

広報おんか

昭和62年

8月10日発行

第416号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場 編集 企画調整係 印刷 冷牟田印刷合資会社



プロゴルファーになれるかな？

にぎわうパティパットゴルフ場

代理の人は委任状を

税務関係諸証明の交付

税務関係の諸証明の交付を受ける人は、原則的に「本人に限り」となっています。代理の人が交付申請に来る場合は、家族でも必ず委任状もしくは代理権授与通知書が必要です。

ただし、字図、車庫証明用評価証明書、車検用納税証明書は除きます。

* 8月の税金 *

国民健康保険税 (第2期)

納期 8月17日(月)～8月31日(月)

町 県 民 税 (第2期)

納期 8月17日(月)～8月31日(月)

健康が一番

総合検診（一般健康診査、胃ガン検診、結核レントゲン検診）を実施します

町民みなさんの健康づくりの一環として、今年も総合検診（住民結核レントゲン検診、一般健康診査、胃ガン検診）を実施します。

検診を受けて、何もなければ「おめでとう」。万一何かあっても早期発見、すぐ回復で「おめでとう」です。いいことずくめの総合検診、必ず受診してください。

受診表は区長を通じて配付されますので、受診

の際は会場へ持参ください。なお、検診日までに転入した人、調査漏れなどで受診表の届いていない人や、受診表はあるが他の機関で受診される人は、役場保健衛生係にご連絡ください。

都合により自分の住所地でどうしても受診できない人は、他地区でも受診表があれば受診できます。その他詳細は役場保健衛生係におたずねください。 ☎（293）1234

住民結核レントゲン検診

▽対象者 16歳以上で、他の機関（学校、勤務先など）でレントゲン検診を受ける機会がない人。

▽料金 無料

▽注意 下着はボタン、ホック類のないもの。薄い下着は着たままでも写せます。



一般健康診査

▽対象者 昭和23年4月1日以前の出生者で、他の機関（病院、勤務先など）で健康診査を受ける機会のない人。

▽検診項目 問診、身体計測、血

胃ガン検診

▽対象者 希望者で昭和23年4月1日以前の出生者

▽定員 各地区50人（当日先着順）受付は11時までです。

▽料金 五百円

▽注意 ○当日は飲まず、食わずに来てください。
○妊娠中の方は絶対に受けなさいください。

▽料金 五百円

▽注意 ○午前中受診の方は朝食を、午後受診の方は朝食を軽く、昼食はとらないで来てください。
○健康手帳も持参ください。

圧測定、肝機能検査（GOT、GPT）、検尿（糖、ウロビリノーゲン、蛋白、潜血）、脂質検査（HDLコレステロール、CHO）、循環器検査（心電図、眼底カメラ）、貧血検査（貧血四項目、血清鉄）、糖尿病検査（空腹時）、医師診察。

