

# 広報 おんか

昭和58年

10月10日発行

第 324 号

発行所 福岡県遠賀郡遠賀町役場

編集 庶務課庶務係

印刷 冷牟田印刷合資会社



## 楽しいぶどう狩り —味覚の秋—

9月17日、尾崎ぶどう園（高山国光さん経営）の招待で、岡垣町の児童施設「報恩母の家」の小中学生76人がぶどう狩りをして楽しい一日を過ごしました。

## \* 10月の税金 \*

町 県 民 税 (3期分)

納期限 10月25日(火)まで

この社会 あなたの税が 生きている

# 家庭の日

遠賀中学校作品紹介

## ① オアシス運動

青少年育成町民会議では、健全な青少年の育成、非行防止の取り組みとして、夏休みに「家庭の日」「オアシス運動」の作文とポスターの募集を行っていましたが、今年も多数の優秀作品が寄せられました。  
この応募作品の中から作品の一部を本号から四回にわたって学校別に掲載していきます。

### 毎日が家庭の日

3年 石田 一恵

ベッドの上に明るい朝の光がふりそそぐ。こんな気持ちのいい朝には何かいいことがありそうな感じがしてならない。ぐつと背のびしてみる。台所の方では母の朝食の用意をする音がする。庭の方では父の水をまく音。すばやく着がえてみんなに、「おはよう」と言う。この「おはよう」のいい方で「気分が悪いんね」といわれるときがある。ので、元氣よく言うことにしている。私の家の一日は朝のあいさつから始まる。短い朝食の時間にも一日の子定がみんなにわかるように話す。

学校から帰ったら、みんな外から「ただいまよ」と大きな声で言う。そして一家四人のそろそろ夕食や休息のときに、一日の出来事を話すことにしている。どんな小さなことでも話す話題になるから私と弟は学校の出来事を話す。「今日ね、〇〇先生に三回もあてられた」「今日〇〇先輩に抜かれた」と言うぐあいに。「おはよう」とか「ただいま」、「おかえり等の日常の何げない会話が息のあったあたたかい家庭をつくるのだと思う。そのあたたかい家庭があれば人間として不自然な行動ができるはずがないと思う。家庭というのは一人一人みんなが信頼しあっているものだから、自分も相手もたった一言の言葉をかけあうことでうれしくなる。  
みんながそろった時、時どき父や母から説教されることもある。しかしだれかがなぐさめてくれたり、はげましてくれたりするるので、すぐ暗い気持ちも明るくなる。そしてこの家庭の中で社会のルールや人間としての生き方も教えられるのである。親の一言は痛烈にこたえるが、よく考えると愛情があり、温かさがある。私たちは家庭の中でいろいろ教えられ育っているうちに、父母のやり方を次第に受けついでいることに最近気が付いた。例えば、弟は父が今までしていた「もえないゴミ」を収集日に運んだり、自転車の修理等をしたり、私は母のする仕事を手伝ったり、弟と違った女としての仕事をしている。子供でもできる仕事はいやがらずにできるようになった。とりたてて「家庭の日」と何をするわけでもないけれども、暇

#### 「家庭の日」10月の実行目標

- 家庭でスポーツを楽しもう
- よい本に親しもう



3年 毛利 仁美



1年 十塚 京子

ができたならみんなでお出かけたり同じテレビを見たり、一日の出来事を話しあったりしている。毎日が大切にしたいと思っている。「家庭の日」だと思ふ。平凡な家庭に幸せを感じ、「家庭の日」を

# オアシス

## 運動

### 大切にす

2年 吉田 真理子



3年 吉川 秀幸



2年 兵頭 ちなみ

# 家庭の日

## いつも心にオアシスを

1年 柴田 桜子



☆毎月15日は「環境浄化の日」  
☆毎月第3日曜日は「家庭の日」

### 「心のオアシス」

1年 柿山 由美

私達は何気なく日常生活を送っていますがその中でも大切なのが、あいつつだと思っています。

あいつつは、一日の始まりでもあり、また一日の中で「こんにちは」や「すみません」など、いろいろな場面でもよく使われます。

例えば、もし誰かが何かを落とし、それに気付かず行ってしまったり、そこにあなたが通ってそれを拾い、落とし主に届けたとします。そこで「すみませんでした」と一言、声をかけられたとします。

誰だって気持ちがいいでしょう。反対の立場でもそうです。

こんなちよつとしたことが相手にとつてはとんでもない事ではないでしょうか。このちよつとしたこととはオアシス運動のことだったのです。

オアシスの中のオアシス運動。ちよつとしたこととはオアシス運動のことです。この庭園はオアシス。オアシスの心は、広い心のことか、庭園にきつとあるはず。オアシスの心は、広い心のことか、庭園にきつとあるはずです。この庭園はオアシス。オアシスの心は、広い心のことか、庭園にきつとあるはずです。

オアシス運動。それは気付かう心の表れ。または優しい気持ちの表れ。いろいろな気持ちの表れ。

私達は「オアシスの心」を、いつまでもいつまでも守らなければいけないのです。

# 国民年金

## 老齢年金の

### 繰り上げ請求は慎重に

国民年金の老齢年金、通算老齢年金は六十五歳になって請求するのが原則ですが、六十歳から六十四歳までの希望するときから繰り上げ請求して受給することができます。

この繰り上げ請求によって六十五歳前に年金を受給する場合は、請求する年齢によって減額された金額となります。

例えば、六十三歳で繰り上げ請求した場合は、六十五歳で受給できる年金額の八〇%になります。六十五歳になっても満額の年金額にはならず、生涯八〇%に減額さ

れた年金額を受給することになり  
ます。

また、繰り上げ請求とは逆に、六十六歳から七十歳までの希望する年齢から繰り下げて受給することもできます。この場合は、繰り下げ受給する年齢によって割増された年金額を受給できますが、六



