

- 5人に1人が太りすぎ—婦人の健康診査 ②③
- 5種目に優勝 一郡体一 ……………④⑤
- 7月27、28日に「川辺おどり、…⑥⑦
- まちかど……………⑧⑨
- おしらせ……………⑩⑪
- 暮らしの豆知識……………⑫



## どんな絵が かけるかな

海洋センターで  
町親子写生大会

写生を通じて親子のふれあいを高め、明るい社会づくりを—and町商工会婦人部（佐伯敏子部長）主催の第8回親子写生大会が6月9日、海洋センターを中心に開かれ、集まった約450人の家族連れは初夏の1日を楽しく過ごしました。飛騨川べりの美しい環境の中にある同センターは、写生には格好の場所。参加者は、思い思いの場所に腰を下ろし、体育館や飛騨川に向かって絵筆を走らせていました。また、今回は同センターのヨットやカヌーなども浮かべられ、写生大会に一層彩りを添えました。同大会は、町長、商工会長などから盛りだくさんの賞が用意されました。審査は今月上旬ごろに行われ、作品は川辺おどりの会場（大研修室）に展示されます。

# 18歳～39歳の主婦

婦人の健康  
診査から

— 肥満 —

# 5人に1人— 太りすぎ

# 30歳代前半に多い

# 食生活と何らかの関連



このほど町が行った婦人の健康診査事業の結果がましまりました。この健康診査は、十八歳から三十九歳までの婦人が対象で、肥満度、血圧値、貧血などを調べました。これによると、受診者の五人に一人が肥満度10%を超えた太り過ぎ傾向にあり、年代では、三十歳代前半に多く見られました。その原因はいろいろ考えられますが、やはり食生活に何らかの関連があることが分かりました。今までこうした健診を受けることがなかった年代だけに今回の結果は今後の保健指導をすすめていく上の重要な資料となります。(記事内容は肥満についてのみ)

この健康診査は、今年から始めた「婦人の健康づくり推進事業」の一つ。婦人の健康は家庭生活の基本である、という考えから、日ごろ家にいることが多く、こうした健診を受ける機会に恵まれない主婦や婦人を対象にしています。

同事業の主な柱は三つ、このほかに、健診の結果を踏まえて行う地区組織活動助成事業「料理伝達講習」と「食生活改善推進員教育事業」があります。三年間にわたって行われる同事業のまず手ははじめとなるのがこの

