

明けましておめでとうございます



▲右脳活性化教室

広報

せきがほら

1

2014 JAN.

No.594

主な内容

- 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 8
- 冬こそ誤嚥に気をつけましょう
(地域包括かわらばん)……P 13
- 関ヶ原町臨時職員募集……………P 14～15



新年



関ヶ原町長 西脇 康世

新年明けましておめでとうございます。

皆様には新たな希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃から町政の推進につきましては格別のご理解とご協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

町長就任から1年があっという間に経過しました。病院の経営改善問題、水道の水源拡張・整備、耕作放棄地対策としての山羊の飼育と山羊ミルクを使った製品開発、有害鳥獣対策等々山積する課題に対して、多くの方々のご支援とご協力を受けながら取り組みを進めております。まだまだ十分な成果は出てきておりませんが、「対話と融和のもと安心して暮らせる町づくり」をモットーとしつつ更なる町の発展に向けて日々取り組んでいるところでございます。

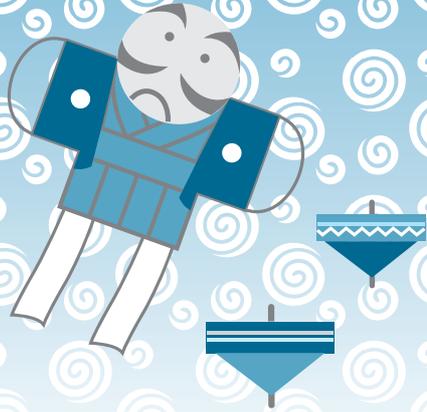
昨年は、自民党政権に戻り、所謂アベノミクス効果により、円安・株価上昇の追い風を受け景気に明るさが出てきたといわれていますが、その効果が地方にまで広がっているという実感はまだありません。生活に潤いを感じるようになりたいものです。また、2020年の東京オリンピックの開催が決定し、スポーツを核とした活気の相乗効果を大いに期待したいと思います。一方、社会保障費の確保を目的とした消費税の増税が決まったことによる経済低迷の懸念、TPP問題の行方、遅々として進まぬ東日本大震災の復興問題、また、尖閣諸島をはじめとする領土関連の問題等多くの難問を抱えており、その推移を注意深く見守っていく必要があると思います。

本町においては、かねてより計画していた関ヶ原中学校の改築に着工することができ、今年の秋には新しい校舎で授業を受けられるようにしたいと工事を進めています。この校舎は学校としてはあまり例がありませんが、免震構造となっており、予想される東海東南海地震にも備えたものです。現在は免震装置の設置も終わり、順調に工事が進捗しております。

また、有害鳥獣対策としては、4つの地域協議会において、獣害防護柵で農地を中心に延べ約19キロを囲い、野菜などの農作物を鹿や猪などから守る取り組みが行われました。これは、金網などの材料費を補助で購入していただいて地区の住民が協力して設置するものです。有害鳥獣の根本対策にはなりません、住民との協働の自衛対策として来年度以降も進めていきたいと考えています。

国県町の財政状況は非常に厳しいものがありますが、その中であっても住民の福祉の向上や地域の活性化に向けての努力は休むことなく続けていかなければなりません。本年も、時代の変化に柔軟に対応し、安心して暮らせるまちづくりに向けて職員一丸となって取り組んでまいりますので、町民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

年の初めにあたり、町民の皆様お一人おひとりが健康で幸多い一年でありますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



謹賀



関ヶ原町議会議員 中川 武子

新年明けましておめでとうございます。

輝かしい平成26年の新春を迎え、謹んで町民の皆様へ新年のご挨拶を申し上げます。

日頃は町議会活動につきまして、あたたかいご理解とご支援をいただき、厚くお礼申し上げます。

昨年5月より、関ヶ原町議会議員をお受けしたことで西南濃町村議会議員会長、さらには岐阜県町村議会議員会長副会長という重責を担い、職責を全うすることが出来るかと身の細る思いでした。

