

# 広報 島津

昭和60年

7月25日発行

第367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



## ◇ 遠賀町の祭り ◇ 島津の山笠

— 7月14日 —

### 人のうごき

(6月の住民基  
本台帳から)

人口	15,896	人(+19)
男	7,589	人(+12)
女	8,307	人(+7)
世帯数	4,476	戸(+10)
転入	67	転出 52
出生	10	死亡 6

( ) 内は前月比

### 8月の税金

町 県 民 税(第2期)

納期 8月16日(金)~31日(土)

国民健康保険税(第2期)

納期 8月16日(金)~31日(土)

# 夏休み 子供の友達つきあいを考える

## 子供にいたわる心や やさしさの気持ちをもたせよう

相手の身になって考えることの大切さ

他人をいたわる心、やさしい気持ちをもつこと——子供に限らず大人にとっても、円滑な人間関係を築く基本といえます。

一般に、だれでも人間関係などで、イヤなことやつらい目に遭い、心の痛みを感じることはありません。大人なら相手の立場に立って物事を考えられるので、

## 家族ぐるみの交流で 子供の「情報交換」を

最近では、近隣の家族同士の交流が、以前に比べて少なくなっているといわれます。しかし、家族同士の交流は、子供の健全な成長を助けるばかりか、親にとってもプラスになることが多いものです。

例えば、親は、子供がどんな友達とどう遊んでいるのか、また、友人関係の中で、わが子がどんな立場にいるのかなどを知ることが出来ます。また、子供の成長についての情報

相手の心の痛みを察して、いたわってあげたいという、やさしい気持ちをもつことが出来ます。



しかし、子供の場合は、年齢や成長の度合いにもよりますが、相手の身になって考えるのは、なかなか難しいようです。それなりの「学習と経験」が必要なのです。

交換もできます。家庭では気付かなかったわが子の一面を伝えられてびっくり——ということもあるでしょう。

一方、家族間の交流は、子供自身の成長にも大きくプラスします。子供が、自分の家族以外の大人——性格も考え方も違ういろいろな大人との接触を通して、人間の多様性を知ることが

## 家族が子供に手本を示そう

では、他人をいたわる心、やさしい気持ちをもたせるには、ふだんどういうことに気をつければよいのでしょうか。

まず大切なことは、子供にとって一番身近な存在である家族が、お互いにいたわり合って暮らすことです。そして、他人に対して常にやさしい気持ちを抱き、お互いがいたわり合いながら生活している姿を見せることです。

また、子供に動物や小鳥などを飼わせたり、植物を育てさせたりするのも、一つの方法です。



できます。他人の家庭に行くことは、子供にとって大切な勉強なのです。

わが家の子供の遊び場に開放したり、二、三の家族と一緒にハイキングに出かけたりして、積極的に交流を深めたいものです。

## ●自主性を尊重する

親が子供に過剰な期待をかけすぎると、子供は委縮してしまいます。また、子供の遊び相手や遊び方などに細かく口出しするのはよくありません。せつかく芽生えてきた積極性を摘み取ってしまうことになりかねないからです。子供の自主性を尊重しましょう。

## ●積極性を

身につけさせよう

幼児期には人間としての知識や能力を急速に獲得していきます。こうした時期にこそ体を動かす遊びを通して、積極性を身につけさせる必要があります。積極性が、多くの友人関係をつくるうえで、より効果的だからです。

## ●遊び道具の与えすぎは

考えもの

おもちゃ、ゲーム、テレビなど子供の遊びの対象となる物がたくさんあります。しかし、遊び道具の与えすぎやテレビの見すぎは、体を使わない、独り遊びを好む子供にしてし

## 子供を「つきあい上手」に

### するための四つのポイント

まわらないと限りません。創造性や探求心を育てるためには、遊びの中に工夫する余地のあることが大切です。また、遊び道具が十分でなくても、お互いが譲り合うことが友達つきあいをうまくすることができるといってもあるでしょう。