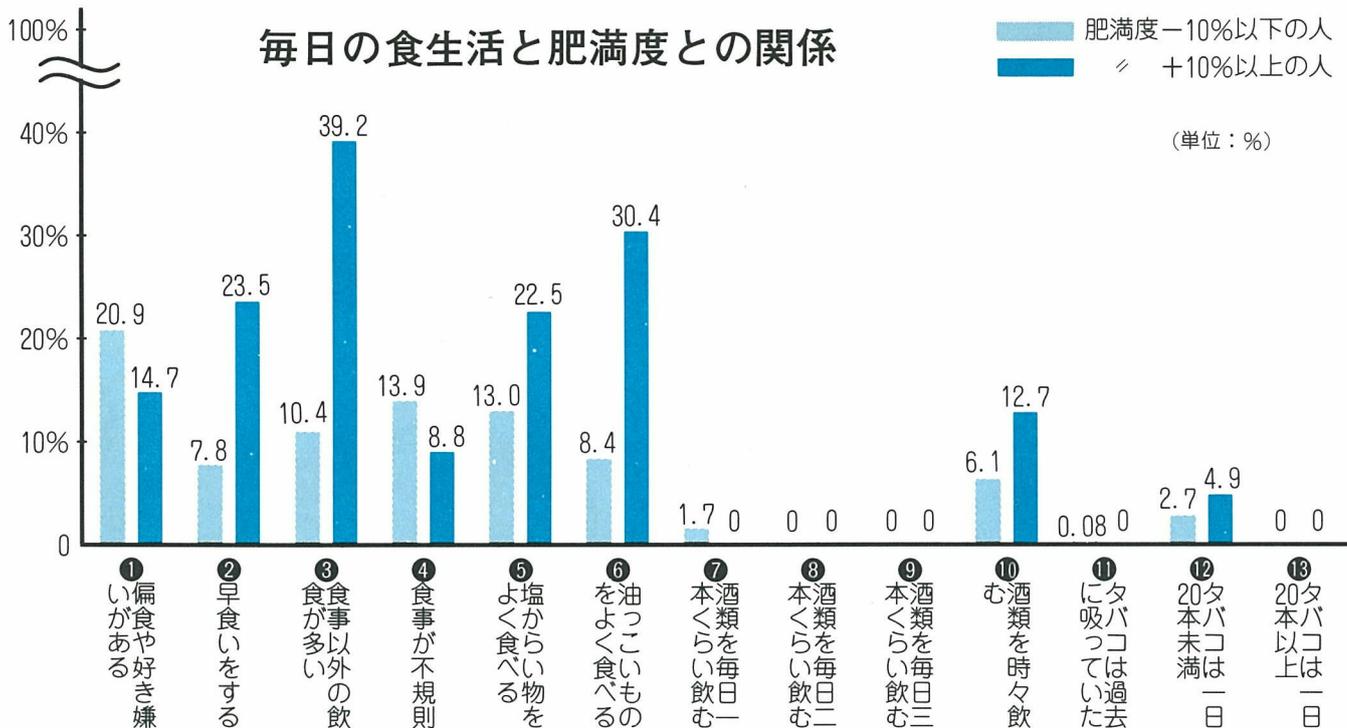
健康診査です。

今回の健康診査は五月二十八日から三十日までの三日間にわたって行われ、八百五十一人の対象者のうち、六三・七%に当たる五百四十二人が受診しました。年代別の受診者数は、十八歳から十九歳まで四人、と最も少なく、二十歳から二十四歳まで二百四十三人、二十五歳から二十九歳まで二百三十七人、三十歳から三十四歳まで二百九十九人、三十五歳から三十九歳まで二百五十九人でした。

肥満度(左ページ「肥満度の出し方」参照)は、身長と体重、年齢から算出し、この結果全体の一八・八%に当たる百二人が肥満度一〇%以上の太り過ぎ傾向にあり、そのうち肥満度二〇%を超える(太り過ぎ)人が約三十人もありました。

また、これとは逆に肥満度マインス一〇%以下というやせぎみの人も全体の一九%、百三人ありました。

肥満の割合が高いのは、三十歳から三十四歳までの年代で、肥満度一〇%を超える人の二三・一%を占め、それは四人に一人ということになります。次いで高いのは三十五歳から三十九歳までの人たちで一八・八%、二十五歳から二十九歳までの年代の十五・三%と続きます。



肥満度スプラ10%以上 ↑ ナマイ10%以下

## 間食する・しない、の違いが……

肥満の原因がどこにあるのか、肥満度10%以上の人と、その反対のマイナス10%以下の人に食生活に関する問診を行って見ました(上のグラフ参照)。

著しい差がみられるのは「②早食いをする」「③食事以外の飲食が多い」「⑥油っこいものをよく食べる」の三つで、その差は三〜四倍に達しています。この差が肥満の原因では、という見方もできます。肥満の原因には運動量や体質、遺伝などいろいろありますが、この問診からも、食生活のあり方が占めるウエイトが大きい、ということが分かります。

い主婦にとつてはやむを得ない面もあります。①子供とおやつを食べる機会が多い②子供が残した物を始末しなければならぬ——といったことがつい重なってしまふことが考えられるからです。

食事以外の飲食が多い、つまり間食が多いということは、三〜十歳代前半で子育てにいそがし

油っこいものをよく食べるのとが肥満の原因になっている場合は、食事のバランスがとれていないということになります。言うまでもなく、食生活の改善が必要になります。また、問診項目「⑧酒類を毎日二本くらい飲む」「⑨酒類を毎日三本くらい飲む」「⑬タバコは毎日二十本以上吸う」の三つについて回答がなかったのは、たまたま該当者がなかったためで、これらが肥満に結びつかないとは限りません。

### 肥満度の出し方

一般に使われているのは、身長から100を引いた数値に0.9をかけて算出した標準体重(ブローカー指数)と実際の体重との差がその標準体重を何%こえているかによって出す方法ですが、今回の健康診査では性別・年齢別を加味した次の算式が用いられました。(女性の場合のみ)

$$\text{標準体重(kg)} = (\text{身長cm} - 139) \times \text{A指数} + \text{B指数}$$

$$\text{肥満度(\%)} = \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

	A指数	B指数
29歳未満	0.510	43.2
30～39	0.540	43.3

\*体重が標準体重を下回るときは、肥満度がマイナスになります。

## 自分の健康は自分で守る



栄養教室では食生活改善指導者を育成しています — 中央公民館で

こうしたことから、健康づくりに食生活の見直しは何よりも重要であるかが分かります。同じ肥満も、ただの「肥満」から「肥満症」「高度肥満」まで段階があり、そのグレイドの高さによって危険度も高まります。自分の健康は自分で守る、という認識のもとに「まず、己自身を知る」ことが大切です。

