

# 広報 市丸が

昭和58年

11月10日発行

第326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



「大きいのが掘れたよ」

10月21日“山びこ保育園”いも掘り

＊ 11月の税金 ＊

国民健康保険税 (3期分)

納期限 11月30日(水)まで

この社会 あなたの税が 生きている

# 家庭の日

浅木小学校作品紹介

## ③ オアシス運動

### オアシス運動の

### しゅうかんをつけよう

3年 松尾 由香

私が三年生になって、体育館でコーラスがありました。

その時、体育館のかいだんをあらがっていたら、二年生の人がコーラスを聞きに来ているおばさんたち、

「おはようございます」  
と、あいさつをしていました。  
私は、その時「りっぱだなあ」と思いました。

今まで、私は知らない人にはずかしくて、ときあいさつをしなかつた事が、ありました。

でも、その時から知らない人にも、すすんで、あいさつをする方が気持ちがいいし、された人もやっぱり、うれしい気持ちになります。

私は、これからもすすんで、

「お父さんやお母さんも、あいさつのできる、お友だちを見ているとやっぱり気持ちがいいね」と話しています。

お母さんは、私や妹に、「ちゃんとあいさつできてるね」と聞きます。私は

「ちゃんとしとるよ」と答えます。

みんなが、オアシス運動を守つたらすばらしい町になると思っています。  
分からは、あいさつするしゅうかんをつけたいと思います。



3年 原田 秀人

☆毎月15日は「環境浄化の日」

☆毎月第3日曜日は「家庭の日」

—青少年によい環境を—  
悪い本をなくそう  
町から家庭から



3年 よしだ きよし



2年 ふるの ようこ

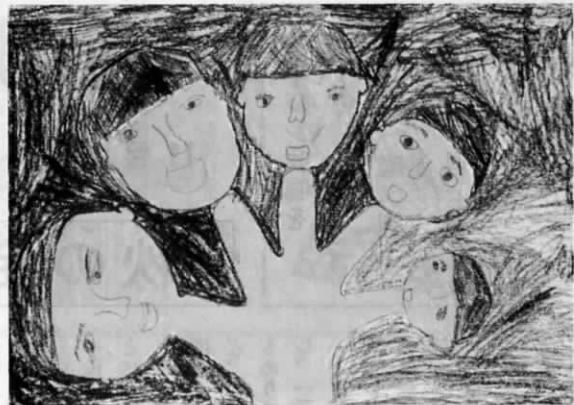
# 家庭の日

6年 森

恵美子



1年 なかむらかずみ



# 毎月第3日曜日は 家庭の日

5年 松枝 孝



4年 おく田 まき子

# カテイノヒ



## 家庭の日

6年 小山 たまみ

わたしの家では、「特別に家庭の日だから何かしないと」などは考えていません。四人全員がそろうのは、めったにないからです。父も母も共働きで弟と私は二人でいます。

でも、家族全員がそろった時は、いつでも大そうじをしたり、買物をしたり、スポーツなど仲良くします。

この前は、みんなでバレーボール・テニス大会をしました。

父と母が組んで、私と弟が二人で試合をしました。初めは、勝っていたけど、お父さんが上手なので負けてしまいました。

こんどは、バトミントンです。母と私、弟と父という組み合わせです。わたしは、クラブに入っていたから、少しはみんなより上手です。だから、やっぱり勝ちまし

た。

みんなで、すごすと、時の流れもわすれてしまいそうなかんじでした。

毎日、全員がそろうことはないけど、月に五回はあります。

その五日の日は、みんな時間をゆうこうにすごしています。

今、学校で親子読書をすすめているから、時々やっているし、話し合いもしています。それに、わたしとお母さんは、こうかん日記をしています。口では言えないことをノートに書いて伝えるのです。

家族といっしょにいる時が、一番ゆつくりできます。安心してすごせます。

この、良い場所を失ったら、どうすればよいのでしょうか。

家庭の日だけでなく、もっと、ふれあう時間がほしいものです。

## オアシス 運動

- おはようございます
- ア…ありがとうございます
- シ…しつれいしました
- ス…すみませんでした



サイレン吹鳴を  
行います

この期間中、  
7時と20時の二  
回にわたり、役  
場のサイレン吹  
鳴を各一分間行  
います。

# 点検は 防火のはじまり

## 11月26日～12月2日しめくくり

### 秋の全国火災予防運動

11月26日(土)から12月2日(金)までは「秋の全国火災予防運動」の期間です。ことしは「点検は 防火のはじまり しめくくり」を統一標語に一週間、火災予防運動が行われます。年末を控え、なにかとあわただしく、ストーブなど火の気を使う機会も多くなります。気持ちを引きしめましょう。

## 寝ている間も火の用心

火災による死亡

四〇%が「逃げ遅れ」

昭和五十七年中の火災は全国で約六万件。時間にすれば、ほぼ九分一件の割合で起こっています。

火災による死亡者は約二千人。一日当たり五人の命が奪われたこととなります。

死に至った経過には「逃げ道を間違えた」「服に火がついた」など、避難中や消火活動中の事故もあります。しかし、一番多いのは「逃げ遅れ」です

死亡した人の四〇%は避難の形跡がなく、①火災にまっただけで気がつかない、②気づいたときには逃げ道がなかった——これ



「亡くならいませうか!」

らが原因で命を落としたと思われ  
ます。

死傷事故が多いのは

午前一時～四時

火災からの「逃げ遅れ」を防ぐには、発生を早めるに知ることです。しかし、火災はわたしたちが目覚めておきながら起こるとは限りません。実際、焼死事故が多いのは寝ている間の午前一時から明け方の四時にかけてです。

