



本年より煙火委員・席長・副席長は
袷装束をまとい役場から席場へ向かいました

▲関ヶ原町秋葉神社奉納煙火 席入の行列

広報

せきがほら

11

2013 NOV.

No.592

主 な 内 容

- 教えて！町職員の給与・職員のことQ&A …… P 2・3
- 平成26年度 関ヶ原小学校附属幼稚園園児募集 …… P 6
- 平成26年度 保育園入園説明会を開催します …… P 6
- 3人乗り(幼児2人同乗用)自転車
レンタルしています！ …… P 7
- おかげさまで10周年「めちゃうれしい商品券」
11月1日(金)～販売 …… P 7



職員の初任給や経験年数に応じた学歴別平均給料、また、町長などをはじめとする特別職給料・報酬等や初任給も一緒にお答えします。

職員の初任給、経験年数・学歴別平均給料月額状況（平成25年4月1日現在）

区 分	初任給	経 験 年 数		
		10年以上15年未満	20年以上25年未満	30年以上35年未満
一般行政職	大学卒	172,200円	257,400円	351,800円
	高校卒	140,100円	—	308,800円

特別職の給料・報酬等の状況（平成25年4月1日現在）

区 分	月 額	期 末 手 当
町 長	給料 550,000円	平成24年度支給割合 3.95月分（15%の加算措置あり）
議 長	205,000円	平成24年度支給割合 3.95月分（15%の加算措置あり）
副議長	報酬 168,000円	
議 員	160,000円	

Q 年間どれくらい人件費が支払われているの？

A 6億7,922万円です。（平成24年度普通会計決算より）

職員には、町長や町議会議員などの「特別職」の職員と、庁舎や出先機関などで働く「一般職」（医療職などを含む）がいます。現在これらの職員に支払われている人件費（給料や報酬）などの総額は、平成24年度普通会計決算で6億7,922万円です。平成24年度普通会計決算における人件費の割合は、歳出額に対して15.7%を占めています。

Q 他の自治体と比べるとどうなの？

A ラスパイレス指数98.1です。（平成24年4月1日現在）

よく給与水準比較の対象指数として使われるラスパイレス指数を比較しました。

ラスパイレス指数の状況

団 体 名	ラスパイレス指数
関ヶ原町	98.1
県内市町村平均	104.3
岐阜県	102.7

※「ラスパイレス指数」とは、国家公務員の給与の水準を100として比較した指数です。

Q 職員の手当にはどんなのがあるの？

A 退職手当・扶養手当などがあります。

職員の主な手当には、「退職手当」、「期末・勤勉手当」、「扶養手当・住居手当・通勤手当」があります。詳細は各表をご覧ください。

退職手当

平成24年度支給率		
自己都合	勤続20年	23.50月分
	勤続25年	33.50月分
	勤続35年	47.50月分
	最高限度額	59.28月分
勸奨定年	勤続20年	30.55月分
	勤続25年	41.34月分
	勤続35年	59.28月分
	最高限度額	59.28月分

期末・勤勉手当

区 分	平成24年度支給割合	
	期末手当	勤勉手当
関ヶ原町	2.60月分	1.35月分
国	2.60月分	1.35月分

扶養手当・住居手当・通勤手当（平成25年4月1日現在）

区分	内 容
扶養手当	・配偶者 月額13,000円
	・配偶者がいない場合の1人目 月額11,000円
	・配偶者以外の扶養親族1人につき 月額 6,500円 ※満15歳に達する日以後最初の4月1日から満22歳に達する日以後の最初の3月31日までの子1人につき5,000円を加算
住居手当	借家・貸間居住者（上限27,000円） ・月額家賃が23,000円以下の場合 月額家賃－12,000円
	・月額家賃が23,000円以上の場合 （月額家賃－23,000円）×1/2＋11,000円
通勤手当	①自動車等利用者 片道3km以上の使用者に対して距離に応じ、月額2,800円から24,500円まで
	②交通機関等利用者 運賃相当額に応じ月額55,000円まで

教えて!

