

2月25日発行 第237号

# 不 広 報 遠 賀

発行所 遠賀町役場

編集 庶務課庶務係

印刷 冷牟田印刷合資会社



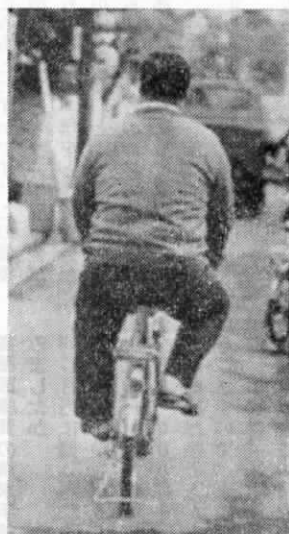
成人病は、典型的な、現代病の一つといわれます。職場と家庭の両面で機械文



成人病予防はまず運動から

## —運動— 成人病予防の 妙薬

明の恩恵に浴し、便利な生活を送っているわたしたち現代人がかかる病氣——それが成人病だといわれています。そして、現代病の、正体が、カロリーのとり過ぎと運動不足なのです。  
成人病が、一方で、運動不足病、などといわれるのもそのためで、中高年者にとって運動は健康を保持する上で大きなカギをにぎっているのです。



あなたはふとりすぎていませんか？

ジョギング(緩走) 30分  
テニス・バドミントン 35分  
歩行 50分  
ゴルフ 65分  
自転車(平地) 70分

ゆつくり走るジョギングなら  
1日2000カロリーで一年間に約10キロ——肥満が気になる方は一度挑戦してみてください。

では、どの程度の運動をすればよいかというと、「1日に2000カロリーを消費する運動量」が一つの目安とされています。

「たったの30グラム？」——と思われかもしれませんが、1年間の合計では、なんと約10キログラム相当の、減量、になるのです。

成人病の、元凶、の一つである肥満を防ぐには、どうしたらいいのでしょうか。  
それは、カロリーの、収支決算、のバランスを保つこと、つまり、食生活では適正なカロリー摂取を心がけ、また余分なカロリーを運動によって使っていくことです。

30分でOKですし、散歩ですと50分ということになります。さて、この2000カロリーの消費は、わたしたちの体にとって具体的にどのような影響があるかというところ、(カロリーの消費とは、皮下脂肪などの脂肪組織が燃焼することを意味します)脂肪1グラムの燃焼は約7カロリーに相当しますから、1日に2000カロリー消費するということは脂肪に換算すると約30グラムが燃焼(減少)することになるわけです。

肥 満 解 消

1日2000カロリーの運動で  
1年間に約10キロの、減量

## 4月から国民年金の 保険料が変わります

定額納付月額 3、770円  
所得比例月額 4、170円

国民年金は年をとったとき、思いがけない事故で障害者になったとき、一家の働き手を失ったときなど、社会全体のしくみの中でお互いに助け合ってその生活を保障しようというものです。

こうした将来の生活を守る国民年金は、皆さんの納められた保険料と、国庫負担(2対1の割合)それに積立金の運用利子を財源にして必要な年金給付を贈うというシステムになっています。

### なぜ上る保険料

国民年金の年金額は毎年のように改善され、昨年も7月から3.4%の物価スライドの実施によって例えば10年年金で296、900円、25年納付の人で470、700円、40年納付では753、200円と年金額の引上げが行われ

0円と年金額の引上げが行われした。また、今年も一層の充実を図るために、来年(56年)に予定されていた財政再計算を一年早めて今年実施し、年金額も引上げられることになっています。

このように年金額の充実が図られる一方、日本人の平均寿命の伸びとともに年金受給者は増え、その年金受給期間は長くなるということから年金給付費は急増をつづけています。こうしたことから、4月より保険料が3、770円(所得比例保険料は4、170円)に引き上げられるわけですが、あなたの老後を守る国民年金の健全な発展のために、こうした相応の保険料負担についてご理解とご協力をお願いします。