## 暮らしの中の火災原因

### くれぐれも「用心」を

すべてを灰  
にしてしま

火災——この原因の七七八割はちょっとした不注意からなのです。

日々の生活の中

に「出火原因」は無数にころがっているといえましょう。お風呂の消し忘れ、こたつやアイロン、ドライヤーなど電気器具のつけっぱなし、たばこの火の不始末、石油ストーブを点火したままの給油、ベンジン、スプレーなどの火気への接近など、数えあげたらきりがないほどです。

特に、いたずら盛りの幼い子供がいる家庭では「火遊び」にも十分注意してください。

幼い子供にとつては、マッチやライターのパツとした炎はひとつの「魅力」としてうつるようです。

お母さんが家事に追われている時など、こたつの上にマッチやライターが置いてあると、子供は、



つい「日ごろの夢」をかなえたく  
なって、いたずらする場合があり  
ますから気をつけましょう。

マッチやライターなど、火の元になるものは、ふだんから子供の手の届くところには絶対置かないように注意しましょう。

また、火の使用に注意するばかりでなく、消火器や警報器などを備え、防火対策も充実させましょう。

### 管内火災・救急件数

1月から9月末まで

町名	種類	火災	救急
遠賀	5	241	
水巻	14	469	
岡垣	12	340	
芦屋	10	267	
合計	41	1,317	

# 青少年の豊かな心を育てよう

⑦

「自己中心的でわがまま、そのうえ甘えた考えを持つている。」

最近の子供たちについて、こうした傾向を指摘する人が多いうです。そして、現代っ子たちに欠けているのが他人を思いやる心だといわれています。

子供たちが、日常の生活を通して、豊かな心をはぐくみ、社会の一員として「他人を思いやる心」を身につけるためには、学校、家庭、社会が連携を取りつつ、それぞれの教育的役割を果たすことが大切です。そして、ふだんから美しいものを素直に美しいと感じ、弱いものに対するいたわりの気持ちを抱かせながら、他人を思いやる心を芽生



## 他人を思いやる心

### 素直な感動、いたわりの気持ちから芽生える

えさせ、育てていくことが必要です。

家庭でのしつけ、地域社会での活動を通して、次のような運動の輪を広げていきましょう。

常に相手の身になって考え、温かい援助の手を差し伸べる心を育てるために

### ★親切運動を進めよう

・お年寄りや体の不自由な人が困っていたら、手を差し伸べよう

・だれに対しても温かく接する「ニコニコ運動」を進めよう

・自分の特技を提供する慰問人形団、敬老会、奉仕キアラバン隊などに参加し、地域活動を実践しよう

### ◎感動する心を育てよう

・優れた絵画、音楽、映画、演劇など芸術鑑賞の機会をつくらう

・美しく感動的な風景の写生や写真撮影をしたり、日記をつけよう

・キャンプ、登山などの野外生活を通して、自然の厳しさと思ひを実感させよう

そのほか、物を大切にすることを育てることも大切です。物を粗末にしない心が、ひいては他人に対する思いやりにつながります。また、必要もないのに、子供が欲しがるものを買ひ与えたりしないように気をつけたいものです。

一人ひとりの呼びかけで  
非行のない明るい町づくり

昭和58年度

青少年に良い環境をつくる懇談会を開催します



近年、青少年の非行が急激に増え、大きな社会問題となつています。この時、町民一人ひとりが社会環境の浄化と青少年の非行防止に強い関心を持ち、関係機関、団体、関係者が緊密な連携の下に正常化に取り組まねばならないと思ひます。

そこで町ぐるみ、地域ぐるみで積極的な実践活動を推進し、青少年健全育成に向けての意識の高揚をはかるために、青少年に良い環境をつくる懇談会を開催いたします。

住民の皆様、多数の参加をお願いいたします。

▽期日 昭和58年11月27日(日)

▽場所 中央公民館大ホール

▽主催 福岡県青少年健全育成対策推進本部

・遠賀町

・遠賀町教育委員会

・青少年育成県民会議

・青少年育成町民会議

▽日程

・受付 8時40分～9時

・開会式 9時～9時20分

・意見発表 9時20分～10時20分

・協議懇談 10時20分～10時40分

・講演 10時40分～12時

・演題 青少年の非行防止のために「いま、青少年が必要としているもの」



昨年8月の懇談会

講師 北九州市母の会会長 富安兆子先生



### 遠賀町少年武道大会があります

近隣の少年と武道を通じて交流をはかり、お互いの親睦と技術の向上をあわせて心身を鍛錬し、少年の健全な育成を図ることを目的に、昭和58年度遠賀町少年武道大会を開催しますので、町民の皆様多数の観覧をお願いいたします。

- ▽期日 昭和58年11月20日(日)
- ▽主催 教育委員会、町体育協会、青少年育成町民会議
- ▽実施競技
  - ・第6回柔道競技Ⅱ第一武道場で開会式9時から
  - ・第5回空手道大会Ⅱ浅木小学校体育館で開会式10時から
  - ・第10回剣道大会Ⅱ勤労者体育センターで開会式10時から

