

おにさんと なかよくポーズ!



▲節分の豆まき (北保育園)

広報

せまがはら

3

2015 MAR.

No.608

主な内容

- お知らせします! 平成25年度決算……P 2～3
- 関ヶ原中学校内覧会のお知らせ……P 5
- 3月1日～3月7日は、子ども予防接種週間です
(保健衛生だより)……P 6
- 消防署からのお知らせ……P 15
- 所得税の確定申告・住民税の申告相談……P 17
- グラウンド・ゴルフ場及び喫茶・軽食 今須宿からご案内
甲冑武者ボランティアを募集します!……P 20



定例議会において、平成25年度の決算が認定されました。

皆さんが納めた税金はどのように使われたのでしょうか。一般会計を中心に紹介します。



● 一般会計 ●

歳入総額は46億8,119万2千円(対前年度比2.5%の増)で、また、歳出総額は44億8,804万3千円(対前年度比3.5%の増)となり、実質収支額は1億9,314万9千円の黒字決算となりました。

● 歳入 ●

歳入は、町全体で調達できる町税などの自主財源と国や県から定められた額を交付または割り当てられる依存財源に区分することができます。

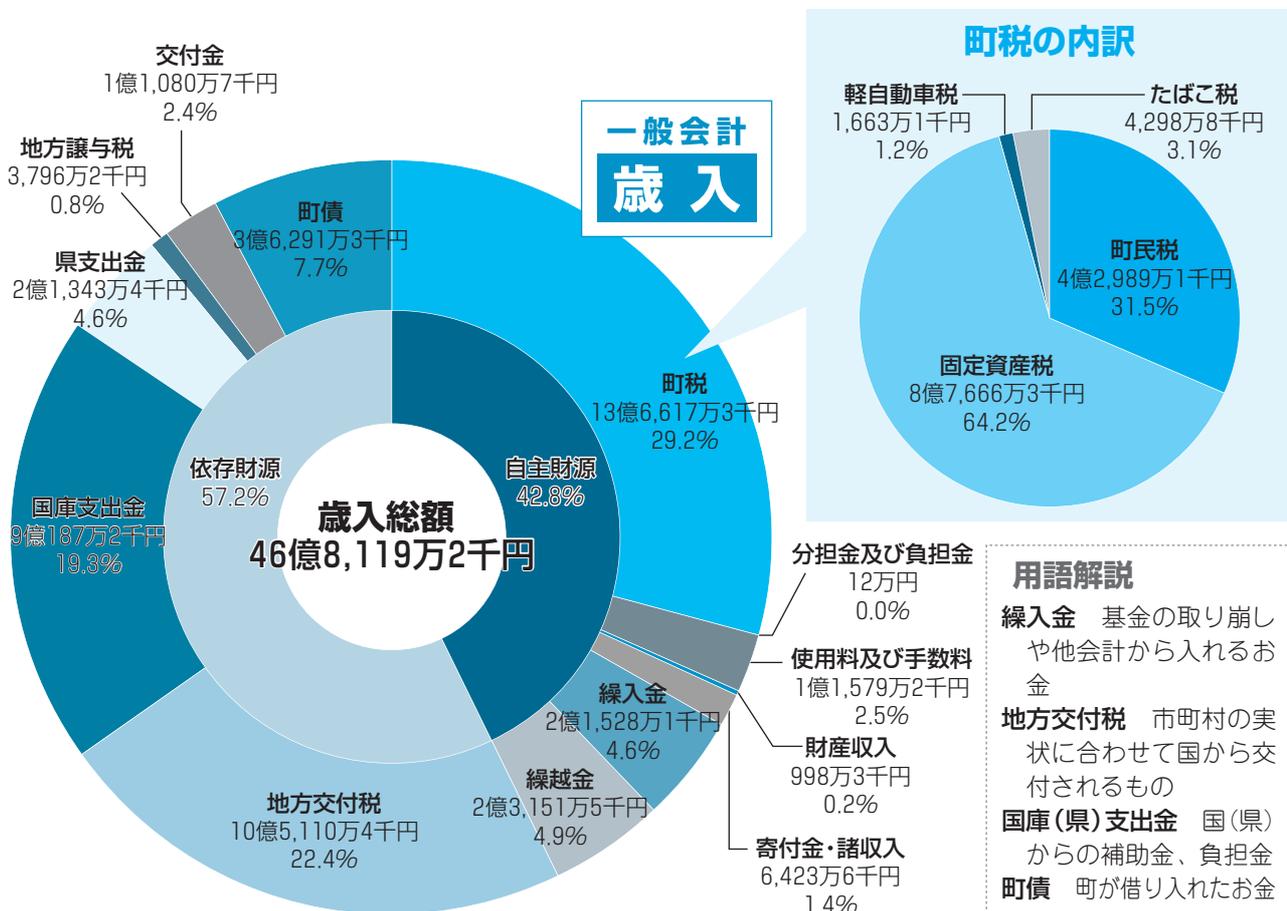
自主財源では、財産収入が701万6千円増加したものの、大半を占める町税が8,166万2千円減少(対前年比5.6%減)し、自主財源全体で11.9%の減となりました。

また、依存財源では、地方債が3億8,298万1千円減少(対前年度比51.3%減)となったものの、関ヶ原中学校建設事業に伴う国庫支出金の増により、依存財源全体では16.8%の増となりました。

● 歳出 ●

歳出を性質別にみると、義務的経費は対前年度比5.4%の増、投資的経費は400.9%の増となりました。また、歳出決算額を行政の目的別にみると、総務費が土地開発公社の清算終了により大幅な減となりましたが、教育費が関ヶ原中学校建設事業により205.8%の増となりました。