### 昭和54年度の国民年金保険料は

3月末日までに納めて下さい。

### もし納めないとうなるか

保険料を納期限までに納めませんと、万一けがをしたり、ご主人を亡くしたりしたとき障害年金や母子年金が受けられないことはも

ちろん、老齢年金さえも受けられなくなり。事故にあつてからあとで納めても間に合いません。国民年金の保険料は必ず納期限までに納めるようにしてください。

### もうあとがない特例納付の納期限

国民年金に当然加入すべきなのに加入しなかったり、又保険料を納め忘れたりして何の年金も受けられない人を救済する特別納付の期限も今年の6月30日までで残す

## 国民健康保険証を 切り替えます

### 切り替えます

現在使われている国民健康保険証は、昭和55年3月31日までしか使えませんので、次の日程で保険証の切り替えを実施します。

▽持参品 いままでお使いの国民健康保険証と印鑑

▽更新場所 役場玄関

▽更新日時と対象地区

3月27日木曜 9時～16時

島津、若松、鬼津、尾崎、別府、千代丸、今古賀、上別府

3月28日金曜 9時～16時

若葉台、浅木、東和苑、木守

老良、遠賀川、新町、旧停

3月29日土曜 9時～12時

広渡、松ノ本、道管

3月31日月曜 9時～14時

東町、西町、虫生津

国民健康保険証は毎年3月末日で切り替えをいたしておりますが、多数の人が保険証の切り替を忘れられ医者にかかる時にあわてて役場におみえになります。役場の係もいつまでも整理が出来ません

ところあとわずかです。この最後の機会を逃すともう一生涯年金がもらえません。年をとって自分だけが年金がないと嘆く前に、いまなら間に合うこの最後のチャンスをお逃さないようにしてください。

ので3月末日までには必ず保険証の切り替えをすませてください。

### 加入していただきますか

。会社等をやめて健康保険のなくなった人

。他の市町村で国民健康保険に加入していて転入した人

。生活保護を受けなくなった人

。子供が生まれた人

。以上の人はすぐに役場に届け出を行い、国民健康保険の加入手続きをしなくてはなりません。すぐに届け出をしなくては2週間以上遅れて加入手続きをされた場合、保険料は前記の事がらが生じた日までのかぼって徴収され、国民健康保険証を使えるのは保険証を発行した日からしか使えないという損をするようなかたちになりますので、前記にかかげるような事由が生じた場合は、すぐに遠賀町役場福祉課へ届け出て、加入手続きをしてください。

### 高額医療費の請求手続きは済みましたか

同じ月内に同じ病院や診療所でひとりの被保険者が39、000円以上の自己負担額を支払った場合、39、000円を超えた金額は国民健康保険の方から払いもどしをします。未請求の方は、印鑑、領収書、保険証を持参のうえ、国保年金係へ請求してください。なお未請求のまま2年間を過ぎますと支払請求をすることが出来なくなり。注意して下さい。

### 栄養教室・洋裁教室

遠賀町中央公民館では4月から次の教室を開設します。希望される方は早目に申込して下さい。申込多数のときは締切後抽せんにより決定します。

▽栄養教室(定員36名)  
4月11日(金)から毎週金曜日  
12回(9時30分から12時まで)

▽洋裁教室(定員25名)  
4月12日(土)から毎週土曜日  
12回(13時から16時まで)

・申込締切 3月22日(土)まで  
・入学案内等詳細については申込締切後個人あて通知します。



### 明るい選挙推進に 関する講演及び協議 会設立準備会開催

選挙啓発を目的とした、明るい選挙推進に関する講演及び同協議会設立準備会を次のとおり県選挙管理委員会の指導のもとに開催されますので、有権者の皆様多数御参加下さるようお願いいたします。

なお、当日明るい選挙推進協議会設立についての御意向をお伺いするため、本会設立の趣旨に御賛同の団体・個人の加入受付を当日会場にて受付いたしておりますので申し出をお願いします。

▽日時 3月5日午前10時  
▽場所 遠賀町中央公民館講議室

#### ▽当日の催し

○明るい選挙推進に関する趣旨説明：県選挙管理委員会  
○講演「最近の国際政治をどう見るか」講師九大教授（県明るい選挙推進委員）徳本正彦先生  
中食（当日県選管で準備）  
○明るい選挙推進協議会設立準備会について



### 福祉係

#### 香典返しのお礼

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。

- 故高島アキノ様 (遠賀川) 高島一男様
- 故島田 重実様 (木 守) 島田茂夫様
- 故白石 幸隆様 (遠賀川) 白石百合子様



#### 県栄養展開催

近年食生活の水準は著しく向上しているが、一方では運動不足による体力の低下や栄養の過剰摂取等により高血圧症、心臓病、糖尿病等の慢性疾患や、はつきりした疾患としては認められないが絶えず心身の不調を訴える半健康人が働き盛りの年代に急増加しつつあるといわれています。