繰下げ支給

十五歳到達前に繰り下げて受給する旨申し出ておかねばなりません。いずれにせよ、何歳まで生きるかだれも予測できませんが、平均寿命が年々延びているとき、安易に繰り上げ請求して少ない年金額を後悔しないよう十分考えてから請求しましょう。

# 国民健康保険

## 加入していただきますか国民健康保険

### 繰上げ支給



。会社の保険をやめた人  
。他の市町村で国民健康保険に加入して転入した人  
。生活保護を受けなくなった人  
。子供が生まれた人(国保加入世帯のみ)

以上の人は、すぐに役場に届け出を行い、国民健康保険の加入手続きをしなくてはなりません。すぐに届け出をしないで二週間

以上遅れて加入手続きをされた場合、保険税は前記の事がらが生じた日までのぼって徴収され、国民健康保険証を使えるのは、保険証を発行した日からしか使えないという損をするようなかたちになりますので、前記にかかげるような事由が生じた場合は、すぐに役場福祉課へ届け出て、加入の手続きをしてください。

# 全国防犯運動

10月11日～20日



空き巣対策について考えてみましょう。

## カギをかけたかどうかもう一度確認を!

空き巣ねらひの被害のうち約四割は、カギをかけた忘れられたところから侵入されています。玄関や勝手口ばかりでなく、応接間をはじめ浴室の窓、トイレの高窓や二階の窓もよくねらわれます。「まさかこんなところから……」といった勝手な思い込みは禁物です。出かける前には必ず見回り、カギはかけたか、戸締まりは大丈夫か、もう一度確認を。

四、五分もあれば「ひと仕事」を終えるといわれるほど素早い犯罪です。短時間の外出でも必ず戸締まりを。空き巣ねらひの被害の約四分の一は、買物などで留守になりがちな午後二時から四時の間に発生しています。

## 新聞や牛乳を外にためないように

洗濯物が出しっぱなしだったり新聞や牛乳が新聞受けなどにたまっているのは、留守であることを告げているようなものです。一日以上家を空けるときは、配達を断るか、取り片づけを近所に頼んでおきましょう。

## 「ちょっとの留守」でも必ず戸締まりを



空き巣ねらひは、家に侵入して

十月十一日から二十日までは「全国防犯運動」。下口ホー(侵入盗)にもいろいろあります。が、手口別にみて最も多いのが空き巣ねらひです。行楽の秋を迎えて、家族そろって出かける機会も多くなります。カギかけは家族みんなの合言葉。これを機会に、わが家の

# 青少年の豊かな心を育てよう

⑥

子供たちに「基本的な生活習慣」を身につけさせるには、健全な心を育てていくと同時に、健康な体をつくることも重要です。

特に小学生、中学生のころは体の発達が一生涯のうちでいちばん盛んです。この時期に体を鍛え、たくましい体と精神面での粘り強さを身につけさせるようにしましょう。

①運動能力 ②体の健康 ③社会性 ④情緒の安定 ⑤知的能力



## 基本的な生活週間

# 子供は外で遊ばせよう

力。

運動といった場合、大人は体を鍛えるためにジョギングするなど、健康や体力づくりの手段として考えます。しかし、子供

にとつての運動は、じっとしていられず夢中になり、楽しく面白く体を動かすというのが最も自然な形です。

毎日の生活の中に体を動かす遊びを取り入れたり、日曜日などは、次の例のような学校活動や地域活動に参加して、子供を戸外で遊ばせるようにしましょう。

### 子供を戸外で遊ばせる工夫

#### ▽土に触れさせる△

- ・はだし遊び、どろんこ遊び
- ・花づくり、野菜づくり
- ・アリやモグラなど、土の中にすむ生物の観察
- ・いも掘り、山菜とり、潮干狩り

#### ▽屋外スポーツをさせる△

- ・オリエンテーリング、ハイキング、山登り
- ・遠泳
- ・スキー、スケート

#### ▽自然の中で生活させる△

- ・キャンプ
- ・臨海学校
- ・林間学校

## 火の用心 消防 119

# 火災でこわい



火災によるいたましい死者の大部分は、直接火に包まれるよりも煙や有毒ガスによるものです。

- ◎煙から逃げるとき
- 背を低くはうようにして、煙を吸わないようにする
- ぬらしたハンカチやタオルを口にあてる

また建材の出す有毒ガスで動けなくなるというものです。目に見える煙、見えない煙の危険を常に心にとめておきましょう。

- 呼吸はなるべく小さく鼻からして、煙を深く吸いこまないようにする



### ◎煙の性質

○煙の横への広がりの速さは毎秒0.5〜1m、上昇は横の五倍の速さ

○煙は逃げ道がないと天井などにたまり、次第におりてくる  
○見通しが悪くなる  
○煙は有毒ガスを含んでいる

### 管内火災・救急件数

1月から8月末まで

救急	火災	種類	町名
209	5	遠賀	遠賀
417	13	水巻	水巻
302	12	岡垣	岡垣
246	14	芦屋	芦屋
1174	44	合計	合計

## 火の用心

心で用心

目で用心

# お知らせコーナー

## 皆さんの苦情や要望を

### 行政に反映

行政相談週間 10月16日～22日

10月16日から22日までの一週間は行政相談週間です。

この機会に行政に対する苦情、要望などを申し出てみませんか。



▽日時 昭和58年10月24日(月) 13時～16時

▽場所 公民館別館

▽相談内容 不動産登記、環境

衛生、老人福祉、消費者保護、雇用保険、農地転用など  
○遠賀町行政相談委員 石橋多七氏(広渡)

そ参加しませんか。

### バスハイクのお誘い

▽期日 昭和58年11月9日(水) 10日(木)

