



この衣類は股  
がやぶと身体部分  
の部屋へ入り



# 母六報たるい

しっかり歯みがきしてね!  
(歯の健康フェスティバルで  
歯みがき指導を受けるチビっ子たち)

1995  
**6月15** 日号  
No. 475

# 身近な環境づくりに取り組もう！

## ＝6月は環境月間＝

今日、私たちが快適な生活を追及するあまり、地球環境の悪化が問題となっています。この問題は、私たちの生活と密接に関わっており、決して他人事ではありません。

そこで、私たちはこの地球環境問題が、私たちの生活から引き起こされていることを常に考え、まず身近な環境づくりから取り組んでいく必要があるのではないのでしょうか。

## 身近な環境づくりの手法

身の回りの環境をより良いものにしていくためには、住んでいる人が協力しあって、積極的に行動を起こしていくことが必要です。

### ステップ1 環境を診断する

知っているようで案外知らないのが、身の回りの環境です。現状を正確に把握し、地域の問題や課題を明らかにします。

### ステップ2 問題をみんなで考える

問題を地域全体のものとして共有化し、学習会などを開きます。

### ステップ3 目標を定めて実践活動を展開する

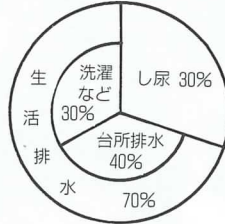
目標を定めて、環境美化に取り組むことが大切です。

- 例・水路や道路などの浄化(清掃)活動
- ・緑の維持管理活動
  - ・景観づくり活動(花壇、植樹など)

### ステップ4 新たな活動の広がり

活動の継続の中から、新たな問題やよりレベルの高い課題の解決へと、対象や範囲を広げていきます。

家庭排水の汚れの割合



### ●台所の排水の影響

台所の排水は、栄養分をたっぷり含んでいるために水の中のプランクトンを異常発生させます。そのために水中の酸素が減って生物が住めなくなってしまい、「水がくさった」状態になります。こうなると飲料用には困難になってきます。

### ●小さな気づかいが大きな効果を生む

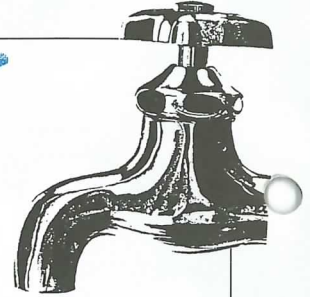
各家庭の台所の排水はわずかでも、集まると膨大な量となって川へそして湖や海へと流れ込みます。家庭のほんのわずかな気づかいが大きな効果を生みます。

※水の汚れの回復  
米のとぎ汁を、魚が住めるくらいきれいな水質にするには、お風呂の浴槽4杯分の水が必要ですよ。

## 水を守るのはあなたが主役！

### ●川の汚れの原因は

家庭から出る生活排水が、川や湖、海の汚れの原因の大半(70%)を占めています。そのうち台所の排水が半分以上を占め、汚れの一番の原因となっています。生活排水を流すとき、川や海に与える影響を考えて、住民一人ひとりのかしこい対応が最も大事なことです。



### ●実行したいこと

- ①米のとぎ汁、汁ものやビールなどの残りは、土に吸い込ませたり植木にやるなどの工夫をする。
- ②調理どきのくずや食べ残しは、できるだけ排水に流さないようにする。
- ③流し台には三角コーナーを置き、ろ紙や古いナイロンストッキングを敷いて、少しでもくずやかすを集めるようにする。
- ④なべや食器についた油やソース、マヨネーズなどは、洗う前にふき取る。
- ⑤台所洗剤は原液をそのまま使わないで、あらかじめ薄め液をつくっておき、量も控え目に使う。

### ●油の後始末

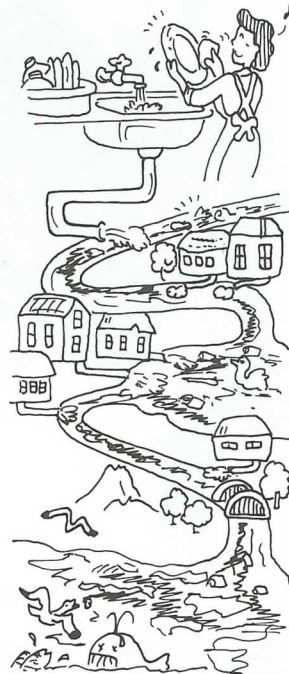
- ①絶対に流し捨てない。残った油は取り置き容器にためて、まとめて処理する。
- ②フライパンや食器などに残った油は、紙や布で十分ふき取ってから洗う。



