



▲関ヶ原北小学校まなび「カレーパーティー」

広報

せきがほら

8

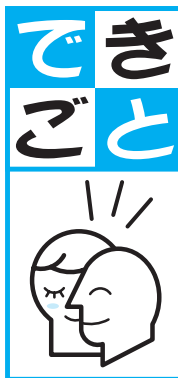
2008 AUG.

No.529

もくじ Contents

- できごと……………P 2・P 5
- ふれあいセンターからのお知らせ……………P 6
- 交通ルールをもう一度見直そう……………P 7
- 保健衛生だより・地域包括かわらばん…P 8・P 9
- 関ヶ原病院からのお知らせ……………P 10
- 長寿医療制度のお知らせ……………P 11
- お知らせ……………P 12・P 13
- 戸籍の窓……………P 14





町民ピンポン大会開催！

6月20日（金）に町民体育館で町民ピンポン大会が開催されました。友達同士、仕事帰りの方などが各部門に分かれて、競技を行いました。

優勝された方は次のとおりです。
おめでとうございます。

中学生の部

優勝 桑原 秀明さん

一般の部

優勝 竹中 弘司さん

シニアの部

優勝 浅井 稔さん



第13回町民グラウンドゴルフ大会開催

6月15日（日）桃配運動公園にて第13回町民グラウンドゴルフ大会が開催されました。

入賞された方は次のとおりです。
おめでとうございます。

Aブロック

優勝 澤頭 順一さん

準優勝 北川しづゑさん

三位 岩田 義一さん

Bブロック

優勝 松井 守さん

準優勝 岩津 邦男さん

三位 亀井 義則さん



不破郡「歯の優良児童」審査結果

7月3日（木）に不破郡歯の優良児童審査及び表彰式が行われました。不破郡内の小学校から男女各1名ずつが選出され、審査が行われました。厳正なる審査の結果、関ヶ原北小学校の澁谷悦大さんが男子の部において第二位になりました。おめでとうございます。



関ヶ原南小学校代表

古田 亮介さん

清本 結さん

関ヶ原北小学校代表

澁谷 悦大さん（男子の部第二位）

北嶋 純里さん

今須小学校代表

西 奉文さん

山田 摩耶さん

不破郡少年剣道錬成垂井大会開催

7月6日（日）に不破郡少年剣道錬成垂井大会が垂井町垂井小学校で開催されました。日頃の練習の成果を出し切りました。

試合の結果は次のとおりです。

おめでとうございます。

団体戦（低学年の部）

二位 関ヶ原Aチーム

三位 関ヶ原Bチーム

団体戦（高学年の部）

二位 関ヶ原Aチーム

個人戦（小学2年生以下の部）

一位 徳永 康太さん

個人戦（小学3年生の部）

二位 高木 瑞予さん

三位 田中こと乃さん



関ヶ原町女性防火クラブが 消防庁長官表彰受賞

関ヶ原町女性防火クラブがこのたび消防庁長官表彰（団体の部）を受賞されました。この消防庁長官表彰（団体の部）では、全国から11の団体が受賞されました。関ヶ原町女性防火クラブは昭和41年に結成、以来現在に至るまで消火器の取扱訓練、天ぷら鍋に火が入った時の消火訓練、消火栓の取扱訓練などを実施し、主婦の初期消火技術の向上を図るとともに、町内における防火思想の高揚と火災の減少に多大な貢献をしたということで受賞されました。

今後も町内における火災予防の推進と防火思想の普及にご尽力お願い致します。



不破郡消防操法大会開催



6月22日（日）、不破消防組合本部グラウンドで第37回不破郡消防操法大会が開催されました。この大会は、消防団員として活動するために必要な消防用機械器具の操作や実践的技術の向上と士気高揚を図り、地域防災体制を確立するために行われるものです。関ヶ原町消防団からは、小型動力ポンプの部に4チームが出場し、日頃の訓練の成果を存分に発揮されました。

学校だより

（関ヶ原北小学校）

【関北小最後の一年がスタート】

三十一年間の歴史に幕を下ろす一年です。学校の教育目標「いきいきなかよく、たくましく」を合言葉に、新たな出発への準備と北小が大事にしてきた活動をさらに発展させていこうという気構えで今年度を迎えました。

四月は委員会を中心に「すすんで挨拶をする」ことに取り組み、学年を超え、誰にでも元気に挨拶が出来るようになり、よいスタートが切れました。

【まなび（総合的な学習の時間）】

何と言っても北小が大切に行っている「まなび」の時間では、身近にある自然と歴史に直接触れ、自主的に生き生きと学習に取り組んでいます。また、



【カワゲラ観察】

【やまびこ活動】

幼稚園から六年生までの縦割り班が、お花見弁当やゲーム等の活動を通して、今年もみんなで仲よく助け合って生活する思いを高めました。

【親子ふれあい活動】

五月の末には資源回収があり、地域の方に支えられての北小であることを実感しました。その後の親子ふれあい活動では、オリジナルフォトフレーム作りに取り組みました。



【オリジナルフォトフレーム作り】

「二時間の取り組み時間では足りない」という声が出るほど、親子でむつまじく取り組んでいました。世界に一つしかないフレームに、北小での思い出をいっぱい飾って欲しいものです。

先日の「道徳の授業参観」では、保護者の方々も担任の資料の読みに身を乗り出し、発問に対して子ども達と一緒に「うん、うん」とうなずいていました。いろいろな行事を親子共通の話題にして、コミュニケーションを図り、よりよい家庭づくりに生かしていただきたいと思います。

