

広報 市九カ

昭和59年

11月10日発行

第350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

芦屋線に⑭遠賀川駅・松ノ本經由新設
遠賀中央公民館前バス停で



11月1日撮影



第三回菊花展示会

役場駐車場で

* 11月の税金 *

国民健康保険税 (第3期)

納期 11月16日(金) ~ 11月30日(金)

この社会 あなたの税が 生きています

国民年金

11月は

「国民年金制度推進月間」です

国民年金制度をよりよい制度に発展、充実させるため、国民年金の内容や仕組みについて知ってもらうとともに、制度に対する理解を一層深めていただくための月間です。

暮らしを支える

国民年金

さきに厚生省が発表した我が国の平均寿命は、男七十四・二〇歳、女七十九・七八歳となり世界一の長寿国になっています。このことは、我が国が本格的な高齢化社会を迎え老後の生活が益々長くなることを意味し、年金制度を抜きにしては考えられなくなりま

した。国民年金は、農林漁業、サービス業などの自営業の方とその家族を対象に昭和三十六年に実施され、これより我が国で国民皆年金が実現し、だれでもがいずれかの年金制度に加入することになったわけです。

福岡県では、現在九十四万人が国民

将来年金を受け るためには

年金に加入し、四十万人が年間一、二四二億円の年金を受給し、お年寄りを始め、身体に障害のある人や一家の働き手を持った人々の生活を支える大きな柱として役立っています。

国民年金制度推進月間を機会に、あなたの将来の年金の権利を守る三つの大切なこと(年金三原則)を考えてみましょう。

1 加入してまず全員で!!

国民皆年金ということは、だれにでも将来の年金を約束しているようにですが、年金制度に加入していない人にはあてはまりません。国民年金は、自営業者などを対象としているため、自分で届出する必要があります。二十歳になった人、会社等の勤めをやめた人は、届出がないと年金制度からとれ残されず。将来に悔いを残さぬよう、もれなく加入しましょう。

2 完納してまず保険料!!

国民年金では、保険料を納めた期間と、保険料の免除を受けたときは、その期間を合せた期間が原則として二十五年(昭和五年四月一日以前生まれの人は短縮されます)なければ老齢年金は支給されません。保険料を納めてこそ年金を受ける権利が保障されます。なお当然加入の人で、生活が苦しくて納められない場合は、保険料の免除という制度があります。

3 相談してまず疑問点!!

我が国の年金制度は、国民年金、厚生年金保険、共済組合の三種類に分かれています。

年金制度のしくみは、やさしいようですが、いろいろの特例などがあるためかなり複雑です。隣人、友人から聞いたことや、知人の例などで自分なりの

理解をされているようですが、不測の事故や、年金を受けられないことがないよう、不明な点、疑問の点は一人合点しないで役場国民年金係や、社会保険事務所に相談しましょう。

不明な点は
役場国民年金係
☎(293)1234 内276へどうぞ



福祉年金証書を

交付します

八月に提出していただきました老齢(または障害)福祉年金証書を交付しますので、受給権者は、先にお渡ししています年金証書保管書と年金証書に押印してある印鑑を持参して、役場国民年金係で十一月十六日までに年金証書の交付を受けてください。

十二月支払期の福祉年金は、十一月十二日から指定の郵便局で受領できます。

▽注意

① 年金証書保管証を紛失されますと再度来庁していただくことになりますので、よく探してください。

② 印鑑は、年金証書に押印してあるものを必ず持参して、朱肉のつまりをよく除去して鮮明な押印ができるようにしておいてください。

③ 年金証書に押印してある印鑑が、き損、ま滅しているものや、同一のものが多く販売されている通称三文判といわれているものは、年金の受領印としては不適当ですので、早めに改印届をしてください。

改印届には、新旧両方の印鑑を必ず持参ください。

④ 代理人が年金証書の交付を受けに来庁されるときは、年金証書保管証の委任状の欄には必ず所定の事項を記入押印して提出してください。

国民年金

- ① 国が事務費を負担しています。
- ② 物価が上ると年金も上ります。
- ③ 母子年金や寡婦年金などの遺族給付があります。
- ④ 病気やケガのときは障害年金があります。
- ⑤ 住宅資金の融資をうけられます。
- ⑥ 国が年金給付のよき負担しています。
- ⑦ 国民年金保養センターの利用ができます。