### ※廃油の始末

使い残りの油の後始末は、牛乳パックの中に紙やボロ布を入れてしみ込ませ、ガムテープで口止めしてから燃えるごみに出すとか、そのつど古新聞紙などにしみこませてから捨ててください。

石鹼の原料として有効利用する方法もあります。



# いただきます～す! だ液のすばらしい働き

だ液の分泌量は、個人差が大きいものですが、食生活によっても違ってきます。今回は、だ液の分泌量と働きについて考えてみましょう。

・だ液は虫歯菌の出す「強い酸」に対して中和をし、歯が溶けるのを防いでくれます。

### ③ガン予防

・だ液には、発ガン物質を抑える働きがあることがわかってきました。

このように、だ液は健康の維持・増進のために大切なものです。

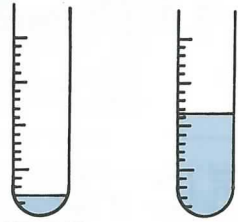
しかし、実験でもわかるように、柔らかい物ばかり食べていてはだ液の分泌量が少なく、だ液の働きが十分に発揮されません。

## 〈食べ物とだ液の分泌量〉

### 実験

ある人にハンバーグ90ㇿを、次にスルメ20ㇿを食べてもらい、その時分泌されただ液量を調べます。

(NHK・TV「くらべてみれば」より)



2cc [ハンバーグ 90g] 11.5cc [スルメ 20g]

## 〈だ液の働き〉

### ①消化吸収をよくする

・でんぷんを分解し、消化しやすくしてくれます。

### ②虫歯予防

・だ液は口の中の汚れを洗い流し、きれいにしてくれます。

さて、その結果は……

だ液の分泌量は、スルメが11.5ccであったのに対し、ハンバーグはたったの2ccでした。

このように現代っ子が好む食べ物(コロッケ、グラタン、スパゲティなど)を食べる時は、だ液の分泌量が少ないという傾向があります。

## 季節のメニュー紹介

### 〈そら豆のみそきんとん〉

◎材料	1人分	
そら豆	40ㇿ	
A {	砂糖	2ㇿ
	酒	2ㇿ
	塩	0.1ㇿ
	水	20ㇿ
B {	西京みそ	12ㇿ
	卵黄	3ㇿ
	酒	2ㇿ
みりん	5ㇿ	

### ◎作り方

- ① そら豆をさやから出し、Aを煮立てた中に入れ、弱火で4～5分静かに煮含めます。
- ② 別鍋にBの西京みそ、酒、みりんを入れて火にかけて練り、火を止めてから卵黄を入れてなめらかな練りみそを作ります。
- ③ 練りみその中に、煮含めて汁気を切ったそら豆を入れてあえます。

下の表は、よくかむ人とあまりかまない人のタンパク質と脂肪の消化吸収率を表しています。

よくかむ人はタンパク質、脂肪ともに10%ぐらい、あまりかまない人よりも消化吸収率が高いようです。よくかむと、だ液の分泌量も多くなり、

消化吸収能力が高まるのでしよう。

現代人は柔らかい物を好んで食べる傾向が強く、よくかむ習慣があまりありません。かみごたえのある物を食べるようにすれば、よくかんで食べますからだ液の分泌もよくなります。

だ液の分泌がよくなることは、消化吸収をよくするだけではなく、虫歯予防、ガン予防にもつながり、健康のためによいのです。

よくかんで食べることは、健康づくりの第1歩といえるのではないのでしょうか。

	よくかむ人	あまりかまない人
タンパク質	85%	72%
脂 肪	83%	71%

(「クイズ100点満点!!～咀嚼と健康の科学～」より)