### 中学校数学の

#### 臨時的任用職員を

#### 募集しています

- ▽勤務場所 遠賀郡内中学校
  - ▽期間 昭和59年1月以降
  - ▽人員 二名
  - ▽資格 中学校普通免許状(数学)所持者、男女不問
- 詳細については、教育庁北九州教育事務所 電09492(5) 1200へどうぞ。

### 自治医科大学

#### 入学者募集

- ▽受験資格 高校卒業した者および来春卒業見込みの者、またはこれと同等以上の学力があると認められる者
  - ▽試験日 昭和59年1月22日(日)
  - ▽人員 百名
  - ▽願書受付期間 昭和59年1月6日～1月13日
- 詳細については、福岡県衛生部医務課 電092(651) 1111へどうぞ。

### 身体障害者のみなさんへ

#### 遠賀郡身体障害者

#### 体育大会があります

皆様方のご観覧をお待ちいたしています。

- ▽日時 昭和58年11月13日(日) 9時30分
- ▽場所 遠賀中学校グラウンド

#### 在宅重度身体障害者

#### 訪問診査の実施

福岡県では、身体障害者のための在宅訪問診査を実施しております。

受診を希望される方は、役場福祉課福祉係窓口でお申し込みください。

▽対象 歩行困難のため、身体障害者更生相談所が実施する巡回相談に参加する事が困難な、在宅重度身体障害者であって、身体的、地理的条件等により、受診の機会が少ない者

▽持参品 印かん

### 「ふくおか幸せの輪」基金設立

#### 記念講演会が開催されます

福岡県地域福祉振興基金(愛称「ふくおか幸せの輪基金」)は、思いやりに満ちた優しい心と住民連帯

### あなたの親切を



### 国の進学ローンの案内

この制度は、安心して利用できるローンとして多数の方々に利用されています。入学金、授業料などの進学のための費用が増加しているなかで、国の進学ローンがみなさんのお役に立てば幸いに思います。

- ▽対象 高校、高专、短大、大学、専修学校などに進学している学生の父兄で所得が給与所得者六百万円以内、事業所得者四百四十万円以内
  - ▽融資額 一進学者あたり五十万円以内
  - ▽融資期間 修業年限以内
  - ▽利率 年8・2%
  - ▽返済方法 毎月元利均等返済
  - ▽取り扱ひ期間 昭和58年11月～昭和59年4月
- 詳細については、国民金融公庫八幡支店 電(641) 7715へどうぞ。

- ▽日時 昭和58年11月24日(木) 13時～15時
- ▽場所 福岡国際ホール(福岡市中央区天神)
- ▽講演 「福祉のこころ」 秋山ちえ子先生

# 国民年金

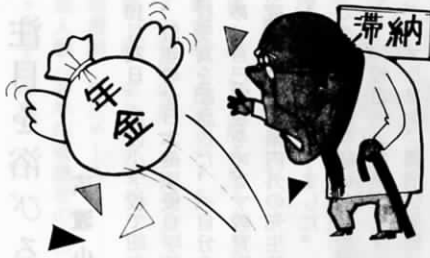
## 年金をかける暮らしに

### 明日がある

#### 11月は国民年金制度推進月間

国民年金の保険料は「キチン」と納めていますか。国民年金に加入したら保険料を納期間までに納めなければなりません。

他の年金制度では、その制度に加入していた期間では資格期間をみますが、国民年金は、保険料を納めた期間、または免除を受けた

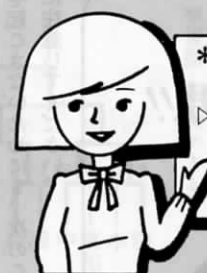


ときはその期間を合せた期間が定められた期間以上であることが必要です。将来、老齢年金を受けるためには、この期間が原則として二十五年以上必要です。ちょっとした不注意で保険料を納め忘れたままにしていると、思いがけない事故などにあつたときに、障害年金や母子年金などを受けられないばかりか、老齢年金を受ける資格期間が不足し、老後の生活の支えを失うことになりかねません。

所得以内であれば、保険料の免除を受けることができます。保険料の免除を受けた場合は、その期間保険料を納めなくても、年金がもらえますが、年金額は、保険料を納めた場合に比べて、三分の一になります。それは、その期間については、国が一般財源で負担する額だけになるからです。保険料の免除を受けた期間については、その後生活に余裕ができたときは十年以内に限り、その当時の保険料で追納することができます。国民年金に加入したら、保険料を納めるか、免除を受けるか(強制加入者のみ)とにかく未納のままでは

つておかないようにしましょう。なお任意加入の場合、保険料が未納となった期間は、通算対象期間(配偶者期間)とならず、年金を受ける場合大変不利となります。喪失するなり、納付するなり、早く手続きをされますよう、とにかく放置しないことが年金につながる最善の方法です。