町職員の給与・職員のこと Q&A

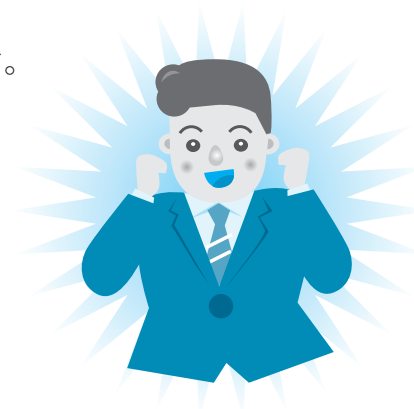
「町民の皆さん一人一人が快適な生活を送ってほしい!」「関ヶ原町を好きになっていただけるように手助けをしたい!」それが町で働く職員の願いです。

そのためにもあらゆる分野の仕事で実現に向けて働いています。

でも町の職員数など内部のことはよく分からない…

「町の職員数はどれくらい?」「給料はいくらくらい?」

町民の皆さまのそんな疑問にお応えさせていただきます。



町の職員について教えて!

Q 町の職員ってどれくらいいるの?

A 234人です。(平成25年4月1日現在)



町職員は大きく2つの部門(普通会計部門・公営企業等会計部門)に分かれ仕事をしています(表①)。また一般行政職の級別職員数は次の通りです(表②)。

(どちらの表も平成25年4月1日現在)

部門別職員数の状況(表①)

部	門	職員数
普通会計部門	議 会	2人
	総 務	17人
	税 務	8人
	民 生	25人
	衛 生	9人
	農林水産	7人
	商 工	2人
	土 木	5人
	計	75人
	教 育 部 門	20人
小 計		95人
公営企業等会計部門	病 院	123人
	水 道	3人
	下 水 道	4人
	そ の 他	9人
	小 計	139人
合 計		234人

一般行政職の級別職員数の状況(表②)

区 分	標準的な職務内容	職員数	構成比
7 級	監理官・参事	4 人	6 %
6 級	課 長	5 人	7 %
5 級	主 幹	3 人	4 %
4 級	課長補佐	11人	15%
3 級	係 長	29人	41%
2 級	主 任	13人	18%
1 級	主 事	6 人	9 %
合 計		71人	100%

※平成20年4月1日現在の職員数 283人

※教育長含む



町の職員の給与についていろいろ教えて!

Q 具体的な金額はどのなの?

A 310,000円です。(平成25年4月1日現在の平均給料月額より)



平均年齢・平均給料月額の状況

職 種	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	43.0歳	310,000円
技能労務職	47.0歳	210,200円

※「平均給料月額」とは、平成25年4月1日現在における職種ごとの職員の基本給の平均です。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ定例会 第4回大会を開催！

10月2日（水）グラウンド・ゴルフ場において、定例会第4回大会が開催されました。
約400名の方々が優勝目指して競いました。
大会結果は次のとおりです。
入賞された皆さん、おめでとうございます。

優勝	中島 峯夫
準優勝	平野 欣三
第3位	寺島 慎一
第4位	巾田 静雄
第5位	野平 茂治



多和田麻由さん全国教職員剣道大会 女子の部で第3位に入賞

去る8月12日に和歌山県で行われた第55回全国教職員剣道大会女子の部で、関ヶ原町の多和田麻由さんが、全国から集まった並み居る強豪を打ち破り、第3位という輝かしい成績を収められました。西脇町長への報告の際には「日々の練習を頑張って、来年もまた全国大会での優勝を目指します。」と次の目標への抱負も語って頂きました。また、自身がコーチを勤める教え子も各種の大会で優勝するなど、指導者としても素晴らしい才能を発揮されています。入賞おめでとうございます。来年こそ全国大会での優勝を期待しております。