●けんかも成長の一過程  
子供の世界にけんかには好ましい成長の一過程です。けんかの仕方危険な場合は別にして、大人がすぐに手や口を出すのは考えもの。子供はけんかを通してお互いの考えを知り、相手を認めて譲ることも身につけていくのです。自分の主張を言い張る力、引つ込める力の「呼吸」を覚え、友達とのつきあひも上手になっていくのです。



# 国民年金

## 年金額 3.4% 引き上げ

。 拠 出 年 金 5 月  
。 福 祉 年 金 6 月

。 ことしも、国民年金が改正され、左表のように改善されます。

### 拠出年金の改善

拠出年金の額は、消費者物価指数が前年度に比べて五割を超えた場合、年金額を改定することになっています。

特例スライドの実施は、五月分の年金額から行われます。

### 福祉年金の改善

二・二割の上昇にとどまり、年金額を改定する基準を超えませんでした。して、今年も六月分から引き上げられま

年金額比較表 (単位:円)

実 施	年 度		59年	60年
	拠出年金・スライド率	年 金 額	月 額	月 額
拠出年金 (5月)	【老齢年金】			
	10年	年金	30,375	31,408
	5年	年金	25,858	26,733
	19年	加 入	40,975	42,375
	障 害	年金 (1級)	59,775	61,817
	々	(2級)	47,817	49,450
	母子年金 (子1人)	62,817	64,450	
	(母子加算含む)			
福祉年金 (6月)	【福祉年金】			
	老 齢	福祉	25,600	26,500
	扶 養	義務者の収入が	23,500	23,800
	600万円	(6人世帯)		
	障 害	福祉 (1級)	38,400	39,800
	々	(2級)	25,600	26,500
	母 子	福祉	33,300	34,500

## 差額分の支払い

年金額の引き上げに伴う差額については、拠出年金が九月、福祉年金が八月

月の支払期にまとめて支払われる予定  
です。

満の人は「全員」国民年金の加入者となり  
ます。その場合の年金額の計算は加入期間が短い人は減額されることにな  
っているため、今すぐ加入された方が有利  
です。

なお加入にあたり不明の点は、役場  
国民年金係にお問合わせください。

## 国民年金に加入しましょう

日からスタートします。新制度では、  
日本に住んでいる二十歳以上六十歳未

### 福祉年金を

### 受給されている皆さんへ

### 8月には国民年金証書の提出と

### 定時届をしなればなりません



老齢福祉年金、または障害福祉年金を受給されている人は、八月支払分の年金を受領されたら、年金証書(特別証書を含む)と印鑑(年金証書に押印されているもの)を必ず八月二十日(土)までに役場国民年金係へ提出し

② 特別証書は、八月五日ごろまでに物価上昇による改定差額支払分を送付しますので、ほとんどの人が昨年十二月送付分と合せて二枚受取られること  
になります。

て定時届をしてください。  
この定時届は、福祉年金を引続き受給できるかどうかを、受給権者、その配偶者及びその扶養義務者の所得状況等について確認を受けるものです。

③ 受給権者が恩給、扶助料、退職年金などの公的年金を受給されるようになったときは、その年金証書の写しを提出してください。

### 《注 意》

① 年金証書(特別証書を含む)の提出と定時届がないと年金額の記入ができないため次回以降支払分の年金が受給できないこととなります。

④ 印鑑は、年金証書に押印されたものに相違ないかよく確かめておいてください。もし失しているときは前もって改印届をしてください。  
⑤ 年金証書を提出されますと、「国民年金証書保管証」を交付しますのでよく読んで大切に保管してください。

なお、新しい年金制度が来年四月一

# お知らせ

## コーナー



〈彫刻〉 境 貢

日照雨がひとしきり通りすぎた頃に夏の花が灯る。白い花、紅い花、黄色い花、優しく心にふれるそらいろの花もある。  
(ひとりしずか)

昭和60年度  
豊かな心を育てる  
「青少年健全育成PTA活動  
研究推進部会」研修会

PTA活動研究推進部会では青少年の健全育成をめざし、次のとおり研修会を開催します。PTAの皆様の多数の参加をお願いします。

▽日時 8月10日(土)

