

広報おんが

昭和57年

9月25日発行

第299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



婦人検診 広渡公民館 9月20日

人のうごき

(8月の住民基
本台帳から)

人口	15,519人(+69)
男	7,468人(+44)
女	8,051人(+25)
世帯数	4,320戸(+16)
転入	114
転出	52
出生	15
死亡	8

()内は前月比

* 10月の税金 *

町県民税 3期分

納期限 10月25日(月)まで

この社会あなたの税が生きている

(10月の行事) 1日 全国労働衛生週間 (1~7日)

青少年の健全育成をめざして!

第2回「青少年に良い環境をつくる懇談会」が開かれました

8月29日 中央公民館



午後からは、町内小・中・高校生、町民会議各部会代表者による、良い環境づくりのための意見発表や、懇談を行いました。

優秀作品紹介

☆「家庭の日」
☆「オアシス運動」

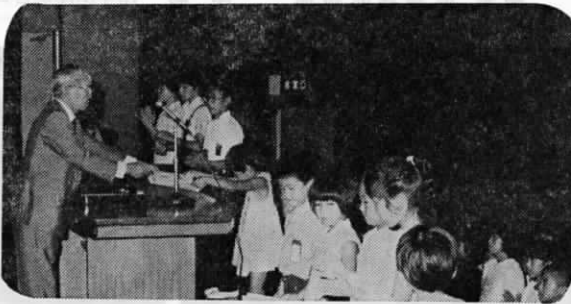
青少年育成町民会議では、心身共に健全な青少年の育成、非行防止の取り組みとして、かねてからスポーツ活動を積極的に進めておりますが、本年からは、先にスタートした遠賀町吹奏楽団・合唱団に代表されるように、文化活動も積極的に取り組んでいます。

今回文化活動の一環として、「家庭の日」、「オアシス運動」の作文とポスターを町内の児童・生徒を対象に募集を行いました。自分がかいつも考えていること、自分自身や家庭ではどのようにしているか、また隣近所ではどうかなど、意見や感じたこと、見たこと、経験したことを作文やポスターで表現し、多数の優秀な作品が出品されました。

広報「おなが」で、その作品の中から優秀作品の一部を本号から四回に渡って学校別に掲載していきます。

第一回は、遠賀中学校生徒の作品です。

8月29日、午前9時から中央公民館で、町内の各種関係機関・地域団体が一堂に会して将来の遠賀町を担う青少年の健全育成を目指しての、第2回「青少年に良い環境をつくる懇談会」が開催されました。



当日は、青少年育成町民会議の上部団体である、県民会議会長の亀井光昭知事、衆議院議員の三原朝雄氏に御出席いただき、四百人を超える出席者のもとに、午前中は「家庭の日」、「オアシス運動」の作文とポスター入選者表彰や、「青年の船」乗船者の紹介、「心身のたくましい子を育てるための大人の課題」についての講演があ

青少年健全育成
作文・ポスター ①
— 遠賀中学校 —

オアシス運動

あいさつは世界をむすぶ

3年 日南 陽子

オアシス運動

おはようございます
ありがとうございます
すみませんでした

あいさつきちんと
オアシス

1年 紀井 圭子

言葉

「心のオアシス」

3年 柳原 恵子

人が生活していくうえで人間同志のつながりは、必要不可欠なものだと思う。その心のつながりを支えるものが「言葉」だろう。なぜなら言葉は自分の心を相手に伝える重要な役割を持つからだ。もし「言葉」が無かったら、人は疑心暗鬼の末、世界を狂わせるのではなからうか、と言ったら少し大げさだろうか。

しかし、この「言葉」も使い方によっては逆に心のつながりを破壊するものに変貌する。そのような力を持つ「言葉」の中でも「アリガトウ」の一言は、心を伝える役割を一番はたしているように思える。

——ありがとう——これは、感謝を伝える言葉だ。人間社会の中で生活するのに、感謝するという気持ちとはとても大切だと思う。なぜなら人に感謝するということは相手の存在を認め、その好意に対して素直に喜ぶことだからだ。