町では、今回の診査から得たデータを今後の保健指導や「婦人の健康づくり推進事業」の中の栄養指導などに十分に採り入れていくことにしています。

# 頑張る!

## 優勝果たす

第二十九回郡体育大会が六月二日、本町を主会場に開かれ（陸上競技は同十六日坂祝町で、総勢千四百人の選手らが日ごろ鍛えた技を競い合い、熱戦を展開しました。）

十種目に出場した約二百五十人の本町代表選手らは「地元の意地にと頑張り、団体で五種目八部門に優勝、二種目二部門に準優勝を果たしました。バドミントンは全部門を制覇、しかも男子チームは六年連続の優勝、ソフトボールでは四つの部門のうち三部門で優勝するなど快挙をなした

▽個人トランプ 準優勝（上）  
▽個人女子 優勝（石橋京子、堀川直美）  
▽団体 優勝（軟式野球）  
▽個人男子 三位（卓球）  
▽団体 優勝（クレール射撃）  
▽個人女子 優勝（ソフトボール）  
▽個人男子 優勝（ソフトボール）  
▽個人女子 優勝（家庭婦人ソフト）  
▽個人男子 優勝（家庭婦人ソフト）

一般女子ソフト



壮年男子ソフト



家庭婦人ソフト



優勝チーム（団体のみ）

軟式庭球



クレール射撃



バドミントン



陸上



# 地元勢

## 郡体育大会

# 5種目に

野共房)

【バスケットボール】▽一般女子⇨準優勝▽一般男子⇨三位

【バドミントン】▽一般男子⇨優勝▽一般女子⇨優勝▽混合ダブルス⇨優勝(吉田隆義、加藤幸代)準優勝(野中三津夫、河尻歌子)

【剣道】▽個人四十五歳以上⇨優勝(成瀬満)

【陸上男子】◇壮年男子▽走り幅跳び⇨①栗野彰⇨三千

⇨走⇨①辻武史③田原裕▽百

⇨走⇨②栗野彰◇一般男子▽百⇨走⇨①板倉誠⇨四百⇨走⇨①松本幸靖⇨八百⇨走⇨①松本幸靖②遠藤雅文⇨五千⇨走⇨②蓑雅弘③遠藤雅文⇨四百⇨リレー⇨②

【陸上女子】◇家庭婦人▽走り幅跳び⇨①横山マキ子③

⇨走⇨①佐伯ゆかり⇨二百⇨走⇨①佐伯ゆかり⇨四百⇨リレー⇨①

⇨走⇨②栗野彰◇一般男子▽百⇨走⇨①板倉誠⇨四百⇨走⇨①松本幸靖⇨八百⇨走⇨①松本幸靖②遠藤雅文⇨五千⇨走⇨②蓑雅弘③遠藤雅文⇨四百⇨リレー⇨②

【陸上男子】◇壮年男子▽走り幅跳び⇨①栗野彰⇨三千

⇨走⇨①辻武史③田原裕▽百

⇨走⇨②栗野彰◇一般男子▽百⇨走⇨①板倉誠⇨四百⇨走⇨①松本幸靖⇨八百⇨走⇨①松本幸靖②遠藤雅文⇨五千⇨走⇨②蓑雅弘③遠藤雅文⇨四百⇨リレー⇨②

【陸上女子】◇家庭婦人▽走り幅跳び⇨①横山マキ子③

⇨走⇨①佐伯ゆかり⇨二百⇨走⇨①佐伯ゆかり⇨四百⇨リレー⇨①

⇨走⇨②栗野彰◇一般男子▽百⇨走⇨①板倉誠⇨四百⇨走⇨①松本幸靖⇨八百⇨走⇨①松本幸靖②遠藤雅文⇨五千⇨走⇨②蓑雅弘③遠藤雅文⇨四百⇨リレー⇨②

力強く選手宣誓を行う石橋京子さん(軟式庭球)⇨川辺中グラウンドで



### 下麻生Bチームが優勝

#### 中日旗ゲートボール

第五回中日旗争奪町連合福寿会ゲートボール大会が五月二十二日、比久見の長江製陶所グラウンドで開かれ、下麻生Bチームが優勝しました。大会には、町内から二十八チーム、約二百三十人が参加、五つのブロックに分かれたリーグ戦で熱戦が繰り広げられました。

勝ち順位は、各ブロックの勝者の中で、勝ち点の多い方から決めました。二位は下麻生A、三位は中川辺第二Bでした。



優勝した下麻生Bチーム

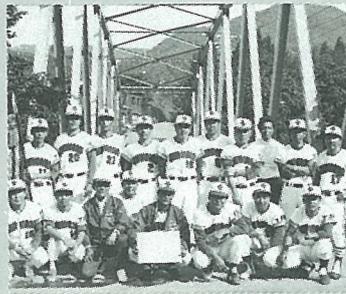
### 下麻生・マミーズが優勝

#### 可茂地区ソフト

可茂地区ソフトボール大会がこのほど、白川町の白川中



優勝したマミーズと下麻生チーム



グラウンドなど二会場で開かれ、壮年の部で下麻生チームが、家庭婦人の部でマミーズ(比久見)がそれぞれ優勝しました。この大会には、十九チーム(本町から五チーム)、約三百人が参加、試合は、壮年・一般男子・家庭婦人の三部門でトーナメント方式により熱戦が展開されました。このほかの成績は次のとおりです。▽家庭婦人⇨②パンサーズ③スマイル⇨壮年男子⇨④比久見