14時～16時10分

▽場所 中央公民館大ホール

▽日程

◎受付 13時30分～14時

◎開会式 14時～14時15分

◎講演

・演題「いじめの構造をさぐる」

育てよう／伸ばそう／青少年／



る

・講師 北九州人権擁護委員

井上重人先生

# 愛の贈物

香典返し

次の方々から、遠賀町社会福祉協議会にご寄付いただきました。

心から故人のご冥福をお祈りし、厚くお礼申し上げます。

故麻生マクノ様

(遠賀川) 麻生 圭一様

故中島 和義様

(虫生津) 中島 清子様

故矢野 隆様

(広 渡) 矢野 コト様

故石松 種實様

(別 府) 石松 秋枝様

故毛利 邦雄様

(虫生津) 毛利 邦秀様

スポーツクラブ

キャンプ参加者募集

▽日時 8月24日(土)25日(日)

13時30分出発

▽場所 玄海少年の家キャンプ場

▽対象 小学校四年～六年生のスポーツ少年団やスポーツ教室

受講者

▽主催 教育委員会

▽費用 一人千三百円

▽申込先

8月17日までに参加費を添えて勤労者体育センターへ

8月1日から

松ノ本簡易郵便局開局



松ノ本簡易郵便局

来春大学などを

卒業される皆さんへ

福岡県地場産業人材確保対策協議会では、大学、短大、高専を来春卒業されるみなさんを対象に、福岡県の産業事情などを説明する「就職ガイド」を実施します。参加者に大卒など採用見込企業情報を配布します。

▽日時 8月9日(金)

13時30分～16時

▽会場 電気ホール

福岡市中央区渡辺通り

▽問合せ 福岡学生職業センター

092(714)1556

▽利用時間  
○平日 9時～16時  
○土曜 9時～12時  
○日・祝日は休み

## 少年少女 “剣道会員”募集

〔遠賀町剣道連盟〕

▷受付日時 8月23日(金) 18時～19時

▷受付場所  
◇島門校区・浅木校区は第一武道場(中央公民館横)

◇広渡校区は  
広渡小学校  
体育館  
▷対象  
小学一年生以上

けい古場所や  
時間などの詳細については、  
受付当日に説明します。



図書室

ニュース

- 一般図書
- 主婦のための女性問題入門第1巻～第3巻 平凡社
  - アラビアンナイト全5巻 鎌倉書房
  - ファッションの歴史 平凡社
  - 陶磁大系全48巻 平凡社
  - 豊臣秀長(上・下) 堀屋太一著 PHP
  - 時の止まった赤ん坊(上・下) 曾野綾子著 毎日新聞社
  - 手作りおやつ、にんにくの料理、おべんとう等各種料理の本10冊 グラフ社
  - 教育問題シリーズとして 登校拒否の子、反抗期中学生の心理等各10冊
  - 中国の歴史 陳舜臣著 平凡社
  - 他各方面にわたり 50冊
- 児童図書
- 絵で見る日本の歴史 西村繁男著 福音館
  - 白い大陸のあつい友情 森下研著 PHP
  - ふいふい家族のふしぎな夏 香山彬子著 佑学社
  - たのしいジュニアイラスト教室全8巻 佑学社
  - 絵で見るパソコン入門教室全10巻 佑学社
  - いわさきひろ作品集全7巻 岩崎書店
  - ギネスブック 講談社
  - 紙芝居全20巻 童心社
  - 日本の神話 赤羽末吉絵 トモ企画社
- さあ、夏休みですね。すばらしい本と出会いませんか!

