広報おかが

昭和57年
11月10日発行
第302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

広渡小学校　稲刈り
（10月30日撮影）

＊11月の税金＊

国民健康保険税　3期分　納期限　11月30日（火）まで

この社会あなたの税が生きている

青少年健全育成 作文・ポスター④

浅木小学校

みんなですごす かていの日

二年　小川　ゆか子

かていの日、ゆっくりあさねをして、みんながそろってから、朝ごはんをたべます。

いつもは、学校や会しゃに行く時間が、みんなちがうので、わたしが、ごはんをたべるころは、おとうさんは、ねてるし、おかあさんは、べんとうを作っています。

しょくじがすむと、みんなで、外に出て、にわづくりをします。くさとりをしたり、はたけを作って、お花や、やさいを、うえます

わたしと、いもうとたちもお水をくんできて、水まきをしたり、おとうさんたちが、ぬいたくさをゴミすてばにはこんだりして、あせだくだくです。

おにわがきれいになると、なわとび大会をします。みんながんばっているけど、チャンピオンは、いつも、わたしです。

あせをいっぱいかいたあとは、シャワーで、さっぱりしてから、夕ごはんです。

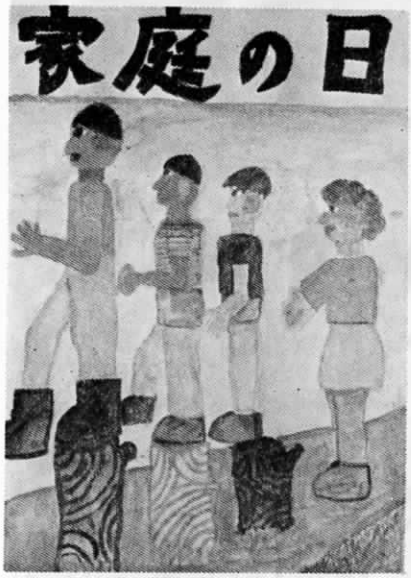
テーブルの上に、にわでさいたきれいな花を、かざります。みんなで、「こんばんは、おつかれさまでした。」とあいさつをしてからたべます。

おとうさんは、「あせをながしたあとのビールはとてもおいしいなあ。つぎのかていの日も、みんなでがんばろうね。」と、にこにこしながら、ビールをのみます。「きょうの、サラダに入っているトマトは、うちのにわになったのよ。おいしいでしょう。」と、おかあさんも、にこにこしています。

わたしも、うちでとれたやさいは、おみせでかったのより、おいしいと思います。

いつもは、なかなかいっしょに休めないおとうさん。わたしは、このかていの日が、とってもまちどおしいです。

5年　森　美都子

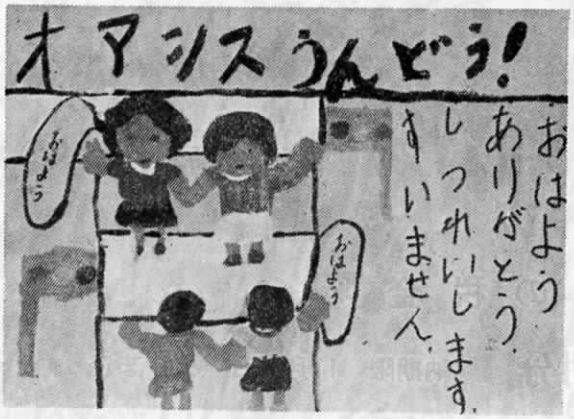


4年　松枝　孝

青少年によい環境を

悪い本をなくそう町から家庭から

6年　松本　実和



1年　おき　まゆみ

「税を知る週間」にちなんで、遠賀中学校生徒のみなさんから標語を募集しました。その中から一部を紹介します。

あなたの老後を考える国民年金

国民年金制度普及推進月間

急速に近づいてきている高齢化社会に欠かせないのが老後の年金です。11月は国民年金制度推進月間。この機会にあなたの将来の年金について考えていただくとともに、年金の権利を守る三原則について、再確認をしてください。

あなただけが取り残されないように

現在、わが国では国民のだれもが何らかの年金をもらえるようにする国民皆年金の制度がとられています。もし年金に加入しないままでいると、将来大きな悔いを残すことになりかねません。老齢になってから年金を受け取るためには、まず加入することです。もれなく加入、これが年金の第一原則です。