# 川辺おどり



7月27日—28日

町商工会と同青年部主催の川辺おどりが七月二十七、二十八の両日、町中央公民館と同駐車場で開催されます。明るく住みよい町づくりを目的としたこの事業では、青少年の健全な育成や文化の振興を図るため多彩な催しを用意されています。特に今年の川辺おどりは、町商工会誕生二十五周年を記念し、その内容も今までよりさらに充実されました。ご家族おそろいでお出かけください。

## 民謡フアンは 原田直之ショーで

■原田直之ショー(館内大ホール) 午前と午後の二回にわたって行われます。「花笠音頭」「佐渡おけさ」「江差追分」など三十余曲の日本民謡を独特な伸びのある声で唄います。二人の女性民謡歌手も登場、民謡ファンには見逃せません。(入場料千七百円)

■開会式(駐車場) 原田直

之ショーの第一部終了後に行われます。町長、商工会長らのテープカットに続いて、上米田保育園児による鼓笛隊が登場、演奏、パレードを行って雰囲気盛り上げます。

■打ち上げ花火(川辺ダム) 夕方にはまず昼花火を打ち上げます。そして夜には、およそ四百発の花火が夏の夜空を美しく染めます。

■霧囲気を盛り上げるため、打ち上げには岐阜放送アナウンサーの説明、BGMなどが放送されます。打ち上げ数は昨年のおよそ二倍。

■灯ろう流し(艇庫) 打ち上げ花火が終了するころは、町仏教会による灯ろう流しが行われます。灯ろうは全部でおよそ五百個、水面をゆつくりと流れるその姿は夏の情緒たっぷりです。

■川辺おどり 踊りは、やはり行事の中心です。会場内に設けられた二つのやぐらを中心に踊りの輪を広げてください。婦人会員や民謡クラブ員らとならんで、あなたも踊りに汗を流してください。

■ミニ商店街(駐車場) 毎回、欠かせないのがミニ商店。食料品、日用品などいろんな商品がお値打ちです。駐車場内二日間。

プログラム

▶27日

- \*午後2時-4時 原田直之ショー第一部
- \*午後4時-5時 開会式、テープカット、園児鼓笛隊
- \*午後4時 ミニ商店街オープン
- \*午後5時30分-7時30分 原田直之ショー第二部
- \*午後7時30分-8時 打ち上げ花火
- \*午後8時 灯ろう流し
- \*午後7時30分-10時30分 川辺おどり

▶28日

- \*午前10時 ブラスバンド行進(9時30分)、ミニ商店街オープン
- \*午前10時-午後4時 こども広場(キン肉マンショー、ジャンケン大会など)、フォークコンサート
- \*午後0時-1時 綱引き大会
- \*午後1時45分-4時15分 カラオケ大会
- \*午後5時-10時30分 川辺おどり
- \*午後10時30分 閉会式

# みんな集まれ



## 打ち上げ花火や

ちびっ子広場は  
賞品がいっぱい

■ブラスバンド行進 美濃加茂高校ブラスバンド部による演奏パレードで二日目が始まります。九時三十分前に商工会館前をスタート、本町通りを経て会場まで。

■こども広場(駐車場) テレビで人気絶頂のキン肉マンショーが午前と午後の二回にわたって行われます。キン肉マンの

ほか、テリーマン、バッファローマンなどが登場します。サイン会も開かれ、大人でも十分に楽しめます。

このほか、豪華な賞品がもらえるジャンケン大会、OX式クイズ大会、あっちゃ向いてホイ大会などがあります。ちびっ子たちは全員集合!

■綱引き大会(駐車場) 子供からお年寄りまでだれでも参加できる綱引き大会には、豪華な商品が準備されています。一般男子、同女子、子供の部と三つの部門で行われ、専門の進行、運営係もついて一層盛り上げます。出場しない人も、友達や家族のかたの応援にぜひお出かけください。

■カラオケ大会(館内大ホール) ゲスト歌手(しんや修一、円(まじか)美鈴)を招いた本格的なカラオケ大会です。出場者は十二人、自慢のノドを競います。司会を担当するのは、岐阜放送のテレビやラジオなどでおなじみの廓(くるわ)大介。途中、プロのマジックショーや声帯模写などの披露があります。