夏休み読書感想文のコンクール

○第31回青少年読書感想文全国コンクール

▽主催 全国学校図書協賛会

毎日新聞社

▽応募締切 10月30日(水)

小学校低学年の部

- ・ほく、お月さまとはなしたよ
- ・おじいちゃんたいすき
- ・長いしっぽのポテトおじさん
- ・がんばれひめねずみ
- ・小学校高学年の部
- ・子ねこをつれてきたノラねこ
- ・大きな木の下で

中学生の部

- ・馬のゴン太旅日記
- ・星になったテロ・イヌの天文台長
- ・少年たちの原野
- ・おき去りにされた猫
- ・まるごと好きです

高校の部

- ・地の音
- ・わが家は森の中
- ・ああダンブ街道

○第7回母と子の読書運動

▽主催 西日本新聞社

▽応募締切 10月15日(火)

私の読書感想文

11ぴきのねこと ぶたをよんで



西 町 浅木小学校(1年) 木下淑美さん

しつていききました。

11ぴきのねこは、ぶたのおじいさんのこやをみつけて、みんなでちからをあわせて、そうじをして、きれいなりのつばないえになりました。

そして、ぶたが、おじいさんのいえをさがしにきました。ここは11ぴきのねこのいえです。よと、いわれたので、ぶたは、きをあつめていえをたてはじめると、あ

びです。ねこは、みんな、ぶたのいえをつくらうときをあつめて、いえがとんでできあがり、とてもりっぱないえです。ねこたちは、ぶたにいえをやらすに、じぶんたちのいえにしましたとつせん、たいふうがふき、かみなりもあり、11ぴきのねこたちは、ふきとんでいってしまいました。ぶたさんによいことをしてやったときは、きもちがいいけど、いえをたててぶたさんに、やらないのはいけな

おんが短歌会詠草

遠賀俳友句会抄

河中 靖喜 選  
かなわさる願いかと思うを笹竹に  
短冊ひとつ高くつるせり  
大場 房江

池田 幸利 選  
開け放つ座敷の視野に夏の海  
原田貴美子

七夕は御伽噺と思えども  
夜を晴れざれば心静みぬ  
柴田 房

今朝姉になりて幼なき夏帽子  
紫陽花の毬伏す昼の雨静か  
加藤 栄子

双つ星相逢つ宵は晴れかしく  
幼な心に願いたるかな  
高崎 咲江

七夕の星に願ひも多からん  
施設の子等の短冊ゆれる  
重広 勝

七夕の星に願ひも多からん  
施設の子等の短冊ゆれる  
木原いのえ

うしろから英語蹴さくる蒲葺園  
玉野 信彦



### 相談

「テレビのアニメーション原画に色付けするだけの仕事で高収入が得られる」というチラシ広告を見て申し込んだ。受講料、材料費など約四万円を支払って技術講習も受けたが、仕事をくれない。

### 回答

主婦や学生からの内職についての相談が後を断ちません。募集方法は、チラシ、雑誌などの広告、ハガキでの勧誘がほとんどです。

### 広告の文句ほど

#### 簡単ではない

アニメ彩画では「短時間の講習や通信教育でだれでも簡単にできる」「趣味を生かせる」といって誘い文句も見られます。しかし、この仕事は、緻密さや正確さ、センスが要求されるほか、人によっては向き不向きもある

ようです。何回も不良箇所を指摘されて修正を繰り返したり、不合格として買い上げない、などの苦情例も見られます。

この場合は、業者と強硬に交渉し受講料・材料費は返金されましたが、これはむしろ例外といえるケースです。ほとんどの相談者は、内職収入はおろか受講料を払ったり材料を購入したまま「泣き寝入り」というのが実態です。

### 消費生活相談

▽期日 8月9日(金)

▽時間 13時30分~16時

▽場所 島津公民館

▽相談役 消費生活相談員

戸別巡回もいたしますので、何でもお気軽にご相談ください。

### 消費生活相談員紹介



渡美代子 副  
田代子 (293) 0222

消費生活相談員をして三年目になります。昨年は、高齢消費者啓発講座、

上手な粉石けんの使用実演会を行いました。また毎月第四金曜日を消費生活相談日とし、別館で消費生活に関する苦情、質問を受けておりましたが、以外に相談件数は少なく、相談する悩みがなければそれが一番いいのですが、電話での苦情、役場への問い合わせは後をたちません。私達相談員も勉強しますが、みなさんも広報、回覧での消費者ニュースをご覧になると事前の消費生活の知恵がつくと思います。