しかし今は、安心して暮らせるまちづくりのため関係各位の皆様のお力添えをいただきながら、常に足下を見つめ、広い視野を持って精一杯努めさせていただいているところです。

さて、昨年一年を振り返りますと、嬉しいことに2020年夏季オリンピック開催都市として東京が決定され、日本経済等に明るい希望が持てました。反面、台風26号により伊豆大島では記録的豪雨となり大変な被害を受け、自然の猛威を改めて思い知らされた年でもありました。いつ起こるとも知れない災害への備えが重要であると再認識いたしております。

また、我が国の社会経済情勢と申しますと、昨年の政権交代以後「アベノミクス」効果により徐々に回復傾向にあると報道されております。

しかしながら、地方自治体を取り巻く状況は依然として厳しい状況が続いております。そういった中、町議会といたしましても、財政の健全化に向けた取り組みとともに、国道21号バイパス第3

工区の早期着工、広域農道の供用開始、駅前観光交流館整備、関ヶ原病院改革など山積する諸問題の解決に創意工夫と努力を積み重ね、執行機関とともに全力を尽くして取り組んでおります。

新年を迎え、今後もさまざまな町政課題の解決に向け、町民の皆様の声を十分お聴きし、しっかりと議論を重ねるとともに、町議会の改革・活性化に引き続き取り組みながら、町民の皆様の期待に応えるべく、誠心誠意尽くしてまいり所存であります。

最後になりましたが、町民の皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとりまして実りの多い飛躍の年となりますことを心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



第20回記念 中日旗争奪 岐阜県小学生バレーボール大会 出場

中日旗争奪岐阜県小学生バレーボール大会が11月10日（日）、11月23日（土・祝）に開催されました。

この大会は予選を含め、少年団やクラブチーム約180チームが参加した今年度最後の県大会で、予選を勝ち上がった64チームが出場しました。



関ヶ原バレーボール少年団は、10月27日（日）に行われた西濃支部予選会で代表チームとなり、11月10日（日）に郡上市総合スポーツセンター会場で行われた大会第1日目に出場。第1試合は、中濃支部の代表チームとの対戦でフルセットの末に勝利、第2試合も岐阜支部の代表チームとフルセットの接戦をものにして会場ベスト4を決めて決勝大会に駒を進めました。

11月23日（土・祝）には山県市総合体育館で大会第

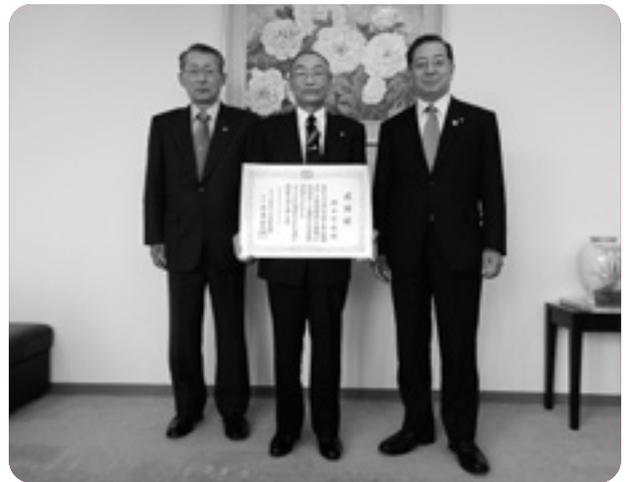


2日目が行われ、5年生と6年生との合同チームで体格差がある不利な条件でも、関ヶ原バレーボール少年団は善戦しました。

スポーツ推進委員全国大会において 30年勤続表彰を受賞

11月21日（木）、和歌山県で開催された全国スポーツ推進委員研究大会において、30年勤続表彰を受けられた桐山悠造委員が町長室を訪れ、受賞の報告をされました。

桐山委員は、昭和59年からスポーツ推進委員（旧体育指導委員）として、長きにわたり町のスポーツ振興に尽力されてきました。今回の受賞は、その顕著な功績が認められたものです。受賞おめでとうございます。



