



▲子どもアート教室（絵手紙教室）

迎春

広報

せきがほら

1

2015 JAN.

No.606

主な内容

- 謹賀新年 町長・議長新年のご挨拶…… P 2・3
- 関ヶ原病院院長 新年のご挨拶
（関ヶ原病院からのお知らせ）…… P 6
- 冬も水分補給を！（地域包括かわらばん）… P 11
- 関ヶ原町 臨時職員募集 …… P 12・13
- 災害時要援護者避難
支援計画（個別計画）を作成します… P 14
- 電気器具の安全な取扱い
（消防署からのお知らせ）… P 15



新年



関ヶ原町長 西脇 康世

あけましておめでとうございます。

平成27年の新春を迎え、新しい年が皆様にとって幸多い一年でありますようお祈りいたします。

平素は、地域福祉の向上と町行政の推進についてご理解とご協力を賜り心からお礼申し上げます。

昨年は、アベノミクス効果による経済の更なる活性化が期待されました。企業等においては利益を伸ばしているところもありますが、消費税の8%への増税や円安による輸入物価の高騰などから中小企業や一般庶民にまでは未だ恩恵が届いていないようです。このため、消費税の10%への移行を1年半延期することの是非を問うとして年末に総選挙が行われたところです。

町におきましては、消費税8%への対策として、春にプレミアム商品券の発行を商工会にお願いするとともに、町内業者による住宅改修に対する助成をすることといたしました。また、町民が起業した場合の助成も始めました。

一方、厳しい財政状況でありますので、ヤギの飼育事業から撤退することといたしました。もともと耕作放棄地等の雑草対策として、ヤギの放牧による環境保全を目的としたものですが、残念ながらそれほど成果もなく、また、ヤギ乳を使ったアイスクリームについても、美味しいとの評価を受けており特産品としての定着を期待したのですが、採算の見込みがたたないところから、やむ

をえず決断に至った次第です。今後は、牧場としていた旧北小校舎の有効な再利用を検討していきたいと思います。

古戦場の町として、観光の推進には以前より課題が多くありました。東海環状自動車道西回りルートの開通を機に西濃地域にも観光旅行者の更なる誘致を目指す岐阜県とタッグを組み、古戦場観光の再整備を図るために観光ランドデザインの策定を行っています。より多くの歴史ファンや観光客の方々に来ていただき、関ヶ原の魅力を再発信できるよう取り組んでまいりたいと思います。

校舎の老朽化に伴う関ヶ原中学校の改築工事もほぼ完成し、外構工事の一部を残すのみとなりました。3月には竣工式と内覧会を行う予定となっています。その他の公共施設等においても耐震対策を順次進めてまいります。

人口減少・少子高齢社会における地域福祉対策もこれからの本町にとって非常に重要な課題となってまいります。保育、教育、医療、介護等課題は多くありますが、一つひとつ丁寧に取り組み、住んでいて良かったと思えるような、地域の絆がしっかりと根付いた安全で安心なまちづくりを目指してまいりますので、皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

年の初めに当たり、皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げ、新春のご挨拶といたします。

謹賀



関ヶ原町議会議長 松井 正樹

新年明けましておめでとうございます。

町民の皆さまには、穏やかな新春を迎えられたこと心からお喜び申し上げます。

常日頃より町民の皆さまには、町政、議会運営につきまして格別のご理解とご協力を賜りまして、心から厚くお礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、土砂災害や御嶽山の噴火、長野県における震度6弱の地震など「天変地異」という言葉に象徴されるような年であったと感じるところです。

国政においては、ご承知のとおり昨年12月に慌ただしい中、衆議院解散そして総選挙が行われ、本年には新たな体制で国策が行われることになり、国内において一日も早い景気回復と、安定した政権運営が求められております。

こうした中、地方自治体の財政状況は依然として厳しいなかにはありますが、町議会として経済、政局等の社会情勢の動向に注視しながら、厳しい財政状況を乗り越えるため、新年を契機に、さらに努力を重ねてまいります。

我が町におきましても、財政状況が厳しいなかにおいて、関ヶ原病院の経営健全改革や駅前交流館事業、また関ヶ原グランドデザイン事業などさまざまな重要課題に向き合い、町当局と互いに協力し合い、町政進展に向けて取り組んでまいります。

私たち議員一同、町民の代表として、その役割と責任の重さを自覚し、信頼される地方自治の展開を図るべく、議会改革に積極的に取り組み、町民の皆さまの期待に応えるべく、誠心誠意全力を尽くしてまいりますので、なお一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう、心からお願い申し上げます。

