



いっしょに遊ぶ

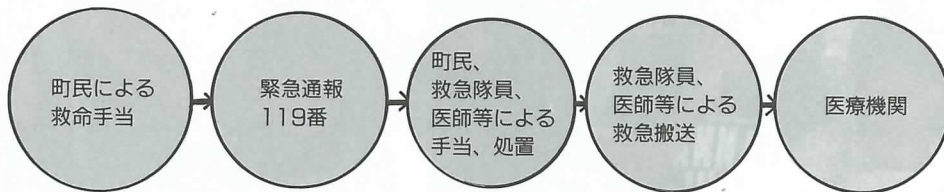
タレイピアセンターでは8月13日、第8回企画展関連行事「伝承あそびを楽しもう」が開かれ、たくさん子どもたちが「ごままわし」に挑戦しました。

1996
9月1日号
No.504

9月9日は

救急の日

命を救うための五つの輪



救命のABC

A: 意識がないときは気道確保 (AIR WAY)

意識がなかったら頭を後ろに曲げ
下顎を押し上げて気道を確保する

頭部後屈あご先挙上法

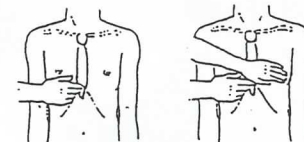


心臓マッサージは
肘をまっすぐに伸ばし
成人は、胸を3.5~5cm
小児は、片手で2.5~3.5cm
1分間に80~100回圧迫する

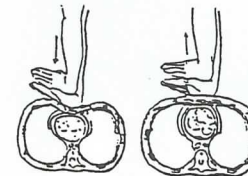


胸骨上の圧迫点を押し下げて
心臓マッサージをする

心臓マッサージの手を置く位置の見つけ方



心臓マッサージの圧迫の仕方



人工呼吸は
成人は、5秒に1回
小児は、4秒に1回
呼吸を吹き込む

B: 呼吸をしていないときは人工呼吸 (BREATHING)

胸の動き、呼吸音、呼吸で呼吸の
有無を調べる



呼吸がなかったら胸が軽くふくらむ
まで息を吹き込み人工呼吸をする

口対口人工呼吸法



1人で行うときは、人工呼吸2回、心臓マッサージ15回
2人で行うときは、人工呼吸1回、心臓マッサージ5回
を継続して実施する

救急の日になんだパネル展示会

と き 9月7日(土)~9月15日(日)
と ころ タルイピアセンターロビー

一般向け救急法講習会

と き 9月8日(日)・9月14日(土)
午前9時30分~11時30分
と ころ タルイピアセンターロビー

※消防署職員による心肺蘇生法の実技
を行いますので、多くの方に参加し
ていただき、人工呼吸法や心臓マッ
サージ法を実際に体験してください。

お元気ですか！保健センターです

☎22-1021

おいしく食べてがん予防

〈最新がん事情〉

ここ30年来、がんで亡くなる方の数は増え続け、1981年以降は、ずっと日本人の死因の第1位となっています。

年齢別にみても、がんで亡くなる方は30代から増え

はじめ、男性は60代、女性は閉経を迎える40～50代でピークとなり、その後は徐々に減っています。

日本人のがんは、胃、大腸、食道、肝臓、膵臓など消化器系のがんが全体の60%とずば

ぬけて多く、反対に乳房、子宮、卵巣、前立腺、甲状腺などの内分泌系のがんは10%ほどと、欧米に比べて少ないことが特徴です。

がんの原因は様々ですが、イギリスのドル卿とピート博

士の研究によると、食生活を改善することで35%のがんが予防でき、禁煙とあわせると実に65%という高いデータができています。

消化器系のがんが多い日本人の場合、食生活と禁煙を注意することでかなりのがんが予防できるということです。

〈がんにならない食生活〉

がんの研究が進むにつれてがんになりやすい食事となりにくい食事があることがわかってきました。

脂肪が多い食事をとり続けると、大腸がんや膵臓がん、乳がんや子宮がんにかかりやすくなり、塩辛い食事は胃がんや食道がんを招きます。

がん予防のためには、1日30食品を目標に「6つの栄養素」の中からまんべんなく食べることがポイントです。特

にビタミン、ミネラル、食物繊維をたっぷり取りましょう。

栄養をバランスよく食べているかどうかを、誰でも簡単にセルフチェックできる方法があります。それが「3つの器」と「5つの器」です。

食卓に**主食**(ご飯など穀物)と**主菜**(肉や魚)、**副菜**(野菜や果物)の3つの器が揃うように献立を選びます。穀物や白身魚の白、野菜の緑、肉や野菜の赤、かぼちゃや芋類の黄、のりや海藻の黒など五味五色を参考に、彩りよく考えて食べましょう。