関ヶ原グラウンド・ゴルフ場定例大会 チャンピオンシップ大会を開催！！

11月14日（木）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。

今回は、年間に4回ある定例大会のうち好スコアの2回分を合計し、上位150位までの方しか参加できない大会となっております。

スコア110以下はA級、120以下はB級の認定をもらえるという事で140名の参加者の方々が認定資格を目指し競いました。

惜しくも、A級認定者はありませんでしたが、B級認定者は5名ありました。

認定者と、好成績を収めた方々を紹介します。
おめでとうございます。

A級認定者 なし

B級認定者

吉田 建夫	長 浜 市	115打
大辻 孝雄	東近江市	118打
高野 良政	稲 沢 市	119打
中島 峯夫	大 垣 市	120打
井上 悌典	稲 沢 市	120打



敢闘賞

加藤 幸代	山 県 市	121打
北澤 絹子	垂 井 町	121打
田丸 勇	関ヶ原町	121打
荻 雅治	一 宮 市	122打
小田 道弘	関ヶ原町	122打



第28回 町民綱引き大会を開催

11月17日（日）関ヶ原町民体育館において、第28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126名、子ども会の部12チーム105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。



▲優勝：陣場野Bチーム（一般）

- 【一般の部】
- 優勝 陣場野Bチーム
 - 準優勝 陣場野Aチーム
 - 第3位 柴井チーム



▲優勝：陣場野Aチーム（子ども会）

- 【子ども会の部】
- 優勝 陣場野Aチーム
 - 準優勝 東町Aチーム
 - 第3位 松尾Bチーム
 - 敢闘賞 陣場野Bチーム

岐阜県原子力防災訓練が 開催されました

12月1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、安定ヨウ素剤の配布場所への参集訓練が行われ、200名を超える住民の方にご参加頂きました。参集場所の今須小中学校体育館では、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講座が開かれ、原子力災害への対応、理解を深める機会となりました。



第21回西濃地区空手道選手権大会 入賞

11月23日（土・祝）に、大垣市武道館において第21回西濃地区空手道選手権大会が開催され、関ヶ原町空手道スポーツ少年団（和道会）より4名が輝かしい成績をおさめ、入賞されました。入賞されたみなさん、おめでとうございます。

- 【小学5－6年生 形の部】
- 男子 優勝 高井夢矢
- 【小学5－6年生 組手の部】
- 男子 優秀選手賞・（ベスト8） 高井夢矢
 - 男子 優秀選手賞・（ベスト8） 寺本匠汰
 - 女子 優秀選手賞・（ベスト8） 佐藤日南
- 【小学3－4年生 形の部】
- 女子 第3位 川本椋花



「こころ元気」が会場中に広がりました♪ ～♡こころ♡の健康講演会(人権擁護講演会)～

人権擁護週間(12月4日～10日)である12月7日(日)に、関ヶ原ふれあいセンターにて♡こころ♡の健康講演会(人権擁護講演会)が開催されました。この講演会では、関ヶ原中学校の生徒だけでなく、父母、祖父母、地域の誰もが参加でき、交流がもてる講演会となりました。

鎌田敏講師(「こころ元気研究所」所長)は、会場の中学生や参加者に声をかけながら、身近にある話題を織り交ぜ、ユーモアたっぷりの講演内容で会場を和ませていました。

「こころと体は一体である」。こころの不調は、体の不調(表情、眠れない、食欲がなくなる、胃腸の不調など)として現れやすく、自分の心や体のサインに気づき、日頃から、ストレスに対処できるようにする事が大切。会場にて実際に、参加者全員で呼吸法や、リラックス法を体験して、「体をほぐすこと＝心をほぐすこと」が出来る事を体感する事ができました。

また、人から「あいさつ」や、「温かい声かけ」を頂く事が、こころの元気の源となっている事。そし

て「元気はわかち合うもの」。豊かな人間関係が、こころの健康にとって1番大切である。明るく元気なあいさつや、「あなたは1人じゃないよ」という温もりある声かけに心がける事で、相手も自分も心のエネルギーがアップし、こころ元気が広がりますと教えていただきました。

