

No. 468

1989

広報

# おんが

10月10日

百歳おめでとうございます。



敬老の日を前にした9月14日、町内の最高齢者、尾崎にお住まいの門司キクノさん（明治22年9月17日生）に、内閣総理大臣や福岡県知事、遠賀町長から表彰状や記念品が贈られました。

今年の9月で満百歳になられた門司さんは、高山町長や福祉事務所の職員の訪問に目を細められ喜んでおられました。

（ ） 門司さんをはじめ長寿のみなさん、おめでとうございます。

# 秋のサークル会員 大募集

この秋からは、

こころりフレッシュ  
からだりフレッシュ

朝夕の冷え込みも厳しくなり、街並みも衣替えを始め、もうすっかり秋ですね。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、勉強の秋、味覚の秋……と何をすることも絶好のシーズンです。  
現在、遠賀町には、37団体のサークルがあり、そのほとんどが、中央公民館、公民館別館、コミュニティセンターで活動しています。  
さあ、そのあなたも「ボー」としてゐるなんてもったいない、新しい仲間と楽しく活動してみませんか。

## おんが少年サッカークラブ

ワールドスポーツ……それはサッカーノ今や日本中で女子サッカーも盛んに行われている。さあ君も芝の上で、思いつき駆けしてみないか。  
女の子も大歓迎です。



- ▼練習日 毎週水・木曜日(午後5時～7時)、土曜日(午後2時～5時)
- ▼場所 総合運動公園 緑の広場
- ▼会費 月額1,500円 (入会時にスポーツ保険料350円)
- ▼対象 小学2年生～6年生までの男女
- ▼申込先 嶋崎慎吾  
☎(282) 3156

## 健康体操教室

気持ち良く汗をかき、心も軽快に一日を送りましょう。  
68歳の人もガンバッテいます。

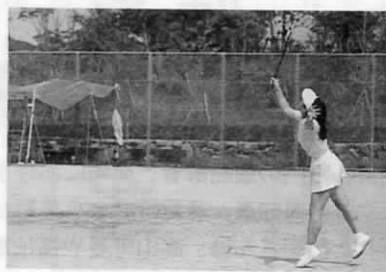


- ▼練習日 毎週火曜日の月3回(1回休み)
- ▼場所 勤労者体育センター
- ▼対象 どなたでも自由
- ▼会費 月額1,100円
- ▼申込先 村田  
☎(293) 0230

## 遠賀テニスクラブ

スポーツの秋です。ボールを追っていい汗かいてみませんか。ストレス解消にも、もってこいのテニスを一緒にやりましょう。

- ▼練習日 土曜日13時～17時  
日曜・祝日10時～14時、ただし4月～10月はナイターで火・金曜日19時～21時
- ▼申込先 永松政利  
☎(293) 0854
- ▼場所 総合運動公園テニスコート
- ▼対象 高校生以上の男女
- ▼会費 入会金  
高校生250円  
一般500円  
月会費  
高校生250円



## 遠賀将棋クラブ

あなたも将棋の醍醐味を体験してみませんか。将棋大好き人間、ふるって門を叩いてみよう。

- ▼例会日 毎週日曜日午後6時～10時
- ▼場所 公民館別館
- ▼会費 入会金 1,000円  
月会費 500円
- ▼申込先 豊平良徳  
小学生～高校生無料  
☎(293) 2466  
☎(293) 3323