総合検診の日程

| 地区 | 検診日 | 曜日 | 場所 | 時間 |
|-----|-------|----|----------|------------|
| 遠賀川 | 30日 | 金 | 遠賀町公民館別館 | 139時～1511時 |
| 老良 | 24日 | 土 | 老良公民館 | 9時～11時 |
| 旧停 | 21日 | 水 | 旧停公民館 | 139時～1511時 |
| 西町 | 12日 | 月 | 西町公民館 | 9時～11時 |
| 芙蓉町 | 9日 | 金 | 芙蓉町公民館 | 9時～11時 |
| 東和苑 | 10月8日 | 木 | 東和苑公民館 | 139時～1511時 |
| 新町 | 30日 | 水 | 新町公民館 | 9時～11時 |
| 今古賀 | 29日 | 火 | 今古賀公民館 | 139時～1511時 |
| 木守 | 24日 | 木 | 木守公民館 | 139時～1511時 |
| 東町 | 22日 | 火 | 東町公民館 | 139時～1511時 |
| 廣渡 | 21日 | 月 | 廣渡公民館 | 139時～1511時 |
| 上別府 | 16日 | 水 | 上別府公民館 | 139時～1511時 |
| 若菜台 | 14日 | 月 | 若菜台公民館 | 139時～1511時 |
| 中央 | 12日 | 土 | 中央区公民館 | 9時～11時 |
| 虫生津 | 11日 | 金 | 虫生津公民館 | 139時～1511時 |
| 浅木 | 10日 | 木 | 浅木公民館 | 139時～1511時 |
| 道官津 | 8日 | 火 | 道官津公民館 | 9時～11時 |
| 島津 | 8日 | 火 | 島津公民館 | 139時～1511時 |
| 鬼津 | 9月2日 | 水 | 鬼津公民館 | 139時～1511時 |
| 若松 | 31日 | 月 | 若松公民館 | 139時～1511時 |
| 緑光苑 | 27日 | 木 | 緑光苑公民館 | 9時～11時 |
| 松ノ本 | 26日 | 水 | 松ノ本公民館 | 139時～1511時 |
| 尾崎 | 25日 | 火 | 尾崎公民館 | 139時～1511時 |
| 千代丸 | 19日 | 水 | 千代丸公民館 | 9時～11時 |
| 別府 | 8月18日 | 火 | 遠中体育館 | 139時～1511時 |



遠賀町

夏まつり



遠賀町夏まつり実行委員会

みんなぞきとね!!

水上カーニバル イカダ競争

8月23日(日) と き

受付 7時30分～9時

競技 9時30分～15時

遠賀川漕艇場特設会場

カラオケ大会 盆踊り大会

8月22日(土)

18時～21時30分

(雨天の場合は8月23日)

総合運動公園グラウンド

- 夏から秋にかけてやってくる台風は、ありがたくないお客様です。風や水の害から家族を守るため、こんな準備をしておきましょう。
- ◎非常袋の点検
停電に備えて、ローソクと懐中電灯を用意しておきましょう。
- ◎火の使用は最少限に
風で火災を招くこともあるので、ガス、電気器具の使用は最少限に。
- ◎重要なものは二階へ
浸水が予想されるようなら、重要なものや寝具、家財道具は、押入の上段か二階へ。



水没した遠賀川市街(28年水害)

消防119
コーナー

風、水害から 家族を守る

| 救急 | 火災 | 種類 | |
|-----|----|----------|----|
| | | 町名 | 合計 |
| 38 | 0 | 遠賀水巻岡垣芦屋 | |
| 62 | 0 | | |
| 15 | 2 | | |
| 29 | 1 | | |
| 144 | 3 | | |

火災・救急件数 (6月中)

**煙殺虫剤で
火事騒ぎ**

多量の煙で害虫を駆除する殺虫剤での火事騒ぎがよく発生しています。使用する時は次のことに十分注意しましょう。

- ◎使う日時を消防署に連絡ください。
- ◎近所の人にも事前に声をかけます。
- ◎出店などの夜間使用の時は、はり紙などをしておきましょう。

◎ラジオ、テレビの情報をよく聴く
大雨の注意報や警報など、正確な情報を早く知れば、冷静な行動がとれます。

「ごぞんじですか」 医療費補助制度

次のような場合は、初診料などの一部負担やその他特別な場合を除いて、医療費の公費補助制度により無料になります。該当する人は、役場国保年金係で医療証の交付申請をして下さい。

乳幼児



＜対象者＞

- ・遠賀町に住所を有する三歳未満の乳幼児（生活保護法による医療扶助を受けている場合は除かれます。）
- ＜必要書類など＞

- ・申請する乳幼児の氏名が記載されている健康保険証
- ・印鑑

母子家庭など

＜対象者＞

- ・十八歳未満の児童を監護している母

子家庭の母

- ・三歳以上十八歳未満の母子家庭の児童と父母のいない三歳以上十八歳未満の児童（昭和四十四年四月二日から昭和四十五年四月一日までの出生者も来年三月三十一日までは該当します。）
- ただし、次の場合は対象者から除かれます。

