

広報 おんが

昭和56年

10月10日発行

第276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



安全 安全 安全 交 通 安全 安全 安全

9月21日～9月30日「秋の交通安全運動」が実施されました。遠賀町でも、運動を盛り上げるため21日一役場前から水巻町までのパレード(写真1)、22日一広渡小学校児童5・6年生全員によるパレード(写真2・3)、ガム・宗像社のお守り500組を用意して、バイパスでのセーフティステーション設置(写真4)を行いました。

○ゆっくり ゆっくり カメさんが 早いウサギさんに勝ちました

○かわいい目 あなたを信じて渡っている



特集 健康・体力づくり

スポーツの秋

健康・体力づくりのカギは、「栄養・運動・休養」のバランスを保つことにあると言われます。

運動をしないで栄養をとりすぎると肥満になり、逆に栄養・休養が不十分のまま運動を続けると、体が消耗するのは当然です。

自分の体に合った運動を行い、バランスのとれた食事をして、自分に適した休養を生活の中に取り入れる—マイペースの体力・健康づくりを実践しましょう。

10月10日は「体育の日」、そして10月は「食生活改善普及運動月間」です。

4軒に1軒が
カロリーのとりすぎ



食生活改善普及運動月間

国が毎年行っている「国民栄養調査(昭和54年)」により、四分の一の世帯がカロリー(エネルギー)をとりすぎている。

十世帯のうち、二・五世帯がカロリー(エネルギー)をとりすぎており、一世帯が不足している。年々、わたしたちの食生活は豊かになり、質量ともにバランスのとれたものになってきています。しかし、これはあくまで平均すればの話で、世帯別にみますと、まだまだ、かなりのバラつきがあります。

十世帯のうち、二・五世帯がカロリー(エネルギー)をとりすぎており、一世帯が不足している。

バランスのとれた食生活を

献立づくり

です。つまり、成人男子の一人一日当たり(二、五〇〇カロリー)に換算して、所要量を二割も上回る世帯が全体の25%もあります。その半面、二、〇〇〇カロリー未満の世帯が約一割。摂取量をみましても、所要量(70グラム)を大幅に上回る100グラム以上をとっている世帯が約18%ある一方で、所要量に満たない

「自分の健康は自分で守る」自覚を高めよう!

自分で出来る健康づくりを実践しよう!

健康で明るく楽しい郷土をつくらう!

健康な子供づくりを推進しよう!

心身のバランスを崩す運動不足

10月10日は体育の日

体力は20代半ばから低下すると言われます。

今日では、職場はもちろん、家庭生活の面でも電化や機械化が進み、わたしたちの暮らしはたいへん便利になり、同時に楽になりました。

しかし、その半面、わたしたちの体を動かす機会は、以前に比べて極端に少なくなっていることも事実です。その結果、知らず知ら

ずのうちに運動不足に陥り、体力の低下に一段と拍車をかけるという悪影響をもたらします。

運動不足は、単に筋肉の働きを衰えさせるばかりでなく、神経、心臓や血管などの循環器系にまで悪影響を及ぼし、心身のバランスを崩す原因になります。

総理府の「体力・スポーツ世論調査(昭和54年)」により、



は約6割にものぼっています。また、NHKの「国民生活時間調査(昭和55年度)」により、平日で4分、日曜日で11分といった実情で、いかに一日の生活の

中でスポーツに時間を割く人が少ないかが分ります。健康で豊かな生活を築いていく土台となるものは体力です。わたしたちひとりひとりの体力増強・健康増進の「カギ」は「栄養・運動・休養」のバランスを保つことにあります。

そのためには、あなた自身の生活をみなおし、健康的な自由時間をふやしましょう。そして、明日からといわず今日から、家族そろって運動しましょう。まずは規則正しい睡眠、バランスのとれた栄養と一日15分の全身運動を心がけませんか。