このようなときにあたり健康管理の基本となる栄養、運動、休養の三本の柱の意味や内容を正しく理解できるよう指導し、自分の健

### 愛の献血第4回

#### 参加しよう集団献血

明日の生命の保障のために  
▽日時 3月14日(金曜日)  
○10時～12時 役場前  
○13時30分～15時30分 町公民館別館前



### 教育委員会

#### 母と子のシリーズ

#### 幼児の心の発達と 育児上の留意点

お子さまは、お元気ですか。幼児期における家庭教育上必要な情報をお届けしたいと思います。幼児の心の成長も、からだの場合と同じく、①ひとりひとりの子供によってちがう面(個性)と、②同じ年齢の子供にはば共通する特徴とがあります。育児にはいつもこの二面を考え、③からだ・心・知恵の伸びが調和していくよう心がけることが大切です。

#### 自立の目ばえと生活のしつけ

幼児も3才前後になると親の言いつけを聞かず自分勝手なことをしたり、いやを連発したり、だてをこねることをさへあります。これはこの時期にいろいろの欲求が強くなり、「ぼくが」・「ぼくの」といった自我意識が芽生えてくるからです。

#### 第一反抗期」とよばれるこの時期は、その芽生えをうまく伸ばして自分で物ごとをやる自立心や自主的な態度の素地をつくる大切なときです。親があまり口やかましく干渉してその芽をつみとると意志の弱い性格をつくるおそれがありますし、また甘やかして子供

の言いなりになり我を通させるばかりですと、自己中心のわがままな性格になるおそれがあります。よい習慣のしつけとともに、この伸びる心を理解して、温かくほげましてやる必要があります。

社会教育課



#### 親と子のつどい

年に一度、町内の子供さんとお父さん、お母さんを一同に集め、お話を聞いたり、映画を見たりして楽しいひと時をすごす「親と子のつどい」を開催します。

ぼくもわたしも中央公民館へ行こう!!

▽日時 昭和55年3月16日(日) 9時30分より  
▽会場 遠賀町中央公民館大ホール

▽対象 町内の親と子  
▽主催 遠賀町教育委員会  
▽内容 (一)腹話術 (二)アニメーション映画「牙王」

牧場主の娘と牙王との愛と勇気ある動物愛物語

# 保健衛生係から

## 無縁墳墓の改葬

関係者があれば申し出て下さい

▽所在地  
熊本県阿蘇郡阿蘇町  
大字小野田字天神原  
1386番地

## 野犬の毒殺について



3月までは野犬の毒殺期間になっています。毒えさの設置場所には赤旗を立てていますので、現在飼っておられる愛玩動物は、絶対に付近に近づけないで下さい。

虫生津 個人 峯 一二  
東町 区 長 木野 国繁  
西町 〃 〃 石田 茂  
西町々住 個人 吉田 喬  
上別府 〃 安藤商店  
老良 〃 各支部長  
若葉台 区 長 小野 勝

○名 称  
▽所在地  
兵庫県相生市若狭野  
字観音堂1117番  
若狭野共同墓地  
○届出期限  
昭和55年2月29日  
相生市旭一丁目1番  
3号 相生市役所民  
生部環境事業所衛生  
係 電話07912  
(2) 7111

○名 称  
○届出期限  
熊本県阿蘇郡阿蘇町  
大字内牧261番阿  
蘇町役場保健課 電  
話09673(2)  
1111

# 税 務 課

## 固定資産課

### 税台帳の縦覧

地方税法第45条の規定により、昭和55年度固定資産課税台帳を次のとおり縦覧に供しますので関係者は、次の期間中に閲覧されるようお知らせします。

▽縦覧期間 昭和55年3月1日から昭和55年3月21日まで

▽縦覧場所 役場税務課

▽縦覧時間 8時30分～17時

(日・祭日、土曜日の午後を除く)