- ▽訓練料 一級 機械加工科、仕上げ科 板金科、配管科外計6科 二級 建築科、金属塗装科、時計修理科、洋服科、左官科 板金科外計27科
  - ▽受講資格 実務経験があればだれでも受講できる
  - ▽受講料 教科書代を含み一級八千円、二級六千円
  - ▽訓練期間 標準一カ年(いつでも受付ける)
  - ▽特典 修了者には受講した訓練科に対応する技能検定職種の学科試験が免除
- 受講案内等は、八幡西区穴生3丁目5番1号 八幡技能開発センター 電話(641) 6909へ。



**\*年金なんでも相談を開きます**

▷日時 昭和58年11月16日(水) 10時~15時

▷場所 中央公民館ホール

年金なんでも相談所を開きます。年金のことからわからないことや、おたずねになりたいことはありませんか。年金についてのご質問やご相談にお答えするため、「年金なんでも相談所」を開設します。どうぞこの機会をお気軽にご利用ください。

また、この期間中に限らずいつでも役場福祉課年金係窓口をご利用ください。

▷相談員 八幡社会保険職員、年金係職員

ご存じですか

職業訓練大学校では、働いている人が通信教育によって専門的知識を習得できる講座を開いています。

一級・二級  
技能士通信講座



# 注目を浴びる学校運営

## 広渡小学校で研究発表会

10月28日、広渡小学校で昭和55年、57年の全日本健康優良学校優秀校受賞を記念した、「自分をみつめ、自己実現をめざす教育実践研究発表会」が県内外の先生約六百人が出席してありました。

この日は、各学級の公開授業に続き、同校自慢の吹奏楽やマーチング、マラソン、縄飛び運動、一輪車乗りなどを披露。また「はつらつとした子を育てる教育の創造」と題した記念講演も行われま



した。

# 地域スポーツクラブ

## 指導者研修会がありました

遠賀町並びに北九州教育事務所管内のスポーツクラブの指導者を

集め、10月23日勤労者体育センターで、昭和58年度地域スポーツクラブ指導者研修会が開催されました。



当日は、福岡教育大学附属小倉中学校教官で、日本体育協会公認一級トレーナーの中島幸男先生を講師に迎え、午前中「体力つくりのためのトレーニング法」の講義午後から「器具を使ってのトレーニング、スポーツマッサージ」の実技指導を受け、地域スポーツクラブの指導者としての基礎的な知識と技術を習得しました。

# 狩猟シーズンの事故を

<11月15日～2月15日>

## 防止しよう



遠賀郡・中間市は、豊かな河川や平野地の自然に恵まれた地域だけに、ハンターにとっては絶好の狩猟目的地ですが、ハンターのみならず、とり返しのつかない事故を起こさないためにも、次のことに注意してください。

- ・ 狩猟前にできるだけ射撃場で射撃練習を行い、銃の取扱いに慣れてから狩猟に出かけましょう。
- ・ 弾は必要な分だけ購入し、狩猟期間終了後に残弾が出ないようにしましょう。
- ・ 発射するとき以外は、用心がねの中に指を入れないようにしましょう。
- ・ 発射するときは、まず矢先の安全を確認しましょう。
- ・ 使用する銃の飛距離をよく認識しておくとともに、水平撃ちはやめましょう。
- ・ 弾は、発射の必要なときまで装てんせず、発射の必要がなくなつたときは、必ず弾抜きをしましょう。
- ・ 銃や弾を車内やトランク内に放置することがないように注意しましょう。

# 見覚えがある

## この男!!

＝指名手配犯人の  
検挙にご協力を＝

全国の警察から指名手配されている被疑者は、58年9月1日現在で4,662人にのぼっています。この中には、殺人、強盗などを働いた凶悪犯もあり、同じような犯行を繰り返す恐れもあります。駅や交番に張られるポスターなどの写真に見覚えがありましたら、ためらわず警察(110番)へご通報ください。

11月は  
指名手配被疑者捜査強化月間



祝電は3日～10日前に予約しましょう。忙しくて、知人の友人の結婚式、誕生日などに祝電を打つのをつい忘れそうな時には便利な配達日指定電報をご利用ください。  
3日前までにお打ちになる と百五十円割引になります。



第一回遠賀町民体育大会

各種競技の結果

10月16日の日曜日、木守相撲場で少年相撲競技、勤労者体育センターでは家庭婦人バレーボール競技、また10月30日には、同センターで男子バレーボール競技が開催され、地区の人達の声援と、各チームの熱のこもった競技が繰り広げられました。成績は次のとおりです。