# 弓道教室(昼の部)

弓道は、生涯できるスポーツです。初心者を対象に教室を開きます。お昼の時間を利用して一度やってみませんか

▼練習日 10月17日～11月7日  
日の毎週火・金曜日

▼場所 総合運動公園  
弓道場

▼対象 高校生以上の男女

▼会費 無料

▼申込先 遠賀町教育委員会  
社会教育課 添田  
電話(293)6525



# 遠賀俳友句会

先日、お電話くださった若奥さん、私ただってひとりよがりの俳句を作っているんです。さあ一緒にやってみましょうや。

▼例会日 毎月第1・3金曜日  
日の13時～15時

▼場所 中央公民館

▼会費 月額500円

▼申込先 玉野信彦  
電話(293)1107

# 読書の会

文学愛好者の集いと、その中で本を読み、本について話し合う楽しいグループです。

▼活動日 毎月第3金曜日  
午前10時～12時

▼場所 中央公民館

▼対象 文学に興味のある人ならだれでも入会できます。

▼会費 月額300円

▼申込先 中央公民館図書室  
電話(293)1356

# 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。

▼活動日 毎週金曜日(月4回)  
午前10時～12時

▼場所 中央公民館視聴覚室

▼会費 月額1,800円

▼申込先 白石百合子  
電話(293)1303

# 陶芸同好会

遠賀町「老楽窯」中村隆雄氏の指導で作ります。お年寄りから若い人まで年齢を問わず入会できます。

▼活動日 毎月第2・第4の月曜日と火曜日の9時～12時・13時～17時の2班と第2・第4金・土曜日の9時～12時までの合計3班

▼活動場所 総合運動公園  
陶芸室

▼会費 月額2,500円  
入会金不要

▼申込先 下川正人  
電話(293)1111

# 遠賀写真真クラブ

昨年7月、公民館活動の一環として開かれた写真教室に引き続き、同好の士が写真を楽しんでる素人の集いです。現在会員は14人で男女半々です。多数の入会をお待ちしています。

▼例会日 毎月第1・3土曜日  
日午前10時～12時

▼場所 中央公民館

▼対象 どなたでも自由

▼会費 月額2,000円  
入会金不要

▼申込先 山崎 昭  
電話(293)3981



# ガールスカウト日本連盟 福岡県第6団

現在小学1年生から中学3年生までの女の子50人ほどの団体で奉仕活動・キャンプなどの活動を行っています。良き社会人、良き母親になる基礎を、色々な友だちとの活動の中で育ててみませんか。

▼活動日 毎月3回程度(日曜日)午前10時～12時

▼活動場所 元商工会館(新町権田鮮魚店前)

▼対象 小学1年生(送迎が可能な人)

▼会費 団費1,000円

▼申込先 陣内明子  
電話(293)1786



# 社交ダンス愛好会

いくつになっても出来るスポーツと一緒に快適な汗を流しませんか。10月からはルンバとタンゴが始まります。入会ご希望の方は会場へ直接おいでください。休会中の人もどうぞ。

▼練習日 毎週火曜日 午後7時30分～9時30分

▼会場 コミュニティセンター・ホール

▼会費 入会金2,000円  
月会費2,000円

▼連絡先 崎山礼子  
電話(293)1750

## 高山町長福岡代表で九州地域市町村長懇談会に出席

去る9月28日(木)熊本市で今後の農政の方向づけを行い、現場の首長の意見を聞くため開催された第14回農政懇談会に、九州7県(沖縄県を除く)から各県を代表し、7人の町長が集まりました。九州農政局長を中

心とし、中央から、農林水産省、大臣官房企画室長を招き、地域農業の振興方策および地域農政推進上の諸問題についてをテーマに、ユニークな意見や提案がなされました。高山町長も、遠賀町の概況を



報告し、次の要望をしました。

- 米の過剰からくる生産調整の強化、米価の引下げ、農産物の自由化などで、農業経営者の生産意欲が減退し、また経営者の高齢化、後継者不足で問題が山積しており、今後長期的な展望に立った農政を要望

- 土地基盤整備事業は、着工から完了まで、10年近い期間がかかり、事業推進に支障を来たので、短期間で終了できる予算措置を要望

- 農産物の有機農業の本質を、消費者に正しくPRしてほしい。

- 農産物を出荷する場合の、包装用ダンボール箱の改善による流通経費の軽減を図る指導を要望

※ 各町長から、今後、農業後継者、花嫁対策が地域農業を進めるうえで、一番大切であり、農村を活性化するには、地道な努力しかないとの結論で結びとなりました。

## おじいちゃん料理教室に参加して

浅木区老人会会長 松尾隆助

主催 遠賀町食生活改善推進会

去る9月29日(金)の料理教室では、七十歳の手習いといった日があった。料理の難しさとともに、家庭主婦への感謝を感じた。おじいちゃんのもたもた包丁捌き、でも楽しい一日、各グループごとの緑黄会のご婦人二人の指導で、どうやら三品の料理が出来あがったが、この中でフィッシュアメリカン料理には、各グループともに皿盛りまで苦労したようだ。



## 遠賀町ローイングクラブとびうめ国体にむけてGo!!

にむけてGo!!

