

広報おんか

昭和57年

10月10日発行

第300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



遠賀中央幼稚園運動会 9月26日

* 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

この社会 あなたの税が 生きている

非行のない遠賀町を
明るく作りましょう

青少年健全育成

作文・ポスター

②

鳥門小学校

オアシス運動について

6年 安藤 有希子

みなさんは、いつも「おはよう」「ありがとう」とはつきりあいさつをしているでしょうか。私は、ときどきはすかしくていえないときがあります。でも、そんなときはなんだかいやな気分になるのです。なぜでしょうか。よく考えてみると、人とすれちがって、知らないふりをするのは、たいへん失礼なことです。

また、バスの中でかきがあったり、先に通してもらうときもです。このようなとき、「おはよう」「すみません」などあいさつをしなければならぬと思う私の良心がいたむのでしょうか。

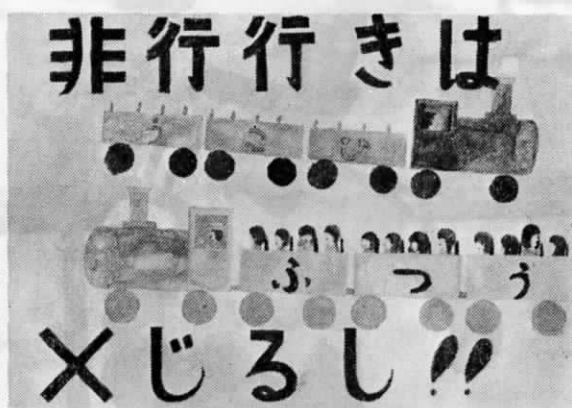
あいさつをするという事は、相手の身になるということもあると思います。なにかやんでいる人に、「おはよう、元気。」と声をかけてあげたら、その人がスッキリ

するかもしれません。道徳で勉強した、「言葉の真実」という話がありました。その話には、「あいさつをして人と人とが心を通じあい、やわらぎあって、その場の空気を明るくし、明るい社会をつくっていく。」と書かれてありました。私も同感です。あいさつで社会を明るくするということは、私達子供にもできますし、いちばん身近なことだからです。社会を明るくすることは、人の心も明るくなります。こういう事からオアシス運動は、もっともって広げていきたいと思えます。明日にでもみんなが明るくあいさつをしている光景が見られるように。

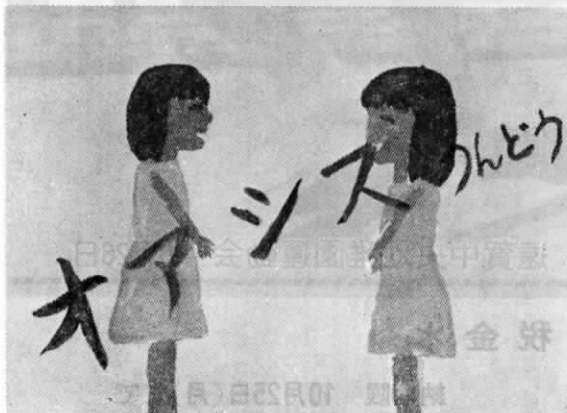
私も今度から大きな声で、ハキハキとあいさつをしようと思えます。



5年 井口めぐみ



6年 菅美由紀



3年 中川 まさ子



4年 宮原 秀樹



(7)

今古賀の義人

(版画 片山正信)

その年は一段と凶作がはげしくて、どの家も十分に食糧を保存するほど米ができませんでした。

困った村の人たちは、年貢を納めることをゆるしてもらうために「田圃も畑も全くとお米ができませんので年貢をおゆるしてください。」とお上りに申し出ました。

そこで検見のため、お役人が来ることになりました。

村では一束の稲も見つかっては大変ですから、苦心して稲をかくしました。そして検見の役人をむかえることになりました。

いよいよその日が来て、村人たちはびくびくしていました。役人たちは、家の中や土蔵の中間やの中とすみずみまで調べて回りました。が、そこには一束の稲も見つかりませんでした。

それから一面の田圃を見て回ることにして、一株の稲でも見付けようとしたが、田圃はどこも不作で、稲株どころか草も見えないほどの凶作でした。



最後に見て回った土手添いの畑のあちらこちらに、刈り株を見つけてしまいました。

これは陸稲といって、昔は田圃だけでなく、畑にも稲を植えて、洪水などの時の食糧として備えたものでした。

検見の役人たちは大いに怒って、引きあげましたが、これでは免祖どころではありません。

組頭の柴田次左衛門、林総右衛門の二人は、役人の後を宗像まで追って、

再度おゆるしを願ひ出しましたが、聞き入れられるどころか無惨にも、二人を打ち首にしてしまいました。

今から三百二十年も昔の寛文三年、今古賀村での出来ごとです。

村の人々は、この二人の勇敢な心と、村の犠牲になったその労苦をとむらうため、義人碑を建て、毎年その忌日には供養がなされているとのこと。それは今後も集落のある間はつづけられることでしょう。

