

いふたの碁



1996

2月15日号
No.491

盤上で熱戦、碁を打つ音が響く

(老人囲碁大会、老人福祉センター)

安全運転は シートベルトの着用から

昭和63年から、交通事故による死者が毎年1万人を超えています。なかでも、自動車乗車中に亡くなった人の数が増えています。

自動車に乗った時、ドライバーと助手席の人は、シートベルトの着用が義務づけられています。しかし、平成6年に自動車乗車中に亡くなった人の4人に3人が、シートベルトをしていませんでした。仮に亡くなった人全員がシートベルトをしていたなら、そのうち40%の人の命が助かったといわれています。

わが国の交通事故による死亡者数は、昭和63年から8年連続で1万人を突破しています。そのうち、自動車乗車中の事故で亡くなった人は、全体の40%強を占めています。これは、状態別交通事故死

者数のトップです。2番目に多い歩行中の交通事故で亡くなった人の割合は30%弱、自動2輪乗車中と自転車乗車中は約11%、原動機付自転車乗車中は約9%です。自動車乗車中の事故で亡くなった人の

割合が、いかに多いかがよくわかります（平成6年）。

昭和54年から平成6年までの統計をみると、一つの傾向がはっきりとしました。自動車乗車中の交通事故死者数だけが増えているのです。特に昭和63年から平成5年までの6年間は急増しています。

気になるのは、この間、シートベルトの着用率が下がっていることです。シートベルトの着用率と自動車乗車中の交通事故死者数とは、深い関連があるといえます。

シートベルトは 正しく確実に

昭和61年から高速道路・一般道路を問わず、シートベルトの着用が義務づけられています。義務化によって着用率は飛躍的に向上しましたが、当初90%を超えていた着用率も、昭和63年から徐々に低下しはじめ、平成6年は80%、最低だった平成5年は70%ま

で落ち込みました。

さらに、平成7年は10月までで自動車乗車中に亡くなった人の数を、シートベルトを着用していた人とそうでなかった人とに分けると、なんと72%もの人がシートベルトを着用していなかったことがわかりました。つまり、4人のうち3人までがシートベルトをしていなかったのです。

シートベルトをしない理由として「面倒だ」「窮屈」「近くまでだから」といったものがあげられます。ところが、統計からも明らかなように、シートベルトの着用率が上がれば自動車乗車中の死亡者数も減るのです。

しかし、シートベルトも正しく着用しなければ意味がありません。座席は倒し過ぎないようにしっかりと起こして、腰ベルトは腹部ではなく腰骨にかけます。バックルはカチッと音がするまで、確実に装着しましょう。ベルトがねじれていたり、たるんでいたりはしては効果がありません。

後部座席に座る人にも、ぜひシートベルトの着用を勧めましょう。小さな子どもを乗せる時は、チャイルドシートを忘れないでください。



エアバッグは あくまで補助装置

最近、エアバッグ装着車が増えています。安全性向上に大きく貢献するものとして期待されていますが、これはあくまでシートベルトを着用していることが前提で効果がある補助装置です。

エアバッグは、衝突した瞬間に膨らんで、すぐにしぼんでしまう構造になっていますから、全体重をエアバッグだけで支えることは無理です。また、エアバッグは、正面衝突には100%の効果を期待できますが、斜めや側面からの衝突には、その効果は下がります。

エアバッグ装着車でも、必ずシートベルトの着用を心がけてください。



いただきます～す!