結びに、新しい年が町民の皆さまにとって、実り多き年となりますことを心よりご祈念を申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ場 チャンピオンシップ大会を開催！！

11月12日(水)グラウンドゴルフ場において、チャンピオンシップ大会が開催されました。約160名の方々が認定資格を目指し競いました。

A級認定者は2名、B級認定者は20名ありました。認定者を紹介します。

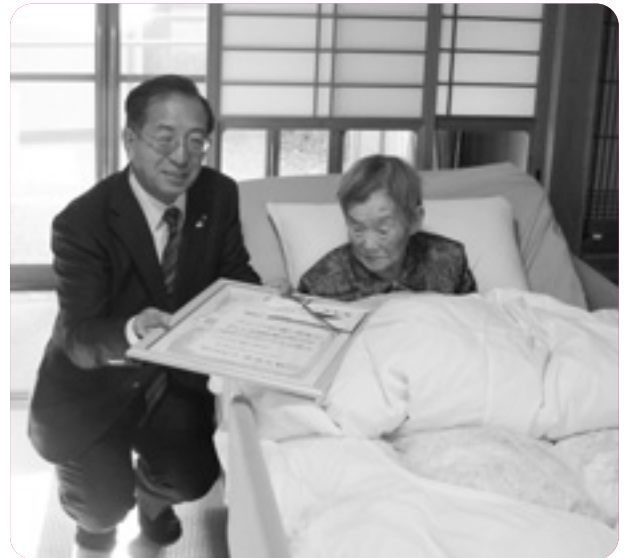
おめでとうございます。

A級	B級		
北澤 絹子	吉田 建夫	野平 茂治	安藤 道子
垂井町	工藤 正吉	小寺 和貴	西村 一志
山田 孝夫	岡本 速雄	永田 弘	栗田 芳一
関ヶ原町	巾田 静雄	奥村 七郎	朝田 房子
	山口 文人	近藤 秀明	池田 勇
	川畑 和美	小川 正治	大槻 生治
	安田 慶郎	前川章太郎	



外村ふさ江さんが 100歳を迎えられました！

外村ふさ江さん(今須門間)が100歳を迎えられました。11月14日(金)、町の長寿者褒賞条例に基づき、町長がご本人のもとを訪問し、御祝い状等を贈りご長寿を御祝いしました。今後もお元気でお過ごしください。



警察署 だより 11月10日は「110番の日」

緊急通報は「110」

緊急の用件でない「運転免許の更新手続き・道案内等」のお尋ねは最寄りの警察署へお願いします。

携帯電話から「110番通報」される時の注意点

- ◎現場を離れず、その場から通報してください。
- ◎周囲の目標物を教えてください。
- ◎運転中は、必ず「安全な場所に停車」してから通報してください。

相談は「#9110」

困りごと等で相談する時
～警察安全相談室「#9110」

「#9110」は家庭電話、携帯電話でつながります。

※ダイヤル回線電話では利用できませんので**058-272-9110**をご利用ください。



垂井警察署

岐阜県原子力防災訓練が 開催されました

11月30日(日)に岐阜県原子力防災訓練が開催されました。関ヶ原町においても、放射性物質の飛来を想定して、今須地区(門前・今須中町・今須西町・門間)において屋内退避訓練、関ヶ原地区(新町・中町・西町一・西町二・公門一・公門二・公門三・公門四)において、屋内退避訓練、安定ヨウ素剤の配布場所への参集訓練が行われ、多くの住民の方にご参加いただきました。

安定ヨウ素剤の服用についてや、岐阜県の原子力防災に対する対応などの説明が行われ、原子力防災意識を高める機会となりました。





第29回 町民綱引き大会を開催

11月16日(日)関ヶ原町町民体育館において、第29回町民綱引き大会が開催されました。当日は一般の部10チーム121名、子ども会の部15チーム141名の参加があり、どの試合も観客の声援と共に選手も声を張り上げ、熱戦を繰り広げました。

試合結果は以下のとおりです。入賞されたチームのみなさん、おめでとうございます。

【一般の部】	【子ども会の部】
優勝 陣場野1軍チーム	優勝 陣場野Bチーム
準優勝 陣場野2軍チーム	準優勝 笹尾チーム
第3位 関ヶ原病院チーム	第3位 柴井チーム



▲優勝 陣場野1軍(一般)

▲優勝 陣場野Bチーム(子ども会)

