

# 広報 ながさき

昭和59年

10月10日発行

第348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



広渡小学校1年  
やまがた京子



遠賀南中学校2年 幾留 達二

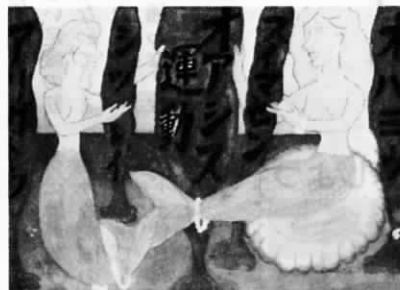


島門小学校6年 花田 茂

小中学校から集まったオアシス運動と家庭の日のポスターが約100枚夏休み明けから9月25日まで中央公民館に展示されていました。この中の一部を紹介します。



遠賀南中学校1年 佐藤 秀一



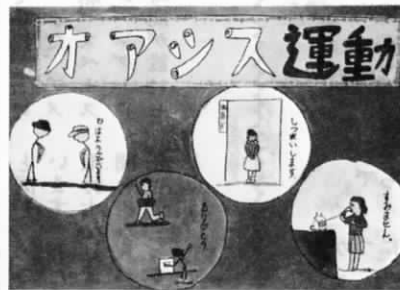
浅木小学校4年 高司 華織



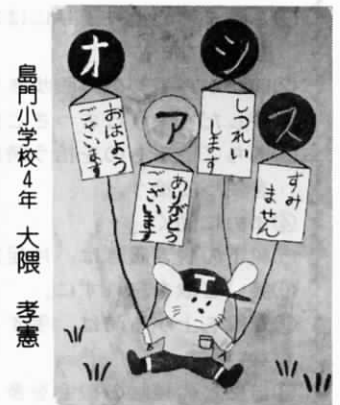
浅木小学校4年 辻 冴美



遠賀中学校1年 秦 智行



遠賀南中学校1年 奥田 由紀美



島門小学校4年 大隈 孝憲

## \* 10月の税金 \*

町 県 民 税 (第3期) 納期 10月16日(火) ~ 31日(水)

この社会 あなたの税が 生きている

# 老後への備え健康も忘れずに

40歳からの健康週間10月10日～16日

10月10日は「体育の日」、またこの日から16日までの1週間は「40歳からの健康週間」です。今年から始まるこの週間は、壮年期からの健康づくりと成人病予防のための週間です。

老後の準備は40代からといわれますが、これは経済面に限ったことではありません。健康についても、老後への備えが必要です。かけがえのない財産、健康を失わないようにしましょう。

運動しなるとまじくしなさい

人間は動物ですから、動いているのが本来の姿です。食べ物を得る、水をくむ、火を起こす……ほんの数十年前まで、こういったことに對して今よりも「体を動かしていた」はずですが、ところが、人間はこれらの作業をつらいこと、嫌なことと感じてきたようです。科学技術の進歩は、こういった労働から逃れようとした努力の積み重ね、と言っても言い過ぎではありません。

楽をしたい、体を動かしたくない……その結果、蛇口をひねれば水が得られ、スイッチ一つで火が起るといった具合に、繰り返し行う労働から逃れたり、つらい労働にかかわる時間を短縮することに成功しました。しかし、その一方で「運動不足」という大問題を抱え込んでしまったのです。

宇宙飛行最大の危険は運動不足

運動不足——その際立った例は、病気で寝ている人を別にすると、宇宙飛行士でしょう。彼

らは狭い宇宙船内、しかも無重力状態という足腰の負担がほとんどない環境で、何日間あるいは何週間か過ごさなければなりません。

宇宙飛行で最大の危険は、体重ゼロという状態に人体が慣れて切ってしまうこと、といわれています。こういう状態では、重力の負担がかからない足腰の筋肉に血が流れにくくなってしまふのです。使わない自転車のハンドルやギヤに油が通わなくなつたことを思い浮かべてください。放っておくと動かなくなつてしまふはずですが、これを防ぐためには、絶えず動かしてやらなければなりません。一九七八年に「サリュート六号」で百四十日間の宇宙滞在をしたソ連の宇宙飛行士の例で言えば、午前八時起床、午後十一時就寝という日課の中で、毎日二～三時間はランニング・ロード（ベルトコンベアの上で走る）や車輪のない自転車を使った運動に割り当てられていた、という記録があります。また、アメリカ合衆国の宇宙船、スペースシャトルでも、ランニング・ロードを使った運動時間が設けられています。



てしまふはずですが、これを防ぐためには、絶えず動かしてやらなければなりません。一九七八年に「サリュート六号」で百四十日間の宇宙滞在をしたソ連の宇宙飛行士の例で言えば、午前八時起床、午後十一時就寝という日課の中で、毎日二～三時間はランニング・ロード（ベルトコンベアの上で走る）や車輪のない自転車を使った運動に割り当てられていた、という記録があります。また、アメリカ合衆国の宇宙船、スペースシャトルでも、ランニング・ロードを使った運動時間が設けられています。

運動時間を日課に入れよう

マイコンが温度調節するエアコンデিশヨナー、声の出る電子レンジ……。わたしたちの生活空間は以前にも増して、宇宙船に近づいています。そして、自動車やエレベーターなどの利用によって負担が軽減されたわたしたちの足腰は、無重力状態と同じ「ぬるま湯」に浸されています。わたしたちにも、宇宙飛行士を見習って日課に運動時間を組み入れなければならないときがやってきた、といえるでしょう。