これからの「こころ元気」の秘訣を知ることができる講演会となりました。



スポーツ少年団だより

今須剣道スポーツ少年団

今須剣道スポーツ少年団は現在、小学生11名、中学生2名で、毎週水曜日と土曜日の週2回練習しています。

水曜日は基本練習や稽古などを行い、土曜日は基礎体力作りを中心に体育館の雑巾がけなどを全員で行っています。

今は、2月に行われる西濃地区少年剣道大会に向けて一人一人が目標をもち頑張っているところです。



行事では、今須スポーツ少年団入団式 卒団式(食事会) 親睦会 卒団生を送る会など、みんなで楽しくやっています。

今須剣道スポーツ少年団では、新入団員を随時募集しています。

剣道に少しでも興味のある方はぜひ、練習日に見学しに来てください。

〈練習日〉 水曜日 午後7時～
土曜日 午後6時30分～
場 所 今須小中学校体育館



消防署からののお知らせ



不破西消防署 ☎ 43-0119

電気器具の安全な取扱について

電気器具は便利なものですが、使い方を誤れば思わぬ怪我や火災に繋がる危険性があります。特に、暖房器具や調理器具などのヒーター応用製品では注意が必要です。

●電気器具を取り扱うときには次のことに注意しましょう。

- 1 傷んだプラグやコンセントは使わないようにしましょう。
- 2 ときどきプラグを掃除しましょう。
- 3 特に、熱を発生する電気器具を使ったあとはプラグを抜くようにしましょう。
- 4 タコ足配線はやめましょう。
- 5 濡れた手でプラグを触るのは危険です。



関ヶ原町消防出初め式について

毎年恒例の消防出初め式が消防団員、女性防火クラブ員などが参加して行われます。尚、当日一部地域で交通規制を行う場所があります。大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願ひします。

日時 1月4日(土) 午前9時00分～
 (一斉放水 午前9時30分～ 分列行進 午前9時50分～)

式典 午前10時10分～ 場所 関ヶ原ふれあいセンター

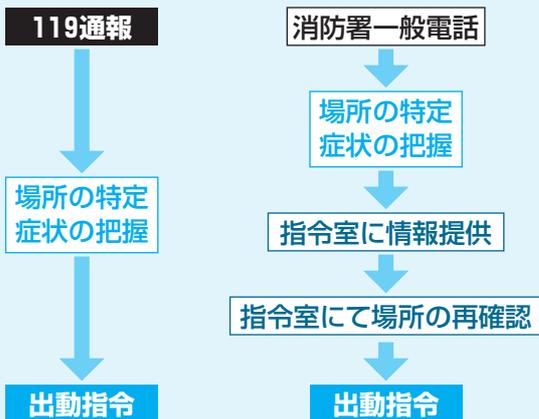
●緊急通報のかけ方について●

救急車、消防車の要請は119です!!

救急車、消防車を呼ぶ場合に一般電話で消防署に直接要請されることがあります。

この場合、救急車、消防車の出動に少し時間を要する場合がありますので、できるかぎり119通報をご利用ください。

迅速かつ、確実に出動するために皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



文化財防火デー

1月26日は、『文化財防火デー』です。昭和24年1月26日に法隆寺の壁画が焼損したことを契機としています。毎年この日を中心に、全国各地で防火訓練などの文化財防火運動を実施しています。

●消防署 平成25年11月分

	出動件数		件数	
	今月	累計	今月	累計
◎救急			◎火災	
交通	3	42	建物	1
一般負傷	5	52	車両	0
急病人	13	166	林野	0
その他	3	56	その他	0
計	24	316	計	1
				6

