

No. 480

広報

# おんが

1990

4月10日

発行 福岡県遠賀郡遠賀町大字今古賀513 遠賀町役場企画課 (☎093-293-1234) 印刷 冷牟田印刷合資会社

# 春...

ちよっぴり悲しい別れ  
お世話になった人に想いを込めて

卒業おめでとう。  
旅立ちは、出会いの始まり  
希望と勇気を持って  
がんばってください。



3月17日、浅木小卒業式のスナップです。

# 春のサークル会員 大募集

## おんが少年 サッカークラブ

世界的なスポーツ、サッカー。見てもおもしろいし、自分でやってもおもしろい、こんなスポーツ他にはない!! そのうえ今年の6月にはイタリアでワールドカップサッカーが行われるぞ! 君もワールドクラスの選手になって世界へとび出そう!

- 練習日 毎週火・木曜日 17時～19時  
毎週土曜日14時～17時  
毎週日曜日9時～12時
- 場所 遠賀総合公園内緑の広

## ちよつぴり

## チャレンジ精神

## あなたも

## 参加しませんか!

場

- 対象 小学校2年～6年まで

の男女

- 会費 入会金 不要  
月会費 1,500円

(保険年間300円)

- 申込先 嶋崎 電(282) 3156または、直接練習場へ

## エアロビクス教室

体内に酸素を取り入れながら行う運動です。音楽に合わせて楽しく汗をかいてみませんか。

- 練習日 毎週木曜日(週4回) 午後7時～9時10分



場 所 浅木公民館

- 会費 入会金 不要  
月会費 1,500円

直美

- 申込先 辻 直美 電(293) 3198

## バレーボール 遠賀クラブ

バレーボール愛好者全員集合!! 一緒にバレーボールを楽しみましょう。初心者大歓迎です。現在会員30人で楽しんでいきます。

- 練習日 毎週水・土曜日 19時30分～21時30分

遠賀南中体育館

- 会費 入会金 不要  
月会費 一般・大学生 700円 高校生500円

別府 宮原征四郎 電(293) 3137

- 申込先 別府 宮原征四郎 電(293) 3137

または、直接会場へ

## 広渡校区 卓球クラブ

子どもからお年寄りまで、幅広い層に適したスポーツと見直されている卓球を一緒に楽しみましょう。

- 練習日 毎週水曜日19時30分～

広渡小学校体育館

- 対象 小学生以上

- 会費 入会金 不要  
年会費 小・中学生は無料、高校生以上は3600円

萩尾修身 電(293) 0116または直接体育館へ

- 申込先 萩尾修身 電(293) 0116または直接体育館へ

0116または直接体育館へ

0116または直接体育館へ

## 初心者向け 硬式テニス教室

春です。スポーツに絶好の季節となりました。これからテニスを始めようと思っっているあなたにラケットの握り方からゲームができるまでわかりやすく指導します。

- 練習日 5月8日(火)から毎週火金曜日(計10回) 19時～21時

総合運動公園内テニスコート

- 受講料 6,000円(初回時に全納)

遠賀テニス協会

- 主催 遠賀テニス協会

新町 永松政利 電(293) 0854

- 申込先 新町 永松政利 電(293) 0854

一度見に来てみませんか。みんな楽しく踊っています。初心者の人/体験レッスンをしています

- 練習日・時間・場所 毎月第2・4火曜日10時～12時 第一武道場

毎月第2・4月曜日19時～21時

- 会費 入会金 不要  
月会費 800円

梅田まで

- 申込先 (昼)293)3604 (夜)293)3671

梅田まで

## 社交ダンス愛好会

風薫る季節です。楽しくダンスで汗を流しませんか。ストレスや運動不足の解消に最適です。年齢制限はありません。4月からブルース、マンボのレッスンが始まります。

- 練習日 毎週火曜日19時30分～21時30分
- 場所 コミュニティセンター
- 会費 入会金 2,000円  
月会費 2,000円
- 申込み先 新町 安部 幸子  
電話(293)0566  
または、直接会場へ

## 健康アイ体操

おもに、ストレッチ・エアロビクス・ダンスなどを取り入れ音楽に合わせて楽しく動きます。運動不足やストレス、肩こりなどでお悩みのあなた、お気軽にご参加ください。

- 練習日・時間・場所 毎週月曜日10時15分～11時45分  
第一武道場
- ▽毎週火曜日 20時～21時20分  
広渡公民館
- 対象 一般(婦人)
- 会費 入会金 1,500円  
月会費 1,500円
- 申込み先 東和苑 岩邊七美恵  
電話(293)3613

