

第7回遠賀町少年相撲大会

このド迫力に

きみは耐えられるか

来たる十月二十九日に約二百人の力士を集めて、第七回遠賀町少年相撲大会が午前八時三十分から午後五時まで総合運動公園相撲場で開催されます。また、午前十時から正午までの二時間は、井筒部屋六人の関取による迫力ある稽古やしょつ切り、豆力士とのぶつかり稽古、記念撮影などが行われる予定です。めったにないチャンスです。豆力士の奮闘ぶりと合わせてお楽しみください。

寺尾

TERAO



寺尾常史(てらおつねふみ) 26歳
本名・福慶好文(井筒部屋) 鹿児島県始良郡加治木町
身長184cm 体重116kg 突き寄り 334勝307敗
初土俵/54年7月 新入幕/60年3月 殊勲賞/1回
敢闘賞/1回 場所数/60 金星/2

逆鋒

SAKAHOKO



逆鋒昭廣(さかほろあきひろ) 27歳
本名・福慶好昭(井筒部屋) 鹿児島県始良郡加治木町
身長180cm 体重126kg 両差し・寄り 427勝391敗
初土俵/53年11月 新入幕/57年11月 殊勲賞/5回
技能賞/4回 場所数/69 金星/7

薩洲洋

SASSHUNADA



薩洲洋康貴(さつしゅうなげやすたか) 31歳
本名・吉崎克幸(井筒部屋) 鹿児島県指宿市
身長183cm 体重147kg 突き・押し 414勝374敗
初土俵/51年1月 新入幕/61年9月
場所数/81

霧島

KIRISHIMA



霧島一博(きりしまかずひろ) 30歳
本名・吉永一美(井筒部屋) 鹿児島県始良郡牧園町
身長185cm 体重117kg 左四つ・寄り 436勝424敗
初土俵/50年3月 新入幕/59年7月 敢闘賞/1回
技能賞/2回 場所数/86 金星/1

陣岳

JINGAKU



陣岳 隆(じんがくたかし) 29歳
本名・中山 隆(井筒部屋) 鹿児島県曾於志布志町
身長190cm 体重145kg 突き・押し 417勝412敗
初土俵/52年5月 新入幕/58年1月
場所数/73 金星/1

貴嶺

TAKANOMINE



本名・岡崎明彦(井筒部屋) 福岡県遠賀郡水巻町
30歳 身長184cm 体重101kg 右四つ・寄り・吊り
336勝296敗
初土俵/49年9月 新十両/63年9月
場所数/89

くらしの 情報

問い合わせは役場まで
☎293-1234

運転免許の更新は第2土曜日も行います。

北九州運転免許試験場

福岡県は9月9日から、第2土曜日と第4土曜日の閉庁制度がスタートしました。

運転免許関係の窓口は閉じていますが、更新事務に限って第2土曜日も受け付けています。

詳しくは北九州試験場(☎961局4804番)か折尾警察署(☎691局0331番)にお尋ねください。

国民年金なんでも相談で老後の備えを。

国保年金係

11月は、国民年金制度推進月間です。

これにちなんで、年金なんでも相談を開きます。

新しい年金制度のことでわから

水道料金の納付は口座振替で。

電気、ガスや電話料金などの自動振替と同じように水道料もあなたの預金口座から自動的に振替することができます。

納期限を気にする必要もなく、納め忘れもなくなり、払込みのためにわざわざ出かける必要もありません。

そんな手間や納め忘れを振替納付が解消してくれます。

便利で確実な口座振替をご利用ください。

申し込みは、あなたの預金口座のある金融機関で手続きをしてください。(除・郵便局)

●手続きに必要なもの●

- 預金通帳
- 預金通帳届出の印鑑
- 水道料の納付書

●日時 11月15日(水)

10時～16時

●場所 遠賀町商工会館

●相談員 税理士、町税務課職員

●問い合わせ先 遠賀町商工会
☎(293)0165

高血圧予防教室を開催します。

保健衛生係

脳卒中や心臓病などの成人病を予防する最大の決め手は、高血圧を早めに発見し血圧の管理を行うことです。

今回、遠賀保健所と合同で高血圧予防教室を開催することになりました。

血圧について勉強してみませんか。

●日時 11月8・15・22・29日・3月6日、9時

30分～正午

●場所 遠賀町中央公民館および体育センター

●料金 無料

戦後、ソ連・モンゴル強制抑留中死亡された方の遺族の皆様へ

戦後、ソ連またはモンゴルの地域で強制抑留中に死亡された方あるいは、帰還途上死亡された方の遺族で9月1日現在、日本国籍がある人に、慰労品(書状・銀杯)が贈呈されることになりました。