【地域の方々の支え】

地域の方々からは「剣舞」の指導、「茶華道」



【剣舞の指導】

「おもちゃ作り」「軽スポーツ」「モザイク」「自然体験」「英語」と、クラブの指導でも支えていただいています。

へわくわくチャレンジせきがはらう 『ふるさとの杉でつくる』

6月21日（土）に「巣箱づくり」を行いました。のこぎりで板を切り、キリで穴をあけてからくぎを金づちで



うって巣箱を作ります。まずはのこぎりに悪戦苦闘。そして釘がなかなかまっすぐ入らずに何度も打ち直す姿。なかなか家で使ったことがない道具ばかりでしたが、あきらめることなく自分の力で巣箱を作り上げました。出来上がって自慢げに見せてくれる笑顔が印象的でした。この巣箱の材料は、地元の方のご協力で、今須杉の間伐材を使いました。ふるさとの今須の杉を使ったぜいたくな巣箱が出来上がりました。秋にはみんなで巣箱を木に架けに行く予定です。どんな鳥が住んでくれるでしょうか。

へ成人大学講座 『郷土の世界遺産をあそく』

7月8日（火）に「世界文化遺産、白川郷」を訪ねました。東海北陸自動車道が富山まで貫通し、関ヶ原から約2時間30分ほどで白川郷まで行くことができました。合掌造りの代表的な建物、「和田家」で当主の方からお話をうかがいました。合掌造りの特徴は、釘を一切使わず、木の曲がりや性質をうまく利用して組み立て、わら縄などで縛られているだけのものです。もっとも興味深いのは、屋根を葺いたりする時には、村人全員が集まって作業を提供する「結」と言われる習慣があることです。和田家では約3百人が屋根葺きをされたそうです。苦勞することばみんなで分け合う「結」、村の人々がつながっているこの「結」も世界遺産だと感じました。



スポーツ 少年団 だより

今須野球少年団

私たち今須野球少年団は、1年生から6年生まで合わせて18名です。

どこのクラブも全員6年生だけのチームに対し今須は3年生から6年生までで一つのチームが成り立っています。全員野球を地域みんなが一つとなつて見守っています。

先日は23年ぶりの県大会出場を果たすことが出来ました。大会では惜しくも完敗しましたが、たくさんの方々応援を頂き良い思い出になりました。最後まで諦めない精神とお互いを思いやる気持ちを忘れないことを大切にしています。



練習は木曜日の夜、土・日曜日午前中、夏期は火曜日夕方方も杉つ子グラウンドで行っています。今須スポーツ少年団としてバレーや剣道、総合の子たちと行う入団式や夏のキャンプも団員たちが毎年楽しみにしている行事です。スポーツ少年団は親も子どもも大変というイメージがありますが、厳しくて大変だけど、でも楽しい、野球が好き！と感じさせてくれる指導が子どもたちの育成につながっていると実感しています。練習もぜひ見に来てほしい、さわやかで元気な子供たちの挨拶が待っています。今後とも今須野球少年団を応援してください、よろしくお願ひします。

新農業委員14人が誕生！

任期満了に伴う農業委員会委員選挙は、定数10人のところ同数の方が立候補し、無投票当選となりました。

また、選任委員として4名の方も選任され、計14人の農業委員が誕生しました。

今後3年間、町の農業振興のためご尽力いただきます。
よろしく願います。

○農業委員紹介○（敬称略）

佐竹	小畑	三和	桐山	岩田	古山	西本	三宅	谷口	野村	永井	谷口	山田	上村
恒之	喬	詳司	定明	義一	勇	悦夫	正昭	功	脩	敬久	茂	正伸	文昭

大垣7〜フルテレビ 番組のお知らせ

OCT得々ナビ 見れば得する“地域密着情報番組”

◇初回・月曜 午後6時10分〜/再・月〜金 午後8時40分〜他
4日〜 海津市でブルーベリー狩り
18日〜 さぼてん村で寄せ植え体験
25日〜 60分で縫える！ニットソーイングクラブ

OCT情報交差点

◇初回・月曜 午後8時〜/再・火〜金 午後8時〜他
特集：18日〜大垣の夏祭に残る風習
25日〜夏休みに頑張る中学生〜関ヶ原青少年ふるさと歴史ガイト講座〜

げんきはなまる

◇金曜日 正午〜 他
1日〜 今須保育園 ぞう・きりん組

特別番組

●OCT情報交差点 総集編

5月放送分 11日午後6時〜（再）14日午後9時〜
6月放送分 12日午後6時〜（再）15日午後9時〜
7月放送分 13日午後6時〜（再）16日午後9時〜

●西濃のむかしはなし 総集編（5月〜7月放送分）

11日午後11時〜（再）14日午後6時〜

●ぷらっと 総集編（5月〜7月放送分）

12日午後10時〜（再）15日午後6時〜

●げんきはなまる 総集編（5月〜7月放送分）

13日午後10時〜（再）16日午後6時〜

●あつまれ！ビデオカメラマン

西濃地域で活躍するアマチュアビデオカメラマンの方々が撮影した映像を一挙放送します

14日午後7時〜（再）17日正午〜

※8月11日〜8月17日は特別編成のため通常放送はお休みいたします。



▲住宅用火災警報器

消防署からの お知らせ

住宅用火災警報器の 悪質訪問販売にご注意を!!