今後も厳しい財政状況の中、行財政の簡素化・効率化・経常経費の削減・合理化等々を図り、健全財政を維持するため、より一層の努力をしていきます。



町民一人あたりの支出額(目的別) **合計 574,286円**

教育費

学校管理施設費や
社会教育費

157,044円



民生費

保育費や
高齢者福祉など

108,674円



衛生費

ごみ処理費や
保健関係費など

80,694円



総務費

財産管理の費用など

59,649円



土木費

道路や公園の
整備費用など

49,215円



公債費

町の借入金
(町債) など

47,535円



消防費

消防活動費など

16,714円



農林水産業費

農業・林業関係の
費用など

20,839円



その他

商工費、労働費、
災害復旧費など

33,922円

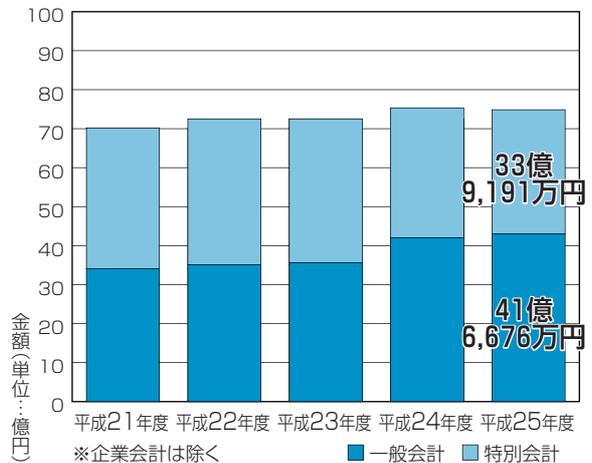


平成26年3月31日現在 住民基本台帳人口 7,815人より算出

会計別決算額

会計名	歳入額	歳出額	
一般会計	46億8,119万2千円	44億8,804万3千円	
特別会計	後期高齢者医療	1億417万円	1億69万1千円
	国民健康保険	11億2,487万円	10億764万3千円
	介護保険	6億7,502万8千円	6億7,183万6千円
	介護サービス事業	1億9,810万8千円	1億2,563万2千円
	玉農業集落排水事業	1,694万2千円	1,642万5千円
	今須農業集落排水事業	4,216万1千円	4,199万7千円
	公共下水道事業	4億772万円	4億419万4千円
	水道事業	2億3,463万3千円	4億2,061万8千円
企業会計	収益的収支	2億394万円	2億3,834万1千円
	資本的収支	3,069万3千円	1億8,227万7千円
会計	病院事業	22億7,382万5千円	24億8,441万1千円
	収益的収支	21億7,471万3千円	23億291万9千円
	資本的収支	9,911万2千円	1億8,149万2千円

町が借りているお金(地方債現在高)の推移



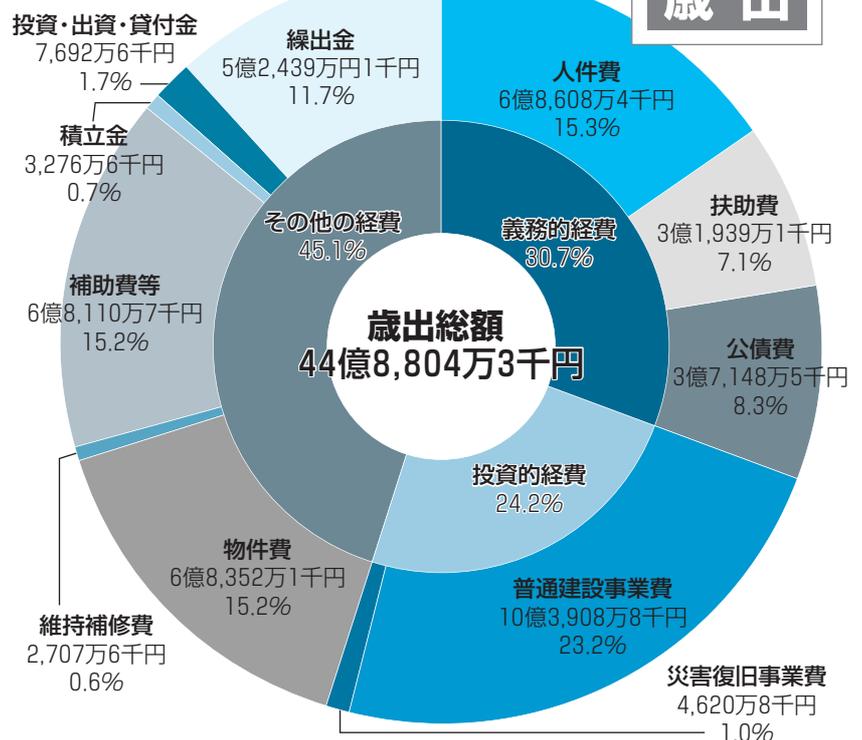
町の貯金(基金現在高)

基金名	25年度末現在高
財政調整基金	4億9,640万6千円
減債基金	5億2,654万4千円
その他特定目的基金	8億6,770万7千円
計	18億9,065万7千円

用語解説

- 扶助費** 生活扶助、教育扶助などの経費
- 普通建設事業費** 道路の新設、改良や施設の新増築などの経費
- 物件費** 施設の保守管理、一般事務経費
- 積立金** 学校建設など、特定の目的のための積立て
- 繰出金** 一般会計から特別会計、企業会計への負担金や補助金など