武者丸くんが「ふわ交通安全大使」に 任命されました

9月に実施される秋の全国交通安全運動に向け、9月19日（木）垂井警察署において武者丸くんが「ふわ交通安全大使」に任命され、9月25日（水）に関ヶ原小学校の下校時に児童の見送り、9月27日（金）に玉地区の高齢者宅を訪問し、交通安全意識の向上、交通事故防止を呼びかけました。



第66回町老人ゲートボール大会 第14回町老人ペタンク大会を開催！

10月3日（木）役場西ゲートボール・ペタンク場において、町・老人クラブ連合会共催のゲートボール大会及びペタンク大会が開催されました。
結果は次のとおりです。

ゲートボールの部	
優勝	西町チーム
準優勝	松尾チーム
第3位	八幡チーム



▲ゲートボール大会の様子



▲ペタンク大会の様子

ペタンクの部	
優勝	小池寿会Bチーム
準優勝	稲成会Bチーム
第3位	玉寿会Aチーム

平成26年度

関ヶ原小学校附属幼稚園 園児募集

平成26年度 関ヶ原小学校附属幼稚園の園児を募集します。
入園を希望される方は、所定の用紙にて申し込みの手続きを行ってください。

- 入園資格** 関ヶ原町内に居住する5歳児
〈平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ〉
- 保育料** 5,000円（月額）
- 願書受付日** 12月2日（月）
- 受付場所** 関ヶ原小学校附属幼稚園
- 受付時間** 午前7時30分～午後4時



- ◆所定の用紙は各保育園・幼稚園にあります。
- ◆詳しくは幼稚園にお尋ねください。

問 関ヶ原小学校附属幼稚園

☎ 43-1884

平成26年度

保育園入園説明会を開催します

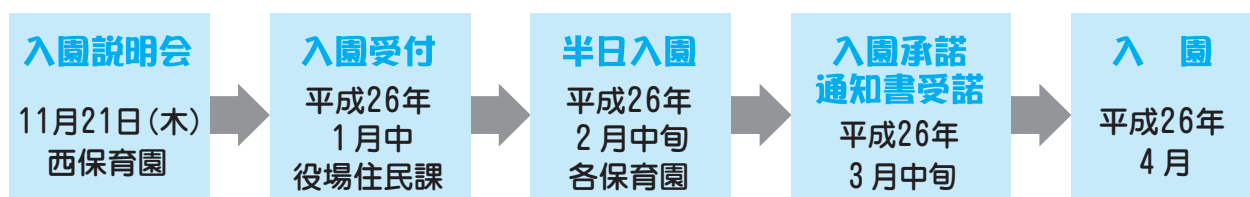
来年度保育園に初めて入園を希望される方への説明会を下記日程で行います。継続して入園を希望される方は、入所申込書に必要事項を記入していただき入園受付日にお越しください。入所申込書は役場又は各保育園にてお受け取りください。

場 所	入園説明会	時 間	入園受付期間	受付場所
西保育園	11月21日（木）	午前10時～	平成26年1月6日（月） ～1月31日（金）	役場 住民課

※今年度は入園説明会の会場を西保育園のみとさせていただきます。

入園予定がどこの保育園でも西保育園で説明を受けていただくことになります。

ご都合が悪い場合は役場住民課にて個別に説明いたしますのでお問い合わせください。



保育事業

- ★通常保育時間 午前8時30分～午後4時30分
- ★土曜保育 午前8時30分～午前12時

特別保育事業

- ★長時間保育 午前7時～午後6時30分（西保育園）※申込が必要です。
- ★乳児保育 生後6ヶ月以上のお子さんを保育します（各保育園）
- ★障がい児保育 各保育園で保育します

（※発達指導を希望される方は、東保育園内『すぎの子園』をご利用ください。使用料月額2,000円）

保育園に入園できる基準

原則家庭内で保育ができないお子さんが対象になります。それ以外のご家庭のお子さんは、定員に余裕がある場合に限り私的契約にて入園できます。詳細についてはお問い合わせください。

問 役場 住民課 福祉係

☎ 43-1113

3人乗り(幼児2人同乗用)自転車 レンタルしています!