第37回全国スポーツ少年団 剣道交流大会岐阜県大会 入賞

11月15日(土)に、第37回全国スポーツ少年団剣道交流大会岐阜県大会が関市で行われました。県下からは22チームが参戦し、関ヶ原剣道少年団が見事3位に入賞しました。この成果を挙げる事が出来たのも、普段から団員全員が、剣道が好きで、前向きで真剣に稽古に向かう姿勢の結果だと思っています。今後ともスポーツ少年団の活動にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。(関ヶ原剣道 岩佐永二)

先鋒	岩井龍之介
次鋒	高木 美秀
中堅	岩井真之介
副将	丹羽 遥渚
大将	河合 晃太



スポーツ少年団 だより

関ヶ原野球スポーツ少年団

今年度の主要な大会も終わり、伊吹タケルカップでは、4、5年生チームが3位と大活躍!!してくれました。

夏にはキャンプを開催し、すいか割り、アユつかみ等、子ども達にとってたくさんの思い出を作ることができ、最高の夏休みになりました。

今年度も終わりが近づき、来年度から挑戦してみたいと考えている子!!悩んでいる子!!少しでも体験、見学し、手助け出来たらと思います。お待ちしております。



練習日 毎週土曜日

午前8時30分～午前12時
桃配運動公園野球場

毎週日曜日

午前8時30分～午前12時
今須杉っ子広場

準備 運動の出来る服装、飲み物、あればグローブ
窓 指導部長 宇都宮国成 ☎ 43-2686



関ヶ原病院からのお知らせ



☎ 43-1122

新年のご挨拶

国民健康保険 関ヶ原病院 院長 瀬古 章



皆様新年あけましておめでとうございます。
 日頃の関ヶ原病院へのご支援、ご指導に対しまして改めてお礼申し上げます。
 昨年末に、安倍首相が、消費税10%の引き上げを延期するとしました。これに対しては、いろいろご意見もあるかと思いますが、社会保障・税一体改革の観点からはしばらく社会保障財源が不足することが予測されます。少子・高齢化がますます進行し、2025年問題（戦後の団塊世代が75歳を迎え、後期高齢者が急激に増加する）を間近に控え、今後どのように地域を守っていくのかは、決して他人事ではありません。当院は、国保直診の病院であり「支え合える地域包括医療・ケア」を目指して取り組んできました。支え合える関係は、住民、行政、医療・介護・福祉関連施設相互の理解と連携が必要です。包括とは、保健・医療・介護（福祉）分野のキレ目のないサービス提供体制の構築です。皆さんは、あたり前のように思っているかもしれませんが、関ヶ原町は、この分野において県内でも有数の町です。
 住民との相互理解を深めるために、昨年3月に病院祭りを開催しました。岐阜大学整形外科秋山教授の講演、ボランティア団体「てるてる座」による寸劇・歌謡ショー、ふれあい郷土鍋のふるまい、ボランティアの方への感謝状・

記念品の贈呈を行いました。7月には「健康講演会」を開催し、岐阜大学整形外科宮本准教授と田中助教による「関節リウマチ・背骨の病気のお話」をしていただきました。
 10月には、第54回全国国保地域医療学会が岐阜で開催され、私は、「地域包括医療・ケアの流れをさらなる大河に」のシンポジウムで、当院の取り組みを発表いたしました。
 11月には、電子カルテを更新いたしました。今後、町内の医療・介護の情報が共有出来るように取り組んでいきたいと思っています。
 今後の取り組みですが、4月には、リハビリの充実を図ります。北病棟3階に、まず小児の「放課後デイサービス」を開設します。また、南病棟1階の一般病棟内に地域包括ケア病床を設置し、リハビリを強化し大垣市民病院をはじめとする多施設からの転院を受け入れやすくします。
 北病棟3階に「地域交流サロン」を開設し、少子・高齢化社会においての問題点を共有し住民パワーの活用を図るようにしたいと思っています。
 いずれにしましても、「ひと・もの・かね」の不足を補うのは「知恵」であろうと思っています。ぜひ、皆様方の知恵をお貸しください。
 最後になりましたが、皆様方にとって良き1年となることを祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成27年 1月）※都合により休診になる場合があります。