## 所得税第3期分

### 振替納税

今年も振替納税用納付書を税務署へ提出された方に限り、第3期分の振替納税の手続をさせていただきますことになりました。

必ず申告書に添えて提出していただくようお願いいたします。

なお、振替日は3月27日となっておりますので、前日までに預金の準備をお願いします。

また、まだ振替納税を利用されていない方はこの機会に振替納税をされるようお勧めします。

## 町指定ゴミ袋取扱い者

島津 婦人会 矢野三千代  
若松 婦人会 各支部長  
鬼津 〃 〃  
尾崎 区 長 林 寿太郎  
別府 母子会 島田トモエ  
今古賀 〃 〃 峯 タカノ  
松の本 個人 柴田 タキ  
遠賀川 〃 〃 柴田商店  
旧停 区 長 枝沢 恵吉  
道管 個人 田中 利子  
遠賀団地 〃 〃 中嶋 治夫  
中牟田団地 〃 〃 矢野 孝  
広渡 〃 〃 松本セイ子  
木守 婦人会 各支部長  
浅木 個人 古野商店  
東和苑 区 長・組長

## 3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	西町、木守(西川の西側)	虫生津、上別府(一部)
3	東町	木守、広渡
4	虫生津(新屋敷)	広渡
5		広渡、松の本(東・西組) 若松 尾崎
6	月2回汲取り地区	月2回汲取り地区
13	旧停(旧3号線北側) 鬼津、若松(県道浜口遠賀線)	
14	旧停(旧3号線南側)	鬼津
15	遠賀川	別府、上別府(高家、花園一部)
17	遠賀川	千代丸、小鳥掛、別府(高瀬)
18	遠賀川、新町	
19	新町	
21	月2回汲取り地区	月2回汲取り地区
22	新町	
24	新町、広渡(中牟田)、別府	
25	別府、遠賀川 (ユニード前通り一部)	
26	別府、尾崎(芦屋、岡垣境)	道管、松の本(松の本組)
27	尾崎、今古賀	
28	上別府、木守、若葉台、堂塔寺 若松(通学道路)、浅木、虫生津	老良
29	〃	今古賀、島津
31	浅木	浅木、鬼津(小鳥掛) 尾崎(蟹喰)



# 納税相談

昭和54年分所得税確定申告並びに、昭和55年度町県民税の確定申告の相談受付を次の日程で行ないますので、該当される方はもれなく申告をしてくださるよう再度お知らせします。

## ※ 所得税確定申告

期 日	受付時間	該 当 者	受付場所
3月6日(※)	8.30 ~ 17.00	所得税のかかりそうな人	遠賀町中央公民館 (一階ホール)
3月5日(※)	8.30 ~ 17.00		

## ※ 町県民税確定申告

期 日	受付時間	該 当 地 区	受付場所
3月7日(※)	8.30 ~ 17.00	遠賀川、松ノ本	遠賀町中央公民館 (一階ホール)
3月10日(月)	8.30 ~ 17.00	島津、鬼津	
3月11日(火)	8.30 ~ 17.00	新町、道管	遠賀町中央公民館 (一階ホール)
3月12日(水)	8.30 ~ 17.00	若松、尾崎	
3月13日(木)	8.30 ~ 17.00	虫生津、東町	遠賀町中央公民館 (一階ホール)
3月13日(木)	8.30 ~ 17.00	別府、千代丸、西町	
3月13日(木)	8.30 ~ 17.00	上別府、浅木	遠賀町中央公民館 (一階ホール)
3月13日(木)	8.30 ~ 17.00	今古賀、木守	

## 「休日急病センター」

### 従業員募集

遠賀・中間地域広域行政事務組合では、4月1日より水巻駅南側に完成する「休日急病センター」の従業員を募集します。



## シンナー遊び

### 潜在化傾向！

卒業期の少年非行を防止しよう。

2月8日小倉南区の新興住宅地で起きた、通り魔連続殺傷事件は記憶に新しい事件ですが、昨年折尾警察署でシンナー等の乱用で補導された少年だけでも226名に及んでいます。

遠賀町でも、先月強度のシンナー中毒の青年が自殺を図りかけるという事件がありました。今青年は施設でシンナーとの縁を切るため自己と戦っています。今やシンナー乱用があなたのお子さんにも及ぶ危険性を秘めているのです。特に卒業期は、学校生活からの誤った解放感から非行が目立つて多くなる時期ですので、家庭での愛情ある正しいしつけで非行を防止しましょう。