## 遠賀写真クラブ

新緑の季節です。家族旅行や子供の成長をアルバムに残しませんか。私たちは写真を楽しんでる素人の集いです。老若男女を問いません。初心者大歓迎です。

- 練習日 毎月第1・3土曜日  
午前10時～12時
- 場所 中央公民館クラブ室
- 会費 入会金 不要  
月会費 2,000円
- 申込み先 山崎 昭  
電話(293)3981

## 手あみ教室

棒針あみ、かぎ針あみ、アフガンあみで楽しい作品を作ってみませんか?美しいシルエットを作る製図と技法を指導します。

- 練習日 毎週金曜日(月4回)  
10時～12時
- 場所 中央公民館視聴覚室
- 会費 入会金 不要  
月会費 1,800円
- 申込み先 若松 長谷幸子  
電話(293)4209

## 遠賀太鼓の会

青少年健全育成と郷土芸能として残る太鼓を目的に活動しています。

- 練習日・毎週木曜日20時～(大)

人のみ)  
毎週日曜日20時～(大人・子ども)

- 場所 浅木小学校第二武道場
- 対象 小学生以上
- 申込み先 三好徳博(293)1768または安藤芳文(293)0070

## 居合道同好会

古武道の居合道を通じて心身を錬磨しませんか。

- 練習日 毎週土曜日13時～15時
- 場所 第一武道場
- 対象 高校生以上、高齢者も大歓迎です
- 会費 入会金 不要  
月会費 500円
- 申込み先 直接、練習会場で申し込みできます。  
天野 孝彦  
電話(293)3941  
中田 和信  
電話(293)4745



## 青風流吟師会

### 詩吟教室

詩吟を通じて知る先人の魂、朗

詠を通じて知る万葉の昔、吟詠で

礼節を知り人世を学ぶ、ストレス解消に役立ち腹から声を出す、よい健康法です。仲間入りしてみませんか。お待ちしています。

- 練習日 毎週月曜日  
午後1時30分～
- 場所 東和苑37-11石井宅
- 会費 入会金 不要  
月会費 2,500円
- 申込み先 東和苑 石井節子  
電話(293)4573

## 遠賀俳友句会

俳句は自分を主張する五・七・五です。暇つぶしにと軽い気持ちで結構です。お電話ください。

- 練習日 毎月第1・3金曜日  
13時～15時
- 場所 中央公民館
- 会費 入会金 不要  
月会費 500円
- 申込み先 浅木 玉野信彦  
電話(293)1107

## 遠賀町菊友会

菊友会では、平成2年度新会員を募集しています。秋の菊花展示会を目指して菊作りに励みませんか?経験や年齢は問いません。初心者大歓迎、お気軽にどうぞ。

- 講習日 毎月第1日曜日  
13時～15時
- 場所 中央公民館

●会費 入会金 不要  
年会費 4,500円

●申込み先 浅木 松本 実  
電話(293)1889  
または、直接会場へ

## 遠賀町剣道連盟

小学校一年生以上ならだれでも入会できます。女子も大歓迎!! さあ、今日からあなたもほくたちと一緒に汗をかくてみませんか

- 遠賀教室(現在の会員60人)
- 場所・練習日・時間 第一武道場(中央公民館横)  
毎週月・金曜日18時～19時30分
- ▽遠賀南中学校武道場  
毎週水・土曜日18時～19時30分
- ▽島門小学校体育館  
毎週水・土曜日18時～19時30分
- 申込み先 4月16日(月)18時より  
第一武道場の練習日に直接お申しください
- 問合せ先 新町 富永初次郎  
電話(293)0596

【広渡教室(現在の会員30人)】  
●場所・練習日・時間 広渡小学校体育館  
毎週火・金曜日18時～19時30分

- 申込み先 4月17日(火)18時より  
練習日に直接会場へお申しください
- 問合せ先 別府 吉田清司  
電話(293)2961
- ※なお、入会金は無料で月会費は申し込み時に説明します。

# 元気な赤ちゃん

## 瓜生 新明くん



平成元年3月18日生  
富男(さん)長男  
富子(さん)  
(上別府670番地)