## 毎日の生活に取り入れましょう 体力づくり10か条

- ① 3階までの上り下りにはエレベーターを使わない。
- ② 前かがみ姿勢の外股歩きをやめ、腰を押しだすようにさつさと歩く。
- ③ 落ちているものを拾う時は、膝のパネを使って拾う。
- ④ まめに動く。
- ⑤ 靴下の脱ぎ履きは、片足立ちで。
- ⑥ 笑いと歌を忘れずに。
- ⑦ 階段を上がる時は、手すりにつかまらない。
- ⑧ 自然との接触の機会を多く持つ。
- ⑨ イライラ、クヨクヨ、ドキドキは少なくする。
- ⑩ 自分自身に適した健康法を用意する。

文部省「スポーツを生涯の友に」(中・高年編)より

長生きの秘訣は運動とバランスのとれた食事

健康づくりの三本柱は、「運動」「栄養」「休養」といわれています。全国に住む百歳以上の全員を対象とした調査「長寿者保健栄養調査」(健康・体力づくり事業財団)の結果からも、そのことを確かめることができます。

長生きの秘訣は運動とバランスのとれた食事

まず、長寿者が一番長く従事した仕事を見てみましょう。過ぎた生活環境の良し悪しも考えられますが、体を動かすことが健康に結びつくと思われる結果が出ています。

長寿者が一番長く従事した職業の五二・三％は農林業です。次いで商売などの自営業一三・六％、無職一二・一％となり、会社・役所などの勤労者は五％にすぎません。

長寿者が好きな食べ物

順位	料理名	(%)
1	野菜の煮物	33.6
2	刺身	20.6
3	寿司	17.2
4	煮魚	15.2
5	酢のもの	12.2
6	味噌汁	8.6
7	カレーライス	8.3
8	餅類	8.3
9	雑穀類	8.2
10	天ぷら	7.4

複数回答、11位以下略「長寿者保健栄養調査」(健康体力づくり事業財団)

生活の中で心掛けていたことは、①物事にこだわらないようにしていた ②規則正しい生活をしよう努めた ③睡眠・休養をとるようになった ④食事に気をつけていた——の順に多くなっています。

④の食事について詳しくみると、気をつけていたとすることは次のような事柄です。多い順に挙げてみましょう。

- 栄養が偏らない
- 三回の食事を規則正しくとる
- 暴飲暴食をしない
- 食物の好ききらいをしない
- 塩分をできるだけとらない

さらに、好きな食事を尋ねたところ、次のような結果が得られました(表参照)。

自然な運動、心や体を休ませるゆとり、野菜・魚・肉をバランスよく食べること、これらが長生きの秘訣といえます。

健康は自分でコントロールされるもの



あなたは健康ですか——こう聞かれたとき、ためらいなく「はい」と答えられる人が何人いるでしょうか。同じ質問を全国の二十歳以上の人、三千人に問いかけた調査があります(総理府広報室「体力・スポーツに関する世論調査」昭和五十七年十月)。

それによると、自分は健康である」と答えた人は、半数以下の四六・五％にすぎません。

また、昭和五十八年の「国民健康調査」(厚生省)によれば、国民の八・一人に一人が、何らかの病気にかかっています。

ところで、「健康」とは、いったいどんな状態をいうのでしょうか。「朝の目覚めがよい」、「食欲がある」、「通じが快調」。

人それぞれに違うかもしれませぬ。しかし、いま挙げたような健康であることを感じる、あるいは意識する「尺度」があるはずです。

あなたの健康の尺度は

あなたは、どういう状態ならば健康だと考えられますか、と「健康づくりに関する意識調査」(健康・体力づくり事業財団)では、健康の状態を次の五つに分けて二十歳以上の約五千人に問いかけています。

- ①病気をしないこと
- ②日常生活が支障なく行われること
- ③健康診断で異常を認められ

積極的な健康づくりを

健康とは何か

健康とは何か——「西暦二〇〇〇年までに全人類の健康を」これを目標とするWHO(世界保健機関)は健康を次のように定義しています。

WHO憲章の前文によれば、健康とは「単に疾病又は病弱の存在しない状態を表現するものでなく、広く肉体的精神的及び社会的に完全に良好な状態」です。

健康とは単に「病気でない状態」に満足するのではなく、さらに一歩進めて、「体を常にベスト・コンディションに保つ」という、積極的な健康づくりを努めたいものです。

- ④快食・快眠・快便の状態にあること
- ⑤気分そう快に毎日の生活ができること

その結果を見ると、二十代、三十代では、⑤の「気分そう快に毎日の生活ができること」を挙げた人が約三割と一番多くなっています。これに対し、年代が上がるほど、①や②の「病気をしないこと」、「日常生活が支障なく行われること」といった、健康に対して消極的な答えが多くなります。