コミュニティ助成事業にて配備されたナックル・シエル艇で練習をする遠賀町ローイングクラブ。

本年、はまなす国体に出場、来年とびうめ国体では出場はもちろんの事、入賞に大きな期待!!



## メディスタクシーが、 福祉用タクシーで活躍。



このたび、メディスタクシーが、ねたきり老人や車いすの人の足代りにと、福祉用タクシーを運行させることになりました。この車は、北九州に4、5台しかなく、車いすでは2台の乗車ができ、乗り降りは電動式で寝台まで付いています。気になる運賃は、普通タクシーの2割増ぐらいです。利用者の人も「今までは、タクシーを利用していましたが、付き添いも1人でよくなり、乗り降りが楽になりました。今まで足代りがないと困っていた人は、一度ご利用になってはいかがでしょうか。メディスタクシー  
1 電 (282) 3939

## フェスピック神戸大会で

## 三宅さん(上別府)入賞

先月の15日から19日までの5日間にわたり、第5回極東南太平洋身体障害者スポーツ大会(フェスピック)が神戸で開催されました。この大会に三宅繁喜さんが日本代表として参加され、砲丸投げと円盤投げに出場しました。結果は、各国の強豪を抑えて見事に両種目銀メダルを獲得。「4年後のフェスピックでは金メダルを狙いますよ」とハンディを感じさせない頼もしい姿で語ってくれました。



## 山びこ保育園 消防署見学



去る、9月18日の午後1時に、そろいのハッピーに青い帽子の山びこ保育園の園児約30人が、遠賀郡消防署を見学に行きました。  
園児たちは、火事の恐ろしさを訴える8ミリ映画を見た後、消防士の実施訓練を見学しました。園児たちは、タバコのすいながらやアイロンの消し忘れが火事の原因になるんだと一つおりにうなづきました。

## 駐輪場のお知らせ(はみだし版)

### バイク定期駐輪 の受付開始

町営二階建て駐輪場にバイクの定期利用を希望される人は、次により受付けますので申し込みください。

●受付期間 10月16日(月)～21日(土)

●受付台数 50台(50cc以下を原則)ただし、町内者を優先し先着順で締め切ります。

●申込先 役場総務課管財係  
●持参品 印鑑・整理料

### 自転車駐輪場の 受付けについて

二階建て駐輪場が一階、二階ともに空いていますので、定期利用を希望される人は、申し込みください。

整理料金は9月25日号を参照ください。

整理料(円)	
一般	
6ヶ月	2,500
12ヶ月	5,000
学生	
6ヶ月	1,500
12ヶ月	3,000

※電話での受付はいたしません

# スポーツの秋 結果特集

松の本ブルーイーグルス  
B&G旗争奪九州大会 優勝



（九州大会が開催されました。福岡県代表として出場した松の本ブルーイーグルスは、他の高学年主体のチームと比べて低学年が主体というハンディを克服しての優勝とあって、敗戦チームや地元の人たちからの応援も大きいものがありました。  
「この試合を通じて子供たちは努力すれば、それが必ず身につくことを体験し、簡単に手に入れることの出来る楽しさよりも、努力して成功して得る楽しさの喜びを覚えてくれたと思います。」と代表者の大山孝利氏。

8月27日、28日の2日間にわたり、福岡県大牟田市で第9回B&G旗争奪有明海沿岸少年ソフトボール大会

## おんが少年サッカークラブが

### 遠賀杯初優勝

9月15日(金)、総合運動公園内の緑の広場で、第4回遠賀・中間地区少年サッカー大会（遠賀杯）が行われました。残暑のなか、各チーム熱戦の末、本町のおんが少年サッカークラブが、念願の初優勝を果たし、選手と父兄たちの喜びもひとしおでした。