郷土文化研究会では、今秋は民宿一泊の国東バスハイクを計画しました。

路傍の石仏、板碑、国東塔を探索する御仏の里めぐりです。

▽行先 岩戸寺、両子寺、文珠寺(泊)その他

▽料金 一万円

▽定員 二十五名(申込順締切)

俳句、短歌、歴史同好の方どう

▽申込先 虫生津 古野千年 電話(293)0425

## ご協力ください

### 交通実態調査

#### (パーストリップ調査)

### 実施中

10月から11月にかけて福岡県を中心とする北部九州の八十五町村で交通実態調査を実施しています。

この調査は、交通の流れの最も基になる「人(パースン)の動き(トリップ)」をとらえるもので、どのような人が、何処から何処へ、どのような目的をもって、どんな交通機関を使って動いているかを調べ、町づくりの計画や各方面の交通計画を立てるときの最も重要な資料を得ようとするものです。

調査は、無作為に選出された約八万世帯(遠賀町百五十二世帯)を調査員が訪問して、皆様の一日の行動を調査票に記入していただくことよって進めますので、調査員がお願いに上がった場合には調査の趣旨をご理解の上、協力くださるようお願いいたします。

なお、不明な点などは、北部九州圏パーストリップ調査実施本部(481)1416または、役場企画課にお尋ねください。

## 健康づくり標語コンクールで

### 多数入選 一広渡小学校

このほど行われた昭和五十八年度健康づくりの標語コンクール小学校の部で、広渡小学校児童が七名入賞しました。

同校は、以前から全校をあげて健康づくりに取り組んでいます。

- 準特選 「健康づくり私の家から町づくり」 六年 淡谷善子
- 銀賞 「君と僕体力づくりで健康仲間」 六年 松本 寿
- 銀賞 「ぼくの夢みんな元気な健康家族」 六年 中西章二
- 入選 五年 田中晴美
- 五年 隅屋留美
- 六年 土井由美子
- 六年 藤野貴美子



### 郷土文化研究会

#### 講演会のお誘い

10月例会として、講演会を開きます。自由にご参加ください。

▽日時 昭和58年10月29日(土) 13時30分～15時

▽場所 中央公民館

▽演題 「遠賀町の史跡」

▽講師 古野千年

▽会費 無料

### 第4回 福岡県農林水産まつり開催

▽日時 昭和58年10月22日(土) 10月24日(月)

▽内容 記念式典、祝賀パレード、農林産物品評会、農林水産物展示即売会

▽場所 久留米市石橋文化ホール・久留米体育館

庭園展示、まつり広場

# 交通安全の輪を広げよう

## 広渡小学校パレード&セーフティーサービス



秋の交通安全県民運動が始まったばかりの9月21日、広渡小学校の児童とPTAは、遠賀川駅前周辺のパレードと国道3号線でセーフティーサービスを行って、交通安全を呼びかけました。



### 戦没者慰霊祭が あります

ありま

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方で、慰霊祭に参加希望の方は、10月15日までに役場福祉課福祉係にご連絡ください。

▽日時 昭和58年10月20日(木)

10時30分～12時

▽場所 慰霊塔前(遠賀中学校校庭)

## 献血ありがとうございます

9月16日に実施しました献血には、多数の参加をいただき、厚くお礼申し上げます。結果は次のとおりでした。

献血参加者 170名  
採血者 159名  
不適者 11名

次回の献血は、12月9日(金)浅木公民館前・役場玄関前です。



9月16日 農協前

## ボランティア養成講座

### (ボランティア・スクール) 受講生募集

この講座は、レクリエーションを通じ住みよい社会、明るい職場をつくる推進者を養成し、人間関係を深め、生きがいの発見と能力開発をめざし、共に楽しむことの感動の中から創造の喜びと新しい価値観をひきだすことを目的に開講します。

▽期日 10月20日から3月まで

毎週木曜日 二十回コース(二泊三日と一日研修あり)

▽時間 19時～21時  
初回のみ18時30分から

▽場所 中央公民館  
勤労者体育センター

▽募集人員 五十名

▽応募資格 地域の各種団体(公民館・子供会育成会)などの責

交通安全協会員のみなさん

## 特別法令講習会が実施されます

▽日時 昭和58年10月19日(水) 19時

▽場所 遠賀中学校体育館

なお受講修了者は、免許更新前年以内の場合は、更新時試験での講習は簡素講習となります。  
受講者は、運転免許証、会員証を持参のこと。

任者の推薦する。所属団体のリーダー及びリーダーを志す者。ボランティア活動に関心をもち将来リーダーを志す者で全日程参加可能者。

▽参加費 受講料は無料(資料代)

▽講師 鷹照和事務局長。日本レク協会公認指導員。日本キャンプ協会公認指導員

▽修了後 日本レク協会二級指導員受験資格等が与えられる。

▽申込締切 10月13日

詳細については、教育委員会社会教育課 電話(293) 1355 へどうぞ。



砧  
姫  
の  
話

(19)

このお話は「古事記」の景行天皇のところに  
出てくる、小碓命にかかわるものです。

景行天皇の御子小碓命は、いさかいの末兄の  
大碓命を殺し、菰につつんですててしまうよう  
な荒い性格の人でした。

天皇の命で西国の熊曾建を討つことになり、  
剣を懐にして出かけました。

熊曾の家は嚴重な構で、穴を作って住んでい  
ました。小碓命は女の姿になって多勢の女の人  
に混り、宴のはじまるのを待ちました。そのう  
ちに宴が酣になって来たので、剣で兄の熊曾を  
刺しました。

それを見て弟は逃げ出しましたが、とらえら  
れ押し伏されたまま「あなたの強さにかなう者  
はありません。私がお名前を上げましょう。こ  
れからは、倭建の御子と申上げます」

と言いました。それを聞くなり小碓命は、たちまち瓜を切るように殺して



M. KATAYAMA

(版画 片山正信)