世帯が約21%もあります。

栄養のとりすぎに運動不足が重なると肥満を招き、脳卒中や動脈硬化といった成人病の原因になります。一方、栄養が不足すると貧血や脳出血などの病気のもとになります。

10月は「食生活改善普及運動月間」です。健康で快適な生活を送るために、バランスのとれた食生活は何よりも大切です。そのためにも、献立づくりにあたっては、過不足のない栄養摂取を心がけましょう。

あなたの「体力レベル」は？

六種目のテストは、体力を構成しているいくつかの要素を組み合わせてあります。このテストによって、自分の体力レベルの目安をつけてください。これからの健康・体力づくりの糸口になるはずですよ。なお、テストを始める前に、筋肉や関節をほぐす軽い準備運動をしてください。指導：健康・体力づくり事業財団

自分でできる体力測定



	1点	2点	3点	4点	5点
男子 (脈拍数)	60以上	55~59	46~54	41~45	~40
女子 (脈拍数)	68以上	64~67	56~63	51~55	~50
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

35cmくらいの台を使い、1歩0.5秒、2秒で1回の割合で昇り降りし、3分間続けます。次に、1分間台の上に腰かけて休んでから、脈搏を30秒間数えてください(最高血圧150以上の人は避けてください。また昇降中に苦しくなったら、ただちに止めてください)。

《目を閉じて片足立ち》

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0~30秒	31~49	50~69	70~89	90以上
女子	0~30秒	31~49	50~69	70~79	80以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

右上の絵のような姿勢で、何秒間じつとして立っていられるか。きき足で立ってよい。
〔注〕目をあけないこと。足の位置を動かさないこと。3回やって、よい点を記録する。



《ジャンプステップ》

床面に週刊誌などを置き、四角の中に立って両足で前後左右に、とぶ運動を10秒間に何回できませるか。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	11回	18~21回	22~24回	25~29回	30以上
女子	11回	16~18回	19~22回	23~25回	26以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)



《腕立て伏せ》



図のような姿勢で、腕立て伏せを2秒に1回の割合で何回できませるか。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0~10回	11~15回	16~20回	21~28回	29以上
女子	0~3回	4~5回	6~7回	8~10回	11以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

《体の前曲げ》



図のように、両足をそろえて台の上に立ち、上体を前に曲げて両手をのぼす。記録は台の上を0cm、それ以下をプラス何cmとします。
〔注〕 最大に曲げたところで3秒間とめる。

	1点	2点	3点	4点	5点
男子	0~5cm	6~8	9~11	12~15	16以上
女子	0~8cm	9~12	13~15	16~18	19以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

《立ち幅び》

図のような姿勢から前方へどれだけとべませるか。



	1点	2点	3点	4点	5点
男子	1~189cm	190~214	215~229	230~249	250以上
女子	1~109cm	110~129	130~149	150~169	170以上
体力年代	50歳代	40	30	20	20 (強健者)

テストの判定と総合診断

テスト1~6までの得点によって、円形グラフをつくってみてください。形が円形に近いほど、バランスのとれた体力の持主ということです。形がデコボコで面積が小さいほどアンバランスな体力で、しかも若さの「衰え」を示していることとなります。※採点表の「体力年代」は、各年代のおおよその平均値を示したものです。

新入学児童の健康診断

(保護者の方へ)

来春小学校に入学する新児童に対して、入学前健康診断を行います。今年は次のおり実施いたしますので、時間厳守のうえ受診して下さい。

▽期 日 昭和56年10月29日(木)

▽受付時間 12時30分～13時

▽場 所 遠賀町中央公民館

▽対象者 昭和57年4月入学予定児童

▽内 容 健康診断及び簡単な知能テスト

ファミリー農園

入園者募集

▽設置場所 上別府蓮角団地内
▽開設者 蓮角ファミリー農園組合

▽区画数 約150区画

▽契約期間 昭和56年9月1日～昭和57年7月31日

▽入園料 三千元

▽問合せ先 遠賀町役場産業課

。上別府 石松守
電話(3) 1243

国際障害者年を迎えて

(7)