診療科名等		月	火	水	木	金	土
内 科	一診	瀬古	瀬古	森島	瀬古	高野	森島
	二診	高野	桐井	桐井	森島	福田（和）	福田（和）
	三診		福田（和）	高野	桐井		循環器外来
	五診	斎藤				斎藤	
	初診	福田（和）	森島	瀬古	小原	桐井	高野
	午後	福田（和）	森島		小原	斎藤	
	午後				斎藤（予約外来）		
外 科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	宮	福田（和）	松尾	佐々木	宮
	午後	病棟回診・手術等	手術等		手術等	検査・手術等	
脳神経外科	外科・二診			毎週土曜日（午前）			安藤
皮膚科	外科・二診	安達		毎週月曜日（午前）		※月曜日が祭日の場合は火曜日	
整形外科	一診	吉岡 整形一般	楊 整形一般 （予約制）	久島 骨粗鬆症専門外来 （予約制）	楊 整形一般 （予約制）	楊 整形一般 （予約制）	久島 整形一般
	二診	宮本 脊椎専門外来 （予約制10:00～）	下川 脊椎専門外来 （予約制）		田中 リウマチ専門外来 （予約制10:00～）	久島 整形一般	秋山教授 関節専門外来 （予約制・不定期） 1月24日のみ
	三診		久島 整形一般		久島 整形一般		
眼 科	午前	白木				澤田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 柴田
歯 科	午前	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木
	午後	佐木	病棟往診・手術		佐木	佐木	

◎急患の場合は、随時診察を行います。（TEL43-1122）
 ※担当医等は都合により変更となる場合があります。
 ※内科午後救急は、午後救急担当医が救急（夜間）診察室にて診察を行います。
 ※耳鼻いんこう科の1～5はその週を表しています。
 ※歯科へ予約外受診される場合は、電話にて来院時間の確認をお願いします。（手術・健診などにより午後休診になる場合があります。）
 ※木曜日、内科 森島先生の診察予約は午後3時まで延長となります。

○ 休診のお知らせ ○
 整形外科二診 1月22日（木）
 リウマチ専門外来

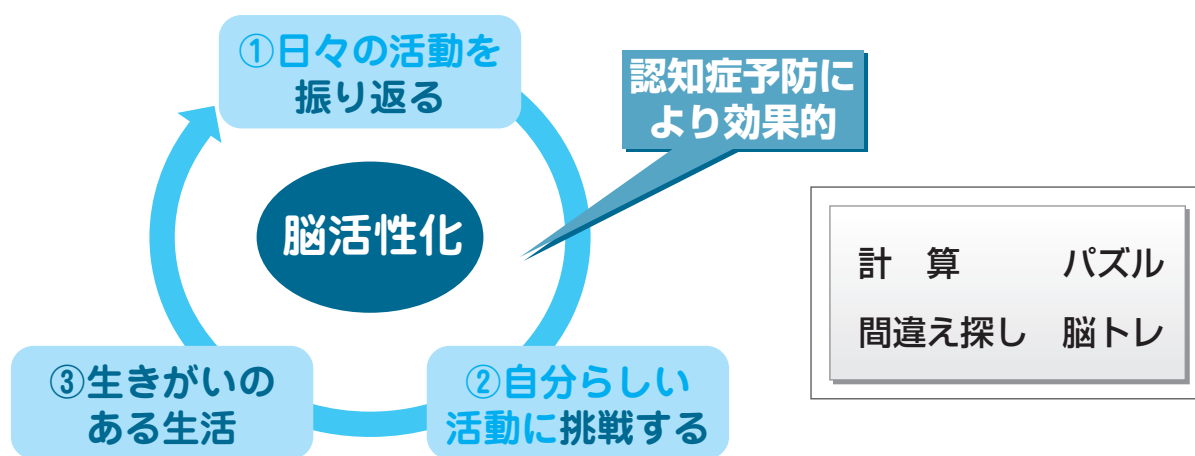
「新しい認知症予防策」

今月は、自分らしいと思える活動をすることが、認知症予防に効果的であることをお伝えします。

私は先日、作業療法の教員が行っている認知症予防教室に参加してきました。

認知症予防と言われると計算や、間違い探しなどの脳トレを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、その教室では、①自分らしいと思える活動を振り返る ②参加者で話し合って共有する ③諦めていた自分らしい活動に再チャレンジする という内容でした。

「旅行に行く」、「友人と買い物に行く」など自分らしい活動は皆さんそれぞれ異なり、一人として同じ活動を挙げた方はいませんでした。この教室の参加者の認知機能や健康感は向上し、活力が生まれました。



皆さんにとって、自分らしい活動はなんでしょうか？
以前抱いていた挑戦したい活動は何かありますか？

皆さんが普段何気なく続けている生活を続け、無理をせず、皆さんらしい活動に挑戦することが、認知症の予防になっており、もっと健康的な生活につながる鍵になると思います。

