

広報

みのがも

10

平成3年

— 1日号

No.465

人口の動き 9月1日現在 総人口43,852人 男21,709人 女22,143人 世帯数12,931世帯 発行/美濃加茂市 編集/総務部秘書課 ☎25-2111

夢をかたちに……



親と子の造形教室

10月は体力強調月間



医療の進歩や食生活の向上などによって、平均寿命は伸び、青少年の体格もよくなりました。しかしながら、交通機関の発達によって、日常生活において体を動かす機会は減少しています。ですから、ふだんからスポーツをするなど、意識的に努力しなければ運動不足になり、ひいては成人病などに掛かりやすい状態となります。

十月は、「体力強調月間」です。運動不足を解消し、また心の健康を増進するためにも、体を動かしてみませんか。今回は、スポーツを通じてのさまざまな効用を考えてみました。

現代人は

運動不足

運動不足は、食欲などと違って、不足してきたから運動をしたくなるということはありません。つまり、自分自身が運動不足であるとは、なかなか気付かないものです。

ここでは、みなさんが運動不足であるかどうか、いくつかのチェックポイントを紹介しましょう。

- ・階段の上り下りで息がきれる
- ・ちよっと激しい仕事や運動をしただけで疲れを覚える
- ・立ち続けることが苦痛で、すぐ座りたくなる
- ・歩くのがおっくうで、すぐ自動車や電車などの交通機関を使いたくなる
- ・立ちくらみを起こしやすい



スポーツを通じて 友達がでる

酒向雅春さん(山之上町)

勝つことよりも、体を動かすことによって汗を流す気持ち良さがあるのが、スポーツの魅力といえるのではないのでしょうか。



僕自

身、週に

二、三回は

テニスをしま

すし、ゴルフな

ども最近始めまし

たが、みんなでない

つしよにスポーツを

楽しむことによって、

友達も増えてきたように

思います。スポーツを通じて

友達の和に広がりができて

きたのでは……。

運動しないと、かえって体が

なまってしまうので、これから

も健康のためにもずっと続けて

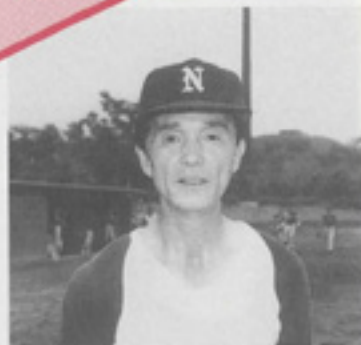
いきたいと思っています。



スポーツして「健康づくり」



あなたの運動量は十分ですか？



コミュニケーション
の場を大切に

木戸隆弘さん

(本郷町)

毎年、自治
会親善の野球
大会に参加
させても
らって

「勝っても負けてもいいから、とにかくプレーがしたい」という希望者が多く、十年以上前から私たち古井地区の中組では二チームの登録がされています。

またこの野球に限らず、年々スポーツ熱も高まって、だれもが参加できる自治会単位の行事も自主的に開催しています。

普段同じ自治会の会員でも、顔は知っていてもなかなか話す機会がない中で、運動会やソフトボールなどのスポーツを通じてみんなが顔をあわせ、子どもから大人までがコミュニケーションがとれる一番の良い機会がこうしたことからできるんですから素晴らしいですね。



こんな自覚症状があれば、それは運動不足による体力減退の危険信号です。

ふだんの生活で、運動量が十分ではないのです。では、どのくらいの運動量が必要なのでしょう。

**年齢と体力に
応じて
長く続けよう**

一般に、その人の年齢、仕事、食生活などによって必要な運動量はそれぞれ違います。目安として、一日合計二十分以上、毎日行うことが望ましいとされていますが、三十歳代の健康な人を対象にした一日の種目別運動時間をいくつか紹介します。

- ・毎分百メートルぐらいの速歩で二十五分
- ・軽いエアロビックスで二十五分
- ・時速十八キロメートルぐらいで自転車こいで二十五分
- ・ゆつくりした速さで水泳した場合で二十五分
- ・毎分百二十メートルぐらいのジョギングで二十分ぐらいの運動

こうした目安を参考に、自分の年齢と体力に応じて、継続的に行うようにしましょう。

—今後、行いたい運動— —スポーツの種目—

ベスト5

〔性別〕

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
男 性	ゴルフ (26.0)	釣り (18.5)	軽い球技 (15.1)	歩け歩け運動 (13.6)	体操 (13.5)
女 性	歩け歩け運動 (16.6)	体操 (16.2)	軽い水泳 (15.4)	軽い球技 (11.1)	エアロビクス (10.8)

〔年 齢 別〕

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
20～29歳	スキー (30.3)	テニス (25.7)	ゴルフ (24.3)	軽い水泳 (24.0)	海水浴 (23.7)
30～39歳	ゴルフ (24.5)	軽い球技 (19.3)	軽い水泳 (19.1)	体操 (16.6)	スキー (15.0)
40～49歳	体操 (18.2)	ゴルフ (17.8)	軽い球技 (16.1)	軽い水泳 (15.4)	歩け歩け運動 (15.0)
50～59歳	歩け歩け運動 (18.8)	体操 (15.6)	ゴルフ (12.3)	軽い水泳 (10.4)	軽い球技 (7.6)
60～69歳	歩け歩け運動 (24.9)	体操 (15.4)	ゲートボール (10.7)	釣り (7.7)	登山 (4.7)
70歳以上	歩け歩け運動 (23.3)	ゲートボール (18.5)	体操 (7.4)	釣り (4.8)	ゴルフ (2.1)

昭和63年10月調べ (資料) 総務庁

データによる 現代人の運動量

健康でありたいと思うのは、だれでも共通する願いなのですが、健康のためになにかをしているのかといえば、そうでもないようです。

昭和六十三年に総務府が行った「体力・スポーツに関する世論調査」によると、この一年間

に何らかの運動やスポーツを行った人の割合は、六〇%台で、この数字は十数年横ばい状態となつています。

また、健康のためには習慣的に運動・スポーツを行うことが不可欠とされていますが、「週一日以上の頻度で行った人」の割合は二六・三%、「週三日以上の頻度で行った人」は一一%に過ぎません。(同世論調査)



日本の伝統的 スポーツに興味

リチャード・ロメロさん
(吉井町下吉井)