〈早期発見・早期治療〉

あらゆるがんは、予防と早期発見、早期治療が決め手です。がんになりやすい生活を改善すると同時に、積極的な定期検診と健康管理を心がけましょう。

骨粗鬆症予防講座のご案内

とき 10月23日(木)、11月8日(金)、12月6日(金)

ところ 大垣保健所

対象者 原則として年間3回コースを受講可能な閉経前の女性

定員 20人

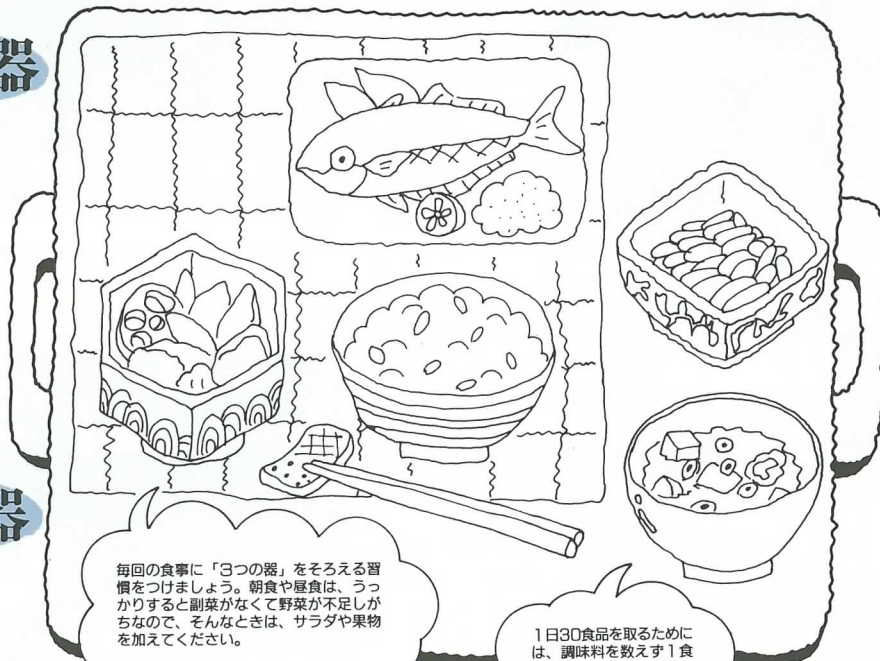
受講料 無料

申し込み 葉書に「ヘルスセ

ミナー参加希望」と書き、郵便番号、住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を明記し、9月30日(月)(必着)までに〒503 大垣市江崎町422-3 西濃総合庁舎内岐阜県大垣保健所へ(希望者多数の場合は抽選で決定)

3つの器

- ①**主食**=ご飯、パン、めん類などエネルギー源となる食品
- ②**主菜**=肉、魚、卵、大豆など、たんぱく質と脂肪を主とした料理
- ③**副菜**=野菜や果物、きのこ、海藻などの料理で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとる



5つの器

「3つの器」+副菜+具だくさんの汁物

毎回の食事に「3つの器」をそろえる習慣をつけましょう。朝食や昼食は、うっかりすると副菜がなくて野菜が不足しがちなので、そんなときは、サラダや果物を加えてください。

1日30食品を取るためには、調味料を数えず1食10食品が、目安。だが、栄養のバランスよく食べるのが目的なので、あまり神経質になることはない。

わがまち **あそび** **こぼれ**

平成8年9月1日発行



◀体験！黒曜石で石器をつくろう

7月21日 タルイピアセンター

小学生13人が参加。古代の石の流通範囲について学んだ後、石器づくりに挑戦。河原の石などで黒曜石をわり、矢じりやナイフの形に仕上げ、古代人の知恵を改めて体験しました。