だから「アリガトウ」は、人との心のふれ合いに欠く事のできない言葉なのだ。それに、この言葉は言われる側にとっても嬉しい言葉になると思う。

例えば、汽車などに乗車中、年配の人などに席を譲るのは当然だが、実際にその場になつてみると、なかなか勇氣のいることだと思ふ。

そんな中のある日、少し悩んだ末、席を立て「どうぞ」と言った時、相手の人が優しく「ありがとう」と言ってその席に座ってくれた時の喜びは今だに忘れられない。なぜなら、その瞬間に心のふれあいを私は確かに感じたからだ。たった一言の重みをとてもしく感じた素晴らしい日を今も忘れられない。

言葉とは微妙なものだ。一人の小さな人間のちよつとした思いやりの心が、相手の「アリガトウ」

を呼び、お互いに相手の存在を認めあうことで、一人だけではとても弱い人間が二人、三人と集まることによつて、ついには何万という人の心の輪を、優しいふれあいを広げて行くことができる。これ程素晴らしいことはないだろう。そこには差別も、憎しみもなく真実の優しい心だけがあるのでないだろうか。まるで夢のようだがしかし、これは一人一人の生活の小さな一言によつて実現可能な夢だと思う。

——オアシス運動——。「オはようございます」「アリがとうございます」「シつれいしました」「すみませんでした」

日常のちよつとした心遣い。その好意に応える言葉達。私達は、これらの言葉を人間同志の心の輪を広げるために絶対に無くしてはならない。

心を砂漠にしてしまう人が多いと言われる現代社会で、私達の夢である「心のオアシス」を創る努力を絶対に忘れてはならない。

——オアシス運動——は乾いた心に思いやりという豊かな水と緑のオアシスを創るための先駆者ではないだろうか。

毎月15日は「環境浄化の日」です。
毎月第3日曜日は「家庭の日」です。



家庭の日

1年 原田 真奈

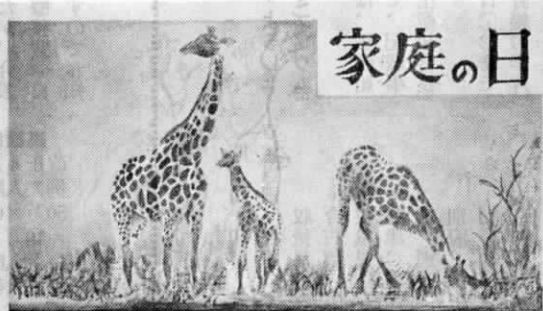
友達にも、親にも言えないことがあれば、ひとりで悩まないで、まず電話ノ

☎ (631) 7867

ろくさいからなやむな

北九州市立少年相談センター

西 相 談 室



家庭の日

思ひやがある 楽しい家庭築こう

2年 本村 泉

国民年金

あなたの国民年金が

引き上げられました

本年8月に国民年金法等の改正法案が成立し、今年もあなたの国民年金が引上げられることになりました。

拠出年金8月分から 四%の引き上げ

国民年金では、前年度の消費者物価指数が5%以上変動した場合それに見合って年金額を改定する

ことが法律で定められています。昭和56年度の変動は4%と、5%にみたないのですが、年金受給者の生活実態などを考慮して特例的に8月分から4%の引上げが実施されました。

計算してみよう あなたの国民年金

毎月かけ金をしていても、自分の年金がいくらになるかご存知ない人も多いようです。そこで今月は老齢年金の計算方法をご紹介します。

老齢年金額の計算方法

老齢年金額は次の(1)と(2)を合わせた額です。

- (1) 基本額……(1,680円×納付月数+1,680円×免除月数× $\frac{1}{3}$)×1.122
- (2) 高齢者加算……昭和5年4月1日以前に生れた人には、次の額が加算されます。
650円×(300-加入月数)× $\frac{納付月数+免除月数}{加入月数} \times \frac{1}{2} \times 1.122$

(1)+(2)=1年間に受ける金額

計算例=ことし満60歳になった大正11年4月生れの人
の計算例(65歳からの年金額)

- ・国民年金加入期間 昭和36年4月~昭和57年3月(21年間)
- ・全期間保険料完納 252月(21年間)
- (1) 基本額……1,680円×252月×1.122=475,009円
- (2) 高齢者加算……650円×(300-252月)× $\frac{252}{252} \times 1.122=35,006円$

年金額 (1)+(2) 475,009円+35,006円=510,015円
50円未満切りすて、50円以上切り上げ
年額 510,000円(月額42,500円)