続く…

リハビリテーション科 作業療法士 木口 尚人

ギャラリー展をご紹介します！

12月の
展示



▲東保育園 4才児「絵の具であそぼう」



▲関ヶ原町絵画（洋画・日本画）グループ展

寒い時こそ「運動」で体ぽかぽかに！ ～Let's ウォーキング～

寒さの厳しい季節は、外に出るのがおっくうになりますね…

そんな時は、家の中でもできる『ながら筋トレ』がオススメです♪

11月から3月まで、金曜日に行っているフライデーウォーキングでは貯筋カレンダーの取り組みにチャレンジしています。

貯筋カレンダー

1月

1日歩数目標 **7000歩**

今の1日歩数+1000歩
(約10分) 位からスタート!

毎月参加者みんなで同じ筋トレにチャレンジ中!

- *宿題筋トレ：立ってもも上げ（1セット=30回）
- 【運動のコツ】 ひざをもものつけ根以上に上げない

歩数ポイント	歩 数	宿題筋トレ	自分の運動	運動の内容	
1	7	5500	2	○	ウォーキング15分
2	7	6000	2	○	ウォーキング20分
3	5	4000	4	×	×

1日の歩数を記録します。
目標達成できているかな??

自分で取り組んでいる運動の
記録をつけています!

フライデーウォーキング

- * 金曜日(平成27年3月まで) 午前9時30分～
(開催日は広報、町民カレンダーをご覧ください)

- * 内 容
 - ・健康チェック（体重、体脂肪率、血圧等）
 - ・知得！健康豆知識
 - ・フットセラピー（準備体操）
 - ・町内ウォーキング（30～40分程度）（終了予定：11時頃）

あなたも、一緒に
歩いてみませんか？
(申込はいりません)
* 3月にはお楽しみウォーキングも
予定しています♪



～3つのコースにわがれて歩いています～

- * 速く歩きたい「新幹線コース」
- * 普通の速さの「特急コース」
- * ゆっくり景色を楽しみたい「普通列車コース」

◀11月21日お楽しみウォーキング【谷汲山 門前街並にて】

♡こころ♡の交流ができました♪

こころの健康講座（於：今須中学校）

「こころ元気に生きる～命は宝～」をテーマに、こころの健康講座が開催されました。
今回の健康講座では、命の門番と言われる「ゲートキーパー」を体験するグループワークをしました。

*ゲートキーパーとは

悩んでいる人に「気づき」「声をかけ」「話を聴いて」必要な支援に「つなぎ」「見守る」人の事です。

- ①**気づき**：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ②**傾聴**：本人の気持ちを尊重し（気持ちに寄り添う）、耳を傾ける
- ③**つなぎ**：早めに専門家に相談するように促す
- ④**見守り**：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

今須中学校の生徒さんと、地域の方々で6人位のグループをつくり、悩み事のある女性役と知人役になりきって、「悪い対応」と「良い対応」を演じてもらいました。

生徒さんや地域の方々の迫真にせまる演技に場が和んだり、良い所、悪い所について活発に意見を出し合ったり、生徒さんと地域の方々との良い交流の場にもなりました。

鎌田敏講師（こころ元気研究所所長）は、身近にある話題を織り交ぜ、ユーモアたっぷりの講義で、終始、笑顔の絶えない楽しい講座となりました。

こころのSOSに気づき、”自分なり”のストレス解消法も具体的に教えていただきました。

**【ストレス解消法】息抜き＝深呼吸、睡眠、趣味、
体をほぐす(＝心もほぐれる)、話す(ストレスを放す) など**

「こころ」は空気感染するもので、優しい空気づくりやこころが元気になる空気づくりには、「気持ちのいいあいさつ」や「言葉のキャッチボール」が大切で、気持ちに寄り添う会話では【相手の話を、正そうとしない、わかろうとする＝傾聴】姿勢が必要である事を教えていただきました。

