

# 広報おんか

昭和57年

12月25日発行

第305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

## 今週も超満員

— 紙しばいに集まったチビっ子達 —

12月18日撮影

毎週土曜日、中央公民館で開かれている「紙しばい」。今日は、4人の小学生が手作りの紙しばいを発表しました。



### 人のうごき

(11月の住民基  
本台帳から)

人口	15,529人(+33)
男	7,476人(+21)
女	8,053人(+12)
世帯数	4,339戸(+13)
転入	113
転出	85
出生	17
死亡	12

( )内は前月比

### \* 58年1月の税金 \*

#### 町 県 民 税 4 期 分

納期限 1月25日(火)まで

#### 国民健康保険税 4 期 分

納期限 1月31日(月)まで

# 国民年金

どうしても年金に

加入していなければならないのか？

(問) 28歳の自営業ですが、かねがね年金はばかばかしいと考えています。掛金をかけていてもいつ死ぬかわからないし、そうでなくとも、もうお金は「すずめの涙」程度で生活の支えにはならないような気がするからです。それでもやっぱり加入していなければならぬものなのでしょうか？

(答) 国民年金は、被保険者個々の人が、自分で届け出をし、保険料を納めるということになっています。ですから、なかには、届け



国民年金に関するお問合わせは、遠賀町役場福祉課国保年金係へどうぞ。

出を忘れて、しなかった人もいます。そういう人たちで、早くちゃんとしておけばよかったと、年をとってからあわてたり、悔んだりしている人は、意外に少なくないのです。それは、社会が大きく変わってきているからです。つまり、寿命が伸びて老後の生活が長くなるとか、核家族が進むといったようなことがあって、老後における一種の不安が小さくないためです。また、年をとると、若いときのように働けません。それに、自然とからだの故障も多くなってきました。それやこれやで、老後の生活をどう支えていくかということとは、人それぞれに違いはあれ、みんな共通した問題です。こういうことに応えるのが「年金」です。

年金は、ここ数年どんどん改善されてきています。年金で十分に生活できるかという考え方からすれば「すずめの涙」と

いえるかもしれません。しかし、老後の生活にとって重要な柱になってきていることはたしかなことです。若い働き盛りのときは、だれしも老後のことまでは考えてみようとしません。しかしながら必ず老後はやってきます。

年金を理解して、加入するようになしてください。

国民年金保険料の12月の納期は次のようになっていきます。

◎遠賀信用金庫遠賀川支店、遠賀郡農協等は12月31日まで。早めに納めるようにいたしましょう。

## 成人式の案内

成人——晴れて大人の仲間入りをされる20歳のみなさんを祝い、励ますため、遠賀町では、次のとおり記念行事を行いますのでぜひ参加してください。

新成人者  
男 4名  
女 81名  
計 175名

▽日時 昭和58年1月15日(土)

受付 8時30分～9時30分  
式典 9時30分～12時

別府 刀根孝治  
木守 白木 彰

## 少年少女合唱団・吹奏楽団 新春コンサート開催

青少年育成町民会議では、町内の児童、生徒を対象に合唱団・吹奏楽団を本年7月に結成して、音楽活動を通じて心身共に健全な青少年の育成に努めていますが、今回、この合唱団・吹奏楽団後援会主催の「新春コンサート」を開催します。皆さん多数の参加をお待ちしています。

▽期 日 昭和58年1月9日(日)

▽場 所 中央公民館大ホール

また、当日は、遠賀町ママさんコーラス「こもれび」や、町内小中学校の器楽・コーラスも賛助出演していただきます。

▽場 所 中央公民館大ホール  
▽日 程 記念講演  
演題 「目標への挑戦」  
講師 福岡大学教授 金森勝也先生  
記念撮影



新春コンサートに向けて練習、練習... また練習...