一般会計
歳出



体育館に大きな声と勇ましい太鼓が響きました 合戦語り太鼓打ち初め会

関ヶ原小学校 関ヶ原合戦語り太鼓打ち初め会が、1月20日(火)に関ヶ原小学校体育館で行われました。4年生、太鼓クラブに所属する4年生から6年生の今年初めての晴れ舞台です。打ち初めといっても、3月末に卒業を控えた6年生にとっては最後のお披露目となりました。歴史ある合戦語り太鼓を、いつまでも大切にしていきたいですね。



子育て支援への意欲を改たに… ぎふっこ応援宣言！

子育て支援の決意を宣言する「ぎふっこ応援宣言」が1月20日(火)、関ヶ原町役場で行われ、西脇康世町長が県のマスコットキャラクター「ミナモ」に、子育て宣言が書かれたのぼり旗を手渡しました。

「ぎふっこ応援宣言」は、県全体で少子化対策に取り組んでいく機運を盛り上げていくため、県内の全42市町村長が取り組みを宣言するものです。

この日、西脇町長は「関ヶ原の子どもたちが健やかに育ち、安心して子育てができるまちづくりを目指します！！」と宣言しました。



第57回不破郡剣道大会で関ヶ原剣道スポーツ少年団が活躍！

12月7日(土)に、第57回不破郡剣道大会が垂井北中学校体育館で行われました。不破郡内の少年・少女剣士が集まり、団体戦、個人戦で日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられました。

関ヶ原剣道スポーツ少年団は、この大会でも個人戦各部門を制し、団体戦でも優秀な成績を残す事が出来ました。入賞されたみなさん、おめでとうございます。

<団体戦> ●小学生低学年の部

【優勝】 関ヶ原A	【第3位】 関ヶ原B
先鋒：河合 美鈴	先鋒：西村 真緒
中堅：古山 想羅	中堅：藤井 大和
大将：岩井龍之介	大将：水野 恭平

●小学生高学年の部

【準優勝】 関ヶ原A	【第3位】 関ヶ原C
先鋒：丹羽 遥渚	先鋒：田代 欧介
中堅：河合 晃太	中堅：川崎 月渚
大将：岩井真之介	大将：山本 怜史

<個人戦>

●小学2年生以下の部	優勝 田代 類子	●小学5年生の部	優勝 田代 欧介
	第3位 古山 璃玖		準優勝 山本 怜史
●小学3年生の部	優勝 古山 想羅	●小学6年生の部	優勝 岩井真之介
●小学4年生の部	優勝 岩井龍之介		第3位 河合 晃太



平成27年度 新入団員を募集 関ヶ原町スポーツ少年団

関ヶ原町スポーツ少年団の種類

関ヶ原町空手道・関ヶ原野球・関ヶ原剣道・
関ヶ原バレーボール・関ヶ原ソフトテニス・
今須剣道・今須バレーボール

*スポーツ少年団の加入は任意です。保護者の責任において加入させてください。

*申込方法・詳細については、各少年団へお問合せください。

問 関ヶ原町スポーツ少年団事務局(教育委員会 社会教育課内)

☎ 43-1289

関ヶ原中学校 内覧会のお知らせ

関ヶ原中学校新校舎の内覧会を開催します。
新しく生まれ変わった関ヶ原中学校にぜひ足
をお運びください。

日時 3月29日(日) 午前11時～午後4時

※自由見学です。時間内であれば何時でも見学
できます。

※スリッパ等上履きのご用意は必要ありません。



ゆかりのまち岡崎市へ雪のプレゼント

2月7日(土)、ゆかりのまち岡崎市に関ヶ原の雪
を贈りました。この雪は、関ヶ原の戦いが行われた
関ヶ原町から、徳川家康の生誕の地で雪が少ない岡
崎市の子どもたちに雪遊びをしてもらおうと毎年
贈っているものです。

この日は早朝からダンプカー5台分の約50トン
の雪を岡崎市へ運びました。

会場では、雪を待ちかねた多くの子どもたちが集
まり、そりで遊んだり、雪だるまを作ったりと大は
しゃぎでした。



警察署 だより

犯罪被害を防止するために

【乗り物盗被害対策】

- ★車を離れる時は僅かな時間でも必ず「キー抜き
ドアロック」
- ★自転車・オートバイの駐輪は「ツーロック」
- ★自転車・オートバイには防犯登録を

【車上ねらい被害対策】

- ★僅かな時間でも「ドアロック」
- ★車内にカバンや貴重品を放置しない
- ★窓の閉め忘れに注意

【侵入窃盗被害対策】

- ★在宅中でも必ず鍵をかける
- ★玄関・勝手口・窓に補助錠の設置
- ★防犯砂利・防犯カメラ・センサーライトの活用
- ★窓ガラスに防犯フィルムの貼付

【振り込め詐欺被害対策】

- ★在宅中でも「留守番電話」に設定し、相手の
声・電話番号を確認してから対応する
- ★家族間で「合言葉」を決めておく
- ★具体的な手口を知り、家族間で手口を伝える。

垂井警察署

4月12日(日)に西日本最大級の ヒルクライムレースである 「伊吹山ドライブウェイ ヒルクライム」が開催されます

この大会は、全国各地から元オリンピック出
場選手を含む約3,000名が参加する自転車競技
のため、専門各紙からの注目度が非常に高い大
会となっております。

安全管理を徹底し、地元が盛り上がるレース
にしていきたいと考えております。

町役場周辺において様々なブースも出店して
いますので、ぜひ足をお運びください。



保 健 衛 生 だ よ り

☎ やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

3月1日～3月7日は、子ども予防接種週間です

進学進級に備え、まだ済んでいない予防接種がないか、母子健康手帳の「予防接種の記録」のページを開いて、今一度確認しましょう。もし、まだ受けていない予防接種があれば、やすらぎ健康増進センターにお問い合わせの上、早めに接種しましょう。対象年齢を超えてしまった場合は、定期接種ではなく、任意接種としてワクチン接種することができます。その場合は、接種費用の自己負担があります。