## 少女バレーボール大会



（松の本チーム）

8月27日(日)、遠賀町民体育館と勤労者体育センターの2会場で、少女バレーボール大会（13チーム参加）が行われ、松の本チームが2対0のストレートで鬼津チームを破り優勝しました。

▷優勝 松の本チーム  
準優勝 鬼津チーム

## 少年ソフトボール大会



（尾崎チーム）

8月27日(日)、遠賀総合運動公園グラウンドで少年ソフトボール大会（19チーム参加）が行われ、尾崎チームが、18対4で田園チームを破り見事に優勝をしました。

▷優勝 尾崎チーム  
準優勝 田園チーム

## 壮年ソフトボール大会



（松の本チーム）

9月3日(日)、遠賀総合運動公園グラウンドで壮年ソフトボール大会（21チーム参加）が行われ、好ゲームの決勝戦の末、松の本チームが見事に栄冠を勝ち取りました。

▷優勝 松の本チーム  
準優勝 別府チーム

## 老人ゲートボール大会



（別府チーム）

9月3日(日)、総合運動公園内ゲートボール場で老人ゲートボール大会（28チーム参加）が行われ、お歳を感じさせないハツラツとしたプレーで楽しい1日を過ごしました。

▷優勝 別府チーム  
準優勝 東町チーム

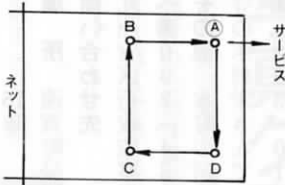
## 第7回 遠賀町民体育大会

# Let's try easy sport

## インディアカ ②

インディアカは、1チーム4人制で、2チームにより争われ、両チームはネットによって分けられたコート的一半を占有し、インディアカをコート内の地表に触れさせないでお互いにネットを越えて打ち合うスポーツです。

- 両チームの主将がジャンケンをし、コートがサービス権を選ぶ。
- サービスは必ずアンダーハンドで行わなければなりません。またサービスは1回とします。
- サービスされたインディアカは3回で返さなければなりません。ただしネットにインディアカが触れた場合はもう1回できます。
- プレイするにあたって、競技者は、ひじから先の部位を使用しなければなりません。
- インディアカをすくったり、持ち上げたり、押しついたりする行為はホールディングの反則となります。
- ローテーションは、時計の針と同じ方向へサービス権を得たときメンバーを移動する。
- 1セット15点先取とし、2セット先取したチームを勝者とする。ただし、両チームが14点となった場合は、2点勝ち越したチームを勝者とする。



闇深き南国の海夜もすがら  
波よする音ざわめきて聞こゆ  
三浦寿美子

退院せし夫の眠りを覚さじと  
夜半の咳込み小さくおさきうる  
伊藤アキコ

寝苦しき夜を油蟬夢見るや時に  
奇声を発しおりたり  
白石 一夫

台風の近づく夜の物音に心騒ぎて  
いねがたくおり  
吉開 録明

川の面に映るライトを眺めつつ  
夜風涼しく刻の更けゆく  
河原タツミ

### おんが短歌会詠草

河中 靖喜選



### 遠賀俳友句会抄

池田 幸利選

大屋根の上に開きし花火かな  
小野多恵子

深呼吸ひとつ晩夏の湖昏れる  
徳永小代子

合歓の花軽やかな風吹きぬけり  
三村 妙子

娘を送るあしたはるかにうろこ  
雲  
中島千代女

そうめんの水の濁りや秋暑し  
岩萩 信江

## 元気な赤ちゃん



竹森 仁宣 くん

（広渡一六六八一—  
昭和三十九年十一月七日生  
路博・和美さんの長男）  
初めまして、ボク仁宣です。もうすぐ一歳になるんだよ。  
それにしても、ちょっと大きいでしょう？ たってボク、ごはんより、おかしの方が好きなんだもん。  
今、まだつたい歩きしか出来ないけど、一歳になるまでに歩くつもりなんだ。

## 消防119コーナー

# 「たばこ」による火災続発

毎年、たばこは出火原因の上位を占めています。  
郡内でも喫煙者の不注意による火災がしばしば起こって多大な損害を与えています。  
また、たばこを投げ捨て、それが付近の枯草や山林に燃え移って山火事を引き起こしたりします。  
「あんな小さな火が……」とバカにしてはいけません。  
火災はそんなあなたの油断につけこんでいきます。  
喫煙の際は次のことに注意しましょう。  
一、灰皿は縁の幅が広く大きなものを使用する。