## 愛の贈物

図書の寄贈

厚くお礼申し上げます。

- 坂本 武様(若松)
- 金崎敬太郎様(若松)
- 飯屋 輝雄様(遠賀川)

民俗資料館みてある記

子供と遊び (1)

子供は、遊びの天才という言葉がある。子供は遊びによって成長し、遊びの中に生活の知恵を身につけて行く。

むかしの遊びは、子供が自然の中から考えだし、それを伝承したものであった。

一本の木や竹、一片の石塊や割れた瓦、一筋の糸紐も子供自身の手作りの玩具となった。

そのころは、子供も家事の手伝いに一役を担っていたが、それでも結構その合間に遊ぶことには不自由をしなかった。

現代は、子供から自然の遊びを取りあげた。すなわち、子供の創造によらず、大人の与えた、おし



水鉄砲

“もういくつ寝ると、お正月  
お正月には凧あげて、コマを  
廻して遊びましょ、  
早くこいこいお正月”

きせの遊びと化した。  
高級玩具の氾濫により、現代の子供は作ることを知らなくなった金さえ出せば何でも手に入る物質文明の世相の中で、テレビ・マンガ・玩具やゲーム類の大量生産、電化製品の普及や、スポーツの隆盛、進学体制浸透のための学習塾や、お稽古事、その他の諸条件がその基因をなすものであろう。  
いま、子供の頭を振り返ってその遊びを考えてみよう。



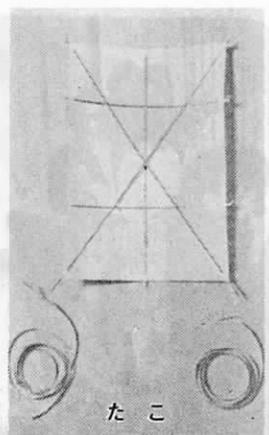
竹とんぼ

(29)



ねん棒

などと唄ってお正月を待ったものである。  
今では凧も高級の凧であるが、昔は割竹を糸でくくって紙を張りつけて作ったものである。  
昔の男子の主な竹製遊具は  
竹とんぼ・竹笛・竹馬・はじき  
鉄砲・水鉄砲・紙鉄砲・杉鉄砲・



たこ

などがある。

ねん棒は長さ30〜40cm、径3cm位の木の一端を尖らせ、棒を握り、ふりかぶりエイッと土中に打ちこみ、相手の棒を倒して勝となる。遊び場は稲の刈上げ後の田圃や土地の柔らかいところである。その昔は神事の占事であったという説もあり、田畑に杭を打込み、毎月の吉凶を占ったことに始まるといわれている。

勝負に勝ったときには、ねん棒を一抱き持ち帰り、床の下に入れて悦に入ったり、負けたときには山に行つて木を切りねん棒を作ると、間に合わないときは、稲架の脚を切つてこれを作り、父親からお目玉を喰つたという人も多いことであらう。

—つつく—  
(古野千年)

弓・円・ぶんぶんどま・風車・竹電話などがある。  
木製品では  
ゴム銃・木の弾力  
を利用した、わな  
(小鳥捕りで通称カ  
ツチヨわなともいつ  
た)・ねん(棒)

▽主催 遠賀郡四カ町消防団  
▽日時 昭和58年1月9日(日)  
10時!  
▽場所 芦屋中学校グラウンド

郡内消防団合同  
出初式の案内



今年の出初式—遠賀町消防団—

# 「ハテ？ 北はどつちだ……」

— 第2回「親と子のオリエンテリング大会」がありました —

「山や野原を走り回って、親子の触れ合いを深めよう」と、昨年

11月28日、第2回「親と子のオリエンテリング大会」が、教育委員会・遠賀町レクリエーション研究会の共催で行われました。

「山や野原を走り回って、親子の触れ合いを深めよう」と、昨年から始まったこの大会、今年も、十七チーム四十名の親子が参加して競いました。

午後2時、島門小学校を2分おきに、二チームづつがスタートして、コンパスと地図を使って十ポイント、約八㎞のコースにチャレンジ。神社の境内や公園、草むら



「こんなところがあったのか……」

などに設けられた紅白のポイントを見つけ出すのに一苦労。何とも同じ道に出たり、まったく違う場



「道に迷ったぞ……?」

所をさがしたり、地図を広げて首をかき上げる光景が見られました。5時には、全員無事にゴールインしました。



優勝の大津屋さん親子

優勝チームは、虫生津の大津屋俊和さん、直樹君親子で、タイム1時間16分でした。

優勝した大津屋さん親子は、「日頃の運動不足解消に参加しました。」「歩かずなるべく走って」これが一位に結びついたのでしょうか。優勝メダルを前にうれしそうに話していました。