平成16年に消防法が改正され、住宅火災による犠牲者を減らすため、就寝に使用する部屋や階段の上部等に、住宅用火災警報器等を設置し維持することが義務付けられました。

新築の住宅は、平成18年以降に新築される住宅から義務化。また既存の住宅については、平成23年6月1日から義務化されます。

この住宅用火災警報器等設置義務化に伴い、岐阜県下で最近消防職員、役場職員を装った悪質な訪問販売が連日発生していますので、十分注意してください。

台風に対する備え

毎年多くの台風が上陸し、強風と大雨による被害が発生しています。

台風による被害を最小限にするためには、皆さん一人ひとりの日頃からの心構えと準備が極めて重要です。

台風が近づいてきたら、次のような点に注意しておきましょう。

台風、豪雨対策10か条

- 1 台風や大雨に関する情報を注意深く聞く。
- 2 むやみに外出しない
- 3 家のまわりを一周し、飛ばされそうなものは室内に取り込むか、固定する。
- 4 雨戸を閉める、ガスの元栓を締める。
- 5 停電に備えて懐中電灯やロウソクを準備する。
- 6 避難に備えて非常持ち出し袋を用意する。
- 7 断水に備えて飲料水を確保する。
- 8 浸水に備えて家財道具を高い場所に移動する。
- 9 病人、乳幼児、お年寄りなどは安全な場所に移動する。
- 10 家族でもう一度、避難場所と避難コースを確認し合う。





関ヶ原ふれあいセンターからの

お知らせ

■おはなし原っぱ

ふれあい図書館内おはなしコーナーにて、ボランティアの方と職員による読み聞かせ会を開催しています。どなたでも参加できます。

8月9日(土) 午前10時30分～午前11時00分

担当：手作りクラブ

★おおきくなったら

★ひとつめこぞうのドッカン

8月23日(土) 午前10時30分～午前11時00分

担当：ばんびーなの

★ママ！

★くいしんぼうさぎ

ふれあい図書館よりお知らせ

＊＊夏休み期間中の利用について＊＊

夏休み期間中(7月19日～8月31日)に

限り、開館時間を30分早めます。

また、一人10冊まで貸し出しします。

開館時間 午前9時30分～午後6時00分

貸出冊数 10冊まで

夏休みの宿題や課題の取り組みにぜひご活用ください。

※休館日及び貸出期間は通常通りです。



▲グラウンド・ゴルフ場全景

休業日
12月29日～1月3日

受付終了は閉場2時間前

変わります)

(季節により営業時間が

午前7時30分～午後6時

営業時間

ます。

それぞれ武将の名前がついてい

広さは約8861㎡、3コースあり、

ウッド関ヶ原にオープンします。

ゴルフ場が、このたびグリーン

関ヶ原町直営のグラウンド・

◆グラウンド・ゴルフ場◆

茶店がオープンします。

営のグラウンド・ゴルフ場と喫

グリーンウッド関ヶ原に町直

9月10日グリーンウッド関ヶ原に グラウンド・ゴルフ場、喫茶店『今須宿』同時オープン！

料金

大人(中学生以上) 600円

小人 300円

町民の日(毎月第2第4金曜日)

大人(中学生以上) 300円

小人 150円

年間使用券 8,000円

回数券 5,000円

(10枚綴り)

用具貸出 50円

◆喫茶・軽食『今須宿』◆

現在のグリーンウッド内の喫

茶店が、リニューアルオープン

します。

メニューも一新し、お得な

セットなどをご用意しておりま

すので、みなさんぜひお越し

ください。



メニュー例

【ちょこっとセット】各650円

ミニカツ丼+ミニうどんorミニそば

ミニ親子丼+ミニうどんorミニそば

ミニかき揚げ丼+ミニうどんorミニそば

【とくとくモーニング】350円

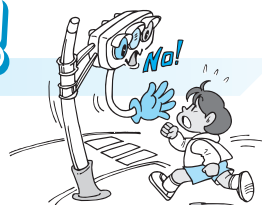
飲み物全てに日替わりメニュー4品をお付けします。



▲グリーンウッドにやってきた芝ヤギ3頭

7月11日(金)に3頭の芝ヤギがやってきました。このヤギたちはグリーンウッドの来場者とふれあうだけでなく、耕作放棄地対策として、農家の方にヤギを貸し出し耕作放棄地の雑草を食わせることを目的に、今年度から関ヶ原町が飼育することになりました。(貸出については後日お知らせします)芝ヤギは小柄でおとなしい性格をしているといわれています。ぜひ皆さんもこのヤギたちに会いに来てください！

交通ルールをもう一度見直そう!!