- ・児童扶養手当法施行令で定める所得の限度額を越える場合
- ・生活保護法による医療扶助を受けている場合
- ・児童が医療費の措置される福祉施設に入所している場合

＜申請に必要な書類など＞

- ・健康保険証
- ・印鑑
- ・町民税の申告が未済の場合は認定ができませんので、役場税務係で必ず申告を済ませておいてください。
- また、今年一月二日以降に当町に転入した人は、前住所地の前年の所得額証明書を提出のこと。
- ・戸籍謄本（児童扶養手当の申請書類、その他当町の戸籍などで確認できる場合は不用）

・遺族年金などを受給されている場合はその年金証書
※受給資格の更新申請について
現在、交付を受けている「母子家庭等医療証」は本年七月三十一日までしか使用できませんので、引き続き受給資格を有する人は、前記の申請に必要な書類などを持参して受給資格の更新申請を済ませてください。

重度心身障害者

＜対象者＞

- ・身体障害者手帳の一级もしくは二級に該当する場合（三級でも児童福祉法などの規定により中等度の精神薄弱者と判定されている場合は該当する）
- ・精神薄弱者の該当の有無については係に直接お尋ねください。
- ・生活保護法による医療扶助を受けている場合は対象者から除かれる。
- ＜必要書類など＞

- ・身体障害者手帳または、障害を証明する書類
- ・健康保険証
- ・印鑑

詳細については、役場福祉課国保年金係、☎(293)1234 へどうぞ。

済みましたか 老人医療証の切替

現在七十歳（老人保健法の障害認定を受けている方は六十五歳）以上の方に交付しています老人保健法の医療受給者証のうち、有効期間が六十二年六月三十日までのものを、新しい医療受給者証と切り替えています。
お手元の医療証では期限切れで病院での受診はできませんので、まだ切替えがお済みでない方は早急に切替えにおいでください。

▽持参するもの

- ・現在受けている老人医療受給者証
- ・健康保険証
- ・印鑑

▽注意 有効期間が六十六年までのものは切替えをしませんので注意してください。

在宅重度身体障害者の方への訪問診査

歩行困難などのために、身体障害者更生相談所が実施する巡回相談に参加できない重度身体障害者の方のお宅にお医者さんが向向き、診査と相談を行います。

診査希望の方は、8月31日までに役場福祉係へ申し込んで下さい。

▽日程 9月初旬の予定

▽内容 身体障害者手帳診断（肢体不自由）、補装具の診断、その他助言。

身体障害者の方の 集団見合い

- ▽日時 9月6日（日）10時30分～
- ▽会場 福岡県社会福祉センター
- ▽申込締切 8月29日（土）まで
- ▽申込先 福岡県身体障害者福祉協会 ☎092(751)3239

障害者の主張募集

障害者本人、ご家族の方などが日頃考えられている障害者問題に関する意見や体験を発表してください。

▽テーマ 私の街—ふれあい、めぐりあいを通して—

- ・チャレンジ—私の冒険—
- ・私の小さな旅

▽締切 9月5日（土）

▽応募先 福岡県民生部障害福祉課（福岡市博多区東公園7番7号）

☎092(641)4761

締切りせまる

大好きなおじいちゃん、おばあちゃん、の絵草集集中。

▽締切 8月20日

▽詳細 7月25日号10ページ

新メンバーでスタート

— 遠賀町農業委員会委員 —

農業委員会委員の任期満了に伴う改選が行われ、公選委員十人と町長が選任する委員三人（農協推せん一人、議会推せん二人）の合計十三人が決定しました。

また、初委員会役員を選出もありました。

新しい農業委員会委員は次のとおりです。（敬称略）

- 会長 柴田征一郎（今古賀）
- 副会長 和田 共生（別府）
- 福岡県農業会議一号議員 松尾 良博（鬼津）

- 委員
- 柴田征一郎
 - 村田 征規（木守）
 - 高崎 正範（木守）
 - 原田 圭甫（広渡）
 - 副田 財（浅木）
 - 畑生 成昭（尾崎）
 - 綱手 武重（虫生津）
 - 添田 仁親（老良）
 - 高 好美（上別府）
 - 秦 玉彦（別府）
 - 大場 義信（島津）
 - 松尾 良博（鬼津）