保険料は完納で

保険料は納めてこそ初めて年金を受ける権利が保障されます。また、将来受ける年金の額は納めた期間を基礎に計算されますから一年でも多く納めたほうが将来受け取る年金が多くなります。なお当然加入の人で生活が苦しくて納められない場合には、保険料の免除という制度もあります。保険料完納、どうしても納められないときは免除の手続きを……これが年金の第二原則です。

疑問の点はなんでも相談

年金のしくみはやさしいようで実はいろいろと特別なとりきめがあって複雑なのです。ちょっとした思い違いやわからないことをそのままにしておいたために、一生の年金が左右されるようなことがあっては大変です。年金のことでわからないことや不審なことがあったら、まず役場（国保年金係）や社会保険事務所の窓口に相談しましょう。……疑問の点はなんでも相談、これが年金の第三原則です。

年金相談所開設

年金のことでわからないことやおたずねになりたいことはありませんか。

年金についてのご質問やご相談にお答えするために、次のように「年金相談所」を開設します。どうぞこの機会をお気軽にご利用ください。

▽日　時　昭和57年11月19日（金）10時～16時
▽場　所　中央公民館講議室
▽相談員　八幡社会保険事務所職員、役場年金係職員

—年金をかける暮らしに明日がある—

第7回遠賀町文化祭開催

11月26(金)～28日(日)

次のとおり第7回遠賀町文化祭を開催いたしますので町民の皆様の多数の出品と御観覧をお待ちします。

なお、出品希望者は11月20日（土）までに作品の種類と数量を申込書（教育委員会に準備しています）に記入のうえ、教育委員会社会教育課へ申込みください。搬入搬出につきましては出品者の方でお願いします。

11月25日の17時～22時までと11月26日9時～12時までに搬入してください。展示場所につきましてはその時表示いたします。

▽主　催　教育委員会
▽期　日　11月26日　13時～17時
　　11月27日　9時～17時
　　11月28日　9時～16時
▽会　場　中央公民館
▽内　容
◎展示会
公民館関係
・和裁　・洋裁　・生花
・農耕民俗資料
一般作品関係
・書道　・俳句　・陶芸
・短歌　・絵画　・写真
・手芸　・その他
◎芸能大会（28日のみ）

愛の贈物

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金一封　町老人陶芸クラブ様

香典返し

心から故人のご冥福をお祈りし厚くお礼申し上げます。

故山内宏之助様（上別府）山内タツ様
故藤田稜子様（東和苑）藤田一昭様
故近松修一様（木　守）近松一生様
故柴田政子様（広　渡）柴田博重様
故武谷イトノ様（広　渡）武谷　明様

命と健康をささえる地域農業を守ろう

第17回 遠賀郡農業祭

とき　11月23日（勤労感謝の日）、午前9時30分から

ところ　岡垣町岡垣中学校（岡垣町役場横）

主催　遠賀郡農業振興連絡協議会

―主な行事―

記念式典	（収穫感謝祭、各種表彰）
農畜産物共進会	（野菜、果物、花卉、その他）
演芸会	（舞踊、民謡、その他）
カラオケ大会	
子供コーナー	（魚のつかみ取り大会 可愛い動物園）
米消費拡大コーナー	（遠賀産米、ポンポン菓子等の宣伝配布）
チャリティバザー	（おにぎり、ぜんざい もちなど）
農産物即売	（遠賀産新鮮野菜類）
鮮魚の即売	（新鮮な魚を格安で）
生活用品即売	（お茶、チリ紙等）
植木、苗木即売	（田主丸農協等から大量入荷）
農機具、自動車展示、販売	（最新型各種自動車、農機具）

みんなできてね!!

親子のオリエンテーリング大会に参加しませんか

オリエンテーリングとは、地図磁石を使って山野に設けられたいくつかの地点を発見通過し、できるだけ短い時間でゴールするスポーツです。ルールは簡単で、地図の見方と磁石の使い方（当日説明します）がわかれば老若男女だれでも気軽に楽しめます。家族連れの場合、親と子が同じ問題に取り組む事で日頃の対話不足の解消にもなると喜ばれています。

あなたも親子で参加しませんか

▽主　催　教育委員会・遠賀町レクリエーション研究会
▽期　日　昭和57年11月28日（日）
▽受付時間　12時30分～12時55分
▽集合場所　島門小学校体育館
▽対象者　小学校三年生以上の子供と親のチーム
▽持参品　ボールペン（赤・黒各一本）・雨具・水筒等
▽参加料　無料
▽締　切　11月25日（水）まで
▽申込先　教育委員会社会教育課