子どもたちにとって夏休みはとても楽しいものです。しかしいつもより交通事故が増加する時季でもあります。

不破郡内の交通事故

(平成20年1月～6月30日まで)

発生件数 81件 (+22件)

死者 2名 (± 0件)

平成20年1月から6月30日までの交通事故発生件数は81件でした。昨年の同じ時期の交通事故発生件数と比較すると、22件も多いという統計がでています。

また、平成19年の1年間で子供たちが被害にあった交通事故については、自転車で走行中と、車に同乗している時の件数が多いことが分かります。車に同乗しているときの事故は、シートベルトをしていないことによる被害がほとんどです。今年6月に道路交通法が改正され、後部座席でもシートベルトの着用が義務づけられました。シートベルトをすることで被害を小さくおさえることができます。後部座席でもしっかりシートベルトをする習慣をつけ

ましょう。自転車の事故については、夏休み中に急激に増加しているとのこと。また、自転車事故8件のうち7件が出会い頭の事故であり、原因は、自転車の飛び出しがほとんどであったといえます。自転車の交通ルールをもう一度見直し、事故のない夏休みを送りましょう。

	全被害	歩行中	自転車	車同乗
未就学児童	8	2		6
小学生	12		8	4
中学生	2			2
高校生	3		2	1
合計	25	2	10	13

▲平成19年児童等被害交通事故情勢

◆◆◆◆◆ 自転車安全利用五則 ◆◆◆◆◆

- 1 自転車は車道が原則 歩道は例外
(例外:運転者が児童、幼児など。
車道又は交通の状況からみてやむを得ないときなど)
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
- 5 子どもはヘルメットを着用
(児童又は幼児を保護する責任のある者は、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。)

飲酒運転・二人乗り
並列の禁止



夜間はライトを点灯



	刑法犯総数	窃盗犯			粗暴犯・凶悪犯	知能犯	その他
		侵入盗	乗り物盗	非侵入盗			
関ヶ原南	27(+1)	3(+2)	6(+4)	14(+2)	1	1	2
関ヶ原北	12(+2)	5(+5)	2(+2)	3(-1)	0	0	2
今須	1(±0)	0(±0)	0(±0)	0(-1)	0	1	0

▲関ヶ原町内で発生した犯罪総数 () は昨年比



関ヶ原町内において、侵入窃盗(空き巣)や乗り物盗の被害が増加しています。また、落書きや器物損壊の被害も発生しています。自宅の侵入防止のために、ちょっとした外出や夜間等には必ず自宅の鍵をかけましょう。侵入盗被害を防ぐには、庭側の掃き出し窓に補助錠をつけておく効果的です。外出するときは近所の人に声をかけておきましょう。日頃見慣れない不審な車や人がいた時には、ナンバーや特徴をメモし、警察に連絡しましょう。

関ヶ原町内にて
窃盗被害多発!

シリーズ 1

あなたも始めませんか？ メタボ予防・解消生活

～今月から、シリーズで特定健診、特定保健指導に関するヒントを掲載します～

6月30日(月)からやすらぎでは関ヶ原町国民健康保険に加入の方を対象とした特定健診が始まっています。あなたはもう受診されましたか？

社会保険等に加入の方で特定健診受診券が届いている方は、指定された医療機関で健診受診をして、自分の健康状態を確認しましょう。健診の結果で、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)と判定された方は、今日から早速、メタボ予防・解消生活を始めましょう！あなたは何から始めますか？

今回は、やすらぎで行っているメタボ対策強化教室でもある「本気で3kgスリム教室」の取り組みをご紹介します。

4月 オリエンテーション

〈アドバイス〉

- * 体重1kg減量すると、腹囲1cm減少します。
- * 体重1kg減量するには7,000kcalの消費が必要です。
- * 1カ月で1kg減量したい場合は…
1日約230kcalの消費が必要です。

〈実施内容〉

- * 体重、腹囲、体脂肪率測定
(教室日は毎回測定して、各自でグラフをつけます)
- * 自分の目標を決めます
①目標体重 ②目標腹囲
③生活習慣改善目標(具体的に決めます)
例) 毎日お風呂前に体重を測る。
間食を1日1回までにする。
夜8時以降は食べない。
甘い飲み物はやめてお茶にする。
1日30分は歩く。(室内でも)

4月から来年の3月までの1年間で、自分の目標を達成できるよう教室の参加者全員(34名)で生活習慣改善に取り組み中です！(予告)シリーズ②では、実際の教室の様子を写真などでご紹介する予定です。

家族の健康カレンダー 8月

	内容	日時	会場	対象者	備考
母子関係	2種混合(ジフテリア・破傷風)	1日(金)～31日(日)	町内委託医療機関	小学校6年生	母子健康手帳、予診票
	キッズピクス	11日(月) 午前9時30分～午前11時45分	保健福祉総合施設「やすらぎ」	2歳児(平成17年4月2日～平成18年4月1日生れ)とその保護者等	運動のできる服装、水分(お茶、水等)、手作り手帳
	B・C・G予防接種 3種混合予防接種	12日(火) 午後1時15分～午後1時30分 午後1時40分～午後2時00分		3か月～6か月未満児 3か月～90か月未満児	母子健康手帳
	お子さん何でも相談・母乳相談	18日(月) 午前9時30分～午前11時00分		希望者	母子健康手帳 母乳相談のみ予約制です(保健師まで)
	1歳6ヶ月児健診 3歳児健診	21日(木) 午後1時30分～午後2時00分 午後2時00分～午後2時30分		平成18年12月・平成19年1月生れ 平成17年6月・7月生れ	問診票、母子健康手帳 目と耳のアンケート(3歳児のみ)
成人関係	ヨガ教室	1日(金) 午後1時00分～午後3時30分	保健福祉総合施設「やすらぎ」	申込者	運動のできる服装、水分(お茶、水等)、バスタオル
	①30代健診 ②歯科検診 ③大腸がん検診 ④肺がん検診 ⑤前立腺がん検診 ⑥特定健診	4日(月) 午後1時30分～午後2時30分受付 5日(火) ④肺がん検診は午後1時00分～午後2時00分受付 7日(木)			①30～39歳希望者 ②40、50、60、70歳の節目の年齢の方と希望者 ③④40歳以上希望者 ⑤50歳以上希望者(男性) ⑥40～74歳の町の国民健康保険加入者
	シルバーピクス教室	6日(水) 午前9時15分～午前12時00分			運動のできる服装、靴、水分(お茶、水等)、タオル
	本気で3kgスリム教室	6日(水) 午後1時00分～午後3時45分			運動の出来る服装、靴、水分(お茶、水等)、タオル
	子宮がん検診 乳がん検診 骨密度検診	19日(火) 午後1時30分～午後2時30分 20日(水) 午後2時00分～午後3時00分 午後1時30分～午後3時00分		20歳以上希望者 40歳以上希望者 20歳～70歳(5歳毎の節目の方)希望者	600円 700円 500円
	胃がん検診	20日(水)、21日(木) 22日(金)、23日(火) 24日(金)		40歳以上希望者	700円
	貯筋教室	27日(水) 午前9時15分～午前12時00分		申込者	運動のできる服装、靴、水分(お茶、水等)、タオル
	血液さらさら教室	27日(水) 午後1時00分～午後3時45分			運動のできる服装、靴、水分(お茶、水等)、タオル
	右脳活性化教室	28日(木) 午前10時00分～午前11時30分			運動のできる服装、靴、水分(お茶、水等)、タオル