そんな無惨なことに絡まらるいいたえがあります。

今古賀では操り芝居の興業をすると、人形の首がとんで血を見るといわれ固く禁じられているとのこと。

義人碑は、今古賀の宝樹庵というお寺にあります。

(間谷 高)

秋のサークル会員募集

あなたもいかがですか

☆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御利用ください。☆

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

▽対象者 町内のさつき愛好者

▽会長 浅木 芳賀和夫

▽事務局 上別府 高 敏昭

☎(293) 2997

煎茶・抹茶

△小笠原流▽△表千家▽

▽例会日 火曜日(月三回)

▽時間 10時～15時

▽場所 中央公民館茶室

▽申込先 鬼津 半田富美子

☎(293) 4525

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 直接会場においでください。

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。

▽例会日 毎月第一、第三月曜日



7月11日・野外活動講習会—テントの設営風景—

民謡教室

△日本郷土民謡協会 藤永会連 賀支部▽

民謡の好きな方、どなたでも歓迎します。尺八、三味線、太鼓も紹介します。

▽稽古日 木曜日

▽時間 19時～21時

▽場所 公民館別館大広間

▽会費 二千五百円

▽会員数 十名

▽申込先 中央 川村和幸

☎(293) 3664

バスケットボール部



部員が少ないので、初心者、中学・高校で経験のある方、大歓迎します。

▽練習日 木曜日

▽時間 19時30分～21時30分

▽場所 勤労者体育センター

▽部員数 男8名 女4名

▽申込先 直接会場においでください。

さい。

バレエボール

△遠賀クラブ▽

バレエボールの好きな人、やってみたくて思っている人はいませんか？一緒にバレエボールをしましょう。さわやかな汗が気持ちいいですよ。勤労者体育センターで練習をしています。

青年・一般男子、青年女子

▽練習日 毎週水曜日・土曜日

▽時間 19時～21時30分

一般女子(ママ)

▽練習日 毎週火曜日・金曜日

▽時間 19時～21時30分

▽申込先 直接会場においでいただくか、宮原☎(293) 3137まで。

3) 3137まで。

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
- ☎(293) 1234

詩吟

秋の夜長を楽しい雰囲気の中で吟じてみませんか。

- ▽稽古日 毎週火曜日
- ▽時間 19時30分～21時30分
- ▽場所 公民館別館
- ▽指導 花田美洲
- ▽会費 千五百円
- ▽申込先 中央 高尾トシ子
- ☎(293) 3880

弓道部

経験者または、弓道を始めたい人多数の入部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 町内在住、在勤者
- ▽会員数 十五名
- ▽申込先 東和苑 池田紀元
- ☎(293) 4119

遠賀山友会

山に挑み、自然を求めて意欲的に活動しています。



- 春……福智山々開きカントリレース出場、新入会員歓迎キャンプ、町民ハイキング、バスハイク、北アルプス登山
- 夏……家族キャンプ、沢登り、岩登り、アルプス登山
- 秋……基礎技術合宿、バスハイク 紅葉登山、観月キャンプ
- 冬……バスハイク、冬山技術合宿 スキー、北アルプス登山

- ▽例会日 毎月第一・第三木曜日
- ▽時間 19時～21時30分
- ▽場所 公民館別館
- ▽会費 月三百円
- ▽会員数 三十二名
- ▽申込先 虫生津 石田妙子
- ☎(293) 3009

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。次のと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 町内在住の小学生及び中学生に限る。
- ▽指導者 養秀会総本部道場の有段者
- ▽申込先 教育委員会内 半田
- ☎(293) 1355

民謡教室

あなたも一緒に、民謡を唄ってみませんか。

- ▽稽古日 火曜日(月三回)
- ▽時間 20時～22時
- ▽場所 浅木公民館
- ▽会費 二千元
- ▽会員数 十八名
- ▽子供の部(小学生以上)

- ▽稽古日 金曜日(月三回)
- ▽時間 17時18時
- ▽場所 浅木公民館
- ▽会費 千三百円
- ▽会員数 九名
- ▽申込先 浅木 田中豊彦
- ☎(293) 2603