こんにちは！  
みんなぼくの事おとなしくて手がかからない親孝行？なんて言っているけれど、期待をうらぎっているのか今、考えているところなんだ。早くアンヨできるといいナア…。

## 舩添 香織ちゃん

平成元年5月3日生  
博孝(さん)長女  
和子(さん)  
(若松2370)



はじめまして、香織です。  
みんなから男の子にまながえられるけど、れっきとした女の子よ。  
今、私いたずらが大好き。お母さんの目をぬすんで家の中を探索しているの。でも早く一人で歩けるようになって、お外を探索したいなあ。

### 新しい家族

## 夫婦で子育て

電車の中や駅のホームでは、いろいろな人を見ることができ、自分自身のことや子供のしつけを考えるのにもいい機会です。あまりドロドロと一人の人を見るのは礼を失うことですが、実に多様な人がいるものです。

座席の右側にも左側にもすき間があつて、自分がどちらかに動けば、前に立っている人が座れるのに、そのことに気がつかない人がいます。荷物をひぎの上、あるいは網棚に置かないで、自分のわきに置いて平然としている人もいます。このごろの電車の座席には、中央のシートの色が変えてあつて、そこに一人が座れば右と左に

## 電車の中の人間像

三人ずつ、計七人が座れるものもあるのですが、この配慮もあまり役に立っていません。次の駅で降りるのでもないのに、入口付近に立っていて降りる客のじゃまになっていたり、気がつかない人もいます。気配りの乏しい、感受性の低い人です。

混んでいるとき、二人分のつり革を独占している人もいます。電車の最後部から乗って、込んでいる車内をかきわけて、前のほうに移動する人もいます。

駅の階段などの狭いところは、前の人と同じ歩調で歩くべきですが、三人ぐらいが並んでおしゃべりしながら歩いている人もいます。りしながらゆっくりと歩き、迷惑をかけている人もいます。ホームに何々行きはどっちですかと聞く人もいます。依存性が強く、だれかと一緒にないと行動できない人なのかもしれません。障害のためならば別ですが、自分で表示をみて自分で判断するといふ自立心の子供のときから身につけたものです。車内で大きな声で話し、笑う人もまわりの人に不快感を与えることが多いのです。

車内やホームでの礼儀、これは他人に迷惑をかけたなり不快感を与えたりしないということですが、親が子供にモデルを示して教えていくもののひとつです。

## おんが短歌会詠草

河中 靖喜選

吉野ケ里とうまほろばに春の日を  
あまねく浴びて卑弥呼を想う

高崎 咲江

此の道に信号灯のつきし朝学童わ  
たる固き面なし

木原イノエ

逆縁の悲しみ密むるこの友にかけ  
る言葉をさがしておりぬ

柴田 房

果てしなき空に昼月ただ一つ抛り  
所なきげに浮かびていたり

一田 房子

## 遠賀俳友句会抄

池田 幸利選

葉牡丹のそこだけ高く雪つもる

三村 妙子

節替り明治の家の太柱

徳永小代子

春一番もぐらおどしの風車かな

小野多恵子

孫と行くポストの遠しいぬふぐり

徳永 衛治

冬ごもることに狎れては鉄固し

柴田とも子

### 消防一九〇コーナー

## 山林資源を山火事から守ろう

春は、多くのハイカーが野山に新緑を求め入山します。

また、空気が乾燥し、山火事が起りやすく、タバコの投げ捨てや野焼きの不始末により貴重な山林資源が失われています。

山火事が発生すると、発見が遅れ、また消火活動が困難を極め、大規模に燃え広がるがります。

次の様なことに注意して、山林資源を山火事から守りましょう。

一、燃やすのは日の出から日没までの間に行いましょう。

二、強風時や空気が乾燥している

- 時はやめましょう。
- 三、まわりを片付けてから行いましょう。
- 四、消火の準備をしてその場を離れないようにしましょう。
- 五、野焼きが終了したら残火のないよう完全に消火しましょう。

火災・救急件数(1月～2月まで)

種類	町名	件数
火災	遠賀	0
	水巻	5
	芦屋	3
	岡垣	3
合計		11
救急		62
		127
		50
		90
		329

東洋美術の精華、今ここに



横山大観《雲去来》(右隻)