▲石鹸デコパージュ（小物づくりの見本です）

プレママ・ひよママ 交流会のお知らせ

かわいい赤ちゃんに会えるのを心待ちにして毎日を大切に過ごしているプレママ（妊婦）さん。そして待望の赤ちゃんを無事に出産し、赤ちゃんの育児や家事におわれ忙しい毎日を過ごしているひよママさん。やすらぎ 健康増進センターにおいて、妊婦さんと赤ちゃん（1歳頃までの乳児）を子育て中の方を対象に、ふれあい交流会を開催します。

この機会に、妊娠・出産について、かわいいお子さんたちの子育てについて話をしたり聞いたりして、リフレッシュしてみませんか？ご家族の参加も大歓迎です！

1. 日時… 9月1日（月）
午前9時30分～

2. 内容… 小物づくり（予定）
交流会

3. 場所… やすらぎ
健康増進センター

TEL 43-3201

4. 申し込み… 参加を希望される方は、8月25日までにやすらぎ健康増進センター保健師まで連絡をお願いします。

定期の予防接種の実施における 保護者以外の同伴について

お子様に安全に予防接種を受けていただくために、定期の予防接種には、原則、保護者の方の同伴が必要です。

ただし、保護者の方が特段の理由で同伴することができない場合、お子さんの健康状態を普段から熟知する親族の方等適切な方がお子さんに同伴してください。

その際、保護者以外の同伴者の同意をもって保護者の同意とする旨の委任状の提出が必要となりますので、やすらぎ 健康増進センターまでお問い合わせください。



脱水症を予防しましょう！！

みなさんいかがお過ごしでしょうか？

脱水症予防が特に必要な暑い季節になりました。

成人の体はおよそ60%が水分です。しかし、個人差はあるものの高齢になると体に蓄えられる水分量が50%程まで低下してしまい、脱水症を起こしやすくなります。夏は暑く汗をかくかかかないに関わらず、体内の水分は減っています。トイレが近くなることを理由に水分を控えている方や、寝たきりの方のオムツ交換が頻回になることを理由に水分を控えている方がみられますが、脱水症予防の観点からはとても危険です。日頃からしっかり食事を取り、しっかり水分補給をするように心掛けましょう。

水分は1日に2リットル以上は摂った方が良いと言われています。のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。

下記の事から、少しずつ実践してみましょう。

- ①水分が不足しやすい、
 - ・散歩や畑仕事の前後・途中に水分を摂るようにする。
 - ・入浴の前後等に水分を摂るようにする。
 - ・就寝時は枕元に水分を置き、適宜摂るようにする。
- ②食事中は水分を用意し、十分に摂るようにする

では脱水症とは、どのような症状があるのでしょうか？

- ・皮膚が乾燥する
- ・皮膚の弾力が弱くなる
- ・唇や舌が乾燥する
- ・微熱が出る



このような症状がある方はまず脱水症を疑い、ゆっくり水分補給をしましょう。水分補給で症状がよくなる場合や、水分補給できない状況の場合は医療機関へ行きましょう。



水分補給は、早めに！！ こまめに！！

地域包括 かわらばん



問 地域包括
支援センター
☎ 43-3201



関ヶ原病院からのお知らせ

健康年齢

現在平均寿命は男性78歳、女性85歳ですが、医学の進歩と健康知識の向上、そして検診制度の改正によって、平均寿命が更に伸びると思われます。

‘健康年齢’とは外出が可能であり、更に社会的な活動の参加欲が持て、好きなことが出来る期間です。これを維持するためには、運動機能を維持しなければなりません。四肢と体幹の運動機能を低下させてしまいますと、日常生活の動作に支障を来たしてしまいます。普段から健康に注意することで、‘健康寿命’は自然と伸び、平均年齢との差が少なくなるでしょう。