少年相撲競技

(一年) 前田裕史 (二年) 島崎元宏 (三年) 神代亮 (四年) 矢頭晃 (五年) 前田健太 (六年) 山下広人

。中学生の部

(一年) 古場万博 (二・三年) 樋口智彦

男子バレーボール競技

優勝 今古賀チーム  
準優勝 上別府チーム



▽団体戦

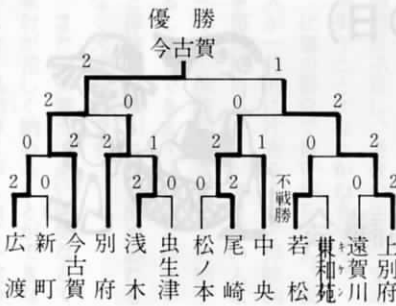
。小学生の部

優勝 上別府Aチーム  
準優勝 木守Aチーム

。中学生の部

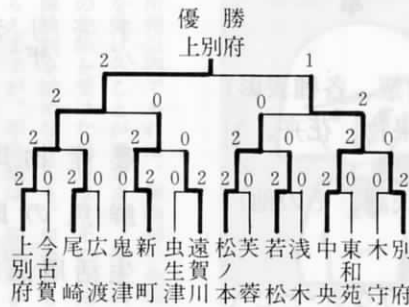
優勝 虫生津チーム  
準優勝 浅木チーム

▽個人戦(各学年優勝者のみ)  
。小学生の部



家庭婦人バレーボール競技

優勝 上別府チーム  
準優勝 中央チーム



公給領収証を

受けとりましよう

料理店、バー、旅館などで飲食をしたり、宴会などをされますと、その料金に対し、一割の料理飲食等消費税が課税されます。また、すし屋、スナックなどの飲食店での飲食は一人一回二千五百円、旅館での一泊二食は五千円、仕出し屋等(料理店・飲食店・旅館等を含む)から仕出しを受けたときは一人前二千五百円をそれぞれ超えるとき、同じように一割の税が課税されます。

に税相当額を預り、お客さんには納税した証拠として公給領収証を渡すことになっています。あなたが納められた税金が正しく納入されるためにも必ず受け取ってください。なお、飲食料金が免税額以下の場合には公給領収証はお渡ししていませんが、特に必要な場合は請求されればお渡しすることになっています。詳細については次におたずねください。

店では、飲食等の料金と一緒

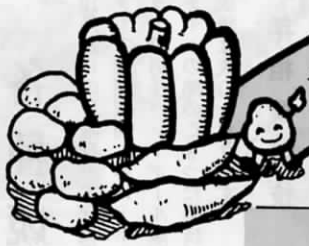
若松財務事務所  
☎(761) 4026

納税標語

(57年福岡国税局長賞)

あなたです!  
税をはらうも使うのも





緑豊かな自然を守る地域農業を育てよう

第18回

# 遠賀郡農業祭

と き 11月23日 (勤労感謝の日)  
午前 9 時30分 から

と ころ 遠 賀 中 学 校

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、可愛い動物園)

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)

チ ャ リ テ ィ ー  
バ ヶ ザ

(おにぎり、ぜんざい  
もち、テン普拉、だ  
んご汁など…売上は  
郡内の社会福祉事業  
へ)

農 産 物 即 売 (遠賀産新鮮野菜類を  
格安で)

鮮 魚 の 即 売 (新鮮な魚を格安で)

生 活 用 品 即 売 (お茶、チリ紙、みそなど)

植 木、苗 木 即 売 (産地から大量入荷)

農 機 具、自 動 車 (最新型各種自動車、  
展 示、販 売 (農機具)

農 産 加 工 品 即 売 (甘酒、つけもの、ハ  
ト麦茶など)

## み ん な で き て ね !!



昨年の農業祭(岡垣町)から  
可愛い動物園

農産物の即売



杷木

## 底井野姥さん

このお話は、底井野の上・中・下と虫生津、それに木守の五つの里が一緒だった頃、そんな昔のことです。

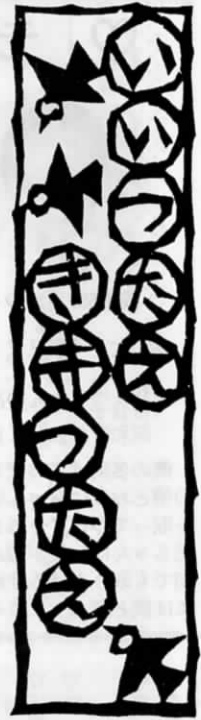
この村にすぐく頭の良いお婆さんがいました。たくさんの田や畑を持っていて、大勢の下男や下女を使って農業をしていました。

人々の中には、いろいろな人がいてなかなか思うように働いてはくれません。お婆あさんは考えた末に、それぞれ知恵をしぼりました。

田を耕すとき、要領よく近いところばかり耕す人のためには、広い田の真中に酒樽を据えてそこまで耕してきた人には、お酒をふるまいました。喜んで皆一生懸命に働くようになりました。

また刈った草を束ねて荷物にして、オーコと

呼ばれる棒でかついで帰るのですが、頭のいい人がいて、ほんとうは前と後ろに二つの束を掛けるところを、一つづつ連ねて四、五人が一緒に帰るので、



(20)

(版画 片山正信)



M. KATAYAMA

一向に能率が上がりません。

そこでお婆あさんは家の前に溝を掘りました。一人二束づつ持たねば溝が越せませんので、刈草の荷は倍になりました。

夕方、お腹を空らして帰ってくる人たちのために、碎米で作ったシトギモチという餅を出しました。その餅を鍬でそいで食べるようになりました、帰りに鍬をよく洗わない人は餅にありつけません。翌の日から皆鍬を美しく洗って、喜んでお餅をいただきました。

お婆あさんはまたある日、もうこの世がいやになったので、「天に登ります」とあちらこちらに言いふらし、よし、がはなという広い葭牟田の中に、高いやぐらを組みました。

その日は、どんより曇った初冬の日でした。大勢の人たちが、お婆あさんの天登りを見物しようとして、あちらこちらから集って来ました。ところでお婆あさん、「今日はお天気がわるいで、天登りは止める」と言いました。