私の出身地であるアメリカでは、もう二十年以上前から柔道や空手をはじめとした日本の

伝統的なスポーツにとりわけ興味が高く、自分自身も空手の練習を十歳の頃から始めました。

日本に来て三年目、英語の講師をしながら現在はこの弓道を続けています。わたしにとって、この弓道の基本動作はむづかしく、最初は細かい点についてもなかなかうまくできず、悩んだりしましたが、これを続けるうちに、精神的強さや自分との戦いに打ち勝つ力が養えるように感じました。

幸い皆さんのおかげで二段も取得でき、故郷に帰ったら多くの人にこの日本の伝統的なスポーツを伝えたいと思っています。

運動は 継続しておこなう のが大切

健康のために運動することは、大切なことです。しかし、自分の体力に合わない無理な運動をしても、長続きはしないものです。肝心なことは、たとえば1回の運動量は少なくとも、継続的に長くやることです。

いつまでも健康で生き生きと暮らしていけるよう、みなさんも身近なところで、手軽にできる運動を始めてみませんか。

楽しめる

スポーツを

選ぶ

運動不足や精神的ストレスを解消するためにも、歩いたり、走ったり、体を動かすことが大切です。何かスポーツを始めてみてはいかがですか。スポーツをするにしても、「健康のため」だけでなく「楽しめるもの」を選ぶことが重要でしょう。そして、自分の好みや体力に合った身近にできるものを選びたいものです。

気のあった友達同志で始めるのもいいですし、広報などで募集する各種スポーツ教室などに参加してみるのも一つの方法です。無理せず長続きできるものを選びましょう。

しかし、そういったスポーツ活動が不得手であるとか、参加する時間がないという人もいるかと思えます。そういう人は、ふだんの生活において、できるだけ車やエスカレーター、エレベーターなどを使わずに、積極的に歩くことを心がけましょう。「歩いて健康づくり」については、八月一日号の広報に掲載していますのでご覧ください。

運動は

気持ちよい汗を

流せる時間

山口町子さん
(太田町)

四年前から、このヘルシー体操を始めたのですが、それまでは体がだるく家でごろごろしている毎日だったんです。

学生の頃は、体育の時間などもあるので体を動かす機会はあったのですが、主婦になってなかなか運動ができずにいましたから、普段の生活とは違ったこうした気持ちよい汗を流せる時間は、とても貴重でこれからは大切にしていきたいですね。



運動の汗は暑くて出る汗とは違い、何かさわやかさが残る気がしますよ。気分転換やストレス解消、健康づくりにと、スポーツを通しての効用はとて高いいですから、これからも続けていきたいと思っています。



サン・スポーツランド 美濃加茂

▷ **みんなが利用できる体育施設**
(多目的グラウンド・ゲートボール場)



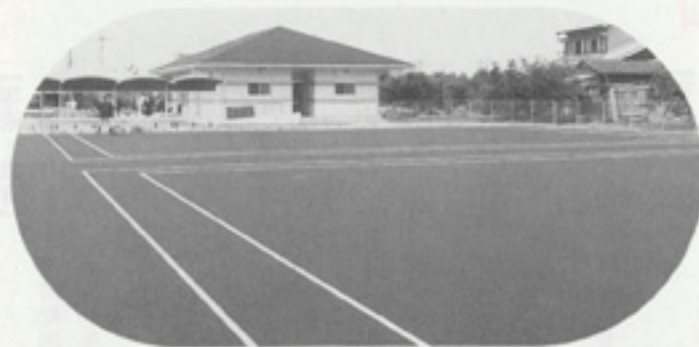
山之上町大池にオープン

これまで山之上町大池で整備が進められてきた「サン・スポーツランド美濃加茂」がこのほど完成し、九月十八日竣工式が行われました。

これは、雇用促進事業団が勤労者の福祉増進や雇用促進、スポーツを通しての心身の健全な発達を図ろうと建設されたもので、雇用促進事業団と県からの委託を受け市がこの施設の管理運営をします。

この体育施設は事業団と市が約三億九千万円を費やし、二万四千平方メートルあまりの敷地に多目的グラウンド(野球場)、市内では初の人工芝のゲートボール場二面、事務室・ミーティングルーム・更衣室・シャワー室などがある管理棟やトイレなどが整備されています。

今後、だれもが気軽に利用できる施設として、期待がかかります。



施設利用案内

- ・使用時間
管理棟(午前八時から午後七時半)
多目的グラウンド・ゲートボール場(午前六時から午後七時半)
- ・使用料
市内にある他のグラウンド使用料と同額(ゲートボール場は無料)
- ・問い合わせ
市教育委員会体育課(☎二六一三二四一)またはサン・スポーツランド美濃加茂(☎二八一二六五五)

自治会野球

“熱戦に幕”

下町一が優勝

美濃加茂市と市自治連合会の主催で行われていた第二十四回自治会親善野球大会の決勝戦が九月八日前平で行われ、下町一チームが西町北一チームを七対〇で破り優勝しました。

この大会には、市内一二一チームが参加。前平総合グラウンドをはじめ十二の野球場で、四日間にわたり熱戦が繰り広げられてきました。

三位は、田畑西と西町北二の二チーム。



『郷土に輝く先人』

当市から2人選ばれる

県は置県百二十年を記念して顕彰すべき業績を残した県ゆかりの故人二十一人を決め、このほど発表しました。

今年の六月に、知事から諮問されていた「郷土に輝く先人」選考委員会は、置県以来、全国的、また世界的に活躍し、優れた功績を残した故人（没後十年以上）をあらゆる分野から延べ三百三十人余りをリストアップ。二十一世紀にちなみ、広く知られている人を条件に二十一人に絞り決定しました。

この中に、当市出身者の津田左右吉氏、坪内逍遙氏の二人が選ばれました。

三輪常夫さん（古井町）が 視覚教育として文部大臣表彰を受賞

三輪さんは、市視覚協議会の設立に尽力したほか、地区および県の要職などを努め社会教育における視覚教育の振興に貢献したとして、このほど教育映画祭中央大会において文部大臣表彰を受賞されました。