すごく、楽しい!!
昨年のオリエンテーリング大会

全国物価統計調査が実施されます

総理府統計局では、11月18日（生鮮食料品店については、17日、18日、19日）に昭和57年全国物価統計調査を実施します。

この調査は、「物価センサス」ともいわれる物価の総合的な調査で、消費者物価の市町村の格差や商品の流通段階別、店舗の形態別の価格など、いわば物価の横断面の実態を把握する事を目的としています。

調査員がお宅の店へお伺いしましたら御協力をお願いします。

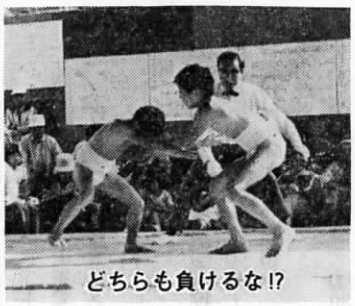
見なおそう　税のしくみと　住みよい社会
3年　興梠美穂

各種大会の結果発表

第9回少年相撲大会

10月17日、木守相撲場で教育委員会主催、相撲連盟主管の第9回少年相撲大会がありました。

小学生十九チーム、中学生五チームが参加して大相撲顔負けの熱戦が展開されました。以下成績は次のとおりです。


どちらも負けるな!?

二年　神代　亮　浅木
三年　安部裕樹　木守
四年　安部健一　中央
五年　松井　滋　尾崎
六年　津崎裕司　虫生津
。中学生の部
一年　安永誠治　虫生津
二年　富永賢介　中央
三年　安永浩一　虫生津

☆団体戦
。小学生の部
優　勝　広渡A
準優勝　尾崎A
。中学生の部
優　勝　虫生津
準優勝　東和苑
☆個人戦（各学年優勝者のみ）
。小学生の部
一年　古場よしあき　広渡

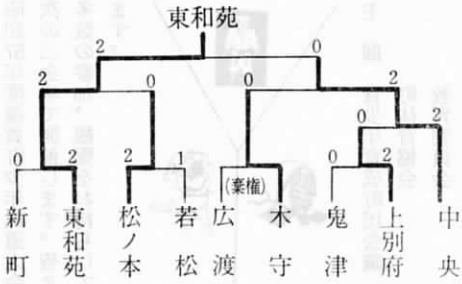
一般男子 家庭婦人 バレーボール大会

10月24日、勤労者体育センターで体育協会主催（家庭婦人は教育委員会と共催）のバレーボール大会が開催されました。

一般男子は今古賀区が、家庭婦人は東和苑区がそれぞれ見事優勝しました。

一般男子

家庭婦人



各区にお願い 試合球を間違って帰っている区は、早急に教育委員会まで持参してください。

遠賀中学校陸上部

――遠賀・中間中学校駅伝大会で優勝――

10月26日、十チームが参加して開催された「遠賀郡・中間市中学校駅伝大会」において、遠賀中学校チームは期待に答えて圧倒的強さで見事優勝を遂げました。

11月6日行われる地区大会に向けて、また練習は続きます。「がんばれ！」遠賀中学校陸上部。

「優勝旗と賞状を前にニッコリVサイン」

第9回遠賀町内囲碁大会

10月24日、広渡公民館で三十九名が参加して開かれました。結果は次のとおりです。

▽Aパート
優　勝　白坂重範三段　新町
準優勝　入江芳光二段　広渡
▽Bパート
優　勝　太田　正三級　木守
準優勝　瓜生英男初段　浅木
▽Cパート
優　勝　出雲　晃四級　虫生津
準優勝　梅田安彦五級　上別府

今年も絶好調！ 広渡小学校

―福岡県小学生走力記録会―

10月17日、飯塚市陸上競技場で昭和57年度福岡県小学生走力記録会（対象5・6年生）が行われました。

今年も広渡小学校児童達が大健闘し、好成績をあげました。

力走する奥佐由里選手

入賞者

5年生100m走
松本　主税（3位）
安藤　利一（4位）
土井由美子（2位）
曽木　康乃（4位）
6年生100m走
高野　浩二（2位）
牧　珠緒（1位）
石松　靖子（3位）
5年生800m走
藤崎　将司（1位）
的野　葉子（2位）
6年生800m走
吉村建一郎（1位）
福山　賢治（2位）
奥　佐由里（1位）
津田　知美（2位）
5年男子400リレー
中内、安藤、松本
村尾（2位）
5年女子400リレー
安藤、牧、曽木、土井（2位）
6年男子400リレー
石松、高野、吉村
福山（3位）
6年女子400リレー
牧、石松、奥、宮内（2位）