## 「私達は、革の芸術家よ」

— レザークラフト教室 —

中央公民館で2月までの毎週水曜日、「レザークラフト教室」が開かれています。今はキーホルダーを作製中で、講座終了までにサイフを作る予定です。



## 遠賀町誌来春には完成!

昭和53年4月からスタートした遠賀町誌編さん作業。来春の発刊に向けて、いよいよ追い込みに入りました。



町誌編さん委員のみなさん

## 「ダンスがうまく踊れた!」

— 初心者のための社交ダンス講習会 —

10月6日から、11月24日まで毎週水曜日、遠賀町レクリエーション研究会の指導で「初心者のための社交ダンス講習会」が開かれましたが、最後の12月1日、中央公民館二階の会議室を会場にして、「復習会ダンスパーティー」が催されました。

この講習会に参加するまで、全然ダンスのステップを知らなかった人も、マンボ、ルンバ、シルバやブルースとみんなマスターしてたのしく踊れるようになりました。

「初日は、何となく参加するのが恥ずかしかったけど、今では、バッチリ。来年は、すてきな彼女を見つけていっしょに踊りたいナ。」とは、ある若い女性の声でした。



「曲に合わせて……今夜は最高」

# 「食べるのが もったいないナー」 ——母と子の料理教室——

みぞれが降って寒かった12月12日、中央公民館料理実習室は八十五名のたのしい笑声と、熱気でムシムシ。

母と子の料理教室「お菓子づくり」が、名小学校区から男の子を含む親子六十名と、食生活改善推進員（緑黄会）二十五名の皆さんが集まり、郡農協の生活指導員・門司千恵子さんを迎えて開かれました。

本日のメニューは、

## 母と子の料理教室

- ・クッキー。ショートケーキ
- ・牛乳とうふ
- ・おにぎり
- ・にんじんむしパン
- ・フルーツ
- ・カナッペ

の六点で、各グループごとに、クッキーの形を変えたり各り、ケーキのかざりを変えたり各所に工夫をこらしていました。

この料理教室を計画した、緑黄



「おいしいクッキーを作るわ」

会の方々は、「年末の忙しい日曜日にもかかわらず実施した申妻がありがとうございました。」と、ニコニコ。

参加者の一人、島門小学校四年の二村富美代ちゃんは、「クッキーを私の好きな形にして焼いたりとてもたのしかったですさっそく家で作ろうと思います。来年もしてください」

## 「かわいい／お人形さんみたい」

——遠賀中央幼稚園「お遊戯会」12月12日——



「私達フランスギャルよ」

3歳～6歳までの園児達、今日は日頃の練習の成果を、会場に集った約三百人のお父さん、お母さんに被せられました。



「いただきます」

い。」と、自分の焼いたクッキーを口に入れながら感想を話していました。

## 火災予防訓練に取り組み

——婦人学級生——

12月10日、婦人学級生が火災から家庭を守るのは主婦の役目とばかり、遠賀郡消防署の協力を得て消火訓練に奮闘しました。

緊急通報のやり方についての講義を受けたあと、第一武道場の前で、実際に消火器を使って消火の方法を学びました。

訓練のあと、参加した主婦は、「今日の訓練はうまくいったけれど、実際には注意しなくちゃ。」と気を引き締めていました。



訓練といえども真剣なもの

## 師走の風物詩

### 「全身泥だらけでレンコン堀り」

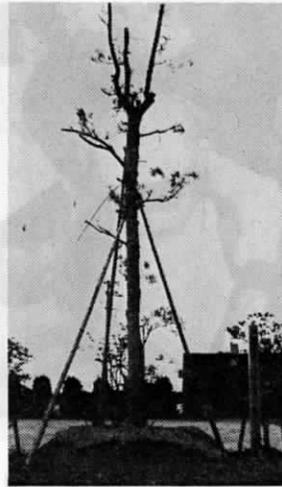
正月を前に、農家はレンコン堀りに大忙し。1町6半(1.6ha)のレンコン畑を持つ若松の原直延さんも今は休みなし。「今年は、長雨と冷夏のせいで意外と出来が悪く昨年より2割の減でしょう。値も昨年より安いし…。」