この贈呈は、遺族の請求にもとづいて行われます。該当する人は請求書類を直接「平和記念事業特別基金」あて送付してください。

請求書類は役場福祉課にも置いてあります。

●請求期間 平成元年9月1日から平成5年3月31日まで

●請求書類の送付・問い合わせ先

〒112 東京都文京区大塚5-1-3

13 平和祈念事業特別基金

業務第2課 ☎(03)945

局4703番と4707番

全国秋の火災予防運動 11月9日から11月15日

遠賀町消防団

●定員 30人 定員になりしだい締め切ります。

●申し込み先 保健衛生係

☎(293)1234

内線253

火の用心 7つのポイント

- 1、寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- 2、子供は、マッチやライターで遊ばせない。
- 3、風の強いときは、たき火をしない。
- 4、天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- 5、家の周りに、燃えやすいものを置かない。
- 6、ふろの空だきをしない。
- 7、ストーブには、燃えやすいものを近づけない。

平成元年度より「百十九番の日」の十一月九日から、全国一斉秋の火災予防運動が始まります。



遠賀町消防団では、十一月十二時と午後七時の二回、サイレンの吹鳴を行います。

校区別

スポーツ教室

スポーツの秋、あなたもスポーツ教室に参加してみませんか。誰にでもできる軽スポーツ、今回も昨年同様に、各小学校区にお住まいの人を対象に教室を開きます。

今回は、ソフトミニバレーボールと、インディアカです。

○島門小学校区

11月9日(木)・16日(木)
19時30分～21時
島門小学校体育館

○浅木小学校区

11月10日(金)・17日(金)
19時30分～21時
浅木小学校体育館

○広渡小学校区

11月11日(土)・18日(土)
19時30分～21時
広渡小学校体育館

○参加料 無料

○申込締切 11月7日(火)

○申し込みおよび詳細については
遠賀コミュニティーセンター内
遠賀町教育委員会

☎ 293-6525

来年の年賀状は一味違ったものを送りませんか。

年賀状のための特別教室を次のように開催します。来年の年賀状は今までとは違ったさらにハイセンスな物にしましょう。文字は細字教室で、絵はシルクスクリーン教室でレベラアップして、年賀状展に出品する作品の技術を無料で習得してみませんか。

☆細字教室

●日時 11月7日から12月12日まで
毎週火曜日13時から十
六時まで

●会場 遠賀町中央公民館和室

●講師 丸井結子

☆シルク・スクリーン教室

●日時 11月1日から12月20日まで

毎週木曜日13時から15時まで

●会場 遠賀町中央公民館和室

●講師 森 祐秀

○申込期間

10月25日から10月31日まで

○申込先

遠賀町中央公民館事務室
☎(293)1355

歴史探訪
秋の豊後路を訪ねて

●日時 11月14日8時出発、15日帰着(雨天決行)

●集合場所 中央公民館前

●目的地 豊後竹田・大野川流域
・臼杵周辺史跡

●旅費 一万四千元(直入荘泊)

●申込締切日 11月10日まで

●問い合わせ・申込先
郷土文化研究会
水口まで☎(293)1539

美術展示室から
のご案内

手芸サークル田園グループ

●期間 10月31日～11月8日

●場所 中央公民館1階ロビー

●展示品 パッチワーク、ししゅう、木彫りなどの技術

●連絡先 山下 恵美子
☎(293)6169

年賀はがきの予約
販売のご案内



今年も、郵便局では、次のように年賀はがきの予約販売をします。

今年度の年賀はがきの発行種類は41円の「無地くじ付きはがき」と、46円の「絵入りくじ付きはがき」3種類(全国版実南天、千両

元気な赤ちゃん



梶田 昂志くん



高椋 美穂ちゃん

昭和63年10月30日生
(上別府一〇四八―二)
英夫・真由美さんの長男
一こんには、僕、イタズラが大好きな男です。パパが読んでいた新聞を破ったり、ママが作った離乳食をひっくり返したり……。早く僕も大人になって、おじいちゃんがおいしそうに飲んでる白い泡のたつた飲み物や、パパが口にくわえると煙の出る不思議なスティックを試してみたいな……。

昭和63年10月22日生
(上別府八二六)
芳朗・美恵さんの長女
はじめまして。やんちゃ姫の「ミポリン」です。私、みんなに「ママそっくり」って言われるので。でもそのたびにパパは寂しそうです。誰か「パパそっくり」って言ってあげて。