手は第2の脳とも言われています。最近はパソコンや携帯電話が普及し、高齢者の方にも慣れ親しいものとなりました。これらを適度に使用し、脳に刺激を与えることで認知症の予防につなげましょう。しかし、熱中しすぎると目の乾燥と疲労を来たすので、目にある6本の筋肉の休みをお忘れなく。運動機能の維持には、一日に約7,000歩の散歩が必要です。運動することで筋肉が収縮し、血流が流れ、骨に栄養を与えるので、骨の萎縮が防げます。‘不動’は筋肉と骨が共に萎縮し、長くなると寝たきりになります。骨折の治療は、大した合併症がなければ運動機能の低下をきたさないうちに、速く手術をします。術後は早く坐わり、一日に計5時間坐れば、心臓と肺の機能が保て、後のリハビリが簡単にできます。しかし普通の人にとって坐位を中心とする生活は、かえって高血圧を誘発するので、血圧を下げるためには有酸素運動が有効です。

年には勝てませんが、‘高齢’であることをあまり気にせず、マイペースで、自分なりの目標を持って根気よく健康体を作りましょう（例えば転倒予防のために、片脚起立時間との挑戦など）。その他の健康話としましては、運動とライフスタイルに注意すれば多少の過体重は、生存率を高めます。更に運動は男性ホルモンの分泌を増進させます（男性ホルモンは認知症と生活習慣病に関連します）。食物につきましては、チョコレートは血液をサラサラにする作用がありますし、コーヒー愛飲者は脳梗塞が少ない。魚肉やクルミ、ブルーベリーは認知症を減少させる作用があると言われています。更にグラス一杯のワインは心臓と肝臓に良いとされています。

関ヶ原町には綺麗な田園風景がありますし、空気もきれいです。自然にも目を向け、皆様の健康づくりに役立てていきましょう。

副院長 楊 中仁

特定健診・特定保健指導について

今年度から、40歳以上75歳未満の人を対象として、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した生活習慣病予防のための新しい健診制度が始まりました。

「特定健診」では、腹囲測定など今までにはなかった検査項目を追加し、内臓脂肪の蓄積や血圧・血糖・中性脂肪・善玉コレステロールなどを調べ、さらに喫煙歴も加味して生活習慣病に関する危険度（リスク）を3段階に分けて判定します。

その結果を踏まえて、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣を見直し、内臓脂肪の量を減らすことにより、病気の発症を防ぐための支援を行うのが「特定保健指導」です。

具体的には、医師や保健師、管理栄養士が、リスク要因が少ない人に対しては、自分の身体状況を理解し、生活の中の問題点を見つけて改善するための動機付けの面接を行い、リスク要因が多い人については、一人ひとりの実情にあった生活習慣の改善方法などを対象者と相談しながら決定し、無理なく確実に実践できるよう3～6ヶ月間にわたって面接や電話・メールなどで支援していくこととなります。また、リスクなしと判定された人にも、適切な生活習慣や健康の維持・増進につながる情報の提供を行います。

まずはきちんと健診を受け、生活習慣の見直しが必要と判定された場合は、ぜひ積極的にこの制度を利用されることをお勧めします。当院でも、医師、管理栄養士をはじめ、看護師、理学療法士、薬剤師などが、それぞれの専門分野を生かして皆さまの生活習慣改善のためのお手伝いをさせていただきます。病気になる前に、自分の生活を振り返り、問題に気づき、改めることが重要です。いつまでも健康で年を重ねられるよう、さまざまな情報や改善案の中から、最も適した方法を自分自身で選択できるこの機会を大切にしたいものです。

栄養科 管理栄養士 高木洋子

長寿医療(後期高齢者医療)制度の お知らせ

【平成20年6月12日】政府が以下のことについて決定しました。

保険料の軽減割合が拡大されます

- 平成20年度の均等割額が7割軽減されている世帯の方
(保険料額決定通知書の「⑦軽減額」の欄が27,517円の方)
 - ・ 均等割額を一律8.5割軽減とします。
- 保険料額決定通知書の「①賦課のもととなる所得金額」の欄が58万円以下の方
 - ・ 所得割額を一律5割軽減とします。

なお、申請などの手続きをしていただく必要はありません。

保険料のお支払い方法の変更について

保険料を年金からお支払いいただいている方、10月より年金からお支払いいただく予定になっている方のうち、下記①②のいずれかの要件を満たす方は、住民課窓口へお申し出いただくことにより、保険料を口座振替によりお支払いいただくことが可能となります。

- ①国民健康保険の保険料を確実に納付していた方で、本人(世帯主)が保険料を口座振替により納付する場合(被用者保険の被保険者であった方を除く)
- ②年金収入が180万円未満の方の保険料を、その方の配偶者又は本人以外の世帯主が口座振替により納付する場合

※住民課の窓口にお申し出いただいた後、速やかに年金からのお支払いを中止する手続きを行いますが、10月分の中止手続きに間に合わない場合は、12月分以降の年金から中止させていただくことになります。ご了承ください。

手続きが終了した後に、今後の納期が記載された保険料納入決定(変更)通知書を送付いたしますので、ご確認ください。

お問い合わせは住民課まで ☎ 43-1113

第47回発明くふう展・ 第30回未来の科学の夢絵画展 作品募集

◆未来の科学の夢絵画

応募資格は西濃地域の小・中学生。
テーマは「未来の科学の世界」「未来の夢」など。用紙は四つ切画用紙。

◆発明くふう作品

応募資格は西濃地域に在住・在勤・在学の方。作品は日常生活に結びついたもの。一般の出品は9月3日（水）までに発明協会岐阜県支部大垣支会（大垣市商工観光課 〒503-8601 大垣市丸の内2-29 ☎ 81-4111 内線517）へ。