平成2年度 文化ふれあい事業第1弾

# 細川護立コレクション名品展 へのお誘い



宮本武蔵《鶴図》重要文化財

今回の文化ふれあい事業は、4月5日から熊本県立美術館で開催されています「細川護立コレクション名品展」の鑑賞会ツアーです。

日本を代表する見識家「細川護立」は、生前、私財を投じて美術の振興に力を注ぎ、多数の美術品を収集し、多くの識者に「護立コレクション」として高く評価されてきました。

この名品展には、横山大観、菱田春草、宮本武蔵をはじめ、日本美術（古美術、近現代美術）の精華と中国の美術工芸など重要文化財6点を含む70点余が初公開されています。

みなさん待望の名品展にぜひご参加ください。



安井曾太郎《樹蔭》

- 日時 5月2日(水)午前8時15分  
役場前集合
- 行先 熊本県立美術館・水前寺公園
- 料金 ○一般 五二〇円  
○高・大生 三〇〇円  
○小・中生 一五〇円
- 交通手段 貸切バス
- 募集人員 90人
- 募集期間 4月11日(水) ~ 4月25日(水)
- 日程 役場出発(8時30分) ↓ 熊本県立美術館・水前寺公園  
↓ 役場帰着(18時) 予定
- 申込み・問い合わせ  
規定の料金を添えて遠賀町教育委員会社会教育課(☎2933-1234)までお申し込みください。

# 暮らしの情報 Living Information

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

今月の納税：固定資産税・軽自動車税（I期）4月16日（月）～5月1日（火）

お問い合わせは……役場 ☎ 293-1234番

## 講演・講座

### 遠賀・中間地区 老人大学講座

●期間 5月30日～10月24日迄  
毎週水曜日（合計20回）

●場所 岡垣町中央公民館  
●内容 教養コース（午前）  
選択コース（午後）

・陶芸・書道・水墨画  
・健康づくりレクリエーション

●締切日 5月14日（月）  
●申込先 教育委員会社会教育課

### 郷土文化研究会 「歴史講演会」

●日時 4月21日（土）13時30分～  
●場所 中央公民館和室  
●演題 「北九州の古城」  
●講師 日本城郭研究会  
広崎 篤夫氏

※なお、終了後、総会を開きますので、郷土文化研究会への入会を希望される人は、当日お申し込みください。会費は年間2,000円です。

●問合先 郷土文化研究会  
水口電（293）1539

### 婦人就業援助センター 技術講習会

福岡県婦人就業援助センター筑豊支所では、就業を希望される家庭の婦人を対象に次のとおり講習会を開催しますので、希望される人は申し込みください。

●科目▽販売事務・手描きPOP  
●定員▽30人程度●期間▽平成2年6月5日から7月20日までの21日間（毎週火・木・金曜日）●受講時間▽午前10時から午後4時までの一日5時間●受講料▽無料  
但し教材費受講者負担●会場▽北九州市門司区下馬寄6番8号、北九州市立東部勤労婦人センター●申込期間▽平成2年5月7日～8日の午前9時から午後5時●申込方法▽電話で申し込み、面接日を指定し面接後選考●申込み・問い合わせ先▽福岡県婦人就業援助センター 筑豊支所 ☎0948（23）4156

### 婦人週間記念行事

#### 「婦人問題を考える 福岡のつどい」

女性の能力や役割について固定的な考え方を直そう。  
テーマ

●期日 平成2年8月26日～9月6日（12日間）  
●対象者 平成2年4月1日現在満20歳以上29歳以下の日本国籍を有する人。  
●訪問国 中国（北京・天津・大連）  
●募集人員 一般団員44人（男22人・女22人）  
●負担金 73,000円  
●募集期間 平成2年4月2日～5月15日

### グランドゴルフ教室 の参加者募集

総合運動公園の緑の広場で、グランドゴルフ教室を3回コースで行います。  
初心者の方、歓迎します。

●日時 4月22日（日）  
5月6日（日）  
6月10日（日）

いずれも10時～12時  
1日だけの出席も可

●申込み方法 3月25日号折込みの申込み用紙に記入の上左記まで  
●申込み先 遠賀コミュニティセンター  
遠賀町教育委員会  
☎293-6525

## 募集

### 平成2年度日中友好 「九州青年の船」

中国参観活動や日中の青年との交流を通じて得た知識や感動を、自分の職場や地域活動の原動力としてみませんか。

# お知らせ

●詳細および問合せ先 電気工事技術講習センター（九州電気協会内）  
 電092（741）3606

## 電気工事士免状制度の改正について

昭和62年9月に電気工事二法が改正され、平成2年9月1日以降自家用電気工作物の電気工事を行う場合は、第一種電気工事士の資格が必要となります。旧電気工事士免状所持者等は、経過措置として、一定の要件を備えておけば講習を受けることにより「第一種電気工事士免状」を取得することができます。この講習は、平成2年8月に終了し、最終講習受付日が平成2年5月31日となっています。