これまで、二十年間あまり視覚にたずさわって、社会教育活動に努力されており、今後の活躍が期待されています。



県初市長に受賞を報告する三輪さん

【学術・教育】

津田左右吉（下米田町出身）
（一八七三—一九六一年）



歴史学者。早稲田大学教授。厳密な古典批判により科学的な日本・東洋の古代史・思想史研究を開拓。著書「古事記及日本書紀の研究」「文学に現れたる国民思想の研究」など。文化勲章受章。美濃加茂市名誉市民第一号。

【芸術・文化】

坪内逍遙（太田町出身）
（一八五九—一九三五年）



小説家・劇作家・評論家。早稲田大学教授。文学論「小説神髓」、小説「当世書生気質」を発表、写実小説の先驅をなす。「早稲田文学」創刊。のち劇界および劇文学改良に努力。シェークスピアの研究・翻訳につとめ、また新舞踊劇を創作。

ふるさと資料紹介 ⑬

川とともに生きる (6)

県内の天災の歴史をまとめた『岐阜県災異志』によると、一五八一年から一八八〇年の三百年間に、長良川水系のこの地域の洪水は百六回を数えました。

灌漑用水として大きな役割を果たしてきた蜂屋川、川浦川は梅雨末期や台風期を中心に集中豪雨の被害が目立っています。

左は、昭和十二年七月の蜂屋川の氾濫による加茂野の模様、下は、昭和五年七月の三和の水害による道路決壊の写真です。

三和の水害に際し、当時の村長のメモに「……僅か午後二時



より同四時に至る二時間余の短時間に、約二百二十五ミリの降雨量に達し、加ふるに山岳の崩壊約百二十ヶ所に及び、……」とあり、凄まじい被害の様子がうかがえます。（写真提供・加茂野小学校および莊加薫さん）

今回、次の方々から貴重な資料を市教育委員会に寄贈いただきました。ありがとうございます。（平成三年八月分）

- 髪道員（カンザシほか） 三点（渡辺良治さん／本郷町）
- 蚊帳 一点（井戸正二さん／田島町）

近い将来の博物館建設に向けて情報や資料を集めていますので、市社会教育課（内線三六一）までご連絡ください。



野鳥がのびのび暮らせる自然に!

かすみ網を“全面禁止!!”



十月になると、日本には毎年さまざまな渡り鳥がやってきます。ツグミ、シロハラ、カシラダカなどがその代表的な鳥です。これら野鳥を一度に数百羽も捕獲してしまう。密猟。かすみ網の被害が目立って増えています。このかすみ網を使った「捕獲」は、昭和二十五年にすでに禁止されていますが、さらに、平成三年九月十五日からは、その所持、販売、頒布も禁止されることになりました。

自然の生態系に 大きな影響を及ぼす

かすみ網を山や野原や森などの野鳥の通り道に張ると、野鳥は網に気づかず飛んできてぶつかり、網にからまって逃げられなくなってしまう。

山の中に張る場合にはよく鳴

くように仕込まれたおとりの鳥を網の近くに置き、野鳥をおびき寄せるという悪質な方法もあります。かすみ網を使って捕る鳥は、食用にするためのツグミ、シロハラ、愛玩用に飼育するためのメジロ、ウグイス、オオルリなどです。このかすみ網は、

小型の野鳥であれば、種類を問わずに何でも捕ることができず。そのため自然の生態系に大きな影響を及ぼしているのです。

九月十五日から

違法捕獲の根絶を目指す

このたび、鳥獣保護法の一部が改正され、「鳥獣の捕獲を目的とした所持の禁止」「販売、頒布の禁止」が新たに設けられ、今年の九月十五日から施行されました。かすみ網を使った密猟により、捕獲される野鳥は年間三百万羽とも四百万羽ともいわれています。そのため、自然のバランスが崩れようとしています。わたしたちの自然を守るためにも、また野鳥がのびのびと自然のなかで暮らしていけるようにするためにも、違法捕獲を根絶しなければなりません。

美濃加茂市の自然を訪ねて

美濃加茂市とニホンザル

実りの秋ともなると里に下りてくるニホンザルは、農家の人たちに嫌われる。

案山子（かがし）にも、爆音にもすぐに慣れ、手当りしだい農作物に被害を与えてしまうからである。

そのサルを最初にみたのは美濃加茂市山之上、ようやく暖かくなりかけた早春の田であった。山から数頭のニホンザルが出てきて、ようやく芽吹き始めたススメノカタビラの穂や、レンゲを摘みとって食べていた。この

一帯の山には大きな木々こそ少



ないが、岩場が多くニホンザルが棲息できる環境に適している。

調査した結果、市北部の三和町甘屋地区では、約三〇ほどの群れをなしたり、またヒトリザルが、柿の実、稲、豆やシイタケなどに被害を及ぼしている。

この地域では、大分県の高崎山のニホンザルからも共存の道を探ったとも聞くが、いまサルを捕獲する檻（おり）が作られている。

サルが里に出ると雨が降るといふ古老の話は、春先、冬型の気圧配置がくずれ小春日和にサルが出没、翌日には気圧の谷が通過し雨となるといふのが、調査では当てにならない。いま、植林やゴルフ場などで棲息できない山々が広がったり、また、捕獲で減少しているため、サルを保護しなさいと言っているのではない。それは人々の生きる環境が危ぶまれていることをニホンザルは教示しているのかも知れない。

（加茂高校 梶浦敬一教諭）

ボランティア活動者を募集します

美濃加茂国際交流協会

（市役所秘書課内）
電話（二八）一六〇〇へお申し込みください。
追って応募者には登録用紙を送付します。

美濃加茂国際交流協会（山田實枝会長）では、国際化社会に対応できる人づくり、街づくりを目指して市民レベルの国際交流活動を行っています。

現在六七〇名の会員によって諸事業を進めておりますが、今後、事業促進をより活性化させるために、次のボランティア活動者を募集します。

- 日常会話程度の外国語ができる方
- ホームステイ（宿泊）または、

ホームビジット（宿泊を伴わない）の受け入れができる方
● 日本の伝統文化などを披露できる方

資格
国際交流事業の趣旨を理解し健康で熱意のある方
登録および活動の依頼
応募者を名簿に登録し、対象事業に応じ協会より活動を依頼します

応募方法
美濃加茂国際交流協会事務局



あなたの要望や提案が

暮らしをよくします

行政相談週間

十月十三日から十九日まで秋の行政相談週間です。

「役所に相談に行きたいが、どこの窓口へ行けばいいのかわからない」「役所に苦情を言いたいが、直接出向きたくない」……こんなときは、行政相談委員に相談してください。国・地方の役所の仕事や、JR・NTT