■フォークコンサート(駐車場) 町青年協議会によるコンサートでは、若者たちの自作フォークソングがたくさん披露されます。

# 第1分団2部Aが優勝

## 町操法大会

### 日ごろ磨いた技競い合う

第十三回町消防操法大会が六月十六日、川辺中グラウンドで、団員約二百人が参加して開かれ、

田初男、高橋佐千夫、木沢達也、加藤清行

第一分団2部Aが二年連続優勝を果たしました。大会には四つの分団から十四チームが出場、小型ポンプ操法と自動車ポンプ操法で日ごろ磨いた技を競いました。

成績は次のとおり(敬称略)  
【優勝】第一分団2部A(横田初男、高橋佐千夫、木沢達也、加藤清行)  
【準優勝】第二分団2部A(日下部真一、橋本信幸、三宅信之、柏原敏雄)  
【三位】第一分団1部A(岡伸弘、鈴木真澄、白村秀夫、武市正志)  
【四位】第三分団2部A(佐伯宗信、高橋昇、古田昌弘、大谷幸雄)  
【五位】第四分団1部(佐伯哲弥、木下康、丸野五月、小川数馬)



昨年に続き優勝した第1分団2部A

あの人  
この人



岡本昭三さんら このほど開かれた町商工会通常総代会で「永年勤続従業員」である次のみなさんが表彰されました。( )内は事業所名、敬

称略  
【三十五年】 岡本昭三(天龍工業)  
【十五年】 成瀬修三、山田昌平(星屋石油)、長瀬広利、今井わき、野中美恵子、岩井政江(長江製陶所)、田原謙治(岡田木工)、横田八代子、横田貞子、横田元枝、横田静枝、横田幸夫、井戸義勝、井戸好彦(フジカ化成)

【十年】 長谷川よね子(飛驒川興業)、岡田靖明(佐伯綜合建設)、市川正夫(川辺タクシー)、斎藤順二、安藤勝(白扇酒造)、小出修、乗原茂文(川辺カヤバ製作所)、杉山哲之、横山伊津子、小原さし子、所八重子(長江製陶所)、大東忠雄、井戸芳美、加藤哲子、木沢衣子(フジカ化成)、井戸岩男、桑畑八重子、若井

やえ子(川辺物産)  
【八年】 井戸富貴子、桑畑まさえ、曾我桂子(川辺物産)  
【五年】 佐伯由美(東珠算塾)、小島八重子、長谷川千代子(紅谷製作所)、加藤斎代(ウエノ美容室)、紅谷昌代(白扇酒造)、村山幸(星屋石油)、木下幸子(可児陶芸)、横田甘子(フジカ化成)、

渡辺好一さん・吉田定さん 長年にわたって町商工会の役員を務めるなど、地域の発展のために尽くした功績が認められ、このほど県商工会連合会長表彰を受けました。(渡辺さん、福島、吉田さん、川辺)

### 三千人が奉迎送

#### 伊勢神宮のご神木

二十年ごとに行われる伊勢神宮の式年遷宮(せんぐう)に使われるご神木(御種代木)の搬送がこのほど行われ、本町を通過した六月九日には約三千人の町民らがその奉迎送に参加しました。

このご神木は、恵那郡加子母



駅前通りから国道へ入るご神木(中川辺で)

村で切り出されたもので、六月五日にトラックで同村を出発、各地を回って八日に八百津町で一泊、翌朝本町に入りました。山川橋、中央公民館横の町道を通り、駅前通りから国道41号線に入る際には、多勢の人たちが日の丸の小旗を振って奉迎送を行いました。

県子育、可茂子協

活動実績が顕著

大北・下吉田子ども会に表彰状

活動内容が特にすぐれていると認められる優良子ども会に対する表彰がこのほど行われ、中川辺の大北子ども会（代表者渡辺忍くん）が県子ども会育成会理事長表彰を、下吉田子ども会（代表者佐伯重則くん）が可茂地区子ども会育成協議会長表彰をそれぞれ受けました。

大北子ども会は、昭和四十年に設立され、現在の会員は三十七人。毎年、自主運営のキャンプ大会を開き自然とのふれあい、

親子のふれあいを高めています。キャンプ終了後は感想文をまとめた文集を発行して各家庭に配るなど地域の人たちと一体になった活動を展開しています。

一方、下吉田子ども会も昭和四十年設立、四十二人の会員で構成されています。夏のラジオ体操、親子レクリエーション会など「ちびっ子広場」を中心に活動の輪を広げています。会員らは「地域を美しく」を合い言葉に年二回、地域内で草引き、



