

いふたろの



自然と史跡を堪能しながらウォーキング

～半兵衛ウォーク～

(町青年のつどい協議会が11月26日に実施。
約1,500人が参加。コースは約15キロ。)

1995

12月15日号

No. 487

いただきます～す!

栄養のバランス くずれていませんか?

この飽食の時代にも、栄養不足は起こっています。日本人が不足しがちなのはカルシウム。しかし、このほかにも好き嫌いや無理なダイエットによる栄養の偏りが、問題になってきています。

そこで今回は、無理なダイエットによる栄養の偏りについて考えてみましょう。

厚生省の平成5年国民栄養調査の結果をみると、ダイエットブームなどを反映して、タンパク質、炭水化物、脂肪などの栄養素の平均摂取量が減少しています。

もともと不足気味のカルシウムまで減っているため、厚生省は「骨がもろくなる骨粗しょう症につながりかねず、もっととってほしい」と呼び掛けている。

また、赤十字血液センターのまとめでは、血液の比重不足で採血できない人（献血不適格者）が増えているようで

す。特に、10代～20代の女性に多く、これも「自己流の無理なダイエット」のためではないかといわれています。

〈どんな悪影響を及ぼすのか〉

◎カルシウム不足

- ・骨、歯が弱くなる
- ・イライラする
- ・血液が止まりにくい

カルシウムは、10代～20代にかけて一番蓄積されます。しかし、無理なダイエットをする人の多い年齢も10代～20代と、カルシウムの一番必要な時期と重なります。ですから、無理なダイエットの与え

る悪影響は非常に大きいものがあります。

◎鉄分不足

- ・めまい、顔色が悪いなどの貧血症状がおこる

特に、無理なダイエットをする人の多い10代～20代に貧血をおこすと

- ・知能の発達に影響する
- ・身体の発達が遅れる
- ・運動、勉強に対して根気がなくなる
- ・ほかの病気の引き金になる
- ・臓器の発育に障害をきたす

といわれています。

無理なダイエットによる栄養の偏りは、その時だけの問題にとどまらず、一生その時の悪影響がついてまわります。

皆さんのまわりには、無理なダイエットを行っている人はいらっしゃるいませんか？

季節のメニュー紹介

＝じゃことごぼうのきんぴら＝

◎材料	4人分
ごぼう	100g
にんじん	100g
じゃこ	40g
(赤とうがらし	1本)
サラダ油	大さじ1
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
白ごま	小さじ1

◎作り方

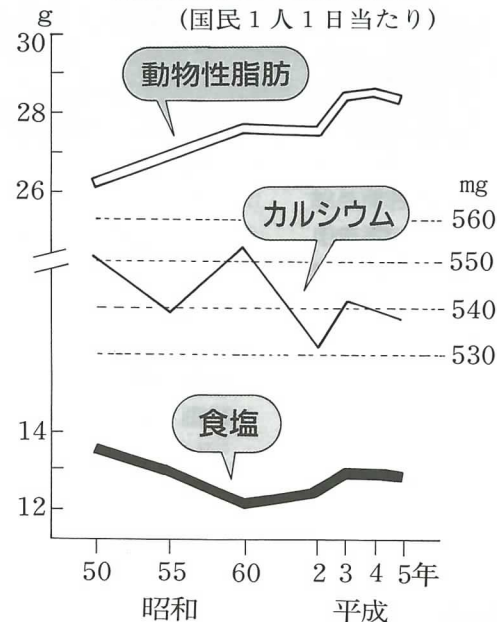
- ① ごぼう、にんじんは千切

りにする。

- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、ごぼうとにんじんを炒める。
- ③ じゃこを加えてさっと炒め、さとう、しょうゆで調味し、好みで赤とうがらしの小口切りを加えて、強火で煮汁がなくなるまでいりつめる。
- ④ ごまをいり、切りごまにして③にふる。

栄養素など摂取量

(国民1人1日当たり)