予防接種名	対象者	接種回数
ヒブワクチン	生後2ヶ月～5歳未満	4回 (接種開始月齢によって異なる)
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2ヶ月～5歳未満	4回 (接種開始月齢によって異なる)
BCG	生後3ヶ月～12ヶ月に至るまでの間にある方	1回
4種混合 (百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ)	生後3ヶ月～90ヶ月に至るまでの間にある方	1期初回：3回 1期追加：1回
ジフテリア・破傷風(DT)	11歳以上13歳未満の方 ※標準的な接種期間：小学6年生 (H14.4.2～H15.4.1生まれ)	1回
3種混合 (百日せき・ジフテリア・破傷風)	生後3ヶ月～90ヶ月に至るまでの間にある方 ※今まで1回でも3種混合を接種したことがある方	1期初回：3回 1期追加：1回
ポリオ ※平成24年9月より生ポリオから不活化ポリオを接種することになりました。生ポリオを2回終了していない方は、不活化ポリオを残りの回数接種する必要があります。	生後3ヶ月～90ヶ月に至るまでの間にある方 ※今まで1回でもポリオを接種したことがある方	4回 ※生ポリオを2回終了している方は必要ありません。
MR (麻しん・風しん混合ワクチン)	1期：12～24ヶ月に至るまでの間にある方 2期：小学校就学前(年長児) (H20.4.2～H21.4.1生まれ)	1回 1回
水痘(みずぼうそう) ※1	生後12ヶ月～36ヶ月に至るまでの間にある方	2回
日本脳炎 ※2	1期：3歳～90ヶ月に至るまでの間にある方 2期：9歳以上13歳未満の方	1期初回：2回 1期追加：1回 2期：1回
ヒトパピローマウイルス(HPV)	小学6年生～高校1年生 ※標準的な接種期間：中学1年生 ※現在、積極的に接種をお勧めしていません。	3回

※1 水痘につきましては、平成26年度(平成27年3月31日まで)に限り特例措置として、生後36ヶ月～生後60ヶ月に至るまでの間にある方は、1回接種することができます。まだ接種がお済みでない方は、予診票をお渡ししますので、やすらぎ健康増進センターへ母子健康手帳を持参の上お越しください。

※2 日本脳炎につきましては、平成7年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方は特例措置対象者として、接種することができます。まだ接種がお済みでない方は、予診票をお渡ししますので、やすらぎ健康増進センターへ母子健康手帳を持参の上お越しください。

※ご不明な点は、やすらぎ健康増進センターへお問い合わせください。☎ 43-3201

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です

CKD (慢性腎臓病) とは？

適切な治療を行わず放置したままにしておくと、腎機能が低下して腎不全となり、「人工透析」や「腎移植」を受けなければ生きられなくなってしまいます。

現在、日本では約1,330万人のCKD患者がいるといわれています。

これは、成人の約8人に1人にあたる数です。

さらに、CKDでは、心臓病や脳梗塞など心血管疾患にもなりやすい事が明らかになっており、CKDの予防や治療が重要です。

CKDの予防と治療

CKDの初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、倦怠感、むくみなどの自覚症状が現れた時には、かなり進行している可能性もあります。

定期的に尿検査や血液検査を受けましょう！

血液検査結果の「血清クレアチニン値」を参考に、自分のGFR(腎機能)を計算することができます。

(GFRの自動計算)

日本慢性腎臓病対策協議会 (J-CKDI)

<http://j-ckdi.jp/ckd/check.html>

【受診のめやす】

GFR (40~69歳) 50未満

(腎機能) (70歳以上) 40未満

【みんなは要注意です】

- 生活習慣病(高血圧、糖尿病等)や肥満、メタボリックシンドロームの方
- 過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- 家系に腎臓病の方がいる
- たばこを吸っている
- 健診などでたんぱく尿がみつかったことがある

腎臓を守る生活習慣は？

- ***食 事**
 - ①バランスよく食べる(たんぱく質をとり過ぎないために、主菜を1品とした定食スタイルを)
 - ②野菜をたくさん食べる(ただし、腎機能の低下によりカリウム制限のある方は適量を)
 - ③塩分・脂質(特に動物性脂肪・乳脂肪等)の食べ過ぎに気をつける
- ***その他**
 - ①適度な運動(ウォーキングなどの軽い運動)で血行を良くしましょう
 - ②排尿を我慢しないで、飲み物は1日1リットルをめやすに(ただし、水分制限のある方は適量を)
 - ③ストレスは上手に解消を。睡眠・休養をとり疲れをためない
 - ④お酒は適量を守り、タバコは吸わない
(過度の飲酒や喫煙は血管を収縮させて血圧を上昇させます)
 - ⑤体を清潔にして、感染症を予防する(ウイルス細菌などは腎臓に悪影響を与えます)
 - ⑥余分に薬を服用しない(ほとんどの薬は腎臓を通ります。多量の薬は腎臓に負担をかけます)



女性の健康週間

厚生労働省では毎年3月1日から3月8日までを女性の健康週間と定め、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごす事を目的とした運動を展開しています。

♡ 女性のための各種検診 ♡

【対象年齢：H28.3.31時点の年齢です】

- *子宮(頸部)がん検診(医師の診察&細胞診)：20歳以上
- *乳がん検診(医師の視触診、乳房超音波検査)：30~39歳
(医師の視触診、乳房X線検査等)：40歳以上
- *骨密度検診(足首の超音波検査)：20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳

♡ 問い合わせ・申込先 ♡

やすらぎ健康増進センター ☎ 43-3201

～自殺予防のために～ **こころ疲れていませんか？**

かつては、年間の自殺者数が3万人を超えていた日本ですが、近年は減少傾向がみられるようになってきました。しかし、それでも世界的にみるとまだまだ高い水準であり、大きな社会問題です。

年度末は、卒業、就職、異動・転勤、転職、退職等があり、それらに伴う生活や人間関係の変化が大きい時期です。体調や精神状態も変化にさらされ、ストレスが大きくなる可能性が高くなります。ストレスなどが原因で起こるこころの病気は、自殺と非常に関係が深い事がわかってきました。

気をつけて！ **こころの病気は命の危険のサインです**

【知っておきたいこころの病気 → 有効な治療法があります。早期発見・早期治療を♪】

うつ病（気分障害）

気分が沈む、意欲の減退や判断力の低下などの精神症状のほかに、睡眠障害や頭痛、食欲低下、肩こりなどの身体症状が出ます。

国内では「生涯に約15人に1人の割合でうつ病を経験する」といわれるほど身近な病気です。

周囲がわかる変化

- * 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- * 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感など）が多くなる
- * 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- * 周囲との交流を避けるようになる
- * 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- * 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- * 飲酒量が増える など

【「うつ」のセルフチェック】

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった
- 以前は楽にできていた事が今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

*** 上記のうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど続いていて、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出ている場合は、「うつ病」の可能性がります。**

アルコール依存症

「これではいけない」とこころの片隅では思っているながら、飲酒のコントロールができなくなる病気です。悩みやストレスのはけ口として飲酒が始まり、習慣化して発症します。多量飲酒による精神的、身体的な害ばかりでなく、朝から飲む、職場や家族に隠れて飲むなどをするようになる事から、社会生活、人間関係にも支障をきたします。

*** 寝酒はやめましょう…**

「お酒を飲むとよく眠れる」は間違いです

寝る前に飲むお酒は寝つきを良くするとされています。

確かに、睡眠導入効果はあるかもしれませんが、お酒は眠りを浅くするうえ、尿意やのどの渇きで夜中に目が覚める頻度も高くなり、睡眠の質はむしろ悪くなります。



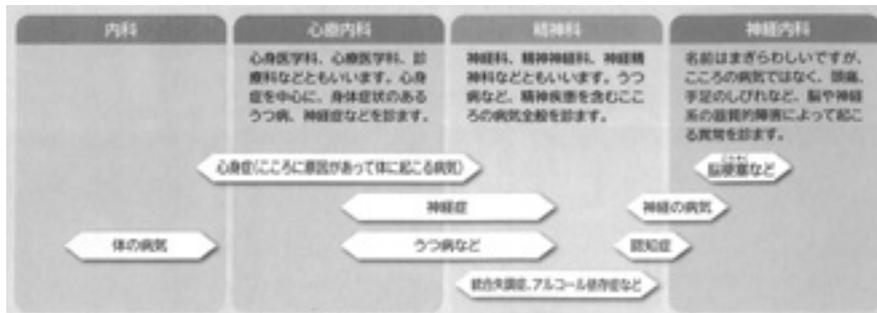
*** 快眠には寝酒よりホットミルクを♪**

牛乳に含まれるカルシウムが副交感神経の働きを優位にするため、気分が落ち着いて眠りやすくなります。

また、豊富に含まれるタンパク質やアミノ酸にも神経鎮静作用があり、リラックスを促します。

Q どんな診療科にかかればいいのか？

最初から専門医にいかなくても、かかりつけの内科医を受診し、必要に応じて専門医を紹介してもらう方法もあります。



平成27年度 キッズピクスのご案内

キッズピクスは、お子さんとじっくり向き合う時間をつくり、のびのび運動をして、運動能力をより大きく伸ばすこと、食生活や生活習慣について考えてもらう2歳児の教室です。
対象のお子さんの参加をお待ちしています。

対象者 2歳児(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)とその保護者
場所 やすらぎ健康増進センター
内容 課題遊び、生活や栄養についてのお話、おやつタイム
日時 午前9時30分～午前11時30分

実 施 日	①	4月16日(木)	⑦	10月27日(火)
	②	5月14日(木)	⑧	11月27日(金)
	③	6月18日(木)	⑨	12月22日(火)
	④	7月16日(木)	⑩	1月21日(木)
	⑤	8月20日(木)	⑪	2月18日(木)
	⑥	9月29日(火)	⑫	3月17日(木)

持ち物 動きやすい服装、水分補給できるもの(お茶またはお水)、着替え、タオル
年会費 1,500円 *途中から参加の方も会費を1,500円頂きます。
申込 参加を希望される方は、4月3日(金)までにやすらぎまでご連絡ください。
お願い キッズピクスでは、毎回手作りおやつが出ます。食物アレルギーがある方は、事前にお知らせください。

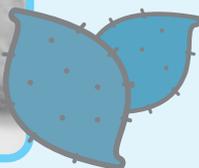
キッズピクス教室のおやつ紹介

■ 餃子の皮でさつまいもモンブラン ■

キッズピクス教室では毎回手作りおやつを提供しています。家庭で手軽に作れるものや旬の食べ物などを使っています。



エネルギー
88kcal
カルシウム
24.3mg



■ 材 料 (8個分)

さつまいも	250g	餃子の皮	8枚
ヨーグルト	70g	バター	適量
砂糖	大さじ1	砂糖	適量
バター	大さじ1		

■ 作 り 方

- ① さつまいもは皮をむき一口大に切って鍋に入れ、ひたひたに水を加えて茹でる。やわらかくなったらボウルに入れてつぶす。
- ② さつまいもが熱いうちに砂糖とバターを加えて混ぜ、バターが溶けたらヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ 餃子の皮の表面に薄くバターをぬり、砂糖をふりかけてプリン型などに器状になるように入れ、トースターで5分程焼く(途中焦げそうになったらアルミホイルをかける)。
- ④ ②のさつまいもを絞り袋に入れて、焼き上がった③に絞り出す。
※上にスライスし焼いたさつまいもや黒豆を飾ってもいいです。