レザークラフト教室
7月23日
中央公民館
小・中学生17人が参加。ペンケース（筆箱）づくりに取り組み、いろいろな色をつけて自分だけのペンケースをつくりました。



▲体験！美濃国府を発掘しよう

8月7日～9日 発掘現場

古代ロマンに胸を躍らせながら、郷土の歴史を掘り起こしました。

水泳教室▶

8月5日～9日

朝倉町民プール

小学1・2年生が参加。上達の速い子は5日間で泳げるようになりました。



植物観察教室▶

8月1日

勤労青少年ホーム

小学生15人が参加。セリバオウレンなどの草花を採集し、おし花づくりに取り組みました。



▼ペットボトルロケットづくり教室 7月29日
朝倉運動公園



小・中学生30人が参加。つくり方と飛ばし方を教えてもらった後、一生懸命作った自分だけのロケットを、空高く飛ばしました。

▼人形づくり教室 7月25日
中央公民館

小・中学生16人が、針や糸などを手に、マスコット人形を熱心にぬいあげました。



町青少年吹奏楽団が東海大会に出場！

第34回岐阜県吹奏楽コンクールがこのほど、岐阜市民会館で開かれ、8団体が出場する一般の部で垂井町青少年吹奏楽団が、みごと1位となり金賞と国際ソプロチミスト賞を受賞しました。

同楽団は、9月1日に愛知県蒲郡市民会館で開かれる東海大会に、県代表として出場します。



▲聴衆を魅了した課題曲「般若」の演奏

節目健康診査のご案内

成人病予防のため町では、毎年40歳以上の方を対象に「基本健康診査」を行っています。しかし、最近では成人病の若年化が進み、若い時からの健康の自己管理が必要となってきています。そこで今年度も、満35歳の方を対象に「節目健康診査」を実施します。

●30歳代の成人病が増えているって本当？

厚生省の調査によると、30歳代以上の10人に3人は血中コレステロールが高く、成人病の危険にさらされています。垂井町においても、脂質代謝異常や肥満のある成人病予備軍が半数近くありました。

●健康診査を受けて成人病を予防しよう

成人病は日常生活での悪習慣が積み重なって起こる病気です。長年悪い生活習慣を続けていくと、気づいた時には重大な病気になっているかもしれません。しかし、早期に健診を受けて自分の健康状態を知ること、成人病へ移行することを防ぐこともできます。この機会にぜひ節目健康診査を受けましょう。

●今年度の節目健康診査

対象者 昭和35年4月1日～昭和36年3月31日に生まれた方で健診の機会のない方（9月中旬に葉書で通知しますが、何らかの理由で届かない場合は保健センターにお尋ねください）

健診期間 10月1日～10月31日 健診場所 町内医療機関

健診料 無料

申込方法 9月20日までに保健センター（☎22-1021）へ電話を

基本健康診査を受診しましょう

今年度の健診は、次の日程で最終となります。	と き	9月13日(金)
まだ受診されていない方は受診票と健康手帳を持ってお出かけください。		9月18日(水)
		午後1時30分～2時30分
	と ころ	保健センター

平成8年度後期
**おじいちゃん・おばあちゃんの健康料理講座
 受講生を募集！**

生きていくのに食べることは欠かせません。そして、食べることは楽しみの一つです。老後をいかに健やかに暮らすかのカギは、まずおいしく食事ができることから始まるの

ではないでしょうか。保健センターでは、次のように老後の健康づくりをお手伝いします。皆さんのご参加お待ちしております。

回	月 日	学 習 内 容
1	10/3(木)	開講式“元気で長生き”食生活の点検 レクリエーション
2	10/11(金)	旬の材料を上手に使ったバランス料理実習 簡単メニューで料理名人
3	11/14(木)	運動に挑戦 身体を動かせば心も晴れやか
4	11/27(水)	ねたきりにさよなら 目先が変わった料理づくり 閉講式
開催時間 11:00~14:00 (巡回バス 南回り利用)		

場 所 保健センター 第締め切りです)
 対象者 満60歳以上の方 申し込み 保健センター (☎
 定 員 30名 (定員になり次 22-1021)へお電話を

広報たるい8/15号「もよおしもの」(8頁)で「不破郡科学作品展9月13日(金)午後1時~5時」は「不破郡科学作品展9月14日(土)・15日(日)午前9時~午後5時」の誤りでした。おわびし訂正いたします。

秋の全国交通安全運動
9月21~30日
あぶない！
飛び出し 事故のもと

**教育相談所を
開設しています**

いじめや登校拒否をはじめ進路相談や学習相談など、お子さんの教育に関して、悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。有線による「電話相談」も行っています。