数	火災	種類	町名
30	2	遠賀	遠賀
57	4	水巻	水巻
27	2	芦屋	芦屋
31	1	岡垣	岡垣
145	9	合計	合計

火災・救急件数（8月中）

- 二、灰皿には必ず水を入れる。
- 三、その場を離れる時は、完全に消えたかを確認する。
- 四、寝たばこはしない、させない。
- 五、歩行中の喫煙はしない。
- 六、たばこ、マッチをくずかごに捨てない。

## 恩給欠格者のみなさんへ

福祉課

このたび、恩給欠格者の人のうち、外地などに勤務した経験を有し、加算年を含めた在職年が3年以上で、請求時において日本国籍を有する人には書状（内閣総理大臣名）を、さらに70歳以上の人には高齢者の順から銀杯を贈呈することになりました。

書状と銀杯の贈呈は、請求に基づいて行うこととしておりますので、希望される人は、次の要領で請求してください。

なお、請求書類は遠賀町役場福祉課福祉係に置いてあります。

●受付 随時

●注意 次の人は、この事業の対象になりません。

イ、恩給法でいう旧軍人軍属であって、年金たる恩給または旧軍人軍属としての在職に関連する年金たる給付を受ける権利を有する人

ロ、恩給欠格者の御遺族および戦後、ソ連またはモンゴルの地域に強制留置され日本に帰還された人

ハ、戦傷病者、戦没者遺族援護法上の軍属「雇員、傭人、工員など」および準軍属の人

●請求書類の送付先および問い合わせ

わせ先

東京都文京区大塚5の3の13  
平和記念事業特別基金（総理府所管）業務第一課  
☎03（945）4707

## 戦没者慰霊祭の実施について

福祉課

町の遺族会主催で、次のとおり戦没者慰霊祭が挙行されます。

遠賀町に転入され、遺族会に所属されていない人で、慰霊祭に参加を希望される人は、準備の都合がありますので10月16日までに役場福祉係にご連絡ください。

●日時 10月19日（木）10時～12時

●場所 慰霊塔前（遠賀中学校校庭）

## ごぞんじですか 行政相談

九州管区行政監察局

行政相談制度は、あなたのために国が設けた制度です。

役場などにかかわる仕事について、「わからない」「こうしてほしい」「どうしたらよいのか」「これでは困る」などのときには行政相談を利用しましょう。

きたる10月15日から21日までの1週間は「行政相談週間」です。この機会に、日ごろ持っている

なやみや要望を申し出てください

もちろん相談は無料で秘密は守られます。なお、遠賀町でも次の日程で行政相談、心配ごと相談を合同で行いますので、気軽にご利用ください。

●日時 10月16日（月）13時～16時

●場所 遠賀町公民館別館

●問い合わせ先 九州管区行政監察局行政相談係  
☎092（431）7081

●その他 本町の行政相談員は木守の木村栄さんです。

☎（293）0182

## 町内の歴史散歩

●日時 10月25日（水）遠賀川駅前発9時28分室木行

西鉄バス乗車、虫生津下車後、出発

●集合場所 虫生津バス停前

●行程 虫生津三郡尾↓景福寺↓遠賀霊園↓境工房↓虫生津バス停

●距離 徒歩往復6km

●その他 雨天の場合は中止です。参加申し込みは不要です。

昼食の準備は各自でお願います。

●連絡・問い合わせ先 郷土文化研究会 水口まで

☎（293）1539

## 第14回 遠賀町



今年も秋のおとずれとともに文化祭の季節がやってきました。

みなさんの出品、参加をお待ちしています。

●期間 11月10日（金）～12日（日）

●会場 中央公民館、武道場

●催物

〈10日〉オータムコンサート（アンサンブル演奏など）

〈11日〉こどものつどい

〈12日〉芸能まつり

●その他 具体的なプログラムは10月25日号の広報でお知らせします。

●問い合わせ先 遠賀町中央公民館 ☎（293）1355

## 新入学児童の健康診断

平成2年度に入学予定の新入学児童の健康診断と簡単な知能検査を行います。該当する人はもれなくお受けください。

