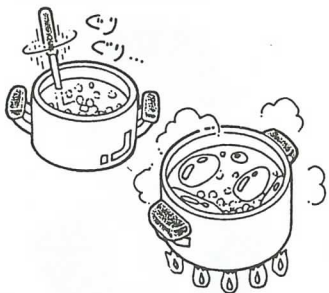
脂質の取り過ぎを防ぎましょう

最近、昔に比べて肉料理を好む人が増えています。それに伴い、肉料理に偏った食生活が目立ち、脂質の取り過ぎや他の栄養素の不足が問題となっています。

そこで今回は、脂質の取り方、脂質量の減らし方などについて考えてみましょう。

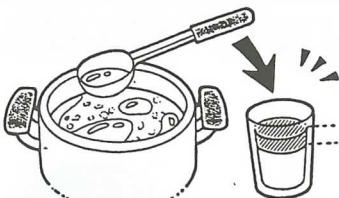
簡単な脂質の検出方法

① 調べたい物を細かく刻んで鍋に入れ水を加えてお玉やへらでつぶしながらよく混ぜます。(ミキサーでかくはんしてもいい)



② 鍋を火にかけ、ふきこぼれないように注意しながら、脂肪が分離するまで煮ます。

③ 鍋の上の方に浮いている黄色の脂を、お玉などで器にすくい取ります。



④ すくった脂の量を、計量スプーンを使って量ります。

大さじ1…約12g
小さじ1…約4g



質と量を考えたい脂肪

脂肪には、動物性脂肪と植物性脂肪があります。(魚の脂肪は植物性脂肪と同じ働きをします)



動物性脂肪と植物性脂肪は1:1～1:2の割合で取るように心掛けたいものです。

量は成人の場合、エネルギー量の20～25%ぐらいを、脂肪から取ることが良いとされています。

よって、40歳の男性の場合、

季節のメニュー紹介

〈たいのけんちん蒸し〉

◎材料	(1人分)
たいの切り身	70g
酒	5g
① みりん	3g
しょうゆ	5g
にんじん	5g
絹さや	5g
きくらげ	0.3g
豆腐	20g
油	2g
出し汁	20g
みりん	3g
薄口しょうゆ	3g
蒸し汁+出し汁	40g
銀あん みりん	2g
塩	少々
薄口しょうゆ	2g
片栗粉	1g

◎作り方

- ① たいは観音開きにして、①に漬けておきます。
- ② 野菜は千切りにします。豆腐は絞ってほぐしておきます。
- ③ にんじん、きくらげを炒め、豆腐、絹さやを加えてさらに炒めます。それに出し汁を入れ、煮立ったら中火にして調味し、いり煮にします。それを器に取って冷まします。
- ④ たいに③を詰めて皿に並べ、15分ぐらい蒸します。
- ⑤ 銀あんの材料の片栗粉以外を煮立てた物に、片栗粉でとろみをつけ、それを④にかけます。