昭和56年(1981年)国際障害者年

(テーマ)完全参加と平等

前回に続き、「遠賀町手をつなぐ親の会協議会」の各地区会員の方の要望を掲載します。

私は思う

昭和56年度事業計画の運動方針として、五項目が挙げられているが「心身障害児をもつ親の悩みの解消」を先づ第一に取り上げられたのは意義あることと思います。これは、障害児をもつ親達誰もが最も解決しにくい問題であり、この問題の解決は、「親の会組織の拡大強化」に関係をもつものであろうと考えます。

親の悩みに、物質的なものと精神的なものがありますが、この問題に関する限り、精神的ものが多いことでしょう。

私も心身障害児をもつ親の一人ですが、今日まで職業に取り紛れて、子に対し一種のあきらめに似

たものを感じ、精神的悩みの解決は、妻よりも早かったかと思えます。

しかし、時にふれ、折につけ、その悩みは頭を持ち上げることがしばしばでした。そのため、私は、もの考え方、観察の仕方を変えるようにしました。例えばものに光が当たると、明るい部分と、その影によって生ずる暗い部分とが出来ますが、そのものを明るいものとして観るか、暗いものとして観るかは、見る人の位置によって変わってきます。

私は、子供の日常生活のうち、明るい部分のみを見つめるように心掛けました。子供に対し、主観的に考えないで客観的に対処するように心掛けたのでした。偶々、私は病気のため、長期入院し、無聊のため、趣味として俳句を選びましたが、客観的にものを観察するよい手立てとなったようです。

私は、最近「親の会」にはできる限り出席させて戴き、その都度有益な講話を拝聴し、心のささえとしていますが、この会の明るい雰囲気には本当に驚かされました。私の至らないことを深く反省させられるばかりです。 M・O

この子と共に

何年か前の体育の日、中学校のグラウンドで恒例の町民体育大会が開催された。

私の長男が出場している区対抗青年800メートルリレーが、スタートを切るうとしていた。私は体のりだして子供の方を見たが長男は私を見つめ、にっこり笑って手を振ったが、なんだか不安な気持ちになった。アンカアの長男にバトンが渡った時は2番手に15メートルも遅れていたが懸命に走って、差はぐんぐんと縮まり接戦でゴールインした結果は3着と終わったが区の人われんばかりの声援が続いた。

長男が生まれたのは昭和37年1月1日、生後6カ月頃催された赤ちゃん大会では、町で1位、郡大会では3位に入賞し、その後もすくすくと成長した。

ところが1才半のとき風邪で病院につれていった際、医師が心臓に雑音があるから精密検査を受けてみてはと言われ、年金、九大病院とありとあらゆる病院をまわった。診察の結果は、先天性中隔欠損症と診断された。その後3カ月毎に検査をして病気の進退を見守っていた。自覚症状は全く見られないまま3才になった。

ある日、私の妹がこの子は耳がきこえないのではないかといいだした。親は子供可愛さが先にたちそんなはずはないと言いきかせ

たが、念のため九大病院で診察を受け、先天性難聴とわかった。どうして自分達の子供だけ不運が続くのだろうか?家系を調べても、まわりを見てもそんな子供は見受けられないし、普通の子供を見るとうらやましく思ったりした。

小学1年生の終り頃、担任の先生が耳のきこえが悪いため成績が下がっていると言われた。新聞で小倉の米町小学校に難聴教室をつくることを見て、亡き野杉先生のお世話で転校できた。入学の条件として北九州に居住する者となっているため、妻と子供2人は学校の近くのアパートを借りて住み、土曜、日曜に遠賀の方に帰るといふ生活が3年以上続いた。小学校も高学年になり、通学許可をもらい通勤列車にもまれて一日も休まず通学した。

難聴教室の先生方の熱心で専門的な指導で言葉も上達し小学校を卒業した。中学は地元中学校を出て、高校では吹奏楽のクラブに入りドラムスを北九州大会、西部大会、県大会と出場し、心臓の悪いのと耳のきこえの悪いと言う二重の苦難との戦いの中で、親の私が見ても性格は明るく素直で、これから楽しみである。しかし病気が完全に治っているわけでもない。今は大学生、これからも子供を励まし、私は今日のよろこびを忘れず、子供といっしょに頑張ることを心に誓った。