福祉年金の改善

福祉年金でも、年金額の引上げとともに、本人所得制限の緩和などが図られました。福祉年金額の引上げは9月分からとっています。

新入学児童の健康診断

昭和58年度小学校入学予定者のお子さんを対象に健康診断と簡単な知能検査を次のとおり実施します。該当者はもれなく受けてください。

- ▷期 日 昭和57年10月14日(木)
- ▷受付時間 12時30分~13時
- ▷場 所 中央公民館

国民健康保険

高額療養費の自己負担

限度額が改正されます

国民健康保険加入者が医療機関で保険診療を受けた場合は、その医療費の七割は国保が負担し、三割が自己負担となっています。さらにその三割の自己負担分が一定要件のもとで限度額(三万九千円)を超えた場合、超えた分は高額療養費として国保から払いもどしをいたしていましたが、今般法の改正により、高額療養費の自己負担額が増額されますのでお知らせいたします。

高額療養費自己負担限度額

改正4万5千円(旧3万9千円)
(例)入院で50万円の医療費の場合
50万×0.3=15万 15万-4万5千
=10万5千円(国保から払いもどし)

- ・但し老人医療費支給対象者及び町民税非課税世帯は従来どおり、3万9千円です。
- ・適用月は昭和57年9月診療分から
国民健康保険では、診療報酬請求明細書を確認して払いもどしをいたしますので、診療月の翌々月以後の払いもどしとなります。

水稲の被害はありませんか?

農業共済事業で引き受けました昭和57年産水稲について、災害その他一般被害がある場合は損害評価野帳の提出をお願いします。

当町は、病虫害を事故除外としておりますが、次の病虫害は対象になります。
。白葉枯病。おうかいしゆく

病。もみがれ細菌病。よろしゅうかっぺん病。イネミスゾウムシ

なお損害評価野帳は、生産組合長がお持ちですので、記載事項を全部記入して、生産組合長に提出してください。

▽提出期限 10月5日(木)まで
また、提出された野帳の半片

を被害田に立てておいてください。

▽期間 10月7日~10月30日

▽該当田。浅木、木守、老良
収量見込み 372kg以下

。今古賀、広渡、松ノ本
収量見込み 366kg以下

。島津、若松、鬼津、尾崎、別府、千代丸、上別府、虫生津、遠賀川旧停、道管
収量見込み 354kg以下

スポーツの秋です

第17回遠賀町民体育祭

広く町民のみなさんに体育スポーツを振興すると共に、スポーツ精神の高揚を図り、また健康で明るい町民生活の確立を図る事を目的として、次のとおり町民体育祭を開催します。

町民の皆さん多数の参加をお待ちしています。

▽期 日 昭和57年10月10日(日)