1日の脂肪摂取量は52～65gぐらいが目安となります。

脂質量の減らし方

☆献立を考える時

- 主菜がいつも肉にならないようにする。(魚介類、豆類、卵などいろいろ使う)
- 野菜や海藻などもしっかりと献立に入れる。

☆下ごしらえの時

- 余分な脂身、皮を取り除く。

○下ゆでをし、表面の脂質を取り除く。

☆調理の時

- 網で焼き、脂を落とす。
- 煮物、蒸し物にする。
- 同じ揚げ物でも、衣をできるだけ少なくする。

☆その他

- 間食として食べるケーキ、スナック菓子などには脂肪を多く含む物が多いので、食べ過ぎに注意する。

わがまち お祝い

竹鉄砲やたこ揚げなど 昔の遊びを見直そう

～遊びの王国～

垂井地区青少年健全育成地区民会議は1月29日、相川水辺公園で「遊びの王国」を開きました。

子どもたちに昔から伝わる遊びを見直してもらうのがねらいで、同地区の親子ら約300人が参加。

この日はあいにく寒い1日となりましたが、参加者は寒風が吹く中、元気に手作りのたこを揚げ

たり、小刀を使って竹鉄砲や弓鉄砲を作ったり、石に思い思いの絵を描いたりしました。

そして、たこの揚がり方や竹鉄砲・弓鉄砲的中率、絵の仕上がり具合などを競い合いました。

昔の遊びを見直すということだけでなく、親子の交流を深めるといことにおいても、意義ある催しとなりました。



▲竹鉄砲を作る参加者

岩田ひささんが103回目の誕生日

～西濃地区の最高齢者～

2月2日に103歳となった岩田ひささん（垂井）をお祝いしようと、田中町長が同日に松島の自宅を訪問し、祝い金と記念品を贈りました。

岩田ひささんは明治25年生まれで、西濃地区の最高齢者。4世代（9人家族）一緒に元気に生活しています。103歳とは思えないはっきりとした受け答えには驚かされます。



▲田中町長と握手をする岩田ひささん

助役に古山紀彦氏 収入役に丹羽豊次氏

2月7日に開かれた第1回臨時町議会において、助役と収入役の選任が同意され、空席になっていた助役には古山紀彦収入役（54歳）が、収入役には丹羽豊次産業課長（54歳）が就任しました。

古山氏は34年に役場に入り建設課長、収入役などを歴任。丹羽氏は33年に役場に入り建設課長、産業課長などを歴任。

任期はともに平成7年2月15日から4年。



▲古山紀彦氏



▲丹羽豊次氏

長寿社会子どもの夢作文コンクール 優秀賞「高齢化社会」

岩手小(6年) 鈴木 彩



このごろ、テレビやラジオのニュースで「高齢化社会」という言葉を耳にします。私は、この言葉の意味がよく分かりませんでした。だけど「ふれあいを大切に」の一冊の本が、私の疑問の答えと、生きることの楽しさを教えてくれました。一学期の終業式の日、担任の先生に、「高齢化社会

について、作文を書いてきました。でも「なぜ高齢化が進んだのだろう」という疑問が、すぐ頭にうかんできました。でも、その答えはすぐ分かりました。「医学が進歩した、環境がよくなった、食べ物

がよくなった」からです。私の家族は、祖母、父、母、姉2人、私の6人です。祖母は現在77歳です。だけど、77歳には思えないほど、体もピンピンしています。週に1、2回地区の老人会の人達が集まり、ゲートボールをしています。祖母もそのゲートボールに参加しています。私も時々ついて行ってみるのですが、その時の祖母の表情は、とても生き生きとしていて、みて

いる私まで気持ちよくなってきます。同じ老人会の人と話している時も、ニコニコしています。祖母だけでなく同じ仲間の人達も、とても元気にゲートボールをしていたのが印象的でした。

こんなに元気な人達をみて私は「みんな生きがいを持っているからこそ、元気に、そして明るく生きていけるんだなあ」と思いました。それと、もう一つ感じたことは「高齢化が進んだなあ」ということです。生きがいも一つだけど、やはり「医学が進歩した、環境がよくなった、食べ物

がよくなった」の三つが、高齢化社会を築いたのです。個人の努力、みんなの努力で成り立った高齢化社会。私は、このすばらしい社会をこわさぬようにしていきたいです。

私は、これから祖母に一通の手紙を書こうと思います。「また、一緒にゲートボールしようね」



スポーツ安全保険に加入しましょう —ただ今加入受付中—

スポーツ安全保険には、スポーツ・文化・奉仕活動など

安心して楽しく活動できるように、この保険に加入しまし

《平成7年度(財)スポーツ安全協会傷害保険の掛け金及び保障内容》

	掛け金 (1人年額)	傷害保険(保険金額)			賠償責任 保険 (支払限度額)	共 済 見舞金
		死亡 後遺障害	入院	通院		
<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団、子供会などの中学生以下のグループ ・成人の文化活動、奉仕活動のグループ 	400円	最高 2,000 万円	1日に つき 4,000円	1日に つき 1,500円	対人賠償 1人 1億円 1事故 5億円	突然死及び日射病、熱射病による死亡 120万円
<ul style="list-style-type: none"> ・ママさんバレーなどの地域スポーツのグループ ・高校の運動部及び大学・会社などのスポーツ同好会 ・一定の資格のある指導者のグループ 	1,300円				対物賠償 500万円	
<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブ団体 ・団員がおおむね60歳以上の人により構成された団体 	600円	500万円	1,800円	1,000円		

春苗木 申し込み受付中!

