



▲鷹とのふれあい（第6回関ヶ原戦国演義）

広報

せきがほら

1

2016 JAN.

No.618

主な内容

- 町長・議長 新年のご挨拶……………P 2～3
- 個人番号カードの受け取りが始まります！
マイナンバーを使った手続きが始まります！…P 4～5
- 関ヶ原町臨時職員募集……………P 16～17



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。皆様には清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、町行政の推進にご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、T P P（環太平洋経済連携協定）交渉が大筋合意しました。T P P が発効すれば、消費者への恩恵も増えそうですが、一方で輸入農産物への関税が引き下げられたり、新たな輸入枠が設けられたりするなど、今まで保護されてきた我が国の農産物等に大きな打撃が予想されます。日本の農林水産業等の産業を守っていくためにも国の十分な支援策が求められます。また、安保関連法案が大きな議論の下で成立しました。日本を取り巻く世界情勢が安定しているとはいえませんが、日本が戦争に巻き込まれないようにしたいものです。自然界では、火山の噴火や火山性地震は各地で起き、また異常気象による豪雨で鬼怒川が決壊するなどの大きな被害が各地で発生しました。私たちを取り巻く経済・社会・自然の環境が大きな変革期にきているのではないかと感じます。

町におきましては、県とタッグを組んで策定した古戦場グラウンドデザインの具体化を進めるため、フォーローアップ懇談会を設けて具体案を協議すると共に、住民参加によるワークショップ等を開催し多くの方からご意見をいただくことができました。また、関ヶ原駅前に待望の観光交流館がオープンいたしました。運営は町観光協会が担当いたしますが、今後取扱商品の拡充を図

り、多くの方に楽しんでいただける店にしていきたいと思えます。この施設のオープンにあわせて「発信！発進！関ヶ原」と銘打ったイベントや講演会等を開催して多くの方においでいただきました。特に灯す「夜の古戦場」では多くの方が感動を受けたと喜んでくださいました。

今年、史跡の整備として陣場野公園の第一期の改修工事が始まり、グラウンドデザインでは歴史民俗資料館をビクターセンターとして増床する設計に入ることになっています。古戦場の町を訪れる多くの歴史ファンに楽しんでいただける施設になるように努めていきます。一方、課題となっていた関ヶ原病院の改革について、指定管理者制度の導入は町の財政的負担が続かないとの判断で当面行わないこととし、自主改革の道を進むことにしました。職員一丸となって再建に取り組みたいと思えます。また、人口減少社会に向けての総合戦略を策定し、二〇四〇年の目標人口を五千八百人と掲げ、少子化対策・雇用対策・定住対策等に取り組んでいくことにしました。今後、具体的施策の推進に努力してまいります。非常に厳しい財政状況ではありますが、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安全で安心して暮らせるまちづくりを目指してまいりますので、皆様のご理解とご支援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ます、新春のご挨拶といたします。



謹賀



関ヶ原町議会議長
澤居 久文

新年明けましておめでとうございます。皆様方にはお健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。昨年中は町議会に對しまして深いご理解とご協力を賜り、衷心より厚く御礼申し上げます。

さて、私事ではありますが、昨年四月の町議会選挙において三期目の当選の榮譽をいただくと共に、議長という大役を議員の皆様よりご推挙いただきました。もとより浅学非才の身ではありますが、一意専心の意をもって職責を全うさせていただきます。どうか議員各位の協力と町民皆様方のご指導をよろしくお願い申し上げます。

昨年より古田知事の肝煎りで「関ヶ原古戦場ランドデザイン事業」が発信されました。十月の駅前観光交流館「いざ！関ヶ原」のオープニングに始まり、中旬には灯す「夜の古戦場」ライトアップ、二十分で二千発の花火打ち上げ等、県主催ならではのイベントが行われた年でもありました。今後も史跡整備を主とし、当町の観光の拠点づくりが四年間で行われる計画であります。この事業を機に今後町はどのように活用し、外貨獲得に向けていくのかが、この町が生き残るための最大の課題であります。