▽会場 遠賀中学校グラウンド

▽時間 集合時間 8時20分
開会式 8時30分

▽主催 遠賀町・体育協会

▽主 管 教育委員会

▽後 援 区長会・公民館長会・婦人会

愛の贈物

香典返し

次の方々から、遠賀町社会福祉協議会にご寄附をいただきました心から故人のご冥福をお祈りし厚くお礼申し上げます。

故満島作太郎様

(別 府) 大石正志様

故初瀬 勇様

(虫生津) 初瀬英子様

故松本ヤス子様

(木 守) 松本征幸様

故師岡サダエ様

(別 府) 師岡太郎様

故奥田友樹様

(別 府) 奥田博之様

故筋田幸男様

(上別府) 筋田幸徳様

図書への寄贈

次の方々から中央公民館図書室へ、合計二百七十七冊もの寄贈を受けました。

厚くお礼申し上げます。

(遠賀川) 森田シヅノ様

(今古賀) 宮崎信博様

(今古賀) 柴田和年様

(西 町) 石田金久様

(新 町) 堀田桃三様

(新 町) 浜崎那須様

民俗資料館へ

次の方々から、中央公民館内民俗資料館に寄贈がありました。

厚くお礼申し上げます。

・輪越 浅木区様

・井口文書(新町)浜崎那須様

よい環境を

同和問題の研修会や座談会などの話し合いの中で、

「同和地区に対しては、特別の施策が行われ、事業が進められていきます。同和地区だけよくするのはおかしい。ほかにも貧困な地区があるのではないか……。」

「これは、むしろ逆の差別のように思うが……。」とよく言われま

すし、こんな考えを内心もっている人は案外多いと思います。

先年(昭和54年8月)に実施した遠賀町民の意識調査の中でも、

◎「あなたは、遠賀町でも、国・県から補助をうけて、部落をよくするために、同和事業をおこなっていますか、そのことについて、どう思いますか。」

という質問に対する回答として、

・「部落がよくなることは、全体がよくなることにつながるからやった方がよい。」

・「部落差別をなくするための当然の事業だ。」

とする積極的な賛成意見は三十七

%であるのに対して、

・「部落だけがよくなることに疑問を感じる。」

・「部落だけよくするのはまちがっている。」

という消極的な否定意見をもって

いる人は五十三・三%で、半数以上もいるという結果がでています。



それで、このことについて、もう一度考えてみましょう。

同和对策審議会答申に、

同和問題に関する本質の課題は端的には「部落差別」そのものである。身分的差別意識が劣悪な生活環境のなかで、いぜんとして温存されている事実である。……

と、あり、また、

そこには「差別」が原因となつて、「貧困」が同居している。同和地区がしばしば一般低所得地区

と同一視されることがあるが、これは必ずしも正しい認識ではない。……」とも言われ、

部落差別の解消は、偏見をもたらず因襲や伝統を観念的にとりあげただけでは解決できない。それを存続させるのは社会体制のなか

にあるという認識に立たざるを得ない。と述べられています。

これはまさにその通りで私たちは、この答申に基づいてきめられ、

国や各地方自治体の責務によって同和事業が進められているという認識をまず持たねばなりません。

そこで、「部落差別」をなくすための行政施策は、同和地区の

①生活環境の改善 ②社会福祉の充実 ③産業・職業の安定

④教育文化の向上 ⑤基本的人権の擁護などを内容として、総合的に

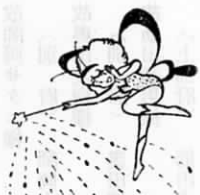
に行わなければなりません。

これらの行政施策は表面だけでなく、

ながめると、「部落ばかりよくして」などというみかたになつてきます。

なぜ「部落に対してこのような施策が行われるか」を10月25日号

でくわしく説明したいと思えます



お知らせ

コーナー

巡回婦人相談

婦人がかかえて
いる悩み
ことや問
題の相談
に
応じる
ため、次
のとおり巡回婦人相談を行います



▽日時 昭和57年10月14日(木)
10時~15時

▽場所 中央公民館

- ▽相談の内容
 - ・ 家庭内外の紛争
 - ・ 結婚、離婚、夫婦間の問題
 - ・ 家出、浮浪女子問題
 - ・ 家庭経済についての問題
 - ・ 過去のあやまちから立ち直りたい、または誘惑から逃れたい等の相談
 - ▽対象者 一般家庭婦人
 - ▽相談員 福岡県婦人相談所
福祉事務所婦人相談員
法務局職員
- なお、相談は無料で、内容については絶対秘密ですので、お気軽にお立ち寄りください。

行政苦情

110番のご利用を

行政管理庁では、みなさんの行政に対する苦情、要望、意見等を行政に反映させるため、「行政苦情110番」を開設します。お気軽にご利用ください。

▽実施日 昭和57年10月1日(金)
▽設置場所 九州管区行政監察局
行政相談課
▽電話番号 092(473)1100

受付は、二十四時間行っています。(17時30分~8時30分は、留守番電話)

米穀小売業

許可申請の受付

▽米穀小売業許可の区分

・ 新規参入(営業所)。販売所
▽受付期間 昭和57年10月18日~
10月30日

新規参入の場合は、10月7日~10月16日の間に米穀卸売業者と買受け登録の予約が必要。

詳細は、八幡農林事務所農政課または、役場産業課へどうぞ。

行政改革の 役割と日本経済 講演会の案内

「商工会の組織等に関する法律」が一部改正され、地域商工業の総合的な改善発達を図ると共に、「あわせて社会一般の福祉の増進に資すること」が追加され、商工会の担うべき社会的使命は、さらに重きを加えております。

このようなき、遠賀郡四町商工会は、地域社会発展の核としての役割を果たすべきと考え、講演会を開催します。

▽日時 昭和57年10月11日(月)
13時~

▽場所 中央公民館

▽講演 演。テーマ 「行政改革の役割と日本経済」市

民生活と地域経済」
・ 講師 慶応大学 加藤 寛教授(臨調第四部会長)

▽主催 遠賀四町商工会

▽後援 遠賀郡町長会・議長会
遠賀四町商工会青年部
婦人部

なお、会場の入場人員に制限がありますので、聴講希望者は商工会事務局で指定券をお受け取りください。

チビっ子は全員集合!

