



# いふたろお母

私たち“生涯青春”です!!

～表佐寿会大運動会(表佐南体育館)～

1995

10月1日号

No. 482



# お元気ですか！保健センターです

☎22-1021

## 睡眠は気持ちのよい目覚めがバロメーター

1日に必要な睡眠時間は、6～8時間が標準とされています。

しかし、体が必要とする睡眠時間には個人差があり、長く寝ればよいというものでもないようです。睡眠は時間より質が大切です。

質のいい睡眠がとれたかどうかは、起きた時のスッキリ感が目安。さわやかな目覚めを得るためのポイントは次のとおりです。

### 【生活習慣を整える】

- ①日中は適度に体を動かす。
- ②食事は寝る3時間前にすませる。
- ③ぬるめの湯にゆっくり入り、神経を休める。
- ④睡眠中、交互に繰り返される脳のための睡眠（レム睡眠）と体のための睡眠（ノンレム睡眠）をとりやすくするために、午前零時前に寝る習慣をつける。
- ⑤睡眠と起床・就寝の時間は、毎日一定を心掛ける。

### 【寝室の環境を整える】

- ①外の音が聞こえないような十分な防音をする。
- ②寝る時はカーテンなどを閉めて部屋を暗くしておく。
- ③温度は冬は12～13度、夏は25度前後。湿度は50%ほどが理想です。

### 【寝具の環境を整える】

- ①掛け布団は軽くて暖かく、体にフィットするもの。敷き布団は重心のかかる頭、肩、腰、かかとを支える適

度な硬さと、表面に適度な柔らかさがあり、吸湿性、放湿性に優れた素材（羊や混合綿）のもの。

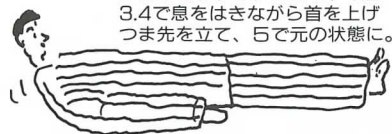
- ②寝具の中（寝床内）の温度を33度±1度、湿度を50%±5%とする。
- ③朝起きたら、汗を吸った寝具を少しでも乾かす。
- ④晴れた日には布団干しを。朝霧が消える午前10時～午後2時が最も適した時間帯です。

## 早朝体操 気分スッキリ、目覚めさわやか！

1 1.2.3.4で手足を伸ばし、5で力を抜く。



2 からだをリラックスさせ、1.2.3.4で息をはきながら首を上げつま先を立て、5で元の状態に。



3 からだを起こし、左膝を立て、右足の外側におく。左膝に右肘をあてて、からだを左にねじり15秒とまる。左右各2回。



## よい歯の高齢者を募集

対象者 ・大正4年11月1日までに生まれた方 ・20歳以上自分の歯があり、十分にかめる方 ・全身的に健康な方

応募方法 自薦または家族・友人等の推薦により電話で保健センターへ

募集期間 10月2日(月)～31日

### あなたの“やる気”を待っています

### 「看護（病院）ボランティア養成講座」受講者募集

とき 10月19日(木)・20日(金) 午前10時～午後3時30分  
ところ 国保関ヶ原病院  
対象者 病院ボランティアを希望される方

定員 20人  
内容 保健医療福祉の基礎知識、ボランティア活動・患者の方に対する理解、病院での実習 など

（火）  
診 査 保健センターで町内の歯科医師が行います。

表 彰 診査により優秀な方は、西南濃口腔保健協議会から表彰されます。

問い合わせ先 保健センターへ（☎22-1021）

申込方法 10月6日(金)までに大垣保健所へ、住所、氏名、年齢、電話番号を記載のうえ、ハガキでお申込ください。

申込先・問い合わせ先 大垣保健所総務課企画調整係(〒503 大垣市江崎町422-3 ☎73-1111 内線265)

### 10月の日曜、祝祭日(休日)の昼間診療当番医

月 日	曜 日	医 療 機 関 名	電 話 番 号
10. 1	日	関ヶ原町関ヶ原病院	43-1122
8	日	関ヶ原町藤井病院	43-0032
10	祝(火)	古 川 医 院	22-0811
15	日	博愛会総合病院	23-1251
22	日	関ヶ原町関ヶ原病院	43-1122
29	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