無趣味はみんなの迷惑です

— 中央公民館の教室と講座 —

遠賀町中央公民館では、無趣味でお悩みのあなたや、芸域を広げようと手ぐすねを引いているあなたに、次の教室と講座を用意していますのでぜひどうぞ。受講料は無料ですが、応募が定員をこえた時は抽せんとなります。

申し込み、問い合わせは中央公民館 室（293）1355へどうぞ。

刺しゅう教室

▽期間 9月～12月の土曜、12回

- ▽時間 9時30分～11時30分
- ▽場所 中央公民館和室
- ▽指導 柴山孝子先生（岡垣在住）
- ▽材料費 二千五百円程度
- ▽募集数 20人
- ▽応募締切 9月1日（火）

和紙人形教室

▽期間 9月～11月、隔週金曜日

6回コース

▽時間 10時～15時

- ▽場所 中央公民館視聴覚室
- ▽指導 中村玉輝先生
- （玉輝和紙人形家元）
- ▽材料費 四千円程度
- ▽募集数 30人
- ▽応募締切 8月25日（火）

読書講座

- ▽期間 9月～11月、月2回金曜、6回コース、ただし初日と最終日は土曜
- ▽場所 中央公民館和室
- ▽募集数 30人
- ▽応募締切 8月25日（火）

第五回遠賀町民体育大会 出場者募集中

第五回遠賀町民体育大会の次の競技の出場者を募集しています。たくさんの方の出場をお願いします。

各競技の出場申し込みは、遠賀勤労者体育センター、室（293）5434で受け付けています。

家庭婦人

- バレエボール競技
- ▽日時 8月30日（日）
- 開会式 8時40分
- 競技開始 9時

▽場所 勤労者体育センター

遠賀南中学校体育館

- ▽チーム編成 30歳以上の既婚女性
- ▽競技方法 予選リーグ
- 決勝トーナメント
- ▽申込締切 8月18日（火）

高齢者

- ゲートボール競技
- ▽日時 9月6日（日）
- 開会式 8時30分
- 競技開始 9時
- ▽場所 総合運動公園ゲートボール場
- ▽チーム編成 60歳以上（男女を問わず）のチーム
- ▽申込締切 8月24日（月）

壮年

- ソフトボール競技
- ▽日時 9月13日（日）
- 開会式 7時40分
- 競技開始 8時
- ▽チーム編成 30歳以上の男子9人（内35歳以上の男子3人）左肩に赤布をつけること。
- ▽申込締切 9月1日（火）

若年母子家庭 二日レクリエーション

遠賀郡内の母子会で、ぶどう狩りなどの一日レクリエーションを実施します。

楽しい一日を親子ですごしましょう

▽日時 8月30日（日）

9時30分役場前集合

町内の婦人に パティパットゴルフ教室

- ▽行先 岡垣町高倉
- ▽参加費 無料
- ▽用意するもの 弁当、水筒など
- ▽申込締切 8月18日（火）
- ▽申込先 昼 社会福祉協議会 室（293）1234
- 夜 山之内マキエ 室（293）0578
- 町内の婦人を対象にパティパットゴルフ教室を開催します。
- 簡単にだれにでも楽しくできますので、ふるって参加ください。
- ▽日時 9月1日、コミュニティセンターに9時30分集合。12時まで
- ▽会場 パティパットゴルフ場
- ▽講師 教育委員会職員
- ▽主催 遠賀町教育委員会 遠賀町婦人会
- ▽その他 用具はこちらで準備します。服装はゲートボールができるような服装で。
- ▽連絡先 教育委員会社会教育課 室（293）1234