お知らせコーナー

第18回遠賀郡ロードレース大会

▽期　日　昭和57年12月12日(日)
▽集合場所　岡垣町岡垣中学校
▽コース。10㎞　岡垣中～内浦折り返し　10時スタート
。5㎞　岡垣中～十王堂折り返し　10時5分スタート
▽種　目
。男子　①中学生5㎞　②高校生10㎞　③一般10㎞　④40～49歳10㎞　⑤50～59歳10㎞　⑥60歳以上5㎞
。女子　①29歳以下5㎞　②30～39歳5㎞　③40歳以上5㎞
▽参加料　中学生　無料　高校生　四百円　一般　五百円
▽申込締切　11月29日まで
▽申込先　教育庁遠賀出張所内遠賀郡ロードレース大会事務局　八幡西区則松3の7　八幡総合庁舎☎（691）2631㈹へ参加料を添えてどうぞ。

第11回遠賀町民走ろう大会

▽集合場所　島門小学校
▽コース。2㎞　島門小～折り返し
。4.5㎞　島門小～鬼津～尾崎
▽種　目。小学生(三年以上)2㎞
。中学生・一般4.5㎞
▽日　時　昭和57年12月19日(日)13時スタート

詳細については、11月25日号でお知らせします。

遠賀町少年武道大会開催

昭和57年度遠賀町少年武道大会を次の三会場で開催します。皆さん多数の参加、観覧をお待ちしています。

▽主　催　青少年育成町民会議
町体育協会
教育委員会
▽主　管　遠賀町少年武道大会実行委員会
▽後　援　町青少年柔道クラブ後援会　町空手教室父兄会　町剣道連盟保護者会
▽期　日　昭和57年11月21日(日)
◎柔道競技
▽開会式　9時30分～
▽場　所　広渡小学校体育館
◎空手道大会
▽開会式　10時～
▽場　所　浅木小学校体育館
◎剣道大会
▽開会式　13時～
▽場　所　勤労者体育センター

郷土文化研究会　秋の歴史散歩のお誘い

前回の六宿巡りで行けなかった場所を歩きます。
▽日　時　昭和57年11月14日(日)
8時45分遠賀川駅集合
9時1分上り乗車
▽行　先　黒崎宿→人馬継所→曲り松並木→幸神→銀杏屋敷→石坂（バス）木屋瀬、資料館見学後解散
▽その他　昼食及び諸費用各自負担のこと。

自衛官募集

▽募集内容　二等陸・海・空
▽資　格　18歳～25歳未満の男子（来春高卒予定者を含む）
▽受　付　常時
▽給　与　九万六千二百円
▽諸手当　ボーナス年三回計四・九カ月分
▽任期手当
陸の場合（二年）約三十四万円
（四年）約七十五万円
海・空の場合
（三年）約五十四万円
（五年）約七十八万円
▽その他詳細については遠賀町役場庶務課におたずねください。

・祝電は3～10日前に予約しましょう。ビジネスや家事に忙しく、知人・友人の結婚式、誕生日などに祝電を打つのをつい忘れてしまうことがあります。こんな時には、便利な配達日指定電報をご利用ください。
3日前までにお打ちになると、**150円割引**になります。

「老人農園」いも畑を園児に開放

「ホラ、また出てきたヨ」

秋晴の好天に恵まれた10月22日遠賀町老人農園（鬼津老人クラブにて管理運営）において、鬼津老人クラブの招待で遠賀中央幼稚園・山びこ保育園の園児達が大喜びでいも掘りをしました。

おじいちゃん、おばあちゃんに感謝し、自然に親しみ、園児達の得たものはことばにはかえられないものであったと思います。

いもを洗うよう……？

「たのしい～ナ」

こんな大き～いのが掘れました

昭和57年度 秋季全国火災予防週間

11月26日～12月2日

最近、朝夕一段と寒さがきびしくなり、空気は乾燥し、風も強く、いわば火災シーズンの「本番」ともいえる「危険な季節」に入りました。

今回の火災予防運動は、「火の用心 心で用心 目で用心」を統一標語とし、火災多発期を迎えるに当たり、住民一人一人の防火意識の向上を図り火災による人命及び財産の損失を防止する事を目的としています。