一児童図書室一

8月から毎月第1、第3土曜日に開いています「紙しばい」と本の「読み聞かせ」が好評のため10月から、毎週土曜日に、時間も1時間繰上げて、2時から催されることになりました。

▷開催日 毎週土曜日 14時~15時
▷場所 中央公民館1階和室

少年剣道教室生徒募集

子供たちの心身共に健全な育成をめざして、活動しています。

・ 第一武道場
練習日 月曜日・金曜日

・ 第二武道場
練習日 火曜日・木曜日

▽練習時間 いずれも18時~19時

▽対象 小学一年生~中学生

▽指導者 遠賀町剣道連盟有段者
希望者は、10月1日(金)に直接第一道場に18時までにおいでください。

初心者のための 社交ダンス講習会

ダンスを踊りたいがステップを知らない、そんな人のために基礎から始める講習会です。お気軽においでください。

▽対象者 若者からお年寄まで、男女問わず

▽種目 マンボ、ジルバ、スクエアルンバ、ブルース

▽期間 10月6日~11月24日(11月3日除く) 毎週水曜日

▽時間 19時30分~21時

▽場所 中央公民館

▽会費 月額二百円

▽指導・主催 遠賀町レクリエーション研究会
直接会場へどうぞ。

▽申込み 電話(293)1234
内線227 田中幸男





木守橋開通

今年2月から工事にかかっていた木守橋(車道幅員6m、歩道1.5m、橋長51.6m)が、9月1日完成し、開通式がありました。

写真中央はテープカットを終え、橋の渡り初めをする地元三代夫婦の福田耕作さん一家。

「新町」連続優勝

公民館対抗

ゲートボール

大会の成績

9月5日、遠賀中学校グラウンドで、第2回公民館対抗老人ゲートボール大会が開催されました。十九チームが参加した今大会は「新町」が優勝し、昨年に続き見事二連勝を飾りました。

新町	13	9	10
21	14	9	10
新町	広渡	千代丸	鬼津
7虫生津 新町17	19広渡 浅木町11	10松ノ本 中老丸12	16木守 鬼若尾 津19
12島津 対別府13	17東町 西上別府17	8今賀 対千代丸14	13尾崎 対守津 8木守 津23
7虫生津 対別府12	20広渡 浅木町22	13松ノ本 中老丸9	22鬼津 鬼若尾 1521
16新町 対別府	6浅木 上別府 8	11中老丸 今賀11	
15別府	8上別府 東町11	16千代丸 対今賀11	

折尾駅前の再開発に着手

自動車の乗入れをひかえてください。

北九州市では、かねてから折尾駅前広場の拡張整備、新々堀川の改修、駅前商店街の近代化などを行うため市街地開発事業を進めています。

9月中旬頃から、再開発ビルの建築工事にかかりますので、駅前には工事用車両の運行が頻繁になりより一層の交通混雑が予想されます。

昭和57年度行政書士試験

- ▽試験日 昭和57年10月28日
- ▽会場 所 福岡市「水城学園」
- ▽受付期間 10月1日～10月14日
- ▽試験科目 行政書士の業務に関する法令、一般常識、作文
- 申込用紙請求先及び詳細については、福岡県総務部地方課 福岡市博多区東公園7番7号 電092(622)6391へどうぞ。

10月1日は「法の日」です

福岡法務局及び県下の各支局では、10月1日から7日までの「法の日」週中、「法務行政相談所」を開設して、家庭内のもめごと、近隣のトラブルをはじめとする人権問題、不動産等の登記、その他戸籍の問題、相続などの相談を受けます。お気軽にどうぞ。

'82ホームショー & 第4回増改築博

——創ろう ゆとりある あすの住まい——

(財)福岡県住宅センターでは、10月9日～12日(10時～17時)にかけて、住宅センター住宅機器展示場(福岡市東区箱崎ふ頭5丁目)で、住宅に関する博覧会を、開催

保健衛生のページ

予防接種



申込み方法

予防接種日のおおむね一週間前から前日までに印鑑を持参のうえ、保険衛生係の窓口で申込みをして問診票と注意書を受領してください。

三種混合

(ジフテリア、百日せき、破傷風)