おまかせください

4月から始ったシルバー能力活用事業のメンバーの皆さんが、町内のあちこちで樹木のせん定や草刈りに活躍中です。今日は松ノ本で庭木のせん定です。依頼されたこの家の奥さんは、「安くて上手にやっていただけるので助かります」と喜ばれていました。

仕事の申し込みは社会福祉協議会 窓（293）1234で受け付けていますので、お気軽にどうぞ、とのことでした。



真夏の夜の♪♪♪

関西学院交響楽団を招いて、サマーナイトコンサートがありました。会場につめかけた400人を超える人たちは、次々と演奏される「ブルー タンゴ」「おもちゃの交響曲」「白鳥の湖」「運命」などの名曲と、レコードでは味わえないナマの迫力に大感動。また、演奏の間には遠賀町少年少女合唱団も出演、かわいらしい歌声で会場をわかせました。演奏が終わって会場を出る人たちは、「よかったねー。」を連発していました。



6月28日、7月5日の両日、総合運動公園グラウンドで、17チームが参加して軟式野球大会が盛大に行なわれました。各試合とも熱戦の末松ノ本チームが優勝し、浅木の二連覇は成りませんでした。

第5回遠賀町民体育大会 軟式野球競技の結果



遠賀米研究部会（会長・村田智美さん）が、みなさんに喜んでもらえるおいしい遠賀米を作ろうと、福岡から講師を招いて講習会を開きました。

日に焼けてまっ黒な顔の中に白い歯が輝く会員の皆さんは、午前中は猛暑の中現地研修会を各田んぼを回って行ない、午後からはコミュニティセンターで施肥や防除などのポイントを熱心に受講していました。

おいしい遠賀米を



水遊び大好き

キラキラ、カンカン、ジリジリと照りつけるお日様に負けないよう、南部保育園の園児たちは水遊びをがんばっています。

今日もお気に入りのオモチャを持ってワイワイ、ガヤガヤ友達と水のかけっこ。

暑さなんかには負けないぞー!!



7月12日、遠賀南中学校プールで水泳競技が行なわれました。水しぶきの中の熱戦の結果は次のとおりです。

自由形

- B男子 50m、門司将和 (鬼津)
- B女子 50m、山浦華子 (上別府)
- C男子100m、中村進一 (中央)
- C女子100m、山浦 愛 (上別府)
- D男子100m、永楽朋彦 (中央)
- D女子100m、丸野栄子 (尾崎)

平 泳

- B男子 50m、門司将和 (鬼津)
- B女子 50m、大場久美代 (別府)
- C男子 50m、永楽秀勝 (中央)
- C女子 50m、野間裕美 (今古賀)
- D男子100m、永楽朋彦 (中央)



バタフライ

- B男子 50m、永洵隆幸 (東和苑)
- C男子 50m、永楽秀勝 (中央)
- D男子 50m、大場光芳 (別府)

背 泳

- B男子 50m、今橋和基 (別府)
- B女子 50m、山浦華子 (上別府)
- C男子 50m、中村進一 (中央)
- C女子 50m、高橋和美 (松ノ本)

一般自由形

- 男子 50m、宮路敏昭 (新町)
- 男子 56歳以上 山崎昭男 (松ノ本)

平泳 一般

- 男子 50m、宮路敏昭 (新町)
- 男子56歳以上 山崎昭男 (松ノ本)

背泳 一般

- 男子 50m、佐々木広 (松ノ本)

第5回遠賀町民体育大会 水泳競技の結果

続遠賀町文学散歩

(40)

古道を辿る (X)

