

広報おんか

昭和59年

3月25日発行

第335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

巣立ち……3年間の思い出を胸に抱いて

遠賀中学校卒業式 3月15日



人のうごき

(2月の住民基
本台帳から)

人口	15,903人(-3)
男	7,641人(+11)
女	8,262人(-14)
世帯数	4,446戸(+4)
転入	41
転出	46
出生	11
死亡	9

()内は前月比

* 4月の税金 *

固定資産税(1期分)

納期限 5月1日(火)まで

軽自動車税

納期限 5月1日(火)まで

いきてます 明るい街に あなたの税金(遠中2年東直美)

新学期を控えて



子供の交通事故防止

家族で守ろう 交通弱者、春の全国交通安全運動 4月6日～15日

お母さんが先生です

新入学(園)児の交通安全

新入学(園)まで、あとわずかです。

いつでも、どこでもお子さんが安全に行動できるようにするためには、日常生活のなかでの、日ごろのお母さんの努力こそがものをいいます。

子供を交通事故から守るために、知ってもらいたいこと、ぜひお子さんに教えてもらいたいことを、まとめてみましょう。

具体的な教え方を

●実際の体験を通して教えることが大切です。

通学、通園時間に合わせて、お子さんと一緒に通学(園)路を何回か歩いて、信号機の見方、横断歩道の正しい渡り方を指導するようにしましょう。

また、同じ道でも、時間や曜日によって交通事情が変わることを



●寝る前に翌日の準備をすませるよう習慣づけ、登校時間に余裕をもたせるようにしま

併せて教えておきましょう。

●子供には「ああしてはいけない」「こうしてはいけない」といっても、あまり効きめはありません。安全な行動を具体的に教えて実行させ、ほめながら教えると効果があります。

●道路を横断する前に、必ずいったん停止する習慣をつけさせましょう。それには日ごろから、曲り角では必ず止まるなどの習慣をつけて注意深い子供に育てましょう

●道路で遊ばないように、ふだんから徹底して注意しましょう。最近では、裏通りを通る車が多くなっています。いっそうの注意が必要です。

生活にゆとりを

また、子供が毎日の生活で時間のゆとりを持つことも、交通事故に遭わないための大切なポイントです。



●左折するときは、左側に自転車に乗った子供や歩行者がいないことを十分確かめて徐行を!

しょう。
あわてて登校し、忘れ物に気づいて家に引き返す途中で、事故に遭うケースが多いのです。

帰宅後の遊びにも注意を

●帰宅後、遊びに行つてよい範囲や帰宅時間などを決めて、子供にしっかりと守らせるようにしましょう。

●子供に自転車を利用させる場合には、子供の年齢や体力に適したものを選び、ときどきお子さんと一緒に点検や整備をしましょう。

お子さんが、お母さんとの毎日の楽しい語りいのなかで、正しい

ドライバーのみなさんへ

子供を交通事故から守るためには、ドライバーの皆さんの安全運転と、子供たちへの思いやりが必

交通ルールを理解し、お母さんのお手本によって、安全な行動を身につけられるように、温かい愛情をもって指導してあげてほしいものです。



民俗資料館みてある記

(終)