## 原爆被爆者Ⅱ世に対する無料健康診断の実施について

財団法人日本公衆衛生協会は、原爆被爆者Ⅱ世に対して無料で健康診断を実施します。希望される方は、実施機関の窓口で希望の旨を言って健康診断を受けて下さい。

▽対象 両親のどちらかが原爆被爆者である者で6才以上の者。

▽期間 昭和55年3月10日～3月15日まで

▽病院 西日本産業衛生会北九州産業衛生研究所中央診療所 小倉北区船場町2の10近藤ビル3階(魚町電停前) 電話 093(531)3529 受付時間は、8時30分～12時・13時30分～14時30分

## 各サークルに お知らせ

3月後期号で町内の各サークル募集(体育系及び文化系)を掲載する予定です。(なお、4月に会員募集を行うサークルに限る。)このため募集されるサークルがあるお問い合わせ下さい。

▽職種 レントゲン技師 1名  
看護婦 若干名  
事務員 2名(男女各1名)

▽勤務時間 日曜日・国民の祝日・お盆及び年末年始の9時～17時まで

▽申込み方法 履歴書1通を〒807水巻町大字下二573番地 遠賀中間医師会事務局に送付。

▽締切 3月15日まで  
なお、詳細は、遠賀・中間地域広域行政事務組合電話(3)3581にお問い合わせ下さい。

## 3月上旬の遠賀町主要行事

3月より、各種団体の委員・役員会のうち、月例定例会議は別途本人宛会議通知状は出しません。  
行事計画表の見落としがないよう特に御注意下さい。

日	曜	行事内容	時間	実施会場	担当課(係)名	目的及び主な対象等	備考
1 1 21		固定資産課税台帳縦覧 について	8時30分～ 17時	町役場内 税 務 課	税 務 課	固定資産所有者	詳細は 4ページ
1 2	土 日	16ミリ映写機操作技術 講習会	13時～17時 9時～17時	町中央公民館	町教育委員会	公民館、子供会関係者	
2	日	第1回ママさんバレー ボール大会	9時～17時	島門小学校 広渡小学校	〃	各地区公民館、既婚女性	
3	月	定 例 区 長 会	13時30分 から	町役場 第2会議室	庶 務 課	各区長	
5	水	明るい選挙推進に関する 講演及び協議会設立 準備会	10時～15時	町中央公民館 講 義 室	県 町 選 挙 管 理 委 員 会	(選挙有権者)最近の国際 政治をどう見るか 講演 九大教授 徳本先生	詳細は 3ページ
5 13		納 税 相 談	8時30分～ 17時	町中央公民館 (1階ホール)	税 務 課	各該当者	詳細は 5ページ
7	金	第6回 乳幼児学級	9時30分～ 12時	町中央公民館	町教育委員会	「反抗期を迎えて」 福教大 田中敏明先生	
		定例体育指導委員会	19時30分 から	〃	〃		
		遠婦連第100回記念教 養講座	9時30分 から	芦屋町 町民会館	郡婦人会 連絡協議会	郡内各町婦人会	
2月 8		農業委員会委員選挙人 名簿の縦覧告示	8時30分～ 17時	町役場庶務課	町選挙管理委員会	10アール以上の農業耕作者及 び同居の親族又は配偶者等	
9	日	第8回町民走ろう大会	10時から	遠賀中学校	町教育委員会	*家族そろって参加しましょ う。 3月5日(水)申込〆切	
10	月	子宮ガン検診	(受付時間) 9時～10時	町役場前	住 民 課	申込み者	
		心配ごと相談	13時～16時	町公民館別館	福 祉 課	相談されたことは〆で、相 談料は無料。	
12	水	遠賀地区婦人大学講座	9時30分～ 16時	町中央公民館	県教育庁 遠賀出張所	郡内婦人大学生	
13	木	体育協会理事会	19時30分 から	〃	町体育協会		
14	金	第7回 乳幼児学級	9時30分～ 12時	〃	町教育委員会	「性格と情操を育てる」 福教大 田中敏明先生	
		民生児童委員会	9時30分～ 12時	町役場 第2会議室	福 祉 課		
		母子手帳交付	10時～12時	町役場 男子控室	住 民 課	妊 婦	
		献 血	10時～12時	役 場 前	福 祉 課	健康な16才～65才未満の方	詳細は 3ページ
		〃	13時30分～ 15時30分	町公民館別館前	〃	〃	
15	土	遠賀中学校卒業式	10時から	遠賀中学校 体 育 館	遠賀中学校	卒業予定者 184名 (男-103名 女-81名)	