遠藤佑哉くん（1歳）＝中川辺  
（博行さん・由美子さん長男）

元気で

県子育理事長表彰の中川辺大北子ども会



可茂子協会会長表彰を受けた下吉田子ども会



このキュウリの大きさは幅約十センチ、長さ約十四センチ。大きいものから順に三本がくつついている「集合果」で、その形は人間の耳の形をしています。

奇型のキュウリが出来るのは突然変異か栄養過多などが原因ですが、桜井さんの妻高子さんは「こんなのは初めて」と驚いていました。

耳型のキュウリ？

中川辺の桜井さん方採れるさん方で採れる



耳型をしたキュウリ

空き缶拾いなどの美化運動を展開しています。

可茂地区子ども会育成協議会長表彰は六月二日に美濃加茂市の太田公民館で、県子ども会育成会理事長表彰は同二十三日に武儀郡洞戸村の村民センターで表彰式が行われました。

中華風の混ぜご飯

炊き込みご飯や混ぜご飯は、食べやすいうえに栄養のバランスもとれて子供たちの食事に最適です。

【材料（五人分）】 米三カップ、干しシイタケ三枚、ピーマン二個、ゆでタケノコ百五十グラム、焼き豚百グラム、ネギ一本、ザーサイ三十グラム、ゴマ油大さじ四



今月の料理

【作り方】①米は三十分前

に洗い、ざるにあげておきます  
②シイタケは水で戻してから角切り、ピーマンは種を取って角切り（7〜8ミリ）、タケノコは角切り、焼き豚も角切りに洗います  
③ネギを小口切り、ザーサイをせん切りにします  
④中華なべでゴマ油大さじ二杯を熱し、米を熱

くなるまでいため、塩小さじ三分の二、酒大さじ二杯を加えてよく混ぜ合わせます  
⑤電気がまか別のなべに④を移し、熱湯三カップ半を注ぎ、普通に炊いてむらします  
⑥ご飯がむれるころ、中華なべでゴマ油大さじ二杯を熱し、タケノコ、シイタケ、ザーサイの順にいため、焼き豚を加えます。最後にピーマン、ネギを加えていため、塩小さじ三分の二、コショウ、しょうゆ大さじ一杯半で味つけし、ご飯に混ぜます。

# 募 集 し ま す

## 年金イラスト

県国民年金課では、国民年金の大切さを知っていただくためのイラストを募集しています。

◇応募資格 県内在住の小・中学生

◇応募作品 絵の題材、色彩、大きさは自由ですが、絵の中に次の文字を入れる▽小学生Ⅱねんきん▽中学生Ⅱ国民年金

◇締め切り 8月31日

◇応募方法 用紙は官製はがきを使用し、絵の裏に住所、氏名、学校名、学年を記入し県庁国民年金課へ。

## 統計グラフ

県統計協会では、昭和六十年度岐阜県統計グラフコンクールの作品を募集しています。

◇目的 統計思想の普及と統計の表現技術の向上を図るため

◇応募規定 第一部Ⅱ小学校三年生以下 第二部Ⅱ小学校四年生以上 第三部Ⅱ中学生 第四部Ⅱ高校生



## 年金



★免除申請は慎重に 国民年金では、加入が義務づけられている、保険料の納付が困難となつた人に対して保険料の納付を免除する制度があります。

免除には、生活保護や国民年金の障害年金などを受けている場合に免除される法定免除と、所得が低く保険料の納付が困難となつたときに申請して免除される申請免除があります。

年金受給の資格期間とされ、年金額は計算されますが、この期間の年金額は納めた場合に比べ三分の一に減額されますので、免除が必ずしも有利とはいえず老後の生活に支障をきたすことも考えられます。

最近になって申請免除が増える傾向があります。



ふるたやすひと(5歳)=比久見 上米田保育園

ていますが、老後の生活を確かなものにするためにもできるだけ家計を工夫し、役場の国民年金係にご相談の上、免除申請を慎重に行ってください。

## 融資



★中小企業者に小口融資 町内の中小企業者の経営安定を図るため、県信用保証協会の追認保証による融資を次のとおり行っています。

▽貸付印度額 三百万円以内  
▽資金使途 運転資金、軽易な設備資金

▽貸付期間 60カ月以内  
▽貸付利率 年利五・九% (ただし、県小口融資貸付利率などの改定があった場合は、年利を改定することがあります)  
▽信用保証利率 年〇・六五%

最近になって申請免除が増える傾向があります。

▽締め切り 奇数月の末日

▽申込先 役場産業課(電53-2511内線36)または商工会(電53-2327)

★個人住宅建設資金を貸し付け 県では、県内に居住する人が県内で住宅を新築(購入)したり増改築するための資金を次のとおり貸し付けます。

【新築】▽限度額 二百五十万円(65歳以上の老人同居の場合は、床面積の規模により五十万円の割り増しがあります)