しまいました。

それから倭建命(日本武尊)と呼ぶようになったということです。

その帰り途で倭建命は遠賀の里に立ちより、ここでしばらく疲れを休める  
ことになりました。

「トオン——トオン——トオン」

「トオン——トオン——トオン」

降るような星月夜のあちらこちらから砧の音が夢のように、まぼろしのよ  
うに、または妖怪のこえのようにも聞えるのでした。

その砧の音をたよりに尋ねた家に、美しい女  
の人がいました。その女の人は、むかし都に住  
んでいたこともあり、しばらく倭建命のお側で  
お世話をする事になり、その人を砧姫とよぶ  
ことにします。

美しく、静かな遠賀の里に幾らかの時が流  
れて、倭建命のところに天皇の使が来て、出雲  
の国の出雲建を討つようにと申します。

倭建命は、砧姫を残して出雲の国へ出かけて  
行きました。そして残された砧姫はやがて男の  
子を産みました。

その子を砧王と呼び、この里の守令に任じら  
れ、この里を老楽の里と言い、子孫が連綿とし  
て重広王、末広王、時王、末森王と代々里の守  
令をついだとのことです。

砧は昔の人が洗濯物の仕上げに使ったものです。中央公民館の民俗資料館に同じもの  
が展示されています。(問谷 高)

# スポーツの秋 芸術の秋

## 第8回遠賀町文化祭が

### 開催されます

町民の皆様多数の出品と観覧をお待ちいたします。



昨年の文化祭

▽日時 昭和58年11月12日

11日 13時～17時

12日 9時～17時

13日 9時～16時

▽場所 中央公民館

▽主催 教育委員会

▽内容

◎展示会

—公民館関係—

。和裁。洋裁。生花

。農耕民俗資料。手芸  
—一般作品関係—  
。書道。俳句。陶芸  
。短歌。絵画。写真  
。その他

◎芸能大会(13日のみ)

出品希望者は、11月5日(土)

までに、作品の種類と数量を教育委員会に準備している申込書に記入のうえ申込みください。搬入・搬出につきましては、出品者の方でお願いします。

10日の17時から22時までと、11日の9時から12時までに搬入してください。展示場所につきましてはそのときに表示します。

## 第2回菊花展示会が

### 開催されます

▽日時 昭和58年10月30日～11月19日

▽場所 役場駐車場

▽出品者 菊友会々員、町内希望者

出品希望の方へ

▽申込先 各地区世話人

▽締切 10月20日まで

▽出品基準。大輪三本作り四鉢まで。盆栽作り

。ケンガイ作り

。福助作り三鉢まで

▽展示品搬入 10月29日に車で集荷にまわる予定

▽期日 11月6日(日)

▽期日 11月6日(日)

▽期日 11月6日(日)

## 地域スポーツクラブ

この研修会は、地域スポーツクラブのリーダー等を対象に、スポーツクラブに関する基礎的な知識と技術を習得させ、今後の地域スポーツクラブ育成に役立ててもらふことを目的に開きます。

▽日時 昭和58年10月23日(日)

▽行先 宗像大社展示場

▽料金 貸切バス代実費負担(後日料金決定)

▽申込先 菊友会地区世話人

▽申込期限 10月20日まで

▽問合せ 虫生津 繩手 勉

電話(293)3040

## 第一回遠賀町民体育大会

### 秋の競技エトセトラ

#### 家庭婦人

##### バレエボール大会

▽日時 昭和58年10月16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

▽主催 体育協会 教育委員会

▽主管 遠賀町バレエボール連盟

▽チーム編成 既婚の30歳以上の女性で競技者数は九人とし、登録人数は自由

#### 少年相撲大会

▽日時 昭和58年10月16日(日)

開会式 9時30分

競技開始 10時

▽場所 木守相撲場

▽主催 体育協会 教育委員会

▽主管 遠賀町相撲連盟

▽競技方法。団体戦(小・中学校別で小学生は一年生から六年生までの各学年一人の計六人中学生は三人)。個人戦(学年別)

## 指導者研修会

9時～15時50分

▽行先 勤労者体育センター

▽対象 スポーツクラブのリーダー、スポーツクラブ指導者

▽内容。講義「体力づくりのためのトレーニング法」福教大附属小倉中学校中島幸男教官。実技「器具を使ってのトレーニング」[「スポーツマッサー」]

▽持参品 筆記用具、運動できる服装で上ばき、弁当

▽申込先 10月13日までに、氏名年齢、性別、所属クラブを教育委員会社会教育課 電話(293)1355へ。

#### 男子・女子

##### バレエボール大会

▽日時 昭和58年10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

▽主催 体育協会 教育委員会

▽主管 遠賀町バレエボール連盟

▽チーム編成 中学卒業以上の男子・女子別にチームを編成し、競技は九人制で登録人数は自由

▽申込締切 10月15日(土)まで

# あなたもいかがですか 秋のサークル会員募集

☆ 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。 ☆ ☆

## ママさんコーラス

「こもれば」

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。

## 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。

▽ 会費 年間二千元  
▽ 申込先 虫生津 古野千年

電話 (293) 0425

## 民謡教室

民謡をうたって、楽しく余暇を過ごしませんか。

### ◎大人の部

▽ 稽古日 毎週火曜日  
▽ 時間 20時～22時  
▽ 場所 浅木公民館  
▽ 会費 月千五百円  
▽ 対象者 高校生以上  
▽ 申込先 浅木 田中豊彦

電話 (293) 2603

### ◎子供の部

▽ 稽古日 毎週金曜日  
▽ 時間 17時～18時  
▽ 場所 浅木公民館  
▽ 会費 月千三百円  
▽ 対象者 小・中学生  
▽ 申込先 浅木 辻美津枝