未来のために残そう!! すばらしき地域農業

第19回

遠賀郡農業祭



日時 昭和59年11月18日(日)
午前9時30分～午後3時

場所 芦屋町ポート場

主催 遠賀郡農業振興連絡協議会

<主> <な> <行> <事>

記念式典 (収穫感謝祭、各種表彰)

農畜産物共進会 (野菜、果物、花卉、その他)

演芸会 (舞踊、民謡、その他)
カラオケ大会

子供コーナー (魚(鯉・うなぎ・どじょう)のつかみ取り大会、ひよこ無料配布)

米消費拡大コーナー (遠賀産米、ポンポン菓子等の宣伝配布、新米釣競争)

農産物即売 (遠賀産新鮮野菜類を格安で)

チャリティーバザール (おにぎり、ぜんざい、魚のテンプラ、もち、テンプラ、だんご汁など…売上は郡内の社会福祉事業へプレゼント)

水産コーナー (新鮮お魚を格安で)

植木、苗木即売 (産地から大量入荷)

農機具、自動車展示、販売 (最新型各種自動車、農機具)

農産加工品即売 (野菜、果樹の生産部会の産直販売)

乳製品の即売 (チーズ、バター、牛乳)

カラオケ大会



出場者募集
申し込みは11/15(木)
までに農振事務局へ
TEL 293-0014

みんな
で
来
て
ね
!



秋の全国火災予防運動

11月26日～12月2日

十一月二十六日(月)から十二月二日(日)までは「秋の全国火災予防運動」の期間です。

今年はいま、より、いま、が大切火の始末」を統一標語に一週間、火災予防運動が行われます。

火災が発生しやすい気候に加えて家庭でも火の気を使う機会が多くなり、す。気持を引きしめましょう。

サイレン吹鳴を行います

この期間中、午前七時と午後八時の二回にわたり、サイレン吹鳴を各一分間行います。

家庭教育指導者研究協議会を開きます

日常生活での養育行動の問題性を探り、参加者のそれぞれの立場から解決方策を研究協議する目的で開催します。

▽日時 昭和59年11月30日(金)

▽受付 9時

▽開会 10時

▽場所 中央公民館

昭和60年度身障者職業訓練生の募集

身障者が職業人として社会参加できるようにする目的の学校です。

義務教育修了、または同程度の学力があると認められる身障者で技能修得の上、就職を希望する者が対象です。

▽訓練校 福岡身体障害者訓練校 小倉北区 電話(921)2600

▽訓練校 福岡身体障害者訓練校 小倉北区 電話(921)2600

詳細については、遠賀福祉事務所 電話(601)2121へどうぞ。

弓道教室生の募集

遠賀町弓道場が総合運動場公園内に十一月六日完成しましたが、今回初心者を対象に弓道教室を開きます。

▽日時 昭和59年11月20日～12月15日の毎週、火曜・木曜・土曜の十二回コース

▽午前部 10時～12時

▽午後部 19時～21時

▽場所 遠賀町弓道場

▽指導 町弓道連盟有段者

▽受講料 千円

▽主催 町弓道連盟・教育委員会

▽申込締切 11月18日まで

▽申込先 社会教育課体育係 電話(293)5434

中小企業経営の方へ

中小企業設備貸与制度、先端設備等貸与制度

新鋭設備を導入して作業工程の合理化や生産性の向上を図りたいとき、(財)福岡県中小企業設備貸与協会では、その設備を希望される機械設備×1カーまたは、商社から、現金で購入し、長期低利の分割払により中小企業者の方に買い取っていただく制度を行っております。

詳細については、遠賀町商工会 電話(293)0165へどうぞ。

毎月勤労統計調査について

労働省・福岡県

鹿兒島本線から南側の事業所のみなさんへ

これから一カ年にわたり、この地域で毎月勤労統計調査を行わせていただくことになりました。

毎月勤労統計調査は、労働者に支払われた賃金や、働いた時間数あるいは労働者数などの月々の変動状況を調べ、我が国の労働問題や、経済に関する諸問題について、適切な対策をたてるための重要な基礎資料として、広く利用されております。

このたび、この地域が労働大臣から調査区として指定され、統計調査員が貴事業所にお伺いして、準備のための調査をさせていただきますことになりました。御多忙中のところ恐縮