▽利率 年六・一八%(規模により七・一八%) ▽返済方法 10年以内の元利均等毎月払い

【増改築】▽限度額 百五十万円 ▽利率 年六・一八%

▽返済方法 十年以内の元利均等毎月払い

くわしいことは、県土木部住宅課(電0582-721111)か、中濃建築事務所(25-3111)まで。

## 登記



なりました。

この「登記印紙」は、郵便局や登記所、印紙売りさばき所で販売されています。種類は百円、二百円、四百円、千円、五千円の五種類です。

くわしいことは地方法務局か支局、出張所までお問い合わせください。

## 銃砲刀剣



★銃砲刀剣類の登録審査会を開催 次のとおり行います。

▽日時 7月25日 午前10時から午後3時まで

▽場所 美濃市・中濃総合庁舎

▽手数料 一件につき四千五百円

審査には、登録を希望する銃砲や刀剣類のほか「銃砲刀剣類発見届出済証」、印鑑を持参してください。

## 相談



★行政に関することは行政相談委員まで

国や県、市町村、公団などが行っている仕事についての苦情、要望、問い合わせなどをみなさんから聞き、その解決を図ってゆくのが行政相談制度です。

相談相手となるのは、総務庁

以上 第五部II一般

◇課題 各部とも自由

◇材料の規格 ▽紙質、

色彩は自由 ▽大きさ 第一

一〜三部はB2判 第四、

五部はB1判

◇応募期限 9月5日

◇応募先 川辺町役場企

画室(電話53-2511)

長官から委嘱を受けた「行政相談委員」で、本町では福島

谷川敏夫さん(電話53-4201)

です。役所のことで①どうして

も納得、いかない②こうしてほ

しい―など、どんなことでも

お気軽にご相談ください。相談

無料、秘密厳守。

また、岐阜行政監察事務所では、行政苦情110番(電05

82-46-1100)を設けて電話による相談に応じています。

税



★税に関する相談は税務相談

室へ「住宅取得控除を受ける

にはどうしたらよいか」「医療費

控除を受けたいのだが」―など

に税に関してお分かりにならな

は健康診断などを自らすすん

で受けることが必要になって

きます。健康診断は単に病気を

早期に発見するのみではなく、

健康状態のチェックと自己の

健康管理を図る上でも大切な

役目ももっています。

老人保健法によって働き盛

りの四十歳代の人も年一回健

自覚症状少ない成人病 年に一回は必ず健康診査を

を中心とする日常生活に気を

つけることはもちろん、スポ

ーツなどで健康増進を図るこ

とや、発ガンの要因となる恐

れのある物質や喫煙には特に

注意するよう心がけること

です。

第二次予防は、病気を早期

に発見することで、具体的に

健康より 保だより



健康にはぜったいに自信をもっている人でも、突然病気で亡くなってしまったり、自覚症状があらわれてはじめて医師の診断を受けたときには、かなり重症であった、といったことがあります。

成人病の特徴としては①アンバランスな食生活やストレ

スなど日常の不健康な生活が引き金となる②自覚症状が少なく、年を取るにつれてジワ

ジワとしてのび寄ってくる③どの状態が正常あるいは異常なのか境目がはっきりしないこ

とが多い④一人が一つの病気をもちとは限らず、複数の病

気をもつことが多い⑤放置し

い点がありましたら、国税局と主要都市の税務署にある「税務相談室」をご利用ください。税務相談室では、税についての知識や経験の豊富な相談官が「正しい税知識で適正な納税を」をモットーにして、納税者のみなさんの税金に関する相談や苦情に対して、納得のいくまで親身になって応じています。費用は無料です。お気軽にご利用ください。

また、気軽に相談できて便利な窓口として「テレホン・サー

ビス」もありません。特に複雑な問題については、面接による相談にも応じています。

税務相談室を利用するときは①相談内容はあらかじめ整理しておく②事実関係の説明を十分に心がけておく③一層便利です。

名古屋国税局のテレホン・サービス 052-971-5577・岐阜北 0582-6210114・大垣 0584-75-4103・多治見 0572-23-7131

おめでた あくやみ

(5月中の届け出)

【出生】上から住所、出生児、父親、続柄の順

上川辺 榮畑 愛 義孝 長女

中川辺 加藤 克佳 武 長男

中川辺 紅谷のぞみ 哲次 二女

西栃井 堀江南見子 研二 二女

西栃井 柳川恵里奈 桂一 二女

下川辺 鈴木 健一 常明 長男

比久見 若井 智則 美紀 二男

【結婚】

上川辺 井戸 浩人 岩井 幸子

石神 萩原 淳子 村上 茂英

中川辺 堀江 弘子 丹羽 克爾

美濃加茂市

中川辺 福井佐登美

美濃加茂市 清水 実

中川辺 安田 智尚 亀井 佳子

中川辺 村山恵美子 中上 佳英

中川辺 加藤 秀明 井上 幾恵

西栃井 井戸美千代 前田 文彦  
西栃井 則武 美恵 平田 鉄夫  
西栃井 則武 美恵 平田 鉄夫  
比久見 牧田美代子 仲村 均  
比久見 山田千代子 長谷川達也  
比久見 安田志志 83歳 幸夫  
比久見 有本清太郎 88歳 芳春