平成22年4月から、役場住民課で貸出受付をしています。小さな子どもさんと町中を移動するには最適です。ぜひ一度利用してみてください。

- 対象者** 関ヶ原町に住民票のある方
満1歳から満6歳未満のお子さんを
2人以上養育している方で、満16歳
以上の方
- 利用期間** 3ヶ月 ※更新も可
- 貸出台数** 電動アシスト付自転車 5台
- 申込方法** 申請書に記入し、役場 住民課へ提出してください。



利用に関して…

- 自転車は適正に管理してください。(修理・盗難などの場合は、利用者負担となります。)
- お子さんにヘルメットを着用させてください。
- 道路交通法その他関係法令を守ってください。
- 自転車の返却、利用期間の更新時に、自転車の点検整備を行う事業所で利用者負担による点検整備を受けていただきます。

問 役場 住民課 ☎ 43-1113

おかげさまで

10周年

『めちゃうれひの商品券』

11月1日(金)～販売

商工会では、プレミアム商品券発行10周年を記念し、日頃の消費者への感謝サービスの一環として今回は、温風ヒーターなどの家電品が当たる抽選付き「Wプレミアム商品券」を1,000円の商品券11枚(11,000円分) 1セットを10,000円で販売します。

販売期間 11月1日(金)から売り切れるまで
午前9時～午後5時(土日祝日は除く)
※11月1日から8日の間は、
販売時間を午後6時まで延長します。

販売場所 関ヶ原町商工会館
※11月1日のみ今須竹の尻集会所でも販売

ご利用期間 11月1日(金)～平成26年1月31日(金)

購入限度 1人3セット(30,000円まで)、
1世帯につき60,000円まで

賞品、抽選方法 特賞×5本、1等商品券3,000円分×45本
(商品券完売後抽選し、当選者に通知します)



例年、早い時期に
売り切れる傾向となっております。
お買い求めはお早めに!

問 関ヶ原町商工会 ☎ 43-0270

乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間

11月1日～30日

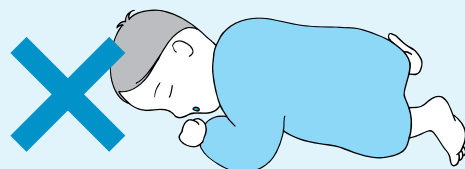
乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。日本での発症頻度はおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2ヶ月から6ヶ月に多いとされています。発症は年々減少傾向にありますが、平成23年には全国で148人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。

以下のような育児習慣等に留意することで、SIDSの発症リスクの低減が期待されています。これらはいずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思う必要はありません。日頃の子育てを再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てしましょう。



1 うつぶせ寝は避ける

うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べSIDSの発症率が高いと報告されています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。



2 たばこはやめる

たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。平成9年度研究では、両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約4.7倍SIDSの発症率が高いと報告されています。妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にもよくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙もよくありません。これには身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。



3 できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳（粉ミルク）で育てられている赤ちゃんと比べてSIDSの発症率が低いと報告されています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんが、よろこんで飲み、体重が順調に増えているなら、できるだけ母乳を与えましょう。