# わがまち あいこ

## 全国スポレク祭・ねんりんピック 出場者を激励

第8回全国スポーツ・レクリエーション祭と第8回全国健康福祉祭（ねんりんピック）に垂井町から出場する選手を励ます「合同激励会」が、9月5日役場で開かれました。

全国スポレク祭に出場するのは、男女混合ソフトバレーボールチーム「ピクトリー」の6人と、男女混合綱引きチーム「二

コニコそよ風」の12人。ねんりんピックには、ソフトテニス競技に広瀬ちか子さん（綾戸）、弓道競技に小川喜代子さん（綾戸）が出場します。悔いの残らないようベストを尽くしてきてもらいたいものです。

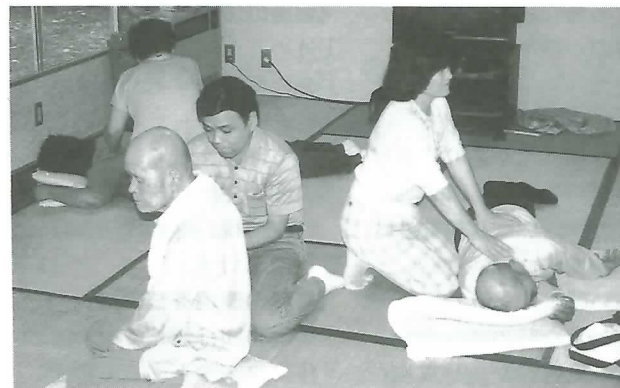
全国スポレク祭は9月30日から4日間奈良市で、ねんりんピックは10月21日から4日間島根県の各市町村で行われます。