★春休み キッズパン教室のお知らせ★

小学生のみなさん、春休みを利用し、パン作りを楽しんでみませんか。

- 日時** 3月26日(木) 午前9時30分～午前11時30分、午後1時30分～午後3時30分
- 場所** やすらぎ健康増進センター
- 対象** 小学1年生～6年生 各部定員12人(定員になり次第締め切ります)
- 持ち物** エプロン、三角布、作ったパンを持ち帰る袋
- 材料代** 500円
- 申込** 参加を希望される方は、3月2日～13日までに やすらぎ健康増進センターへお申込ください。
☎ 43-3201



※パン教室の参加は、お子さんだけの参加となります。
今年度、一度も参加したことのないお子さんが優先となります。



▲平成26年8月の様子

家族の健康カレンダー 3月

	内容	日時	会場	対象者	備考
母子関係	ブレマママさん・お子さん何でも相談 すくすく相談	5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)
	ブレマママ・ひよこママ交流会	9日(月) 午前10時00分～午前11時30分		妊娠中の方、乳児(1歳頃まで)を子育て中の方	母子健康手帳、運動のできる服装、 飲み物(お茶、水等)、運動靴、バスタオル
	2歳児歯科相談	10日(火) 午前10時00分～午前11時30分		平成25年1月・2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
	キッズピクス	17日(火) 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
	離乳食教室&交流会	午前10時00分～午前11時30分		3月19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	19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10月・11月生まれ 平成26年4月・5月生まれ	母子健康手帳、問診票
成人関係	栄養教室	2日(月) 午前9時30分～午後1時30分	保健福祉総合施設 「やすらぎ」	申込者	エプロン、三角巾、筆記用具
	健康短期大学特別講座 (レザークラフト)	3日(火) 午前9時00分～午前11時00分			材料費500円
	シルバーピクス教室	4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)、 靴、バスタオル
	新!血液さらさら教室	18日(水) 午後1時00分～午後3時45分			
	ヨガ教室	6日(金) 20日(金) 午後1時00分～午後3時15分			かなひろい
	スッキリ☆引締め教室	11日(水) 午前9時15分～午前12時00分			音楽療法
	スラッと姿勢美教室	25日(水) 午後1時00分～午後3時45分			はさみ(紙用、布用)、目打ち、 めがね、材料費1,000円
	右脳活性化教室	12日(木) 26日(木) 午前10時00分～午前11時30分			お楽しみウォーキングは日(金)のみ 雨天の場合は13日(金)に延期
	右脳活性化教室体験講座 (きめこみ)	16日(月) 午前9時00分～午前12時00分			
	お楽しみウォーキング	6日(金) 午前8時40分～午後0時30分			申込者
	フライデーウォーキング	13日(金) 20日(金) 午前9時30分～午前11時00分			希望者
	てんとうむしくらぶ かめかめくらぶOB会	24日(火) 午前9時30分～午前11時30分			申込者

お出かけ上手は健康上手！！

近年、閉じこもり状態になる高齢者が増加しています。閉じこもり自体は病気ではありませんが「動かないこと(=生活が不活発な状態)」が続くことで心身機能の低下を招き、放っておけば寝たきりや認知症につながる危険もあります。

今回は「閉じこもり」にならないためのポイントをご紹介します。

***閉じこもり：**日々の行動が家の中か庭先くらいで週1回程度も外出しない状態のこと

まずはここから

《生活習慣見直しポイント》

- 部屋着**…寝ていた時のままの格好で過ごしたり、外に出られないような服装をしていませんか？
- 生活リズム**…昼夜逆転など生活リズムを乱して外出や家族・友人などとの交流を難しくしていませんか？
- 身だしなみ**…ひげの手入れや化粧や歯磨き、入れ歯の手入れなどをきちんと日課にしていますか？
- 季節感**…年賀状などの季節の挨拶をはじめ、生活に変化をもたらしてくれる習慣を取り入れていますか？
- 運動習慣**…足腰の丈夫さを維持するための運動や体操を取り入れていますか？

楽しみが広がるお出かけポイント

- 地域の活動や催しに参加(グラウンド・ゴルフ、いきいきサロン等)
- 趣味のグループ活動、スポーツで人と交流
- 日用品の買い物はちょこちょこ買いでこまめに外出
- 空いた時間にちょっとお散歩
- 介護予防事業への参加→関ヶ原町では次の介護予防事業を実施しています。



☆「シルバービクス教室」☆

転倒予防・骨折予防・老化予防のための教室です。チェアビクス(椅子を使った体操)やボール体操を中心にします。

☆「右脳活性化教室」☆

認知症予防のために懐かしい歌と一緒に歌ったり、考えたり、手先を使った体験講座で右脳を刺激しましょう。

どちらの教室も原則65歳以上の方が対象となります。来年度4月～の受講生を募集しています。お申込みは3月20日(金)までです。シルバービクスは3月に体験講座があるので参加を迷っている方はぜひやすらぎまでご連絡ください。



関ヶ原病院からのお知らせ



☎ 43-1122

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」について

新薬は概ね10年～25年すると特許が切れて、新薬を研究開発した製薬会社以外でも製造販売することができるようになります。そうして作られたものが「後発医薬品」といい(新薬であった医薬品を「先発医薬品」といいます)、後発医薬品が普及している欧米では、後発医薬品を処方する際に有効成分の薬の名称である一般名(ジェネリックネーム)が使われることから「ジェネリック医薬品」ともいいます。