など特殊法人の仕事についての要望や苦情を住民から聴いて問題を解決していく「頼れる人」……それが行政相談委員です。

当市では、本郷町の高橋和男さんが総務庁長官から相談員に委嘱され、あなたの暮らしと行政をつなぐ「パイプ役」として活躍されています。

行政相談所を開設しますので保険・年金・税金のことなど要望事項や苦情をお持ちの方はご相談ください。

月日（曜日）	時間	場所
10月16日（水）	13～16時	中央公民館
10月18日（金）	10～12時	上古井公民館

自宅でも相談に応じていただけますので、お気軽に相談ください。高橋さんの電話は
二五一一九七八

婦人ボランティア講座

みつけよう

あなたにできるボランティア

私たちは、誰もがよりよく生活したいと願っています。

ところが、今日の社会福祉は、急速な高齢化社会の進展に伴い、新たな課題が生じています。

暮らしやすい地域社会を創造するために、自らの生活を高め、いたわり合い、助け合って住み良い町にしたいものです。

婦人ボランティア講座を開催しますので、みなさんもこの講座から自分のできるボランティアを見つけてみませんか。

参加人員 婦人を対象に四〇名
場 所 中央公民館



回	月/日（曜）	学習主題	学習内容	講師等
1	10/24（木） 13:00～15:30	ボランティア活動の意義と役割	ボランティア活動とは	大瀬市社協ボランティアコーディネーター 山田秀夫先生
2	11/28（木） 13:30～15:30	老人介護の実際	老人介護の仕方	日赤岐阜県支部 家庭看護教師
3	12/12（木） 13:30～15:30	ボランティアサークルの紹介	タンポポ会 加茂野会	グループの皆さん
4	1/16（木） 13:30～15:30	家庭看護の基本	老人介護を含めた家庭看護の仕方	未 定
5	2/13（木） 13:30～15:30	施設見学	太陽の家 さわやかナーシングビル	引率 社会教育課職員

申し込み 十月三十一日（月）までに中央公民館 二五一一九七八へ

障害者と共に生きる町をめざして

歌とピアノによる チャリティーコンサート

- と き 11月9日(土)
午後2時開演
- ところ 中央公民館 集会室
- 主催 美濃加茂市手をつなぐ親の会
- 内容 歌とピアノによるコンサート
「小さい秋みつけた」・ドビ
ュッシー作「月の光」など
- 出演者 全盲のピアニスト北田康広
ピアノ伴奏北田陽子
- 参加料 大人 800円
小・中・高生 500円
詳しくは、手をつなぐ親の会
加藤 ☎25-4724までご連絡を



「存じですか?
消費税が改正され十月
一日から住宅の家賃、出
産の費用、車いすなどが
新たに非課税になります。
詳しくは、税務署また
は税務相談所にお尋ねく
ださい。



痴呆性老人を 抱える家族の会

痴呆性老人を抱えてお悩みの
方、専門医師(今井浩達先生)
に相談してみませんか。

○日 時 十月十七日(木)

午後一時半から

○場 所 特別養護老人ホーム
ナーシングビル内会議室

○料 金 無料

詳しくは、可茂保健所 ☎二五
一三一―一内線三四二、または、
福祉事務所 ☎二五―二二―一内
線三一―一にお尋ねください。



社協からのお知らせ

参加しよう!! ボウリング

ボランティアグループ「手輪
の会」が中心になって、耳の不
自由な人たちの交流を目的と
した、ボーリング大会を行います。
あなたも参加しませんか。

○日 時 十月二十七日(日)

午前九時半受け付け

午前十時開始

○場 所 OSボウル

○参加資格 市内在住、在勤の
方、小学生以上

○定 員 四〇名(定員になり
次第締切り)

○参加費用 一人 千円程度

○締切り 十月三十一日(月)

詳しくは、市社会福祉協議会
☎二五―二二―一内線三一―四

広げます ボランティア活動

ボランティア活動への参加は、地域福祉の向上に
働きかける効果があります。

ボランティア活動とは、施設訪問とか、作業奉仕
だけでなく、活動の中で見えてきた福祉課題に取り
組んでいくことでもあります。

一人ひとりの小さな発言や行動が集まれば、大き
な力となって、地域福祉をよりよい方向へと、動か
していくのです。

ボランティアグループ紹介

『加茂BBS会』

非行のおそれのある少年、少
女の友だち、あるいは、兄、姉
がわりになって、優しくいたわ
りつつ導こうとする運動で、こ
れはアメリカで盛んになり、日
本では、戦後に入ってから広が
ったものです。

加茂BBS会は、昭和五十四
年に創設され、友だちになる活
動を中心として、非行防止を願
う社会環境の浄化や、また



会員相互の向上を目指して研
修をしたり、楽しい仲間づくりな
どの活動をしています。

詳しくは、可児靖教さんまで
☎六二―三三四五へ

第三日曜日は家庭の日

家族みんなで、スポーツや読書に

親しみましょう

市民サロン

夢コーナー

ぼくらはプロ選手

芝生の緑が鮮やかなダボ市街地の公園で出会った三人の小学生に、将来の夢を聞きました。

マルカスくん、マッシュくん、スコットくん三人ともが即座に「フットボールプレイヤー」と答えてくれました。

これは、日本でいうラグビーで、オーストラリアではとても人気のあるスポーツ。日本ではさしずめプロ野球選手といったところでしょうか。



左からマルカスくん、マッシュくん、スコットくん

ホウシ」という品種が1番多く作られています。また、2番目に多いのは「ヤマヒカリ」という品種で、この2種が多いのは耐病性があり、収穫量が安定していることが理由にあげられて



美濃加茂市の水稲作付面積 (H. 3.7 現在)

品 種	作付面積(ha)	割合%
ヤマホウシ	21,012.0	36.3
ヤマヒカリ	12,633.4	21.8
う 日 本 晴	6,808.5	11.8
コシヒカリ	6,684.9	11.5
る みのにしき	3,810.8	6.6
ハツシモ	1,899.9	3.3
ち コガネマサリ	376.4	0.6
米 月 の 光	359.7	0.6
白 雪 姫	287.7	0.5
そ の 他	1,901.6	3.3
うるち米合計	55,774.9	96.3
も みのたまもち	753.4	1.3
ち たかやまもち	342.8	0.6
米 そ の 他	1,063.3	1.8
もち米合計	2,159.5	3.7
合 計	57,934.4	100.0