電話 (293) 3144

## 空手スポーツ少年団



精神修養はもちろん、護身術にもなります空手を始めませんか。青少年のみならず、多数の入門をお待ちしています。

▽ 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 町内在住小・中学生  
▽ 指導者 養秀会総本部道場の有段者  
▽ 申込先 役場内 半田憲彰  
電話 (293) 1234

## 三味線・唄の会

△ 杵 和 会 △

▽ 稽古日 毎週木曜日  
▽ 時間 10時～12時  
▽ 場所 公民館別館  
▽ 内容 三味線 津軽、長唄、端唄、民謡、流行歌

。唄 長唄、端唄、民謡、流行歌  
▽ 申込先 鬼津 二村タカヨ

電話 (293) 0324

## 遠賀リトルシヤークス優勝

— 遠賀・中間・八幡西ソフトボール大会 —

9月15日、中間市の中間西小学校グラウンドで、遠賀・中間・八幡西地区、第三回地区選抜ちびっこソフトボール大会が開かれ、遠賀町代表の遠賀リトルシヤークス(森和博監督)が優勝しました。

本大会には、十六チームが各地区の代表として参加予選から絶対調の遠賀リトルシヤークスは、決勝戦で水巻町の強豪上二チームを六対一で破り見事初優勝。青少年の非行防止はソフトボールからと、島門小学校区の児童を集め三年前に同チームを結成。仕事の合間をみては子供達にソフトボールの指導をしている森監督(別府)は、「子供達はチームワークを大事にして、日



9月21日 町長、教育長に優勝の報告に来ました  
——町長室にて——

々努力すれば大きな大会でも活躍できることを学んでくれたと思います」と初優勝の感想を語っていました。

## リトルシヤークスのメンバー

選手	打	安	打	振	球	捕
⑥ 村岡	4	2	0	0	0	0
⑤ 河原	3	2	2	0	0	1
⑧ 花田	4	1	0	0	0	0
② 山下	2	0	0	0	1	0
③ 吉田	1	0	0	0	2	0
⑦ 松井 滋	3	1	0	0	0	0
④ 榊添	2	1	0	0	1	0
① 柴田	2	1	2	0	0	1
⑨ 副田	2	0	0	0	1	0
9 高山	0	0	0	0	0	0
4 鎌倉	0	0	0	0	0	0
3 松井 亮	0	0	0	0	0	0
3 池田 純	0	0	0	0	0	0
8 八十島	0	0	0	0	0	0
7 池田 圭	0	0	0	0	0	0

(本) — 河原 (二) — 柴田

遠賀社交ダンス愛好会

初心者から正確なステップを教えます。

中級以上の方は、より楽しく正  
式な踊り方を教えます。

▽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

▽入会金 五百円

▽会費 月二千円

▽会員数 二十五名

▽申込先 直接会場か遠賀川 荒  
牧京子 電話(293)  
0012

硬式テニス同好会

経験者

または、

テニスを

始めたい

方多数の

入会をお

待ちして

います。

▽練習日 毎週日曜日

▽時間 10時～12時

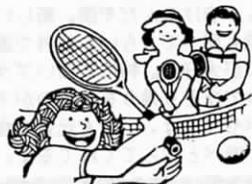
▽場所 松ノ本テニスコート

▽入会金 五百円

▽会費 月三百円

▽会員数 四十名

▽申込先 直接テニスコートか、  
遠賀川 金子浩通  
電話(293) 2138



詩吟朗詠

△錦城流遠賀道場▽

詩吟朗詠は、日本古来の伝統芸  
能です。古来より多くの人々が詩  
を作り、吟じてきました。日本人  
の心情にこれほどマッチした芸能  
は他にありません。

当道場では、個人指導を方針に  
していますので、定員になり次第  
締切ります。お早目に申込みくだ  
さい。

▽稽古日 毎週金曜日

▽時間 18時～21時

▽場所 公民館別館

▽会費 月三千三百円

▽募集人員 十名

▽申込先 上別府 植村隆雄  
電話(293) 2175



琴・三味線同好会

毎週火曜日の夕べを、美しい旋  
律の中で豊かに過ごしませんか。  
お琴と三味線があなたをお待ち  
しています。

▽稽古日 毎週火曜日

▽時間 19時～

▽場所 公民館別館

▽申込先 役場内 古田優子  
電話(293) 1234

レクリエーション研究会

▽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、クラフト、野外研修等

▽場所 公民館別館

▽申込先 例会日に直接会場にお  
いでください

レクリエーションダンス

身近な曲に合わせて踊ってみ  
ませんか。

▽例会日 毎月第二・四月曜日

▽時間 19時～21時

▽場所 公民館別館

▽会費 年二千四百円

▽対象者 年齢、性別問わず

▽持参品 上ばき用シューズ

▽問合せ 教育委員会 田中幸男  
電話(293) 1355

運動会たけなわ

— 遠賀川保育園 —

9月23日、青空の下で「第5回遠賀川保育園運動会」が役場  
前広場で行われました。写真は、ビューティフルサンデーのリ  
ズムに乗ってマスゲーム。お父さん、お母さんの期待にこたえ  
て、元気いっぱいの園児達です。



防犯おんががわ

コンクールで佳作に入選

— 遠賀川派出所 —

このほど、福岡県警察本部外勤  
課主催の第9回ミニ広報紙コンク  
ールが開かれ、県内の各派出所・  
駐在所から出品された約五百紙の  
中から遠賀川派出所発行の「防犯  
おんががわ」が佳作に選ばれまし  
た。

八年前から毎月発行されている  
同紙。「これからも読みやすく、  
親しまれるような防犯おんががわ  
めざしてがんばります」と担当者



入選の広報紙を前に、担当の平  
田一生巡査

保健衛生のページ

乳児相談

◎期 日 10月17日(月)  
 ▽時 間 9時30分から10時30分  
 の間においでください  
 ▽場 所 役場保健室  
 ▽対 象 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