受験にベストで望むための食事

受験シーズンも大詰めです。受験生のいらっしゃるご家庭では、特に健康のため、食事には気を配ってみることでしょう。

そこで今回は、ベストで望むための食事について考えてみましょう。




◎脳にはどんな栄養が必要なのでしょう。

脳細胞をコントロールするのは、基本的には十分な酸素と栄養です。酸素は空気中から摂取すればよいのですが、栄養面では、ブドウ糖が重要な役割をしています。

また、脳細胞が実際に活動する場合は、たんぱく質構成要素のアミノ酸のうちグルタミン酸を中心にしています。

ですから、脳を十分に働かせるためには、ブドウ糖になる炭水化物とグルタミン酸をつくるたんぱく質、それからこの反応に必要なビタミンB類(特にビタミンB₁)が必要というわけです。

脳を働かせるために必要な栄養

<p>炭水化物を 多く含む食品</p> 
<p>たんぱく質を 多く含む食品</p> 
<p>ビタミンB₁を 多く含む食品</p> 

◎ベストコンディションにするためにはどうしたらよいでしょう。

▶カルシウムとマグネシウムも十分にとりましょう。

カルシウムとマグネシウムが不足すると神経が過敏になり、イライラしやすくなります。冷凍食品や加工済み食品

を多く使用すると、材料の肉や魚介類の質や量がわかりにくかったり、カルシウムやマグネシウムの吸収を阻害するリン酸化合物が添加剤として入っていたりするので注意したいものです。

<p>カルシウムを 多く含む食品</p> 
<p>マグネシウムを 多く含む食品</p> 

▶かぜをひかないようにしましょう。

予防には、日ごろから栄養のバランスに気をつけた食事をすることが基本です。特にウイルスの侵入を防ぐため、ビタミンA・Cの多い食品をしっかり食べるように心掛け

夜食にむくメニュー紹介

＝クラムチャウダー＝

◎材料	2人分
あさりのむき身	40g
たまねぎ	40g
じゃがいも	40g
トマト	60g
にんじん	20g
さやいんげん	20g
油、小麦粉	小さじ2
コンソメ	4g
水、牛乳	200cc
塩、こしょう	少々

- ◎作り方
- ①あさりはきれいに洗います。
 - ②たまねぎ、にんじん、じゃ

- がいもは5センチ角に切ります。
- ③トマトは湯むきして種を除き、5センチ角に切ります。
 - ④いんげんは色よくゆで、5センチの輪切りにします。
 - ⑤熱した鍋に油をしき、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めます。小麦粉をふり、木じゃくしで炒め、水、コンソメを加えて材料がやわらかくなるまで煮ます。
 - ⑥あさり、牛乳、トマトを加えてさらに煮ます。
 - ⑦味を整え、いんげんを散らします。

てください。

<p>ビタミンAを 多く含む食品</p> 
<p>ビタミンCを 多く含む食品</p> 

▶朝食をしっかり食べましょう。

朝食をぬくと、血液中の糖

の量が少なくなり、脳の働きが鈍くなって思考力や集中力が低下します。朝食も主食、主菜、副菜とバランスを考えてしっかり食べる必要があります。

▶夜食のとり方に注意しましょう。

おなかが減り過ぎても学習能力は下がりますし、食べ過ぎると朝食があまり食べられなくなります。そのため、消化がよく刺激の少ないものを、少なめに食べるようにします。牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵、果物などがよいでしょう。