Y・T

全国防犯運動

10月11日～10月20日

重大侵入盗の防止
暴力犯罪の防止
少年非行の防止

カギかけは 家族みんなの 合言葉
しめたはず しまったはずでももう一度
暴力は追い出せ 締め出せ 根を絶やせ
親と子の 対話で 摘みとれ 非行の芽
話し合う 家庭に育つ 明るい子

侵入盗の発生実態

県下では、一日約145件のドロボウが発生しています。
そのうち、「あき果ねらい」や「忍び込み」、「出店荒し」などの侵入盗が多発しています。
これらのドロボウは家人にみつかる刃物等を振り廻して居直り強盗や殺人事件等を引き起こしかねない危険なドロボウです。
小さなミスから大きな被害が生まれます。いつもドロボウにスキを見せない心配りをしましょう。

暴力犯罪の発生実態

暴力は、平和で楽しい市民生活を破壊し、脅かす最も憎むべき犯罪です。
暴力団は合法企業を仮装した資金獲得活動、企業恐喝、倒産整理等の知能犯暴力や、覚せい剤密売、ノミ行為、売春等の不法行為を資金源としています。暴力団を根絶するためには、まず資金源を絶やすことが大切です。
暴力団員を町から締め出すため勇気をもって立ちあがりましょう

少年非行の実態

昭和56年1月～6月までの窃盗少年は、5304人です。ますます増加しています。
なかでも、万引きや乗り物(自転車・オートバイなど)盗など、いわゆる「遊び型非行」で補導される少年が目立っています。
家庭において、子供に対する親の責任を自覚し、善悪のけじめ、社会のきまりなどについて愛情をもって厳しいしつけをして、少年の非行を防止しましょう。

公民館対抗

少年相撲

▽日時 10月18日(日)
受付9時30分

▽場 所 開始10時
木守井手神社相撲場
▽主 催 教育委員会
▽主 管 町相撲連盟
▽資 格 町内在住の小、中学生
小学生は1年～6年まで各1名、中学生3名とし学年は問わず

▽試合形式

団体戦 小学生・中学生別
個人戦 各学年別

一般女子バレーボール

▽日時 10月18日(日)
8時45分

▽場 所 勤労者体育センター
▽主 催 教育委員会
▽主 管 町バレーボール連盟
▽後 援 町体育協会、町公民館
連絡協議会

▽競技規則

登録人数は自由(競技者9人、補欠3人)
試合形式は参加数により決定

大会開催

一般男子バレーボール

▽日時 10月25日(日)
8時45分

▽場 所 勤労者体育センター
▽主 催 教育委員会
▽主 管 町バレーボール連盟
▽後 援 町体育協会、町公民館
連絡協議会

▽競技規則

登録人数は自由(競技者9人、補欠3人)
試合形式は参加数により決定

3秒前 2秒前 1秒前……スタート!

9月11日、農耕民俗資料館をRKB毎日放送の「ニュースワイド」で放送するための録画撮りが行われました。広報でおなじみの古野千年さん、芳賀喬一さんの解説を交じえて順調に進行していきました。

なお放送は、9月16日に無事終了しました。



米の上手なつきあい方

(1)

日本は、昔から「みずほの国」(瑞穂)「みずみずしい稲の穂」という言葉があるほど、わたしたちは米づくりに適した風土の中で米を中心とする独自の文化を築き上げてきました。現在、わが国でとれる穀物のうち、自給率が100%なのは米だけという事実が、その証(あかし)といえるでしょう。