役場のサイレン吹鳴を行います

この期間中、7時と20時の2回にわたり、役場のサイレン吹鳴を各一分間づつ行います

また、郡内消防団による防火パレードを11月28日（日）に行います

パレード巡回コースは、芦屋町→水巻町→遠賀町（13時～14時頃）→岡垣町の順に行います。

火の用心 消防 119コーナ

8分間という時間

～初期消火はあなたの義務～

一一九番を回したからといって、消防車は飛行機のように飛んで来ません。おりからの交通渋滞などで早くて7分、少し状況がわるいと10分ぐらいはかかります。一一九番で通報して消防車が現場に着いて水を出すまでに平均8分ぐらいの時間が必要です。

□消防車から水が出るまで

▽火災の発見（2分）

石油ストーブをひっくり返したり、なにかの原因で火が出ると、いちどは消そうとしますが、……

…火災と知らせるまで

▽一一九番の通報（30秒）

どこが火事だと知らせるまで、ただ「火事だからきてくれ」など通報要領が悪いと、もっと時間がかかる。

▽消防車が消防署を出る（30秒）

火災放送で指令され、事務をとっている職員が消防車にのり車庫を出るまで。

▽現場に到着（3分）

約1キロ走るとして、道路が混雑しているのでこれぐらいかかる

▽ホースをのばす（1分30秒）

消火栓についてホースをおろし火災のところまで100メートルあるとすると五本のばす。

▽放水（35秒）

水は20メートルのホース一本で7秒ぐらい、100メートルで35秒

消防車が現場に着くまでに平均8分かかります

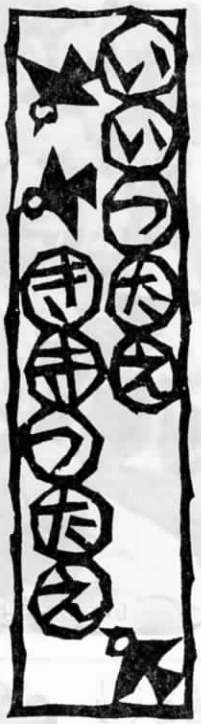
管内火災・救急件数

9月から10月まで

種類＼町名	遠賀	水巻	岡垣	芦屋	合計
火災	9	13	13	11	46
救急	216	492	338	274	1,330

自分の町を住みよくしよう 税金で

3年 有吉洋子



（8）

秋風の野墓

黄金色に実った稲も刈り取られて、一面の田圃に吹く風も何となくつめたさを感じるころ、道ばたの草も黄色から赤い色に変ってくる。

この頃になると思い出されるのは、あの野墓のことであります。

何時、誰が建てたのだろうかと思われるだけで、特にとりたてるだけの「いいつたえ」でもないが、永い間、捨てられもせず立ちつづけていることは、言葉ではなく人々の心から心へ受け継がれ、また今後もつづけられてゆくであろう人の心であります。

此処でなくなった人の心情をあわれむ心と、それを大切にする心とのふれ合いがそうさせるのでありましょう。

菊池肥後守武重臣村上墓

ただこれだけの文字があるだけですが、人々は武重という武将のことを考え、それからいろいろと情緒の糸をひもとくことができるのであります。

九州の菊池氏といえば、元寇のころから、南北朝時代へかけて令名をはせた家柄で、南朝の忠臣新田義貞や楠正成などとともに活躍した多くのさむらいの名が知られています。

中でも（寂山）菊池武重は元弘三年ごろから京都にのぼり、新政府の恩賞により肥後守になりました。

その後、足利尊氏の軍と箱根山で戦いました。この時の軍（いくさ）で有名な「菊池千本槍」とよく言い伝えられていることがあります。

千本槍とは、小刀などを青竹の先にむすびつけて作った槍をかざして、一気にせめ寄ったのでした。その槍ぶすまのため敵は敗退してしまいました。

槍は千本槍箱根の山に
ほまれ　ほまれ末代　菊池武士

と歌いつがれているものです。

その頃、九州では宮方（南朝）に従（つ）くものと武家方（北朝）につくものの争いがはげしくなり、たまたま京都で囚（とら）われていた武重でしたが警固をぬけて、本国へ逃げ帰りました。

帰り途は、瀬戸内から船で芦屋の浦にあがり宗像を通ってゆくのが当時の通路でした。

ここで傷ついた兵の一人を、心なくも残して進んだということが考えられるのでした。

戦国の世の常であり、どうしようもないことでありますが、淋しいことであり、悲しいことであります。

それを知るのはこの秋風の墓標だけでありましょう。

（この墓は尾崎区白草にあります）

（間谷　高）

（版画　片山正信）

保健衛生のページ

妊婦相談

◎期　日　11月16日（火）
▽時　間　13時30分～15時
▽場　所　中央公民館
▽対象者　妊産婦
▽内　容　離乳食料理実習
　家族計画
▽料　金　無料
◎期　日　11月24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　新生児の扱い方
　入浴指導
　母子手帳交付
▽料　金　無料