神湊の隣船寺には、種田山頭火の句碑がある。ある日この寺を訪れて、その碑に会うことができた。

松はみな枝
垂れて南無観
世音

山頭火
昔、訪れた
ときは、本堂
の前の庭に立
派な松があっ
て、四方に枝
を張った美事
な枝垂れ松だ



山頭火句碑

た。その中央あたりに直径三十センチ長さ一メートル五十センチ位の自然石で、あまり鮮やかではないが、山頭火の句が彫られていて、字は消えかけていた。

それでも何となくあたりの情景に似合うように思われ、垂れた松の影が時々碑の面に揺れていた。

いまは、お寺も美しく洋風な建物になって周辺も奇麗に掃き清められている。鐘楼があって、その横に碑は昔のま

まであった。

漂泊の詩人といわれる山頭火が、はじめここを訪ねた時、庵主田代俊和尚は不在で、宿をこわられたそうだが、その後度々訪れて定宿のようになっていた。

玄海からの

風は雪をたたきつけ、家々は雨戸を閉め



旧国道別府付近

てい。松原に沿って一人すたすと歩いてゆく旅の僧。
木の葉に笠に音たてて鉄鉢の中にも響く。

よく知られているこれらの句は此処での作である。

また山頭火は、この隣船寺を中心に宗像、赤間、折尾、若松、八幡、戸畑芦屋などに友人をたずね、行乞の旅をつづけたのであった。その道々遠賀町も通っている。

昭和七年四月十九日晴そして風
行程三里 赤間町小倉屋
四月廿日曇行程四里折尾町匹田屋
風にはほんとうに困る。塵勞を文字通りに感じる。立派な国道が出来ている。

幅が広くて曲折が少なく、自動車にはよいが、歩くものには単調で却ってよくない。別れ路の道標はありがたい。福岡県は岡山県のようにこの点では正確で懇切だ。『山頭火全集』

赤間から折尾へ、新しい国道を通った山頭火の日記と、その当時の遠賀の道、三号国道の出来た頃のこと

が、正直に述べられていることに心をひかれる。

山頭火はまたこの附近を通って、田川の糸田に居た木村緑平居を訪ね、色々と世話になったことも記している。

雀よ雀よ御主人のおかへりだ
山頭火
(片山花御史)

おかあさんの健康メニュー

夏バテ予防の料理

きゅうりと砂ずりのあえもの



材料(四人分)

- きゅうり 2本
- 砂ずり 100g
- 卵 2個
- わかめ(もどしたもの) 20g
- 酢 大きじ3
- せ 大きじ1
- 合わせ 大きじ1
- 塩 大きじ1
- 砂糖 1片
- しょうが 1片

作り方

- きゅうりは板ずりにしてせん切り。砂ずりはゆでて細切り。卵はいり卵にする。
- 合わせ酢をつくり、わかめと①をあえ、上にしょうがをちらす。
- おいしくいただく。

あまけ

変りマヨネーズ

☆カレーマヨネーズ

(フライ、ムニエルなどに)

- マヨネーズアメリカン半カップ + カレー粉小さじ1

☆ヨーグルトマヨネーズ

- (生野菜、カナッペ、オードブルに)
- マヨネーズアメリカン半カップ + ヨーグルト大さじ2

☆たらこマヨネーズ

(ポテトチップ、スバゲティサラダ)

キャベツ、わかめなどに)

- マヨネーズアメリカン半カップ + たらこ半腹 + 牛乳少々

☆納豆マヨネーズ(生野菜、千切りキャベツ、サンドイッチなどに)

- マヨネーズアメリカン半カップ + 納豆(刻んで) 大きじ3 + しょうゆ大さじ1

遠賀町食生活改善推進会

元気な赤ちゃん



今古賀767番地の33

鬼塚 祥子 ちゃん
しょうこ さんの長女
 (良則 さんの長女)

昭和61年12月8日生
 生まれた時2586gでとても小さくてみんなに心配かけたけど、今では標準にもう少し。お母さんのお乳でマルマル大きくなりました。もうすぐハイハイだ。

冷蔵庫の過信は禁物

食中毒の六割が夏季に集中

夏は食中毒の発生しやすい季節。昨年発生した食中毒事件数の六〇%が、七月から九月に集中しています。

食中毒の発生要因もいろいろありますが、冷蔵庫の過信による食中毒も頻発しています。「冷蔵しているのだから、食品はいたまなし、まして食中毒なんて……」と思われる方も多いでしょうが、冷蔵庫は、絶対に安全な場所というわけではありません。