元気な赤ちゃん



新町(広渡1846番地の5)

高良 守くん

(昌明 さんの長男)

昭和57年10月17日生

もう歩けるんだぞ僕。新しいお靴も買ってもらい、お外で遊ぶのが大好き。特に、白いブランコでひとり乗りをするのがパパやママは、いつも元気で食べ、遊べと言ってくれてるよ。



浅木959番地の1

森 隆介くん

(吉文 さんの次男)

昭和57年10月14日生

僕クルクル頭。よく女の子にまちがえられるけど、お兄ちゃんといっしょに、いたずらしたり、踊ったりして遊ぶのが大好きな男の子。今うちの練習をしています。早く歩きたいよー

予防接種

インフルエンザ

▽期 間 11月1日〜12月10日  
 ▽場 所 町内の各医院  
 ▽時 間 各医院の診療時間内  
 ▽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をおいて二回接種  
 ▽料 金 3歳〜中学生以下は無料  
 15歳以上は一回につき七百十円

三種混合

▽持 参 品 印鑑、料金  
 ▽注 意 朝、体温を必ず計る事  
 ▽問 診 票 の 配 布 3歳〜中学生以下、生保及び町県民税が均等割額以下の世帯の人は、無料用の問診票を配布しますので、役場に印鑑を持参してください。  
 なお、前記以外の人は問診票を各医院においています。

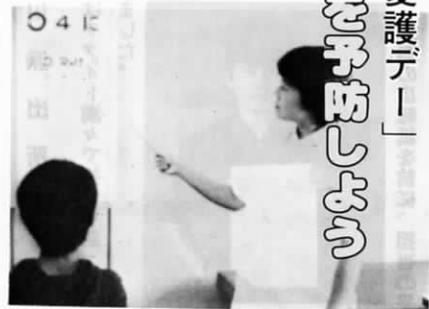
▽接 種 日 11月2日(水)  
 ▽時 間 受付 13時10分〜14時  
 接種 13時30分  
 ▽場 所 中央公民館  
 その他詳細については、9月25日号の13ページをご覧ください。

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康を大切にしよう

はやり目、アポロ11号病——最近増えている目の伝染病です。さほど重い病気ではありませんが、場合によっては失明、体のまひなどの危険性がないとは言えません。

病気の予防は、まず病氣そのものを防ぐこと。知っていればもし病気がかかっても、家族や親しい人への伝染は防げます。



急性出血性結膜炎

アポロ11号病

一九六九年に初めて発生した新しい目の病気です。潜伏期間が短いため、かかるとすぐ発病します。結膜(白目)から出血するのが特徴です。

目の痛みがひどいのは一日か二日、そのままでも一、二週間で治ります。

△伝染を防ぐために▽  
 もし、病気がかかってしまったら、次のことに注意し、周りの人に移さないようにしてください。  
 ①手をよく洗う ②ほかの人と同じタオルを使わない ③人の多く集まる所へ行かない  
 また、健康な人は病氣の人と必要以上に接触しないようにしまし

はやり目、最も多くみられる急性の結膜炎です。この病氣にかかると、まず目にごみが入ったように感じ、時間がたつにつれ、目が赤くなったり、まぶたがはれたりします。ごみが入ってこすつているうちに赤くなつた、と誤解する人もいますが、しばらくすると、朝起きた時、目やにでまぶたが張りついていたりします。

結膜炎が進んで角膜(黒目)に炎症が起こることがあります。目がかすんできたら角膜炎に進んでいるかも知れません。医師の診断を受けましょう。

### 妊婦相談



### 狂犬病予防注射(追加)

- ▽期日 10月29日(土)
- ▽時間 10時~11時30分
- ▽場所 役場車庫前
- ▽料金 千百六十円

今年春に登録をしていない犬は、登録料二千百円が必要  
不用犬の引き取りも行います。

### 無縁墳墓の改葬

- ▽関係者は申し出てください。
- ◎所在地 鹿児島県鹿屋市田崎町及び名 1535番地福島墓地 1371番地鳥井ケ尾 墓地 野里町3938番地岡村墓地
- ▽届出先 鹿屋市役所企画開発室 墓地対策係 ☎09944(3)2111

- ◎期日 10月25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 印鑑(母子手帳を受領する人のみ)
- ▽内容 新生児の扱い方 入浴指導
- ▽料金 無料
- ▽母子手帳交付



町営“遠賀霊園好評販売中”  
お問合せは、遠賀霊園事務所 ☎(293)2397へどうぞ。

- ▽届出期限 昭和58年10月31日
- ◎所在地 八幡西区大字楠橋338、3324、3333番地
- ▽届出先 北九州市住宅供給公社 ☎(582)3085
- ▽届出期限 昭和58年11月30日
- ◎所在地 三潞郡城島町大字浮島字北ノ田1070番地
- ▽届出先 城島町役場農地整備室 ☎09426(2)2111
- ▽届出期限 昭和58年12月26日

## お年寄りごとの健康 ⑤

現代社会はストレスが多いことから、うつ病にかかる人が増えているといわれます。なかでも、お年寄りは、うつ病にかかりやすいといわれます。

一般に、うつ病にかかると、感情の面では落ち込んでしまつて憂うつな気分が襲われ、何を見ても気持ちが悪く、人や物に対する興味も薄れ、生命力がなくなつたような感じになります。また不眠、食欲不振や便秘なども起こります。