国は地方創生と銘打ってはいますが、いまだ地方への大きな支援は見えていません。しかし、やる気のある町、ストーリーのある要望なら支援すると石破地方創生大臣がおっしゃっています。当町においては、関ヶ原古戦場ランドデザイン事業を契機として全国に発信し、「生き残ることのできる町づくり」を進めていくことが喫緊の施策であります。議会はその施策のアクセラであり、ブレーキであります。町民の皆様の暮らしが良くなり、町の活性化がより一層進むよう努力して参る所存であります。

最後になりましたが、皆様方にとりまして本年がより良い一年になりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶と致します。

“幸せとは楽しい事も
苦しい事も悲しい事も
感じられる自分”

個人番号カードの受け取りが始まります！

十一月月上旬よりみなさまのお手元にお届けした通知カードに同封されていた申請書にて「個人番号カード」の申請をされた方には、平成二十八年一月以降「個人番号カード」を役場 住民課窓口においてお渡しします。交付通知書(はがき)がお手元に届いた方は期限内に来庁してください。

「個人番号カード」交付のながれ

一、個人番号カードの申請

「個人番号カード交付申請書」を返信用封筒にて郵送します。
(スマートフォンやパソコンからも申請ができます。)

二、「交付通知書(はがき)」の受け取り

役場 住民課より「交付通知書」が郵便はがきで届きます。交付の日時の記載がありますので、期間内にご本人がお越しください。

三、役場窓口にて個人番号カードの受け取り

①受け取り時に必要なもの

- 交付通知書(はがき)
- 「通知カード」
- 本人確認書類(※顔写真が付いたもの、運転免許証、パスポートなど)
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)

※顔写真が付いた本人確認書類をお持ちでない方は、健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証などから二点ご持参ください。

表面(案)



裏面(案)



②「暗証番号」の設定

暗証番号を個人番号カードに設定しますので、四桁の数字を事前に考えておいてください。

なお、申請時に署名用電子証明書を希望された方は、英数字六文字以上十六文字以下での設定となります。英字は大文字のAからZまで、数字は0から9までが利用でき、いずれも一つ以上が必要です。

個人番号カードは初回の発行手数料は無料で、公的機関などでの身分証明(本人確認書類)として利用できます。なお、顔写真を使用することから、有効期限は10回目の誕生日までです(未成年者は5回目の誕生日まで)。

- 問 役場 住民課 戸籍係 ☎ 43-1113(通知カード・個人番号カードに関すること)
総務課 行政係 ☎ 43-1110(マイナンバー制度全般に関すること)