徳利

「暑さ寒さも彼岸まで」と昔の人はよくいったものである。寒い寒いと言いながら彼岸がくれば急に暖かくなってくる。

四月ともなれば桜の花をはじめ百花繚乱、一升瓶の活躍する時節である。

昔は、一升徳利が酒入れとして利用されたが、今では影をひそめた。

徳利は、一般には「とっくり」と呼ぶことが多い。陶製の酒入れの古いものは瓶子であり「とくり」とは瓶の総称でもあったと考えられる。

瓶子は、浅木神社社実(昔の祭典の記録があり、そのなかに多く

みることができ。

徳利は中世以後急に発達し、民間の酒席にも多く用いられるようになった。胴の張った運搬・保存用の酒徳利・醬油徳利・酢徳利などがある。

胴のふくらんでいないものは貧乏徳利といわれる。

江戸中期から酒をあたためる燗徳利ができたが、酒宴用となり銚子というきれいな言葉となったが、一般には燗瓶ともよばれている。

一升徳利は「ぼたん」の絵柄を書いたものを「ぼたん徳利」とよび、還暦祝の贈物として利用されたものが今でも残っている。

徳利は「ことわざに」

○徳利から物を出すよう——出しにくいことの形容である。

○徳利に口あり鍋に耳あり——壁に耳あり、障子に目ありの類で秘密はもれやすいことの譬である。

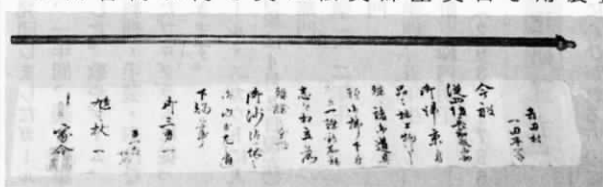
○徳利に味噌をつめるような人——することが、トンチンカンな人のことをいう。

○徳利の身投げのよう——泳ぎを知らず、すぐ溺れて沈む者のたとえ。

このように徳利には、いろいろのことわざがある。

民俗資料館紹介

この民俗資料館には、農具・生活用品約三百点をはじめ、考古資料・小野文書八八点の庄屋文書・土師文書・木守文書・原田・松本文書・井口文書・藤田文書及用具などのほか、町内から寄贈された諸文書や高家天満宮文書など多くの用具・文書がある。



—おわりに—

「民俗資料館みてある記」のシリーズは本号を以って終わりますが、編集部員の熱心な活動に対し、乞はれるままに書きましたが、いつの間にか44号となりました。

これまで何の変哲もない拙文をご愛読いただきました皆様に感謝します。なお、今後この民俗資料館に資料をおよせいただき、より充実した資料館になるよう皆様の一層のご協力をお願いします。ペンをおきます。(古野千年)

「ホラ、ここにも！」

—西川の土手でつくしとり—

3月13日、西川の土手に遠賀川保育園の園児達。何をしているのかなと見てみると、アッ、つくし!!少し緑色を増した草のかけから長いのは10cmくらいにのびたのもあり、みんなでわいわい、にこにこ大はしゃぎ。

春はもうそこに。



「あかりをつけましょボンボりに」

—南部保育園でひなまつり—

3月2日、ここ南部保育園では一日早い「ひなまつり」。ステージではクラスごとに歌や劇、楽器の演奏。先生からのプレゼントでひなまつりの紙しばいも。あられを食べて、白酒のかわりにジュースを飲み楽しいひなまつりでした。





あなたもいかがですか？

春のサークル 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。

剣道教室

▽練習日 毎週月曜日・金曜日

▽時間 18時～19時

▽場所 第一武道場

(新入生は、半年間第一武道場で練習を行います。)

▽対象 小学一年生以上

▽締切日 4月6日(金)

▽申込先 4月6日の18時に第一

武道場に集合

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待ち待っています。

▽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

☎(293) 1234

ママさんコーラス

こもれび

ストレス解消に。健康保持に。私達の仲間にならばどうぞ。初心者大歓迎。



新春コンサート

▽練習日 毎週土曜日

▽時間 16時～18時

遅れても、早く帰られても都合のつく時間だけ歌いましょう。

▽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 ☎(293)

1234

ガール・スカウト

ガール・スカウト日本連盟

福岡県 第六団



昨年六月に発団しましたガール・スカウトは、一年間、楽しい集会をしてきました。歌やゲーム、ハイキングに料理・手芸・奉仕など目的をもったプログラムに従って活動していきます。

あなたもガール・スカウトに入

りませんか(対象は4月2日現在)

ブラウニー部門

▽対象 小学一、二年生

ジュニア部門

▽対象 小学四、五年生

▽連絡先 新町 陣内明子

☎(293) 1786

郷土文化研究会

歴史や文化に心ひかれる方の参加をお待ちしています。

遺跡巡りや調査、発表会等を随

遠賀社交ダンス愛好会

☆初歩から教えます

☆若者から年配の方

☆一流の先生が指導いたします

▽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

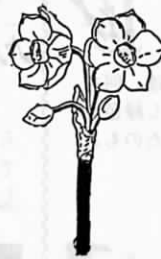
▽入会金 五百円

▽会費 月二千元

▽申込先 別府 佐伯政卓

☎(293) 0082

リボンフラワー教室



かわいいお花を、あなたの手で作ってみませんか。

▽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

▽携行品 ハサミ

▽申込先 木守 小川節子

☎(293) 2107

時行います。

▽会費 年間二千元

▽申込先 虫生津 古野千年

☎(293) 0425

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。次の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 町内在任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 役場内 半田憲彰

☎(293) 1234

弓道部

経験者または、弓道を始めた人多数の入りをお待ちしています。

▽練習日 毎日行っています。

▽時間 18時～21時

▽場所 芦屋弓道場

▽対象 町内在任、在勤者

▽会員数 二十五名

▽申込先 東和苑 池田紀元

☎(293) 4119



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



昨年5月発隊以来、みんな元気で訓練に励んでいます。進んで隊員になりましょう。(対象は4月2日現在)