わがまちおどろっこ



484点の力作がずらり

～第26回垂井町展～

▶力作に見入る観賞者



第26回垂井町展が11月25日から12月3日まで、文化会館で開かれました。今年の町展には、484点(一般の部101点、少年の部383点)の作品が寄せられ、展示に先立って行われた審査会では、160点(一般の部43点、少年の部117点)が入賞しました。

町展賞受賞者は次のとおりです。

○一般の部

日本画：木村梅男(垂井)
洋画：高橋幸次(平尾)
書道：杉江美恵子(表佐)
彫塑工芸：該当者なし
写真：仙田実穂(大垣市)

○少年の部

絵画：森川知也(東小)
デザイン：森田純代(不破中)
書道：布施歩美(不破中)

垂井のまちを楽しく見学 ～岐阜中国帰国者 定着促進センター入所研修生～

岐阜中国帰国者定着促進センターは11月24日、入所研修生が町内の施設などを見学する「垂井町施設めぐり」を実施し、18人が参加しました。

垂井町をよく知ってもらい、これからの生活に役立ててもらおうのがねらい。

参加者は、タレイピアセンター、文化会館、南宮大社、役場、東消防署などを熱心に見学し、「休日の楽しみが増え

ました」と喜んでいました。



▶東消防署で説明を受ける参加者

優良少年少女団体等の知事表彰を受賞 町少年少女合唱団

岐阜県知事が、青少年健全育成に特に功績のあった団体等を表彰する「優良少年団体等の知事表彰」に、垂井町少

年少女合唱団(中村広思団長)が選ばれました。

同合唱団は昭和58年に設立され、団員は現在22人。毎年定期演奏会を開催したり、地域のイベントに参加しています。平成2年には、ユーゴスラビア少年少女舞踊団と国際交流を深めるなど積極的な活動を展開。

その成果が認められ、今回の受賞となりました。



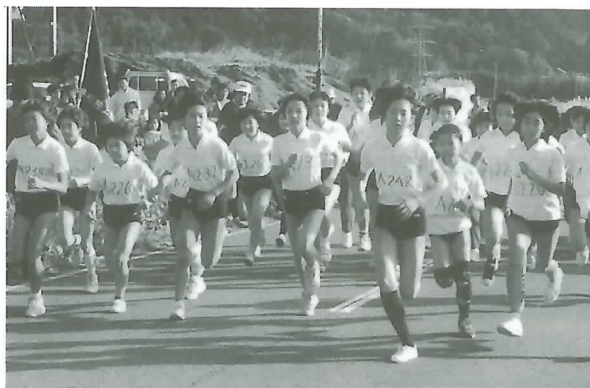
ゴールをめざして力走!

～町完走大会兼井川杯～

第39回町完走大会兼第2回井川杯が12月3日、府中地内で開かれ約220人が参加しました。成績は次のとおりです。

[個人]▶小学男子：三浦武蔵(宮代小)▶同女子：田辺めぐみ(宮代小)▶中学男子：小野純平(不破中)▶同女子：田辺いずみ(不破中)▶高校・一般男子：馬淵直也(垂井町役場)▶40歳代男子：林明治(垂井警察署)▶50歳代男子：中村清之(表佐地区)▶家庭婦人：神谷ちづ子

[総合]完走大会▶小学男子： 破中 井川杯▶小学総合原小▶同女子：宮代小▶中学男子：不破中▶同女子：不破中



勢いよくスタートの選手

心豊かで創造性あふれる人づくり

～生き生きライフ推進大会～

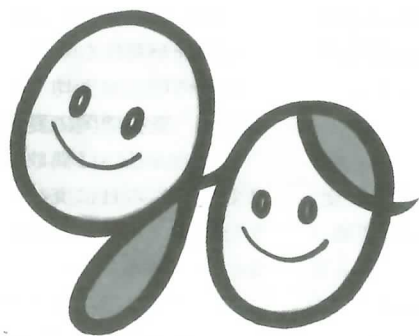
生き生きライフ推進大会が11月25日、文化会館で開かれ

約370人が参加しました。

同大会は生涯学習の推進を図るのがねらいで、福祉活動や地域で活動をしている人の意見発表や、加藤晃岐(岐阜大学名誉教授)による町の活性化についての講演などがありました。