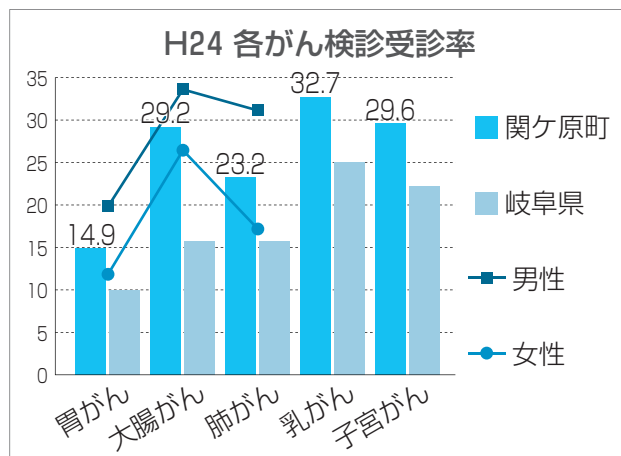


がん検診 受診していませんか？

岐阜県ではがん検診受診率50%を目標に、普及啓発等に取り組んでいます。

2人に1人が“がん”にかかると言われる今、大切な家族や自分のためにがん検診を受診しましょう。

関ヶ原町で実施しているがん検診の受診率は県平均と比較すると高いですが、胃、大腸、肺がん検診では男性に比べ女性の受診率が低い状況です。



がん検診で「要診療」「要精密検査」と判定された方へ

検診で「要診療」、「要精密検査」と判定された方は、専門の医療機関を受診することが大切です。がんも含め治療が必要となる疾患の早期発見につながります。実際、精密検査を受けた方の多くはがん以外の疾患であり、万が一がんと診断された場合も、多くは初期のものでありすぐに治療を開始することで治癒する可能性が非常に高くなります。

特に精検受診率が低い検診 → 大腸がん検診

大腸がん検診（便潜血検査）の結果が陽性（+）の場合、大腸がんの可能性がありより精度の高い精密検査を受ける必要があります。

一次検査（便潜血検査）

↓ 陽性（+）なら

精密検査

【大腸内視鏡検査、注腸X線検査など】

検査前に腸内をきれいにして、肛門から大腸内視鏡を入れ、大腸内に異常がないか腸の表面を観察します。

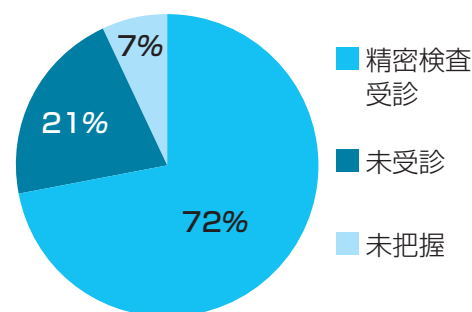
↓ 診断

～昨年度、精密検査を受診された方々の結果の状況～

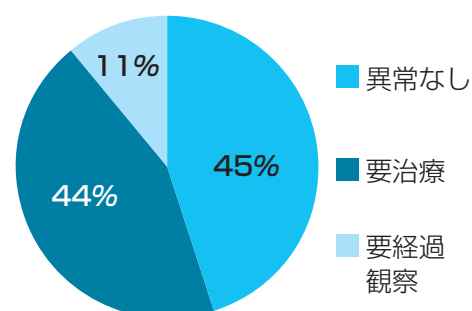
精密検査を受診された方のうち半数以上の方で、がん以外にもポリープなど治療や経過観察が必要な疾患が発見されています。



大腸がん検診で要精密検査と判定された方の受診状況



精密検査を受診された方の結果状況



男性の料理教室 開催のお知らせ

今年も食生活改善推進員による男性の料理教室を開催します。

「糖尿病予防」をテーマに、いつもの料理に一工夫加えた調理法をお伝えします。

日 時 11月19日(火) 午前9時30分～ 持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
場 所 やすらぎ健康増進センター 2階 申込締切 11月12日(火)
定 員 20名 参加費 500円 申込先 やすらぎ健康増進センター
☎ 43-3201



▲昨年の様子

～こころの絆コミュニケーション～「こころ元気」を学び地域へ広げよう

♡こころ♡の健康講演会 <人権擁護講演会>

と き : 12月7日(土) 午前9時～(受付: 午前8時30分～)