# わがまち ぶらぶら

平成 7 年 6 月 15 日 発行

## 歯は健康のバロメーター

～歯の健康フェスティバル～

「歯の衛生週間」がまった6月4日、歯の健康フェスティバルが保健センターで開かれ、約480人が参加。

母親らに連れられた多くのチビっ子たちが訪れ、歯科医師や歯科衛生士から口腔衛生の大切さを教わったり、歯科検診やフッ素塗布、歯みがき指導などを受けた。

また、歯周病などの写

真やパネルが展示されたり、お楽しみコーナーでは金魚すくいが行われたりと、参加者は楽しみながら歯の健康について学びました。

この日デイサービスセンターでは、在宅介護機器の展示やその取り扱いの説明などが行われ、同フェスティバル参加後、デイサービスセンターまで足を伸ばす人もみられました。



▲お楽しみコーナーで自分の手形をとるチビっ子

## 家庭の防火は婦人の手で ～婦人消防隊の集い～

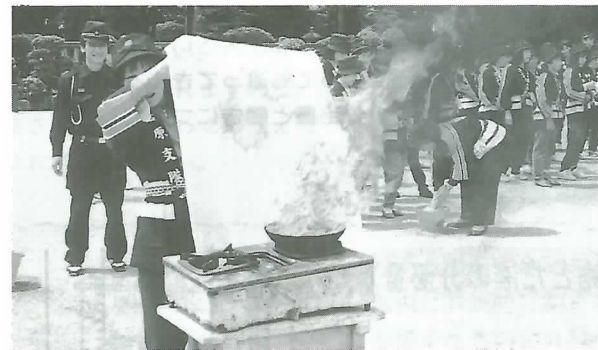
垂井町婦人消防隊の集いが5月28日、垂井小学校で行われ、婦人消防隊員ら約280人が参加しました。

訓練では、16支隊が3ブロックに分かれて、交互に消火栓・消火器による消火訓練と天ぶら油火災の防火訓練に取り組みました。

そのほか、「豊かな心とリズム体操」と題した松井早苗先生の講演や防火映画の上映な

どが行われ、参加者は消火方法を習得するとともに、防火

意識を高めました。



▲天ぶら油火災の防ぎ方を学ぶ

## 五月晴れの下 元気にプレー ～ゲートボール春季大会～

垂井町老人ゲートボール春季大会が5月18日、清水児童

公園で行われ、町内の老人クラブから22チーム約150人が

参加しました。

参加したお年寄りは、ゲート目掛けて鮮やかなスティックさばきを披露。好プレーが続出し、あちこちで歓声が上がっていました。

結果は次のとおりです。

- 1位：栗原B
- 2位：長畑
- 3位：綾戸C、垂井A

▲熱戦を展開する参加者



## ごみ袋・水切り袋を斡旋!!

町では、ごみの減量化を推進しようと「小判・ごみ袋」を作成しました。大きさは縦56㎝、横48㎝です。(大判は縦74㎝、横64㎝) 皆さんぜひご利用ください。

ブルーリバー作戦の一環として作られている水切り袋も、あわせてご利用ください。

金額 (10枚1袋)  
 ごみ袋(小)50円、(大)80円  
 水切り袋 140円  
 販売場所  
 ごみ袋(大)：役場厚生課、JA不破(各支店)、ヤナゲン府中店  
 ごみ袋(小)：役場厚生課  
 水切り袋：役場厚生課、JA不破(各支店)

## ニューミュージック THE虎舞竜コンサート ～入場券を6月25日(日)から発売～

町・町教育委員会は、「THE虎舞竜」コンサートを8月11日(金)午後6時30分から文化会館で開催します。ロードやダーティーヒーローなどロック・バラードが熱唱されます。  
 入場料 4,000円(消費税込み)  
 ※町が経費を負担しています

すので低料金です。  
 座席 全席指定  
 入場券発売開始日 6月25日(日)午前9時～  
 入場券発売所 文化会館、中央公民館など  
 問い合わせ先 文化会館(☎23-1010)

## 学校に関する資料をお寄せください

タリピアセンターでは、この夏に第5回企画展「ふる



授業風景(昭和初期)

さとの学校展(仮題)」を開催します。  
 皆さんが使用した教科書や文房具、学校からの配布物(たより、給食の献立表など)、文集、写真などの資料、情報をぜひお寄せください。  
 連絡先 タリピアセンター(☎23-3746)

## パソコン講座の 受講者を募集

と き・ところ

④北中学校O A教室

7月24～28日

⑧不破中学校O A教室

8月21～23、28、29日

いずれも午後7時～9時

内容 初歩的なパソコン操作技術の習得(基本的な図形作成、表計算等)

対象者 18歳以上の町内在住・在勤者

定員 各20名(先着順)