病院や保険調剤薬局(院外処方せん)で支払うお薬代は、国の定める薬価(医薬品の定価)で計算されます。後発医薬品は先発医薬品のように有効成分である薬の研究開発に莫大な投資費用がかかっていないため、後発医薬品の薬価は先発医薬品に比べて3割～5割程度低くなっており、お薬を投薬された際に支払うお薬代は安くすみます。これが後発医薬品を使用することの最大の利点となっています。

しかし、後発医薬品には次のような様々な問題点もあります。①有効成分の特許が切れていても製法特許については切れていないため、後発医薬品は添加物を少し替えたり、錠剤等の製法を変えて作られるため薬の効果は同じでも薬の効き目の点で先発医薬品と差が出る場合があります。②国から後発医薬品を製造する承認を得るために有効性についての試験はされていますが安全性についての試験は義務付けられていないため(先発医薬品については有効性・安全性についての試験が義務付けられています)添加物等による副作用の心配があります。③後発医薬品の製造会社は中小企業が多いため、医療機関への副作用等の安全性情報の提供体制が十分整っていないことがあります。④後発医薬品はもともと低薬価で製薬会社の収益性があまりよくないため、採算が取れなくなったら製造販売を突然に中止することがあります(「売り逃げ」といいます)。

当院としましては、患者さんが先発医薬品か後発医薬品かどちらでも選択することが出来るように、すべての先発医薬品について後発医薬品を取り揃えることが理想的ですが、医薬品の在庫量を多く抱え込むこととなり経営上あまりよい状況とは言えません。そこで少ない品目で出来る限り多くの患者さんに後発医薬品の恩恵を蒙っていただくために、多くの患者さんに使用されている比較的使用頻度の高い医薬品に絞り、製薬会社を厳選し後発医薬品を取り揃えることとしています。後発医薬品について詳しくお知りになりたい方は「お薬相談コーナー」でお尋ねください。

薬剤師 細江 智之

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師 (平成27年 3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(賢)	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) 3月14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。

「あなたがわらう」を、わたしがもらう。

P A T E S S (遊びと環境支援協会)が主催する「身体が不自由な子どもたちの仮装と遊びのテーマパーク」という福祉イベントが、昨年12月に東京都大田区産業プラザで開催され、関ヶ原病院のリハビリテーション科からも出展する機会を頂きました。

全国から参加者と出展者が集まり、重度の障がいがあっても楽しむことができるように工夫されたボーリングやダーツなど、様々な「楽しみ」のブースが設けられました。私たちは、「誰でも空飛ぶ！魔法のじゅうたん」というタイトルで寝たまま乗れる「ブランコ」を出展しました！

※NPO法人 遊びと環境支援協会：<http://patess.org/>

Facebookページ：<https://www.facebook.com/patessjp>



公園に行けば当たり前のように遊べるブランコもジャングルジムも、遊ぶことが難しい子どもたち。

魔法のじゅうたんに乗って揺れた瞬間、子どもたちはとても楽しそうに笑顔になった。

でもそれ以上に笑っていたのは、お父さん、お母さん。そして私たち自身でした。

一人が笑えばまわりも笑う。大切な人の笑顔をもらって自分も笑顔になる。

人口も少なく高齢化も進む関ヶ原には、昔からある素晴らしい文化があります。野菜や花を育ててお裾分けしたり、畑に行っては世間話をしたり、お互いの健康を気遣ったり…笑いあったり。笑顔は街の財産です。例えば、独居であっても笑いが絶えない…。私たちリハビリテーション科は、そんな街づくりを夢見ています。

「あなたがわらう」をみんながもらう

みんなで描こう Sekigahara Project !!

関ヶ原病院リハビリテーション科

文責：鹿野昭幸

ギャラリー展をご紹介します！

2月の
展示



▲西保育園 4 歳児「折り紙であそぼう」



▲「関ヶ原町児童生徒作品展」(小学1年～中学2年)

第2回 関ヶ原病院祭りを開催

病院の現状と取り組みを町民の皆さんに知っていただき、町民の皆さんとのふれあいと交流を大切にしていきたいと、第2回の病院祭りを次のとおり開催いたします。皆さんのご参加をお待ちしています。

- ☆日時 3月28日(土) 午後1時～午後4時
 - ☆会場 関ヶ原病院 北棟・中病棟 (内科待合以外)
 - ☆内容 ①オープニングセレモニー
関ヶ原中学校プラスバンド
アンサンブルコンサート
 - ②病院業務活動紹介コーナー
(関ヶ原病院のTQM活動取り組み報告)
 - ③健康広場コーナー 健康クイズラリー外
 - ④ジビエ料理ふるまいコーナー
(ふるまい鍋・先着200名様)
- ※詳細は、院内配布のチラシをご覧ください。

関ヶ原病院臨時職員を募集

平成27年4月より障がい児通所支援事業の放課後デイサービス事業所を関ヶ原病院北棟3階にオープンいたします。子どもの療育に熱意をお持ちの方を次のとおり募集いたします。

- ☆募集職種・人員 支援員(パート)若干名
 - ☆勤務日・時間給 平日 午後3時～午後7時
土・日 午前9時～午後5時
賃金 時給850円～
 - ☆勤務形態 フルパート・パート職員による交代勤務となります。(勤務時間は相談に応じます。)
雇用期間 6ヶ月更新
(必要に応じて社保加入あり)
 - ☆採用方法等 適性検査、面接
◎面接日は後日応募者に連絡
 - ☆申込方法 3月13日(金)までに病院総務課に履歴書を提出してください。
- 問 関ヶ原病院 総務課 ☎ 43-1122