いるそうです。また、全国的にも有名な「コシヒカリ」も多く作られるようになりました。現在もお米の品種改良は進められており、「コシヒカリ」の改良型の「白雪姫」という可愛らしい名前のお米も誕生しました。

毎日の料理のメニューに合わせてお米を変えて食べる……そんな贅沢ができる時代も遠くはないですね。

(主要農作物奨励品種特性表より) 平成3年3月

雑学

みのほも

アラカルト

「もっとおいしくなります!!」

9月から10月にかけて、市内のところどころでは、稲刈りが盛んに行われています。今回は、美濃加茂市でどんなお米が多く作られているかをとり上げてみました。

現在、県内で生産を奨励しているお米は18種あります。市内では、「ヤマ

われら仲間たち

⑤ テニスサークル

「たんぽぽ」



右に左に飛んできたテニスボールを追いかけて、気持ちいい汗を流している活発な女性たちのサークルです。

みんなテニスが好きで、週に一回はそれぞれが練習をしています。また、4年ほど前に有志が集まってこのサークルができました。

雑草のように強くなりたいとの願いを込めて、「たんぽぽ」と名付け、大矢雅利さんの指導の下にいい汗を流しています。

やはりテニスは、ラケットとボールさえあれば手軽にできるスポーツです。日頃の主婦業を忘れてテニスに熱中でき、ストレス解消にもつながっているようです。また、自分たちの健



康はもちろん、わたしたち主婦のコミュニケーションの場としてもとてもいい役割をしています。

テニスの市民大会では、優勝経験のあるメンバーもいて、お互いに励みとなっていますし、団結も固く、気持ちを一つにしてこれからもテニスを続けていきたいらというも願っています。

テニスは、だれもができる楽しいスポーツで、初心者から上級者まで、自分の実力に合わせてできます。市内にはいろいろなテニス同好会もありますので、一度挑戦してみてもいいですか。

加茂高祭 高校生のみたゴミ問題

「今私たちにできることは何か」

学園祭の季節を迎え、加茂高校ではさまざまなテーマのもとに各クラスに分かれて催しを行いました。

1年10組では、夏休み期間などを利用して自分たちの生活に関わる身近な問題であるゴミを取り上げ、学園祭で発表しました。

実際に可茂衛生センターに出掛け、毎日家庭から出るゴミの量を調べたり、加茂高校生200人に、実際に燃やして良い物と良くない物とをアンケートして、クラス全員がゴミについて考えました。牛乳パックを使った再生紙づくり、廃油で石鹸づくりと実際に生かせる資源がある事を理解しながら、結局、燃やせるゴミは家庭で燃やすなどして一人ひとりがゴミについて意識することが大切だとの意見も出されて、来場者の関心を引いていました。



渡辺浩作品展

多くの人が来場、その作品に感激

古井町下古井在住の日本画家である渡辺浩さんの作品展が、9月12日から市中央公民館において開催されました。

この作品は、渡辺浩さんからの寄贈と美濃加茂市が購入したものです。

作品は、何気ない日常的な風景をとらえたもので、飛騨高山の落ち着いたある院展入選作「玄関」「飛騨の冬」など200号の大作ばかり11点が展示され、広い集会室は飛騨一色となりました。

連日多くの人が来場し、その作品の持つ素材でどこかに感じる「あたたかさ」をさりげなく表現した秀作にみんな感激し、今後も作品の展示を望む人の声が多く聞かれました。

今回は、ことしの夏にアメリカへ短期留学した市内に住む学生西村とし江さんを紹介します。彼女は、八月四日から三週間、にわたりオレゴン州・ポートランドにてホームステイしながら、地元の大学で英語を勉強してきました。実は彼女、昨年姉妹都市であるダボ市へ派遣された中、高校生のうちの一人で、英語の勉強できる学校を選んだのも、今回の渡米もすべて昨年のダボ市留学体験がきっかけでした。

今回は、二度目のホームステイとあって気持ちにもかなり余裕があったそうです。ホスト先は若夫婦で、特にお父さんは日本通。それもそのはずで、彼は仕事をやめて日本語を勉強する大学生で、試験の前には、彼女が彼に日本語の特訓をしたことがあったとか。とにかく日本大好き家庭にステイしたお陰で、作るもの、見せるもの



今後とも、彼女にはダボ市をはじめ多くの国々との関係を大切にし、いろいろな体験を期待したいですね。



ダボ市に続き

米国でホームステイ体験

— 西村とし江さん —

のすべてが喜ばれ、彼女はまるで日本の親善大使のようでした。台所には、みそと醤油があり、早速みそ汁を作ってあげるととても喜ばれたそうです。彼女自身、みそ汁を食べる外人にはさほど驚きませんが、梅干しをいしそに食べる姿にはとても違和感があったそうです。

また、アメリカではゴミ、紙、缶、瓶などのリサイクル活動が盛んで、資源が有効に再利用されていることにとても感心したようです。

『献腎』

愛と健康の贈り物

十月は「腎移植推進月間」

腎臓病の患者さんのために腎臓バンクの登録にご協力を
平成二年末現在、わが国の腎不全による透析患者は十万人を超え、さらに、毎年七千人ずつ増加しています。腎不全の患者さんは、生命を維持するために人工透析を定期的に受けなければなりません。

こうした腎不全を完全に治す治療方法は、現在の医学では腎臓移植しかありません。そして、多くの患者さんが、腎臓移植を待ち望んでいるのです。

腎臓移植は、欧米諸国では広く行われています。特に、アメリカでは年間約一万余例を数え、その成功例も年々向上しています。そして、移植された四分の三の腎臓は、遺体から提供されたものです。そして、こうした腎臓提供者によって、多くの患者が救われているのです。

満六十五歳以下の方なら
だれでも登録できます
日本でも腎臓移植が行われて

きましたが、平成元年末までに約七千件、年間でも約七百件しか移植手術が行われていません。しかも移植された腎臓の過半数は、遺体からのものでなく、患者の肉親（親子や兄弟など）からの生体腎臓移植によるものです。