受講料 500円

申し込み先 社会教育課(中央公民館内、内線223)

## 文学散歩参加者を募集 読書サークル協議会

古今和歌集の世界を体験してみませんか。

と き 7月17日(月)

午前8時出発

行き先 古今伝授の里フィールドミュージアム(郡上郡大和町)、美濃和紙の里会館(美濃市)ほか

定員 29名

会費 5,500円

申し込み 6月30日までにタリピアセンター(☎23-3746)へ。

## 重度心身障害老人特別助成金 支給制度が変わります

重度心身障害老人特別助成金支給制度が一部改正され、7月診療から重度心身障害老人特別助成金受給者証を県内の医療機関窓口で提示することで、一部負担金等が窓口無料となります。

【重度心身障害老人特別助成金受給者証の交付】  
 交付対象者には、6月23日以降受給者証を交付します。

【対象者】

- ① 等級が1級から3級までの身体障害者手帳をお持ちの方
- ② 程度がA1、A2、B1の療育手帳をお持ちの方または程度がB2の療育手帳をお持ちの方で、1級か2級の障害年金を受給している方
- ③ 戦傷病者手帳の第4項症以上で身体障害者手帳4級の交付を受けている方

【一部負担金等】

○一部負担金

外来：1か月 1,010円

入院：1日 700円

老人医療入院時一部負担金減額認定証の交付を受けた方は、2か月を限度とし1日300円

老人保健特定疾病療養受療証の交付を受けた方は、1か月の限度額10,000円

○標準負担額(食事療養費)1日当たり

一般 600円

減額認定証交付者

入院日数90日以下 450円

入院日数91日以上 300円

入院時一部負担金減額認定証交付者 200円

【償還払い手続き】

重度心身障害老人特別助成金支給申請書を1か月ごとに、医療機関別で申請してください。

【問い合わせ先】

厚生課保険係(内線246)

	平成7年6月診療まで	平成7年7月診療から
県内	申請に基づき償還払い	受給者証提示で窓口無料
県外	申請に基づき償還払い	申請に基づき償還払い

## 粗大ごみの収集日程

地 区	収 集 日
表 佐・綾 戸 事業団 宿舎・東駒引	6月26日(月)
垂 井 (南宮参道以東)	6月27日(火)
府 中・岩 手・平 尾	6月28日(水)
垂 井 (南宮参道以西) ユニチカ社宅・バナタウン	6月29日(木)
宮 代・栗 原 神 田 (東海道線以南)	6月30日(金)

**注意事項** 冷蔵庫やエアコンなどのフロンガス使用機器は、モーターを取りはずさないでください。タイヤ、バッテリー、バイク、農機具などは収集しません。粗

大ごみには必ず名前を記入してください。この1週間はアルミ缶、スチール缶は収集しません。  
問い合わせ先 厚生課環境衛生係 (内線249)

## “つくること” “食べること” は楽しいな… —親と子の料理教室を開催—

食生活が多様化し豊かな時代だというのに、子どもの食べ物の好みの幅が極端に狭くなり、食べ残しや食べ捨ても平気ということが多くなったように思われます。

正しい食事の習慣や食品の選択・料理方法は、家庭などでしっかり身につけさせておく必要があります。

そこで、保健センターではその点をねらいとした親と子の料理教室を開催します。

30分～12時30分  
と ころ 保健センター  
対 象 小学4～6年生とその親 30組  
内 容 料理実習、レクリエーションなど  
参加料 無料  
申し込み 7月4日(火)までに保健センター(☎22-1021)へご連絡ください。  
※お父さんの参加を歓迎します。親さんの都合がつかない場合は保健センターへご相談ください。