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

生

▽申込先 遠賀川 今橋由助

☎(293)0038

硬式テニス部

健康増進のために、あなたもテニスを始めませんか。多数の男性・女性の入会を、お待ちしております。

▽練習日 日曜日・祝日

おんが短歌会

毎月短歌誌「群炎」の編集部から河中庸喜先生をお招きして楽しく朗らかに歌会を開いています。この四月末日には、中間市農事センターで、直方・中間・芦屋の短歌会と合同で研究会、歌会を開催します。最近おんが短歌会に入会された方で、すばらしい作品を発表されている方が沢山おられます。ご希望の方は、気軽にお申込みください。お待ちしております。

▽例会日 月一回日曜日

▽時間 13時

▽場所 公民館別館

▽会費 月千円

▽申込先 木守 白石一夫

☎(293)1286

▽時間 10時～13時

▽場所 松ノ本テニスコート

▽入会金 五百円

▽会費 三カ月千円

▽申込先 直接テニスコートか遠賀川 金子浩通

☎(293)2138

遠賀山友会



昨年5月の町民ハイキング

このほど創立十周年を迎えました。若い仲間とともに、近郊ハイキング、キャンプから、遠く富山・長野・岐阜県にまたがる日本アルプスにいたるまで、四季を通じて個人個人の体力に応じて楽しくかつ積極的に活動しております。

▽例会日 毎月第一・第三木曜日

▽時間 19時～22時

▽場所 公民館別館

▽会費 年三千六百元

▽申込先 中央 加藤祐吉

☎(293)3659

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、第三月曜日

▽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

▽会費 二千四百円(年会費)

▽会員数 三十名

▽問合先 役場内 田中幸男

▽申込先 例会日に直接会場においでください。

☎(293)1355



昨年7月のキャンプ

少年少女合唱団とジュニア吹奏楽団

町内に在籍の児童・生徒を対象とした合唱団・吹奏楽団員を募集しています。



▽練習日 毎週土曜日

▽時間 14時～16時

▽場所 中央公民館大ホール

▽対象 小学二年生から中学三年生まで

▽会費 父兄会費として五百円

◎吹奏楽団

▽練習日 毎週土曜日

▽時間 14時～16時

▽場所 広渡小学校体育館

▽対象 小学五年生から高校三年生まで

▽会費 父兄会費として五百円

▽申込先 いずれも練習日に会場までおいでください。

多数の入団をお待ちしています。

◎合唱団

藤工藝教室

▽例会日 第一、二、三金曜日

▽時間 13時～15時

▽場所 中央公民館

▽会費 月二千円

▽対象者 初心者

▽会員 十名

▽申込先 松ノ本 原タミ子

☎(293)5345

卓球クラブ

初心者の方、多数
入部をお待ちして
います。



- ▽練習日・場所
水曜日 広渡小学校体育館
土曜日
- ▽時間 19時30分～21時30分
- ▽対象 中学生以上
- ▽入会金 五百円
- ▽会費 月三百円
- ▽会員数 三十五名
- ▽申込先 直接会場か、遠賀川
萩尾修身 電(293)
0116

民謡教室

△藤永会遠賀支部▽

民謡の好きな方、どなたでも大
歓迎です。



- ▽稽古日 毎週水曜日
- 三味線
- ▽時間 17時～19時
- 唄
- ▽時間 19時～21時
- ▽場所 公民館別館
- ▽会費 月三千元
- ▽申込先 中央 川村和幸
電(293) 3664

レクリエーションダンス

な曲に合わせて踊ってみませ
んか。

- ▽例会日 毎月第二・四日曜日
- ▽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
- ▽申込先 直接会場か役場内 田
中幸男
電(293) 1355(昼)
電(244) 1869(夜)

いつでも、どこでも、だれでも
すぐ踊れるやさしく、楽しい踊り
それがレク・ダンスです。身近か



遠賀ゴルフ同好会

町民の親ほくを目的として、ゴ
ルフ同好会を結成します。

近くのゴルフ場を利用して、二
カ月に一度の割合でコンペを行う
予定です。

この機会にゴルフを始めようと
思われている方も、入会してくだ
さい。

- ▽連絡先 新町 徳重 光
電(293) 1819

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(293) 1234

婦人体操クラブ

レクダンス、柔軟体操、レクリ
エーションスポーツのインディ
アカーでシェーブアップと体力増強
を行っています。

年齢などの制限はありませんの
で、お気軽にご参加ください。

- ▽練習日 毎週水曜日
- ▽時間 13時30分～16時30分
- ▽場所 勤労者体育センター
- ▽会費 月千円
- ▽申込先 直接会場か、東和苑
樋口ミサヲ 電(293)
2346

3B体操

3B体操は、ヨガ・ジャズダン
ス・エアロビクスなどを取り入れ
た楽しい体操です。

肩こり、頭痛、腰痛、肥満、ス
トレス解消などに効果があります

- ▽例会日 毎週水曜日
- ▽時間 10時～12時
- ▽場所 勤労者体育センター
- ▽入会金 千五百円
- ▽会費 月千五百円
- ▽申込先 東和苑 柿木一子
電(293) 3964