### 老人性うつ病の特徴

さて、老人性うつ病の特徴としては、次のような点を挙げることであります。

#### ▼身体機能の低下と結びつきやすい

著しい食欲不振に陥り、まったく食事をとらず、このため脱水状態になったり、栄養失調状態になるとさらに全身衰弱に拍車をかけることになり、肺炎などの合併症

を起こしやすくになります。

#### ▼不安や焦燥感が強い

若い人のうつ病でも不安感が伴うことはありますが、老人では特にこの傾向が強いのです。

焦燥感から落ち着きがなくなり部屋の中をグルグル歩き回ったり、じつと横になっていられないという状態を示すこともあります

#### ▼妄想をもつ傾向がある

妄想とは、ありそうにもない誤った考えを、異常に強く確信することです。

### 老人はうつ病にかかりやすい

若い人のうつ病ではまれですが老人性うつ病ではよく見られます特に、貧困妄想(自分は経済的に破産してしまった)、被害妄想(自分は殺される、みんなに迫害されるなど)、虚無妄想(自分の心臓や脳がなくなつてしまったな



### 老人をとりまく環境の変化に注意

お年寄りは、自分をとりまく環境の変化によって、うつ病にかかりやすいといわれています。

例えば転居、退職、配偶者や親しい人の死別、自分の入院などが、うつ病の誘因になりやすいのです。ですから、うつ病のお年寄りには、まず、本人をとりまく環境の調整や周りの人たちの心くばりや支持が、治療の面で大きな意味を持てます。

老人のうつ病は、体の病気をきっかけにして起こることが多いので、常に健康状態に注意することが大切です。特に感冒にかからないようにするとともに、食事の献立、栄養面に気を配りましょう。また、うつ病の老人には、常に自殺の危険が伴います。一般的には、不安・焦燥感の強い場合、不眠が続く場合などが要注意とされています。

なお、回復期には周囲も安心感から「油断」しがちですので、特に気をつけましょう。自殺の恐れが非常に強いと思われるときは、医師に相談してください。

ど)が見られます。

こんな詐欺にご用心

「奥さんトイレの清掃をしましょうか」

最近、中間市や遠賀郡内において、電話及び訪問によって下記許可業者の名前を使い、トイレの清掃や換気扇の修理、便槽蓋の取り替えを行わせ、その後多額な請求書を出すという悪質な手口の犯罪が発生しています。

こういう話には十分注意するとともに、相手の身元を確かめず

- 遠賀・中間地域広域行政事務組合 (2993) 3581
- 環境整備センター (223) 0402
- 清光社 (245) 1618
- 美浄社 (245) 1151
- 砂山営農組合 (201) 2214
- 東管社 (201) 2214
- 南洋社 (293) 3331
- 岡垣クリーンセンター (282) 5530
- 東管社 (201) 2214



ママの健康コーナー

乳ガンのお話 (2)

折尾 田中産婦人科 田中 壮介

前回に続き、乳ガンの原因についてお話しします。

乳ガンの発生に関しては、結局ホルモン異常が重視されていますが、なかでも女性ホルモンが特に関係が深いことは古くから知られています。したがって、妊娠では乳ガンの増殖を助長し、若年者では乳ガンの進行が著しく促進されます。また、母乳不足や人工中絶を受けた人にも発生率が高い傾向にあります。

その他、原爆を受けた女性、胸部X線写真を繰り返し撮影した女性にも多いと言われています。乳

ガンが他のガンに見られない特徴は、初潮の早い女性ほど、初婚年齢および初妊娠年齢が遅いほど罹患率が高く、未婚婦人は既婚婦人より罹患率が高く、子供の数が増すにつれて減少します。

ウィルス(極小病原体)の影響は動物の乳ガンには認められていますが、人間については証拠が乏しいのです。

以上、統計にもとづいて原因を挙げましたが、個々の症例では、いくつかの因子が混成しているのが実情です。

ハイ。遺伝はたしかに考えられます。母や姉妹に乳ガンのあった場合、危険性が高く、特に若年者の乳ガンあるいは両側性の乳ガンには遺伝因子が多いと言われていす。二つ以上のガンがはなればなれに独立してできるのを重複ガン(または多発原発ガン)といいます。乳ガンと子宮体部ガン、あるいは乳ガンと卵巣ガンが併発することがあります。

乳ガンと年齢の関係はどんなですか。

ハイ。乳ガンの好発年齢は、四十歳代から五十歳代の前半です。七十歳以後および三十歳以前は少なく、思春期にはきわめてまれです。

また、男子の乳ガンも、まれながらあります。(つづく)

10月は「食生活改善普及運動月間」です

六つの基礎食品をそろえて

正しい食生活を送ろう

最近、健康への関心が高まり、体力づくりが一種のブームというほど盛んになっています。また、体力の基となるわたしたちの食生活は、ひとところに比べて大きく改善されてきました。しかしその一方で、四十、五十歳代の女性を例にとると、四人に一人が肥満の傾向にあり、同じく四人に一人に貧血の症状がみられます。これらは、栄養の質と量の面でのアンバランスな食生活が原因と考えられます。例えば、多すぎる食事の量がエネルギーの取り過ぎを生み、余分な皮下脂肪として蓄えられて肥満になり、一方で、偏食による鉄分の不足が貧血の症状を招きます。

毎日食べたい、六つの基礎食品



- 1. 魚、肉、卵、大豆 — 良質なタンパク質の供給源です
- 2. 牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚 — 主にカルシウムの供給源です
- 3. にんじん、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜 — 主にカロチン(ビタミンA)の供給源です
- 4. だいこん、キャベツ、トマト、みかん、りんごなどの野菜や果物 — 主にビタミンCの供給源です
- 5. 米、パン、うどん、スパゲティ、じゃがいも — 糖質などのエネルギー源です
- 6. てんぷら油、サラダ油、バター、マーガリン、マヨネーズ — 脂肪などのエネルギー源です

薬は「両刃の剣」とよく言われます。正しく使えば文字通り薬となりませんが、間違った用方をしますと「毒」になる——薬は少量で効果を発揮する半面、ほとんどのものが副作用を伴います。ですから、薬は、必要なときに