マイナンバーを使用した主な手続きの一覧

担当課	事務の種類	個人番号の記載が必要な手続き
住民課 役場 1 F ☎ 43-1113	住民基本台帳及び戸籍に関する事務	転入・転居・出国などの異動 戸籍届出の氏名などの変更 ※記載事項の変更が必要となりますので、通知カードまたは個人番号カードをお持ちください。
	国民健康保険に関する事務	国民健康保険被保険者資格取得・喪失、療養費支給の申請 高額療養費の支給申請 被保険者証、高齢受給者証、被保険者資格証明書の再交付申請 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の交付・再交付の申請
	介護保険に関する事務	介護保険要介護・要支援認定・更新認定・区分変更認定の申請 介護保険負担限度額認定の申請 福祉用具購入費・住宅改修費・高額介護サービス費の支給申請 被保険者証・負担割合証の再交付申請 資格取得・異動・喪失の届出
	後期高齢者医療保険に関する事務	高額療養費の支給申請 被保険者証の再交付申請 限度額適用・標準負担額減額認定証交付・再交付の申請
	高齢福祉に関する事務	措置入所の申請
	戦没者等の遺族に関する事務	戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の申請
	障がい者に関する事務	障害児通所給付費等の支給申請 障害児入所給付費等の支給申請 精神障害者保健福祉手帳の交付申請 身体障害者手帳の交付申請 介護給付費等の支給申請 自立支援医療費の支給申請
	特別児童扶養手当に関する事務	特別児童扶養手当の認定請求・有期認定請求・現況届
	生活保護に関する事務	生活保護の申請
	福祉医療費助成に関する事務	福祉医療費受給者証(乳幼児、重度心身、母子、父子)の申請
	児童扶養手当に関する事務	児童扶養手当の認定請求 児童扶養手当の額改定請求 児童扶養手当の支給停止関係(発生・消滅・変更)届
	児童手当に関する事務	児童手当新規認定の請求(出生、転入) 現況届(毎年6月)の提出
	保育園に関する事務	支給認定申請書兼保育所入所申込書の提出 世帯状況報告書(継続入所用)の提出
	未熟児療育医療に関する事務	療育医療費の支給申請
	やすらぎ ☎ 43-3201	母子健康手帳事業に関する事務
税務課 役場 1 F ☎ 43-3051	個人住民税に関する事務	町民税・県民税申告書 (平成28年分(29年度課税分)以降の申告より)
	法人住民税に関する事務	法人町民税申告書
	固定資産税に関する事務	償却資産申告書 固定資産税減免申請書
	軽自動車税に関する事務	軽自動車税減免申請書
産業建設課 役場 2 F ☎ 43-3054	町営住宅等の入退去に関する事務	町営住宅入居の申請
教育委員会 学校教育課 役場 2 F ☎ 43-1289	幼稚園に関する事務	支給認定申請書兼保育所入所申込書の提出

上記は主な手続きですので、上記以外にもマイナンバーを使用する事務手続きがある場合があります。詳細は各課にお尋ねください。

平成二十八年一月以降、役場窓口においてマイナンバーを利用した手続きが始まります。手続きの際には下記のものが必要となりますので、役場に来庁の際にはご注意ください。

マイナンバーを使用した手続きに必要なもの

- ① 「通知カード」：個人番号の確認に使用します。
 - ② 「運転免許証、パスポートなど顔写真交付身分証明書」：本人確認に使用します。
- ※顔写真交付身分証明書でない場合は、保険証や学生証などの身分証明書一点が必要です。

マイナンバーを使った手続きが始まります！

なお、個人番号カードがあれば、一枚で上記の「個人番号の確認」と「本人確認」が可能です。既に申請された方の個人番号カードの交付については、順次はがきでお知らせします。

関ヶ原空手道スポーツ少年団 西濃地区空手道選手権大会で活躍

11月15日(日)に、大垣市武道館にて、第23回西濃地区空手道選手権大会が行われました。参加した選手は日頃の練習の成果を十分に発揮し、力いっぱい闘いました。

入賞されたみなさん、おめでとうございます。

入 賞 者

小学3・4年生 男子	形の部	優秀賞	岩田	将英
小学5・6年生 女子	形の部	優秀賞	川本	椋花
小学3・4年生 男子	組手の部	優秀賞	西本	和磨
小学5・6年生 男子	組手の部	第3位	本荘	直輝
高校・一般 男子	組手の部	第3位	佐藤	大明



関ヶ原剣道少年団 剣道交流大会岐阜県大会 3位入賞

11月14日(土)に、大垣市武道館にて、第38回全国スポーツ少年団剣道交流大会岐阜県大会が行われました。小学生団体の部に出場し、予選リーグを通過、決勝トーナメントに進みました。惜しくも準決勝では敗れたものの、3位決定戦で大垣市選抜チームに勝利し、昨年に引き続き、3位に入賞することができました。

先鋒 古山 想羅(4年生) 次鋒 西村 真緒(5年生)
 中堅 山本 怜史(6年生) 副将 河合 美鈴(5年生)
 大将 田代 欧介(6年生)