▽接種日 10月8日(金)

10月29日(金)

11月25日(木)

12月17日(金)

▽時間 受付 13時10分～14時

接種 13時30分～

▽対象者 中央公民館

▽持参品 母子手帳、問診票

▽注意 ポリオ投与を受けた場合は、10月8日の三種混合は受けられません

ポリオ(急性灰白髄炎)

▽接種日 10月6日(水)

▽時間 受付 13時10分～14時

▽接種方法 投与 13時30分～

▽対象者 中央公民館

生後3カ月～48カ月(なるべく生後3カ月～18カ月)の間に6週間以上の間隔をおいて2回投与

▽持参品 母子手帳、問診票

▽注意 ポリオ投与を受けた場合は、10月8日の三種混合は受けられません

▽接種方法 第一期 生後24～48カ月の幼児 第二期 第一期終了後13～18カ月経過の幼児

▽接種方法 第一期 生後24～48カ月の幼児 第二期 第一期終了後12～18カ月経過後1回接種

10月分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
1(金)	西町、木守	虫生津、上別府(花園)、広渡
2(土)	東町、浅木の一部	若松、尾崎、広渡
4(月)	虫生津(新屋敷を含む)	別府、木守、老良
5(火)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
13(水)	旧停(旧3号線北側)鬼津、若松	
14(木)	旧停(旧3号線南側)	鬼津
15(金)	遠賀川	別府、上別府(高家)
16(土)	遠賀川	千代丸、鬼津(小鳥掛)、別府
18(月)	遠賀川、新町	
19(火)	新町	
20(水)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
21(木)	新町	
22(金)	新町、広渡(中牟田)	
23(土)	鬼津、若松、別府(高瀬)	
25(月)	新町(ユニード前通り一部)別府	
26(火)	別府	
27(水)	尾崎、今古賀	鬼津、松ノ本、若松、道管
28(木)	尾崎、上別府、木守、若葉台、道塔寺、道管	老良
29(金)	上別府、虫生津、浅木	今古賀、島津
30(土)	浅木	浅木、鬼津(小鳥掛)、尾崎(蟹喰)

老人検診

▽期日 10月1日(金)

▽場所及び時間 中央公民館 9時30分～11時30分

▽対象者 65歳以上の人が対象

▽検診内容 検尿、血圧測定

▽料金 無料

10月分ゴミ収集予定表

町内全域	もえないゴミ	大型家庭ゴミ
10月13日及び10月27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	10月13日(水)	
鹿兒島本線から南側地区	10月27日(水)	

元気な赤ちゃん



若松 2 2 9 1 番地
濱口知佳子ちゃん
(勇二郎 さんの次女)
昭和57年1月17日生
髪の毛のパーマーは、おじいちゃん似。まゆ毛のさがりは、お父さん似。おとなしいのは、お母さん似。これほんとかな～? 「おいで」と言われるとニコニコしてはっていきま～す。



虫生津 (東町387番地の12)
安永真理ちゃん
(七生子 さんの長女)
昭和56年12月11日生
私は、このごろ覚えた「ウイシャン、シャン」手を叩いています。外出するのが一番好きなので、速く立っちをして、お友達と遊びたいナー!!

妊婦相談



◎期 日 10月5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

特定疾患治療 研究事業実施要綱 の一部改正

本年10月1日から新たに「ウイリス動脈輪閉塞症」が追加対象になります。詳細については、遠賀保健所 窓(201) 4161へお尋ねください。

- ▽持参品 印鑑(母子手帳を受領する人のみ)
- ▽内 容 産前、産後のすごし方 妊婦体操 母子手帳交付
- ▽料 金 無料

狂犬病予防接種

▽日時及び場所

10月12日 10時～11時30分

(火) 鬼津公民館

13時30分～15時

(水) 松ノ本公民館

10月13日 10時～11時30分

(木) 虫生津公民館

13時30分～15時

(金) 別府公民館

10月14日 10時～11時30分

(土) 広渡公民館

13時30分～15時

(日) 木守公民館

10月15日 9時30分～10時

(月) 老良公民館

10時30分～12時

(火) 浅木公民館

13時30分～15時

(水) 役場車庫前

10月25日 10時～11時30分

(木) 役場車庫前

▽料 金 千六百十円

今年の春に登録をしていない犬は、登録料二千五百円が必要です。

不要犬の引取りは、どの接種場所でも行います。

▽その他

寺人対談

ママの健康コーナー

お産は婦人の大厄(2)