わがまち あいこ

国際交流はあなたが主役！

～担い手会議～

第3回西美濃国際交流「担い手会議IN垂井」が2月4日、文化会館で行われ、国際交流活動に関心のある人約100人が参加しました。

国際交流経験者の体験談などを聞いて国際交流の専門知識を深め、ネットワーク化を図るのがねらい。

分科会では、参加者がテーマ（「国際理解教育」「青少年交流」「草の根交流」）ごとに分かれて討論。その後、結果を報告しあいました。

この会議を機会に、今後国際交流活動を展開していこうとする担い手が、さらに増えたことでしょう。



▲熱心な討論が行われた分科会

盤上で熱戦を展開

▶優勝者の藤井賢次郎さん（前列左）
準優勝者の北野寿市さん（前列右）



～老人囲碁大会～

高齢者の文化活動として、豊かな老後生活の助長と相互の親睦を図ろうと、恒例の町老人囲碁大会が1月30日、老人福祉センターで開かれました。

町内の60歳以上の方で、7級から5段までのとにかく囲碁が大好きな方約30人が参加しました。

藤垣県議会議員、古山助役らのあいさつの後、5組に分かれて対局。持ち時間40分で行われました。

参加者は、自分のもてる力をすべて発揮しようと、楽しみながらも真剣そのもの。会場には碁を打つ音が響き渡っていました。

貴重な財産 みんなで守ろう

～文化財防火デー防災訓練～

文化財防火デー防災訓練が 1月21日、南宮大社周辺で行われ、消防団員や婦人消防隊員、南宮大社自衛消防隊員ら約200人が参加しました。

地域住民の文化財愛護思想の高揚を図るとともに、文化財を災害から守るため、消防力の総合的運用と防ぎよ技術の向上を図るのがねらい。

強風のなか、社務所から出

火し延焼中という想定で、消防ポンプ車など14台が出動。初期消火訓練や避難誘導訓練、放水訓練などが行われました。

参加者は、長い歴史のなかで作られ、守られ、今日まで受け継がれてきた文化財を守るため、防火への決意を新たにしました。



▲初期消火訓練を行う宮代婦人消防隊員

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・奉仕活動などを行っている5名以上の団体であれば加入できます。

安心して楽しく活動できるよう、この保険に加入しまし

《平成8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					
<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 ・高校生の運動部及び大学・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	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 140万円
<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	対物賠償 500万円	

よう。(現在加入している団体については、スポーツ安全協会本部から団体代表者に、加入依頼書が送付されます。)

問い合わせ先 社会教育課(中央公民館内、☎22-1019)

児童扶養手当制度 のお知らせ

★支給の対象は?

手当を受けることができる人は、一定の要件を満たした児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある人または20歳未満で一定の障害のある人)を監護している母や、母にかわってその児童を養育している人です。

★手当の支給は?

手当の支給は、認定請求をした日の属する月の翌月から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。原則として手当は、毎年4月、8月、12月にそれぞれの前月分までが支給されます。

★手当の額は?

手当額は前年の所得により2段階になっています。

児童1人のとき

全部支給者：月額41,390円
一部支給者：月額27,690円

児童2人のとき

全部支給者：月額46,390円
一部支給者：月額32,690円

児童3人以上のとき

2人を除いた児童1人につき3,000円づつ加算。

★問い合わせ先

住民課福祉係(内線239)

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23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。

増える交通死亡事故に歯止めを！！

不破郡内で発生する交通事故の大半は、交差点での出会い頭事故と追突事故です。また、歩行者・自転車利用者の道路横断中の事故も多くなっています。

次のことに特に注意して、事故のない明るい日々を送り



◀ちょっとした油断が命取りになります

ましょう。

悲惨な交通事故に遭わないために…

◎運転者の皆さんへ

- ・交差点での一時停止と安全確認
- ・しっかりと前を見て運転
- ・シートベルトの着用
- ・安全速度を守る
- ・飲酒運転は絶対にしない

◎入居資格

- 町内に住所または勤務場所があること
- 同居親族があること
- 所定の収入基準であること
- 現に住宅に困窮していることが明らかであることなど

町営住宅空家入居者を募集

町では、空家住宅 2 戸の入居者及び入居補欠者を募集します。入居を希望される方は 3 月 1 日(金)までに建設課へお申し込みください。

入居資格及び募集住宅は次のとおりです。

住宅名	種別	構造	間取	家賃	募集戸数
葉生	1	中耐4F	3DK	18,500	1戸
葉生	1	中耐4F	3DK	20,100	1戸

※詳しくは、建設課（内線229）へお問い合わせください。

◎歩行者・自転車利用者 の皆さんへ

- ・交差点での安全確認
- ・夜間は自分の存在を知らせる（自転車のライトを点灯、夜光タスキ、反射材等の活用）
- ・道路の横断は信号交差点や横断歩道を利用して、車両の安全停止と安全確認をしてから
- ・車の影からの横断は危険（垂井警察署、垂井町交通安全対策協議会）

学校保健統計調査結果

文部省が実施した平成 7 年度学校保健統計調査によると、調査対象のうち最高年齢である 17 歳の体格は、男子で身長 170.6cm、体重 61.6kg。女子は身長 158.0cm、体重 52.1kg でした。