外村ふさ江さんが 101歳を迎えられました

外村ふさ江さん(今須門間)が101歳を迎えられました。11月13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、褒賞の祝金を贈り、長寿をお祝いしました。今後もお元気で過ごしてください。



関ヶ原野球スポーツ少年団 不破郡少年野球新人戦で優勝

11月1日～15日の期間に、関ヶ原町桃配運動公園等で不破郡少年野球新人戦が開催されました。

垂井町から5チーム、関ヶ原町から1チームの計6チームでトーナメント戦が行われ、日頃の練習の成果を発揮し、白熱した試合が繰り広げられました。

関ヶ原野球スポーツ少年団は、初戦を1-0と緊迫した試合を制し、準決勝は8-0でコールド勝ちし、最後の決勝戦を5-2で逃げ切り、見事に優勝することができました。





第30回町民綱引き大会を開催

11月15日(日)に、関ヶ原町民体育館において、第30回町民綱引き大会が開催されました。当日は一般の部8チーム91名、子ども会の部16チーム160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】

優勝 陣場野チーム
準優勝 関ヶ原病院チーム
第3位 稲荷町チーム

【子ども会の部】

優勝 小池チーム
準優勝 中山チーム
第3位 笹尾チーム



▲優勝 陣場野チーム



▲優勝 小池チーム

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18日(水)に、関ヶ原グラウンド・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。あいにくの天気でしたがA級認定者は1名、B級認定者は7名となりました。認定者を紹介します。おめでとうございます。

A級	吉田 建夫	長浜市
B級	松本 康信	関ヶ原町
	上久保 昭	大垣市
	長田 利夫	あま市
	前川與一郎	米原市
	小田 道弘	関ヶ原町
	加藤 久夫	関ヶ原町
	山根 孝夫	関ヶ原町



リレー講演会、関ヶ原ファイナル2015が開催

12月13日(日)に、ふれあいセンター大ホールにおいて、関ヶ原2015リレー講演会と関ヶ原ファイナル2015が行われました。

第一部ではANA歴史大使でアナウンサーの松平定知さんによる講演会が開催され、町内外から約480名が参加されました。岐阜県や関ヶ原町などが主催する「関ヶ原2015リレー講演会」の最終回で、「関ヶ原はここがおもしろい！」をテーマにした1時間の講演です。参加者は興味深い様子で、松平さんの話に聴き入っていました。



また、第二部では関ヶ原への想いを歌にのせて表現する2つのユニット「さくらゆき×仁王 関ヶ原 二大歌姫ライブ」と「甲冑パフォーマンス軍団 関ヶ原組演舞」を関ヶ原ファイナル2015として開催し、観客と一体となった会場は1年の締めくくりのイベントとして熱く盛り上がりしました。



【予防接種を受けたことがある方へ】

過去の集団予防接種等の際、注射器の連続使用が原因で多数の方が
B型肝炎ウイルスに感染した可能性があります

集団予防接種等によりB型肝炎ウイルスに感染された方に給付金が支給されます

- (注1) 昭和23年7月1日から昭和63年1月27日までの予防接種やツベルクリン反応検査を満7歳になるまでに受けたことなどが、裁判上の手続きにより認められた方が対象となります
- (注2) 予防接種の際の注射器の交換については、昭和33年から注射針を、昭和63年から注射筒を、予防接種を受ける人毎に取り替えるよう指導徹底されています

【お問い合わせ先】



厚生労働省ホームページ

B型肝炎訴訟について

検索

(インターネットの検索サイトで「B型肝炎訴訟について」で検索してください)
* 給付金の対象となる方や受け取るための手続きに関する資料を掲載しています



厚生労働省電話相談窓口 **03-3595-2252**

(年末年始を除く平日午前9時～午後5時)