◎火災時における災害情報はテレホンサービス TEL 24-1090



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



皆様新年明けましておめでとうございます。

日ごろの関ヶ原病院へのご支援、ご指導に対し改めてお礼申し上げます。

昨今、医療・介護関連分野において、大きな制度改革がなされようとしています。これは、2025年問題（戦後生まれの団塊の世代が75歳となり後期高齢者が増加する一方、少子化により65歳以下の世代が減少するため、勤労世代の一人が、高齢者世代の一人を支える事になります。以前は、3から4人で支える、騎馬戦型でしたが、一人が一人を支えるおんぶ型になるのです。）勤労世代の負担が大きくなりすぎるので、政府は懸命に医療費・介護費削減に向けた制度改革を行おうとしています。人・もの・金の不足をどのように補うのか、その為にも 地域完結型医療（一施設で全てを完結する医療ではなく、地域の他施設との連携において補い合う医療）地域包括医療・ケア（出来るだけ在宅で生活できるように地域住民と共に多施設・多職種が連携・協働して支える医療・介護）の重要性を訴えています。関ヶ原病院は、国保直診の病院であり、保健福祉総合施設「やすらぎ」が隣接してあります。以前より「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。

保健関連では、特定健診も、従来のまま集団検診方式ですし、肺がん検診には、CTも選択できますし、胃がん検診も、内視鏡検査も選択できるようになりました。大腸がん検診の2次検査として、昨年4月より患者さんの負担が少ないCTによる大腸撮影も開始し好評を頂いています。医療関連では、糖尿病の透析予防指導にもいち早く取り組み、管理栄養士・看護師が関わることで細やかな相談・指導が来て、糖尿病治療により積極的に取り組む患者さんが増加しています。訪問診療も、外科の松尾先生と訪問看護師の協力にて行っており、病院と在宅の切れ目のない医療・看護も展開できそうです。大垣市民病院の協力を得て、循環器外来、小児の発達障害外来・発達障害リハビリも継続しています。リハビリスタッフを増員し、リハビリ部門の強化も図ります。当院の内科医は、消化器病を専門としており、胃・大腸・肝胆膵疾患には精通していますので是非ご活用下さい。とはいっても糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病も診療しており、最近求められている総合内科的な存在です。整形外科も、岐阜大学医学部の寄附講座に参加でき、専門外来等診療の充実を図っていきます。

今後とも職員が一丸となり地域包括医療・ケアに取り組んでいきますので、皆様方のご理解・ご協力を宜しくお願い致します。

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26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	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	周		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				

◎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。)

○脳神経外科診察開始時間変更のお知らせ○

1月4日(土) 午前11時~

年齢をかさねるほどに筋トレを！

～2014年を健康な年にしよう～

～episodeV～

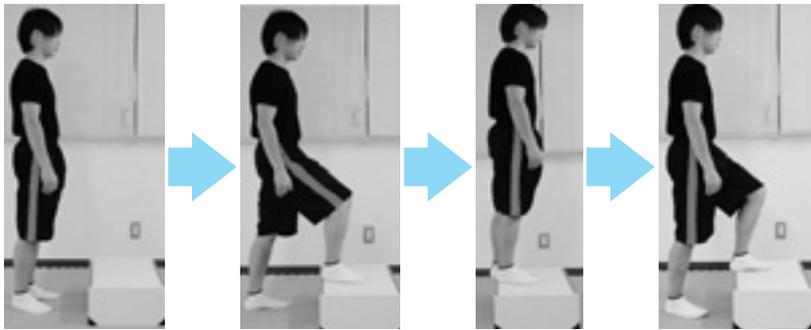
みなさん、新年明けましておめでとうございます！
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、お正月ということで、おいしいものを食べて、たくさん飲んで、体重が増えたり、運動する機会が減ったりしていませんか？新たな1年が始まったということで、運動も今から始めてみましょう！運動は毎日の積み重ねが大事です。少しずつできる運動を行って、今年1年をケガなく、元気に、健康に、過ごしましょう！！