もし、あなたが腎不全患者への移植のため、死後に腎臓を提供したいとお考えになったときは、腎臓バンクの登録にご協力ください。満六十五歳以下の方なら、だれでも登録できます。詳しくは、県保健予防課内

(財)岐阜県シン・アイバンク協会へお問い合わせください。
☎〇五八二二七一一五七三〇



薬と健康の週間

10/17~23

医薬品は使用上の注意をよく読み、有効期限、用法・用量などを守り、正しい使い方をしなければなりません。

病院をかけたもち受診したり、異なる病院や薬局で同じ種類の薬をもらい、薬の量や種類が増え、相互作用のある薬を飲んで、逆に薬の副作用に苦しむというケースもあります。このようなことを防ぐためにも、医薬品の使用には十分気をつけましょう。

医薬品の使用および保管方法など、わからないことは、かかりつけの医師、薬剤師など薬の専門家に相談してください。

10/10~16

四〇歳からの健康週間

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、「骨量が減少して骨折を起こしやすい状態」と定義されています。ちょうど、大根に「す」が入ったように、骨がスカスカになってしまします。

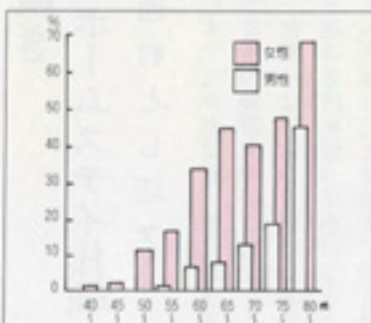
がつぶれることも多く、背骨や腰が曲がります。



特に、妊娠、出産、授乳にカルシウムが多く必要のため、体内のカルシウムが不足しがちな女性に多くみられます。65歳以上の女性の場合、約半分が骨粗しょう症だといわれています。

- 骨粗しょう症の原因は、
- 1 カルシウムそのものの不足
 - 2 カルシウムの代謝を調節するホルモンの異常
 - 3 加齢（歳をとること）
 - 4 女性ホルモンの欠乏、遺伝、体質
- とされています。従って、骨粗

骨粗しょう症の有病率



- 1 骨量を予防するには、カルシウムを多くとること
- 2 運動をすること（骨の減り方が少なくなる）
- 3 骨量を減少させる喫煙、アルコール、カフェインの摂取を控える。
- 4 日光によくあたる（骨のカルシウム量を増やす働きがある）ことです。

お知らせ

インフルエンザ

予防接種変更

十月二十二日（火）に実施予定のインフルエンザ予防接種を次のように変更します。

とき 十月二十四日（木）

午後一時半から

一時四十五分

場所 蜂屋保育所

保育所(園)の入所受付の案内

平成四年度の公・私立の保育所(園)の入所受け付けを次の日程で行います。

入所申込書は市福祉事務所か最寄りの保育所(園)でお渡しいたします。なお、現在入所中の園児で、来年度以降も引き続き入所(園)を希望される場合も改めて申請してください。不明な点は市福祉事務所児童課(二五二二二一内線三三三)まで。

受付日時		受付場所	
10月21日(月)	9:00~11:30	蜂屋保育所	
10月22日(火)	9:00~11:30	三和保育所	
10月24日(木)	9:00~11:30	伊深保育所	
10月25日(金)	9:00~11:30	山之上保育所	
10月28日(月)	9:00~11:30	森山学園	
10月29日(火)	9:00~11:30	古井第1保育所	
10月30日(水)	9:00~11:30	下米田保育所	
10月31日(木)	9:00~11:30	太田第2保育所	
10月31日(木)	9:00~11:30	明応保育園	
10月31日(木)	9:00~11:30	太田第1保育所	
10月31日(木)	9:00~11:30	加茂茂学園	
10月31日(木)	9:00~11:30	古井第2保育所	
10月31日(木)	9:00~11:30	たちばな保育園	



ご案内

職業能力開発セミナー

雇用促進事業団 土岐技能開発センターでは、勤労者の皆さんが職業生活の開発向上を図っていただくためのセミナーを行いますので参加してください。

- パソコン、ワープロ入門講座
- 二級ボイラー受験対策講座
- 電気工事士試験受験対策講座
- ガス溶接講座
- アーク溶接講座
- 数値制御講座 など

詳しくは、土岐技能開発センターまでご連絡ください。
案内書を送付します。

☎五七二一五四一七五五

高齢者学級を開催



現代は、科学の進歩とともに家庭や身の回りの環境は大きく変化し、価値観は多様化しております。

高齢化社会を迎えた今、^いいきがいある人生を送るためにはどうすればよいのでしょうか。

生涯学習の時代です。皆さん、ぜひご参加ください。

◇とき 10月28日(月)

午前10時~11時30分

◇ところ 中央公民館 集会室

◇対象 市内在住の60歳以上の方

◇内容 講演会 講師 中澤義雄先生
(岐阜県盲学校音楽教師)

◇申込み 各地区連絡所、中央公民館
で入場整理券を渡します

◇問合せ 中央公民館 ☎25-4141

道路標識のアイデア募集!

全国道路標識週間

十月一日から七日までは「全国道路標識週間」です。

ななのご意見をお寄せください。
☎500 岐阜市飯田一ー一
岐阜県庁標識BOX係

標識は、地理の不安なドライバーに目的の地までの経路や距離などの情報を提供し、交通安全と円滑な流れを確保し、交通事故を防止するうえで大きな役割をはたしています。

国・県・市町村では、道路管理者として、利用者の立場にたった分かりやすい標識の整備に努めています。この期間中、道路標識についてアイデアや気づきの点がありましたら、次のところまでがきか封書であ



国民年金からのお知らせ

相談所を開設

十月・十一月は国民年金制度推進月間です。

国民年金制度を理解していただき、未加入や未納の方をなくし、一人でも多くの皆さんが年金を受けられるように、美濃加茂社会保険事務所と市民課年金係では合同により相談所を開設します。国民年金でわからないことがある方は、この機会にぜひご利用ください。