庫内の温度は一〇度以下に腸炎・ヒブオやブドウ球菌など食中毒を引き起こす細菌は、気温一〇度を超えると徐々に増殖をはじめます。五度以下ならまず安心。ですから冷蔵庫の中は、少なくとも一〇度以下に保つことが大切です。

庫内の温度を上げないために、夏場特に注意したいのが冷蔵庫のドアの開閉です。一度冷蔵庫を開けると、庫内の温度はグンと上がります。

「何を取ったそうかな」とドアを開けて考えている数秒の間に、細菌はじわじわと活動をはじめているかもしれません。そのためにも、ドアの開閉はできるだけ回数減らし、開けている時間も短くしましょう。

妊婦相談

▽期日 8月24日(月)

▽時間 13時30分~15時30分

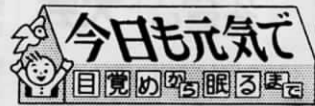
▽場所 役場保健室

▽対象者 妊産婦

▽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



粗末になりがちな日本人の昼食

一日三度の食事の中で、最も食欲のある状態で食べるのが、昼食です。午前中の労働でエネルギーを消耗し、体は午後には備える状態にあるからです。

ところが、この最も生理的な条件の整っている時の食事が、逆に最も粗末になりやすい

——これがわたしたち日本人の食習慣の現実です。

昼食

仕事の内容で

量と質を決めよう

食後の「デザート」に軽い「歩行」を

昼食にかけける時間は、普通一時間程度です。落ちていて食事を済ませ、食後に軽い運動でもしようと思えば、時間が足りなくなります。そうすると、昼食時間を十分に取るか、それとも食事を軽くしてその分、運動に時間をかけるべきか迷ってしまいます。

この点は、労働の内容にもよりますが、できるなら軽い運動たとえば食べる場所を決めての「歩行」と組み合わせるなどの工夫を試みてほしい。昼

食を取る店を適当な距離の所に見つけるのです。

また昼食の内容は、午前中の仕事と午後からの仕事の内容を考え、その量と質を決めるとよいでしょう。



う。

このような工夫の中でこそ、その日の仕事の内容と健康状態の関係を微妙に反映する食欲の変化を見出すことができるのです。

しかし、食欲のあるしにかかわらず、おかずの材料だけは最低六種類以上のバランスのあるものを取るようにしてほしい。

食欲がなければ

生活のチェックを

食欲があるというのは、好きなものを腹いっぱい食べることができるとい

う状態ではなく、いつでも何でも食べたいという状態です。ですから、正常な勤務をしていながら、昼食時に食欲がないとすれば、健康な状態とはいえません。その原因を午前中、あるいは前日の生活の中に見つけ出すようにしましょう。

また昼食の内容が、午後からの生活に大きな影響をもたらすことも、よく理解しておく必要があります。肉体的労働の場合は質とともに量が重要ですが、知的、あるいは精神労働といったように、運動量の少ない作業に従事している人には、胃に負担のかからない工夫が必要です。