リボンフラワー教室

▽期間 57年10月～58年3月 10月22日から毎週金曜日

- ▽時間 10時～12時
- ▽場所 中央公民館
- ▽会費 月二千元
- ▽材料費 実費
- ▽携行品 ハサミ
- ▽締切日 10月20日(水)まで
- ▽申込先 木守 小川節子
- ☎(293) 2107

軟式テニス部

あなたもテニスを始めませんか 経験にかかわらず、多数の入部をお待ちしています。

- ▽練習日・時間 土曜日～15時～ 日曜日～13時
- ▽場所 役場前広場
- ▽対象 18歳以上の男女
- ▽申込先 直接練習場か、木守 小川和明 電話(293) 0166・586



ママさんの部

▽練習日 毎週火曜日・金曜日

- ▽時間 10時～12時
- ▽場所 役場前広場・松ノ本コート
- ▽申込先 東和苑 森園美恵
- ☎(293) 3644

婦人スポーツ教室

リズムに合わせて体を動かしてみませんか。運動不足による肥満の解消等に効果があります。多数の参加をお待ちしています。

- ▽例会日 毎週水曜日
- ▽時間 13時30分～15時30分
- ▽場所 勤労者体育センター
- ▽内容 柔軟体操、レクダンス インディアカ
- ▽会費 千円
- ▽申込先 直接会場においてください。

バドミントン部

バドミントンは、誰にでも手軽にはじめられるスポーツです。スマートになりたい方、体力を維持したい方、若いエネルギーを発散させたい方、一度練習を見に来てください。

- ▽練習日 毎週火曜日・木曜日
- ▽時間 19時30分～21時30分
- ▽場所 浅木小学校体育館
- ▽会費 月千円
- ▽申込先 浅木 広瀬勇夫
- ☎(293) 2165



お知らせ

コーナー

少年相撲大会を 開催します

町内小・中学生を対象に、次のとおり相撲大会を開催します。多数の参加をお待ちしています。

- ▽主催 教育委員会
- ▽主 管 遠賀町相撲連盟
- ▽日 時 昭和57年10月17日(日)
- ▽受付 9時30分
- ▽開会式 10時

- ▽場 所 木守区相撲場
- ▽試 合 団体戦(小・中別)・個人戦(学年別)

- ▽選手構成(団体戦) 小学生は一年〜六年まで各一名
- 中学生は一チーム三名
- で学年は問わない

詳細については、教育委員会(293) 1355へどうぞ。

芦屋基地開庁記念行事の案内

航空自衛隊芦屋基地は、基地開庁二十二周年を記念して基地を開放します。

- ▽日 時 昭和57年10月31日(日)
- 9時〜14時(基地開放)
- 10時〜13時30分(記念)

児童図書室だより

児童図書室では、現在利用者も多く、常時二百冊から三百冊の本を貸し出しています。

そこで、子どもたちにより本に親しんでもらい、健全で情操豊かな子になるよう、「子どもの読書を考える母親の会」を発足させましたので、子どもの読書に関心があり、勉強してみたいと思われるお母さん方は気軽にお越しください。

- 開催日は次のとおりです。
- ▽開催日 毎月第一火曜日
- ▽時 間 10時〜正午まで
- ▽場 所 中央公民館児童図書室
- ▽問合せ (293) 1355
- 内線3227

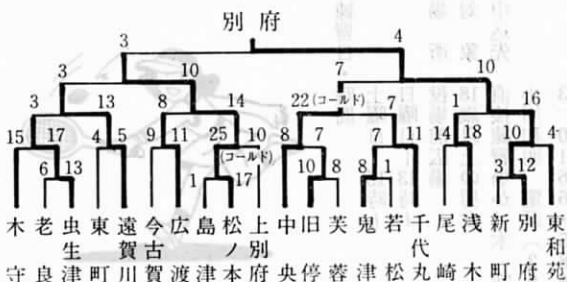
- ▽内 容 観園式、祝賀飛行、救難展示、西空音楽隊ド
- リル、ラジオン展示、航空機等地上展示、その他

「別府」優勝!