流行を追って dressmaking
— 洋裁教室 —

「カタカタ、カタカタ……」とリズムカルなミシンをかける音
ここ中央公民館視聴覚室では毎週水曜日、10時から洋裁教室が
開かれています。「技術ごとは何でも派手ではありません。洋裁
もやはりコツコツと本人の努力以外にありませんね。自分の好み
や体形に合わせて作り、愛情がこもっているのが家族にも喜ばれ
ると皆さんおっしゃいますよ」と、講師豊岡幸子先生(芦屋高等
技芸学校校長)のお話です。開講以来11年間、ずっと続けられて
いる受講生もあり「自分の体形に合ったものを作り自分だけのお
しゃれを楽しんでいます」とのことです。20人の受講生の皆さん
は水曜日がお楽しみようです。



正しい理解と認識を(6)

「同和問題についての意識調査」の結果で、遠賀町民の九三・四％と、ほとんどすべての人が同和問題について、なんらかの知識をもっていることがわかりました。

そして、部落があることを知ったのは大部分の人が一〇代の義務教育時代であり、それは、両親・祖父母・友人などをはじめ、身近な人たちとの日常生活の中から聞いたものが多いことも知りま

●あなたが、部落のことを初めて知ったときに、どんな思いがしましたか。

という問いかけに対しては、

(ア)なんと

思わなかった…二七・九％

(イ)気の毒に思った…二六・三％

(ウ)怒りを感じた…三・七％

(エ)あたりまえだと

思った…一・一％

(オ)いまごろそんなことが

あるかと思つた…三六・六％

(カ)その他…四・四％

という回答を得ました。

この中で、最も多かった「いまごろ、そんなことがあるのかと思つた」という回答を、年代別の集計について考えてみますと、

- 二〇代……………五七・二％
- 三〇代……………五〇・一％
- 四〇代……………三一・八％
- 五〇代……………一八・七％
- 六〇以上……………二四・〇％

みんなできえよう

となつており、若い世代になるほど、この回答の比率が高くなつていくことがわかります。

このことは、前にも申しましたように、おとしを召された方にくらべて、若い人たちがほど、はじめ部落のことを知った時期がおそかった」という結果からみて、そのころには精神的にもかなり成長し、知性や判断力が身についているので、近親者や周りの人から部

落問題について、たとえ予断と偏見にみちた言い伝えを聞かされても、その不合理なことに気づいたためであると考えられます。

なお、若い人たちが多いのは学校教育で日本憲法の根本理念である「基本的人権」についての学習をし、現代の民主社会の原理である「自由と平等の世の中」にこのような矛盾があつてよいのかという心外な気持ちのあらわれであり、これは、学校教育の成果であると評価してよいと思います。

また、「なんとも思わなかった」と無関心で、中には同和問題では避けて通りたいという気持ちではないかと懸念されるものや、「気のどくに思つた」と同情心のみで問題解決の意欲や努力を望めそうもないものが、半数以上もあることが気がかりです。

しかし、こういう気持ちは若い人ほど少なく、(六〇以上の六八・三％)に対し、二〇代は三八・〇％)これも教育効果のあらわれではないかと考えられ、ここでも学校教育の必要性を痛感させられるのです。

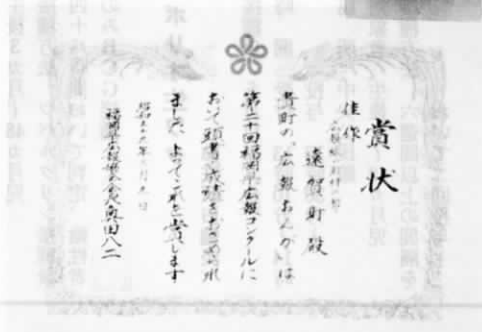
「6年間の思い出が今ここに」 —広渡小の学習発表会—

3月4日(日)、広渡小学校で6年生を送る会を兼ねた学習発表会が開かれました。音楽、踊りと楽しいプログラム。中でも6年生の劇、小学校生活6年間の「思い出ベストテン」は、田植えやボランティア活動、マーチング、緑の教室風景等をユーモラスに表現し、楽しかった小学校生活に名残をおしんでいました。



広報「おんが」が佳作に —福岡県広報コンクール—

先日行われた第20回福岡県広報コンクール町村の部で、広報「おんが」9月10日号が佳作に選ばれました。これはひとえに、町民のみなさんご協力のたまものと感謝しております。これからも、親しまれ役に立つ広報作りに精進いたします。