B型・C型肝炎ウイルスに関する相談・検査

西濃保健所では、ウイルス肝炎に関する相談・検査(HBs抗原、HCV抗体)を無料で行っています。

* 相談の受付時間：平日 午前9時～午後5時まで

検査を希望される場合はご相談ください。

詳しくは西濃保健所【☎ 73-1111(内線276)】までお問い合わせください。



町の肝炎ウイルス検診は…

平成28年度の成人検診(6～8月頃)にて実施予定です

対象者：40歳以上の方

(ただし、過去に町の肝炎ウイルス検診を受診済みの方は除きます)

★ 冬に注意したい感染症 ★

* ノロウイルスによる胃腸炎 *

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。健康な方は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐ぶつを誤って気道につまらせ死亡することがあります。

< 予防対策 >

★ ノロウイルスに感染した人の便や吐ぶつには大量のウイルスが排泄されるので、

- ・ 食事の前やトイレのあとは必ず手を洗いましょう。
- ・ 下痢やおう吐の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

★ 子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。

また、調理器具等は使用後に洗浄、殺菌しましょう。



(ノロウイルスに関するQ&A 厚生労働省より)

* インフルエンザ *

インフルエンザはかぜの病原体とは違う、インフルエンザウイルスの感染でおこる病気です。ウイルスが感染すると、1～3日間の潜伏期間を経て、多くは突然の高熱で発症します。例年11月頃から目立ちはじめ、1～3月のどこかで患者さんの数がうなぎ登りに多くなります。典型的なインフルエンザは、突然の高熱、全身のだるさや筋肉関節の痛みをともなう全身症状の強い病気で、高齢者では肺炎、小児ではひきつけや脱水症、急性脳症などの合併症を起こすことがあり、ときには死にいたることもある病気としての認識も必要です。

* 効果的ながいの方法 *

のどは空気や食べ物の通り道であると同時に、細菌やウイルスの進入経路でもあります。かぜの季節を前に、のどの細菌やウイルスを取り除く効果的ながいの方法を覚えましょう。

- ① **うがい液を作る**：うがい液を使用する場合は、説明書に記載されている用法・用量にしたがい、コップに適量のうがい薬と水を加えてうがい液を作ります。うがい液の濃さは表示どおりにしましょう。
- ② **まずはブクブクうがい**：1回目のうがいは、口の中の食べ物の残りカスを取り除く目的で、口にうがい液を含んで、強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。
- ③ **次に“のどの奥”までガラガラうがい**：口にうがい液を含んで上を向き、のどの奥までうがい液がまわるように、15秒程度「ガラガラ」とうがいをして吐き出します。



* 同じことをもう一度くり返し、3回以上行うようにしましょう。

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	14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 すくすく相談はお子さんだけでなく、 どなたでも利用できます。	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	21日(木) 午前9時30分～午前11時30分		平成24年4月2日～ 平成25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
	離乳食教室&交流会	午前10時00分～午前11時30分		1月28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	28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27年8月・9月生まれ 平成27年2月・3月生まれ	母子健康手帳、問診票
成人関係	ヨーガ教室	8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
	シルバーピクス教室	13日(水) 午前9時15分～午前12時00分			
	新!血液さらさら教室	午後1時00分～午後3時45分			
	右脳活性化教室	19日(火) 午前10時00分～午前11時30分			
筋肉しっかりトレーニング教室	27日(水) 午前9時15分～午前12時00分				音楽療法 運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、 靴、バスタオル

健康短期大学 栄養講座を開催

11月25日(水)、12月11日(金)にやすらぎにて、「ゆっくり食べてキレイに健康に」をテーマに、よく噛むための調理法を学びました。参加者からは「繊維を残して野菜を切るようにしたい」「エネルギー量が少なくても食べごたえがあった」などの感想が聞かれました。