第10回壮年ソフト ボール大会の成績

9月12日、遠賀中・広渡小各グラウンドで第10回壮年ソフトボール大会が21チームが参加して、開催されました。

当日は強風で悪コンディションでしたが、各チームとも随所に好プレーが見られ、別府チームが見事優勝を飾りました。



身体障害者の みなさんへ

者会々長矢野速雄氏宅(293) 0255または、身体障害者相談員豊福喜一氏宅(293) 0380に申込書がありますので連絡ください。



福岡県身体障害者結婚相談所では、本年度第2回「申込者のつどい」(集団見合)を次のように実施します。

結婚希望者は、遠賀町身体障害

- ▽申込期限 10月25日まで
- ▽参加費 無料
- ▽申込み 用紙に用意するもの
- 申込書 ○住民票一通(再婚者は戸籍謄本一通) ○印鑑 ○写真2枚
- ▽申込先 福岡県社会福祉センター 福岡市中央区六本松1丁目2の22
- ▽日 時 昭和57年11月7日(日) 10時30分から
- ▽場 所 福岡県社会福祉センター
- ▽申込 10月20日までに住所氏名・電話番号・自称段級位を申込先まで
- ▽会 費 千五百円(中食代含)
- ▽資 格 町内在住、在勤者
- ▽場 所 広渡公民館
- ▽日 時 昭和57年10月24日(日) 8時30分集合
- ▽日 時 昭和57年10月24日(日)

10月10日~11月10日

ガス漏れ警報器
設置促進月間

ガス漏れ警報器
を取りつけ
ましょう

一日赤十字で

健康管理を!

日本赤十字社福岡県支部では、みなさんの健康増進、疾病の予防を目的とした「一日赤十字」を岡垣町で開催します。

▽日時 昭和57年10月17日(日) 9時~15時まで

▽場所 岡垣町中央公民館

(吉木)

▽料金 無料

育児に関する医療相談や成人病の食事療法、ガンの見つけ方についての講演、家庭看護法、その他血液検査や人形劇などがあります。

この機会を利用して、自分自身の健康管理を行ってください。

1日赤十字日程表

実施項目	時 間
育 児 相 談	10:30~15:00
演 講 成人病について	10:00~11:00 11:00~12:00
救 急 法	10:30~12:00 13:00~14:00
家 庭 看 護 法	13:00~15:00
演 講 ガンの見つけ方	9:00~9:45
理 理 血液健康管	10:30~15:00
画 劇 映 人 形	10:30~12:00 13:00~15:00

県民火災共済(消防共済)加入のお勧め

県下の消防団員が奉仕をもって一世帯一加入を目標にご加入をお勧めしていますので、県民火災共済へ加入し、安定した家庭を築きましょう。

県民火災共済は、不時の火災による災害を県民がお互いに助けあう制度です。

共済掛金

最低二口で専用住宅千五百円、店舗併用住宅二千六百円(契約金額、百万円)以下一口ごとに掛金額、各々七百五十円、千三百円を加算(契約金額は一口につき五十万円増)し最高十六口まで加算でき

共済物件

自己の所有する建物及び動産、ただし、夜間無人となる建物、詳細は遠賀町役場庶務課へお問い合わせください。

電話加入権を公売

遠賀町では、電話加入権の公売を次のとおり行います。

▽日時 10月22日(金) 10時

▽場所 役場第二会議室

▽公売数量 電話加入権二台

▽公売方法 入札(印鑑持参)

親切、ていねい、迅速な窓口をめざして



行政相談週間 10月17日~23日

「窓口をめざして」の統一テーマの下に、10月17日から「行政相談週間」が始まります。この機会にあなたの生活と行政をつなぐパイプをより太くするため、行政相談業務への理解を深め、気軽に利用してみませんか。

▷日時 昭和57年10月25日(月) 10時~15時
▷場所 公民館別館

あなたの生活と行政をつなぐパイプ、それが行政相談業務です。あなたが持っている行政への苦情や要望を聞き、解決を図ってくれるのが、行政相談委員(遠賀町は、石橋多七氏 広渡)です。今年も「親切、ていねい、迅速な窓

火の用心 119コーナ

油断してませんか? 見えない電気にも

電気は、私達の毎日の生活にとって水や空気と同じように欠くことができないものです。この電気を正しく安全に使えば、こんなに便利なものはありません。しかし、この便利な電気の取扱いを少しでも誤ると感電や火災事故を招きます。次のような点に注意し、便利な電気を正しく安全に使うよう心がけましょう。

注意事項

- ・洗濯機やエアコンなど水気や湿気の多い場所で使う電気器具は、必ずアースを取り付けましょう。
- ・電灯線や一つのコンセントからのタコ足配線は、やめましょう。
- ・ヒューズがとんだと、針金や規定以上のヒューズを取り付けることは危険です。
- ・コードを、ソケットやコンセントからはずすのに無理やりコードを引っ張ったりすると、接続部が伸びショートや漏電の原因になりますから、差込みを持ってはずしましょう。
- ・ぬれた手で、電気器具は扱わないようにしましょう。洗濯機は、風呂場に置かないようにしましょう。