また、町が募集していた生き生きライフシンボルマークの入賞者の発表も行われ、次の皆さんが受賞されました。

- 最優秀賞** 加川喜暁(垂井)
- 優秀賞** 多賀由美子(大垣市)、岩田佳恵(岐阜三田高)、高見愛子(岩手小)



▲最優秀賞 加川さんの作品

サラリーマンの年末調整

「年末調整」という言葉をご存じでしょうか。

サラリーマンは、通常、源泉徴収といって、あらかじめ毎月の給料やボーナスから所得税を差し引いて納めています。しかし、源泉徴収によって納めた所得税の合計額と、その年の給与の総額から計算した所得税額とは必ずしも一

致しません。そこで、その年最後の給料などの支払いを受ける際に、過不足額の精算を行います。これが、「年末調整」と呼ばれる手続きです。

ほとんどの方は、この年末調整によって1年間の所得税の納税は完了しますので、確定申告の必要はありません。

手続きは早めに済ませましょう

年末調整に必要な次の申告書は、正しく記載して早めに勤務先へ提出してください。**給与所得者の扶養控除等(異動)申告書**

◎扶養親族や控除対象配偶者の年間所得金額が**38万円**(給与の収入金額で**103万円**)を超えたり、結婚、出産、就職などのため、年の中で扶養親族などの数が変わった場合には、これらの異動の事実を勤務先に申告し正しく控除を受けましょう。

給与所得者の保険料控除申告書

◎生命保険料、損害保険料や国民年金などの社会保険料の支払いがある場合は、必ず提

出しましょう。

◎20歳以上の学生である扶養親族が負担すべき国民年金の保険料を支払っている場合も、支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。**給与所得者の配偶者特別控除申告書**

◎配偶者の所得金額が**76万円**(給与の収入金額で**141万円**)未満である場合には、配偶者の年間所得金額に応じて配偶者特別控除(最高**38万円**)が受けられます。

◎配偶者にパート収入や内職収入がある場合は、12月末までの年間収入を正しく記入しましょう。

統計調査にご協力を！

12月31日現在で、次の3つの重要な平成7年統計調査が実施されます。

工業統計調査

この調査は、全国の製造業の事業所を対象とし、その実態を明らかにすることを目的としています。調査の結果は国や都道府県の施策立案の基礎資料となるだけでなく、民

間企業や大学など国民生活の幅広い分野で活用され、豊かで住みよい日本を築くために役立っています。

石油等消費構造統計調査

この調査は、製造業における石油を中心とするエネルギーの産業別、規模別、地域別の消費の実態を明らかにすることを目的としています。

岐阜県輸出関係調査

この調査は、岐阜県の製造業における輸出の実態を明らかにすることを目的としています。

これらの調査に当たっては、県知事から任命された調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

岐阜県で適用する最低賃金

岐阜労働基準局では、「岐阜県最低賃金」と「産業別最低賃金」の①紡績業②陶磁器・同関連製品、耐火物製造業③電気機械器具製造業④自動車・同附属品製造業⑤航空機・同附属品製造業の最低賃金額の改正を行いました。

改正された岐阜県の最低賃金は右のとおりです。

この最低賃金は、臨時、パートタイマー・アルバイトなども含め、すべての労働者に適用されます。

詳しいことは、岐阜労働基準局賃金課（岐阜市金竜町5-13 ☎058-245-8101内線31）または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

◎地域別最低賃金

最低賃金の件名	最低賃金額		発効年月日
	日 額	時 間 額	
岐阜県最低賃金	4,923円	616円	7. 10. 1

◎産業別最低賃金

最低賃金の件名	最低賃金額		発効年月日
	日 額	時 間 額	
紡 績 業	5,130円	642円	7. 12. 25
陶磁器・同関連製品、耐火物製造業	5,366円	671円	7. 12. 25
電 気 機 械 器 具 製 造 業	5,365円	671円	7. 12. 25
自 動 車 ・ 同 附 属 品 製 造 業	5,639円	705円	7. 12. 25
航 空 機 ・ 同 附 属 品 製 造 業	6,113円	765円	7. 12. 25