よく噛むことの効果

- 肥満予防
- 食塩の摂りすぎを防ぐ
- 認知症予防
- 胃腸の働きを促進
- 口周りの筋肉の維持
- 虫歯の予防

調理メニューのご紹介♪



食材選び		
弾力性のあるもの	食物繊維が多いもの	硬さのあるもの
こんにゃく、いか、えび、餅、干し椎茸など	野菜類、きのこ類、豆類、穀類、海藻類、芋類など	乾物、種実類、豆類、フランスパンなど

調理の工夫	
素材の組み合わせ	薄切り肉は野菜を巻いたり、ハンバーグにれんこんやきのこを混ぜるなど、料理に硬めの食材を合わせる。
切り方	野菜は薄切りよりも乱切りにする。繊維を長く残すように切る。
加熱時間	歯ごたえが残るように、野菜などは加熱しすぎない。

- 主食** 玄米入りごはん
- 主菜** タラと野菜の黒酢あん
- 副菜** ひじきとごぼうのさっぱりサラダ
- 汁物** ミルクスープ
- デザート** ナッツとチョコのビスコッティ

おすすめ！レシピ

■ タラと野菜の黒酢あん ■

■ 材 料 (4人分)

タラ切り身	4切れ
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
にんじん	1/2本
れんこん	100g
しいたけ	2個
ごま油	小さじ1
〈黒酢あん〉	
砂糖	大さじ2
黒酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1

■ 作 り 方

- ①黒酢あんの材料を全て混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎはくし切り、ピーマンとにんじんは乱切り、れんこんは5mm厚さの半月切りにする。しいたけは1cm幅に切る。
- ③耐熱ボウルににんじん、れんこんを入れてラップをし、レンジ(600w)で3分加熱する。
- ④タラは3等分してこしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④のタラの両面を色よく焼いて取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに玉ねぎを入れて炒めたら、③のにんじんとれんこん、ピーマン、しいたけを順に加えて炒め、タラと①の黒酢あん(直前に再度片栗粉を溶かす)を加える。とろみがでるまで全体に混ぜたら、ごま油を回し入れる。

エネルギー	タンパク質	食物繊維	食 塩
203kcal	19.5g	2.0g	1.5g

唾液(つば)の話し 3

唾液(つば)の分泌低下は、口の機能の低下と深く関わりがあることが分かっています。食事の時、お茶を飲む時に、「よくむせる」と感じる方。食べ物を食べた時、「頬と歯の間に食べかすがたまる」と感じる方は、唾液の分泌が低下しているサインです。

唾液は、「唾液腺」から分泌されます。この「唾液腺」をマッサージし、分泌を促しましょう。

唾液の分泌をよくするマッサージ

1.耳下腺(じかせん)のマッサージ

両頬に手をあて、耳を第2指(人差し指)と第3指(中指)で挟むようにします。指の腹を軽く押し、後ろから前に円を描くようにしてマッサージします。



2.顎下腺(がっかせん)のマッサージ

親指を耳の下のあごの骨の内側の柔らかい部分にあて、指の腹で軽く押し、マッサージします。



3.舌下腺(ぜっかせん)のマッサージ

両手の親指をそろえてあごの下を軽く押し、マッサージします。



唾液腺マッサージは、お食事前に行うと効果的です。毎日続けて、唾液の分泌低下を予防しましょう。

スポーツ
少年団
だより

関ヶ原バレーボール スポーツ少年団

関ヶ原バレーボールスポーツ少年団は、現在2年生～6年生の男女19名で活動しています。

バレーボールは、スピードやバランス感覚、俊敏性や筋力、体力が養われるスポーツです。神経発達が著しい小学生時期には、このような体験ができることは、成長にも大きな影響を与えてくれます。

また、仲間とのチームプレーなので、仲間を思いやる気持ちも大切です。練習、試合を通して多くの人々との交流し、社会性も身に付いてきます。



皆で練習していますので、是非体験に来てください!

練習日は 土曜日 午後1時～午後4時30分
水曜日、金曜日 午後7時～午後9時
町民体育館で行っています。