賞状

佳作
遠賀町 遠賀町報
貴町の「広報おんが」は
第20回福岡県広報コンクールに
おんが町報「おんが」9月10日号が
佳作に選ばれました。おんが町報
の発展に貢献されています。
福岡県広報委員会 会長 田八二

保健衛生のページ

妊婦相談

▽ 期 日 4月3日(火)
▽ 時 間 9時30分までにおいて
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 産前、産後の過ごし方

▽ 料 金 無料

妊婦体操
母子手帳交付



元気な赤ちゃん



東和苑(浅木604番地の14)

岩崎 佳代ちゃん

(孝弘 さんの長女)

昭和58年7月31日生

身体は小さいけれど、健康がとりえです。今では我家の人気者。とても愛きょうが良く、人見知りしません。これから健康で育てほしいパパとママからのお願いです。



別府3649番地

木原 康裕くん

(彰子 さんの長男)

昭和58年6月27日生

まだ指しゃぶりをしないと眠れないし、ハイハイもまだできないけど、笑顔だけはだれにもまけないんだ。将来野球の選手にしたいというお父さんの夢、かなえてあげたいナ!

春の予防接種

予防接種の申込み方法

各予防接種の一週間前から前日まで印鑑を持参のうえ、保健衛生係に申込みをして問診票と注意書を受領してください。

問診票と注意書を受領されない
と予防接種は受けられません。

三種混合

(ジフテリア、百日せき、破傷風)

▽ 接種日 4月3日(火)

5月10日(木)

6月5日(火)

6月29日(金)

▽ 時 間 受付 13時10分～14時

接種 13時30分～

▽ 場 所 中央公民館

▽ 対象者 第一期 生後24～48カ月児

第二期 第一期終了後、12

～18カ月経過の幼児

▽ 接種方法

第一期 四回の内いずれか

第二期 四回の内いずれか

一回接種

▽ 持参品 問診票、母子手帳

▽ その他 生後48カ月を過ぎた幼児は、二種混合(ジフテリア、

破傷風)で実施することもあり。

ツベルクリン反応検査とBCG

▽ 接種日 4月4日(水)

BCG 4月6日(金)

▽ 時 間 受付 13時10分～14時

接種 13時30分～

▽ 場 所 中央公民館

▽ 対象者 一度もツベルクリン反

応検査とBCGを受けていない生後3カ月～48カ月児

▽ 接種方法 ツベルクリン接種後四十八時間において判定、陰性者のみBCG接種

ポリオ生ワク

(急性灰白髄炎)

▽ 接種日 5月11日(金)

▽ 時 間 受付 13時10分～14時

▽ 場 所 中央公民館

▽ 対象者 生後3～48カ月児

▽ 接種方法 六週間以上の間隔を

おいて二回投与

予防接種メモ

予防接種名	①受ける年令	②受け方	③実施時期
ポリオ生ワク (小児マヒ)	①3～18カ月児が最適 ②六週間以上おいて二回の春と秋(各一回)		
麻(はしか)疹	①18～36カ月児が最適 ②一～三月頃が最適、一回のおおむね一年中		
三種混合 (百日せき ジフテリア 破傷風)	①24～48カ月児 ②一期(一回)を36カ月児までに受ける ③二期(一回)を一期終了後12～18カ月おいて受ける(春と秋(各一回))		
ツ反・BCG (結核)	①3～48カ月未満児 ②ツ反で陰性者のみBCGを受ける ③春(一回)		
インフルエンザ	①3歳以上の人 ②六週間(最適)おいて二回		③秋
日本脳炎	①3歳以上の人 ②初めて受ける人は一～二週間おいて二回 ③毎年受ける人は一回		④初夏

乳児相談

◎期 日 4月10日(火)

▽時 間 9時30分から10時30分
の間にしてください

▽場 所 役場保健室

▽対象者 生後7〜12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

町民健康づくり

講演会開催

健康はむこうから勝手に訪れる
ものではありません。あなた自身
が努力と注意で勝ちとっていくも
のです。自分の健康は自分で守る
ためにも積極的な健康づくりと併
せて、講演会に参加しましょう。

▽日 時 3月30日(金)
13時30分

▽場 所 中央公民館大ホー
ル

▽テーマ 「ガンの正しい知識に
ついて」

▽講 師 遠賀保健所
所長 龍田信義先生

▽その他 映画「正しい知識でガ
ンを防ごう」

緑黄会による試食会やパンフレ
ット配布も行います。

昭和59年度 食生活改善推進教室 の受講者を募集

地域における食生活改善の普及
徹底を図り、健康や栄養に関する
知識の学習、実践を目的として活
動しています。



昨年12月実施の「母子の料理教室」

▽開講日 昭和59年5月1日昭和60
年3月まで毎月一回(第一金曜
日か、第三金曜日)