# 秋のサークル会員募集

あなたもいかがですか？

次のサークルでは、ただ今会員を募集しています。希望のサークルがあれば参加して余暇を有効にご利用ください。

## レザークラフト教室

バック、サイフ、その他手造りのレザークラフトで楽しみませんか。

▽例会日 毎月第一・二・三木曜日

▽時間 10時～12時

▽場所 中央公民館視聴覚室

▽会費 月二千元

▽材料費 実費

▽申込先 老良 八木岸子

☎(293) 1380

## かな書道

▽稽古日 毎週火曜日

▽時間 13時～15時

▽場所 公民館別館

▽会費 三千五百円

▽申込先 松ノ本 古賀松風

☎(293) 2238

## 遠賀町少年少女合唱団



▽練習日 毎週土曜日

▽時間 14時～16時

▽場所 中央公民館

▽対象 小学生三年～中学生

▽申込先 直接会場か、松ノ本 奥野

悠治 ☎(293) 447

3

## 硬式テニスクラブ

秋空の下で健康的なテニスをしてみませんか。駅南コート新設予定につき、多数の男女会員を募集します。

▽練習日 毎週日曜日と祝祭日

▽時間 10時～13時

▽場所 松ノ本テニスコート(駅南テニスコート新設まで)

▽入会金 五百円

▽会費 三カ月千円

▽申込先 直接練習場か、遠賀川金子浩通 ☎(293) 2138

38

## 空手スポーツ少年団

心身ともに健全な青少年の育成を目的に、スポーツ活動を行っています。が、次のとおり空手スポーツ少年団員を募集します。

▽練習日 毎週火曜日・木曜日

▽時間 19時～20時30分

▽場所 第一武道場

▽対象 町内在住の小学生および中学生に限る。

▽指導者 養秀会総本部道場の有段者

▽申込先 勤労者体育センター 半田 憲彰 ☎(293) 543

4

## 遠賀社交ダンス愛好会

ストレス解消、健康保持に入会しませんか。正確なステップを初歩から教えます。

▽練習日 毎週火曜日

▽時間 19時30分～21時30分

▽場所 公民館別館ホール

▽会費 月二千元

▽対象 年齢、性別問わず

▽申込先 直接会場か、別府 高本康之 ☎(293) 2837

2837

## リボンフラワー教室

▽例会日 毎週金曜日

▽時間 10時～12時

▽場所 中央公民館視聴覚室

▽会費 月二千元

▽材料費 実費

▽申込先 木守 小川節子

☎(293) 2107

## 郷土文化研究会

郷土の歴史や文化に心ひかれる方々の参加をお待ちしています。町内や近郊の遺跡巡りや調査、さらに発表会等を随時行います。

▽申込先 年間千五百円

虫生津 古野千年

☎(293) 0425

## 遠賀バスケットボールクラブ



現在男女約三千名の部員があり、楽しく活動しています。老若男女、経験は問いません。スポーツをみんなでエンジョイしましょう。

▽練習日 毎週木曜日

▽時間 19時30分～21時30分

▽場所 勤労者体育センター

▽会費 月千円

▽対象 高校生以上の男女

▽申込先 勤労者体育センター内 嶋崎慎吾 ☎(293) 5434

34

遠賀町剣道連盟

◎今古賀教室

- ▽練習日 毎週月曜日、金曜日
- ▽時間 18時～19時
- ▽場所 第一武道場(中央公民館横)

◎浅木教室

- ▽練習日 毎週火曜日、金曜日
- ▽時間 18時～19時
- ▽場所 第二武道場(浅木小学校内)

◎広渡教室

- ▽練習日 毎週火曜日、金曜日
- ▽時間 17時30分～19時30分
- ▽場所 広渡小学校体育館

- ▽申込先 10月19日(金)18時から今古賀教室と広渡教室で受付ます。

さつき愛好会

この会は遠賀町内のさつき愛好者の集まりです。

あなたもさつきを育ててみませんか。初心者の方も大歓迎いたします。

- ▽例会日 奇数月の第二日曜日
- ▽時間 14時～
- ▽場所 各会員宅
- ▽会費 年三千元
- ▽申込先 役場内 高敏昭

電話(293)1234

民謡教室

△若宮会浅木教室

- ▽稽古日 毎週火曜日
- ▽場所 浅木公民館
- ▽会費 千五百円
- ▽対象 高校生～一般
- ▽会員数 十名
- ▽申込先 浅木 芳賀拓次郎

電話(293)1021



△若宮会遠賀教室

- ▽稽古日 毎週金曜日
- ▽場所 浅木公民館
- ▽会費 千五百円
- ▽対象 小・中学生
- ▽会員数 十名
- ▽申込先 浅木 横溝孝子

電話(293)0724

抹茶・煎茶

△表千家△小笠原流

爽秋の候となりました。朝夕の冷やかさにも一服・二煎のお茶を楽しみたいくなりました。自然の恵みに感謝し、心豊かな日々を送りたいものです。

- ▽例会日 火曜日(月三回)
- ▽時間 10時～15時
- ▽場所 中央公民館茶室
- ▽会費 三千元
- ▽対象 どなたでも気軽においでください。

- ▽募集人数 五名
- ▽申込先 鬼津 半田富美子

電話(293)4525

レクリエーション

研究会

地域・職場でレク・ボランティアとして活動してくれる若者を待っています。あなたもいっしょに勉強しませんか。初心者大歓迎。

- ▽例会日 毎月第一、第三日曜日
- ▽時間 19時～21時
- ▽内容 ゲーム、歌、レク・ダンス、フォーク・ダンス、社交ダンス、野外研修等
- ▽場所 公民館別館
- ▽会費 二千四百円(年会費)
- ▽会員数 三十名
- ▽申込先 例会日に直接会場においてください。