## 身も心もリフレッシュ ～マッサージ奉仕～

郡視覚障害者福祉協会（岩田昭夫会長）は9月11日、養護老人ホーム「西濃清風園」を慰問し、入所者に対してマッサージ奉仕を行いました。

この日は協会員6人が約20人のお年寄りをマッサージ。お年寄りには身も心もリフレッシュし、「気持ちいい」などと思わず顔をほころばせていました。



## ソフトバレーボールで交流深める

### ～町勤労青少年ホーム連絡協議会～

町勤労青少年ホーム連絡協議会（岡部博則会長）は9月

9日、ホーム利用者相互の親睦を深めようと「ソフトバ

レーボール大会」を朝倉町民体育館で開きました。

安八町（9人）や羽島市（2人）のホーム利用者の特別出場もあり、約50人が参加。

くじで8チームに分かれて、和気あいあいと対戦。スポーツを通してお互いの友好の輪を広げました。



第39回町総合体育大会(秋季)参加者募集

開会式

と き 10月22日(日)午前8時30分から  
朝倉運動公園多目的グラウンド

競技種目	期 日	会 場	種 別	参加申込み	
				担当者(TEL)	締 切
陸 上 競 技	10月22日(日)	朝倉運動公園多目的グラウンド	小学、中学、青年団、一般、壮年、家庭婦人	久保田義勝 (☎22-0810)	10月6日(金)
弓 道	10月22日(日)	南 宮 大 社 弓 道 場	中学、高校、一般	廣瀬 幸夫 (☎22-4758)	10月13日(金)
卓 球 (一 般)	10月22日(日)	朝倉運動公園町民体育館	中 学 (個人戦) 一 般 (団体戦)	井本 春二 (☎23-0438)	10月22日(日)
卓 球 (少 年)	10月22日(日)	合 原 小 体 育 館	小 学 生	遠藤はつ子 (☎23-1352)	10月10日(火)
ソフトテニス(中学)	10月22日(日)	不 破 中 テ ニ ス コ ー ト	中 学	高見 敏活 (☎22-1020)	10月22日(日)
ソフトテニス(一般)	10月22日(日)	朝倉運動公園第1テニスコート	一 般	藤中 春彦 (☎22-5231)	10月22日(日)
剣 道	10月22日(日)	宮 代 小 体 育 館	小学、中学(個人・団体戦)	国枝 栄治 (☎22-5475)	—
軟式野球(一般)	10月1・8・15 22日(日)	朝倉運動公園野球場	一 般 男 子	小寺 信弘 (☎22-0540)	—
軟式野球(少年)	10月10日(火) 1・15・22日(日)	垂井小グラウンドほか 朝倉運動公園自由グラウンド	小 学 男 子	角田 寛 (☎22-0610)	—
バレーボール(一般)	10月22日(日)	岩 手 小 体 育 館	中学、一般、家庭婦人	興 慈善 (☎22-5497)	10月13日(金)
バレーボール(少年)	10月22日(日)	岩 手 小 体 育 館	小 学 女 子	石山 邦彦 (☎22-5447)	10月10日(火)
バドミントン	10月15日(日) 22日(日)	不 破 中 体 育 館	ジュニア、一般 (個人、団体戦)	津田 安英 (☎23-2495)	10月9日(月)
硬式庭球	10月15日(日) 22日(日)	朝倉運動公園第2テニスコート	一般(シングルス・ダブルス)	河合 真逸 (☎22-4161)	10月7日(土)
ソフトボール	10月1日(日) 22日(日)	朝倉運動公園多目的グラウンド 北 中 グ ラ ウ ン ド	一 般 男 子	和田富士雄 (☎23-2267)	—
バスケットボール(一般)	10月29日(日)	北 中 体 育 館	中 学 、 一 般	山田 利光 (☎23-1814)	—
バスケットボール(少年)	10月22日(日)	東 小 体 育 館	小 学 生	碓井 廣志 (☎23-3593)	—
ゴ ル フ	11月24日(金)	養老カントリークラブ	一 般	古山 悦郎 (☎22-2754)	11月14日(火)
空 手 道	10月22日(日)	垂 井 小 体 育 館	一 般 、 少 年	北村 正宜 (☎22-1864)	—
ク レ ー 射 撃	10月22日(日)	掛 斐 教 習 射 撃 場	一 般 (トラップ・スキート)	立川 一義 (☎22-0971)	10月21日(土)
少 年 サ ッ カ ー	10月14日(土) 22日(日)	府中小・東小グラウンド	小 学 男 子	高木 利之 (☎23-0624)	—
ゲ ー ト ボ ー ル	10月22日(日)	清水児童公園ゲートボール場	一 般	多和田計之 (☎22-4754)	10月10日(火)
少 年 柔 道	10月22日(日)	不 破 中 格 技 場	小 学 生 ・ 中 学 生	澤田 憲彦 (☎22-2087)	10月14日(土)
ソ フ ト バ レ ー	10月29日(日)	朝倉運動公園町民体育館	一 般	岩田たず子 (☎22-3100)	10月14日(土)

※硬式庭球…官製はがきにて「垂井町清水1丁目44番地 河合真逸」宛にお申し込みください。

第24回芸術文化祭

垂井町民茶会を開催 文芸祭(俳句部門)を開催

と き 10月22日(日) 午前10時～午後3時  
と き 10月29日(日) 午前9時～12時  
ところ 垂井町中央公民館  
ところ 垂井町中央公民館  
※ 当日券(600円)もござい  
※ 参加者は当日、俳句を3  
ますので、お気軽にご参加  
句持参してください。  
ください。

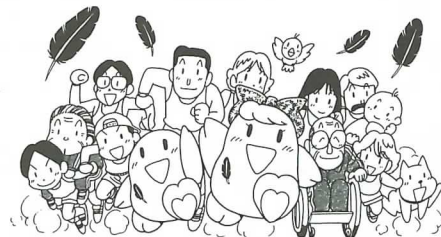
ひとりひとりの優しさは、社会の資産です

10月1日から共同募金がスタート

今年も10月1日から赤い羽根共同募金運動が始まります。

今年の垂井町の目標額は2,356,000円です。問い合わせ先 町社会福祉協議会(☎23-3335)