乳ガン検診

▽期　日　11月17日（水）
▽時　間　受付　13時～13時30分
　検診　13時30分～
▽場　所　中央公民館
▽対象者　町内在住の婦人
▽申込先　保健衛生係（電話で可）11月10日から
▽定　員　五十名で締切
▽料　金　無料

元気な赤ちゃん

木守1214番地の4
小西佑佳理（ゆかり）ちゃん
（好信 恵子 さんの長女）
昭和56年11月20日生

私いたずらが大好き。だから私の事だれも女の子扱いしてくれないの。お兄ちゃんより悪そうみたいだって。只今毎日アンヨの練習中。お外に行きたくてうずうずしているの。

新町（広渡1759番地の1）
太田　慎吾（しんご）くん
（清彦 雅恵 さんの長男）
昭和57年1月28日生

パパの小さな頃の写真を見たら、ボクとソックリなんだ。そして、元気なところもソックリなんだって。うまくないけど、1人で2～3歩歩けるし、階段だって1～2段のぼるんだヨ。

1度の好奇心が
わが身をそして家庭を崩壊させる

麻薬・覚せい剤撲滅運動　～11月30日

ママの健康コーナー

膀胱炎（ぼうこうえん）について

折尾田中産婦人科　田中壮介

一、今回は膀胱炎についてお話ください。

婦人科の統計によると排尿痛と腰痛と帯下とが一番多い症状です。今日は排尿痛をおこす膀胱炎についてお話しましょう。

二、膀胱炎の症状はどんなですか

普通一般に尿意頻数、排尿痛、残尿感が一緒にあらわれます。

ひどい時は血尿、悪感、腰痛を伴う時があり、女性としては耐えがたい苦痛です。

三、膀胱炎の原因はなんですか。

尿道を経てくる細菌感染によることが多く、特に女性の人によく見られ、男性ではめったにおこりません。

俗には膀胱炎は性病によっておこると考えられていますが、男性の場合はよく見られますけれど、女性の場合は非常に少ないんです。女性の尿道は短いために不潔な物が入りやすく、炎症をおこしやすいのです。

四、膀胱炎の予防はどうしたらよいでしょうか。

最近女性の下着には合成繊維のものが多く、密着して湿度が高くなり、不潔になりやすくなっております。また男性による性戯前戯が行われる事も多く考えられますので一層女性の抵抗が弱くなります。それで下着の清潔、品質をよく考えて身につける事と、節度ある夫婦生活を考えなければなりません。

五、治療はどうしたらよいでしょうか。

急性膀胱炎のときは、安静をとらせ、膀胱部、会陰部を暖める熱（ねつ）坐浴（ざよく）がよろしいです。食事については、刺激性のものや脂肪を避けて、消化のよいものを食べ、便秘にならないように注意しましょう。

炎症そのものは抗生物質の投与でたいていが治りますが、その原因を調べるために詳しい検査が必要です。

素人治療はいけません。病状が出たらすぐ専門医に相談してください。

税金は　ちゃんと納めて　豊かなくらし
2年　中村恵美

准看護学生募集

▽募集人員　三十名
▽修業年限　二年間
▽入学資格　。中卒以上の学歴の者
　　。心身ともに健康で将来准看護婦となるに適する者
▽願書受付　昭和58年1月7日～2月5日16時まで
▽入学試験　昭和58年2月7日筆記試験（国語・社会・作文）2月8日面接・身体検査
▽合格発表　昭和58年2月14日
　合格者は原則として医療機関に就職し、看護助手として働きながら通学します。家庭の主婦で意欲のある人（ただし、家事、育児に煩わされない人）も進んで応募してください。奨学金制度もあります。
　なお詳細については、遠賀中間医師会看護高等専修学校　遠賀郡水巻町下二　☎（201）3463へどうぞ。

無縁墳墓の改葬

関係者は申し出てください。
◎所在地　福岡市西区大字姪浜2345番1の2
▽届出先　福岡市役所衛生局衛生部環境衛生課　☎092（711）4273
▽届出期限　昭和57年11月15日
◎所在地　佐賀県藤津郡嬉野町大字下宿字一本松甲27
及び名称　21、2797好松墓地　三本松甲313
　　7鷹の巣墓地　☎09544（3）1111内線20
▽届出先　嬉野町役場都市計画室
▽届出期限　昭和57年12月8日