良カズ子 添  
老田 (293) 0780

六十年代から新しく消費生活相談員になりました。現在、緑黄会のメンバーとして、食生活の改善にはたいぶ詳しくなりましたが、消費生活相談員としては、まだまだなにをやってよいのかわからない状態です。今年から、各地区公民館で消費相談を受け付け、戸別巡回も行いますので、その時はよろしく願います。今年一年いっしょうけんめい頑張ります。

毎月二十五日号で「消費者相談箱」を掲載していきます。

## 人権の手びき

### 人権のめばえと

#### たかまり (二)

人権の尊重と国を治める権利は国民にあることを唱えて、新しい社会の原理を明らかにした「フランス革命」の大きな起因のひとつとなったのは、それより少しまえに達成された、アメリカ合衆国の独立です。

十七世紀のはじめの頃、イギリス人は、自由な新天地を求めて、北アメリカに移住するようになりました。これらの人びとは自主独立の意気にあふれ、十八世紀の中ごろまでに十三州の植民地をつくり、自治的な政治をおこないました。

ところが、イギリス本国の政府は、本国の利益を守るために、植民地の産物や貿易の発展をおさえたり、また、本国の議会に植民地の代表を送ることも許しませんでした。

このような本国のしうちに植民地の人びとは大きな不満をもち、ワシントン総司令官として独立戦争にたちあがったのです。一七七六年に「人間の権利としての自由と平等を主張し、幸福を追求する」ための独立宣言を発表

(つづく)



七月六日(土)、勤労者体育センターと総合運動公園で野外活動講習会が開催されました。この講習会は、夏休み期間中、各地区の子ども会や少年団体の野外活動に役立てるために毎年開催しているもので、対象はジュニアリーダーと育成会員。

当日は、途中から小雨が降るあいにくの天気でしたが、参加者達は熱心にテントの設営、撤収の仕方、飯ごう炊飯など、キャンプに必要な技術を習っていました。

野外活動講習会がありました

おいしいカレーができたかな？



### お魚の話聞きました

7月18日、中央公民館で、遠賀中央鮮魚商協同組合の魚食普及推進委員会主催による「お魚と健康について」の講演が開かれました。

水産食糧資源の価値など、魚の話は、直接家庭を預かる主婦にとって役立つとあって、当日は、雨にもかかわらず約350名の主婦が集まっていました。



**ド・ドーンと6500発**  
**芦屋町納涼花火大会**  
**7月28日(日)**  
 午後8時～9時30分  
 (雨天のときは29日(月))

○駐車場は競艇場駐車場をご利用ください。  
 ○駐車場から正門町まで往復無料バス運行  
 (18時～22時30分の間頻発)

### 壮年体力テストの

#### 被検者再募集

文部省から依頼の壮年体力テストの被検者を再募集します。

▽日時 8月11日(日) 9時～11時

▽場所 広渡小体育館

○男子 33～35歳 三名

○女子 42～44歳 三名

○男子 45～47歳 三名

○女子 48～50歳 三名

○男子 54～56歳 三名

▽連絡先 勤労者体育センター

☎(293) 5434

### 建築協定書の縦覧

建築基準法第76条の3第2項の規定に基づく建築協定書が提出されましたので、同法第71条の規定により公告するとともに建築協定書を次のとおり縦覧に供します。

▽建築協定の名称 バスコタウン田園都市第一 次建築協定書

▽代表者 株式会社バスコ代表取締役 平 兼武

▽縦覧場所 遠賀町役場建設課

▽縦覧期間 7月17日～8月5日

### 公開聴聞会の開催

建築基準法第72条第1項の規定により、次のとおり公開聴聞会を開催いたします。

▽開催日時 8月9日(金) 13時30分

▽開催場所 遠賀町役場第6会議室

▽聴聞の理由 次の建築協定について関係人の出頭を求めて意見を聞くため

◎建築協定の名称 バスコタウン田園都市第一 次建築協定書

◎建築協定の区域 遠賀町大字尾崎バスコタウン田園都市の一部

◎申請人住所 東京都目黒区東山2丁目13番5号

◎申請人氏名 株式会社バスコ代表取締役 平 兼武

# 元気な赤ちゃん

## 健康と衛生のページ

### 妊婦相談



▽期日 8月6日(火)  
▽時間 9時30分までにおいでください。

▽場所 役場保健室  
▽内容 産前産後の知識  
妊婦体操  
母子手帳交付

▽料金 無料

▽持参品 印鑑(母子手帳受領者のみ)