指導——青山 英康

岡山大学医学部教授

8月下期の遠賀町主要行事表

| 日 | 曜 | 行事内容 | 時間 | 実施会場 | 担当係名 | 対象や終了時間など | 詳細 |
|----|---|-----------------------------|---|-----------------|--------------------------|--|--------|
| 16 | 日 | 漕艇教室① | 9:00~15:00 | 遠賀川漕艇場と艇庫 | 体育係 | 中学生、高校生(男女を問いません) 9:00~受付と開会 9:30~15:00講義と実技 | 7月25日号 |
| 17 | 月 | 漕艇教室② | 10:00~15:00 | 遠賀川漕艇場と艇庫 | 体育係 | 中学生と高校生 講義と実技 | 7月25日号 |
| 18 | 火 | 総合検診 | 9:00~11:00 13:00~15:00 | 遠中体育館 | 保健衛生係 | 別府 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |
| | | 民生児童委員会 | 9:30~12:00 | 役場大会議室 | 福祉係 | 民生児童委員 | |
| | | 漕艇教室③ | 10:00~15:00 | 遠賀川漕艇場と艇庫 | 体育係 | 中学生と高校生 講義と実技 | 7月25日号 |
| 19 | 水 | 総合検診 | 9:00~11:00 | 遠中体育館 | 保健衛生係 | 別府、千代丸 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |
| 20 | 木 | 高齢者学級(寿大学) | 10:00~15:00 | 中央公民館 | 社会教育係 | 60歳以上の男女 午前:教養コース 午後:選択コース | |
| 21 | 金 | 遠賀中間地区 婦人大学開講式 | 10:00~12:00 | 中央公民館 | 社会教育係 | 遠賀中間地区の婦人 式典、オリエンテーション | 7月10日号 |
| 22 | 土 | 遠賀町夏まつり カラオケ(盆踊り)大会 | カラオケ大会 18:00~19:00 盆踊り大会 19:00~21:30 | 総合運動公園 グラウンド | 夏まつり 実行委員会 盆踊り部会 | たくさんの方の 参加をお願いします | 3ページ |
| 23 | 日 | 遠賀町水上カーニバル イカダ競争 | 受付 7:30~9:00 競技 9:30~15:00 | 遠賀川漕艇場 特設会場 | 夏まつり 実行委員会 イカダ競争部会 | 中学生以上の男女 ◎競争部門 ◎アイデア部門 | 3ページ |
| 24 | 月 | 心配ごと相談 | 13:00~16:00 | 遠賀町公民館別館 | 社会福祉協 議会 | 弁護士が相談に応じます | |
| | | 妊婦相談 | 13:30~15:30 | 役場保健室 | 保健衛生係 | 妊産婦 母子手帳交付 | 9ページ |
| 25 | 火 | 総合検診 | 9:00~11:00 13:00~15:00 | 尾崎公民館 | 保健衛生係 | 尾崎 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |
| 26 | 水 | 総合検診 | 9:00~11:00 13:00~15:00 | 松ノ本公民館 | 保健衛生係 | 松ノ本 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |
| | | 遠賀中間地区 婦人大学 | 9:30~12:00 | 中央公民館 | 社会教育係 | 講義・大野城市豊永紀夫氏 「コミュニティづくり、 女性の出番」 | 7月10日号 |
| 27 | 木 | 総合検診 | 9:30~11:00 | 松ノ本公民館 | 保健衛生係 | 松ノ本、緑光苑 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |
| | | 高齢者パティ パットゴルフ教室 | 9:30~12:00 | パティパット ゴルフ場 | 社会教育係 | 9:30までにコミュニテ ィーセンターに集合して ください。 | |
| 30 | 日 | 第5回遠賀町民体育大会 家庭婦人バレーボール競技 | 8:40~開会式 9:00~競技開始 | 体育センター 南中体育館 | 体育係 | たくさんの方の参加と応援を お願いします | 5ページ |
| 31 | 月 | 総合検診 | 9:00~11:00 13:00~15:00 | 若松公民館 | 保健衛生係 | 若松 胃ガン検診の受付は11時まで | 2ページ |

秋のサークル会員募集………広報掲載受付中

広報「おなが」では、10月10日号で秋のサークル会員募集の特集を予定しています。掲載を希望されるサークルは次の内容を記入になり、広報係まで申し込みください。

※申込締切 9月19日(必着)

記入していただくこと

- サークルの名前
- 簡単な紹介文(紙面の都合で、全文掲載できないことがあります)
- 練習日と時間
- 練習場所
- 募集対象
- 費用(会費は月会費か年会費か、

- 入会金の要否、その他の経費)
- 申込先(氏名、住所、電話番号)
- 活動中の写真(なくても可。紙面の都合で掲載できないこともあり)
- その他(特にあれば)
- ※今回の次は春(4月10日号)になりますのでご注意ください。