ところ : 関ヶ原ふれあいセンター

◆◆講演内容◆◆

講 師 : 鎌田 敏氏(こころ元気研究所 所長)

こころ元気配達人として、「笑顔を分かち合う」べく、「楽しく、わかりやすく、
ためになる!」をモットーに90分も“アツ”という間の元気講演会です♪

●こころのセルフケア ●周りの人のこころSOSへの気づきと対処法

●「絆&元気」コミュニケーション

【気持ちに寄り添う会話のコツ、コミュニケーション体感ゲームなど】

対象者 : どなたでも

主 催 : 関ヶ原町 関ヶ原町教育委員会

☎ やすらぎ(健康増進センター) ☎ 43-3201

家族の健康カレンダー 11月

	内 容	日 時	会 場	対象者	備 考		
母子関係	プレママさん・お子さん何でも相談 す く す く 相 談	7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)		
	B C G 予 防 接 種	午後1時15分～午後1時30分		1歳に至るまでの間にある方	母子健康手帳		
	三種混合予防接種	午後1時30分～午後1時45分		生後3～90ヶ月に至るまでの間にある方			
	ポリオ予防接種	午後1時45分～午後2時00分					
	四種混合予防接種	午後2時00分～午後2時15分					
	2歳児歯科相談	11日(月) 午前10時00分～午前11時30分		平成23年9月・10月生まれ	母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、 タオル、アンケート用紙		
	キ ッ ズ ビ ク ス	18日(月) 午前9時30分～午前11時30分		平成22年4月2日～ 平成23年4月1日生まれの児	運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 タオル、手作り手帳		
	離乳食教室&交流会	午前10時00分～午前11時30分		乳児健診対象者	母子健康手帳、おかゆ(お子さんの)		
	前 期 乳 児 健 診	21日(木) 午後1時15分～午後1時45分		平成25年6月・7月生まれ	母子健康手帳、問診票		
後 期 乳 児 健 診	午後1時45分～午後2時15分	平成24年12月・平成25年1月生まれ					
成人関係	スッキリ☆引締め教室	20日(水) 午前9時15分～午前12時00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		
	新!血液さらさら教室	午後1時00分～午後3時45分			季節の小物作り(よく切れるはさみ、メガネ) 音楽療法		
	シルバービクス教室	6日(水) 午前9時15分～午前12時00分				運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 バスタオル	
	スラッと姿勢美教室	27日(水) 午後1時00分～午後3時45分					エプロン、三角巾
	右脳活性化教室	14日(木) 午前9時30分～午前11時30分 28日(木) 午前10時00分～午前11時30分					
	気功&ヨーガ教室	1日(金) 午後1時00分～午後3時15分 15日(金)		運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 帽子			
	健康短期大学栄養教室	13日(水) 午前9時30分～午前11時30分			希望者		
	てんとうむしクラブ	5日(火)12日(火) 19日(火)26日(火)		希望者			
	フライデーウォーキング	1日(金)8日(金) 15日(金)22日(金)					

「介護の日」を知っていますか？

介護について理解と認識を深めようと、2008年から厚生労働省が11月11日を「介護の日」と決めました。

「いい日（11月）、いい日（11日）、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、家庭で介護されている方々も元気に明るく介護ができ、地域で安心して暮らせるために、みんなで介護を考える日とされています。

がんばらない介護生活“5原則”

～がんばらない介護生活を考える会ホームページより～

1. 一人で介護を背負いこまない

- ・ 家族みんなで介護を分担する。
- ・ 他の介護者・介護される方たちと悩みを話し合う。

2. 積極的にサービスを利用する

- ・ 事態が深刻にならないうちに、公共のサービス等を利用する。
- ・ 介護者は根を詰めすぎず、自分の時間を作るなどしてストレスを防ぐ。
- ・ 自分にあったサービスを選ぶ。