そしてまたある日、同じことをくり返し、附近の葭原は、大勢の人々が踏み固めてしまい、立派な田になりました。

同じような話は、「ジャックと豆の木」や、「吉四六さん」などがあります。

お婆あさんはその後も農業に精を出し、女軍師とまで言われましたが、田廻りの末、虫生津の根方に淋しくお婆あさんの墓がありました。

(間谷 高)

保健衛生のページ

乳児相談

◎期 日 11月21日(月)
▽時 間 9時30分から10時30分
の間にお願い。



▽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
▽料 金 無料
離乳食等の相談

元気な赤ちゃん



浅木657番地の4
松本 博己くん
(和博さんの次男)
昭和57年12月7日生



広渡2042番地
織田 芙美代ちゃん
(隆徳さんの長女)
昭和57年12月1日生

僕の名前は、お父さんの和博の博とおじいちゃんの義己の己を取ってつけてくれました。お兄ちゃんは、僕が遊んでいると何でも取り上げるけれど、たまには僕と遊んでくれるな。

食欲旺盛で、ちょっと肥り過ぎ。でもバイバイや、おいでおいでは上手。音楽に合わせてダンスもできるのよ。それにパパと散歩に行くのが大好きなふみよちゃん、です。もうすぐ一歳早くお外を歩きたいな。

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

▽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。

三種混合

▽接種日 11月30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14ページをご覧ください。

食欲の秋

おすすめしたい

さつまい

秋が次第に深まってくると、食欲も出てきます。これには、食欲の中枢神経が温度によって影響を受けるためという説もあります。が、実際のところはよくわかっていません。いずれにしても、カロリー源になる食物が欲しくなるのは事実です。

そんな食欲の秋を迎えて、みなさんにお勧めしたい食べ物、それは、さつまい(甘藷)です。
最近では、太り過ぎを気にする人が増え、さほど人気はありませんが、体のためには、いろいろな利点があるのです。



「このお芋で、天プラ作ってもらって食べるんだい」
10月21日 山びこ保育園



まず、さつまいもの成分は、なんととってもデンプンが主ですが、繊維や甘味としてのシロ糖、ブドウ糖を多く含んでいます。
さつまい——とくれば「ガス発生」と聞かす入れず連想するほどとくに淑女には敬遠されるようですが、その「効能」はというと、女性に多い便秘の悩みを解消してくれる、つまり便通をよくしてくれるのですから、遠ざけてばかりもいられません。

ところで、このガス——正確には腸ガス——の「発生源」は、さつまいもの繊維質です。
さて、その繊維質が、最近スポーツライトを浴びているのです。それは、食品中の繊維が腸内で有効な働きをすることが、認められてきたからです。すなわち、糖尿病や動脈硬化症の予防・治療に効果的なのが確かめられたのです。このことから、健康保持のために、繊維質の多い芋類や野菜類の摂取が勧められるわけです。

さつまいは、このほかにビタミンC、B1も多く含んでいます。食欲の秋の間に、さつまいはいかが——。

妊婦相談



- ◎期 日 11月22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  
母子手帳交付
- ▽料 金 無料



食品選びは  
JASマークを見て

11月は  
JAS普及  
推進月間

# 40歳以上の町民のみなさん 一般健康診査を実施します

本年度から、老人保健法による保健事業と併せて町民の健康づくりの一環として、40歳以上を対象に健康診査を実施いたします。

▽期日と場所 下表のとおり

▽対象者 昭和18年4月1日以前の出生者

▽検診内容

一次検診 ・問診・身体計測・血圧・検尿・理学検査  
二次検診 ・循環器・貧血・肝機能・負荷血糖

一次検診の結果、精密検査(二次検診)を指示された方は引き続き検査を行います。二次検診は、五百円の個人負担となります。  
ただし70歳以上の老人、65歳から70歳までの身障者、生保世帯、非課税世帯の方は費用免除となります。

▽持参品 健康診査問診票(あらかじめ配布します) 健康手帳

▽注意事項  
・検査の都合により午前中受診の方は「朝食」を、午後受診の方は「昼食」をとらないでください。  
・服装は前開きで脱衣しやすいものを着用してください。(和服はさけること)

▽その他  
・指定検診日に受診できない方は、他の地区で受診してください。

・検診終了後、食進会(緑黄会)の試食を提

供します。

受付時間は  
午前9時から11時  
午後1時から3時30分  
です。

20日	17日	10日	9日	8日	7日	5日	3日	12月2日	29日	25日	22日	19日	18日	17日	14日	11月12日	期日						
火	土	土	金	木	水	月	土	金	火	金	火	土	金	木	月	土	曜						
13:00~15:30	9:00~11:00	9:00~15:30	9:00~15:30	9:00~15:30	9:00~15:30	13:00~15:00	9:00~11:00	13:00~15:11:30	9:00~15:30	13:00~15:11:30	9:00~15:30	9:00~11:00	9:00~15:30	9:00~15:30	9:00~15:30	9:00~11:00	受付時間						
西町・芙蓉	東町	今古賀	新町	木守	虫生津	若葉台	上別府	老良	旧停	浅木・東和苑	東和苑	遠賀川	中渡	千代丸	別府	若松	尾崎	緑光苑	松ノ本	鬼津	島津官津	地区名	
東町公民館	今古賀公民館	公民館別館	木守公民館	虫生津公民館	上別府公民館	老良公民館	旧停公民館	浅木公民館	公民館別館	広渡公民館	別府公民館	若松公民館	尾崎公民館	松ノ本公民館	鬼津公民館	島津公民館	場所						