ですが、ぜひともご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、この調査は、統計を作るために行うものであり、税金の算定や、労働基準法、その他法律に基づく取締りなど統計以外の目的のために使用されることは、絶対にありません。また、統計調査員は、知事が任命した信頼できる人であり、調べたことについて、ほかにいふことは、法律で固く禁じられております。安心して統計調査員の質問に、ありのままお答えくださいますようお願い申し上げます。

消費生活相談

▽期日 11月22日(木)

▽時間 13時30分～16時

▽場所 公民館別館の間 電話(293)1238

▽相談役 消費生活相談員 林 初代(尾崎) 副田美代子(広渡)

なんでも、お気軽にご相談ください。

私のまち

写真コンテスト

▽サイズ 白黒、カラープリントでサイズ 10センチ以上四つ切まで

▽締切 昭和59年12月末日消印まで

▽送り先 東京都文京区本郷1丁目25番2号明幸ビル(社)日本交通計画協会内第二回私のまち写真コンテスト事務局

詳細は、役場建設課都市整備係へ。

第2回遠賀町民体育大会

第二回遠賀町民体育大会の少年相撲競技が十月十四日に

木守区相撲場で、また、家庭婦人バレーボール競技が十

月二十一日遠賀勤労者体育センターで行われ、熱戦が繰

り広げられました。結果は、少年相撲は虫生津チームが、

家庭婦人バレーボールは鬼津チームが優勝しました。

少年相撲競技

◎団体戦の部

—小学生—

優勝 虫生津

準優勝 木守

三位 広渡A

浅木B

—中学生—

優勝 虫生津

準優勝 尾崎

三位 広渡



◎個人戦の部(優勝者のみ)

—小学生—

一年 中西健二(尾崎)

二年 小出賢治(上別府)

三年 四海由和(東和苑)

四年 神代 亮(上別府)

五年 吉永和昭(虫生津)

六年 宮原秀樹(松ノ本)

—中学生—

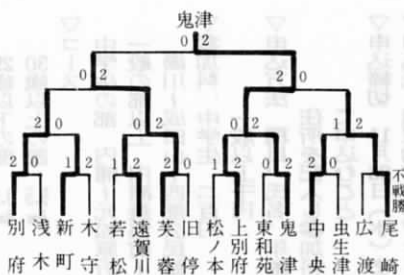
総合 津崎裕司(虫生津)



家庭婦人バレーボール競技



優勝の鬼津チーム



准看護婦学生募集

勤労学生に有利な学校です。

家庭の主婦で意欲ある人は、進んで

応募してください。(家事・育児に煩

わされない人)

合格者は原則として医療機関に就職

し、看護助手として働きながら通学し

ます。

国の進学ローンの案内

▽利用できる人 高校、高専、専修学

校、短大、大学などに進学

する人の父母か本人(勤労

学生などの場合)で年収六

百万円以内の人

▽融資額 進学者一人当たり五十万円

以内

▽返済期間 進学先の修業年限以内で

最長四年

▽貸付利率 年七・六%

▽返済方法 毎月元利均等返済

▽申込期間 昭和59年11月/60年4月

30日

▽入学試験 2月20日

詳細については、遠賀中間医師会看

護高等専修学校 ㊟(201) 346

㊟(641) 77155へどうぞ。

交通事故のご相談は
お気軽にどうぞ
無料でご相談に応じております

午前9時半～午後4時40分
土曜日は正午まで(第2土曜日は休みます)
◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます
◎弁護士相談日: 毎週金曜日午後1時～4時

社団法人 日本損害保険協会
小倉自動車保険請求相談センター

北九州市小倉北区紺屋町9-1
明治生命小倉ビル8階 小倉調査事務所内
☎(521)2140(直通) (541)1531
電話のご相談もお受けします

秋空のもと、サイクリスト 172 名が参加 第6回 福岡県センチュリーラン 遠賀大会開かれる

10月21日、遠賀町で第6回福岡県センチュリーラン遠賀大会が開催されました。この大会は、80kmを4時間以内で完走するハーフセンチュリーAと、160kmを8時間以内で完走するセンチュリーBがあり、女性を含む県内外から172名が参加しました。朝8時30分のスタートで、Aコースは、遠賀町→芦屋→福岡→三坂峠→福丸→宮田→竜徳→中間→遠賀町をまたBコースは、遠賀町→三坂峠→幸袋→桂川→嘉穂→田川→直方→遠賀町のコースを走りました。