酢レンコンに、煮しめ…と、正月料理には欠かせないレンコン。収穫はこれからが本番です。



# この木のようにな大きくなれ 遠賀町老人クラブ

このほど、役場玄関前に、遠賀町老人クラブ 連合会の皆さんが、を記念して、大きなマキを植樹しました。(写真) 老人クラブ連合会長の繩手勉さんは、「これから



も町老人クラブがこの木のようにな大きくなる育ってほしいものです」と決意を新たに語っていました。

## 「栄養つけてネ お父ちゃん」

—— 夜間栄養教室 ——

昼間は、勤めや子供の世話に忙わられて、時間のとれない女性を対象にした夜間栄養教室が毎週水曜日夜7時から、中央公民館料理実習室で開かれています。

参加者は、ほとんどが家に帰れば台所を預かる主婦の皆さん約四十名。慣れた手付きで野菜を切ったり、鳥肉を焼いたりしていました。

参加者の一人は、「あすでも、主人に作ってあげようかな。スタミナつけてもらわなくっちゃ。」と笑って話していました。

この教室は、2月22日まで開かれます。



## 姿勢を正しく

(1)

各地をまわって同和教育、部落問題の話をすると、

「部落差別は、そっとしておけば自然になくなるのではないか。」

「同和、同和」とやかましく言うことは、かえって差別をほり起こすことになるのではないか。」

「時がくれば、いつとはなしに解消する。」

というようなことがよくでてきます。

昭和54年5月に実施した遠賀町民の意識調査でも、

「同和教育をする必要はない。」と答えたかたは、学校教育で三一・九%、社会教育で二五・四%もありました。

ただ表面だけをみれば「そうかもしれないなあ……。」と思うかたもあるでしょう。もしそうなら、

明治4年5月28日、時の明治政府が、太政官布告第六十一号のいわゆる「解放令」を出してから今日まで、百年以上もたっているのに、

当然、その間に解消されたはずでしょう。

しかし、差別は根強くつづいていきます。

なかには、年輩のかたで、「いまの50歳以上の者がいなくなってしまうたら、差別はなくなるだろう。」と無責任な言いかたをされるかたもあります。これは、

「いまの歳とった人は、小さいときから部落というものを知って

きた。しかし、現在は民主主義の世の中で、今の子どもたちはそんなことは知らないから、いまの大人たちがいなくなったら差別はなくなるだろう。」という考え方からではないでしょうか。

しかし、このことは、もう明治のころから言われていたそうです。その頃、50歳だった人は、今はほとんどいなくなっているでしょう。だけど、差別はいぜんとして、



しぶとく生き残っています。この現実を十分に見定め、もって考えなければなりません。

よく、わたしたちは、「部落差別を忘れてきているのに、同和問題など、ことさらに言いたるの

で、かえって思ひ出す。」という声がかえってくるのをききます。

これが、実は問題なのです。

たしかに、あからさまな差別は遠い歴史の中に埋もれつつあります。そして、表面は忘れかけたよう

になっていても、いったん自分との利害関係がからむと、自分自身の胸の奥深くにうごめいている差別意識が、時により折にふれて

表面に出てくることがあるので、一見、おだやかな日常の中から、

ある日、ある時、思いがけなく、ふとしたことで、突然意識の底からとび出してきます。

「同和問題は、時の流れとともにいつとはなしに消え去っていくものではない。」ということも、もう一度頭に入れ直して、同和問題に

対する取り組みの姿勢を、もって確認していきたいと思います。

(つづく)

# 保健衛生のページ

## 妊婦相談



◎期日 1月5日(水)  
 ▼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 産前・産後の過ごし方 妊婦体操 母子手帳交付

▽料金 無料

## 乳児相談



◎期日 1月11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

## 予防接種

### 麻疹(はしか)

▽期間 10月上旬〜5月下旬

詳細は12月25日号をご覧ください。

### 老人検診

## 老人検診

外から帰ったら、うがいをしてかぜの予防に努めましょう

▽期日 1月7日(金)

▽場所及び時間 老人憩の家

▽対象者 65歳以上の老人

▽検診内容 検尿・血圧測定

▽料金 無料

▽期日 10月上旬〜5月下旬

▽検診内容 検尿・血色素検査

▽料金 無料

## 元気な赤ちゃん



松ノ本(広渡2275番地の15)

中央(広渡1902番地の70)

小林 麻実ちゃん  
(和彦さんの次女)