町森林組合では、春苗木の申し込みを受け付けています。ご希望の方は、2月24日(金)までに、お近くの森林組合総

代または森林組合事務局(役場産業課内、内線259)へお申し込みください。

3月1日から 住民票の続柄表記が一部変わります

住民基本台帳事務処理要領の一部改正により、3月1日から住民票における世帯主との続柄の記載が、次のように変更になります。

なお、今回の改正は住民の方のプライバシー保護を目的とするもので、これまでの親族関係には影響ありません。

区 分	改正前 ⇒	改正後
嫡 出 子	長男、二女等	子
養 子	養 子	
非 嫡 出 子 (世帯主である父に認知されている場合)	子	
妻の連れ子 (世帯主が夫である場合)	妻の長男、二女等	妻 の 子
養 父 (世帯主が養子である場合)	養 父	父

農地相談所を開設します

町農業委員会では、各地区で農地相談所を次の日程で開設します。

農地に関することや耕作目的での農地取得、分家住宅・農業用倉庫の建築などの計画をお持ちの方は、気軽にご相談ください。

農地銀行から農地を借りたい、貸したいなどのご相談も受けます。

詳しくは、町農業委員会(産業課内、内線233)へお問い合わせください。

月 日	時 間	場 所
2月27日(月)	午前9時～正午	J A 不破垂井支店
2月28日(火)	〃	〃 宮代支店
3月1日(水)	〃	〃 表佐支店
3月2日(木)	〃	〃 東部支店
3月3日(金)	〃	〃 合原支店
3月6日(月)	〃	〃 府中支店
3月7日(火)	〃	〃 岩手支店

心身障害者 扶養共済制度 への加入を

☆どんな制度？

障害者を扶養している方々が、相互扶助の精神で掛金を出し合い、万一のことがあった場合、障害者に終身年金を支給します。

☆加入できる人は？

- ①県内在住者 ②65歳未満
- ③心身障害者を現に扶養している保護者
- ④加入する者に特別の疾病障害がないこと

※心身障害者とは……

- ・療育手帳所持者
- ・身体障害者障害程度等級表の1～3級に該当する障害者

☆掛金は？

加入希望月の年度の4月1日現在の年齢に応じて決定。

加入期間は20年、65歳で掛金の納付は免除されます。

☆年金額は？

加入者(保護者)が死亡または重度障害となったときはその月から心身障害者の生存中毎月2万円(1口)支給。

☆問い合わせ先

住民課福祉係 内線239



問 国民年金と個人年金(銀行や郵便局で売り出している年金預金)との違いについて説明してください。

答 国民年金は、受給権者となってから一生涯の長期にわたり受給できる終身年金です。

そして、その間の物価上昇によって年金の実質価値が目減りしないよう、毎年物価上昇率に併せてスライドを行い、さらに、5年ごとに財政再計算を行って、年金額の改定を行っています。(このことで、賃金の上昇や生活水準の向上が年金額に反映されます)

このような仕組みによって、すべての国民に老後の生活の経済的基盤を保障しています。

これらは国の責任として法律で義務付けられていますので、いつの時代でも安心していられるのです。

これに対し個人年金は、個人の意思と努力により将来に備えるもので、貯蓄的な性格を有しています。

その給付は、払い込まれた保険料に運用利息を加えたもので賄われます。

したがって、予測できない物価や賃金の変動、平均余命の延びがあった場合には、払い込まれた保険料とその運用利息では目減りに対して対応ができない可能性が大きいため、老後の所得保障のすべてを個人年金や貯蓄だけに頼ることは非常に危険なことなのです。