虫生津826番地の32  
ゆうすけ  
**重本 悠介くん**  
(昌之 さんの長男)  
恵美子  
昭和59年10月12日生  
ボク、ハイハイが上手になって台所のママの所まで行けるんだ。抱きあげてくれると、手足をフル回転させて大喜びノお散歩が大好きでちよっぴりシャイなボクだけど、只今GF募集中サ。ヨロシクネ!!



浅木1152番地  
ゆうすけ  
**森 悠輔くん**  
(克己 さんの長男)  
克恭  
昭和59年10月26日  
おねえちゃんのおもちやを取り上げたり、食事中テーブルの上をあらしたりのわんぱくぶりでもよく女の子にましがえられるんだよ。笑顔をふりまくわが家のアイドルです。

## ストレスに打ち勝つ 中年からの心の健康学 16

四十代というのは、職場に家庭に、何かと困難な問題を抱えている世代です。

仕事の面では中間管理職として第一線に立ち、人と接触する機会が多いことから、どうしてもストレスがたまりやすい。また、家庭では、子供の成長過程でいちばん難しい時期をむかえ、進学問題などをはじめ、父親としての責任と役割を真正面から問われる年代でもあります。いわば、内憂外患、気疲れが激しくストレスにさいなまれる世代——それが四十代といえます。

こうしたストレスに打ち勝ち、張りのある毎日を送るためには、常に心身のリフレッシュを心がけるとともに、知的生活を充実させることが大切です。

ところで、わたしたち日本人にとって「昼」は切っても切れない関係にあります。ゴロリと横になったときのホッとくつろいだ気分は、昼ならではのものといえるでしょう。心身ともにリラックスし、疲れた頭を休めてくれる……その結果、思いがけない発想が

ひらめき、悩みや考え事の行き詰まりを打開してくれることも少なくないのです。

### たまのゴロ寝で発想転換

「左脳」の働きよりも、直感やイメージ、想像などを生む「右脳」による柔軟な発想だといえるでしょう。それは日本間に、座り机が適しているといわれます。

畳の部屋に座り机を置くことと自分の転換にもなって、日本間の雰囲気があるいは右脳を刺激し活性化させてくれるからです。

このことは、右脳の研究で知られる品川嘉也氏(京都大学助教授)も「日本人にとって、洋式の机や椅子という学校やオフィスでの合理的な生活様式は、左脳でとらえられやすく、右脳の働きは抑えられがちになる」という意味のことを述べておられます。

そして、畳の感触も右脳にいい刺激を与えてくれるといえます。そのうえ資料をたくさんひろげて調べものをするときには畳はひじょうに便利です。

机の上に並べきれない資料を、座っている近くに置いておけば、いちいち立ちあがらなくても、すべ手にとることができるのであります。

ぜひ日本間のいい点を再認識し、ときには畳の上でゴロッと寝るべし、そんな空間を大切にしたいものです。

## 知的スペースで心身のリフレッシュを

りつつあるといわれます。いすに腰かける生活をとるか、畳に座る生活を選ぶかは人によって異なるでしょうが、四十代の心身のリフレッシュと頭脳の活性化の場所——こと書斎(知的スペース)となると、畳の日本間をおすすめしたい。

日本間で右脳を刺激する

四十代の知的スペースとは、単にいろいろな本を読んで新しい知識を吸収すればいいというだけの場所ではないはず。むしろ、そこで求められるのは、ことばなど論理的な機能をもつ