応急手当の知識⑤
けいれん

けいれんとは、自分の意志とは関係なしに筋肉が縮んでしまうこと。疲れているとき、まぶたがヒクヒク動くのや、ふくらはぎがつってしまう「こむら返り」は比較的軽いけいれんです。

このけいれんが全身に起こることがあります。てんかんの発作や、幼児にみられる〝ひきつけ〟がそれです。

全身にけいれんが起こると、無意識のうちに体を周囲にぶつけ、ケガをすることがあります。安全な場所に患者を横たえ、けいれんの収まるのを待ちます。その際、次のような手当てはできるようにしておきたいものです。

＜けいれんの応急手当＞

①ネクタイ、ベルトなどを緩め呼吸を楽にする
②嘔吐のあるときは、顔を横に向けて吐きやすくする

以上の処置を行い、けいれんの収まるのを待ちますが、後で医師に説明ができるよう、けいれんがどのように始まって、どのように進んでいったか、その時の目や手、足などの状態をよく観察しておきましょう。

＜原因をつきとめるのが大切＞

けいれんは、てんかんや脳腫瘍、脳出血など脳の病気、また尿毒症、狂犬病、アルコール中毒などでも起こります。

一回のけいれんで死に至るということはありませんが、繰り返し起こると脳に負担がかかります。けいれんが起こったら必ず医師の診断を受け、原因をつきとめておきましょう。

また、幼児では発熱によって全身的なけいれん、いわゆる〝ひきつけ〟が起こることもあります。

かわいい子供が全身をこわばらせているときに、あわてるなというのは少し無理かも知れませんが、落ち着いて手当てをし医師の到着を持ちましょう。このとき、大声で名前を呼んだり、体をゆすってはいけません

けいれんの手当て

こむら返り

運動しているとき起こるけいれんは、筋肉の使い過ぎが原因で、体の疲労や寒さがきっかけで起きます。

こむら返りが起こったら、足を伸ばし、親指をつかんでそらせる動作をくり返したり、軽いマッサージを行います。全体を温めて行うのが効果的です。

糖尿病週間 11月9日～15日
予防は正しい知識から

わが国の糖尿病患者は徐々に増加しつつあり、現在、二百万人を超えると推定されています。しかも、中高年者ばかりでなく、いまでは子供や若い人たちにも増加の兆しがあります。11月9日から15日は「糖尿病週間」です。病気の予防は、まず病気そのものを知ることから――糖尿病を正しく理解して、予防に努めましょう。

糖尿病とは

体の働きを保つため、わたしたちは食べ物に含まれるさまざまな栄養を利用しています。例えば肉や魚のタンパク質で血と肉をつくる、米やパンに含まれる糖質から体を動かすエネルギー源を得る、という具合に…。糖尿病は、このエネルギー源となる糖質を利用することが困難になる病です。

糖質は、胃や腸でブドウ糖に分解された後、一度グリコーゲンという物質になって肝臓に蓄えられ、必要に応じて、ブドウ糖に分解され血液に混ざって体のすみずみに運ばれます。スイ臓から分泌されるインシュリンというホルモンは以上のいろいろな段階で大切な役割を果たします。

糖尿病は、このインシュリンが不足して起こります。

＜糖が尿に出ないこともある＞

糖尿病にかかると、糖質を必要に応じて蓄積したり、分解したり、体のすみずみに運ぶことが十分にはできなくなるため、血液中に含まれる糖（血糖）の量が多くなります。この糖はジン臓の〝ふるい〟を抜けて尿に混ざることもあり、そこから「糖尿病」という名が付けられました。

糖尿病であるかないかの判定は、まず尿検査によって行われます。しかし、尿から糖が検出されても糖尿病と言えない場合があり、逆に糖尿病にかかっていても尿の中に糖が出ないこともあります。のどの渇き、疲労感などの自覚症状のある人は、血液中の糖（血糖）の検査も受ける必要があります。

どんな症状が現れるか

糖尿病にかかると次のような症状が現れます。

☆**体重の増減** いままでやせていた人が急に太ったり、逆に肥満ぎみだった人がやせたりする。

☆**多飲・多食** のどが渇いて水やお茶をガブ飲みするようになる。食欲が異常に高まり、いくら食べても満たされない。

☆**多尿** 尿の量と回数が多くなる。

☆**皮膚の変化** 何もできていないのにカユミがあったり、おできができやすくなる。

☆**疲労感** 全身がだるく疲れやすい。前日の疲れがとれない。

以上のような症状が現れたら早めに医師の診察を受けましょう。

＜怖いのは合併症＞

糖尿病自体は、正しい治療を受ければさほど恐ろしい病気ではありません。糖尿病の患者の多くは、適度な運動、カロリーを調整した食事療法を行うことで、普通の人とまったく同じように生活することができます。