新米がそろそろ出回る季節です。米を中心とする食生活のよさ、米との上手なつきあい方をいま一度見直してみたいものです。

米は低カロリーの「美容食」

食べると太るはウソ

米を食べると頭が悪くなる、高血圧になるなどといわれますが、米の成分の中には脳の働きを妨げるものや、血圧を高めるものはいっさい入っていません。

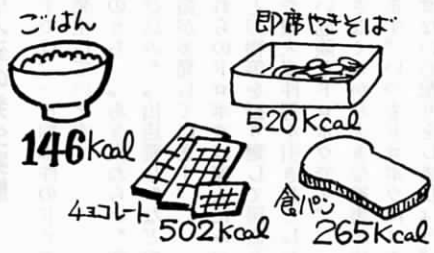
また、「米を食べると太る」ともいわれていますが、これも「誤解」です。太るのは、一般的には食べ過ぎと運動不足が原因です。もう少し詳しくいうと、肥満は、消費されるカロリーよりも摂取するカロリーが多くなった場合、余った分が脂肪となり、皮下などの脂肪細胞内に蓄えられて起こるものです。

米でも、度を越した食べ方を

し、半面、運動量が少なければ当然太ります。しかし、これは米に限ったことではありません。果物でも、パンでも同じことがいえます。では、100グラムのごはんの中にはどのくらいのカロリーが含まれているのでしょうか——他の食品100グラムと比較してみましよう。

- 米……百四十六キロカロリー
- 即席やきそば……五百二十キロカロリー
- チョコレート……五百二十キロカロリー
- 食パン……二百六十五キロカロリー

(それぞれ100g)



リーの高い食品ではないことがわかります。米を中心とする食事の場合は、米が低カロリーなのでバラエティに富んだ副食を食べてもカロリー・オーバーにならずに栄養のバランスをとることができま。これが、欧米のように肉中心の食事ですと、肉自体のカロリーが高いため、ついカロリーのとり過ぎということになってしまいます。こうした点から、欧米では米を中心とする食生活が見直され、「日本食ブーム」が起こっているほどです。「美容食のもと」米を食生活の中心に考えてみてはいかがですか。

基地開庁記念 行事の案内

航空自衛隊芦屋基地では、基地開庁21周年を記念して、次のとおり記念行事を行います。

▽日時 昭和56年10月18日(日) 9時~13時

▽場所 航空自衛隊芦屋基地

▽内容 車両行進、ジェット機(T1)の祝賀飛行、花自動車、音楽隊ドリル演奏等。

法令講習会の開催

今年、町内での講習会が一回限りですので、免許証を持っておられる方は次の日に必ず受講しましょう。なお当日は、折尾交通安全協会証を持参して下さい。

▽日時 昭和56年10月20日(火) 19時

▽場所 遠賀中学校体育館



交通事故のご相談は お気軽にどうぞ 無料でご相談に応じております

午前9時30分~午後4時30分(平日) 土曜日は正午まで ◎専門の相談員が親身になってご相談に応じます。 ◎弁護士相談日: 毎週金曜日午後1時~4時

社団法人 日本損害保険協会 小倉自動車保険請求相談センター

北九州市小倉北区紺屋町9-1 明治生命小倉ビル8階 小倉調査事務所内 ☎093-521-2140(直通) 093-541-1531

遠賀町文学散歩

(40)

朱鷺の墓

木守集落の北東に土手内というところがある。昔この辺に外土手と呼ぶ低い土手があり、広々とした一面の田圃と住宅地を境して、洪水などを防ぐ役をしていたのだらう。

いまこのあたり一面の稲田は黄金の波が美しく、秋のまつただ中というところ。

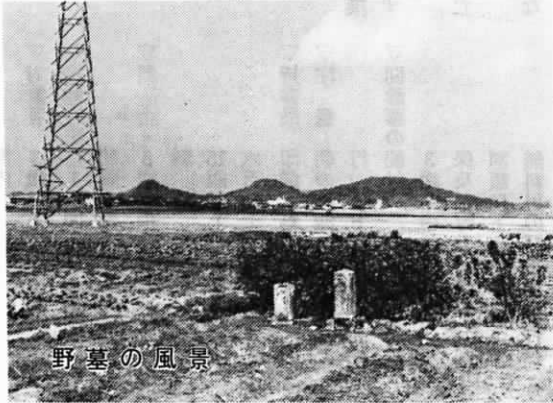
つつじのひとむらの陰に古い墓があり、季節の花が挿され、茶碗に水など供えられている。