悩んでいる自分や人へのあたたかい対応を、具体的に知る事ができる講義となりました。



家族の健康カレンダー 1月

	内容	日時	会場	対象者	備考	
母子関係	フルママさん・お子さん何でも相談 すくすく相談	15日(木) 午前9時30分～午前11時00分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	妊娠中の方・乳幼児希望者	母子健康手帳 ※母乳相談(助産師)、すくすく相談 (関ヶ原病院作業療法士他)は予約 制です。(申込みは保健師まで)	
	キッズピクス	19日(月) 午前9時30分～午前11時30分		平成23年4月2日～ 平成24年4月1日生まれ	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 タオル、手作り手帳	
	2歳児歯科相談	27日(火) 午前10時00分～午前11時00分		平成24年11月・12月生まれ	母子健康手帳、 歯科保健アンケート、 歯ブラシ、コップ、タオル	
	離乳食教室&交流会	午前10時00分～午前11時30分		1月29日(木)の乳児健診対象者	母子健康手帳、おかゆ(お子さん用)、 エプロン、三角巾	
	前期乳児健診 後期乳児健診	29日(木) 午後1時15分～午後1時45分 午後1時45分～午後2時15分		平成26年8月・9月生まれ 平成26年2月・3月生まれ	母子健康手帳、問診票	
成人関係	シルバーピクス教室 新!血液さらさら教室 ヨーカ教室	14日(水) 午前9時15分～午前12時00分 午後1時00分～午後3時45分 16日(金) 午後1時00分～午後3時15分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	申込者	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル	
	栄養教室	20日(火) 午前9時30分～午後1時30分			エプロン、三角巾、マスク、 テキスト、筆記用具	
	スッキリ☆引締め教室 スラッと姿勢美教室	21日(水) 午前9時15分～午前12時00分 午後1時00分～午後3時45分			運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル	
	右脳活性化教室	22日(木) 午前10時00分～午前11時30分			音楽療法	
	フライデーウォーキング	9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金) 午前9時30分～午前11時00分			希望者	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 運動靴、帽子

健康短期大学 栄養講座を開催

11月26日(水)やすらぎにて、「体に嬉しい海藻・きのこを使った食事」をテーマに、海藻やきのこをたっぷり使った栄養講座が開催されました。参加者からは、「コレステロールが高めなので、海藻やきのこを取り入れた食生活をしたい」「しょうがや豆板醤、ごま油を使うことで、薄味でもおいしく食べられることがわかった」などの感想が聞かれました。



食物繊維が体にもたらす効果

- コレステロールを下げる
- 血糖値の上昇を抑制する
- 肥満を予防する ● 便秘を予防する

1日に必要な食物繊維の量

(日本人の食事摂取基準2010年版、18歳以上)

男性 19g

女性 17g

調理メニューのご紹介♪



- きのこと厚揚げの甘辛みそ炒め
- 昆布と切り干し大根の和え物
- 白菜とえのきのスープ
- ミルクのくずもち

	食 材	1食分の量(g)	食物繊維(g)
野菜 くだもの	ブロッコリー	80	3.5
	モロヘイヤ	70	4.1
	枝豆	80	4.0
	なす	70	1.5
豆 豆製品	納豆	50	3.4
	おから	30	3.5
	水煮大豆	50	3.4
海藻 きのこ	ひじき	10	4.3
	えのきたけ	50	2.0
	干しいたけ	5	2.1
	しめじ	50	1.9
	わかめ(戻して)	50	1.5
根菜 芋・穀類	ごぼう	50	2.9
	にんじん	50	1.3
	切り干し大根(乾)	10	2.1
	ライ麦パン	60	3.4
	こんにゃく	50	1.1

おすすめ!きのこたっぷりレシピ

■ きのこと厚揚げの甘辛みそ炒め ■

■ 材 料 (4人分)

キャベツ 1/4個
しいたけ 100g
しめじ 100g
厚揚げ 250g
豚ひき肉 100g
にんにく(みじん切り) 1片分
しょうが(みじん切り) 1かけ分
サラダ油 小さじ2

【A】

みそ, みりん, 酒 各大さじ1
砂糖, しょうゆ 各大さじ1/2
豆板醤 小さじ1/2

【水溶き片栗粉】

片栗粉 小さじ1
水 小さじ2

■ 作 り 方

- ①キャベツはざく切り、しいたけは細切り、しめじは子房にわけておく。
- ②①を耐熱容器に入れて軽くラップをしてレンジで4分加熱する。
- ③厚揚げは湯をかけて油抜きをしてキッチンペーパーで水気と油を取り除き、縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ④【A】の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて熱し、香りがでたら豚ひき肉を炒める。色が変わり始めたら厚揚げを加える。
- ⑥【A】の調味料を加えたら、②を加えて更に炒めて味をなじませる。
- ⑦水溶き片栗粉を加えて全体に混ぜ合わせる。

エネルギー	タンパク質	食物繊維	塩 分
230kcal	14.7g	4.1g	1.1g