折尾田中産婦人科 田中壮介

一、前回に続きおたずねしますが産後の異常出血はどうしておこなうのでしょうか。

赤ちゃんが生まれると続いて胎盤が出てきます。胎盤の附着部から大小の血管が裂けて出血します

が、子宮が収縮すると共に、血液の固まりが血管内にできて、ちょうど栓をしたようになり止血します。これを血栓といいます。つまり、収縮と血栓によって普通大出血はおこらないのですが、たまには子宮の収縮が悪かったり、血が固まらないで輸血したり、子宮を摘去しなければならぬこともあります。

二、それはどんな病気の時におこりますか。

いろいろな病気が原因にあげられていますが、一口に母体の貧血及び栄養が悪い時におこると思つて差し支えありません。

三、では妊婦さんには貧血の検査は大切です。

全くその通りです。妊婦手帳にも結核、梅毒と共に貧血の検査が行われています。少し専門的にな

りますが、貧血の検査には、

(1)赤血球の数(女性四〇〇万)

(2)ヘモグロビン(血色素あるいは赤血球内の鉄七五～一〇〇%)

(3)ヘマトクリット(血液の濃度三十五～四十二%)

の三つを調べる必要があります。

四、栄養状態はどうして調べますか。

人間の身体には三大栄養素といわれるたんぱく質、脂肪、でんぷんがありますが、中でもたんぱく質が生命に最も大切です。肉、魚貝、牛乳卵、豆類に良質のたんぱく質が含まれています。これらを食べると、消化、分解、吸収して

肝臓を通り、最後に血液内に溶け込んで、ここでたくわえられます。これを専門語で血清総たんぱくといえます。食物が血となり肉となった状態です。健康な人では6.5～8.4ぐらいです。規則的な食生活をする妊婦さんには血清総たんぱく値が正常であり、反対に偏食間食、少食等のはげしい人にはこれが低く、妊娠中毒症、早産になりやすいことを日常経験していま

- ◎期日 10月12日(火)
- ▽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



乳児相談

健康づくりの食生活

昼食——外食よりも弁当

昼食は1日の活動の中心となる食事ですから、できるだけ充実した献立内容にしたいものです。夕食までの長い午後に備えて、腹持ちが良く、しかも、栄養的にバランスのとれた昼食をとる必要があります。

しかし、最近、サラリーマンや学生の間には昼食を軽く見る傾向があるようです。その一つの表れが、弁当を持参する人がだんだん減り、外食をする人が相変わらず多いことです。弁当には、食べる人に合わせて必要な栄養素を盛り込むことができ、しかも経済的という大きな利点があるのですが……。

昭和55年の国民栄養調査(厚生省)を見ますと、男女とも昼食時は外食が多く、男子の32%、女子の14%に当たる人が毎日のように外食をしています。また、外食の内容では、和食やそば・うどん類の多いのが目立ちます。

外食は費用がかさむことから、どうしてもカレーライスとかそば1杯など軽いもので済ませがちですが、こうした昼食では野菜・果実類が不足しがちです。それに、スタミナを持続させるための動物性タンパク質も足りません。ラーメン1杯だけといった昼食の場合は、牛乳・チーズなどの良質のタンパク質やみかん・いちご・りんごなどの果実類または生野菜をとり、栄



養のバランスから見て欠けているものを補うことが必要です。

こうした点から考えると、サラリーマンなどの昼食には、やさしい心情がふられる手づくりの弁当が一番です。

とはいえ、一般的に弁当の場合、どうしても食品的に偏る傾向がありますので、できるだけ多くの食品を組み合わせ、栄養のバランスを考える必要があります。同時に、暑い時期は食中毒が発生する危険がありますから、鮮度や味付けに気を付けることが大切です。