該当する人には前もってハガキでお知らせしていますが、もしハガキが届いていない場合には、教育委員会までご連絡ください。

●日時…10月19日（木）受付12時30分～13時  
検診13時～

●場所…遠賀町中央公民館

●持参品…健康診断のハガキ

●問い合わせは…遠賀町教育委員会学校教育課

☎（293）1234



▶今年4月 入学式の日



速報

井筒部屋が

やってきました。

寺尾・逆銚  
霧島・陣岳  
貴ノ嶺(水巻町出身)  
をはじめテレビでおなじみの井筒部屋の40人の力士のみなさんを真近に見れます。

- とき 10月29日(日)
- ところ 総合運動公園相撲場
- 観戦料 無料
- 詳細については、別途お知らせします。
- 問い合わせ先 教育委員会体育振興係

☎(293) 6525

新着 図書館ニュース

●一般図書

「過労死」と妻たち 中生加康夫著 風媒社  
 浄土 森 敦著 講談社  
 霧はおりたの 林真理子著 講談社  
 気分はグリーングラス 吉永みち子著 朝日出版  
 生き残った人びと上・下 上坂冬子著 文芸春秋  
 幻影の街 赤瀬川隼著 集英社  
 十一歳の自転車 千刈あがた著 集英社  
 中国にもう花は咲かない 黄 文雄著 はまの出版  
 笑ってよ、北極点 和泉雅子著 小学館  
 女人源氏物語(五) 瀬戸内寂聴著 新潮社  
 男ごころ 丸谷第一著 新潮社  
 鳥辺山 加堂秀三著 文芸春秋  
 紫陽花の殺意 日本推理作家協会  
 パウロと親鸞 佐古純一郎著 朝文社  
 埤頭の風 杉本苑子著 講談社  
 ミセスのスタイルブック初秋 文化出版局  
 無農薬でつくるおいしい野菜 婦人之友社  
 橋田壽賀子と素敵な24人 橋田壽賀子著 家の光協会  
 ひばり自伝 美空ひばり著 草思社  
 その他多数

●児童図書

おやすみトプスぼくの恐竜 澤田徳子著 文研出版  
 にんじんさんがあかいわけ 松谷みよ子著 意心社  
 おにいちゃんはうちゅうじん? さとうまさこ著 金の星社  
 きみのおんなじさ エバ・エリクソン著 岩崎書店  
 にげだしたひげ ウェッタシンハ著 福武書店

中央公民館内図書室(☎293-1356)では、みなさんのおこしをお待ちしています。

第7回  
硬式  
テニス大会



社会教育課

天高く、馬肥ゆる秋空のもとであなたも日ごろの成果を試してみませんか。

- 日時 10月29日(日) 開会式9時30分、引き続き競技開始
- 雨天の場合は11月3日総合運動公園テニスコート
- 場所 総合運動公園テニスコート
- 種目 一般男子シングルス、一般男子ダブルス、一般女子ダブルス、混合ダブルス
- 参加資格 遠賀町に在住または勤務している人および遠賀テニスクラブ会員(500円(保険料・弁当代))
- 申込締切 10月21日(土)
- 問い合わせ先 教育委員会体育振興係(☎293)6525



今回は本物の1/10の大きさのSLがやってきます。

第2回  
JR九州大運動会

JR九州

- 福岡、大分、佐賀3県より約六千人が遠賀総合運動公園グラウンドに一堂に会し、大運動会が行われます。
- 当日、グラウンドの西側ではミニSLの無料乗車コーナーも設けられています。
- 町民の皆様のご観覧を。
- 日時 10月15日(日) 10時～
- 場所 総合公園グラウンド

青少年の主張大会  
発表者を募集

社会教育課

青少年のみなさん。学校や家庭・社会および身のまわりや友達との関わりの中で考えていることや感じていることに関して、思いっきりあなたの主張を発表してみませんか。

- 日時 10月28日(土) 13時～
- 会場 中央公民館大ホール
- 対象者 町内に在住する小・中・高校生・青年(ただし、小・中学生は別に公募しています。)
- 申込先 教育委員会社会教育係 電話で受付しています
- 申込締切 10月20日(金)
- 注意 四百字詰原稿用紙6〜7枚に、口頭発表7分以内で発表できるように準備をしてください
- 主催 町青少年育成町民会議