▽開講場所 遠賀保健所

▽受講料 無料

▽定 員 15名

▽申込方法 希望者は、役場保健
衛生係にお申込みください。
(電話も可) 希望者多数の場合
はこちらで選ばせていただきます。

▽申込締切 4月10日(火)

▽その他 講座卒業後は遠賀町食
生活改善推進員(緑黄会)とし
て活動していただきます。

お年寄りと心の健康

(終)

健康な体と強い心——老化を
防ぐための大切な二本柱です。

身体を鍛錬とともに、ふだん
から心を強く鍛える努力を怠ら
ないようにしたいものです。

強い心を育てるには、まず、
基本的なことが二つあります。

一つは、体の健康を維持するこ
と、もう一つは、生活を生き抜
く積極性をもつことです。

この二つのことを踏まえて、
次の「心を強く鍛える八か条」
を心がけてください。

△第一条▽ 気分本位をやめ る

その場の気分が左右されすぎ
て、日常生活がはかばかしくな
い人がいます。気分がすぐれな
くても、やるべきことをしてい
ると、自然に気分が晴れてくる
もの。生活の姿勢を崩さないこ
とが大切です。

△第二条▽ 完全主義に陥ら ない

体の調子が常にスッキリしな
いと仕事が手につかない人。ど
んなささいなミスも許されない
「すべてが無か」といった生活
態度は、あんまり現実的とはい
えません。できる範囲で努力す

るといふ、ゆとりのある生活態
度が望ましいのです。

△第三条▽ 過去にこだわら ない

いつまでも過去の事情や体験
にこだわっているようでは困り
ます。

現在の努力と未来への希望
が、わたしたちの生活を張りの
あるものにしてくれます。過去
の経験にしばられるのではなく、

心を強く鍛える八か条

それを踏み台にして乗り越え
ていくことが大切なのです。

△第四条▽ ひがみっぽくな らない

複雑な対人関係の中でややも
すると、ひがみ根性にとらわれ
ることがあります。これは、い
ちばん傷つきやすく、精神衛生
上よくありません。自分で考え
ているほど深刻な状況でもない
と割り切ることです。

△第五条▽ 週に一度は必ず 休息をとること

働き詰めに働いて、一年間ほ
んど休暇をとらない人もいる
といえます。こうした状態が統

くと、心身の健康上、危機が訪
れます。週に一度は休息を。
△第六条▽ 目先にこだわら
ない

多忙な生活に追われている
と、目先のことに夢中になっ
て、全体の流れを見失うことが
あります。気持ちの上で距離と
時間をおき、仕事や家庭生活を
見直してみましよう。

△第七条▽ 腹を立てないこ と

わたしたちは小さいことに腹
を立てることがあります。心理
的ストレスが多いたま、疲れて
いるときには、怒りっぽくなり

ます。場合によっては怒りを表
明することも必要ですが、感情
に流されては困ります。

△第八条▽ 不安を受け入れ ること

「不安常任」という言葉があ
りますが、確かに、人間として
生きていく上に不安はつきもの
です。しかし、不安から逃避し
ないであるがままの不安を受け
止めて、現実の生活での具体的
な問題をひとつずつ解決してい
く努力を惜しまないことです。
この姿勢が最も大切です。こ
れがあれば、不安はむしろ解決
への原動力となるでしょう。

狂犬病予防注射

▽日時と場所

4月2日。10時～10時20分

(月) 島津公民館

。10時30分～10時50分

道官集会所

。11時～11時40分

若松公民館

。13時30分～14時25分

別府公民館

。14時45分～15時10分

上別府公民館

4月3日。10時～10時45分

(火) 鬼津公民館

。11時5分～11時40分

尾崎公民館

。13時30分～15時

広渡公民館

4月4日。10時～10時35分

(水) 虫生津公民館

。10時55分～11時20分

東町公民館

。11時35分～11時50分

芙蓉公園

。13時30分～14時25分

木守公民館

。14時45分～15時

千代丸公民館

4月5日。9時30分～10時

(木) 老良公民館

。10時15分～11時45分

浅木公民館

。13時30分～15時

公民館別館

4月7日。10時～11時30分

(土) 松ノ本公民館

。10時～11時30分

役場車庫前

▽料金 一頭につき三千三百六十円

▽その他 不用犬の引取りは、どの注射場所でも行いません。

犬は法律により、春と秋に「狂犬病予防注射」を受けることが義務づけられています。狂犬病にかかった人間、犬は現代医学でも全く治療の方法がなく患者は死を待つだけの、たいへん恐ろしい病気です。生後三カ月以上の愛犬には必ず予防注射を受けさせましょう。



