



# 広報

8月号 No. 190

# おんが

発行 昭和51年8月5日

発行所 遠賀町役場庶務課

印刷 冷牟田印刷合資会社



お年寄りを先頭に、渡りぞめ  
(道管橋渡橋式から)

### 人のうごき (6月の住民) (基本台帳から)

人口	10,724人	(+45)
男	5,120	(+31)
女	5,604	(+14)
世帯数	2,959戸	(+16)
( ) 内は前月比		

8月の書簡用語  
 晩夏・暮夏・早涼・新冷  
 季夏・立秋・土用あげ

誕生石 縞メノウ(幸福)

花暦 ゆり(純潔)

15日 終戦記念日

9日 長崎原爆記念日

8日 立秋

6日 広島原爆記念日

### 葉月 (はづき)

木の葉がそろそろ落ちる故に  
葉落月を略して葉月という。

### 8月のこよみ



スタミナ不足が  
心配な方へ



食生活に欠陥はありませんか

夏バテ防止と解消の近道は、栄養価の高いたんぱく質、脂肪、豊富なビタミン等各種栄養分をバランスよく十分にとり合せた食事をとることです。しかし、あまり油っこいものは消化に時間がかかるので、食べすぎると食欲をそこなうこともあります。

ビタミンB1で夏をのりきろう

夏の疲労対策には、ビタミンB1が有効です。裏をかえせばB1不足が夏バテの原因になりやすいということです。日本の夏には、春秋に比べて約三倍のビタミンB1が暑さに耐えるために消費されます。

夏を乗り切るスタミナづくりには、麦、豚肉、肝臓、ピーナツ、ごま、大豆、セロリ、生しいたけなどのB1を多く含む食品をとるのが有効です。いくらビタミンが必要だといっても、夏まけしやすい人が、食事

もろくとらずビタミン剤だけ飲むのは意味がありません。バランスのとれた栄養を食事としてとってこそ、クスリもよりよい効果を表わすのです。

食欲がなくて  
という方へ

夏には、だれでも多少は食欲がおちます。おもに高温多湿のせいで胃酸の分泌が悪くなり、そのため食欲がおち消化もおとろえることとなります。さらにビタミンB1の不足から、だるい、ねむいといった症状もこり、いわゆる夏バテがおこります。そこで食欲をおこさせるため胃酸の分泌をよくしなければなりません。

食欲をおこさせるテクニク



▽香辛料(わさび、しょうが、こしょうなど)クエン酸(酢、梅干しなど)エキス分(だしの成分)などをとって胃を刺激し、胃酸の分泌をうながす。  
▽甘ったるいものや油っこいものはさける。糖分や脂肪分の多い

ものは胃酸の分泌をおさえる。▽ビタミンB1を十分にとる。B1は神経や筋肉の働きをうながし、胃腸の働きをよくします▽便秘をさける。

寝不足・不眠で  
悩む方へ

暑いため、どうしても睡眠不足になりがちですが、これは疲労の原因になり、スタミナ不足をまねきます。そこで睡眠を十分にとる工夫をすることが大切です。できるだけ規則正しい生活を心がけ、

# 夏の健康情報

適度の疲労状態をつくるのがポイントです。

涼しく寝る工夫

▽からだを冷すより家全体を冷やす。扇風機は壁に向け、寝るときはとめる。フスマやドアをあけて風通しを良くする。

▽寝ゴザ、肌ざわりの冷たいシーツなどを利用する。

▽ふとんはよく干して湿気をとりシーツやカバーはのりをきかせて肌ざわりをよくする。

▽寝る前に汗を洗い流す。足を洗うだけでもだいぶちがいます。

安眠のコツ

▽食事から就寝まで2時間以上とる。寝るまえに食べない。  
▽コーヒ、茶は寝る直前に飲まない。  
▽必要に応じてナイトキャップの酒を飲む。  
▽寝室を暗くし、音を遮断する。

寝つけなくても気にやまない

不眠で悩む人の多くは、眠れないことを気にする神経質な性格の場合が多い。またエネルギーが残って眠れない場合や、あれこれ考えて興奮状態の場合もあります。

寝つけないことを気にせず、昼間からだを動かし、適度の疲労状態をつくること

胃腸のぐあいが  
気になる方へ

冷たいものとりすぎでは

夏の適当な水分の補給はたいせつですが、冷たいものを無茶飲みすると胃だけが冷えて、かえってスタミナを減退させます。胃腸は体温に保たれて正常な機能を発揮

します。また大量の水を一時に飲むと、血液中の水分がふえて水血症をおこし、心臓の負担を重くするので循環性の疲労をおこします。こんなわけではな夏の日盛りでも、一時間にコップ二杯以上は飲まないほうが賢明です。