## 運転免許関係手数料の改定について

運転免許試験や免許更新をするときの手数料が今年の4月1日から引き上げられました。新しい手数料は、次表のとおりです。また、道路交通法の一部改正により新しい講習制度が新設されます。新設の講習手数料の施行は、今年の9月1日からとなっています。



### ●運転免許手数料改定表

種別/区分	現行額	改定額	種別/区分	現行額	改定額等		
試験	第1・2種免許(除普1、小特、原付) 2,000	2,100	免許証更新手数料	2,400	2,500		
			限定解除審査手数料	1,600	1,800		
手数料	普通第1種免許	1,600	1,700	講習 講習 講習	短期	3,600	4,200(6)
	小特・原付免許	1,200	1,300		中期	6,000	7,000(10)
	仮免許	1,700	1,800		長期	7,200	8,400(12)
	貸車両(除普1)	720	改定なし	指定校 職員 講習	検定員	9,600	改定なし(16)
	貸車両(普1)	820	改定なし		副管理 指導員	7,200	改定なし(12)
免許証交付手数料(1・2種)	1,400	1,500	初心運転者講習	1,800	改定なし(3)		
免許証再交付手数料	2,500	2,600	安全運転管理者講習	3,600	改定なし(6)		
仮免許証交付手数料	800	900	国外免許証交付手数料	1,900	2,100		

注1：施行期日は平成2年4月1日  
 2：( )内の数字は講習時間を示す。

## '90年度 生涯能力開発給付金制度 説明会のご案内

八幡技能開発センターでは、今年度も次の日程で、生涯能力開発給付金制度の説明会を実施します。

この制度は、最近の企業を取り巻く厳しい環境の中で、従業員の人材育成に努めておられる事業所や労働者のために、研修などに要した経費の助成を行う目的でつくられたものです。

### ●説明会会場・日時等

地区	実施日	会場	時間
戸畑	5月8日(火)	戸畑職安二階会議室	午後 1時30分 ～ 3時迄
小倉	5月15日(火)	商工貿易会館6F 601号室	
若松	5月22日(火)	若松市民会館2階第2集会場	
八幡	5月29日(火)	八幡技能開発センター 視聴覚教室	

◇戸畑以外は駐車場が有りませんのでなるべく公共交通機関をご利用ください。

◇説明資料は当日会場配布します。

◇説明会終了後、個別相談及び'90年度給付金申し込み書類の受付も致します。

## ▷講習会案内◁

### ▷ 工芸塗装

5月7日(月)から7月27日(金)まで42日間(月・水・金)、午後5時45分から8時15分迄実施、定員10名

▷受講料…5,000円

申込は4月27日までに下記センターまで

### ▷ アセンブリ言語実習

6月6日～22日の月・水・金8日間、午後6時から9時迄、定員10名

▷受講料(経費)…3,000円

申込は5月30日までに下記センターまで

### ▷ シルクスクリーン印刷

5月26日(土)から6月9日(土)まで6日間(土・日)、午前9時から午後6時迄実施、定員10名

▷受講料…3,000円

申込は5月18日までに下記センターまで

### ▷ グラインダー作業特別教育

5月19日(土)～20日(日)の2日間、午前9時から午後6時迄、定員10名

▷受講料(経費)…1,000円

申込は5月11日迄に下記センター迄

### ●問い合わせ先

八幡技能開発センター(開発援助課)

☎093-641-4906

福岡職業能力開発サービスセンター

☎092-671-5918

## 役場職員の人事異動

4月1日付で次のとおり職員の人異動を行いました。  
 ( )内は旧所属

●企画課長・太田善胤(建設課長)

●建設課長・泉原敏行(企画課長)

●福祉課保健衛生係・関弘光(新規採用)