少年サッカー教室がクラブとして発足しました

7月22日から遠賀町総合運動公園グラウンドで行なっている少年サッカー教室が10月から正式にスポーツ少年団のクラブとして一人立ちしました。現在32名の1年生から6年生の男の子達が元気よく練習しています。これからも皆さんよろしくお願いします。



遠賀コーラス

“こもれび”

ストレス解消に。健康保持に。私達の仲間にぜひどうぞ。初心者大歓迎。



- ▽練習日 毎週土曜日
- ▽時間 16時～18時
- ▽場所 中央公民館大ホール
- ▽会費 月五百円
- ▽申込先 直接会場か、役場内 古畑紀子 電話(293)1234

ボーイスカウト

&カブスカウト

—日本ボーイスカウト

遠賀第二団—

- ◎カブスカウト隊員
- ▽対象 小学三年生～五年生
- ◎ボーイスカウト隊員
- ▽対象 小学六年生～中学二年生
- ▽申込先 遠賀川 今橋由助

電話(293)0038



# 第9回 遠賀町文化祭

## 11月9日(金)~11日(日)



### 出品作品を募集しています

主催 教育委員会

恒例の第九回遠賀町文化祭を開催します。町民の皆様の多数の出品と観覧をお待ちしています。

▽日時 昭和59年11月9日~11日

11月9日(金) 13時~17時

10日(土) 9時~17時

11日(日) 9時~16時

▽会場 中央公民館

▽内容

◎展示会(9日~11日)

・公民館関係

・和裁・洋裁・生花・手芸

・農耕民俗資料

・一般作品関係

・書道・俳句・短歌・陶芸

・絵画・写真・その他

◎講演会(10日)

・時間 10時30分~12時

・演題「大人になる旅」

・講師 佐賀大学 古味堯通教授

◎芸能大会(11日・9時30分~16時)

▽作品の申し込みと搬入、搬出

十月三十一日(水)までに所定の申込書(中央公民館窓口にあります)に

必要事項を記入の上、教育委員会へお

申込みください。

なお、搬入搬出につきましては、出

品者でお願いします。

・搬入

8日 17時~22時

9日 9時~12時

## 受ける年金の種類

老齢年金



25年以上保険料を納めた人が65歳になったとき。  
(昭和5年4月1日以前に生まれた人は年齢に応じ24年から10年まで短縮されています。)

通算老齢年金



厚生年金や共済組合などに加入した期間と国民年金の保険料を納めた期間をあわせて25年以上ある人が65歳になったとき。(昭和5年4月1日以前に生まれた人は年齢に応じ24年から10年まで短縮されています。)

障害年金



最近の1年以上保険料を納めている人が、重いケガや病気のため日常生活が十分にできない状態になったとき。

母子年金



最近の1年以上保険料を納めている妻が、夫を亡くし、18歳未満(障害者の場合は20歳未満)の子と暮らしているとき。

準母子年金



最近の1年以上保険料を納めている女の人が、夫や息子を亡くし、18歳未満(障害者の場合は20歳未満)の孫・弟妹と暮らしているとき。

遺児年金



最近の1年以上保険料を納めている父や母が亡くなり、18歳未満の子(障害者の場合は20歳未満)がのこされたとき。

加齢年金



老齢年金を受ける資格のある夫が、年金を受けずに亡くなったときその妻に。

死亡一時金



3年以上保険料を納めた人が年金を受けずに死亡したとき遺族に。

## 国民年金保険料は納めましたか

### 国民年金保険料は納めましたか

国民年金の保険料は、納付期限までに納めていますか。「納めたつもりが納めていなかった」ということがあります。国民年金の保険料は、納付期限までに納めていますか。納めたつもりが納めていなかった」ということがあります。

また、もう一度お確かめください。保険料を納め忘れたままにしておきますと、老後の所得保障としての老齢年金

金だけでなく、ケガや病気で障害者になったときの障害年金、働いての夫を亡くしたときの母子年金等が受けられない場合があります。しかし、こうした年金も事故にあってから加入したり、また保険料を納めても受給できません。

老後の生活設計を確かなものにするために、国民年金の保険料は毎月きちんと納めましょう。保険料を納めることによって、あなたを年金が守ります。

# 少年の主張 福岡県大会

## 遠賀町で開催

— 城崎・小西両君が熱弁を奮う —

九月二十三日(日)に、遠賀町中央公民館で、「少年の主張福岡県大会」が、奥田八二県知事出席のもと、盛大に開催されました。

本町からも、遠賀南中学校の城崎知至君と遠賀中学校の小西政明君の二名が参加し、発表しました。二人とも健闘し、城崎君が優秀賞、小西君が優良賞を受賞しました。

なお、全国大会は、十一月十一日に東京で開催される予定で、本県からは、今大会で、最優秀賞を受賞した飯塚第一中学校の乾喜博君が出場する予定です。

- ・「友達」てなんだ
- 遠賀南中学校 三年 城崎知至
- ・本当の努力
- 遠賀中学校 三年 小西政明



聴衆約600人中央公民館大ホールも超満員



発表者

### 戦没者慰霊祭が

あります

遺族会主催で、次のとおり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、慰霊祭に参列希望者は、十月十五日までに役場福祉課福祉係にご連絡ください。