胸にさわやかな赤い羽根は、「たすけあいの心」のシンボルです。どうか今年も、町民の皆さんの温かいご協力を心からお願ひします。



岐阜県最低賃金が改正されました

岐阜県内で働くすべての労働者に適用される岐阜県最低賃金が、10月1日から改正されました。

改正後の最低賃金は、日額4,923円、時間額616円です。

この最低賃金は、臨時、パートタイマー、アルバイトな

どといった雇用形態に関係なく、すべての労働者に適用されます。また、最低賃金の対象となる賃金は、通常の所定内賃金に限られています。

詳しくは、大垣労働基準監督署(大垣市丸の内2-41、☎78-5184)までお尋ねください。

## 垂井町青少年健全育成大会 並びに三世代のつどいを開催

家族や地域の連帯感を深め、健全な地域づくりを進めようと、町青少年健全育成大会並びに三世代のつどいを開きます。

皆さん、ぜひお気軽にご参加ください。

と き 10月14日(土)

午前8時30分～

ところ 町中央公民館・町民ホールほか

主 催 町教育委員会、町青少年健全育成町民会議

内 容

▶ 青少年健全育成大会

・映画：育てようガキ大将

・体験発表：不破中学校代表、北中学校代表

・実践発表：青少年健全育成地域づくり事業（垂井小学校校下）

▶ 三世代のつどい

・テーマ：心のふるさと再発見

・創作体験学習：人形づくり、鉛筆立てづくり（牛乳パックを使用）、将棋、囲碁、かごづくり、紙テッポウづくり、ミニだこづくり

問い合わせ先 社会教育課(中央公民館内、内線224)

## 10月1日～7日は 全国労働衛生週間

この週間は、昭和25年に第1回目を実施され、今年で46回目を迎えます。

会社が、働く人によりよい職場環境を提供し、健康管理などに一層力を入れていくことはもちろん、そのために、働く人一人ひとりが、快適な職場づくりを目指して、改善すべき点を提案していくことが大切です。



## 10月15日～21日 行政相談週間 まごころのこもった行政の実現にあなたの声を

皆さんは毎日の暮らしの中で、国の役所やJR、NTTなどの特殊法人の仕事、また国が県や市町村にお願いしている仕事について、「処理が間違っている」「遅い」「こうしてほしい」などといった苦情や要望をお持ちになったことはありませんか。

総務庁では、役所のこうした仕事についての苦情や要望を受け付け、その解決や実現

を促進する「行政相談」を行っています。

10月15日(日)から21日(土)までの1週間は「行政相談週間」です。

当町では、総務庁長官から行政相談委員を委嘱されている高橋行雄さん(岩手)が次のとおり行政相談所を開設します。保険・年金・税金・登記など、何でもお気軽にご相談ください。

と き 10月4日(水)、18日(水)  
午後1時～4時

ところ 福祉会館2階相談室  
相談は無料で、秘密は固く守られます。



## 平成8年版 農業日誌、新農家暦の予約申し込み受付中

平成8年版農業日誌・新農家暦の予約申し込みを受け付けています。

ご希望の方は、10月27日(金)

までに代金を添えて、産業課農林係(内線234)へ。

○農業日誌 1部 1,380円

○新農家暦 1部 450円

## あなたの骨 元気ですか？ 骨密度測定検査を実施

と き 11月14日(火)・15日(水)  
いずれも午前9時～午後9時

平成7年度では今回限りです。この機会にぜひ受診してください。

ところ 垂井町保健センター  
対 象 20～65歳(昭和4年4月1日～昭和50年3月31日生まれ)の希望者

検査料 無料

実施方法 ・かかとの骨の超音波検診 ・測定時間約8分/1人 ・測定終了後順次結果を説明します。

申し込み 保健センターへ希望日と希望時間を、電話(☎22-1021)でお知らせください。

## 年金メモ

大垣社会保険事務所では、年金相談所を開設します。人生80年時代となり、長い老後の頼りになるのは年金です。今、あなたの年金はいついどうなっているのでしょうか。国民年金でわからないことがある方は、ぜひお気軽にお出かけください。