「右脳」の働きよりも、直感やイメージ、想像などを生む「右脳」による柔軟な発想だといえるでしょう。それは日本間に、座り机が適しているといわれます。

畳の部屋に座り机を置くことと自分の転換にもなって、日本間の雰囲気があるいは右脳を刺激し活性化させてくれるからです。

このことは、右脳の研究で知られる品川嘉也氏(京都大学助教授)も「日本人にとって、洋式の机や椅子という学校やオフィスでの合理的な生活様式は、左脳でとらえられやすく、右脳の働きは抑えられがちになる」という意味のことを述べておられます。

そして、畳の感触も右脳にいい刺激を与えてくれるといえます。そのうえ資料をたくさんひろげて調べものをするときには畳はひじょうに便利です。

机の上に並べきれない資料を、座っている近くに置いておけば、いちいち立ちあがらなくても、すべ手にとることができるのであります。

ぜひ日本間のいい点を再認識し、ときには畳の上でゴロッと寝るべし、そんな空間を大切にしたいものです。



ママの健康  
コーナー

### 子宮ガンのあらまし (4)

折尾田中産婦人科院長 田中 壮介

子宮のどこにガンができるの  
ですが。産の老人に多く、進みも遅くガンとし  
ては良性です。

子宮口にできるのを子宮頸部ガンと  
いい、子宮ガンの全体の九割を占め、  
比較的若い経産婦に多く、進みも速く  
悪性です。子宮の一番奥にできるのを  
子宮体部ガンといい、全体の割で未  
だに多く見られます。

### 夏バテ対策は

## 健康

暑さも峠をむかえ  
る八月初旬から中旬  
すぎにかけては、も  
っとも夏バテしやす  
い時期です。

夏バテ対策で何より大切なのは睡眠  
の確保。体内にこもった熱を冷やし、  
寝苦しさをとり除くには、シャワーを  
上手に使うと効果があります。

シャワーの使い方は、できれば夜に  
二回ほど。一回目は少し冷たい水で汗  
を流し、二回目は人肌くらいのぬるま  
湯を浴びます。また、寝る間ききに、  
ジョギングやなわとびなどの運動をす  
ると、体に熱がたまり寝つきが悪くな  
るので、この時期は避けたほうが賢明  
でしょう。



時間が許すなら昼寝も疲労回復に役  
立ちますが、それも二時間まで。長ず  
きると自律神経のリズムが乱れ、夜寝  
つけなくなり悪循環をおこしかねませ  
ん。食事では、暑いと体内での消費量  
が増えるビタミンB1の摂取に心がけ  
ることが大切です。冷やした茶わん蒸  
しや、冷ややかに刻み納豆をかけた  
納豆豆腐のような、ビタミンBを多く  
含んだ食品を使って口あたりのよい献  
立を工夫しましょう。

### 8月のし尿収集予定表

収集日	大型車収集地区	小型車収集地区
1(木)	西町、浅木の一部	尾崎、若松、虫生津 上別府(花園)
2(金)	東町	広渡
3(土)	虫生津(新屋敷を含む)、東町	別府、木守、老良
5(月)	月2回収集家庭	月2回収集家庭
6(火)	月2回収集家庭 中生津、木守	
12(月)		別府、上別府(高家)
13(火)	旧停、鬼津、若松	
16(金)	旧停、遠賀川	
17(土)	遠賀川、新町	
19(月)	新町	
20(火)	月2回収集家庭	月2回収集家庭
21(水)	月2回収集家庭 新町、広渡(中牟田)	鬼津
22(木)	新町、ユニード前通り一部	別府、鬼津(小鳥掛)、千代丸
23(金)	新町、別府、鬼津、 別府(高瀬)、若松	
24(土)	上別府、浅木、虫生津	
26(月)	今古賀、尾崎	
27(水)	別府	
28(水)	尾崎	
29(木)	浅木	鬼津、松ノ本、若松、道官
30(金)	浅木	老良
31(土)	若葉台、道官、堂塔寺 上別府	浅木、鬼津(小鳥掛)、尾崎 (蟹喰)、今古賀、島津