しかし、病気を知らずにほうっておいたり、糖尿病であるのに治療を怠っていると、さまざまな合併症が起こります。例えば、脳卒中、心臓病、ジン臓病視力障害、神経障害などです。

ですから、糖尿病は早期に発見し、すぐに適切な治療を受けなければなりません。

特に、40歳を超えたら年一回の定期検診を必ず受け、異常が見つかったら精密検査を受けましょう。

予防は病気の〝きっかけ〟をつくらないこと

糖尿病の原因には、遺伝による生まれつきのものと、後天的な影響によるものとがあります

生まれつきスイ臓の弱い人が肥満などの後天的な理由からインシュリン不足となり、糖尿病になるといわれています。

このほか、ストレスや精神的なショックを受けたとき、尿に糖の出ることもあり、神経系統も関係していると考えられます

糖尿病の原因には生まれつきの要素もありますが、〝きっかけ〟をつくらなければ発病を防ぐことができます。毎日の生活では次のことを心掛けましょう

○食べ過ぎで太らないようにする

○運動不足に気を付ける

○神経を疲れさせない

血糖の検査

血液を耳たぶや静脈から取り、その中に含まれているブドウ糖を測定します。ただし、軽い糖尿病の場合は、空腹時の血糖値は正常ですから、必ず「糖質負荷試験」を受けなければなりません。

糖質負荷試験は、ブドウ糖を飲み、その後一定時間ごとに血糖の濃度や、その推移を調べるものです。

きっちりと期限を守り納めよう 国民の義務
3年 末吉明美

11月下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
10～16	水～火	乳ガン検診申込受付	8：30～17：00	役場保健衛生係窓口	住民課	申込みは電話で可。	9ページ
16	火	定例農業委員会	9：30	役場第2会議室	産業課	各農業委員	
		妊婦相談	13：30～15：00	中央公民館	住民課	妊産婦のための料理指導	9ページ
17	水	婦人学級	9：30～	中央公民館	社会教育課	婦人学級生	
		乳ガン検診	13：00～15：00	中央公民館	住民課		9ページ
		婦人スポーツ教室	13：30～	勤労者体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
		体育部長会議	19：30～	中央公民館	社会教育課	各地区体育部長	
17～19	水～金	昭和57年全国物価統計調査		町内の各種小売店	産業課	御協力をお願いします。	4ページ
18	木	寿大学	10：00～	中央公民館	社会教育課	寿大学生	
18～24	木～水	三種混合予防接種申込受付	8：30～17：00	役場保健衛生係窓口	住民課	印鑑を持参してください。	
19	金	国民年金相談所	10：00～16：00	中央公民館	福祉課	お気軽に御相談ください。	3ページ
21	日	昭和57年度少年武道大会　柔道	9：30～	広渡小体育館	社会教育課	スポーツ少年団員	6ページ
		空手	10：00～	浅木小体育館			
		剣道	13：00～	勤労者体育センター			
㉓	火	第17回遠賀郡農業祭		――岡垣町岡垣中学校――			4ページ
24	水	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
		婦人スポーツ教室	13：30～	勤労者体育センター	社会教育課	町内在住婦人	
25	木	心配ごと相談	13：00～16：00	公民館別館	福祉課	相談内容は㉖で料金無料です。お気軽にどうぞ。	
		三種混合予防接種	13：10～14：00	中央公民館	住民課	生後24～48カ月児	
26	金	キッチンカー	10：00～12：00 13：30～15：30	老良公民館前 浅木公民館	住民課	栄養指導車による現地指導お誘い合せておいでください。	
26～28	金～日	**第7回遠賀町文化祭**		**中央公民館**	**社会教育課**	**公民館サークル、一般の展示、28日は芸能大会**	**3ページ**
28	日	親子のオリエンテーリング大会	12：30～	島門小体育館前　集合	社会教育課	町内在住の親子（小学3年生以上）	4ページ
		郡内四町防火パレード		郡内一円	庶務課	遠賀町内を13時～14時頃パレードします。	

税金でみんなのための国づくり
3年　酒井　千代子