老人囲碁大会の参加者を募集！！

町では、老人囲碁大会の参加者を募集しています。

と き 1月30日(火)
午前9時～

ところ 老人福祉センター

対象者 町内在住の60歳以上の方

申し込み 1月10日(木)までに、各地区老人クラブ会長か住民課高齢福祉係（内線238）へ。

ウエイトトレーニング教室を開催

と き 1月11日(木)～3月14日(木)の毎週木曜日（10回）

午後7時30分～9時

ところ 朝倉町民体育館

内 容 タンベル体操、ストレッチ体操、リズム体操等

対 象 町内在住・在勤者

定 員 20名

参加料 1,000円

申し込み 12月28日(木)までに社会教育課（中央公民館内、☎22-1019）へ

年金メモ

年金受給権者の手続き

年金を受けている人が、失権、支給停止、年金額改定、支給停止解除などに該当した時は、そのつど届け出が必要です。

その1：引き続き年金を受けるためには、誕生月に送付される「年金受給権者現況届」を誕生月の末日までに提出を

その2：氏名、住所、支払機関を変更した時は、「氏名変更届」「住所支払機関変更届」の提出を

その3：年金証書を紛失したり毀損した時は「年金証書再交付申請書」の提出を

その4：支払通知書をなくしたり着かない時は「支払通知書（未着）届」の提出を
その5：受給権者が死亡した時は「年金受給権者死亡届」の提出を

死亡届の提出が遅れると返納金が発生しますので、早期の提出が大切です。

※住所、支払機関の変更は…年金の支払いは偶数月の15日です。この日に支払いを行うためには、1か月程前から支払いの準備をするため、その間の変更には対応できません。準備期間中の支払機関変更届などは注意が必要です。

保健ガイド

保健センター
☎22-1021

1歳6か月児健診

と き 1月17日(木)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5・6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 1月26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11・12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 1月11日(木)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 麻しん(はしか)の 予防接種

期 間 1月8日(月)～31日(木)
場 所 下表のとおり

対象者 平成5年7月1日～
平成6年12月31日に生まれ
た方(すでに麻しんにかか
った方は除きます)

注意事項 該当者には予診票
等案内文書を送付します。
接種時期になっても届かな
い場合は、保健センターへ
申し出てください。平成5

※麻しんの予防接種の委託医療機関

(五十音順)

名 称	所在地	電 話	休診日	時 間
小林 医院	垂 井	22-0234	土 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後2時～6時
多賀内科医院	表 佐	22-0107	水、土曜日午後 日曜日、祭日	午前9時～12時 午後4時～7時
博愛会 総合病院	府 中	23-1251	土 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後4時30分～6時30分
古井 医院	垂 井	22-0031	土 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時30分 午後4時～7時 (土)午前9時～13時
古川 医院	垂 井	22-0811	水 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後5時～7時
不破 医院	宮 代	22-0126	土 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後4時30分～7時
安田 医院	大 石	22-3153	水 曜 日 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後3時～6時
和田内科 胃腸科	綾 戸	23-2828	土 曜 日 午 後 日 曜 日、祭 日	午前9時～12時 午後4時～7時

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
12月16日(土)午前9時30分～
- 大極拳
12月17日、1月7日(日)午後
7時30分～

年6月30日までに生まれた
方(生後9か月未満)で、
これまでに麻しんにかかっ
たことがなく、予防接種も
受けていない方は、保健セ
ンターで予診票の交付を受
けてください。

- 女性史の会
12月21日(木)午後2時～
- フラワーアレンジ教室
12月29日(金)午後6時30分～
- 歴史教室
1月13日(土)午前11時～

宮代公民館 ☎22-1010

- 園芸教室
12月16日(土)午後2時～
- 俳句
12月22日(金)午後1時30分～
- 生け花
東山流：毎週金曜日午後2
時～、毎週土曜日午後7時
30分～ 池坊：第1、3水
曜日午後7時30分～