管内火災・救急件数

1月から8月まで

種類	町名	件数
火災	遠賀	9
火災	水巻	12
火災	岡垣	13
火災	芦屋	11
火災	合計	45
救急		1,165

保健衛生のページ



インフルエンザ

- ▽期 間 10月18日～11月20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元
- ▽持参品 印鑑、料金
- ▽注 意 朝の体温を必ず計って行ってください。
- ▽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致しますので、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 10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
- その他詳細については、9月25日号の九ページをご覧ください。

元気な赤ちゃん



中央(広渡1905番地の35) 松ノ本(広渡299番地の45)

鈴木 晋平くん
(一里 成美さんの長男)

田中 智浩くん
(利光 恵子さんの三男)

昭和56年10月20日生
ボク、甘いものが嫌いなんです。一番好きなのは、奈良漬。少し食べると、顔が赤くなっていい気持ち。それにお父さんがビールを飲むと、ボクもうじっとしていられないんです。

昭和56年10月14日生
生まれた時は2150gとオチビさんでした。朝起きて眠るまで「マンマ、マンマ」と言っています。落ちてくる物は何でも口の中へ。お兄ちゃんにまけない食べぶりです。

乳児相談



- ▽期 間 10月18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
- ▽対象者 生後0～6ヵ月児
- ▽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



10月10日は目の愛護デー ゴミが入ったときの 応急処置

目はからだのなかでも、いちばん神経の過敏なところですから、ごく小さなゴミが目に入っても、思わずこすりがちで、そのため粘膜に傷をつけたり、炎症を起したりすることがあります。10月10日は「目の愛護デー」です。目にゴミがはいったときの応急処置は次のようにしてください。

- △涙で洗い流す▽
絶対に目をこすってはけません。目を閉じて、涙と目つきに自然に流すようにする。涙があまりでないようなときは、目を閉じたまま上まぶたを裏がえして、きれいなハンカチか、ガーゼなどをぬらして、そっとなでると流れます。
- △洗眼してもとれないとき▽
ゴミが上まぶたにあるときは、上まぶたをつまんで下のまぶたに重ねるようにすると、下のまぶたのまつげにゴミが移ってとれます。
- △薬品や洗剤がはいったとき▽
そのときは必ず洗眼をし、手をよく洗ってから処置するようにしてください。
- △液体ガスやヘアスプレー、薬品などが目にはいると角膜がおかされる場合があります。



まず眼科に行くまえに、きれいな水で薬品を洗い流すことが何より大切です。
△目を突いたとき▽
草木の先や紙の端で目を突いたときは、すぐ眼科医の診察を受けて、炎症が起さるのを防いでください。

妊婦相談



応急手当での知識 ④

骨折

高い所から落ちたり、交通事故などで強い衝撃を受けると、骨が折れてしまうことがあります。衝撃を受けた部分やその周辺がひどく痛むときは、一応、骨折を疑ってみる必要があります。

骨が折れていると、次のような変化が表れます。

△骨折のときの状態▽

全身……脈拍が弱くなる／脈拍の数が増える／呼吸が困難になる

骨折部分……はれる／変形する／皮膚の色が変わってくる／動かしたり、触れたりすると痛

狂犬病予防接種 (追加)

狂犬病予防接種

- ▽期日 10月26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

- ▽期日 10月25日(月)
 - ▽時間 10時～11時30分
 - ▽場所 役場車庫前
 - ▽料金 千百六十円
- 今年の春に登録をしていない犬は登録料二千

む／動かさない／骨が外に飛び出している

△骨折の応急手当▽

骨折を大きく分けると、表面に傷がなく骨だけが折れている場合(単純骨折)と、外傷を伴っている場合(複雑骨折)では、血液が体から失われますから、まず止血を行わなければなりません。

骨折の疑いのある場合には、その部分をできる限り動かさないようにして病院へ……。骨折の応急手当では、病院へ運ぶ前に、骨折部を保護して動かないよう固定することです。骨折部の固定は、骨折の疑われる部分だけでなく、その部分を中心にした両端の関節を含む範囲で行います。

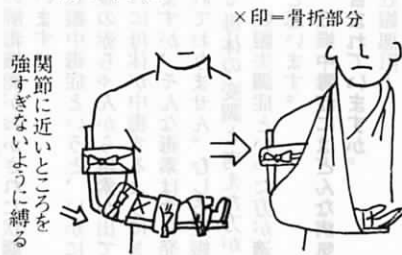
骨折部の固定

骨折した部分	固定する場所
腕から先の部分	二の腕の中央から指先まで
ひじ、二の腕	肩から手首まで
すねから先の部分	ももの中央から指先まで
ひざ、もも	胸から足首まで