### 8月のゴミ収集予定表

燃えるゴミ	木片類、竹類、木の葉、魚などの パック、残飯類、新聞、雑誌、布 ぎれなど
月曜日と木曜日 1日、5日、8日 12日、19日、22日 26日、29日	島津、若松、鬼津、尾崎、千代丸 広渡、道官、松ノ本、上別府、虫 生津、若葉台、芙蓉、東町、西町 老良
火曜日と金曜日 2日、6日、9日 13日、16日、20日 23日、27日、30日	別府、今古賀、遠賀川、新町、旧 停、中央、木守、浅木、東和苑、 広渡の一部、上別府の一部
粗大ゴミ (大型家庭ゴミ)	家具、建具、テレビ、冷蔵庫、 ふとん、マット、ベット、机、 いす、自転車など
10日 (土)	鹿児島本線から北側地区
28日 (水)	鹿児島本線から南側地区
燃えないゴミ	陶器類、プラスチック類、ゴム など
10日、28日	町内全域
ビン・カン類	あきカン、あきビン
24日 (土)	町内全域

# 8月上期の遠賀町主要行事表

◎時間中で、□：□～□：□は、その時間内であれば可。

□：□～は、その時間から始まるので、時間までに集まること。

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
4 日	郡民体育大会	9:00～	主会場は 芦屋町	体育係		詳細は 前号
5 月	定例区長会	13:30～	役場 第2会議室	企画調整係	各区長	
6 火	家庭教育学級⑤	9:30～	中央公民館	社会教育係	家庭教育学級生 12時終了予定	
	妊婦相談	9:00～	役場保健室	保健衛生係	妊産婦 11時30分終了予定	8ページ
8 木	寿大 学	10:00～	中央公民館	社会教育係	寿大学生 15時終了予定	
9 金	心配ごと相談	13:00～16:00	公民館別館	福祉係	弁護士が相談に応じます。 料金無料	
	消費生活相談	13:30～16:00	島津公民館	産業係	消費生活全般についての 苦情・疑問に応じます	6ページ
	定例体育指導委員会	19:30～	中央公民館	体育係	体育指導委員	
10 土	不燃ゴミ ..... 臨時収集 大型ゴミ	8時までに 出すこと	町内全域 ..... 鹿児島本線から 北側地区	保健衛生係	8月14日は収集しません	9ページ と 下段
	老人クラブ会長会	9:30～	老人憩の家	福祉係	各地区老人クラブ会長	
	「青少年健全育成PTA活動 研究推進部会」研修会	14:00～	中央公民館	社会教育係	16時終了予定	4ページ
	地区公民館連絡協議会	19:30～	中央公民館	社会教育係	地区公民館長会夏 まつりについて、その他	
11 日	壮年体力テスト	9:00～	広渡小学校 体育館	社会教育係	33歳～56歳までの 男女15名(申込者のみ)	7ページ
12 月	壮年ソフトボール大会 申込み締切	～17:00	<申込先> 勤労者体育 センター	社会教育係	公民館対抗戦	

## お 盆

### 休日急病センターの開設

▽開設日 8月14日、15日

▽診療科目 内科、小児科、外科

▽開設時間 9時～17時

▽電話番号 (201) 9999

### ゴミ収集日の変更

8月14日(水)が不燃ゴミと鹿児島本線から北側地区の大型ゴミの回収日ですが、盆休みのため8月10日(土)に変更します。

### し尿収集及びゴミ収集運搬

▽盆 休 8月14日、15日

お盆のための、し尿の臨時収集の申し込みは、8月3日(土)までに役場保健衛生係で印鑑を持参のうえ、申込みください。

### 盆休みする施設

8月13日、14日、15日の三日間は、盆休みのため、休館します。

○中央公民館 ○公民館別館 ○第一武道場

○第二武道場 ○老人憩の家

### 総合運動公園内の各施設

(勤労者体育センター、トレーニング室、グラウンド、テニスコート、弓道場)

8月13日、14日、15日の三日間は、8時30分から17時まで利用できます。