「2008★出会いの秋」参加者募集！

問 関ヶ原町青年のつどい協議会事務局
 ☎ 43-1289
 ☎ 43-5560

青年のつどい協議会事業（お見合いパーティー）への青年独身参加者を募集致します。

日 時 9月7日（日）（雨天決行）
 午前9時30分～午後4時30分
 場 所 グリーンウッド関ヶ原
 参加対象 男女共に23歳～40歳位まで
 男性 15名（町内に在住・在勤の独身の方）
 女性 15名（町内外の独身の方）
 （応募多数の場合は抽選）

参加費 男性3,000円
 女性1,000円
 参加通知書を受け取り後に、振り込むか、窓口にてお支払いください。
 内 容 バーベキュー大会を中心として、軽スポーツやゲーム、フリースペースを通して素敵な出会いを見つけていただきます。

申込締切 8月27日（水）まで
 所定の申込書が青年のつどい協議会事務局（教育委員会・社会教育課内）にありますので、必要事項を記入のうえ、ご応募ください。
 申込書は、郵送、FAXでも受け付けております。

働く婦人の家 ピーズアクセサリ教室のお知らせ

問 働く婦人の家
 ☎ 43-2666
 自分だけのルーペペンダントを作ってみませんか？講師の方のオリジナル！とても素敵です。
 日 時 9月6日（土）
 午前9時～午前12時
 場 所 働く婦人の家 2F 講習室
 定 員 10名
 参加費 1,500円
 お早めにお申し込みください。
 見本が婦人の家にあります。

内科午後診療のお知らせ

問 国民健康保険 関ヶ原病院
 ☎ 43-1122
 内科医の減少に伴い午後の診療が困難となりました。8月4日より午後は急患のみの対応とさせていただきますので御協力をお願いいたします。定期受診の方は午前診療の予約をお願いいたします。午後の急患の受付は総合受付にてお願いします。診療は救急外来にて行います。尚、救急車の診療を優先いたしますので、御理解の程よろしくをお願いいたします。

●国保 関ヶ原病院の外来診察と担当医師（平成20年8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	斎藤	瀬古	瀬古	瀬古	
	二診	斎藤	森島	廣瀬	廣瀬	斎藤	森島	
	三診	安藤	桐井	安藤	桐井	森島	桐井	
	五診			1・3 鮎(呼吸器外来)				
	初診	森島	斎藤	桐井	安藤	廣瀬	1・3・5 安藤 2・4 廣瀬	
	午後予約外来		森島(女性外来)			斎藤(予約外来)		
	午後救急	廣瀬	桐井		森島	安藤		
外 科	一診	宮	松尾	宮	宮	宮	松尾	
	三診・処置	松尾	松井	松尾	松尾	真田	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					
泌 尿 器 科	午前	徳永	徳永	徳永	徳永	徳永	徳永	
	午後	手術・検査	手術・検査		検査	手術・検査		
整 形 外 科	一診	久島	楊	久島	楊	楊	久島	
	二診		久島		久島	久島		
	午後	手術等	手術等		手術等	手術等		
眼 科	午前		澤田				小國	
耳鼻いんこう科	午前		久世				1・2 林 3・4・5 横山	
歯 科	午前	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	佐木	
	午後	佐木	佐木		病棟往診・手術	佐木		

※担当医等は都合により変更となる場合があります。 ※耳鼻いんこう科、呼吸器外来の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。）
 ※透析患者さんの回診等のため、泌尿器科の診察は午前9時30分開始となります。
 ※女性外来は、午後2時～4時健診室にて診察を行います。（完全予約制） ◎急患の場合は、随時診察を行います。（TEL43-1122）
 ※整形外科二診（火・木・金）の診察は午前9時～10時のみとなります。
 ※内科午後診療は、午後救急担当医が救急（夜間）診察室にて診察を行います。

違法な森林開発の早期発見のための取り組みについて

実施目的

県では森林管理における法令遵守を積極的に推進するため、違法な森林開発の早期発見体制を強化します。

内容
不適正森林開発の防止に関する啓蒙及び県職員による定期的な森林パトロールを実施いたします。また「森林の不適正事案110番」を設置しておりますので、森林内に入られたとき、不審な「立木伐採」、「建築物」、「採掘」などを発見された場合はご連絡ください。詳細は西濃農林事務所 <http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s24802/rinmu/news/110bann.htm> 内にも掲載しております。

強化月間

夏季行楽シーズンの8月を強化月間とし、森林パトロールを重点的に実施いたします。強化月間中は、県職員と市町村担当職員との合同パトロールを計画しております。

連絡先

森林の不適正事案110番
(平日午前8時30分～午後5時30分)
岐阜県西濃農林事務所林業課
☎ 73-1111 (内線394)
☎ 73-8606

町税等の納付は期限内に

問 役場 税務課

☎ 43-3051

町税等の納付でお忘れになっているものはありませんか？うっかり納め忘れてしまった場合でも、期限内に納めていただけないと滞納になり、督促状が送られ税額のほかに督促手数料や遅れた期間に応じて延滞金をお支払いいただくことになります。納期後の納付は遅くなるほど負担が大きくなりますので、延滞金等がかからないよう納期限内に納めていただきますようご協力をお願いいたします。納期限までに納付ができない事情がある場合には、事前にご相談ください。