- ▽日時 59年10月18日(木)
- ▽場所 慰霊塔前(遠賀中学校校庭)

### 心と心の架け橋

### 『ろうあ者との

### 会話のために』

### — 手話講習会 —

- ▽期間 昭和59年11月1日～60年3月28日の毎週木曜日
- ▽時間 19時～20時30分
- ▽場所 中央公民館
- ▽対象者 年齢・性別を問わず
- ▽内容 初心者用
- ▽指導・主催 中間市手話の会
- ▽受講料 資料代として約五百円
- ▽申込期間 10月11日～31日
- ▽申込先 定員五十名になりしだい 遠賀町教育委員会 教育委員会社会教育課 締切

## 家庭教育学級参加のお誘い

毎月第一、第三火曜日

- ▽時間 9時～12時
- ▽場所 中央公民館
- ▽対象 小中学生をもつ保護者
- ▽定員 約五十名(男女問わず)
- ▽申込締切 10月25日(木)まで
- ▽申込先 定員オーバーの折は抽選 教育委員会社会教育課 293 1355

### 第2回遠賀町民体育大会

次の日程で、第二回遠賀町民体育大会の家庭婦人バレーボール競技と硬式テニス競技が行われます。みなさん多数の参加、応援をお願いします。

### 家庭婦人

### バレーボール競技

- ▽日時 昭和59年10月21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

### 硬式テニス競技

- ▽日時 昭和59年10月28日(日)
- ▽受付 8時
- ▽競技開始 9時
- ▽場所 遠賀総合運動公園テニスコ



写真は今年の同大会

- ▽主催 遠賀町体育協会
- ▽主管 遠賀町硬式テニス連盟
- ▽種目 男子ダブルス シングルス 女子ダブルス
- ▽申込締切 10月20日(土)まで
- ▽申込先 遠賀川 金子浩通 293 (2138)

### 第三回菊花展示会が

### 開かれます

▽期間 昭和59年10月29日(月)～11月17日(土)

▽場所 役場駐車場

▽出品者 町菊友会会員、町内同好者

▽出品規程  
大輪三本仕立、四鉢一組花の色黄白赤一本自由、ダルマ作り三本作り

ケンガイ、盆栽、補助作り

▽展示品搬入 10月27日

▽申込期限 10月15日まで

▽申込先 菊友会地区委員

▽費用 貸切バス代実費負担

### 県住入居者募集

◎募集する団地と募集戸数

高須団地(北九州市若松区)  
二種 七十三戸(三DKⅡ6、6、4.5、DK)

▽家賃 二万七千五百円(予定)

▽入居予定 12月中旬

◎募集する団地と募集戸数  
おかの台団地(水巻町)  
一種 二十六戸(三DKⅡ6、6、ぞ。



昨年の展示会風景

さあノ行こう

### 芦屋ビッグカーニバル

— 東京デイズニ—

— ランドへご招待 —

この催しは、芦屋ポート場周辺住民の方々に対する謝恩の一環として行うもので、所ジョージ、川島なお美のタレントショーをはじめ、東京デイズニランドや大相撲九州場所の招待などの抽せん会等家族そろって楽しめるいろいろな催しがいっぱいです。

### 川島なおみショー



なお、先着三千名の大人と二千名の子供に、それぞれ来場記念品を進呈します。

▽日時 昭和59年10月14日(日)

10時表入場門開門

▽場所 芦屋ポート場

△催しもののご案内

☆人気マンガのキン肉マンショー

☆昔なつかし大道芸大会

☆(さる)廻し、ガマの油売り、南京玉すだれ、扇合抜き、バナナのたたき売り

☆子供ゴムボート大会

☆ボート選手模範演技など

△東京デイズニランド、大相撲九州場所ご招待その他カメラなども当たる抽せん会

### 年末資金のご準備は

### お済みですか

▽▽お申込みはお早めに△△

国民金融公庫では、年末資金の取扱いをしていますので、お気軽にご相談ください。

例年年末がおしつまりますと窓口が混雑します。特に十一月下旬以降の申込みは年内の融資が間に合わない場合もありますので早目にお申込みください。

### 普通貸付融資の条件

▽融資額 二百万円以内(特定の使途にかかる設備資金は三千万円以内)

▽融資期間 運転資金 五年以内

「おじいちゃんのおばあちゃん」の交通安全教室

— 折尾警察署が静光園を慰問 —

「敬老の日」を前に、九月十三日、折尾警察署が静光園を慰問に訪ずれ、交通安全教室を開きました。福岡県では老人の交通事故が激増しているため実施されたもので、当日は折尾署から横断歩道の正しい渡り方の指導や、腹話術による交通ルール指導があり、また、遠賀川派出所からは、ギター演奏などが行われ、楽しく交通安全のルールを学ぶことができました。



・設備資金 七年内  
(特定の使途にかかる設備資金は十年以内)

▽利率 年七・九%

▽返済 元金均等払いまたは元利均等払い

この外、業務・資金使途により三千万円まで利用いただける制度もあります。

詳細については、〒806八幡西区黒崎三一一七 国民金融公庫八幡支店(641)7715 融資相談係へどうぞ。



# 続遠賀町文学散歩

(6)