お詫びと訂正

9月25日号の2ページで消費生活相談員の電話番号に誤りがありました。添田みち子(293)2732、工藤久美子(293)3536、また表紙文のレイマツはベイマツの誤りでした。

# 健康ホットライン

**妊婦相談が  
10月23日にあります。**

保健衛生係



- 日時 10月23日(月)  
13時30分～15時30分
- 場所 役場保健室
- 内容 新生児の扱い方、沐浴指導
- 持参品 母子手帳受領の方は、印鑑
- 料金 無料

**総合検診(もれ者)は  
10月21日です。**

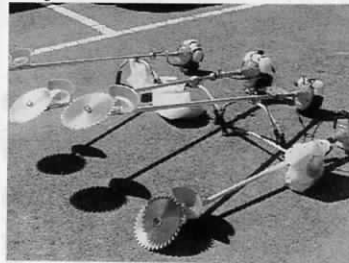


**草刈り機の貸し  
出しをはじめます。**

保健衛生係

環境衛生の向上に役立てていただくために、草刈り機の貸し出しをはじめました。  
貸し出しを希望される人は、印鑑をお持ちになり、保健衛生係の窓口までお越しください。

なお、詳しい内容の問い合わせは保健衛生係(内線253)までお願いします。



● 対象者 7月17日～9月28日までの地区巡回で受けていない人

● 日時 10月21日(土) 9時～11時・13時～15時

● 場所 遠賀町公民館別館

● 持参品 総合検診受診票

検診の結果通知は、受診されてから1カ月程度かかりますが、2カ月過ぎても通知がない時は、役場保健衛生係まで連絡ください。  
なお、胸部レントゲン(39歳未満)のみ受診された人の結果は、直接撮影の必要のある人のみ通知します。



**飽食時代の  
栄養不足**

アメリカ人は肉ばかり食べているので腸が短く、便は鬼のふんに似ている。これに対し日本人は植物性のものを主体とした食事なので、腸は長く便量も多いと、かつて言われたことがあります。実際には、人種の差より個人差のほうが大きいようです。

しかし、この話は、実は昔の日本人が食物繊維の多いものをたくさんとっていたことを意味しているのです。

## 三十年間に 二割減った摂取量

ある調査によりますと、昭和三十年代の食物繊維の摂取量は、一人一日二十五グラムだったのが、昭和六十年代には二十グラム、つまり三十年間に約二〇%も食物繊維のとり方が減ってきたということです。

食物繊維そのものは、消化管の中で消化吸収されませんので、栄養学的には全く役立たずのものと考えられていたのですが、近年、大腸がんとの関係で急に注目されてきました。つまり、大腸がんの発生が非常に少ないアフリカの原

住民と、逆に大腸がんの多いヨーロッパ人の食事を比べると、原住民のほうが断然食物繊維のとり方が多いというのです。食物繊維が少なく食物の大腸内での滞留時間が長くなり、食物中に発がん物質があると腸壁に長く接触し、粘膜を傷つけてがんが発生しやすくなると考えられているからです。

## 糖尿病などの 予防効果も

食物繊維には、セルロースなどの水に溶けないものと、マンナンなどの水に溶けるものがあります。便量を増やすには水に溶けない繊維のほうが

## 食物繊維 腸を刺激し 便通を促進

が有効ですが、水に溶ける繊維も腸内の細菌によって分解され、ガスを発生し、腸を刺激してその運動を活発にさせます。このため、両者とも便通を促進する作用があると考えてよいでしょう。

また、食物繊維には栄養素などを吸着して、その吸収を妨げる作用もあります。この作用は、血糖やコレステロールを抑えるため、糖尿病や動脈硬化の予防にも効果があるとされています。

しかし、逆にカルシウムや鉄など大切なミネラルの吸収が不十分になることもあるので、とり過ぎに注意しましょう。