野口 創史くん  
(宣嗣さんの長男)

昭和57年2月14日生

昭和57年4月3日生

私生まれた時はみんなに心配かけたけど、今は9カ月であんよもできたし、階段も上まで昇っちゃうのよ私もお姉ちゃんに鍛えられてわんぱく? プリッ子になりそう。

待望の男の子です。二人のおしゃまなお姉ちゃん達にいじめられ、なめられ、きたわれています。色黒もパパそっくりの甘えんぼです。心優しく、思いやりのある子に育ってほしいです。

## ママの健康コーナー

### 帯下(おりもの)について

折尾 田中産婦人科 田中 壮介

一 前回は膣に自浄作用のあることを知りましたが、膣特有のものでしょうか。  
 人体には免疫とか自然治癒力は備わっておりますが、膣のように一種のバイキンが膣内の清掃をしたり外敵の侵入を防ぐという事は膣独特のものと思われまます。

二 どうして膣だけに特有害な自浄作用があるのでしょうか。  
 これはどういう訳かわかりませんが、膣は受精の行われる大切な場所ですから、妊娠しやすいように、神様が特別のはからいをしてくださったものでしょう。全く神の摂理・造化の妙という他はありません。

三 では病的なおりものについて教えてください。  
 前回、生理的なおりものがあると申しましたが、これに比べておりものの量が非常に多くて下着を汚す、悪臭がある、痛み、痒みを感じる場合は病的といつてよいでしょう

四 病的なおりものとはどんな病気におこるのでしょうか。  
 膣、子宮内膜、卵巣ラッパ管等が炎症をおこした場合におこりますが、何といっても一番多いのは膣炎です。

五 膣炎はどうしておこりますか。  
 伝染病、開腹手術、栄養不良、或いは抗生物質をたくさん服用した後は膣の自浄作用を営んでいる、人体に大切なバイキンが死滅して、それと引き換えに、カンジタ菌、トリコモナス原虫等がふえるために起こります。

六 膣炎の治療にはどんな方法がありますか。  
 まずおりものを培養したり顕微鏡の検査によりカンジタトリコモナス菌が発見されたら、これらを殺す薬の内服及び膣坐薬、軟膏を併用すると十日から二週間ぐらいで直ります。男性も一緒に治療することが大切です。



# ひきつけの 応急処置

生まれて5〜6か月以上の赤ちゃんは、ひきつけを起こすことがあります。子供のひきつけは「熱性けいれん」と呼ばれ、かぜなどによる発熱、下痢などが原因です。

このようなときの応急処置は次のようにしてください。

### △親はあわてないで▽

ひきつけは、たいてい数分で発作がおさまります。あわてて体をゆすったり、大きな声で名前を呼んでもおさまりません。抱きかかえたりせず、寝かせたまま、顔を横に向けておきます。まず親は落ち着いてください。



△まずやることは▽  
けいれんを起こすと、舌をかむ危険性があります。これを防ぐため、ガーゼを巻いたスプーンか、たたんだハンカチを奥歯の間にさし込むようにするとよいでしょう。

そして、衣服をゆるめ、薄暗い静かな部屋に寝かせましょう。手足が冷たいときは、湯タンポで暖めてください。熱があるからといってすぐに冷やさず、発作がおさまってからがよいでしょう。

### △ひきつけがひんぱんなとき▽

ひきつけは、発熱や下痢のほか、自家中毒のように食べすぎが原因のことがあれば、食事のバランスがわるく低血糖のために起こることもあります。

子供は、自分自身で食事のコントロールができませんので、親の注意が大切です。

しばしばひきつけを起こすときは、てんかんということも考えられます。これは治療すれば治るので、小児科医に相談することが大切です。

## 1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
4 (火)	西町、木守、東町、浅木の一部	虫生津、上別府(花園)、若松、尾崎、広渡
5 (水)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
6 (木)	虫生津(新屋敷を含む)	広渡
8 (土)		別府、木守、老良
13 (木)	旧停、(旧3号線両側)鬼津、若松	
14 (金)	遠賀川	鬼津、別府、上別府(高家)
17 (月)	遠賀川	
18 (火)	新町	千代丸、鬼津(小鳥掛)、別府
19 (水)	新町	
20 (木)	月2回くみ取り家庭	月2回くみ取り家庭
21 (金)	新町、広渡(中牟田)	
22 (土)	鬼津、若松、別府(高瀬)	
24 (月)	別府、新町(ユニード前通り一部)	
25 (火)	尾崎、今古賀、上別府、浅木虫生津	
26 (水)	別府	
27 (木)	尾崎	鬼津、松ノ本、若松、道管
28 (金)	若菜台、堂塔寺、上別府、道管	老良
29 (土)	浅木	今古賀、島津
31 (月)	浅木	浅木、鬼津(小鳥掛)、尾崎(蟹喰)