また、国民年金制度を十分

## 年金について お尋ねください

理解していただき、年金に加入していない方や保険料の納め忘れのある方は、この機会に済ませましょう。

と き 10月11日(水)

午前10時～午後4時

ところ 役場2階第1会議室  
相談員 大垣社会保険事務所係官

## 第2回垂井町「スポ・レク広場」を開催 「体育の日」みんなでスポーツを

子どもから高齢者の方まで、いつでも、どこでもできる軽スポーツの広場（スポーツ・レクリエーション広場）を開設します。

皆さんお誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

**と き** 10月10日(火) 午前10時～午後3時（都合の良い時間にお越しください）

**ところ** 朝倉町民体育館(スポ・レク広場)

芝生広場(グラウンドゴルフ)

### 内 容

**スポ・レクの部**：ゲームコーナー、軽スポーツ体験コーナー、健康体操など  
**グラウンドゴルフの集いの部** 講習会後に集いを開催  
午前9時～正午  
定員100名（先着順）

**問い合わせ先** 中央公民館内  
スポ・レク広場係（☎22-1019）

## 朝倉運動公園からのお知らせ

10月10日(火)体育の日は、野球場（遊び場として）とテニスコートを、午前9時から午後5時まで無料開放します。

秋の一日を朝倉運動公園で、

スポーツなどで楽しんでみてはいかがでしょうか。

なお、10月11日(水)は休館となります。

## スポーツテスト(体力・運動機能)を開催

**と き** 10月22日(日) 午前10時～午後2時（雨天中止）

**集合場所** 朝倉町民体育館

**対 象** 町内在住・在勤者

**定 員** 50人

**種 目** 体力診断テスト内容

・敏捷性（反復横とび）

・瞬発力（垂直とび）

・筋力（握力）  
・巧巧性（ジグザグドリブル）  
・持久性（急歩）持久走：男子1,500m 女子：1,000m

**申し込み** 10月20日(金)までに  
社会教育課（中央公民館内、☎22-1019）へ

## 在宅老人

### 家族介護者教室を開催

**と き** 10月28日(土)  
午前10時～

**ところ** デイサービスセンター

**内 容** 言語障害を持つお年寄りへの介護について

**講 師** 揖斐病院 言語療法士 立木一美先生

**問い合わせ先** デイサービスセンター（☎22-2767）

## 交通事故巡回相談 を実施します

県では、交通事故から生ずるいろいろな問題の相談に応ずるため、交通事故巡回相談を行います。

**と き** 11月8日(水)午前10時～午後3時

**ところ** 町中央公民館  
相談は無料で、秘密は固く守られます。

## リウマチ療養相談会 のご案内

リウマチでお悩みの方などなたでもお気軽にお出かけください。

入場、相談とも無料です。

**と き** 10月24日(火)午後2時～4時

**ところ** 博愛会総合病院

## 元気な赤ちゃん 大募集！！

保健センターでは、元気な赤ちゃんの写真を募集します。写真は大きく引き伸ばして額に入れ、“ふれあい垂井ピア’95 赤ちゃん写真展”で展示します。

**対 象** 満1歳未満の赤ちゃん

**応募方法** 応募用紙に必要事

項を記入のうえ、赤ちゃんの写真とそのネガを提出してください。（1人につき1枚、リバーサルは不可）

**締切日** 10月13日(金)

**応募先** 保健センターまたは役場厚生課

※ 写真とネガは、展示後返します。

## 10月はLPガス消費者保安月間

### ガスは正しく 使いましょう！

日ごろのちょっとした気配りが、ガス漏れ事故の防止、安全で快適な暮らしにつながります。