近づいて見ると、墓標はもう風化して、文字など見えない。更に近づいてみると、かすかに十七と読めるところがある。

秋風のささやく中に頭の一角をかすめる思いは、あのすさまじかった享保飢饉のことであった。

田圃の稲をはじめ、草も野菜も食い尽くして蝗の大群におそれ、村人たちは鶴まで殺し食したとのこと。

遠景の水巻の山なみを見下ろすように、送電線の鉄塔が秋空にそ



野墓の風景

びえ立つ。重く首を垂れた稲穂に包まれた景色の中に墓標を眺めていると、歴史の深さと人の生命のはかなさがしみじみと湧いてくる。このあたりは低い土地が多く霖雨におそわれるとたちまち浸水

の年に災害が多かったので「子まつり」とよんで、いまでもそれを続けているとのこと。

でも苦しいことばかりではなく「岡縣集」という徳川末期の歌集に出てくる歌には

いもが袖ぬらして植し小山田を
かれとやけさの初雁の声

土師 守善
待つて秋の光を

今宵より
まつ山の端に三日の月かげ

きりぎりす共に鳴つ、
明とや

吾さむしろの床にぬる夜を
土師 武伴

などと、平和な村居の姿もあり、さまざまの歴史の風雪に耐え、孤独を守りつづける墓標。それは無限の声を聞く様に立ちつづけている。

その昔、稲刈のすんだ田圃で鶴の羽を拾った記憶を語ってくれた老人の話を、思い出した。その人は話の終りに「その中に朱鷺の羽もあった」とつけくわえてくれた。

この墓が朱鷺の墓ではないかと思つてみた。

昔の人々はそんな苦難を逃れるため、「御霊社」を建て、お祭りをおこたらなかった。特に「子」

心防 消防 火消 119

ある救急隊員の嘆き

私達救急隊員は三名で救急業務に従事していますが、救急車の乱用が多く救急業務開始以来、救急出場件数が年々増加しています。

先日も小指の切傷で救急車を要請したり、又入院するため入院の道具を準備して救急車を要請するなど救急車の乱用がめだっています。

このような乱用によって緊急を要する重傷者の生命を危うくすることを心配しています。私達救急隊員も一生懸命救急業務に従事していますから、このような乱用のないよう次の点に注意し、正しく救急車を利用しましょう。

※こんな場合は救急車は使えません。
・軽い病人（単なる風邪や腹痛お産など）

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	5
	岡垣	6
	芦屋	9
	水巻	20
合計		40
救急		1,130

○遠賀町クリーン作戦始まる○

商工会青年部では10月18日クリーン作戦を計画しています。昨年度は、2t車2台分の道路に投捨られた空き缶を県道芦屋宮田線にて回収清掃を行いました。本年も10月18日（日）午前8時より空缶を中心回収作戦を展開いたします。各地区公民館で当日一緒に御協力くださる場所は、商工会に御連絡ください。回収した空き缶が御協力をお願いいたします。

あきカンやゴミの不法投棄はやめましょう

保健衛生のページ

予防接種



予防接種の注意事項

- 次の事項に該当する人は予防接種が受けられないこともあります
- ▽アレルギー体質の人。
- ▽1年以内にけいれんを起こした人。
- ▽慢性疾患（腎臓、肝臓、喘息など）にかかっている人。
- ▽発熱している人。又は著しい栄養障害者。
- ▽その他詳細については、あらかじめ配付する注意書に掲載していますのでよく読んで下さい。

インフルエンザ

- ▽期間 10月19日～11月21日
- ▽場所 町内の医院（かかりつ

けがあれば中間市、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 1週間から4週間の間隔をおいて2回接種