と き 毎週水曜日午前9時~午後5時
 毎週金曜日午後1時~5時

と ころ 中央公民館 (2階) 教育相談室

対象者 幼児、小・中学生、高校生とその保護者

電話相談 有線22-1019

乳がん・子宮がん検診

と き 10月8日(火)受付：乳がん…午前10時~12時、午後1時~4時、子宮がん…午後2時~3時

と ころ 保健センター

対象者 昭和41年3月31日までに生まれた方

定 員 乳がん…100人
 子宮がん…50人

検診料 乳がん…600円
 子宮がん…500円

申し込み先 保健センター(電話受付可、定員になり次第締め切ります)

中国語講座受講生募集！！

~日常会話をマスターして国際交流を深めよう~

と き 10月4日~12月6日 受講申込者が5人未満の場合は講座を開設しません。

〈予定〉毎週金曜日(10回) 午後7時~8時30分

と ころ 中央公民館

対象者 町内在住・在勤の18歳以上の方

定 員 20名 (申し込み順)

受講料 無料

内 容 あいさつなど初歩的な会話の学習

申し込み・問い合わせ先 中央公民館 (☎22-1019)

ゆとりがほしい ごもっともです
基礎年金に上乘せする国民年金基金もあります

基礎年金は、その名の通り、生活の基礎を支えるものです。ゆとりのあるシニア・ライフには、もう少し上乘せする資金も入り用だとお考えなら、国民年金基金はいかがですか。

国民年金基金は、国民年金に加入している自営業等の方々の基礎年金に上乘せする公的な基金で、生活設計に合わせて掛金は月額6万8,000円以内

で自由に選べます。基礎年金をベースにして、国民年金基金で「ゆとり」を準備すれば万全です。

加入できる方
 60歳までの第1号被保険者(ただし、保険料の免除をされている方と農業者年金の該当者の方は除きます)

問い合わせ先
 岐阜県国民年金基金 ☎0120-355-354

点検整備はドライバーの自覚から！

自動車点検整備推進運動実施中
 重点実施期間 平成8年9月~10月

大切な人を乗せて走る車。それだけに運転中に故障やトラブルが発生したら大変！車の健康を守るのは、あなた自身の心配りです。いつも快適

で、安全に走れるよう早め早めの点検整備を受けてください。あなたと、あなたの大切な人のためにも、車の健康管理はしっかりとお願いします。

9月の地域子育て支援事業の日程

月 日	内 容	
9月10日(火)	おじいさん・おばあさんと一緒に	相 談
9月20日(金)	昔の子育て (おばあさんの話)	相 談

場 所 表佐保育園 ※子育てに関する相談時間は
 時 間 午前9時～午後3時 午前10時～11時です。
 までの間

9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
9. 1	日	関ヶ原町藤井病院	43-0032
8	日	関ヶ原町関ヶ原病院	43-1122
15	祝(日)	関ヶ原町浅野医院	43-0017
16	振休(月)	博 愛 会 病 院	23-1251
22	日	関ヶ原町関ヶ原病院	43-1122
23	祝(月)	関ヶ原町藤井病院	43-0032
29	日	古 井 医 院	22-0031

※診療時間 午前9時～午後4時30分

10月1日～7日は全国道路標識週間

標識は、地理に不安なドライバーに目的地までの経路や距離などの情報を提供し、交通の安全と円滑な流れを確保すると同時に、交通事故を防止するうえで大きな役割を果たしています。

国、県、市町村では、道路管理者として、利用者の立場にたったわかりやすい標識の整備に努めていますが、標識

についてアイデアやお気づきの点がありましたら、次のところまで葉書か封書であなのご意見をお寄せください。
 〒460 名古屋市中区三の丸2-5-1 中部地建標識BOX係
 〒500 岐阜市藪田南2-1-1 岐阜県警察本部標識BOX係
 〒500 岐阜市藪田南2-1-1 岐阜県庁標識BOX係

ワープロ教室受講生を募集!!