#### 《注意事項》

▶ 必ず点火を目で確かめ、青い炎で使う。

ガスを使っている時は、部屋の換気にも十分気を付ける。

▶ 調理などでガスを使っている時は、その場を離れない。

離れる時は必ずガスを止める。

▶ ゴム管が古くなったり、ひびが入ったりしていないか、時々調べる。

古くなったゴム管は、新しいものと取り替える。

▶ ガスを使った後やお出かけ前は、元栓、器具栓をしっかり閉める。

使わない元栓には、ゴムキャップをつける。

### ガス漏れ警報器を 取り付けよう

ガス漏れ原因の大半が「つけたつもり」「閉めたつもり」「すぐ戻るつもり」のうっかりミスで、このミスを発見してくれるのがガス漏れ警報器。アンケート調査によると、1年間に100世帯のうち5世帯で、警報器がガス漏れを発見しています。

家庭の安全を守るために警報器を取りつけましょう。



# たくまじい子育て タライピアセンター

お医者さんにはほとんど通ったことがないというぐらい元気な志織ちゃん。今は水泳に夢中で、スイミングスクールに喜んで通っています。将来は船屋さんになりたいとか。「このまま元気に育ててもらいたい」とお母さんの小夜子さん。

栗原・東瀬古

水野志織ちゃん(5歳)  
(徳彦さんのお子さん)

人口と世帯 (8月末日現在) 世帯 8,335世帯 (+8)  
 人口 28,969人 (△7) ◇8月中の移動◇  
 転入 43人 出生 23人 (±0)  
 転出 62人 死亡 11人 (△7)  
 ( ) は、前月との比較

14,293人 (△5) 14,676人 (△2)

## 10月15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。

### お誕生



(住所)	(保護者)	(赤ちゃん)
垂井	平塚 信広	祐樹
綾戸	米森 岳史	夏実
宮代	岡崎 健二	鮎美
表佐	森川 英樹	真由
綾戸	高木一東志	美里
垂井	長谷川信子	愛
垂井	山下 明久	穂莉
垂井	衣斐 正彦	圭汰
垂井	町田 佳隆	京花
宮代	西村 忠士	勇輝
府中	中野 和昭	友裕
垂井	今津 正法	直哉
宮代	小松 義史	亜矢
表佐	高木 剛	博喜
表佐	平埴 芳康	遥

岩手 松岡 俊浩 美樹  
 垂井 児玉 睦 隆 希  
 表佐 山田 利光 莉 果

地蔵 大場 幸一 勇哉  
 綾戸 高木 正裕 里香  
 表佐 中野 一貴 健人  
 府中 山本 剛志 直也  
 東神田 廣瀬 磨澄 真也  
 綾戸 中野 芳則 こなみ



(8月21日～9月20日)

宮代 高木 登 慎之介  
 府中 小竹 浩司 真由  
 宮代 宮田 久壽 寛大  
 表佐 神田 一義 優依

### おくやみ

(住所)	(氏名)	(年齢)
大滝	佐部利千枝子	43歳
宮代	神野ヨシエ	84歳
府中	松井 正之	77歳
栗原	久保 實	70歳
栗原	小里 八重	55歳
表佐	前田由紀子	31歳
垂井	加藤 榮二	83歳
府中	石川 一男	85歳
岩手	吉野はるゑ	88歳

## 10月1日は国勢調査

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。

調査の対象は、赤ちゃんからお年寄りまで日本に住んで

いるすべての方です。

お答えいただいた内容は、統計以外の目的に使用することは法律で固く禁じられています。

ます。ご安心のうえ、ありのままをご記入ください。

調査票は10月1日から8日までの間に、調査員が集めに伺います。

皆さんのご協力をお願いします。

## タライピアセンターの休館日

# 10月2.9.10.16.23.26.30日

開館時間：午前10時～午後6時



ありのまま  
あなたの  
答えが  
国の基礎