と き 7月9日(日)午前9時

## 7月3日(月)午後6時～垂井の泉まつりを開催

垂井の泉(県指定史跡)は、垂井の大ケヤキ(県指定天然記念物)の根元からわきでており、県の名水50選にも選ばれています。

いかなる日照りにも枯れることなく、古代・中世の東山道、近世の中山道を旅した人々が歌や絵の題材に、あるいは憩いの場に、また住民の水源地として利用されてきました。

町商工会は7月3日(月)午後6時から10時まで、垂井の泉広場一帯で垂井の泉まつりを開催します。

当日は、鏡わり、半兵衛酒試飲会、バザー、お楽しみ抽選会、金魚すくい、パンサービスなどが行われますので、皆さんお誘い合わせのうえぜひお越しください。



## 上水道が 断水します!

6月28日(水)  
午前0時～4時

上水道水源地施設の保守点検工事に伴い上水道が断水します。皆さんのご協力をお願いします。

〈対象地区〉 上水道給水区域全域：垂井、東、宮代、表佐、境野、府中(高瀬ヶ丘以外の新井、大滝、梅谷、敷原を除く)地区

〈注意〉 通水直後に赤水が発生する場合がありますのでご注意ください。



は、分割して納めるなど2年以内に計画的に納めるようにしてください。分割による納付の方法については、社会保険事務所で相談してください。

なお、これからは、納付期限に遅れないように保険料を計画的に納めることが大切です。口座振替などを利用できれば、今後は納め忘れもなくなり保険料がたまって困ることもなくなります。

**問** 未納保険料が多額となつていますが、少しずつでも納めたいと思っています。何か良い方法はありませんか。

**答** 保険料は、2年を経過すると納めることができなくなります。ですから、一度に納めることができない時



# 保健ガイド

保健センター  
☎22-1021

## 予 防 接 種

	月 日	対 象 者
三種混合 3回目	7月3日(月)	平成5年4月～7月生まれ
	7月4日(火)	平成5年8月～11月生まれ
	7月6日(木)	平成5年12月～6年3月生まれ
	7月10日(月)	平成6年4月～6月生まれ
	7月11日(火)	平成6年7月～9月生まれ
	7月13日(木)	平成6年10月～12月生まれ
日 本 脳 炎	7月14日(金)	今までに接種できなかった人

時 間 午後1時30分～2時  
50分 (受付)

と ころ 保健センター  
持 ち 物 母子健康手帳

### 1歳6か月児健診

### 3歳児健診

と き 7月12日(水) 午後1  
時15分～2時30分

と き 7月28日(金) 午後1  
時15分～2時30分

と ころ 保健センター

と ころ 保健センター

対 象 者 平成5年11・12月生  
まれの方

対 象 者 平成4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

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

持 ち 物 母子健康手帳

### 母 親 学 級

### 胃がん検診

と き 7月6日(木) 午前9  
時30分～

と き 7月18日(火) 午前9  
時～10時30分 (受付)

と ころ 保健センター

と ころ 表佐南体育館

内 容 妊娠中の食事と栄養、  
貧血予防食実習

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)

持 ち 物 米0.5カップ、エプ  
ロン、フキン、母子健康手  
帳

定 員 50人

# 生き生きライフの地区公民館活動

## 垂井公民館 ☎23-1409

- パッチワーク  
6月16日(金)午後2時～
- 一本針編物教室  
6月17日、7月15日(土)午前  
9時30分～
- 大極拳  
6月25日、7月2、9日(日)  
午後7時30分～
- 歴史教室  
7月15日(土)午後2時～

## 宮代公民館 ☎22-1010

- 園芸教室  
6月17日(土)午後2時～
- 幼児教育講座  
6月22日(木)午前10時～
- スポーツ教室  
6月27日(火)、30日(金)、7月  
4日(火)、7日(金)、11日(火)午  
後7時30分～
- 陶芸教室  
6月29日(木)午前9時30分～
- 宮代親子ふれあい相撲大会  
7月8日(土)午前8時30分～

検診料 600円  
申し込み 保健センター (定  
員になり次第締め切ります)

## 表佐公民館 ☎22-1011

- スポーツ教室：グラウンドゴ  
ルフ  
6月15、22、29日、7月6  
日(木)午後7時30分～
- スポーツ教室：ソフトバレ  
ーボール  
6月21、28日、7月5日(水)  
午後7時30分～
- 第17回ソフトボール大会  
7月2日(日)午前8時～

## 合原公民館 ☎23-0931

- 一般教養さつきのせん定  
6月18日(日)午前9時～
- 生け花クラブ  
6月22日、7月13日(木)午後  
7時30分～
- 青少年のひろば作り  
6月24日(土)、25日(日)午前中
- 園芸講座  
7月12日(水)午後7時30分～

## 東公民館 ☎23-0028

- 水墨画クラブ  
6月22日、7月13日(木)午後  
2時～
- ペン習字教室  
6月23日、7月14日(金)午後  
2時～

- 書道教室  
6月28日、7月12日(水)午後  
7時30分～
- ソフトバレーボール大会  
7月2日(日)午前8時30分～
- 園芸クラブ  
7月2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