3. 現状を認識し、受容する

- ・ 介護する人は介護をするという現実を受け入れる。
- ・ 元に戻そうとするのではなく、障害とともに、本人が生活しやすい方法をみつける。

4. 介護される側の気持ちを理解し、尊重する

- ・ 介護を受ける人に介護する人のやり方を一方的に押しつけない。
- ・ 介護を受ける人の、何かしようとする気持ち（自立）を大切にすること。

5. 出来るだけ楽な介護のやり方を考える

- ・ 介護を受ける人にもできることは自分でしてもらう。（それが、介護を受ける人の自立にもつながる）
- ・ 同じ事をするのでも介護者の体への負担の少ない方法を考える。
- ・ 介護用品や福祉用具を上手に使いこなす。



介護は、子育てと違って、いつ終わるかわかりません。だからこそ「がんばらない介護生活」が大切です。

介護の日を機に、「介護」について理解を深めてみませんか？



関ヶ原病院からのお知らせ



☎ 43-1122

末期腎不全とならないために

透析センター 宮 喜一

近年、慢性腎臓病の患者さんが増加し、日本の成人の8人中1人にあたる1,330万人に達するといわれています。そして、慢性腎不全が進行し末期腎不全となると血液透析療法が必要となります。現在、血液透析療法を受けてみえる方は30万人を越えました。そこで慢性腎臓病（CKD）から末期腎不全となり血液透析療法にならないために注意すべきことを少し具体的に書かせて頂きます。

腎障害の病期はステージ1から5に分類され、数字が大きくなるほど悪く、血液中のクレアチニン値からeGFRを簡単に計算できます。ステージ3以上が腎臓の働きが60%未満になった状態で慢性腎不全です。ステージ5（15%未満：末期腎不全）ではいよいよ血液透析療法の導入時期の考慮が必要となります。以前はいったん悪くなった腎臓は良くなると言われていましたが、最近の研究では良くなる事もあると考えられています。そこで悪くならないためにはどのようなことを気をつけるべきかを説明します。まず、喫煙は大敵ですので、禁煙します。また脱水にならないように適度な水分補給にも気をつけます。そして、塩分の過剰摂取をやめ、できれば1日6g以下にします。また高脂血症も悪いので、脂肪分の過剰摂取をやめ、適度な運動をします。太りすぎも良くないのでBMI25未満を目指します。さらにタンパク質の摂取量も1日0.8~1.0g/kgにします。血圧は130/80mmHg以下を目標に降圧剤を処方してもらいます。高脂血症も、LDLコレステロール120mg/dL以下となるように薬剤で調節して頂きましょう。糖尿病の方は厳重な血糖管理を行って、HbA1c 6.9未満を目指します。血液透析療法を受けている方で、一番多いのは糖尿病が原因で末期腎不全になった方です。糖尿病の方はクレアチニン値がさほど高なくても透析療法の導入が必要となることが多く見受けられます。

なお、じん臓機能障害の障害認定3級を簡単に説明しますと、血清クレアチニン値が5.0~8.0mg/dLで尿毒症の症状がある方となり、血液透析療法の導入が必要と判断されます。血液透析療法が必要とならないように摂生してください。

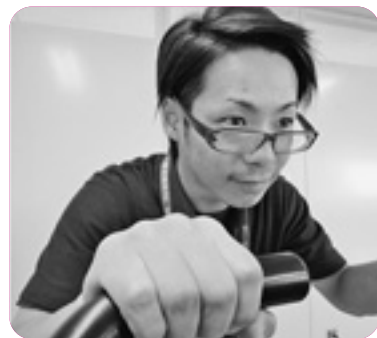
年齢をかさねるほどに筋トレを！ ～寒さに負けない体にしよう～

～episodeⅢ～

みなさん運動は習慣づいてきましたか？

少し肌寒くなってきて、筋肉も硬くなりがちです。そんな時は運動やストレッチがとても有効です。運動することで血流が良くなり、ストレッチをすることで筋肉が硬くなるのを予防できます。冬場の寒い時期を乗り切るためにも今から元気な体を作っていきましょう！