△固定ポイント▽

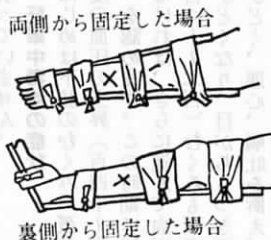
固定は、包帯や三角巾、板やボール紙を使って行います。ろっ骨：呼吸が困難になります。息ができるよう、三角巾などで胸の周りを縛っておきましょう。鎖骨と肩：肩が上からなくなり、痛みをやわらげます。三角巾で腕をつ

腕の固定



二の腕、ひじ、腕など……痛みがあつて動かさせません。また、変形することがあります。板やボール紙を当て、三角巾や包帯で縛って固定します。もし、変形していたら、

すねの固定



そのままの形で固定します。手の指、足の指：固定する必要はありません。すぐに病院へ行きましょう。* 手や足の骨節では、命にかかわるといふことはありません。落ちついて手当てをしましょう。ただし、首の骨や背骨、骨盤などの場合は、むやみに体を動かさず体を真つすぐにして安静を保ち、救急車の来るのを待ちましょう。

無縁墳墓の改葬

百円が必要で、不用犬の引取りも行います。関係者は申し出て下さい。所在地 福岡県京都郡荊田町大字尾倉3766、大字

- ▽届出先 京都郡荊田町富久町1丁目19-1 荊田町役場、土地区画整理事務所(434) 1111
- ▽届出期限 昭和57年11月1日
- ▽その他 与原1784、1787、1791、大字新津1207、1208、1222、1226、1228

妊 娠

母子保健強調月間10月1日～31日

育児はもう始まっている

育児というと、赤ちゃんが生まれてからのことと思われがち。ミルクを飲ませたり、おしめを替えたり……。

でも赤ちゃんが自分で何もできないのは、おなかにいるときも同じです。栄養の摂取や排泄は、おなかの赤ちゃんに代わって妊娠中のお母さんが一手に引き受けているのです。

おなかにいる赤ちゃんには、お母さんの健康状態がそのまま影響することがあります。妊娠したら病気になるから、気をつけてお母さん、食事や睡眠にも注意しましょう。

＜母子を結ぶ臍帯と胎盤＞

赤ちゃんはお母さんのおなかにいる時期、羊水という液体に浮かんでいます。浮かんでいるといってもクラゲのように浮遊しているのではなく、赤ちゃんのおへそから延びる臍帯という管と胎盤で、お母さんの体と結びついています。

この管と胎盤を通じて、酸素や栄養の補給が行われます。また同時に、赤ちゃんの活動で生じた炭酸ガスや老廃物が、この管と胎盤を通じてお母さんの体に運ばれます。臍帯と胎盤はお母さんと赤ちゃんを結ぶパイプなのです。

この管と胎盤を通じてお母さんの体に運ばれます。臍帯と胎盤はお母さんと赤ちゃんを結ぶパイプなのです。

この管と胎盤を通じてお母さんの体に運ばれます。臍帯と胎盤はお母さんと赤ちゃんを結ぶパイプなのです。



産物のほうは肝臓で解毒されたりリン臓からお母さんの尿と一緒に排出されます。

ですから、妊娠中のお母さんには、赤ちゃんの分の酸素と栄養が必要だけでなく、排せつも二人分。これは普通の状態から考えれば完全にオーバーワークです。

栄養も休養も十分に取らなければ、妊娠中は、とかくイライラしてストレスがたまりがちです。お母さんがイライラしていると、おなかの赤ちゃんにも良くありません。軽い作業や買い物は、かえてよい運動になります。適度な運動と入浴などで気分転換を図り、神経を休めてください。

また、妊娠中は、とかくイライラしてストレスがたまりがちです。お母さんがイライラしていると、おなかの赤ちゃんにも良くありません。軽い作業や買い物は、かえてよい運動になります。適度な運動と入浴などで気分転換を図り、神経を休めてください。

ママの健康コーナー

お産は婦人の大厄 (3)

折尾田中産婦人科 田中 壮介

一、妊娠中毒症とはどんな病気ですか。

中毒とは、一般に毒物により人体の解毒機能がおかされた状態をいいます。

妊娠中毒症というと、いかにもお腹の赤ちゃんから毒素が出て、それに母体が中毒するように聞こえますが、そんな毒素は今日発見されておられません。むしろ妊娠による母体の変調と考えた方がよく、妊娠失調症といった方が適切かと思えます。