第20回 遠賀郡ロードレース大会 が行われます

▽日時 昭和59年12月9日(日)
開会式9時20分
中学生スタート10時00分
一般以上スタート10時20分

▽種目
男子
中学生の部 5 km
一般の部 5 km
40歳の部 9.5 km
50歳の部 9.5 km
60歳以上の部 9.5 km
女子
中学生の部 5 km

▽コース
中学生の部 内浦→元松原折返し
一般の部以上 内浦農協前→波津→湯川→成田山→西部公民館前

▽参加料 中学生 二百円
一般以上千円

▽申込方法 種目、氏名、年齢、性別、住所を記入し参加料を添えて申込むこと

▽申込締切 11月28日(水)まで

▽申込先 遠賀勤労者体育センター内
第20回遠賀郡ロードレース大会係
電話(293)5434

十月二十二日から芦屋線に行先番号²⁴遠賀川駅、松ノ

本經由が新設されました。

新設 ²⁴ 松ノ本	既設 ²⁰ 堤防	經由	
		平日	日祝日
30	33	往	復
26	29		

行先、のりば、運賃のお問
合わせは西鉄テレホンセンタ
ー北九州 電話(551)11
81へどうぞ。

平日の遠賀中央公民館前バス停時刻表

下り	(行先 芦屋車庫前)	時刻	上り	行先		
				無印 ●印	黒折尾 ●印	崎車庫前 △印 穴生営業所
	49	6	●01	●25	●49	
27	58	7	26	●37	●54	
	37	8	△15	40		
04	24	9	●14	44		
00	26	10	20	50		
	26	11	△27			
13	41	12	13	△52		
24	54	13	△21	50		
	22	14	●27	●47		
11	57	15	14	△48		
18	49	16	14	53		
17	47	17	26	△45		
15	47	18	●26			
14	31	19	16			
	05	20	03	57		
05	54	21	50			
	56	22	36			

続遠賀町文学散歩

(7)

落葉の路

山裾のハゼが紅く色づき始め、それをとりまくようにススキの穂が美しく風になびく。

爪先あがりの径をゆく、左側の道わきの木の下に「庚申尊天」があり、昔の人々の道しるべだったことが思われる。

右に少し登ると木々の間に古い墓が並んでいる。いつか来た時、ここで安増甚左衛門の墓をみつけたことを思い出す。苔むした墓石が物語るものは何だろうか。



「遠賀郡誌」によると今泉神社の処に――在府の官人も崇敬厚かりしかば、社殿も宏壮なりしに、永禄二年大友宗麟諸所の神社を焼毀せし時、此社も其災に罹り、古器物古文書類悉く灰燼となり、社殿其後は頽廢して、かた計り残り居たるを、小早川隆景筑前を領せらるるに及び、其臣安増甚左衛門の千代丸の城に居らしめ、御社をも修造せしめて尊崇厚かりしに、養子秀秋の代に至り、国を没収せらるるに至りしかば、安増氏遂に此に止まりて農に帰せりと云――と記されている。

千代丸の集落の入り口の人家の間を通り、急な石段を登ったところに貴船神社がある。神社に参拝し、振り返ると南山の緑の中に点々と紅葉がいろどりを見せて、それをとりまく稲田は一面に黄金の波が美しい。ところどころに赤いコンパインの姿が見え、稲刈りがはじまっている。

貴船神社の裏山を登ってゆくと千代丸城のあったところであるが木々の間には、それらしいものは何も見当らない。ただ美しいブッシュがあるばかり。元の道に戻り集落の中を通りぬけてゆくと、野中池にぶつかる。きびし



ったこの夏を支えてきたのだろう池の水は少なかった。周囲の木々も緑の中に紅葉が混りひときわ美しく水の面に映っている。

この池の周辺に、飛鳥時代の人たちが須恵器を焼いた窯跡があると聞いているが、いまだそれを発見できない。池の方へ下りてゆくと古い墓などあって、落葉をふむ音がさびしくひびくばかりであった。

(片山花御史)

歴史散歩へのお誘い

―遠賀町郷土文化研修会―

▽日時 昭和59年11月17日(土)