と き 9月24・26日、10月1・ ・ 在勤者
 3・8・15・17・22・24・29日 定 員 10名 (定員を超えた
 午後7時30分～9時30分 場合は、抽選で受講生を決
 ところ 中央公民館 めます)
 対象者 18歳以上の町内在住 受講料 1,000円

〈第2回 夜の部〉
 初歩的なワープロ操作

申し込み期限 9月18日(休)
 申し込み先 中央公民館
 ☎22-1019

シートベルトクイズ

○×でお答えください

(回答は8ページに掲載してあります)

【一 般】

- 1 () 時速10キロまでであれば、衝突した場合に手だけで自分の体を支えることができる。
- 2 () シートベルトで約3トンの象を引き上げることができる。
- 3 () 車の座席で大人が子供を抱えるのはシートベルトの代わりになる。
- 4 () 子供用安全シート (チャイルドシート) の着用を法律で義務付けている国もある。

【免 許】

- 1 () シートベルト着用義務違反は、点数が引かれるだけで反則金を払わなくてもよいので、免許停止には関係がない。
- 2 () シートベルト着用義務違反を何回も繰り返すと、免許停止になることがある。
- 3 () シートベルト着用義務違反でも、ゴールド免許はもらえない。

【保 険】

- 1 () シートベルトを着用していて死亡した場合には、保険金の割増し制度がある。
- 2 () 搭乗者保険 (任意保険) に加入していなければ、シートベルト着用による保険金の割増しは受けられない。
- 3 () シートベルトをしていて交通事故に遭ったとき、強制保険に加入していれば保険金の割増しが受けられる。
- 4 () 搭乗者保険 (任意保険) に加入していれば、後部席でシートベルトをしていない人が亡くなくても、シートベルト着用による保険金の割増しは受けられる。

【判 例】

- 1 () 交通事故の裁判で、シートベルトを着用していないと補償金を減額することがある。
- 2 () 交通事故の裁判では、シートベルトを着用しているか着用していないかという小さいことまで考慮していない。
- 3 () シートベルトを着用していないことによって、補償額を30%減額された判決がある。
- 4 () シートベルト着用は個人の問題であり他人を傷つけないことから、裁判には関係ない。



たくましく育てたい
タライの子ども

いつも元気で、泥遊びとブロック遊びが大好きな英幸くん。大きくなったら、消防自動車に乗る人になりたいそうです。「健康で明るく、元気な子に育ててもらいたい」とお母さんのひとみさん。

宮代・庄司川
にし かわ ひで ゆき
西川 英幸 くん(5歳)
(義貴さんのお子さん)

人口と世帯 (8月1日現在) 世帯 8,648世帯 (+3)
人口 29,038人 (+15) ◇ 7月中の移動◇
男 女 転入 83人 出生 25人 (+21) (+12)
転出 69人 死亡 24人 (△27) (+13)
14,356人 (△3) 14,682人 (+18) () は、前月との比較

結 婚
(氏 名) (住所)
◎ (廣瀬 良 綾戸 鎌迫 理奈 垂井)

お誕生
(住所) (保護者) (赤ちゃん)
岩手 北澤 恒人 里帆
岩手 高木 康一 ひかる
垂井 小林 和則 ななえ
宮代 藤塚 義隆 さゆみ
垂井 小谷 宙 星太
府中 榎岡 正良 大起
岩手 児玉 幸雄 みすず
敷原 久世 哲 葉佑

垂井 角田 孝広 浩輔
府中 小竹 隆一 俊之介
垂井 桐山 英和 紗英
表佐 桑原 一郎 康太
栗原 栗田 護 千聡

戸籍の窓
(7月21日～8月20日)

宮代 藤塚 誠 真菜美
大石 川口 裕 翔平
府中 小竹 徹也 涼介

表佐 桑原 豊 悠輔
清水 柴田 朋也 大輔
綾戸 羽賀 重久 もも
綾戸 伊藤 英昭 たつや
宮代 藤井 明 匠
宮代 福田 一弘 侑奈
地蔵 山田 道生 涼也

お く や み

(住所) (氏 名) (年齢)
綾戸 児玉 信子 77歳
平尾 丸井 亨の 92歳
大滝 岩田 正一 82歳
岩手 桐山 正樹 72歳
宮代 金山 園枝 71歳
大滝 岩田 幸三 80歳
表佐 野村三火人 47歳
伊吹 高木つねを 78歳
垂井 高木 ちか 80歳
表佐 栗田まさゑ 80歳
栗原 水野ろぎゑ 82歳
宮代 廣岡さわゑ 97歳
垂井 安永つぎ子 54歳
垂井 小林むつお 84歳
垂井 石田 清 71歳

タライピアセンターの休館日
9月2.9.16.17.23.24.26.30日
開館時間：午前10時～午後6時

9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。

シートベルトクイズの回答

区 分	一 般				免 許			保 険				判 例			
	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
問 題	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4
回 答	×	○	×	○	×	○	○	○	○	×	×	○	×	○	×