# くらしの豆知識



No.13

## 日焼け防止

日焼けによるトラブルー夏の海岸や春スキーなどで、皮膚を焼き過ぎて強い炎症(サンバーン)をおこしたり、単純ヘルペスが強い日照射のたびに誘発されるのが、急性の日光による皮膚障害です。それに対して、慢性的に日焼けしていると真皮の上のほうに塩基性変性という変化が生じ、そうすると皮膚の弾力を保っているゴム糸のような繊維がこわれてしまい、小ジワが寄って年齢よりも老け



てみえます。日光とくに、紫外線の過剰照射は健康に明らかに良くありません。また、おもにホルモン異常でおこる肝斑(シミ)も紫外線が悪化して、長く残しやすいものです。

紫外線による最悪の皮膚障害は、皮膚ガンや黒色腫という悪性腫瘍の発生で、これらは色素性乾皮症という病気に日光が当たるとおこることから判明しています。悪性の程度は、基底細胞腫がもっとも弱く、黒色腫が最悪で、黒色腫は移転する段階では助からない場合も多くあります。

サンスクリーン剤の効果ー日光を防ぐサンスクリーン剤は、美容上は炎症を防ぎ、トースト的な色の変化(サンタン)をつけるために用います。化学的にいうと、中波長紫外線(UVIB)のみを防ぐタイプと、炎症と色の変化の両方、つまり中波長、長波長(UVIA)両種の紫外線を防ぐタイプがあります。製品によってサンケア指数という、紫外線防御能を示す指数がついていて、指数の高いもの程紫外線をよく防ぎます。通常は7くらいの指数のものが使いやすいようです。

## 生涯学習 4

社会や経済・科学が急速に進展し、学校教育で得た知識がすぐに古くなってしまいう時代です。このような時代になると、学校教育のあり方は以前とはだいぶ変わってきます。特に小学校から高校にかけての学校教育では、これまでのように一定の知識や技術を学んでいるだけではすまなくなりました。

## 好奇心かきたてる工夫を

ろなことを学びます。その中でも生涯にわたって学習を続けるために必要なのは①学習への意欲をもつこと②学習の仕方をも身につけること――の二点であるといわれています。学習への意欲は、各人の知的好奇心から生まれてくると考えられます。人は、たえず何かを見たり、聞いたり、読んだりし、その中で目新しいことに接して驚いたり、また、今までの自分の理解と食い違ったことに出合っって疑問をもちます。こうした刺激によって好奇心が目覚ますことになり、好奇心をかきたてる工夫、環境づくりを行っていくことが大切でしょう。

## 俳句

## わたしたちの作品

鼻緒<sup>はなご</sup>まで梅雨<sup>つゆ</sup>湿りして魚を裂く 山田文子  
なすことのままにはならず梅雨<sup>つゆ</sup>に入る 岡本行雄  
からたちの棘<sup>とげ</sup>やわらかし黒揚羽<sup>くろあげ</sup> 矢田元雄  
夏近し早目に送る娘<sup>むすめ</sup>の学資 岩田みつ子  
陶房<sup>たうぼう</sup>の土間薪<sup>まき</sup>山積みて梅雨<sup>つゆ</sup>に入る 伊佐治英子  
一艇<sup>いひん</sup>に黄昏<sup>たそがれ</sup>のダム五月美しく 馬場周一  
片膝<sup>ひざ</sup>のかすかに痛む梅雨<sup>つゆ</sup>じめり 矢嶋佐代子  
世継ぎ<sup>よつぎ</sup>生る和菓子<sup>わがし</sup>の老舗<sup>らいほ</sup>夏暖簾<sup>のれん</sup> 岡本文子  
ままごとの客に招かる新樹光<sup>あきみつ</sup> 交告年夫  
竹の秋寺に英語の塾開く 田原伸子

## 中学生の山柳

長電話横で母さんつついている 道家美枝子  
勉強をいやいやするがすぐ忘れ 田中千代子  
目覚ましが鳴ってもわたしは夢の中 池井戸ひとみ  
大会後負けた相手にけちつける 井戸一樹  
授業中下見ていればあてられる 佐原理恵  
お父さんビール飲むたびおなか見る 平岡敦子  
テスト出たあつても親に無いといい 小林茂貴  
日曜日昼までゴロ寝夜ねれず 渡辺忍