9時出発

▽集合場所 遠賀川駅

▽行先 直方市

多賀神社・石炭資料館・直方藩館跡・諸九尼比翼塚・藩主墓地など

▽その他 交通費、昼食は各自持参のこと。会員以外の方も参加歓迎

遠賀町囲碁大会

あります

広渡公民館囲碁クラブ主催の遠賀町囲碁大会が開かれます。多数の参加をお願いします。

▽日時 昭和59年11月25日(日)

8時30分集合

▽場所 広渡公民館ホール

▽参加資格 遠賀町民もしくは在勤者

▽会費 千五百円(昼食の準備の都合上、申込時に入金のこと)

▽申込締切 11月20日(火)

▽申込先 広渡 織田茂枝

☎(293)0221

新着図書コーナー

―中央公民館―

新着図書(一般図書)

- 残りの雪(上・下) 立原正秋著 新潮社
- 他人の花は赤い 平岩弓枝著 文芸春秋
- 佐々木小次郎(上・下) 村上元三著 講談社
- 女は中年から楽しい 藤原房子著 海竜社
- ストレッチング 平野厚著 日本文芸社
- 人を見抜く 松本順著 PHP
- ひとりっ子の本 依田明著 情報センター
- アメリカの標的 小室直樹著 講談社
- おとぎ話の心理学 M・Lフォン・フランツ著 創元社
- シルクロード11巻 日本放送協会
- 初段に挑戦する将棋シリーズ6巻
- 囲碁シリーズ6巻 創元社
- 毛糸編み、ソーイングシリーズ 文化出版局 他各分野50冊

新着図書(児童図書)

- このふしぎな動物イヌ 今泉吉典著 教育社
- 詩をつくらう(1年生～6年生) 小峰書店
- 人間の知恵シリーズ10巻 さえら書房
- ヨーロッパ創作絵本シリーズ20巻 佑学社
- たのしい彫型(1年生～6年生) 岩崎書店

「図書館を暮しの中に、もっとみじかに！」

健康と衛生のページ

予防接種

インフルエンザ

- ▽期 日 11月1日・12月15日
- ▽場 所 町内の医院(中門市、遠賀郡内の医院・病院でも可)
- ▽時 間 各医院・病院の診療時間内
- ▽対 象 者 3歳以上の希望者
- ▽接 種 方 法 一週間から四週間の間隔

▽料 金 一回につき七百三十円
中学生以下、生活保護及び町民税が均等割額以下の世帯の人で接種希望者は、役場に印鑑を持参し、無料用の問診票を受領の上、接種を受けてください。

乳児相談

- ▽期 日 11月19日(月)
- ▽時 間 9時30分から10時30分の間
お問い合わせください。
- ▽場 所 役場保健室
- ▽対 象 者 生後3〜6カ月児
- ▽持 参 品 母子手帳
- ▽内 容 体重・身長等の測定
離乳食等の相談
- ▽料 金 無料

妊婦相談

- ▽期 日 11月27日(火)
- ▽時 間 9時30分までお問い合わせください。
- ▽場 所 役場保健室
- ▽対 象 者 妊産婦
- ▽持 参 品 印鑑(母子手帳受領者)
- ▽内 容 新生児の扱い方 入浴指導
母子手帳交付
- ▽料 金 無料

離乳食料理実習を行います

- ▽日 時 11月20日(火)
13時30分〜15時
- ▽場 所 中央公民館料理室
- ▽内 容 (イ)栄養指導
(ロ)離乳食料理実習
(ハ)家族計画

母親の温かさを知るオツパイ

赤ちゃんは「母乳」で育てましょう

なぜ母乳で育てることをおすすめするかというと…

「赤ちゃんは母乳で育てましょう」などと言うと、多少の押しつけがましさを感ずり、反感を覚える方がいらっしゃるかもしれません。しかし、これだけは、どうしてもお知らせしておきたいのです。それは、「母乳」と「母乳による育児」がいかに優れているか、ということなのです。

どれだけ、こ存じですか
母乳の良さに

与えるとき温めたり、冷やす必要がない、いつでもどこでも——かなり俗な例ですが、これだけでも「母乳」は人工ミルクに比べて十分に勝っていると言えます。しかし、「母乳」の良いところは、これだけではありません。