平成21年版岐阜県民手帳について

問 役場地域振興課

☎ 43-1112

毎年ご好評いただいております岐阜県民手帳は、岐阜県統計協会の解散に伴い、町での取り扱いがなくなりましたので、書店にてご購入ください。

退職金は国の制度で

問 (独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

☎ 03-3436-0151 (代表)

中退共制度は、中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇など、有利な特典がいっぱいです。安全・確実な中退共制度をぜひご利用ください。

終戦当時、引揚者の方々からお預かりした通貨・証券等を返還しています。

問 財務省名古屋税関

監視部監視許可通関部門

〒455-8535

名古屋市港区入船二丁目3番12号

☎ 052-654-4060

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてきた方々が税関などに預けられた通貨や証券等を返還しておりますが、今なお、引き取り手がなく保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

保管している通貨・証券等

●上陸地の税関又は海運局に預けた通貨・証券等

●帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けた通貨・証券等のうち、その後日本に返還されたもの

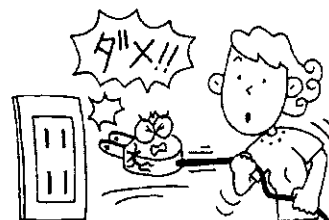
通貨：旧日本銀行券、旧日本軍軍票等
証券等：支那事変割引国庫債券、

大東亜戦争割引国庫債券等

8月は「電気使用安全月間」

電気設備の安全点検をして
電気は正しく安全に
使いましょう

こんなことしていませんか？



電気のご相談は

(財)中部電気保安協会

大垣事業所

☎ 88-0188

歴史を語る会だより

日時 8月19日(火)

午後1時～午後3時

場所 関ヶ原町中央公民館

テーマ ふるさと再発見(その17)

陣場野のお茶所ほか

○お茶所とは何か。

その由来となりたち、また今、昔の使われかたなどくわしいお話が聞けます。みなさまぜひお越しください。

歴史民俗資料館からの お知らせ

○歴史民俗資料館入館者数

6月 1,959人

○関ヶ原史跡ガイド(現地)案内実績

6月分 117人

3日 蒲生源平会様(高松)〔伊藤〕

7日 健康倶楽部様(東近江)〔山根〕

8日 南郷里老人クラブ様(長浜)〔吉田信〕

13日 伊東様(垂井)〔高木弘〕

27日 西川様(東京)〔細見〕

28日 明石機械様(湖南)〔山根〕

第18回伊吹山薬草サミット

8月9日の「薬草の日」にちなんで、伊吹山麓9市町で構成する伊吹山薬草サミットを関ヶ原町で開催します。地元での開催になりますので皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

日 時
8月9日(土)
午前10時～午後2時
場 所
関ヶ原ふれあいセンター

- ★ 薬草サミット記念式典
- ★ 薬草サミット記念講演
- ★ 薬草対談
- ★ 草木染め展示・販売
- ★ 各市町による物産展



関ヶ原納涼夏祭り

日 時 8月9日(土)
雨天の場合
8月10日(日)
午後6時～午後9時
場 所 関ヶ原町役場駐車場
主 催 関ヶ原町商工会



▲昨年の夏祭りの様子

関ヶ原南小学校の児童による関ヶ原合戦太鼓や、よさこいソーラン、ものまねショー(いっけん美川)など楽しい催しが目白押し。ぜひみなさん遊びに来てください!!

エコミュージアム関ヶ原 今月のイベント



ギャラリー

ミニチュアハウス展

～懐かしい古民家とおとぎ話の世界を再現!～

出 展 西美濃工房会

期 間 8月2日(土)～8月30日(土)

イベント参加希望の方は電話にてお申し込みください。 TEL43-5724

★中山	★玉促進	★門間	★若宮	★藤下	★玉西部	住所
古田	堺カサンドラ	門脇	小西	大塚	岩田	名あちゃんの前
伽奈	美月	千洋	輝	奏芽	紗枝	
賢治	文男	明圭	摩希子	智康	理定	お父さん
	ビエラ	与治		子雄	恵之	お母さん



戸籍の窓

平成20年6月16日から
平成20年7月15日までの
受付分(敬称略)

ごみ排出量 平成20年6月分

品 目	20年6月の排出量	19年6月の排出量	比 較
燃やせるごみ	71.44 t	80.26 t	11.0%減
プラスチック類	10.84 t	8.21 t	32.0%増
燃やせないごみ	10.44 t	10.97 t	4.8%減

*昨年に比べプラスチック類の量が增大しています。
ごみの減量化にお努め下さい。

住所	氏 名	年齢
野上	河合 勉	88歳
貝戸	吉村 正彦	85歳
公門五	桐山 利	94歳
東町二	三宅 賢作	76歳
小関	坂東 肇	79歳
西町一	高木 りう	90歳



住所	氏 名
垂井町	富田 佳世
公門一	丸本 繁宏



人口と世帯

平成20年7月1日現在

人口 8,549人(-2人)

男 4,200人(-1人)

女 4,349人(-1人)

世帯数 2,858世帯(-4世帯)

消防署 平成20年6月分

◎救急

	出動件数		搬送人員	
	今月	累計	今月	累計
交 通	4	25	2	25
一般負傷	4	25	4	25
急病人	14	97	14	98
その他	7	27	7	24
計	29	174	27	172

◎火災

	件 数		損害額(千円)	
	今月	累計	今月	累計
建 物	1	1	調査中	調査中
車 両	0	0	0	0
林 野	0	1	0	0
その他	0	0	0	0
計	1	2	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