30 年前に比べ、男女ともほぼ向上しており、17 歳の身長差は男子で 3.8cm、女子で 3.1cm。体重差は男子で 4.6kg、女子で 1.1kg となっています。

▶照会先 県庁統計調査課
農林学事係 ☎058-272-1111
(内線2335)

年金メモ

保険料納付は大切な義務です

国民年金保険料は、基礎年金を支給するための大切な財源です。

〈保険料の納め方〉

被保険者の種類によって、保険料の納め方も違います。

■第1号被保険者

市町村で収納します。

■第2号被保険者

厚生年金・共済組合の加入者は、国民年金にも加入しますが、保険料は本人負担として給料から差し引かれます。

国民年金保険料は、加入している制度から拠出金として、直接、国民年金制度に支払われます。

■第3号被保険者

保険料を個人から収納する必要はありません。配偶者が

加入している年金制度から拠出金として、直接、国民年金制度に支払われます。

〈保険料の額〉

・第1号被保険者

1 か月 11,700 円：平成 7 年

4 月～平成 8 年 3 月

1 か月 12,300 円：平成 8 年

4 月～平成 9 年 3 月

付加保険料：1 か月 400 円
(第1号被保険者で希望する方)

・第2号被保険者

給料の月額に、一定の割合(保険料率)をかけて計算されます。

※支払った国民年金保険料は、年末調整や確定申告の時に、全額社会保険料として控除されます。



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13日(休)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7・8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

3歳児健診

と き 3月22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5年1・2月生まれの方

内 容 問診、内科・歯科診察、発達チェック、尿検査、フッ素塗布、保健・栄養指導

持ち物 母子健康手帳

母親学級(Bコース)

と き 3月7日(休)午前9時30分～

と ころ 保健センター

内 容 妊娠中の食事と栄養、貧血予防食実習

持ち物 米0.5カップ、エプロン、ふきん

生き生きライフの地区公民館活動

垂井公民館 ☎23-1409

- 一本針編物教室
2月17日(土)午前9時30分～
- パッチワーク教室
3月1日(金)午後2時～
- コーラス(ア・カペラ)
毎週金曜日午後7時15分～
- 太極拳
毎週日曜日午後7時30分～

宮代公民館 ☎22-1010

- 俳句
2月23日(金)午後1時30分～
- 宮代ふるさとを語る会
2月29日(休)午後1時30分～
- 園芸教室
3月16日(土)午後2時～

- 詩吟
神心流：毎週水曜日午後7時30分～ 至心流：毎週木曜日午後2時～、毎週金曜日午後7時30分～

表佐公民館 ☎22-1011

- 千句社(俳句クラブ)
2月20日(火)午後1時30分～
- 第一千里会(大正琴)
2月24日、3月9日(土)午後2時30分～
- 謡曲クラブ

2月26日、3月4日、11日(月)午後7時～

- 千墨画クラブ
毎週月曜日午前9時～
- 民踊クラブ
毎週金曜日午後7時30分～

合原公民館 ☎23-0931

- 青少年健全育成地区民大会
2月22日(休)午後3時～



- 生け花クラブ
2月22日、3月14日(休)午後7時30分～
- つまみ画クラブ
3月1日(金)、6日(休)午後7時30分～

東公民館 ☎23-0028

- 書道教室
2月28日、3月13日(休)午後7時30分～
- コーラスクラブ

2月22日、3月7日、14日(休)午後2時～

- 人形クラブ
2月23日、3月8日(金)午後2時～
- 歴史講座
2月24日(土)午後2時～
- 健康体操クラブ、カラオケクラブ
毎週土曜日午後7時30分～

府中公民館 ☎23-2002

- すみれ会(木彫り)
2月16日、23日(金)12時～
- リズム体操
2月21日(休)、29日(木)、3月6日、13日(休)午前10時～
- ソーシャルダンス同好会
毎週月曜日午後7時～
- パンフラワー
毎週水曜日午前10時～