肩こり

筋肉の疲労が主な原因



肩こりを訴える小学生もいる——というほど現代生活には老若男女を問わず、肩こりで悩む人がふえています。ひどくならないように、まめに「こり」をほぐしましょう。

▽単純なこりは△
肩こりは、一般的には目や腕の使い過ぎからくる疲労のあらわれで、肩から首にかけての筋肉の使い過ぎと血行が不十分なために起きます。

ストレスなど精神の緊張が続いたり、一日中細かい数字や文字を扱う仕事をしたり、たまに根を詰めて洋裁などをやった後などによくなります。病気ではありませんが、ほうっておくと無理が重なり、肩の筋肉が板のように固くなり、そのうち頭痛や吐き気をもよおすなど症状が悪化しますから気をつけましょう。

△こりをほぐすには△
十分な睡眠や休息をとり、適度な運動を行う——これは常識ですが、大切なことです。時間を決めて、一日に何回か腕や首をぐるぐる回したり、肩を上げ下げする運動を規則的にすると効果があります。散歩や軽いなわとびもよいでしょう。



また、はり薬、指圧、針、入浴なども肩こりを楽にします。食事の面では、新陳代謝を促すビタミンCに気を配り、新鮮な果物や野菜の摂取につとめましょう。

おんが短歌会詠草

手にのりて飯粒食ぶる文鳥の赤き
嘴たくみに動く
白石 一夫

水しぶきたてて薨を打つ音を二階
より見つつひと目籠れり
久野きよの

大雨の去りたるあとは夏めきて初
蟬の鳴く今朝のすがしき
井口 政子

ひとり居の昼餼を縁に持ちて食む
雨しとどなる庭にむかいて
大場 房江

雨の日に合羽の下より渡されし新
聞は少しぬくもり持てり
高崎 佳子

10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
9/29	水	ポリオ生ワク 申込み受付中	8:30~17:00	保健衛生 係窓	住民課	印鑑を持参のこと	9ページ
1	金	老人検診	9:30~11:30 13:00~15:00	中央公民館 東町公民館	住民課	満65歳以上の人	9ページ
		高齢者スポーツ教室	13:30~	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住高齢者	
		福祉講座	13:00~15:00	中央公民館	福祉課	講演「子供の成長と地域の役割」	
2	土	定例公民館長会議	13:30~	中央公民館	社会教育課	各地区公民館長	
3	日	婦人検診	9:30~11:30 13:30~14:30	公民館別館	住民課	満18歳~64歳の婦人 9月実施分のもれ者	9月10日号 13ページ
		島門・浅木・広渡各小学校秋季運動会					
4	月	定例区長会議	13:00~	役場 第2会議室	庶務課	各地区区長	
		町民体育祭 最終打合せ会	19:30~	中央公民館	社会教育課	各地区体育部長 各競技委員	
5	火	妊婦相談	9:30~	役場保健室	住民課	母子手帳交付 妊産婦	10ページ
6	水	ポリオ生ワク	13:10~14:00	中央公民館	住民課	生後3~48カ月児	9ページ
		婦人スポーツ教室	13:30~	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
8	金	定例 体育指導委員会	19:30~	中央公民館	社会教育課	体育指導委員	
⑩	日	町民体育祭	8:30~	遠賀中学校	社会教育課	町内住民	
12	火	乳児相談	9:30~10:30	役場保健室	住民課	生後7~12カ月児	11ページ
		狂犬病予防接種	10:00~11:30 13:30~15:00	鬼津公民館 松ノ本公民館	住民課	犬の放飼いはやめましょう	10ページ
		心配ごと相談	13:00~16:00	公民館別館	福祉課	相談内容は⑩で料金無料です。お気軽にどうぞ。	
13	水	狂犬病予防接種	10:00~11:30 13:30~15:00	虫生津公民館 別府公民館	住民課	犬の放飼いはやめましょう	10ページ
		婦人スポーツ教室	13:30~	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
14	木	狂犬病予防接種	10:00~11:30 13:30~15:00	広渡公民館 木守公民館	住民課	犬の放飼いはやめましょう	10ページ
		巡回婦人相談	10:00~15:30	中央公民館	福祉課	相談内容は⑩で料金無料です。お気軽にどうぞ。	6ページ
		新入学児童 健康診断	12:30~16:00	中央公民館	学務課	昭和58年度 新入学予定児童	4ページ
15	金	狂犬病予防接種	9:30~10:00 10:30~12:00 13:30~15:00	老良公民館 浅木公民館 役場車庫前	住民課	犬の放飼いはやめましょう	10ページ