### 乳ガンのお話 (4)

折尾 田中産婦人科 田中 壮介

乳にシコリを触れなくても、ガンができていることがあるのでしようか。

一般的に言いますと、(1)はつきりシコリとして触れるものでは自分で触知できます。

(2)乳房全体が硬く触れることがあります。この硬くなった乳房の中からシコリを探りあてることが、熟練した医師でも難しく、さらにこれが悪性か良性の判断は、一層苦しむ場合が多いようです。

(3)乳頭直下のシコリは触診できないことが多いです。

(4)炎症性乳ガンは悪性度が高く、皮膚は夏みかんの皮のようになり、発疹、熱感、浮腫が認められ、シコリはむしろ触れない場合が多いようです。

(5)極端な場合は、シコリは触れないのにワキの下のリンパ腺にガンが飛火して腫大しているのを知り、逆に乳房切断手術を行うこともあります。

(6)ときにはガンの病巣が二カ所以上あるときもありますが、シコリは、はつきりしないことが多い

のです。特に角乳ガンを触診するのは難しいのです。

触診で解らない乳房のシコリを発見するためには、X線あるいは超音波による乳房撮影が必要です。さらに乳頭より異常の分泌物がある場合は、その中の細胞を鏡して悪性の有無を調べます。

・乳房の痛みがつついていますがガンでしょうか。

(1)乳腺そのものの病変により痛みを感じるもの—乳腺炎、乳腺症肥大症、乳ガンがあります。

(2)乳腺以外の病変により痛みを感じるもの—肋間神経痛、神経腫、ヒステリー性神経痛があります。

(3)その他原因の明らかでない乳腺痛があります。これは独身者、未婚者に多く、軽いのは月経前におこり、重症のは月経に関係なく脊部や腕にも放散します。乳房の挙上、湿布、鎮静剤、さらに出産、結婚で軽快することが多いようです。男性ホルモンはよく利きますが、使わない方がよいと思います。

(つづく)

## お年寄りと心の健康 ⑦

一般的に老年期を迎えると、社会的な地位を離れ「部長」「課長」と呼ばれていた人も単なる一人の老人にすぎなくなります。

子供たちもそれぞれ新しい家庭をもって独立し、夫婦二人だけの生活になる場合もあるでしょう。そして、体力が目に見えて衰えてきます。

このように、それまで大切にしていたものを、次から次へと失っていく—これが老年期の大きな特徴です。そうなると、人は自分の身体の機能や健康状態を気にするようになります。健康に留意するのには、たいへんりっぱなことです。

健康にとらわれすぎは心身の病気を招きます。

しかし、自分の健康状態へのとらわれ方が過度になり、極端な場合、精神生活のほとんどが、自分の身体への関心によって占められているというお年寄りさえいます。こうした健康に対する過度のとらわれや不安のある状態は、一種の心の病気といつてよく、医学的に「心気症」といわれます。

例えば「頭痛がする」「耳鳴りがする」「肩がこる」「胃腸の具合が悪い」「便秘がちだ」「よく眠れない」など少しでも具合が悪いと、盛んに周囲の人に訴えるお年寄りがそうです。



### 心気症

### 病気で家族の愛情求める

病気で周囲の関心を買う。どうして老年期に、こうした心気症が多いかといえますと、一つには、病気への逃避という防衛本能によるものと考えられます。私たちの社会は、病氣した人間

考えられるのは、老年期になると精神的な興味が外に向かって開かれることが少なくなり、その反動として心気症が起りやすいと考えられます。そのため、若いころには身体のことなど気にしなかった人が、異常なほど関心をもつようになるのです。

には、回復を目的とした保護の手が差し伸べられるのが普通です。「疾病利得」という言葉もありますが、家族や周囲からあまりかまってもらえないお年寄りは、病気で関心を買おうとするのです。

この心気症の特徴は、訴え自体に深刻味が少なく、死の恐怖とは直接的な関連が少ないということです。主として身体的快感や満足感を脅かす頭の重い感じ、耳鳴り、伊通などに代表されます。

とりわけ、お年寄りが気にするのは便通の状態です。これは病気に對する恐怖のほかに排泄そのものへの一種の自己愛(身体愛)の表現とも考えられます。

こうしたお年寄りに対して「また、うるさいこと言ってるのね」と、軽くあしらったり、みえすいた気休めを言うのは禁物です。訴えをめんどうがらずに聞いてあげてください。身体的機能がだんだん衰えていく不安におびえるお年寄りは、家族の血の通った愛情を求めているのです。

# 糖尿病患者が増えている

患者数200万人といわれる糖尿病は、ほうっておくと、脳卒中、心臓病などを併発する恐ろしい病気です。11月7日から13日までは「糖尿病週間」。糖尿病にかからないために、まずは毎日の生活を見直してみましょう。