「今日はきちんとつながれているね」

4月のし尿くみ取り予定表

くみ取り日	大型車くみ取り地区	小型車くみ取り地区
2 (月)	西町、浅木の一部	虫生津、上別府(花園)、尾崎、若松
3 (火)	東町	広渡
4 (水)	虫生津(新屋敷を含む)、東町の一部	
5 (木)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
6 (金)	虫生津、木守	
7 (土)		別府、木守、老良
13 (金)	旧停、鬼津、若松、尾崎、新町、遠賀川の一部	別府、上別府(高家)
14 (土)	遠賀川	
16 (月)	遠賀川、新町	別府、千代丸、鬼津、(小鳥掛)
17 (火)	新町	
18 (水)	新町	
19 (木)	新町	
20 (金)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
21 (土)	新町、広渡(中牟田)、別府	
23 (月)	新町(ユニード前通り一部)別府、上別府、虫生津、浅木	
24 (火)	鬼津、若松、別府(高瀬)	
25 (水)	尾崎、今古賀、別府の一部	鬼津、松ノ本、若松、道官
26 (木)	別府	老良
27 (金)	尾崎、浅木	浅木、鬼津(小鳥掛)、尾崎(蟹喰)
28 (土)	浅木、若葉台、堂塔寺、上別府、道官、木守、鬼津、虫生津の一部	今古賀、島津

無縁墳墓の改葬

関係者は申し出てください。

◎所在地 門司区大字吉志175及び名 0の1番地、1750の3番地、1750の4番地、金比羅山墓地

▽届出先 北九州市建設局土木部 道路建設課 ☎(582)2279

▽届出期限 昭和59年5月25日

4月のゴミ収集予定表

町内全域	もないゴミ	大型家庭ゴミ
4月11日及び4月25日	空カン、空ビン、ガラス類、陶器類、プラスチック製品、ゴム等	テレビ、冷蔵庫、家具、建具、ふとん、ベット、机、いす、自転車等
		鹿兒島本線から北側地区 4月11日 (水)
		鹿兒島本線から南側地区 4月25日 (水)



安産と難産

折尾 田中産婦人科 田中 中 壮 介

(1)

安産と難産とは、どのようにして区別するのですか。

産道から胎児が自然に生まれ、母子ともに異常のないときを安産といい、母と子のいずれかに何らかの異常があるときは難産といえます。

もし、帝王切開術で母子ともに健全であっても、安産とはいいません。産道から生まれるのが条件です。

産道とはどういう意味ですか。



「元気です」
木守の白木留美子さんと
長男・孝志くん
(3月13日乳児相談で)

産道は、膈と子宮で作られています。両者は普通、狭い子宮口で接続しているのですが、分娩時に

子宮口がすっきり開くと子宮と膈は伸びのよい大きな管と変わり、赤ちゃんの通れる道となります。お産のときの痛みの具合で、安産か難産かを決めるのですか。

痛みは個人差があり、安産か難産かの根拠にはなりません。痛みの強さではなく、分娩に要した時間の長さで決めます。普通分娩経過を三つの時期に分けます。

第一期—子宮口が赤ちゃんの頭が通過できるまで開く時期です。開く期ともいいます。

第二期—子宮の筋肉の収縮により、胎児が体外に押し出される時期です。娩出期ともいいます。

第三期—胎盤が圧出される時期です。後産期ともいいます。日本産婦人科学会では、初産は第一期—十二時間、第二期—一時間、第三期—二十分。

経産婦では、全期とも半分の時間でよいといわれます。この時間内に生まれたのが安産であり、これを超過したのは難産であるという見解が発表されています。お産の進み具合は体質の影響が大きく多少の誤差があるのが普通です。従って、もう少し時間をかけてもよく、特に初産の第一期は時間を気にしない方がよいと思います。(つづく)

栄養素から見た食生活

ビタミンの知識

〈最終回〉

いくつかの食品を組み合わせて食べることが大切

ビタミンは、体の中で栄養素が合成されたり分解されたりする作用を円滑にする働きをします。1日の必要量は1グラムの何千分のいくつと、ごく微量ですが、大切な栄養素です。現在、A、C、Dなど約20種類が発見されています。

ビタミンは、脂溶性ビタミン(あぶらに溶けやすい)と、水溶性ビタミン(水に溶けやすい)に分けることができます。脂溶性ビタミンには、A、D、E、K、水溶性ビタミンには、B₁、B₂、B₆、B₁₂、ナイアシン(ニコチン酸)、葉酸などがあります。

ビタミンが発見されたばかりのころ、その命名はおおよそ発見された順序でアルファベット(A、B、C、D、E……)がつけられていました。しかし、ビタミンBの中には、各種の成分が混ざり合っていることが分かり、Bに番号をつけてB₁、B₂、B₆……と区別しました。ですからビタミンBというのはなく、ビタミンB群という総称があるだけです。

また、ビタミンK、ビタミンPなどのK、P



いくつかの食品を組み合わせて食べましょう!