受講生募集

平成27年度 西美濃生涯学習連携講座 にしみの探究ふるさとの旅

西美濃生涯学習連携講座では、西濃の各市町が共同で地域の文化財・史跡、自然や文化、産業等の講演や現地研修など生涯学習の機会を提供しています。

- 受講できる方 西濃地区在住・在勤・在学の方
- 受講料 3,000円
- 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、受講料を添えてご提出ください。
- 申込締切 4月10日(金)
- 申込先 教育委員会 社会教育課
☎ 43-1289
- その他 *申込書は、教育委員会にあります。
*個人情報、受講名簿、緊急連絡のみに使わせていただきます。

回	会場	講座のテーマ
		開講式
1	神戸町	岐阜弁の特色と面白エピソード ～地域文化・岐阜の言葉の良さを探る～
2	揖斐川町	「揖斐川町の太鼓踊り」
3	輪之内町	「宝暦治水の実像を追う」
4	関ヶ原町	戦後70年の平和遺産～玉の火薬庫～ 長い年月が育んだ自然遺産～関ヶ原鍾乳洞～
5	大垣市	昼飯大塚古墳へ行こう！ ～古墳時代にタイムスリップ～
6	揖斐川町	参加者自主企画講座 生命の水と徳山ダム～徳山ダムを探ろう～
7	大野町	「大野の歴史と竹中半兵衛」 閉講式

スポーツ少年団だより

今須剣道スポーツ少年団

わたしたち今須剣道スポーツ少年団は、16名で活動しています。毎週水曜日、土曜日の夜に基礎練習から試合稽古など練習し、広く県内外の剣道少年団とも交流練習や試合に励んでいます。技術の向上だけでなく、礼儀作法も学びながら楽しく練習しています。

その他、年に数回の食事会やお楽しみ会があります。みなさんも一緒に剣道をやってみませんか。ぜひ練習を見に来てください。お待ちしております。





消防署からののお知らせ



不破西消防署 ☎ 43-0119

春の全国火災予防運動

全国統一標語 「もういいかい 火を消すまでは まあだだよ」

春は、空気が乾燥し、風の強い日が多く、一度火災が発生すると被害が大きくなる危険性があることから、火災予防思想の普及を図り、火災の発生を防止することを目的とし、消防記念日(3月7日)を最終日とする一週間(3月1日～7日)、全国火災予防運動が実施されます。

消防記念日とは…昭和23(1948)年3月7日に「消防組織法」が施行され、我が国の消防は、市町村消防を原則とする今日の「自治体消防」として誕生しました。そして、同法が施行されて2周年を迎えた昭和25(1950)年、広く消防関係職員及び住民の方々に「自らの地域を自らの手で火災その他の災害から守る」ということへの理解と認識を深めていただくため「消防記念日」が制定されました。



不破消防組合 平成26年中の火災・救急出動件数

不破消防組合管内(垂井町、関ヶ原町)における平成26年中の火災・救急の概要をまとめました。

平成26年火災件数は23件(前年比+6件)で、火災の種別では、建物火災11件、車両火災2件、その他火災10件でした。損害額は20,181千円(前年比+2,658千円)となりました。火災による負傷者については2名(垂井町岩手:その他火災、垂井町大石:建物火災)でした。

火災統計

区分	建物		車両		林野		その他		合計	
	件数	損害額(千円)	件数	損害額(千円)	件数	損害額(千円)	件数	損害額(千円)	件数	損害額(千円)
東署(垂井町)	10	17,096	2	3,026	0	0	8	0	20	20,122
西署(関ヶ原町)	1	59	0	0	0	0	2	0	3	59
合計	11	17,155	2	3,026	0	0	10	0	23	20,181

救急件数は1,370件(前年比+55件)で、搬送人員は1,329人(前年比+58人)となりました。急病は916件で総数の66.9%と過半数を占め、一般負傷は180件で13.1%、交通事故は141件で10.3%、その他は133件で9.7%となっています。

救急統計

区分	交通		一般負傷		急病人		その他		合計	
	件数	搬送人員	件数	搬送人員	件数	搬送人員	件数	搬送人員	件数	搬送人員
東署(垂井町)	98	108	127	123	705	678	77	68	1,007	977
西署(関ヶ原町)	43	42	53	52	211	204	56	54	363	352
合計	141	150	180	175	916	882	133	122	1,370	1,329

悪質な訪問販売に注意！

ピンポンとチャイムが鳴って、「消防署の者ですが、消火器の販売に来ました。」と言われました。さて、あなたはどのようにしますか？

消火器や住宅用火災警報器の設置を訪問販売し、高額請求を行う事例が発生しています。

■ 消防署では、消火器等の販売や回収はしません！

消火器や住宅用火災警報器は、ホームセンターや消防設備業者等で購入できます。消火器の廃棄につきましては、消火器メーカーにより回収・リサイクルが行われていますので、直接メーカーにお問い合わせください。

■ 不審に思ったときは連絡を！

強引な営業や、購入に関して疑問や不審に思ったときは、消防署や消費生活センターに連絡してください。

■ 悪質な業者と契約してしまっても諦めないで！

万が一、契約や購入をした場合には、契約書、納品書及び領収書を保存しておいてください。クーリングオフ制度などを活用して、状況によっては契約の取消等を行える場合があります。

● 消防署 平成27年1月分

◎救急

	出動件数	
	今月	累計
交通	3	3
一般負傷	7	7
急病人	20	20
その他	6	6
計	36	36

◎火災

	件数	
	今月	累計
建物	0	0
車両	0	0
林野	0	0
その他	0	0
計	0	0

◎火災時における災害情報はテレホンサービス TEL 24-1090