10月28日(月)	10月27日(日)	月	日
午前9時～午後8時	午後1時～午後8時	時間	場所
中央公民館	市民課		

口座振替のご利用を

口座振替推進事業を実施

市税、国民健康保険料、国民年金保険料をお支払いいただく場合、納め忘れや手間を省くため希望される方に口座振替が利用されています。また、その申し込み手続きは金融機関の窓口でお願いしています。

この便利な口座振替制度をご利用いただくため、窓口受け付けのほかに、金融機関の行員が直接皆さんの自宅を訪問して口座振替の説明と、その申し込み手続きを受け付けします。

この口座振替推進事業は、10月1日から11月30日までの2カ月間実施しますので、この機会にぜひ口座振替をご利用ください。

なお、申し込みいただいた翌月以降の納期分からは振替を開始させていただきます。

詳しくは市税務課収税係 内線211

青年海外協力隊員 秋の募集

国際協力事業団では、アジア・アフリカ・中南米などの発展途上国の国づくりに協力する技術と意欲を持つ青年を募集しています。

○対象 20歳以上39歳まで(11月30日現在)の日本国籍を持つ男女

○期限 11月30日(土)

○派遣期間 2年間

○派遣職種 農林水産・加工・土木建築・保健衛生・教育文化・スポーツの各部門で約150種

説明会など、詳しくは県庁青少年婦人課 ☎0582-72-1111 内線2165にお尋ねください。

「宿の市」出店者募集

中山道若衆会が中心になり、毎月第4日曜日の午前9時から太田宿臨本陣前の広場で「宿の市」を開いています。

出店を希望される方は、亀谷までご連絡ください。☎25-2328

学生の皆さん

国民年金に加入しましたか？



加入手続きはお早めに!!

平成三年三月までは二〇歳以上の学生の皆さんは、国民年金の任意加入となっていました。

この任意加入をしていなかった学生は、在学中に障害者となつてしまった場合、障害基礎年金を受け取ることができません。

また、将来受給することとなる老齢基礎年金は、二十歳で加入して六十歳になるまでの四十年間保険料を納めることによって満額の年金が支給されるしくみとなっていますので、卒

業後に年金に加入しても、四十年を満了することにならないものでした。

このようなことを防ぐために、今年の四月から学生も国民年金に当然加入することになりました。本年度の保険料は、月額九千円です。

経済的な理由などから、どうしても保険料が納められないときは、申請をすれば保険料が免除されることがあります。

詳しくは、市民課年金係にお尋ねください。

☎二五-二二-二二 内線二二三

岐阜県農業大学校

平成四年度の学生募集

バイオテクノロジー・情報処

理など新しい農業に対応し、高度な知識、技術の修得と、国際感覚を備えた人材を養成するため次のように学生を募集します。

○募集学科 園芸・畜産

○募集人員 四〇名

○受験資格 高等学校を卒業者(卒業見込みの者)

○願書受付 十二月二日から十二月二十日まで

詳しくは可見市坂戸九三八岐阜県農業大学校

☎六二-二二-二六



調査にご協力を

岐阜県消費実態調査

十一月の一カ月間、岐阜県地域別消費実態調査が実施されます。この調査は、家計の実態を所得・消費・資産の面から総合的にとらえ、地域別に県民の暮らし向きを把握し、消費者行政の基礎資料とすることを目的としています。

調査の内容を他人に漏らしたり、統計の目的以外に使用することは、法令で固く禁じられていますから、ありのままをご記入ください。

調査員がお宅へお伺いしました際には、ぜひ、ご協力くださるようお願いいたします。

詳しくは、企画開発課

☎二五-二二-二二 内線二四六



なんでも相談室

高年齢者職業相談

- とき 毎週月曜日・水曜日・金曜日
午前9時～午後4時
- ところ 市役所西館2階相談室(内318)

婦人就業相談

- とき 毎週月曜日・木曜日
午前10時～午後3時
- ところ 市役所西館2階相談室(内318)

心配ごと相談

- とき 毎週水曜日 午後1時～4時
- ところ 中央公民館3階和室

法務局出張法律相談

- とき 毎月第3水曜日(休日の場合は中止)、午後1時～4時
- ところ 中央公民館3階和室

行政相談

- とき 10月18日(金)
午前9時～正午
- ところ 上古井公民館
- 内容 役所に対する苦情、要望などの相談
- 相談員 高橋和男さん(☎25-1978)

結婚相談

- とき 毎週土曜日 午前9時～正午
- ところ 中央公民館3階和室

家庭児童相談

- とき 毎週月曜日から水曜日
金曜日、第1・第3土曜日
平日午前8時30分～午後4時
土曜日午前8時30分～正午
- ところ 市役所西館1階 家庭児童相談室(☎25-1110)

教育相談

- とき 毎週月曜日・火曜日・木曜日
金曜日、午前9時～午後4時
- ところ 市役所西館1階 教育相談室
- 内容 教育に関する電話相談・面接相談・訪問相談など(☎25-3999)

国税の税務相談

- とき 10月11日(金)
午前10時～午後3時
- ところ 中央公民館506号室

老人介護の相談

- とき 年中無休・24時間
- ところ さわやかナースングビル内
在宅介護支援センター
(☎27-2500)
- 内容 老人の在宅介護相談

お知らせ 市役所 ☎ 25-2111



岐阜県最低賃金の改正

岐阜労働基準局では、県内で働くすべての労働者に適用される「岐阜県最低賃金」を十月二日から改正します。

改正後の最低賃金は、日額四、三七四円(改正前四、一六七円)時間額五四七円(改正前五二二円)です。

この最低賃金は、臨時・パートタイマー・アルバイトなどといった雇用形態に関係なく、すべての労働者に適用されます。

最低賃金の対象となる賃金は、通常の所定内賃金に限られ、ボーナスなど臨時の賃金、休日、時間外などの割増賃金および通勤手当(交通費)、家族手当、精算手当は対象となりません。

なお、著しく労働能力の低い方などで、岐阜労働基準局長の許可を受けた方については、適用除外することが認められます。

詳しくは、岐阜労働基準局賃金課(〇五八二一四五一八〇)または最寄りの労働基準監督署にお尋ねください。

加入手続きはお済みですか…

働く人の労働保険

一人でも従業員(短時間労働者も含む)を雇用している場合、その事業主は加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければならぬことになっています。

該当する場合は、今すぐ加入手続きをしてください。

詳しいことは、ハローワーク美濃加茂へおたずねください。
☎二五二二七八

給食調理員・ヘルパーを募集

給食調理員、ホームヘルパー(家庭奉仕員)を募集しています。

職種

◆給食調理員

二名 学校給食センターで給食調理の仕事

*ホームヘルパー(家庭奉仕員)

二名 寝たきり老人、ひとり暮らし老人、身体の不自由な方などの介護、援助を行う仕事

◆対象者

年齢 五〇歳未満
資格、経験は問いません。ただし、通勤可能な地域に在住する者

◆採用時期

平成三年十一月一日

◆申し込み



市販の履歴書に必要事項を記入のうえ、本人が市役所秘書課人事係まで持参してください。
詳しくは、秘書課人事係
☎二五二二二一 内線二三八までお問い合わせください。

集まれ若者!