二、妊娠中毒症にはどんな病気が含まれていますか。

(1) 妊娠悪阻
俗にいうつわりです。むく気と吐気の激しいのが特徴です。

(2) 子癇
妊娠末期に急に意識がなくなりけいれんをおこす病気です。

(3) 胎盤早期剝離
胎盤は赤ちゃんが生まれた後に剝離、排泄されるのが普通ですが赤ちゃんがお腹にいる時に剝離して子宮内に大出血する病気です。

子癇と胎盤早期剝離は、とても重症な病気です。今でも母子共に生命を奪われる事が多い。

三、妊娠中毒症の原因は何でしょう。

一例を言えば、つわりでもかくすむ人と、重い人があるように妊娠中毒症にはそれをおこしやすい体質が認められます。また、そういう体質は遺伝するようにも見受けられますが、詳しいことはよく解っていません。

四、妊娠中毒症の症状
はじめは下肢のむくみ、蛋白尿軽度の血圧の上昇(百四十―百五十)を認めます。この時期に注意しなければ、さらに進んで血圧も(百八十―二百)むくみも蛋白尿もひどくなり、目がちらつき頭痛がひどく、悪心、嘔吐を訴え、ついにはけいれん、大出血をみるにいたりします。

五、妊娠中毒症の予防
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

(1) 減塩食(一日の摂取量十g以下)
(2) 偏食をなくす。
(3) 植物性たん白質(豆類、とうふ) 海藻を常用する。
(4) 適当な休養をとり、疲労しないようにする。

六、妊娠中毒症の診断
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

(1) 減塩食(一日の摂取量十g以下)
(2) 偏食をなくす。
(3) 植物性たん白質(豆類、とうふ) 海藻を常用する。
(4) 適当な休養をとり、疲労しないようにする。

七、妊娠中毒症の治療
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

(1) 減塩食(一日の摂取量十g以下)
(2) 偏食をなくす。
(3) 植物性たん白質(豆類、とうふ) 海藻を常用する。
(4) 適当な休養をとり、疲労しないようにする。

八、妊娠中毒症の経過
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

(1) 減塩食(一日の摂取量十g以下)
(2) 偏食をなくす。
(3) 植物性たん白質(豆類、とうふ) 海藻を常用する。
(4) 適当な休養をとり、疲労しないようにする。

九、妊娠中毒症の合併症
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

(1) 減塩食(一日の摂取量十g以下)
(2) 偏食をなくす。
(3) 植物性たん白質(豆類、とうふ) 海藻を常用する。
(4) 適当な休養をとり、疲労しないようにする。

十、妊娠中毒症の予後
先にも申しましたように、中毒症をおこしやすい体質があります。が、食事生活を規則正しくするならば中毒症は予防できます。

健康づくりは食卓の見直しから

10月は「食生活改善普及運動月間」

味覚の秋の訪れです。健康づくりは、まず食生活から。わが家の食卓を見直してみよう。

アンバランスが目立つ食生活

わたしたちの食生活は、以前に比べると豊かになり、栄養の取り方も改善されてきています。厚生省が毎年発表する「国民栄養調査」を見ても、タンパク質やビタミン類の摂取量が徐々に増え、食品別のエネルギー（カロリー・kcal）摂取量では、穀類、なかでも米への依存度が年々減ってきています。全体的に見ると、わたしたちは以前よりも数多くの食品から、体に必要なさまざまな栄養を取るようになってきた、と言えます。

しかし、世帯別、個人別に見た場合、栄養の取り方にアンバランスのあるが目立ちます。個々の栄養素について取り過ぎの人と、不足している人とのバラつきがあることです。

例えば、エネルギーについて見ると、厚生省が定める「日本人の

栄養所要量」を20%以上も取り過ぎている世帯が全体の約四分の一あります。タンパク質についても、約二割が取り過ぎの世帯、逆に不足している世帯も二割ぐらいです。

10月は「食生活改善普及運動月間」。今年、「健康づくり、まず食卓を見直そう」を標語に、次の三つの項目に重点を置いて運動が展開されます。

- ①少量ずつでも六つの基礎食品を組み合わせて
- ②塩分、糖分の多い食品は控える
- ③インスタント食品、加工食品に頼り過ぎない

みんなでもう一度、食卓を見直してみよう。

六つの基礎食品でバランスのよい栄養を

毎日同じような献立では栄養の

バランスが偏ってきます。季節の食品を盛り込んだり、肉を食べたら次の食事では魚という具合に、食卓に変化をつけましょう。

そのときの目安にしていたいただきたいのが、「六つの基礎食品」です。六つに分かれたグループの食品を少なくとも一つずつ一日の食事に組み入れる、つまり三度の食事で六つのグループすべてを口にできるようにしましょう。