## ホルモンの作用が衰える 糖尿病

〈血糖が尿の中に出る〉

血液中のブドウ糖(血糖)を体の組織にエネルギー源として送り込む—この働きをするのが、インシュリンと呼ばれるホルモンです。インシュリンは、すい臓でつくられます。

糖尿病は、インシュリンの作用が不足することによって起こる病気です。

インシュリンの作用が不足すると、血糖がエネルギーとして生かされず、過剰となった血糖が、腎臓のしきり、を越えて尿の中に出てきます。

〈厄介な病気を併発〉

その結果、疲れやすく、尿の量と回数が増え、のどが渇き多量の水が欲しくなります。また、体の動きが全体的に衰えるなど、さまざまな症状



が現れます。

糖尿病を知らないでいたり、治療を行わないでいると、神経障害、視力障害、脳卒中、腎臓病、心臓病などの生命にかかわる病気を併発します。

そのほか細菌に対する抵抗力が低下して、膀胱炎、肺炎、敗血症などの感染症にもかかりやすくなりますので、注意が必要でしょう。

〈二十代の患者も増加〉

食事のとりすぎや、ともすれば運動不足になりがちな生活パターンが糖尿病を招くといわれます。また、精神的なストレスが、インシュリンの分泌を妨げることも分かっています。

糖尿病は中高年に多い病気ですが、最近では十代や二十代の若い人にも糖尿病が増加しています。

## 急激な体重の変化など 自己診断法

〈早期発見に努めよう〉

糖尿病は、早く発見し、正しい治療を受けていけばそれほど怖い病気ではありません。早く発見するためには、年に一度は必ず健康診断を受けること。もちろん、次のような症状が見られたら早めに医師に相談しましょう。

- (1) 急激な体重の増減
- (2) のどが渇き、水やお茶をがぶ飲みし、尿の量と回数が増える
- (3) 皮膚がかゆい、化膿しやすい
- (4) 全身がだるく、疲労感が強い
- (5) 甘いものを欲しがり、食欲が異常にたかまる

〈遺伝性の病気〉

糖尿病は基本的には遺伝性の病気です。家族や親戚に患者がいる人は、特に注意が必要でしょう。

また、このような人は、妊娠・出産やウイルス感染などをきっかけに発病する場合がありますので、気をつけてください。

## 予防法

糖尿病は、遺伝的な素質を持った人に発病するわけですが、生活環境のなかで誘因—すなわち発病のきっかけをつくらなければ避けることも可能です。

子防法として、次のことを心がけてください。

- (1) カロリー、糖質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを適



正に取り、暴飲暴食を避けるなどバランスのとれた食生活をする

- (2) 適度な運動を継続的に励行する
- (3) ストレスをためないようにするとともに、少しのストレスには動揺しない。「精神力」を養う

あなたの充実した毎日は、病気を予防し、病気を克服するための、正しい知識と日ごろの健康管理によって支えられているのです。

## 11月下旬の遠賀町主要行事

日	曜	行事内容	時間	実施会場	担当課名	目的及び主な対象等	詳細	
12/10		インフルエンザ 予防接種	各医院の診療時間内		住民課	満3歳以上の人 予防接種は早目に受けま しょう	12ページ	
16	水	国民年金 な ん で も 相 談	10:00~15:00	中央公民館	福祉課		7ページ	
		町同研評議員会	14:00~	中央公民館	社会教育課	町同研評議員		
17	木	寿 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	寿大学生		
		ボランティア・スクール⑤	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア・スクール生		
18	金	読 書 講 座	10:00~12:00	中央公民館	社会教育課	「青い麦」会員と申込み者		
20	日	少年武道大会	柔 道	9:00~	第一武道場	社会教育課	遠賀町及び近隣市町の少年	6ページ
			剣 道	10:00~	勤労者体育 センター			
			空 手	10:00~	浅木小学校			
		硬式テニス大会	9:30~	松ノ木 テニスコート	社会教育課	申込者のみ		
21	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	
22	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	
		ペン習字教室⑧	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ペン習字教室生		
23	水	遠賀郡農業祭	9:30~ 15:00	遠 賀 中 学 校	産業課	緑豊かな自然を守る 地域農業を育て よう	10ページ	
22 ↓ 29	火 ↓ 火	三種混合予防接種申込み 受付	8:30~17:00	保健衛生係 窓	住民課	印鑑持参のこと	12ページ	
24	木	心 配 ご と 相 談	13:00~16:00	公民館別館	福祉課	相談内容は⑧で料金無料 です。お気軽にどうぞ。		
		ボランティア・スクール⑥	19:00~21:00	中央公民館	社会教育課	ボランティア・スクール生		
		第1回町民体育大会 女 子バレーボール監督会議	19:30~	勤労者体育 センター	社会教育課	出場申込締切日11月19日。 10月30日に女子バレーボー ルは実施の予定でしたが、 都合により12月4日に延び ました。		
26 ↓ 12/2		秋季全国火災予防週間 サイレン吹鳴	7:00 と 20:00	町内一円	庶務課	点検は 防火のはじまり しめくくり	4ページ	
27	日	青少年によい環境をつく る懇談会	8:40~12:00	中央公民館	社会教育課	みなさんの参加をお願い します	5ページ	
		郡内四町 防 火 バ レ ード		郡内一円	庶務課	遠賀町内を10時30分~12 時頃パレードします。		
30	水	三 種 混 合 予 防 接 種	13:10~14:00	中央公民館	住民課	生後24~48カ児	12ページ	

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)