に紅ひわ、福岡県版午歳・黒田武士)の計4種類です。

新年のごあいさつに、お店の「初売り」「お年玉セール」などのダイレクトメール用にも幅広くご利用になれます。

●受付期間 11月1日(水)まで

●予約方法 年賀はがき予約申込書に記入のうえ提出

●受付場所 最寄りの郵便局

●引き換え期間 11月2日～11月24日まで

●問い合わせ先 遠賀川郵便局
☎(293)0042

人のうごき

(9月の住民基本台帳から)

人口	17,057人 (+12)
男女	8,096人 (+6)
世帯	8,961人 (+6)
転入	4,929戸 (-8)
転出	63人
出生	16人
死亡	55人
	12人
	()内は前月比

健康ホットライン

**妊婦相談が
11月6日にあります。**

保健衛生係

- 期 日 11月6日(月)
- 時 間 13時30分～15時30分
- 場 所 役場保健室
- 持参品 母子手帳受領の方は、印鑑
- 内 容 産前産後の過ごし方、妊婦体操
- 料 金 無料

**乳児相談は
11月7日にあります。**

保健衛生係

- 期 日 11月7日(火)
- 時 間 9時30分～10時30分
- 場 所 中央公民館
- 対象者 生後3カ月～6カ月児
- 持参品 母子手帳、バスタオル
- 内 容 体重・身長測定、離乳食など指導、小児ガン検査セット配布
- 料 金 無料

早期発見と適切な治療で

糖尿病を“コントロール”

▼糖尿病を招く二つの原因
▼糖尿病は、すい臓でつくられるインスリンというホルモンの分泌や作用が悪くなり、血液中のブドウ糖を有効なエネルギーに変換できなくなり、糖が体内にあふれてしまう病気です。

この病気の原因は、大きく分けて二つあります。一つは遺伝によるものです。過去に糖尿病になったことがある人の家系は、二五%から四〇%の確率で、発病する可能性があるという事です。もう一つは、肥満やストレス、感染などが引き金となるケースです。

糖尿病は、この二つの原因が

▼放置すると起こる合併症

複雑に絡み合って発病します。病気を放置した場合は、腎不全や視力障害、心臓病や脳血管障害、神経障害などさまざまな合併症を引き起こします。

糖尿病の早期発見のために、特に次のような人は一度検査を受けましょう。

- ▼両親や血縁者に糖尿病の人がいる人
- ▼四十歳を過ぎて太っている人
- ▼運動不足の人
- ▼空腹感やだるさ、口の渾みや多飲・多尿など、糖尿病特有の症状がある人



飽食時代の 栄養不足

お年寄りが、寝たきりになってしまふ原因に、脳卒中や、大腿骨などの骨折によるものがあります。脳卒中は次第に減ってきていますが、骨折はむしろ増加しているといわれています。

骨折を起こす主な原因は、骨がもろくなる骨粗しょう症という病気のためです。お年寄り、なかでも女性に多く、八十歳以上の女性の七割がこの病気にかかっているといわれるくらいです。

カルシウム

骨がもろくなる “骨粗しょう症”

閉経期以後の女性にみられるので、女性ホルモンが関係しているのは確かですが、他の原因としてカルシウムの摂取不足や腸管からのカルシウム吸収が低下していることも挙げられています。

六百ミリグラムが 一日に必要

カルシウムは、日本人に不足している栄養素の一つです。

国民全体の平均では、必要量より約一〇%不足しています。三分の二の国民はカルシウム不足だといわれています。

現在、日本人のカルシウム必要量は、成人一日六百ミリグラムですが、骨粗しょう症の予防には一日千ミリグラムが必要と考えられています。

カルシウムを最も多く含んでいる食品は、小魚です。百グラム中に含まれるカルシウムは、サクラエビで千五百ミリグラム、干シアミでは千八百ミリグラムとなっています。しかし、かきこうした小魚を毎日摂取することは難しく、また最近では敬遠気味の人も多くなっているようです。

食品によって違う吸収率

これに対し、牛乳に含まれるカルシウムは、百グラム中百ミリグラム程度と少ないのですが、一本(二百グラム)飲めば、二百ミリグラムとることが出来ます。そのうえ、牛乳は小魚に比べると、

腸管からのカルシウムの吸収率がよく、小魚の三七%に対し、牛乳は五〇%の吸収率となっています。また、野菜では、ほうれん草に多く含まれ、百グラム中六十ミリグラムで、吸収率は一七%です。

吸収を促進するものには、ビタミンDや乳糖があり、一方、しゅう酸や食物繊維などは吸収を阻害します。牛乳は、こうした促進物質を多く含んでいるため、高い吸収率になっています。逆に、ほうれん草の場合、阻害物質が多いため、低くなっています。

飽食時代の今日でも、カルシウムの摂取はまだ不十分です。牛乳や小魚などカルシウムの多い食品に、もっと目を向けてほしいと思います。