は順番につけられたアルファベットでなく、それぞれ凝固(Koagulation)、浸透性(Permeability)といった特有の作用を表す単語の頭文字を取ったものです。このほか、葉に多く含まれているため葉酸と名付けられたビタミンもあります。

ビタミンは、Aはレバー、Dはイワシといった具合に、特定の食品に偏っているため、A、C、D……などまんべんなく体に取り入れるには、いくつかの食品を組み合わせて食べる必要があります。また、脂溶性のビタミンを含む食品は油でいためない、水溶性のものは長い間水に浸さないなど、それぞれの性質に応じた調理上の注意も必要です。

なお、厚生省が行った昭和57年国民栄養調査の結果では、以前言われていた日本人のビタミン不足は完全に解消されています。

おんが短歌会詠草

河中 清喜還

庭池の乏しき水は凍てつきてこぼれ松葉が黒く張りつく

凍てつきし水道管に思わざる井戸の水くむつるべは重し

糞虫は凍てつく風も知らぬげに小枝にさがり揺れているなり

山茶花の花びらも共に凍りたる池の面朝の日にきらめけり

凍てつきし沢庵石を抱き運ぶわれ老いたれど力残り

福田かめの 久野きよの 織田ちかえ 大場 房江

重広 勝

4月上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
3/27 火 2	三種混合予防接種 申込受付	8:30~17:00	役場保健衛生係窓口	住 民 課	印鑑持参のこと	8ページ
3/28 水 3	ツベルクリン反応検査 申込受付	8:30~17:00	役場保健衛生係窓口	住 民 課	印鑑持参のこと	8ページ
2 月	狂犬病予防注射	10:00~10:20 10:30~10:50 11:00~11:40 13:30~14:25 14:45~15:10	島津公民館 道官公民館 若松公民館 別府公民館 上別府公民館	住 民 課	飼犬は必ず登録と注射を受けましょう 不要犬引取ります	10ページ
3 火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	母子手帳交付 妊産婦	8ページ
	狂犬病予防注射	10:00~10:45 11:05~11:40 13:30~15:00	鬼津公民館 尾崎公民館 広渡公民館	住 民 課	飼犬は必ず登録と注射を受けましょう 不要犬引取ります	10ページ
	三種混合予防接種	13:10~14:00	中央公民館	住 民 課	生後24~48カ月児	8ページ
4 水	狂犬病予防注射	10:00~10:35 10:55~11:20 11:35~11:50 13:30~14:25 14:45~15:00	虫生津公民館 東町公民館 芙蓉公園 木守公民館 千代丸公民館	住 民 課	飼犬は必ず登録と注射を受けましょう 不要犬引取ります	10ページ
	ツベルクリン接種	13:10~14:00	中央公民館	住 民 課	生後3~48カ月児	8ページ
5 木	狂犬病予防注射	9:30~10:00 10:15~11:45 13:30~15:00	老良公民館 浅木公民館 公民館別館	住 民 課	飼犬は必ず登録と注射を受けましょう 不要犬引取ります	10ページ
6 金	B C G 予防接種	13:10~14:00	中央公民館	住 民 課	ツベルクリン判定の陰性者のみ接種	8ページ
7 土	狂犬病予防注射	10:00~11:30	松ノ本公民館	住 民 課	不要犬引取ります	10ページ
	島門小学校入学式	10:00~	同小体育館	学 務 課	入学予定者91名 (男52 女39)	
	浅木小学校入学式	10:00~	同小体育館	学 務 課	入学予定者91名 (男50 女41)	
	広渡小学校入学式	10:00~	同小体育館	学 務 課	入学予定者46名 (男22 女24)	
	男子バレーボール大会 出場申込締切日	~17:00		社会教育課	大会は4月22日 申込先 勤労者体育センター	
9 月	遠賀中学校入学式	10:00~	同中体育館	学 務 課	入学予定者174名 (男89 女85)	
	遠賀南中学校入学式	10:00~	同中校舎内	学 務 課	入学予定者127名 (男61 女66)	
10 火	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後7~12カ月児	9ページ
	老人クラブ会長会	10:00~	老人憩の家	福 祉 課	各老人クラブ会長	
	心配ごと相談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 課	内容は一切@で相談に応じます。お気軽にどうぞ	
12 木	男子バレーボール大会 監督会議	19:00~	勤労者体育センター	社会教育課	出場チーム監督	
13 金	民生児童委員会	9:30~12:00	役 場 第2会議室	福 祉 課	各民生児童委員	
14 土	女子バレーボール大会 軟式野球大会 出場申込締切日	~17:00		社会教育課	大会は4月29日 申込先 勤労者体育センター	