岩手公民館 ☎22-1007

- 書道クラブ
3月18日(月)午後7時30分～
- ヨガクラブ
毎週月曜日午後1時30分～
- 華道クラブ
毎週月曜日午後7時30分～
- 謡曲クラブ
毎週水曜日午後7時30分～

ごみの処理についての お知らせ

◆町指定ごみ袋の使用 について

- 燃えるごみを出すときは、町指定のごみ袋を使用し、名前を記入して出してください。
- スーパー等でもらえる買い物袋で、燃えるごみは出さないでください。

ごみ袋の販売場所及び金額

種類	金額(1袋10枚入)	販売場所
小	50円	役場厚生課 JA不破各支店
大	80円	役場厚生課 JA不破各支店 ヤナゲン府中店

◆空き缶回収機の利用 について

4月1日から空き缶回収機の利用時間を、下記のとおり変更します。

利用時間 午前9時～午後4時
休 日 月曜日・木曜日

心にのこる1冊

夕刻5時15分に始まるラジオ番組『小沢昭一的こころ』



(新潮社・435円)

小沢昭一的東海道ちんたら旅 小沢昭一、宮腰太郎

の中で、東京から大阪まで、鉄道唱歌よろしく各駅停車でたどって行こうとする趣向があって、いわば平成膝栗毛ってやつ。各駅にまつわることなら民俗学からスケベまで、小沢昭一の話芸でもってたっぷりしゃべりつくした、ぜいたくな一冊です。ローカル線の旅のお供に、うんちくをそれとなく語りたお父さんにぜひおすすめします。勿論、垂井町も登場しますよ。

(山形司書)

もよおしもの

文化会館
23-1010

- 第1回趣味の小品展 2月25日(日) 午前10時～午後5時
2月26日(月)～3月3日(日) 午前9時～午後5時
〈2月27日(火)は休館日〉
- 第13回垂井町少年少女合唱団定期演奏会
3月3日(日) 午後1時30分～
- はちすこどもまつり 3月10日(日) 午後1時～
- 商工会青年部創立30周年記念事業映画会
3月24日(日) 午前10時～、午後1時30分～

2月18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いましょう。

タリイピアセンター図書館 (☎23-3746)

小説・エッセイ

- ・読め!
(浜田雅功、光文社)
- ・あたしが海に還るまで
(内田春菊、文芸春秋)
- ・アンチノイズ
(辻仁成、新潮社)
- ・金田一少年の事件簿1・2
(天樹征丸、講談社)
- ・愛しくてさよなら
(内館牧子、小学館)
- ・私何だか死なないような気がするんですよ (宇野

千代、海竜社)

- ・キルトに綴る愛
(W. オットー、講談社)

一般書

- ・ドキュメント官官接待
(風媒社)
- ・大人へのメッセージ 日韓交流への提言(風媒社)
- ・脳内革命
(春山茂雄、サンマーク社)
- ・清輝君が見た闇
(豊田充、大海社)

- ・作法の極意
(日本放送協会)

児童書

- ・なかよし取扱説明書(犬式)(きたやまようこ、理論社)
- ・やさいたちのうた
(谷口広樹、福音館書店)
- ・早わかり!国会のしくみ
(集英社)
- ・灯明杉
(金森淳、近代文芸社)
- などをとりそろえました。

ふるさと歴史探訪

ね子(ネズミ)の話

▶南宮大社高舞殿の子



人間が丹精こめて栽培した農作物を喰い荒らし年間80億円の被害額を出させるネズミ。かつてはペスト菌をまき散らして大流行させたり、行灯の菜種油をなめたあと油つぼをひっくり返して江戸の大火をおこしたりもしました。

にもかかわらずネズミは十二支の筆頭に登場します。ネズミのいるところには穀物があることや繁殖力が強いことから、五穀豊穡の神とみなされたのでしょうか。

一説には、根の国(神の国)に住むので根住みという名が付けられたともいわれます。

(鈴木学芸員)