表佐公民館 ☎22-1011

- 謡曲クラブ
12月18日、1月8日(月)午後
7時～
- 園芸講座
12月21日(木)午後2時～
- 民謡クラブ
12月21日(木)、26日(火)午後7
時30分～

合原公民館 ☎23-0931

- 歩け歩け大会
1月1日(月)午前9時～

- 生け花クラブ
1月11日(木)午後7時30分～

東公民館 ☎23-0028

- 書道教室
12月20日、1月10日(木)午後
7時30分～
- ペン習字教室
12月22日、1月12日(金)午後
2時～

- カラオケクラブ
1月6日、13日(土)午後7時30
分～

- 健康体操
毎週土曜日午後7時30分～

府中公民館 ☎23-2002

- ソーシャルダンス同好会
12月18日、25日(月)午後7時～

- ストレッチ体操
12月21日(木)午前10時30分～

- 華道クラブ
12月28日(木)午後7時30分～

- ふるさと歴史教室
1月14日(日)午前10時～

岩手公民館 ☎22-1007

- 園芸教室
12月17日(日)午後2時～
- 新年互礼会
1月1日(月)午前10時～

心にのこる1冊

檀

沢木耕太郎

『火宅の人』で知られる無頼派作家・檀一雄。その妻ヨ



(新潮社：257㊦)

ソ子に一年余にわたる綿密なインタビューを重ね、取材の過程で微妙に揺れ動く妻の心の裏から、もう一つの『火宅の人』を紡ぎ出した作品。

スレ違いの愛に耐えた女の一生を、娘ふみの「うちのハチはまだチチを好きみたい」をきっかけに、ノンフィクションとも小説ともつかぬ漸新な手法で描いたインパクトの強い傑作です。(雑誌「新潮」7月号に掲載)

(山形司書)

もよおしもの

文化会館
23-1010

■年末チャリティーカラオケ発表会

12月17日(日) 午前9時30分～午後4時

■垂井町消防出初め式

1月7日(日) 午前9時30分～正午

■平成8年成人式

1月15日(月) 午前10時～午後2時

12月17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。

タルイピアセンター図書館 (☎23-3746)

文学

- ・KYOKO (キョウコ) (村上龍、集英社)
- ・笑い絵 (出久根達郎、文芸春秋)
- ・原告番号十二番 (吉松満秀、葦書房)
- ・老いの道づれ (沢村貞子、岩波書店)
- ・シズコズ・ドーター (K・モリ、青山出版社)
- ・遺産 上・下 (シエルダン、徳間書店)

一般書

- ・ジャンプいじめりポート (集英社)
- ・日本の論点'96 (文芸春秋)
- ・平和と危機の構造 (高坂正堯、NHK)
- ・僕のトルネード戦記 (門野英雄、集英社)
- ・イチロー物語 (佐藤健、毎日新聞社)
- ・野菜健康法 (誠文堂新光社)

今月の新刊より

児童書

- ・大きな赤いリンゴの地 (マクブライド、講談社)
- ・日本の神話 1～6 (赤羽末吉、あかね書房)
- ・マザーツリー (松岡達英、小学館)
- ・ほく いぬ (高島純、佼成出版社)

AV

- ・向井千秋の宇宙教室
- ・花の都ぎふ花フェスタ'95
- ・図書館の達人 1～3 などをとりそろえました。

ふるさと歴史探訪

▶明星 (岐阜県美術館)



近代洋画の指導者 長原孝太郎(3)

長原孝太郎は、日本人である自分が西洋画を描くことに矛盾を感じていました。

新日本画といわれる屏風仕立ての油彩画は、こうした苦悩の中から生まれました。

「明星」は亡くなる年に発表した作品で、外光派の描写を取り入れつつ、あくまでも東洋的な構想のもとで描かれたものです。「晩年の長原先生は仙人のような方であった」といわれていますが、遠く輝く明星に向かって彼は何を思っているのでしょうか。

(原田学芸員)

この広報紙は再生紙を使用しています。