- 三味線同好会  
6月19、26日(月)午後3時～
- あみもの教室  
毎週水曜日午前9時30分～
- 民踊クラブ  
毎週金曜日午後7時30分～
- 扇舞教室  
毎週土曜日午後7時30分～

## 岩手公民館 ☎22-1007

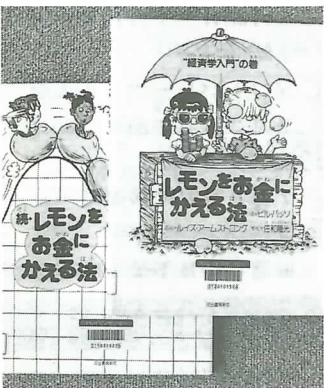
- ゲートボール講習会  
6月18日(日)午前9時30分～
- 園芸教室  
6月18日(日)午後2時～
- ソフトバレー大会  
6月25日(日)午前8時30分～
- 書道クラブ  
第1・3月曜日午後7時30  
分～

## 心にのこる1冊

レモンをお金にかえる法  
正・続

アームストロング ぶん  
近頃テレビでよく聞かか  
くせんそうって何?じゃあ、  
しじょうかちは?けいきのか  
いふくってどんなこと?

もし子どもにこんな質問を  
されたらあなたはどうか答ま  
すか。この本は、女の子を主  
人公にレモネード屋さんを通  
して、経済のしくみをコミカ  
ルにわかりやすく教えていま  
す。同じく「戦争を平和にか  
える法」を読めば、ニュース  
が10倍おもしろく見えてきま  
すよ。(山形司書)



(河出書房新社)

## もよおしもの

文化会館  
23-1010

## ■第2回垂井町美術展

6月18日(日)~25日(日) 午前9時~午後5時  
(20日(火)は休館日、初日は午前10時~、最終  
日は午後4時まで)

■ニューミュージックTHE虎舞竜コンサート入場券発売開始  
6月25日(日) 午前9時~

■第12回垂井町社会福祉大会 7月1日(土) 午後1時30分~

■青少年音楽芸術鑑賞会「二期会合唱団公演」小学生対象  
7月5日(水) 午後1時30分~

■前進座「今日われ生きてあり」公演  
7月12日(水) 午後6時45分開演

■垂井町子供会育成連絡協議会親子映画会  
7月16日(日) 午前9時30分~、午後1時30分~、5時30分~

## タルイピアセンター図書館 (☎23-3746)

## 【文学】

- ・神の火 上・下 (高村薫、新潮社)
- ・ずぼら (田辺聖子、光文社)
- ・太陽の馬 上・下 (落合信彦、集英社)
- ・解体新書(たあへるあなとみあ)(群ようこ、新潮社)
- ・ノーバディーズ・フール (R・ルッソ、ベネッセ)

## 【一般書】

- ・満月空に満月 (海老沢泰久、文芸春秋)
- ・能入門 鑑賞へのいざない (淡交社)
- ・とりたい!! 気象予報士 (大栄出版)
- ・台所がラクになる圧力鍋の本 (有元葉子、グラフ社)
- ・肥満の子どもを救う本 (世界文化社)

## 【児童書】

- ・テディ・ベアのおいしゃさん (バンサン、偕成社)
  - ・ん・ん・ん・ん・ん (五味太郎、偕成社)
  - ・こどもの権利 小学生向 (日本評論社)
  - ・こどもの権利 中・高校生向 (日本評論社)
  - ・絵で読む広島原爆 (那須正幹、福音館書店)
  - ・新聞で調べよう現代日本の50年 (大日本図書)
- など 456冊をとりそろえました。

## ふるさと歴史探訪

## ~古代の最高級ブランド~



複製蓮華文軒丸瓦 (宮処寺跡出土)

天平12年(840年)、聖武天皇が巡幸したと伝えられる御所野の宮処寺跡からは、蓮華文と呼ばれる蓮の文様の入った瓦が見つかっています。

蓮の花に対する信仰は、インドで仏教思想と結びついて発達しました。その後、中国から朝鮮半島を経て仏教が流行し始めた飛鳥時代の日本に伝わり、瓦の文様として広まりました。

蓮華文の瓦は、当時の豪族たちにとって最高級ブランドだったので。

(原田学芸員)