## 夏草の径

馬頭岳の頂上から元来た道を戻り、ゴルフ場の見える道標のあるところへと帰途を上る。

このあたりは展望のいいところで、右手に鞍手方面が眼の下に展がる。少し霞んではいるが遠くには福智山や尺岳、それに続く坊住山、血倉山などが北九州へ伸びている。それらの麓をなす雲取山、金剛山、花尾山なども少し緑濃く見える。

足元の雑草夏の風をよぶ  
はるばると続く山脈夏嵐  
河一本稲田をわけて長々と

眼路につづく遠賀川は、河口湖の名にふさわしく満々と水をたたえて見える。その兩岸は稲田の緑が美しく、それらを点綴するように新しい家が建ち並んでいる。

右手に近く「くらち」の里といわれている六ヶ岳、その麓にある長谷寺の森など手にとるようだ。荒五郎山、西山の里など、よく知られた地名の村々のたたずまいも静かに美しい。  
いつか訪ねたことのある、この地方



鞍手方面を望む

を眼で追いながら、しばらく楽しい時を過ごす。

六ヶ岳の稜線夏の雲の前に  
夏雲にさからうような家光る  
雨速く疲れた木々に眼を送る

ひろさかりの暑い山路を、雑草を分けながら進む。足元は遠賀平野の緑の田や森や、心おぼえのある地形を高いところから見定めながら歩いてゆく。ふと気がついて左手を眺めると、足



馬頭尾根

元は戸切の櫓原というところのようである。それにつづいて宗像の山々が広えるかのように見え、遠く高ヶ岳をはじめ筑前四ツ塚のつづきの丘が並んでいる。

美しく植林された杉や松の山々が眼を和ましてくれる。

昔、猫城の戦のころ、三郡尾峠を越して、筑前のさむらいたちが踏んだであろうこの路は、灼けるような夏日の中に、細々と、どこまでもつづいていた。芭蕉の名句「夏草やつわものどもが夢の跡」が頭の中をよぎるのだった。

(片山 花御史)

免許証所持者へ

道路交通法令特別講習会があります

道路交通法令特別講習会を開催します。免許証所持者はかならず受講されますようお願いいたします。

▽日時 昭和59年10月23日(火) 19時

▽場所 遠賀中学校体育館

### 身障者集団見合

▽日時 昭和59年11月11日(日) 10時30分から

▽場所 福岡県社会福祉センター

▽申込期限 11月2日(金)

▽問合先 役場福祉係

歴史散歩へのお誘い

—遠賀町郷土文化研究会—

▽日時 昭和59年10月27日(土) 9時出発

▽集合場所 遠賀川駅集合

▽行先 下関市長府

○長府博物館(大内時代から明治までの文書など)

○功山寺(鎌倉時代の仏堂、大内家墓地、維新志士の遺跡など)

○乃木神社(乃木將軍の生家、付近の武家屋敷)

○その他 忌宮神社、寛門寺、長門一の宮、菊舎碑、東行庵など。国鉄乗車券は下関まで各自購入のこと。下関から長府へバス利用。昼食は各自持参のこと。会員以外の方も参加歓迎。

### 新着図書紹介

—中央公民館

#### コーナー

新着案内 (一般図書)

- NHK人生読本(1)~(6) 日本放送協会
  - おはん 宇野千代著 中央公論社
  - 天璋院篤姫上・下 宮尾登美子著 講談社
  - 愛のごとく上・下 渡辺淳一著 新潮社
  - 絶望からの出発 曾野綾子著 講談社
  - 小品盆栽一、二 辻郁二郎著 文研出版
  - 美しい部屋 デラックス版 主婦と生活社
  - 四国遍路八十八カ所 首藤一 創元社
  - 致死連盟 森村誠一 角川書店
  - 黒い鯨 西村寿行 講談社
  - ザ・プロ野球 佐々木信也 自由国民社
  - 十二支開運術 鹿島秀峰著 梧桐書店
  - 幼い子のいる暮らし 毛利子来 筑摩書房
  - その他各分野八十冊
- 児童図書
- ジュニア図鑑50巻 保育社
  - 化石どうぶつ記5巻 理論社
  - ピアンキの子ども動物記 理論社
  - 日本むかしばなし ポプラ社
  - アジアの昔ばなし 福音館
  - 小さなずかん10巻 ポプラ社
  - ももちゃんとかかちゃんシリーズ 石井桃子 福音館
  - その他絵本等100冊
- 読書の秋です。新しい本も次々入ってきています。図書室へかけてみませんか。

# 健康と衛生のページ

## 妊婦相談

三種混合予防接種  
(ジフテリア・百日せき・破傷風)

- ▽期日 10月23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
- ▽対象者 妊産婦
- ▽持参品 手帳交付の人は印鑑持参
- ▽内容 新生児の扱い方、入浴指導
- ▽料金 無料
- ▽接種日 10月30日(火)
- ▽時間 受付 13時10分~14時 接種 13時30分~
- ▽場所 中央公民館
- ▽持参品 母子手帳、問診票
- その他詳細については、九月二十五日号八ページをご覧ください。

## 元気な赤ちゃん



新町(広渡1749番地の6)  
尾崎 944 番地  
今吉 竜之介くん  
りゅうのすけ  
二美 さんの次男  
(浩由 さん)  
昭和58年12月12日生  
なぞなぞだよ。鏡を見るのが大好きで、親に似ず色白で、ハイハイが上手で、お兄ちゃんと遊ぶのが好きで、よく食べる元気っ子はだあれ?ぼくです。ノ竜二ちゃんです。