グータラ専門の方へ

思いきって汗を出そう  
あまりなまけていると身体の働きを不活発にするのでかえってだるさを増したり、不眠、スタミナ不足、食欲不振をおこし、夏まけのもとになります。朝や夕方など気温の上がないうちに運動するのが最も良い夏バテ防止法です。夕方に行なう適度な運動は、気分転換だけでなく、夜の熟睡も確保します。



# 我が町のクラブ紹介 (11)

## 話し方研究会

自分の思っていることを正確に相手に伝えられない。反対に相手の言おうとしていることによく理解できない。会社で、家庭で、友人間で、そんな経験はありませんか。

すばらしい講演や結婚披露宴などでのセンスやユーモアにあふれた話に、思わずつり込まれてしまう。そんな経験はありませんか。



例会日は、まず教材の映画を見て、映画内容についての話し合いをしています。この話し合いは、正しい話し方で話すことを念頭に進められますから、悪

今年の四月に発足しました。現在会員は20代の独身男性ばかり7名。会のアイドルたる女性の会員がいないのがちょっと寂しいのです。

しかし全員が、生活して行く上での「ことば」の重要性をひしひしと感じています。

日常生活でのよりよい話し方は、円滑な人間関係を作り、さらに円滑な人間関係はうれしいのある生活を与えてくれます。

では、どのようにすれば良い

③ 11355・秦和徳までご連絡下さい。

## 消防119コーナー

### 花火の事故を防ごう

今年も花火のシーズンを迎え、恒例の花火大会や、家庭での花火遊びが多くなりますので、花火による事故の防止のため、次のことを守りましょう。

▽花火は火気のない場所に保管しましょう。

▽花火をするときは、水を準備して火災に注意しましょう。

▽年令に応じた危険のない花火を選びましょう。

▽音の大きいものや、飛ぶもの、回転するものについては、人や家屋の密集しているところで遊ぶないようにしましょう。

## 痴漢の防止

夏は服装や戸締りが開放的となり、最も痴漢のつけ入りやすい時期です。昨年の7・8月の2カ月間に県下で196件の痴漢被害の届出があつていました。

痴漢による被害を防ぐため次の点を守りましょう。

▽夜帰宅がおそくなったときは、駅やバス停まで家人に出迎えに来てもらうか、タクシーを利用する。

▽同じ方向に帰る者や、近所の者同士で連絡をとり合せて待ち合せて一緒に帰り、暗い夜道は一人で歩かない。

▽やむを得ず一人歩きになる人は「110番ザー」を携帯し、明るい道を通りましょう。

▽家の中(特に浴室、便所、寝室など)は、外からのぞかれないようにし、必ず戸締りを確かめましょう。

## 夏の防犯



自動車を対象とした犯罪は、毎年増加の傾向にあります。被害にあつた原因をみると、車のドアにロックしていなかったために起つた被害が全体の75%を占めています。

これらの盗まれた車の多くが強盗やドロボーに利用されたり、重大な交通事故をひき起こしたり、暴走行為に使われたりしています。

管内の中間市でも15歳の少年など13人のグループが、深夜のドライブに使うため、次々と27台の乗用車を盗み、乗り回した挙句ボタ山に乗り捨てていました。

これらの自動車盗や盗難車を利用した事件、事故を防止するため「ドアにロックを」運動を実施しています。車両所有のみなさんは、つぎのことを実行してこの運動にご協力下さい。

▽車を離れるときは必ずドアにロックをしましょう。

▽車内には免許証、貴重品などを置かないようにしましょう。

▽路上駐車はやめましょう。

▽車庫にはシャッターなどを取りつけ、性能のよい錠を設備しましょう。

## 管内火災救急発生状況

(51年1月~6月)

合計	水巻町	芦屋町	岡垣町	遠賀町	火災	救急
32	9	11	10	2		
682	257	175	134	116		

◎バルサンを使用すると白煙が出ますので、近所の人に知らせておくとともに消防署へも連絡しておきましょう。

## 自動車の防止

折尾署管内で昨年中に77台の自動車に盗難にあい、130件の車上ねらいが発生しており、このような

暴走は、しない、させない、見ない

今月の税金

町県民税

2期分  
納期限 8月25日まで

国民健康保険税

2期分  
納期限 8月31日まで

期限内に完納しましょう



印鑑証明書の

交付申請について

代理人により印鑑証明書の交付申請をされる場合は、町報4月号でお知らせしていますとおり、去る5月1日から委任状の提出は必要ありませんから、代理人には印鑑登録証(印鑑手帳)と代理人のハンコを持参させてください。