母乳で育つと、病気に
かかりにくくなります

「母乳」には、お母さんの免疫体が含まれているため、じんましんなどのアレルギー症状が起りにくくなります。また、抗菌性もあり、飲んでい



と病気に対する抵抗力がつけます。

さらに、「母乳」は、他の食品と比べても、消化がよく、栄養素がバランスよく含まれています。

お母さんとの触れ合いは
心の成長にも役立ちます

生まれてすぐの赤ちゃんも、刺激を受けただけでなく、働きかける能力を持っています。「母乳」を与えるときの、肌の触れ合い、見つめ合い、そしてお母さんの語りかけや匂いに応じて、赤ちゃんはさまざまな反応を示すでしょう。この「やりとり」が、赤ちゃんの心の成長にとって重要です。

授乳は、お母さんの健康
にとっても良いことです

赤ちゃんに「母乳」を与えること

は、お母さんにとっても、産後の体の回復を早める効果があります。また、授乳すると乳がんにかかりにくい、という調査結果もあります。

仕事で忙しくて授乳時間がとれない、母乳が出ない——さまざまな理由で、人工ミルクに頼っている人が多いかと思われれます。でも、せめて生後一・五か月までは母乳だけで育てるようしてください。

「元氣な赤ちゃん」
の参加者を募集して
います

広報「おんが」では、十二月号からの「元氣な赤ちゃん」の参加者を募集しています。

官製はがきに住所・父母の氏名・赤ちゃんの名前と生年月日・電話番号を記入の上、遠賀町役場企画調整課「元氣な赤ちゃん係」宛お出しください。対象は一歳未満の赤ちゃんです。応募されたはがきから毎回二名づつ掲載します。写真は撮影に伺います。



優生保護法とは (二)

折尾田中産婦人科 田中 中 壯 介

今の優生保護法はいつ作られたのですか

昭和二十五年ごろと思います。時の首相吉田茂氏と優生保護協会々長の谷口弥三郎氏の間で作られました。そしてこの法律を施行できるのは、学術経験を兼ねた優生法指定医という資格を持った医師に限られていて、法の濫用に歯止めをかけたのです。

戦時中はどうでしたか

戦時中は富国強兵の政策で、生めよふやせの時代です。しかし、神から授かった赤ちゃんを次から次に沢山生める人は、よほど条件の恵まれた人でした。今のようには、ビルもリングもなく避妊具は兵隊さんの方に配給されて市販には少なかったのに、誰もが言わず語らずに受胎調節を何らかの方法でやっていたのが実情です。

胎児の生命を闇に葬ることは悪いことに違いありませんが、終戦後の苦境を救い、駐留軍との混血児を最少限に食い止め、日本民族を維持するにはあの法律を作らざるを得なかったのです。世界が驚く程の日本復興の陰にはこの法律の恩恵があったことを忘れて



はなりません。

たしかに今日の性道徳は乱れていると思いますが、その原因は何でしょうか

戦後マッカーサー司令部が企画したのは、日本国の弱体化です。その一環として、日本古来からの性の純潔思想を破棄して、性の自由、開放の思想を輸入したのです。今日のテレビや週刊紙では性に関する記事がはみ溢れています。性の常識のない人たちが、これらの誘惑や衝動に負けて無用の人工中絶を繰返しているのです。したがって法律を改正しても中絶の数は減りません。目下の急務は、性教育を徹底させることです。

性教育が日本では難しく、下手すると逆効果になりがちですが、現状を救うにはこれしかありません。

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

〈最終回〉

現在の日本人の食生活を世界各国と比較すると、栄養のパラメータ、摂取量ともに理想的といわれています。その理想的な食生活を支えているのが、主食としてのご飯です。

それではご飯の長所を見てみましょう。

- ①和・洋・中華など、どんなおかずにもよく合う
- ②牛乳や牛肉と同じレベルの、栄養価の高いタンパク質が含まれている
- ③味にクセがなく、飽きがこない
- ④満腹感が得られ、しかもご飯そのもののカロリーが低いので、食事全体としてのカロリーの取り過ぎを防ぐことができる