▽料金 3歳～中学生以下は無料

。15歳以上は1回につき六百七十円

▽持参品 印鑑、料金

▽注意 朝の体温を必ず計って行って下さい。

▽問診票の配付

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付

致しますので、役場に

印鑑を持参して下さい

なお、前記以外の人は問診票を各医院に用意

しています。

三種混合、麻疹（はしか）の日

時、場所、対象者等の詳細については9月25日号をご覧ください。

乳児相談



▽期日 10月19日（月）

▽時間 9時30分～10時30分の間においで下さい。

▽場所 役場保健室

▽対象者 生後0～6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

狂犬病予防接種

（追加）

▽期日 10月26日（月）

▽時間 10時～11時30分

▽場所 役場車庫前

▽料金 千五百円

今年春に登録をしていない犬は登録料二千

百円が必要です。不用犬の引取りも行いません。

休日急病センターを

御利用の時は

▽診療日 日曜日、祭日、盆（8月14日～15日）、

年末年始（12月31日～1月3日）

▽診療時間 9時～17時

ただし、元旦は正午から17時までです。

▽診療科目 内科、外科

▽場所 水巻町大字下二（国鉄水巻駅から南へ徒歩3分、医師会館西

側）電話 093（20）

1）9999

▽持参品。被保険者証

。老人医療、乳幼児医療

療重度心身障害者医療を受けている人は

医療証もいっしょに持参下さい。

。生活保護受給者は診療依頼書を持参下さい。

薬と健康の週間

薬は両刃の剣

10月17日～23日



薬は病気の診断、治療などわたしたちが健康を保つうえでなくてはならないものです。使用量、使用方法

などをよく守り、正しい使い方をしないと、十分な効果を得ることができません。

また、薬は両刃の剣といわれているように、適切に使わないと思わぬ副作用を起こすこともあります。

薬を使用するときは、薬剤師などの専門家とよく相談をすることにも、薬に添付されている注意書きをよく読んで、正しく使うようにしましょう。

また薬には変質しやすいものもありますので、保存方法にも気を配りましょう。

さらに、乳幼児の手の届かないところに置いて、誤用による事故を防ぐように心がけるなど保管にも十分注意しましょう。

元気な赤ちゃん



東町(虫生津389番地の89)
赤星ひとみちゃん
(周一京子さんの長女)
昭和56年4月29日生
予定日を2週間程過ぎ、天皇誕生日に生まれました。お風呂が大好きで、毎日顔をピシヨピシヨにして遊びます。素直で優しい子に育つてね……！



遠賀川(今古賀120の3)
山口孝広くん
(高明弘美さんの長男)
昭和55年11月10日生
約1カ月ほど、お腹をこわして体重は減っていくし本当に心配な毎日でした。今では知恵もついてきて元気いっぱいです。このままずっと健康であって欲しいと願っています。



新町(広渡1809番地の3)
梶木由香ちゃん
(寛喜代香さんの長女)
昭和55年10月8日生
私のことを「男の子ですか？」って、失礼しちゃうわ、両親が共働きなので昼間は芦屋のおばあちゃんのところへ、よく食べ、元気いっぱい。ただ今、アンヨの特訓中！

「元気な赤ちゃん」参加者募集

10月分(10日号・25日号)の応募者は7名でした。今回3名25日号で4名掲載します。
11月分の掲載応募者は、今月20日までに、官製はがきに住所・父母の氏名・赤ちゃんの名前と生年月日・電話番号を書いて遠賀町役場庶務課「元気な赤ちゃん」宛お出し下さい。対象は

の一年未満の赤ちゃんです。応募されたはがきから毎回2名(4名20日の消印で締切り)応募多数の場合は抽選の上、翌月の広報紙に掲載します。
掲載した赤ちゃんには、記念写真と、印刷使用した顔凸版を差しあげます。11月は、あなたのお子さんの番ですよ。

妊婦相談



▽期日 10月27日(火)
▽時間 9時30分までにおいで下さい。

▽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
沐浴指導

▽料金 無料
母子手帳交付

覚せい剤乱用防止の標語募集

。覚せい剤乱用の恐ろしさを訴えるもの
。覚せい剤乱用を許さない生活環境及び社会環境作りに対する関心を高めるもの
。覚せい剤乱用防止に関するもの
▽募集方法 ハガキ一枚に一点、住所、氏名、年令、職業を明記すること