ただし、代理人を指定されている方は、委任状が必要です。印鑑手帳の提出がないと、本人が窓口に登録印鑑を持参して交付申請されても印鑑証明書の発行はできません。この点よく承知しておいてください。

印鑑手帳は重要な書類ですから失しないように大切に保管してください。

住民異動届は

14日以内に

転入、転出、転居(町内での移転)、世帯主の変更、地番の変更等の住民異動の届出は14日以内になければなりません。これは、住民基本台帳法により本人及び世帯主に義務づけられていますので、必ず期限内に届出てください。

男子バレーボール

秋期リーグ参加チーム

の募集

▽開催日 10月15日 ⑤より  
▽チーム編成 各チームとも、町内の男子6人で編成する。

年令および区、事業所等チームの種類は問わない。

▽申込み期限 9月4日 ④まで  
▽申込みおよび問い合わせ 遠賀町教育委員会 秦 和徳

電話 ⑤ 1355



※心配ごと相談

家庭の悩み、交通事故の相談など困っている問題について相談を受けます。相談内容については秘密厳守をいたします。

▽相談日 毎月10日・23日

午後1時～4時まで

(当日が日曜、祝祭日の場合は次週の月曜)

▽場所 遠賀町公民館別館

※昭和51年度援護業務移動相談

▽日時 9月8日10時～16時

▽場所 折尾公民館

▽相談事項

。旧軍人、軍属で傷病により死亡した場合の遺族援護

。戦没者の遺族等に対する特別弔慰金及び特別給付金

。戦傷病者の援護

。旧軍人・軍属等の普通恩給、普通扶助料、一時恩給等

。旧軍人・軍属の公務傷病による傷病恩給、障害年金請求等

。旧軍人・軍属等の叙位叙勲

。その他援護業務全般

※乳児相談

▽日時 毎月第3月曜日

午前10時～11時

▽場所 遠賀町中央公民館

民俗資料の

収集にご協力を

町特有の風俗習慣を永く伝えるため次のような民俗資料を収集していますので、皆様のご協力をお願いいたします。なお教育委員会へご連絡下されば係が伺います。

▽古文書、農耕具、狩猟具、諸職具、交通、運輸、通信具等。

☆催しもの

※不用品交換会

。日時 8月20日、午前9時より

。会場 遠賀町中央公民館

詳細については、婦人会支部長さんへお問い合わせ下さい。

※盆踊り大会

。日時 8月21日、午後7時より

。場所 遠賀町役場前広場

※昭和51年度狩猟者講習会

詳細は役場産業課振興係まで

※壮年ソフトボール大会

。日時 9月5日、午前8時より

。会場 遠賀中学校、島門小学校

。浅木小学校の各グラウンド

。チーム編成 30歳以上の男子

なお詳細は教育委員会(電話③1355)へお問い合わせ下さい

電話番号の訂正とおわび

商工会発行の町内電話番号帳のうち、千代丸の安藤酒店の電話番号が(3)0896となっていました

が、(3)0070の誤りでした。おわびして訂正いたします。

遠賀町商工会青年部

水道工事当番店(8月分)

▽佐伯工事店 電話(3)0170

1・5・9・13・17・21日

25・29日

▽水谷工務店

電話 鞍手局 (0)3276 (昼)

2・6・10・14・18・22日

26・30日

▽福田工務店 電話(3)0168

3・7・11・15・19・23日

27・31日

▽高崎工務店 電話(3)1625

4・8・12・16・20・24・28日

香典返しのお礼

次の方から町社会福祉協議会にご寄付をいただきました。

心から故人のご冥福をお祈りいたし、厚くお礼申し上げます。

故安藤タケ殿

(別府) 安藤 貞様

お盆休み

▽役場 8月14日(土)は業務を休みます。ただし、戸籍住民登録、印鑑証明の事務は平常どおりおこないます。

▽中央公民館 8月13、14、15日は休館いたします。

▽老人憩の家 8月13、14、15日は休館いたします。

▽ゴミ収集 8月13日は休みますので12日に出してください。

▽お盆休み

8月13、14、15日は休館いたします。

8月13日は休みますので12日に出してください。