この六つの基礎食品を基に、おかずは、肉、魚、卵などタンパク質を中心にして、野菜、くだものを付け合わせます。なるべく数多くの食品を組み合わせて食べることで、栄養をバランスよく取る秘訣です。

インスタント食品・加工食品に頼り過ぎは禁物

インスタント食品や加工食品は手軽さが受け、利用する人が増えています。しかし、思ったよりも多量の糖分が含まれていたり、保存性を高めるなどの理由で、いろいろな添加物が使われていること

があり、常食していると栄養のバランスが崩れる恐れがあります。頼り過ぎは禁物です。とは言うものの、上手に利用すれば食卓に華やかさを演出できます。

例えばインスタントラーメンでは、卵や野菜を入れたり、塩分の多いスープは全部飲まないようにし、材料の少ないレトルト食品のカレーやスープでは、サラダを付け加える。など工夫してみよう。

塩分・糖分の取り過ぎに注意

栄養をバランスよく取り、健康な毎日を送るには、食品を上手に組み合わせるほか、味付けにも注意が必要です。

特に塩や砂糖の取り過ぎは高血圧や肥満を起こすきっかけとなることがありますから十分注意しましょう。

塩

食塩は、漬け物や干物などにも含まれていますが、食品からよりも、調味料から取ることが多いのです。「国民栄養調査」でも、食塩摂取の約60%は、みそやしょうゆなどの調味料から、という結果が出ています。



レトルト食品+野菜+動物性食品

摂取量の目安「一日十グラム以下」を目指して、なるべくうす味に慣れるようにしましょう。だしを濃くしたり、好みに合った酸味や香りを付ければ、塩分が控え目でもおいしく食べられます。

砂糖

砂糖は調味料として、また、菓子類の材料としても欠かせないものですが、取り過ぎると、ほかの栄養とのバランスが崩れ健康を害することになります。

砂糖一グラムはまるまる約四カロリーのエネルギーに変わります。穀類と同じように一つの食品であることを忘れず、砂糖の取り過ぎには十分注意しましょう。

10 月後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
17 日	少 年 相 撲 大 会	9:30~17:00	木守区相撲場	社会教育課	町内在住の小・中学生	6 ページ
18 月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後0~6ヵ月児	8 ページ
18 11/20	インフルエンザ予防接種	医院の診療時間内	町内医院	住 民 課	満3歳以上の希望者 早めに受けましょう。	8 ページ
20 水	町 慰 霊 祭	10:30~	公民館別館	福 祉 課		
	婦 人 ス ポ ー ツ 教 室	13:30~15:30	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
21 木	寿 大 学	10:00~15:00	中央公民館	社会教育課	寿大学生	
22 12/28	三種混合予防接種申込み 受付	8:30~17:00	保健衛生係 窓 口	住 民 課	印鑑を持参のこと	8 ページ
23 土	婦 人 学 級	9:00~12:00	中央公民館	社会教育課	婦人学級生	
24 日	家庭婦人 バレーボール大会	9:00~15:00	勤労者 体育センター	社会教育課	町内家庭婦人	
	一般男子 バレーボール大会	9:00~15:00	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住 30歳以上男子	
25 月	狂 犬 病 予 防 接 種	10:00~11:30	役場車庫前	住 民 課	飼い犬は必ず登録と注射を 受けて下さい。	9 ページ
	行 政 合 同 相 談 心配ごと	10:00~15:00	公民館別館	庶 務 課 福 祉 課	相談内容は@で料金無料です。 お気軽にどうぞ。	7 ページ
26 火	妊 婦 相 談	9:30~	役場保健室	住 民 課	妊産婦 母子手帳交付	9 ページ
27 水	婦 人 ス ポ ー ツ 教 室	13:30~15:30	勤労者 体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
29 金	三種混合予防接種	13:10~14:00	中央公民館	住 民 課	生後24~48ヵ月児 接種申込みは22日~28日	8 ページ

やさしさを隣人に あなたの胸に赤い羽根を! 第26回共同募金運動

1人ひとりのやさしさと、たすけあいの心—それが赤い羽根



なお遠賀町役場に電話をかけられても事務所には回わせませんので、電話は直接事務所におかけください。

◎新事務所 遠賀町松ノ本806の3
電話番号は従来通り
◎(293)35880
◎(293)35881
◎(293)4431

10月4日から事務所が遠賀町役場二階から松ノ本公園横に移転しました。
事務所が 移転しました
「遠賀・中間地域 広域行政事務組合」