▽送り先 福岡市博多区中洲中島町2の3 福岡県衛生部薬務課 〒810
▽締切日 昭和56年10月30日

無縁墳墓の改葬

関係者があれば申し出て下さい
◎所在地 熊本県玉名市河崎字後

古閑799番地、同市河崎中島509、527の3、525の2番地

。宮崎県宮崎郡佐土原町大字東上那珂、同町大

字下田島、同町大字上田島

。兵庫県赤穂市坂越字山根3317番地

。宮崎県児湯郡新富町大字新田字谷川、字椎木字岡馬、字洗出

▽問合せ先 遠賀町役場保健衛生係

▽届出期限 昭和56年10月31日

ものもらい

目の疲れが原因



10月10日は目の愛護デー。とかく目を酷使する現代生活ですが、目が疲れたら「遠くの緑」を眺めたりして目を休め、疲れをとるようにしましょう。
まぶたにプツンとはれものができる「ものもらい」は、別名を麦粒腫(はくりゅうしゅ)といい、比較的にかかりやすい目の病気ですが、これは疲労とも大いに関係があります。
根をつめた仕事やテレビの見すぎ、寝不足、酒の飲みすぎなど

目で目が疲れると、まぶたがかゆくなったり、けいれんしたりします。
このとき、かいたり、こすったりすると、目に見えないほどのかすり傷ができ、黄色ブドウ球菌などの感染が起こることがあります。これが、痛みやかゆみでうっとうしい「ものもらい」となるわけです。
予防法としては、目を疲れさせないことです。また、かゆくなくても目は絶対にこすらないようにし、がまんできないときは、まぶたを冷やすか、目を洗ってみましょう。
ものもらいが繰り返してできるときは、糖尿病などの疑いもあります。病院で検査してもらいましょう。

10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	備考
15	木	寿 大 学	10:00~	中央公民館	社会教育課		
16	金	中間市・遠賀郡 政治学級生研修会	9:30~15:30	中央公民館	庶務課	中間市・遠賀郡内の 政治学級生	
18	日	一般女子バレーボール大会	8:45~	勤労者体育 センター	社会教育課	30歳以上の女子	詳細は 5ページ
		少年相撲大会	10:00~	木守井手神 社相撲場	社会教育課	小学生・中学生	詳細は 5ページ
19	月	乳 児 相 談	9:30~10:30	役場保健室	住 民 課	生後0~6カ月児	詳細は 8ページ
		婦 人 学 級	9:30~	中央公民館	社会教育課		
10 / 19 ~ 11 / 21		インフルエンザ予防接種	医院・病院の 診療時間内	町内各医院	住 民 課	3歳以上の希望者 早めに受けましょう!!	詳細は 8ページ
22	木	キ ッ チ ン カ ー	10:00~12:00	松ノ本公民館	住 民 課	栄養指導車による現地指導 お気軽においで下さい。	
25	日	一般男子バレーボール大会	8:45~	勤労者体育 センター	社会教育課	30歳以上の男子	詳細は 5ページ
26	月	狂犬病予防接種	10:00~11:30	役場車庫前	住 民 課	犬の放し飼いはやめましょ う。	詳細は 8ページ
		心 配 ご と 相 談	13:00~16:00	公民館別館	福 祉 課	料金は無料。相談内容は㊤ です。お気軽にどうぞ	
27	火	妊 婦 相 談	9:30	役場保健室	住 民 課	妊産婦	詳細は 9ページ
29	木	新入学児童健康診断	受付時間 12:30~13:00 12:30~15:30	中央公民館	学 務 課	昭和57年度入学予定児童 及び保護者	詳細は 4ページ

行政相談週間
10月11日~17日



役所などにかかわる仕事について、わからない、こうしてほしい、どうしたらよいのか、これでは困る、などのときに行政相談を利用しましょう。

この機会に、大いにあなたの日頃持っているなやみや要望を申し出て下さい。

もちろん相談費用は無料で、秘密は守られます。

遠賀町の行政相談委員は
石橋多七委員 広渡
電話(3)0223

です。
▽日時 昭和56年10月12日(月)
10時~15時
▽場所 町公民館別館
この日以外も、常時委員の自宅で相談を受けています。