このシリーズで掲載しているのは、ほとんどが家の中でできるものなので、ぜひ寒さに負けない体を作っていきましょう！



1日1セットからでもはじめてみましょう！



【お尻の運動】

横向きになって寝ころび、下の足は曲げます。

上の足を伸ばして、つま先を前に向けたまま天井に向かって足を上げていきます。足と体が一直線になるようにします。



【太ももの裏を伸ばすストレッチ】

床に座って片方の足は軽く曲げます。

伸ばしている足つま先に向けて反動をつけないように『フー』と息を吐きながら体を倒していきます。心地よい痛さのところで20～30秒太ももの裏の筋肉を伸ばします。

出前講座の様子



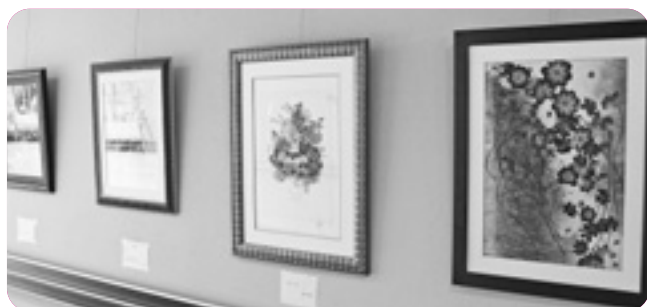
写真は関ヶ原町小池の公民館に訪問し、地域みなさんと一緒に運動やストレッチを行っている様子です。このシリーズで掲載している運動方法やストレッチ方法などをみなさんの地域で実際に行ってみませんか？理学療法士がみなさんの前で実践します！

ご要望がありましたら、お気軽に関ヶ原病院 総務課またはリハビリ科までご相談ください。

リハビリテーション科 理学療法士 谷田靖仁

ギャラリー展をご紹介します！

10月の
展示



▲足利直子さん「おしばな展」



▲西保育園 4 歳児「絵の具であそぼう」

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成25年11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	高野	瀬古	森島	瀬古	瀬古	森島
	二診	小木曾	桐井	桐井	森島	桐井	小木曾
	三診			高野	小木曾	高野	循環器外来
	五診	斎藤				斎藤	
	初診	瀬古／小木曾	森島	土井／小木曾	桐井	大西	高野
	午後				斎藤(予約外来)	斎藤(予約外来)	
外 科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾
	三診・処置	松尾	福田	松尾	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	山内	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	河村	楊	久島	楊	楊	久島
	二診	久島					
	処置・リハビリ診察		久島(午前10時まで)		久島(午前10時まで)	久島(午前10時まで)	
眼 科	午前	白木				西田	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・3・5 久世 2・4 西堀
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。)

○休診のお知らせ○

眼 科 11月1日（金）

耳 鼻 科 11月26日（火）

自衛官等募集案内

募集種目	受験資格	受 付 期 間		試 験 期 日	合格発表
高等工科学学校 生徒	男子で中卒 (見込含) 17歳未満の者	推薦	11月1日～12月6日	平成26年1月11日～13日 ※いずれか1日を指定	平成26年1月17日
		一般	11月1日～ 平成26年1月10日	1次 平成26年1月18日 2次 平成26年2月1日 ～4日のうち1日	1次 平成26年1月27日 2次 平成26年2月21日
自衛官候補生	18歳以上 27歳未満の者	男子	年間を通じて行って おります	11月17日～18日 ※いずれか1日を指定	試験時にお知らせします

※受験資格の年齢は各種目とも平成26年4月1日現在です。

※第2次試験は、第1次試験合格者のみです。

問「自衛隊岐阜地方協力本部 大垣地域事務所」大垣市林町5-18光和ビル2階

☎ 0584-73-1150