また、国民年金には給付に対して国庫負担があり、運用のための経費などの事務経費は国庫負担で賄われています。さらに、税制上で保険料が全額控除されるだけでなく、受け取る年金も公的年金などの控除がなされています。このような特徴は個人年金にはありません。

したがって、まず物価変動などに対応している国民年金をベースにし、そのほか自分の負担力に合わせた個人年金などを組み合わせることが、安定的な老後生活を目指すうえで望ましいといえます。

保健ガイド

保健センター
☎ 22-1021

1歳6か月児健診

と き 3月8日(水)午後1時15分～2時30分

ところ 保健センター

対象者 平成5年7・8月生まれの方

内容 内科・歯科診察、発達チェック、身体計測、問診、保健・栄養・歯科指導

持ち物 母子健康手帳

3歳児健診

と き 3月17日(金)午後1時15分～2時30分

ところ 保健センター

対象者 平成4年1・2月生まれの方

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

持ち物 母子健康手帳

2歳児教室

と き 3月15日(水)午前10時～11時30分

ところ 保健センター

対象者 平成5年1・2月生まれの子どもの持つ母親

内容 2歳児の健康と栄養について、手作りおやつを試食

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、お茶などの飲み物

申し込み 3月8日(水)までに保健センターへ。(電話受付可)

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 2月25日(土) 午後1時30分～3時(受付午後1時～)

ところ デイサービスセンター
内容 「お年寄りの病気の知識」

講師 和田内科胃腸科 医師 和田英利先生

問い合わせ先 デイサービスセンター(☎22-2767)

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 2月16日(木)午後2時～
- 読みきかせ 2月18日(土)午前9時30分～
- 一本針編物教室 2月25日(土)午前9時30分～
- 歴史教室 2月27日(月)午前9時～
- パッチワーク教室 3月10日(金)午後2時～

宮代公民館 ☎ 22-1010

- 園芸教室 2月18日(土)午後2時～
- 第7回宮代綱引大会 2月19日(日)午前9時～
- 第4回ふるさと宮代を語る会 2月22日(水)午後1時30分～
- 家庭教育講座 3月11日(土)午後1時30分～

表佐公民館 ☎ 22-1011

- 園芸講座 2月15日(木)23日(木)午後2時～
- 表佐青少年地区区会議 2月16日(木)午後7時～
- 謡曲クラブ 2月27日、3月6・13日(月)

午後7時～

- 詩吟クラブA 毎週水曜日午後7時30分～
- 詩吟クラブB 毎週金曜日午後7時30分～

合原公民館 ☎ 23-0931

- ソフトボール大会 2月19日(日)午前8時30分～



- 青少年健全育成地区区民大会 2月21日(火)午後3時～
- 生け花クラブ 2月23日、3月9日(木)午後7時30分～
- つまみ画クラブ 3月1日(水)、3日(金)午後1時～

東公民館 ☎ 23-0028

- 書道教室 2月22日、3月8日(木)午後

7時30分～

- ペン習字教室 2月24日、3月10日(金)午後2時～
- 茶道クラブ 3月1日、15日(水)午後2時～
- 園芸クラブ 3月5日(日)午後2時～
- コーラスクラブ 毎週木曜日午後2時～

府中公民館 ☎ 23-2002

- 社体推年度末総会 2月18日(土)午後6時30分～
- 三味線同好会 2月20日(月)午後3時～
- 詩吟クラブ 毎週月曜日午後7時30分～
- 太極拳クラブ 毎週月曜日午後7時30分～

岩手公民館 ☎ 22-1007

- ヨーガ教室 毎週月曜日午後1時30分～
- 謡曲 毎週木曜日午後7時30分～
- 古文書教室 毎週金曜日午後7時30分～
- コーラスクラブ 第2・4金曜日午後7時30分～