尾崎 944 番地  
松井 健彦くん  
たけひこ  
智彦 さんの長男  
(智京 さん)  
昭和59年2月18日生  
わが家のスーパーヒーロー、健彦くんです。50年ぶりに生まれた男だぞ。だから、みんながボクのおチンチンめずらしがってさわるんだ。「まあ、かわいい」って。でもボク、はずかしい。

## 新入学児童の健康診断を行います

昭和六十年度小学校入学予定のお子さんを対象に、健康診断と簡単な知能検査を実施します。該当者はもれなく受けてください。

▽日時 昭和59年10月18日(木)

受付 12時30分~13時  
検診 13時~16時

▽場所 中央公民館



## 神経芽細胞腫(小児ガン)検査を実施します

福岡県では、昭和六十年一月から生後六カ月になった乳児を対象に神経芽細胞腫(小児ガン)の検査を実施することになりました。

この検査は、赤ちゃんの尿を特別な濾紙にしみこませて乾燥させ、封筒に入れ検査機関に郵送のうえ検査することになっています。

速賀町では、検査セットの配布等は速賀保健所から出向のうえ乳児相談日

▽実施日 10月15日(月)  
11月19日(月)  
12月17日(月)  
昭和60年1月21日(月)  
2月18日(月)  
3月18日(月)

▽実施日 10月15日(月)  
11月19日(月)  
12月17日(月)  
昭和60年1月21日(月)  
2月18日(月)  
3月18日(月)

▽場所 役場保健室

▽受付 9時30分~10時30分

## 10月10日は「目の愛護デー」です 大切にしてくださいか あなたの目

あなたの目は疲れていませんか。というのも、テレビ、読書、車の運転と、現代社会はとかく目を使う機会が多いからです。

十月十日は「目の愛護デー」です。疲れぎみのあなたの目が近視にならないよう、また、近視がこれ以上すすまないように、次のことに気を付けてください。

☆読書は姿勢を正して、目を本から三十一センチくらい離して読むようにします。また、暗い所で本を読むのはやめましょう。

☆テレビを長時間連続して見るのは避けましょう。一時間見たら、十五~二十分は目を休ませるのが、休憩の目安です。

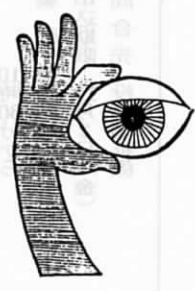
☆視力検査は努めて受けるようにしましょう。視力の低下が分かった場合は、速やかに専門医の診察を受けてください。

また、速賀保健所では十月から実施しています。

第一火曜日 一般乳幼児  
第二火曜日 四カ月児~五カ月児  
第三火曜日 幼児健診  
第四火曜日 四カ月児~五カ月児  
第五火曜日 一般乳幼児  
第一・第五火曜日は来所者全員を受付けます。

▽受付時間 13時~14時

詳細については、速賀保健所(電話201)41611にお問い合わせください。





### 卵巣ガンのお話 ③

折尾田中産婦人科 田中 壮介

卵巣ガンは発見がむずかしく、手おくれになりやすいことは分かりましたが、それでもどんな診断方法がありますか。

ハイ。一番大切なことは以前から行われている膣や直腸から卵巣を触れることです。硬くて中につまった感じのするのを卵巣充実性腫瘍らんそうじゅうせいしゅりやうといい、悪性です。一方では柔らかくてプロヨヨする感じのするのは液体がたまっている卵巣腫腫らんそうしゅしゅといい、良性です。

卵巣ガンには種類が多いそうですね。  
卵巣は人体でコブの一番多く出来る独得の臓器です。現在二十二種類が知られていますが、その内十種が充実性でありガンなのです。残りの種類は卵巣腫腫で良性です。ただ例外として皮膚様腫腫は硬くふれますが、中に毛の生える良性のコブもあります。

ほかにどんな発見方法がありますか。  
超音波装置が最近使われるようになってきました。もともと水産業界での魚群

を探知する機械の原理を人体に応用したものです。なにより有難いのは人体には絶対に害のないことです。超音波装置によると卵巣のコブの大きさ、位置、性質(良性か悪性か)も分ります。

その他、子宮頸ガン、子宮体部ガン、膀胱奇胎、筋腫にも応用されます。

産科の方では胎児の生死、月数、胎盤の位置、さらに双子や逆子がたやすく分ります。胎児の性別判定も遠い将来ではないと思われれます。子宮ガンの早期発見で偉大な力を発揮する細胞診は、卵巣ガンでは腹水のたまった時しか使えません。

卵巣ガンから婦人を守るにはどういう方法が一番よいのでしょうか。

卵巣ガンは厄介な病気ですが、幸にも子宮ガンに比べると少なく、十分の二です。現在一年二回の子宮ガン検査が定着化しつつありますから、子宮ガン検査の際に卵巣の触診を受けて、何らかの異常があれば精密検査を受ければ、卵巣ガンの手おくれにはならないと思えます。

## 米飯の重要性を見直す

望ましい日本型食生活をめざして

### 食料の自給率は約50%

日本の国土の大部分は、穏やかな四季の変化に恵まれた温暖な土地です。その上、年間を通じて適度の雨量があるという、稲作には欠かせない条件を備えているため、昔から米を中心とした食生活が形成されてきました。