年末・年始休日  
 急病センター診療  
 △開設日 12月31日〜1月3日  
 △時間 9時〜17時(1月1日は12時〜17時)  
 △場所 水巻町大字下二576番地の4(国鉄水巻駅から南へ徒歩三分)

### 1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
1月12日及び1月26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、ペット、机、いす、自転車等
	鹿児島本線から南側地区	鹿児島本線から北側地区
	1月26日(水)	1月12日(水)

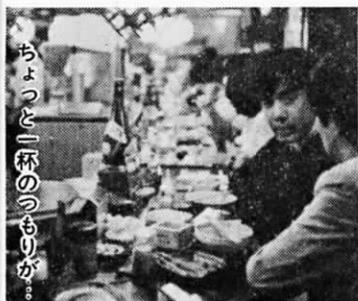
私達の社会生活には、冠婚葬祭をはじめ四季折々の生活の行事、職場でのお付き合い、家庭にあっては晩酌や隣近所との交際など、お酒を口にする機会が数多くありなかも、お正月は、新年を祝うおめでたいお酒ということもあって、ふだん飲まない人でもこのときばかりは周囲がすすめるまま口にします。

しかし、お酒の飲み方にも、上手下手があります。上手にお酒を飲むと、食欲は増進し、血液の循環がよくくなって新陳代謝も盛んにあります。さらに、神経や筋肉の

# お酒は楽しく上手に飲もう

緊張をほぐし、疲労回復や気分転換に役立ちます。

ところが、下手な飲み方、誤った飲み方をすると、いろいろな事



日本酒	1本	ご飯を軽く につき...くばい 減らす
ビール	1本	
大びん		
ウイスキー	100cc	
(ダブルで2-3杯)		
●運動もできるだけするようにつとめましよう		

## お酒はこんなふう飲みたい

- 心楽しく落ち着いた気分
- 腰八分目——酒量もほどほどに。
- 週に二日は「酒なしデー」にする。
- 強い酒は薄めて飲む。
- ふだん飲む酒の種類をだいたい決めておく。
- 酒の肴を十分にとる。
- 飲んだ酒のカロリー分だけご飯などの炭水化物の摂取量を減らす。
- マイペースとユアペースを大切にし、酒の無理強いをしない。
- 未成年者やドライバーに酒をすすめない。

故の原因となるばかりか健康を害し、ついにはアルコール中毒にまで進んで家庭的、社会的悲劇のも

とになります。お酒は上手に飲んでこそ、明日への活力の泉となるのです。

## 健康づくりの食生活

### 塩分の目安は 1日10グラム以下

食塩の取り過ぎが体によくはない、といわれるようになってこの方、日本人1人当たりの摂取量は徐々に減ってきています。しかし、個々に見ますと、まだまだ取り過ぎの人が多くも事実です。昔から日本人は、他の国の人々に比べ、食塩を多く摂取していると言われてきました。これは、主食であるご飯につきもののおしんこやみそ汁をよく食べる上に、何でもしょうゆをかけて食べるという日本人の「塩味好き」が原因と考えられます。事実、昭和55年の国民栄養調査(厚生省)を見ても、わたしたちの食塩摂取量の約6割は、みそしょうゆなどの調味料から取っています。

ところで、わたしたち人間にとって、1人1日当たりの食塩の最低必要量は、およそ3グラムと考えられています。つまり、塩分は、人間の体にとって欠かせないものですが、激しい肉体労働をする人など特定の仕事をしたりを除いて、あまり多く取る必要はないということです。