「ふれあいバスツアー」



このたび、市連合青年団主催で「ふれあいバスツアー」と題して県外研修を企画しました。楽しい催しにしたいと思っていますので、ご応募ください。

日時 十月二十日(日)

行先 京都(日帰り)

定員 四十名(高校生以上)

費用 四千元

締切 十月十一日(金)
申込先 市社会教育課 池田
(☎二五二二二一)

中央公民館 ☎25-4141

■休館日 6日(日)・20日(日)

期 日	内 容	時 間
4日(金)	青年会議所例会	19:00～
9日(水) ～11日(金)	文芸連盟作品展	9:00～
16日(水)	国際交流講座 井戸貢さん「カナダでの生活」	13:30～

地区だより

地 区	期 日	内 容	場 所	時 間
太 田	20日(日)	自治会親善野球大会	前平総合グラウンド ほか	8:00～
蜂 屋	16日(水)	交通安全法令講習会	蜂屋小体育館	19:00～
加茂野	20日(日)	第11回自治会親善 ゲートボール大会	加茂野小 グラウンド	8:00～

図 書 館 ☎25-7316

■10月の休館日 毎週月曜日、第3日曜日

1日(火)・10日(水)・31日(木)

■10月のおはなしランド 毎週土曜日 午後2時に開催

映画鑑賞会

「秋刀魚の味」小津安二郎監督 1962年作品
日時 10月18日(金)19時から 会場 2階集会室

図書館講座

「なるほど・ザ・インド国入門」
講師 グディバティ・ウベンダーレイ氏(なごや民謡大使)
日時 10月27日(日) 14時から
会場 2階集会室 **入場無料**

そよかぜ号の巡回日程

地 区	月 日	巡 回 場 所	時 間
加茂野	10月 22日(火)	木 野 公 民 館	1:30～1:50
		鷹之巣公民館	2:00～2:20
		駅前公民館	2:30～2:50
		稲辺公民館	3:00～3:20
		加茂野連絡所	3:30～4:10
伊 深	23日(水)	野 地 原	1:30～1:50
		最 乗 寺 前	2:00～2:20
		大 洞 公 民 館	2:30～2:50
		中 切 橋	3:00～3:20
		伊 深 連 絡 所	3:30～4:10
三 和	24日(木)	中 甘 屋 公 民 館	1:30～1:50
		下 甘 屋 公 民 館	2:00～2:20
		上 水 無 瀬	2:30～2:50
		中 川 浦 公 民 館	3:00～3:20
		三 和 連 絡 所	3:30～4:10
下米田	25日(金)	牧 野 公 民 館	1:30～1:50
		小 山 公 民 館	2:00～2:20
		為 岡 公 民 館	2:30～2:50
		信 友 公 民 館	3:00～3:20
		下 米 田 連 絡 所	3:30～4:10

第36回 美濃加茂市美術展

10/20～27日
文化会館



文 化 会 館 ☎25-1108

■休館日 毎週月曜日、第3日曜日

期 日	内 容	時 間
3日(木)	太田小学校主催 「ナゴヤシティ管弦楽団のオーケストラを聴く会」	10:30～
4日(金)	梅沢富美男 特別公演	14:00～ 18:00～
12日(水)	第58回市民の劇場「坂本冬美ショー」	14:00～ 18:00～
17日(木)	高所作業車運転技能講習(特例)	9:00～
19日(土)	第9回市民文化講演会「高森和子講演会」	18:30～
20日(日) ～27日(日)	第36回美濃加茂市美術展	9:00～
20日(日)	第5回市民音楽祭 「合唱・合奏・吹奏楽の部」	13:30～
27日(日)	第5回市民音楽祭 「アマチュアバンドの部」	13:00～
31日(木)	加茂高校主催 演劇鑑賞 「カレーライス物語」	9:35～ 12:45～

中 濃 体 育 館 ☎26-3241

■休館日 毎週月曜日、第3日曜日

期 日	内 容	時 間
1日(火)	可茂消防事務組合 採用試験	8:30～
〃	体育指導員定例会	19:00～
3日(木)	県精神障害者小規模作業所 家族連絡会議	8:30～
5日(土)	日立バレーボール教室	11:00～
11日(金)	ブレーカー安全取扱講習会	8:30～
15日(火)	グラウンド・テニスコート調整会	18:00～
16日(水)	不整地運搬車安全運転講習会	8:30～
18日(金)	可茂地区バレーボール協会 バレーボール教室	18:00～
22日(火)	学校開放調整会(西総合屋内運動場)	19:00～
25日(金)	市民バレーボール大会 代表者会議	18:00～
27日(日)	中濃駅伝大会	8:30～

休日の水道修理は…

■10月の当番店 市上水道指定店組合では、日曜・祭日等の水道管の破裂などのトラブルに対応できるよう当番店を指定しています。

期 日	当 番 店	電 話	住 所
6日(日)	木 下 設 備	26-9415	下米田町今3082
10日(木)	米 田 住 宅 設 備	26-5146	下米田町西脇546
12日(土)	南 中 嶋 設 備	25-2775	森山町3-12-10
13日(日)	土谷ポンプ工業㈱	25-2756	森山町1-1-41
20日(日)	セキスイ管工㈱	26-0253	田島町3-3-43
26日(土)	中部設備巧業	26-9804	田島町3-1-26
27日(日)	伊 藤 設 備	26-8738	中富町1-6-2

今月の納期

市 県 民 税 3期分 | 10月31日(木)まで
国民健康保険料 6期分*
国民年金保険料 10月分