●退職(3月31日付)・泉原清秀(福祉課参事)

## 消防団員の異動

①退団者(2年3月31日付)

第3分団 団員 一田孝雄

②入団者(2年4月1日付)

第3分団 団員 繁山和則

③階級の異動(2年4月1日付)

第2分団 班長 若松班 池田光一

〃 〃 鬼津班 信行宏哉

第3分団 〃 〃 尾崎班 松井稔  
 班長 老良班 鎌田孝和

# 健康ホットライン

保健衛生係からのお知らせ

TEL (203) 1234 内線 2500

## 粗大ゴミの収集日程の変更について

今年4月より粗大ゴミの収集期日を左記のとおり変更いたしますので、該当世帯は搬出も左記期日にお願ひします。(広報3月25日号では変更前の収集日を記載しておりましたが、左記のとおりに訂正いたします。)

### ▽収集日変更の地区(世帯)

鹿児島本線より南側に居住されている全世帯。(木守、上別府若葉台、東和苑、浅木、老良、虫生津、東町、西町、芙蓉の全世帯。別府区のうち鹿児島本線より南に居住されている世帯が該当します。)

### ▽新しい収集期日

毎月第3水曜日。(4月は18日が収集日)

## 愛犬家のみなさんへ 狂犬病予防注射(もれ者)

各地区巡回の狂犬病予防注射を受けられなかった方のために左記のとおり狂犬病予防注射を行います。飼い犬への愛情として必ず受けてください。

- 期日 4月21日(土)
- 時間 10時~11時30分

- 場所 役場車庫前
  - 料金 4,620円
- また、当日も受けられなかった方は、遠賀郡・中間市内の動物病院で必ず受けてください。

## 妊婦相談

- 期日 4月23日(月)
- 時間 13時30分~15時30分
- 場所 役場保健室
- 持参品 母子手帳受領の人は、印鑑
- 内容 産前産後の過ごし方  
妊婦体操 体操のできる服装で来てください
- 料金 無料

## ツベルクリン反応検査とBCG接種

- 期日・ツベルクリン反応検査  
4月17日(火)  
BCG 4月19日(木)
- 時間・受付 13時10分~14時  
接種13時30分
- 場所 中央公民館
- 対象者 今まで一度もツベルクリン反応検査とBCGを受けていない3カ月~48カ月未満児
- 接種方法 ツベルクリン接種後48時間おいて判定し陰性者のみBCG接種を行います。

## ワンポイントアドバイス

### 一家そろって早起きのすすめ

早起きは三文の得と昔からいわれてきました。ところが、長時間労働や遠距離通勤の影響で大人の生活が夜型になるにつれ、子供もこれにひきずられて夜型の生活に変わってきています。

夜テレビを遅くまで見る、塾通いで帰宅が遅い、夕食が遅い、夜ふかしするなど、夜に生活の主体がくると、どうしても朝起きが遅くなり朝食ぬきで十分目ざめぬまま登校となります。もちろん朝の排便もあるはずがありません。このため学校では、ポーターとして集中力がなく、一日のうちで一番充実しているはずの午前中の時間帯をみすみすグラグラに過ごしてしまふことになりかねません。

いわゆる活動性に乏しい子供らしくない子供が増えてきている原因の一つにこのような生活リズムの乱れがあります。

学校生活をきちんとおくれるようにする基礎はまず、早寝早起きです。幼児の場合、夜8時半には寝つくこと、朝は6時半には起きること、しかも起こされずにひとり目ざめ、目ざめた後は爽快な気分ですごせることが理想です。起床時間から朝食までは、最

低30分から1時間しないとおなか十分空いてきません。早起きして朝食をしっかり食べると、自然に朝のうち排便があり、頭もおなかすっきりした状態で一日を過ごせます。

大昔から、生物の生体リズムは自然界の昼夜の交代のリズムに対応してきました。人間の場合は、日の出とともに活動開始し、日没とともに活動性が低下するように、自律神経やホルモンや大脳の働きがすでにできあがっています。自然の生体リズムに合わせて生活リズムをくみだすこと、具体的には、早寝早起き、規則正しい食生活、バランスのとれた活動と休息が、健康な暮らしの基本です。

子供を早起きさせるには、まず父親の協力が必要、たとえ疲れていても前夜遅くても子供と一緒に目ざめ共に朝食をたべるよう、努力していただきたいものです。