ちなみに、エスキモー人やアフリカの原住民は、調味料としての食塩は食べていません。野菜や肉、魚には、わずかですが食塩の主成分(ナトリウム)が含まれているからです。

さて、日本人1人当たりの塩分摂取量は年々減ってきていますが、それでも、13グラムも取って



おり、厚生省が目安としている「1日10グラム」を上回っています。

一つには、インスタント食品や調理済みの加工食品が大量に出回っており、これらには思ったより多くの塩分が含まれている——そうした最近の食品事情を挙げることができます。カップラーメン、ポテトチップス、ハム・ソーセージ、かまぼこなどには、日持ちを良くするためとか、隠し味などのため、それなりに多目の塩分が含まれているのです。手軽に食べられる、口当たりがよいからといって食べ過ぎるのは、塩分の摂取過剰につながりますので、気を付けたいものです。

一方、ふだんの食生活では、味付けを薄めにするとともに、つけものや佃煮などを毎日食べる習慣をなくし、塩分の代わりに酢を味付けに用いるなどの工夫をして、塩分を控えるようにしましょう。

## おんが短歌会詠草

席題「うどん」 河中 靖喜進

古里の姉は自慢し打つうどん昔のままに母の味せり 井口 政子

ガンで臥す友ひとすじのうどんにて耐えしと聞きて胸痛みくる 織田ちかえ

屋食はご馳走なりしと嫁婦りうどんの味を聞かせくれるよ 福田かめの

食欲をさそう匂いの流れ来るうどん屋の前通りゆくとき 大場としみ

好物の肉入りうどんも喰べ残し老いたる父は徐々に衰う 高崎 佳子

## 1 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
5 水	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	妊産婦 母子手帳交付	7 ページ
7 金	老 人 検 診	9:30~11:30 13:00~15:00	老人憩の家	住 民 課	満65歳以上の人	7 ページ
9 日	昭和58年郡内合同出初式	10:00~12:00	芦屋中学校	庶 務 課	郡内各町消防団 遠賀郡消防署	3 ページ
	合唱団 新春コンサート 少年少女吹奏楽団	13:00~15:30	中央公民館	社会教育課	ナマの音楽をお楽しみください。	2 ページ
10 月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後7~12カ月児	7 ページ
12 水	夜間栄養教室 (6)	19:00~21:30	中央公民館	社会教育課	申込者のみ	
13 木	レザークラフト教室 (7)	10:00~12:00	中央公民館	社会教育課	申込者のみ	
14 金	定例民生委員会	9:30~12:00	役 場	福 祉 課	各民生委員	
15 土	成 人 式	8:30~12:00	中央公民館	社会教育課	町内在住の新成人者	2 ページ
17 月	定例区長会議	13:00~	役場第2 会議室	庶 務 課	各地区区長	

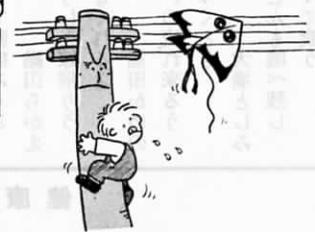


年越しソバともなれば、やはり日本古来のソバといきたいところですが、ソバ粉の原料は約八十%が輸入もの(食糧庁調べ)。輸入先は、トップがカナダ、次いで中国、ブラジル、アメリカの順。こうなると年越しソバを食べて「新年おめでと〜」と言うよりも、「ハッピー・ニュー・イヤ〜」とでも言いたくなりますね。



タコあげは電線のないところで電線の近くでは、タコを絶対あげないように、お子さまへご注意ください。もし電線にかかったら、危険ですから九州電力営業所へご連絡ください。●電柱に昇って取るのはやめましょう。●電線を竹さおなどでつづくのは大変危険です。

(財)九州電気保安協会



年越しソバの風習は、商家が夫みそかの夜まで忙しく、おなががすくのでソバをとって食べたのが始まりとも言われます。が、むしろ、夫みそかの夜は除夜の鐘を聞くまで酒肉や肉欲を断つ「物忌み」の風習につながっているという話のほうが確かなようです。年越しソバを、福ソバ、寿命ソバ、運ソバと言っている地方もあります。「細く長く」または「ソバにいる」という縁起です。ソバはかなり古くから栽培されていますが、ソバがき、ソバもち、ソバがゆとして食べることが多く、現在のような「細く長い」ソバは比較的新しいようです。来年もソバの縁起にあやかり「細く長く」「ソバにいる」よい年でありたいものです。