心にのこる1冊

50年前、日本は世界を相手に戦争をしていました。やが



けんちゃんとしせんせい 高木敏子 ぶん

て、日本の町や村は激しい空襲を受け始め、5才のけんちゃんはとしせんせいと「しゅうだんほいくそかい」をすることになりました。

風化してはならない戦争の悲惨さを「ガラスのうさぎ」の作者が、無邪気な子供たちの姿を通して描いた本当にあったお話です。園児疎開の貴重な記録として、昨年末朝日新聞(12月8日付夕刊)で話題になりました。

(山形司書)

タルイピアセンター 図書館(☎23-3746)

料理

- ・スープの誘惑 (東畑朝子 雄鶏社)
- ・かんたん鍋ものと煮こみ料理 (パッチワーク通信社)
- ・料理の鉄人・完全レシピ集(幻冬舎)
- ・オープンのいらないケーキ&パン (立風書房)

小説

- ・晏子 上・中・下 (宮城谷昌光、新潮社)

- ・顔面麻痺 (ビートたけし、太田出版)
- ・海の街道 上・下 (堂本冬二、学陽書房)
- ・無印おまじない物語 (群ようこ、角川書店)
- ・吉宗・男は度胸 (柴田錬三郎、勁文社)
- ・フォレスト・ガンブ (W・グルーム、講談社)
- ・こうのとりのクラブ (I・L・ダート、筑摩

書房)

社会

- ・内外価格差 (白川一郎、中央公論社)
- ・私たちの就職手帖 (WAVE出版)
- ・通信教育のすべて'95年版 (啓明書房)
- ・続・死ぬまでになすべきこと (式田和子、主婦の友社)
- など407冊を取りそろえました。

今月の新刊より

もよおしもの

文化会館 23-1010

- 不破中1・2年合唱交流会 2月23日(木)午後1時30分～
- 第28回県青年祭文化のつどい 2月26日(日)午前9時～
- 垂井駅舎完成祝賀会 3月4日(土)午前11時30分～
- 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～

岐阜SEINENフェスタ 第28回青年祭文化のつどい

と き 2月26日(日) 午前9時～

ところ 垂井町文化会館

開催種目 演劇、人形劇、合唱、美術展、意見発表、郷土芸能、将棋、生活文化展

オープン種目 バザー、アマチュアバンド、トレー・牛乳パック回収など

問い合わせ先 岐阜県青年団協議会事務局(県庁分庁舎内 ☎058-272-7125代)

ふるさと歴史探訪

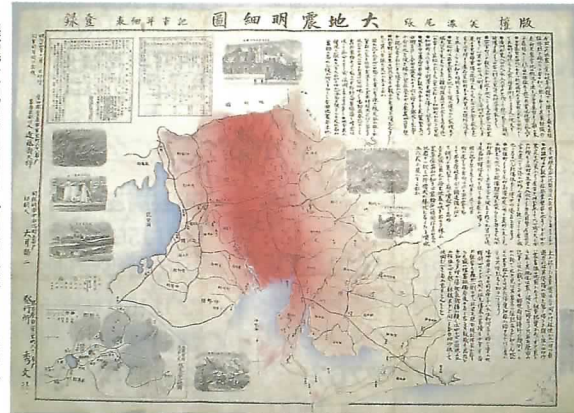
垂井町にも大地震があった!

明治の初め、兵庫県令神田 画を進めた神戸市は、今回の
孝平が市街地を整備し築港計 阪神大震災によって大打撃を

受けました。

垂井町も、今から100年ほど前(明治24年10月28日)、濃尾大震災と呼ばれる震災に見舞われました。本巣郡根尾村を震源とするM8の直下型地震で、日本はもちろん世界最大級のものでした。

写真は、地震のあった翌月に出された速報です。テレビ・ラジオもなく、様々なデマが飛びかう中、事実を知るための貴重な情報源になったに違いありません。



濃尾大地震明細図(明治24年11月発行)コーナー展「濃尾大地震」に展示中

■広報たるい 2月15日号 / No. 7 / 平成7年2月15日発行
■発行 / 岐阜県不破郡垂井町役場
■編集 / 総務課
■印刷 / 日之出印刷