### 食料の自給率

### 自給率の向上が日本型食生活を守ります

一方、四方を囲む海は、暖流と寒流が交差し格好の漁場となり、質量ともに豊富な魚が、貴重なタンパク源として大いに役立つしてきました。

あるのです。国産食料の有効利用が自給率を引き上げる

それでは、どうしてもっと自給率を高めることができるのでしょうか。

それには、まず国産食料の有効利用を、毎日の食生活に生かすよう心がけることです。特に、大量に消費する主食用の穀類は米を中心にし、国内での生産を確保していく必要があります。また、タンパク質は、国内で

の生産が期待できる牛乳・乳製品や日本の沿岸・近海で獲れる魚介類から多く取るようにします。それが、自給率を向上させる上でプラスになるのです。

また、野菜や果物は、新鮮でしかも旬のものをたっぷり味わうためにも、なるべく地場産のもの。

さらに、これら国内生産の食料を生かした伝統的な食品や、安全で品質のよい加工食品も大いに食生活に採り入れたいものです。

こうした、食生活に対する考え方が、自給率向上の牽引力となるのです。そして、栄養のパランスがとれて理想的な日本型食生活を守り育てていくためにも、自給率の向上は欠かせない条件なのです。



# 10月下旬の遠賀町主要行事

日	曜	行事内容	時間	実施会場	担当係名	目的及び主な対象等	詳細
16	火	定例民生児童委員会	9:30~12:00	役場第2会議室	福祉係	民生児童委員	
17	水	ボランティア・スクール	19:00~21:00	中央公民館	社会教育係	ボランティア・スクール生	
18	木	戦没者慰霊祭	10:30~12:00	慰霊塔前	福祉係	戦没者遺族	7ページ
		新入学児童健康診断	受付 12:30~13:00 検診 ~16:00	中央公民館	学務係 保健衛生係	昭和60年度小学校入学予定者	10ページ
20・21	土・日	ボランティア・スクール	20日 15:00~ 21日 ~15:00	玄海青年の家	社会教育係	ボランティア・スクール生閉講式	
21	日	家庭婦人バレーボール競技	8:40~	勤労者体育センター	体育係	30歳以上婦人	7ページ
23・29	火・月	三種混合予防接種申込受付	8:30~17:00	保健衛生係窓	保健衛生係	印鑑持参のこと	前号
23	火	妊婦相談	9:30	役場保健室	保健衛生係	妊産婦	10ページ
		行政相談 心配ごと相談	10:00~15:00 13:00~16:00	公民館別館	庶務係 福祉係	相談内容は㊟で料金無料です。お気軽にどうぞ。	前号
26	金	町同研理事会	14:00~	中央公民館	社会教育係	各理事	
28	日	硬式テニス競技	9:00~	総合運動公園テニスコート	体育係	申込締切は10月13日	7ページ
30	火	三種混合予防接種	13:10~14:00	中央公民館	保健衛生係	生後24カ月児~48カ月児	前号

量と同様、時間を守ることも大切です。食前、食後、食間などの「服用時間」を守りましょう。この食前、食後、食間とは、次のようなことをいいます。

食前→胃の中に食べ物が入っていない時（食事の一時間一三十分前）

食後→胃の中に食べ物が入っているとき（食後三十分以内）

食間→朝食と昼食の間など、次の食

## 薬

## 使う前に 能書きをよく読む

☆時間を守る

☆決められた量を守る  
決められた量を守らなければ、薬の効果は得られません。症状が重くないから少量でいいとか、多く飲んで早く直そうなどという思い込みは危険です。

☆決められた量を守る  
薬には、それぞれに適した飲み方や使い方があります。薬を使用するときは、袋などに書かれている指示に従いましょう。



10月17日~23日

薬と健康の週間

### くすりクイズ

どんな薬でしょう  
線で結んでください

- |   |  |           |     |  |
|---|--|-----------|-----|--|
| 1 |  | ・ a なんこう  | ・ ア | かんだり、飲み込まずの<br>中で溶かします                 |
| 2 |  | ・ b 座薬    | ・ イ | お尻の穴などに深く差し込んで使います                     |
| 3 |  | ・ c カプセル剤 | ・ ウ | 細い部分をお尻の穴に差し、<br>中の液体を押し出します。          |
| 4 |  | ・ d 浣腸    | ・ エ | こじ開けずにそのまま飲みます                         |
| 5 |  | ・ e 糖衣錠   | ・ オ | ぬる部分を清潔にしてから<br>ぬります                   |
| 6 |  | ・ f トローチ  | ・ カ | 甘いのは表面だけです。に<br>がならないうちに飲んで<br>しまいましょう |

薬を使うときは、お父さんお母さんに聞いてから

☆保存は子供の手の届かないところへ  
誤って子供が飲むことが考えられます。薬を保存するときは、子供の手の届かないところへ置きましよう。

☆あれこれ飲まない  
現在、飲み続けている薬があって、別の薬を飲まなければならぬときは、医師に相談しましょう。

また、八時間ごとなど、時間で指定されている抗生物質のような薬もあります。抗生物質は、病気の原因になっている細菌を殺す薬なので、体内の薬の量を一定以上に保つ必要があります。必ず服用時間を守りましょう。

事をするまでの間