# 乱用・誤用は事故のもと



薬と健康の週間

10月17日～23日

有効性をよく考えた上で、適量を用いることが大切です。薬を買うときは、まず薬剤師など専門家に相談しましょう。しろうと判断で用いると危険な場合があります。十分注意しましょう。10月17日から23日まで「薬と健康の週間」です。この機会に、薬の正しい「使い方」「保管のしかた」について考えてみましょう。

## 薬の正しい使い方

添付文書(能書き)などを必ず読みましょう

いわゆる能書きには、用法・用量・効能・効果などのほか、使用上の注意や副作用について書かれています。薬は、能書きをよく読んでから用いる習慣をつけましょう。

とくに薬の効用は、用いる量と密接な関係があります。一定の量「以下」では効きめがなく、「以上」では害になるおそれがありますから、定められた通りの用法・用量を必ず守りましょう。

薬の併用は避けましょう

薬を併用すると、お互いの効きめが弱くなったり、強くなったりして、期待する効果が現れない場合があります。また、思わぬ副作用があったり、正確な判断・治療を損なうことがあります。とくに医師の治療を受けているときは、医師の了解を得ないで他の薬を用いるのはやめましょう。

服用時間を守りましょう

薬は、それぞれ定められた時間に飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じることがありますから、注意しましょう。薬を服用する場合の「食前」「食後」「食間」とは、次の通りです。

「食前」胃の中に食べ物が入っていない食前一時間～三十分ぐらゐの間をいいます。

「食後」胃の中に食べ物が入っている食後三十分以内をいいます。

## 薬の正しい保管のしかた

保管についての注意を怠ると思わぬ事故のもとになります。次の点に注意しましょう。

子供とくに乳幼児の手の届かないところに保管しましょう

「食間」文字通り食事の中間で、たとえば朝食と昼食の間などを行います。

服用時の注意を守りましょう

副作用の発生を防いだり、薬の効果を正しく発揮させるために、次の点に気をつけましょう。

「錠剤・カプセル剤」胃では溶けず、腸で溶けて吸収されるものなど、薬の効果を考え作られていますので、むやみに

かんんだりしないようにしましょう。三歳未満の乳幼児は、のどにかえたりすることがありますからなるべく控え、シロップ剤などを用いましょう。  
〔シロップ剤〕主成分が沈んでいたりすることがありますので、よく振ってから服用しましょう。  
また、薬の汚染を防ぐために、びんに直接口をつけたり、飲むときに使ったスプーンなどを薬の容器に入れないようにしましょう。

薬以外のものとは区別して保管しましょう

誤用を避けるために、農薬や殺虫剤、防虫剤などと一緒に保管するのはやめましょう。また、同じ医薬品でも、外用薬と内服薬とは区別しておくのが無難です。

古い薬は用いないようにしましょう

有効期限の表示されているもので期限の切れたものは捨てましょう。また、薬に異常が認められる場合は、用いる前に薬剤師に相談しましょう。



薬箱は子供の手の届かないところに保管しましょう



湿気・日光・高温を避けましょう

薬は湿気、光、熱によって影響を受けやすいものが多いですから、せんを固くし、直射日光の当たらないところに保管しましょう。

最も怖いのは、子供が誤って薬を飲んでしまうことです。子供の手の届くところに置かないようにするとともに、不要になった薬を捨てる時にも、子供の目に触れないように処分しましょう。

## 10 月下期の遠賀町主要行事

日 曜	行 事 内 容	時 間	実施会場	担当課名	目的及び主な対象等	詳 細
16 日	第 1 回町民体育大会 家庭婦人バレーボール大会	8:40~	勤労者体育センター	社会教育課	既婚30歳以上の女性	
	第 1 回町民体育大会 少年相撲大会	9:30~	木守相撲場	社会教育課	団体戦 学年別個人戦	
17 月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後 3 ~ 6 カ月児	12ページ
18 火	ペ ン 習 字 教 室 ③	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ペン習字教室生	
19 水	老 人 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	老人大学生	
20 木	寿 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	寿大学生	
	戦 没 者 慰 霊 祭	10:30~12:00	慰 霊 塔 前 (遠中校庭)	福 祉 課	戦没者遺族	7 ページ
	ボランティア・スクール ①	18:30~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア養成講座	7 ページ
	第 1 回町民体育大会 男女バレーボール大会 監督会	19:30~21:00	勤労者体育センター	社会教育課	各チーム監督 出場申込みは10月15日まで	
	バドミントン教室 ⑦	19:30~21:00	浅木小学校 体育館	社会教育課		
21 金	読 書 講 座	10:00~12:00	中央公民館	社会教育課	「青い麦」の会員と申込み者	
23 日	地域スポーツクラブ 指導者研修会	9:00~16:00	勤労者体育センター	社会教育課	スポーツ少年団指導者 スポーツ団体指導者 体育指導員	9 ページ
	読書講座 史跡散歩	9:00~12:00	中央公民館	社会教育課	「青い麦」の会員と申込み者	
24 月	心配ごと行政 合同相談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 課 庶 務 課	相談内容は☎で料金無料です。お気軽にどうぞ。	
25 火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	母子手帳交付 妊産婦	13ページ
26 水	老 人 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	老人大学生	
27 木	文化祭芸能大会 最終打合せ会	13:30~	中央公民館	社会教育課	芸能大会出場代表者	
	ボランティア・スクール ②	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア養成講座	7 ページ
29 土	狂犬病予防注射	10:00~11:30	役場車庫前	住 民 課	不要犬引き取ります	13ページ
30 日	第 1 回町民体育大会 男女バレーボール大会	8:30~	勤労者体育センター	社会教育課	中学卒業以上の男女	

70歳になったら健康手帳(医療受給者証)の申請を福祉課にしましょう。(保険証、印鑑を持参)