1日1セットからでもはじめましょう！

【踏み台昇降運動】



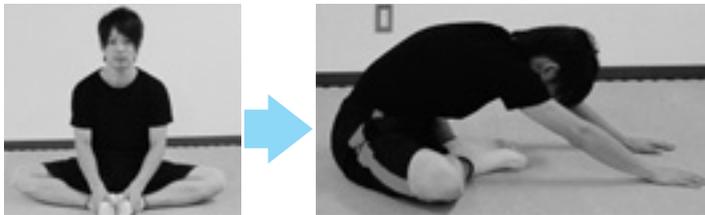
10～20cmの台や階段（1段のみ）などで行います。

気をつけの状態から、『片足乗せる→両足乗せる→片足下ろす→両足下ろして気をつけに戻る』を繰り返すだけの簡単な運動です。

10～20分程度（体力に自信のある方は30分）行います。

足の筋トレ+有酸素運動なので、ダイエットにも効果的です。

【お尻と内ももを伸ばすストレッチ】



足の裏を合わせた状態で座ります。
その状態から、息を吐きながら体を前に倒し、20～30秒程度お尻と太ももの内側を伸ばします。

運動をすることは、生活習慣病（特に脳卒中、心筋梗塞、糖尿病など）の予防につながります。病気にならない健康な体を保ち、2014年も地域の皆さんと共に元気で活発な関ヶ原にしていきたいと思います！！

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！

12月の
展示



▲東保育園 4歳児「絵の具であそぼう」



▲関ヶ原町絵画（洋画・日本画）グループ展



問 やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

食べ過ぎ注意!

正月太りしないために

様々な行事が続き、食べたり飲んだりする機会が増えたり、野菜が不足したり…と、食生活のリズムやバランスが乱れがちなこの季節は、体脂肪が増えやすいと言われています。

そこで、生活習慣病の原因にもなる肥満を予防・解消するためのポイントをご紹介します。生活に取り入れられそうなものを目標にしてみることをおすすめします。

間食・夜食

間食や夜食の機会が増えます。間食を買う際には食品成分表示を参考にしたり、1袋100kcal程度の小分けになったものを選ぶことが望ましいです。

- ・カロリーの少ないものを選ぶ
- ・食物繊維が多いものを選ぶ…小麦胚芽、のり、ごま等 使ったお菓子(食物繊維が多いものは血糖値の上昇を抑える)
- ・夕食後は何も食べない
- ・間食は1日2回までにする
- ・少量をゆっくりよく噛んで食べる
- ・夜遅くに食べる予定がある場合は、夕食の量を減らす

食事内容

おせちは味付けが濃いものも多く、むくみの原因になり、痩せにくい体になります。できるだけ薄味なものを選び、塩分を体外に出してくれるカリウムを多く含む野菜を1日350gとることが大切です。

- ・しょうゆや塩を多く使ったものは作りすぎない、食べるなら少量にする
- ・お雑煮に野菜をたっぷり入れる
- ・野菜を多く使った料理を食べる

おもち

おもち市販の小サイズ(45g)で106kcalです。家庭で作る場合は、市販のものより大きくなりがちです。以下の計算式を使って、あなたが食べているおもちのエネルギー量を求めてみてください。

<参考> ごはん 小盛り(120g): 202kcal 普通盛り(145g): 244kcal

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{おもちの重さ} \\ \hline \text{g} \\ \hline \end{array} \times 2.35 = \begin{array}{|c|} \hline \text{おもち1個のエネルギー量} \\ \hline \text{kcal} \\ \hline \end{array}$$

アルコール

アルコールの種類によりエネルギー量や炭水化物の量が異なります。肥満が気になる方はエネルギーの少ないものを、血糖値が高めの方は炭水化物が少ないものを選びます。ただし、どのアルコールも飲みすぎは肥満や血糖値上昇につながります。適量(1合)を心掛けてください。

(100g当りの栄養価)

アルコールの種類	ビール(淡色)	ビール(発泡酒)	ビール(糖質ゼロ)	日本酒(15度)	ワイン	梅酒(13度)	焼酎(25度)	ウイスキーブランデー
エネルギー量(kcal)	40	45	19	109	73	156	146	237
炭水化物(g)	3.1	3.6	0	4.9	2.0	20.7	0	0
アルコール重量(g)	3.7	4.2	3.0	12.3	9.0	10.2	20.5	33.4
適量・1合の量(ml)	500			180	240	180	110	60