このようなご飯の長所は、肉や魚、豆腐などの大豆加工食品、野菜、海藻など、多種多様な食品とご飯を組み合わせることによって生かされます。

自分自身の食生活を「理想型」に近づけよう

日本型食生活というと、水産

日本型食生活で豊かな明日を

しの表れといえるでしょう。

このように、わたしたちの食生活は世界中からお手本にされていますが、それはあくまで日本全体を平均しての話。個人個人を見れば、理想にはほど遠いです。

日本型食生活の子エックポイント

- ①ご飯を基本的な主食として、畜産物、水産物、野菜などを上手に組み合わせる食事を心がける
- ②エネルギーの過不足に気をつけ、適正な体重を維持する
- ③できる限り数多くの食品を取る
- ④タンパク源として、魚、大豆食品
- ⑤品を意識的に取るよう心がける
- ⑥日本人に不足しがちなカルシウムを補うため、牛乳、海藻、小魚などを進んで取る
- ⑦塩、砂糖の取り過ぎに注意する
- ⑧朝ご飯を欠かさず取る

栄養的にアンバランスな食事を取っている人がまだまだ多いことも事実です。ですから、日本型食生活と自分自身の食事の違いがどこにあるかを見極め、少しでも理想型に近づける努力をすることが必要でしょう。

食生活は

次代へ受け継がれる

「衣は一代、住は二代、食は三代」という言葉があります。これは、一度の食事だけを取り上げてみればたいしたことのない欠点も、積み積もりれば健康を左右するほどになり、ひいては子供、孫の代まで影響を及ぼす、というたとえです。言い換えれば、健康で豊かな食生活の習慣や優れた味覚の「判断基準」も、次代へ受け継がれていくということなのです。

わたしたちは一日三度の食事のもつ意味を今一度、大きな視野に立って考えてみたいものです。

11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
12/15	インフルエンザ予防接種	各 医 院 診 察 時 間 内	町内各医院	保健衛生係	3歳以上の希望者	8ページ
16 金	園 芸 教 室 ⑥	9:30~11:30	中央公民館	社会教育係	園芸教室生	
18 日	少 年 武 道 大 会	9:30~	遠賀南中学校	体 育 係	柔道	3ページ
		10:00~	勤労者体育センター		剣道	
		10:00~	浅木小学校		空手	
	遠賀郡農業祭	9:30~ 15:00	芦屋町 ポート場	産 業 係	テーマ「未来のために残そう/すばらしき地域農業」	
19 月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	保健衛生係	生後3~6ヶ月児	8ページ
20 火	家 庭 教 育 学 級	10:00~12:00	中央公民館	社会教育係	家庭教育学級生	
	離乳食料理実習	13:30~15:00	中央公民館	保健衛生係	栄養指導 家族計画	8ページ
22 木	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	
	婦 人 学 級 ②	10:00~12:00	中央公民館	社会教育係	婦人学級生	
	消 費 生 活 相 談	13:30~16:00	公民館別館	産 業 係	消費生活全般についての苦 情・疑問に応じます	4ページ
	手 話 講 習 会 ④	19:00~20:30	中央公民館	社会教育係	受講生	
25 日	遠賀郡内消防団 防火パレード	遠賀町は 9:00~10:30 にパレード	町内一円	庶務係	*あとで、より*いま、が 大切火の始末	4ページ
26 月	心 配 ご と 相 談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 係	相談内容は⑥で料金無料です。 お気軽にどうぞ。	
26/12/2 月/日	秋の全国火災予防週間 サイレン吹鳴	7:00 と 20:00	町内全域	庶務係	お休み前には、火の元を確認 しましょう	4ページ
27 火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	保健衛生係	妊産婦	8ページ
28 水	老 人 大 学 院	10:00~15:00	中央公民館	社会教育係	老人大学院生	
29 木	手 話 講 習 会 ⑤	19:00~20:30	中央公民館	社会教育係	受講生	
30 金	家 庭 教 育 指 導 者 会 研 究 協 議 会	10:00~16:00	中央公民館	社会教育係	子ども会育成会、PTA会 員、豊かな心を作る家庭教 育部会員、町民会議、家庭 部会員、婦人団員	

雇用保険は正しく受給して確かな就職をしましょう

— 11月は「雇用保険不正受給防止啓発月間」 —

- ◎失業給付は、失業して仕事を探している場合だけ支給されます。
- ◎パート・アルバイト等で働いている人には、失業給付は支給されません。
- ◎不正受給は、必ず発見され、厳しく処分されます。