



## 敬老会

9月14日、町民体育館と吉木小学校の体育館で町主催の敬老会が開催され、米寿などの長寿表彰が行われました。

演芸を見ながら昼食をとり、楽しい一日をすごされました。

# 生涯スポーツの勧め

## 生きがいの発見や

### 仲間づくりにもメリット

現在、日本にどれくらいのスポート種目があると思いませんか。文部省が調べたところでは、なんと三百三十八種目もありました。スポーツには「楽しみ」「気晴らし」はもとより、健康や体力の増進、ストレスの解消、仲間づくりや

生きがいづくりなど、多くのメリットがあるといわれています。十月十日は「体育の日」——そこで、生涯を通じてスポーツに親しむ「こと」について考えてみます。

#### 余暇とスポーツ

●体を動かすのもいいつきり汗をかこう●

昭和三十二年に行った世論調査で「過去一年間にスポーツをしたか」という質問があります。スポーツをしたと答えたのは十四%でした。同じ質問を昭和六十年にしたところ、二十歳以上でスポーツをしたと答えた人は六十三%に増えていました。

これは、週休二日制の普及や有給休暇の利用、スポーツ施設の増加などスポーツを取り巻く環境の整備があげられます。



40歳からの健康週間 (10月10日～16日)

- また、ひとびとの意識の変化があります。
1. スポーツを通じ、生活に充実感や生きがい、心の張りを見つけたい
  2. 体力を維持・増強したい
  3. 長寿社会に向け健康づくりを意識した
- などです。



#### 生涯学習とスポーツ

●長く続けられる生涯の友をさがそう●

スポーツを長く続けていくためには次の五項目が必要といわれます。

- 身近でできる
- 適度な運動量がある
- だれでも平等に親しめる
- レベルにあわせて競いあうことができる

○意外性がある

しかし、何より大切なのは、スポーツを楽しむことです。

スポーツを競技としてではなく生涯の友という形で続けるのであれば「技」や「勝ち負け」よりも

スポーツに没頭し、汗を流すことに意義があるので。

#### 高齢化社会とスポーツ

●人生の円熟期に仲間をつくらう●

年をとると、体を動かすことがおっくうになります。そのために家からでることが少なくなり、孤独になる傾向があります。

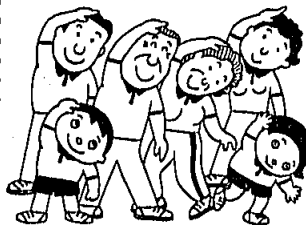
そこで勧めたいのが、スポーツへの参加です。「いまさら運動なんて」「慣れないことはしたくない」などと言わずに、自分ができそうなスポーツを見つけてみましょう。

スポーツをすれば自然に足腰を動かすことになるので、ボケの予

防にもなります。

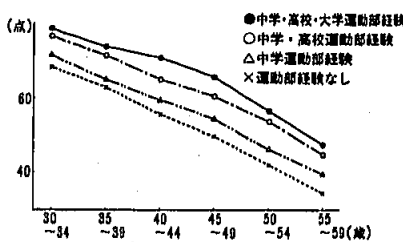
ゲートボールのサークルに加入のあるお年寄りは、ゲートボール自体も楽しんでいますが、なによりずっと続けたいと思う理由は、「そこに行けば仲間にあえる」からということだそうです。

何か一つでも、生涯を通じてできるスポーツをしてみませんか。

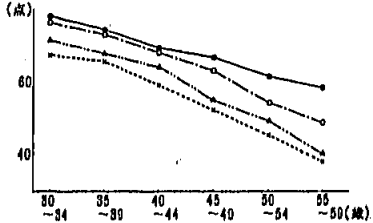


#### 10歳若く保てる

運動部(クラブ)活動経験別の壮年体力テスト合計点(男性)



運動部(クラブ)活動経験別の壮年体力テスト合計点(女性)



日本人の体力のピークは、男女とも十七歳から十八歳というデータがあります。この時期に鍛えた人は、スポーツをしなかった人よりピークが高いので、同じように年をとると体力は常に上回ります。三十歳からでも週三、四日以上適度な運動をすれば、体力維持につながります。長年続けると十歳以上も若く保てることわかっていきます。

# 全国防犯運動

## 〈10月11日〜20日〉

キャッチフレーズ

○愛車へのいたわり示す

下アロック

○防犯は目と家と地域と

○セーフティおほ

〜守るつ安全・断つ暴力

○ちよつと待て

うまい話しに落とし穴

新聞やテレビで泥棒に入られたニュースはよく目にしますが、なかなか実感がわかないものです。ところが近所の家に泥棒がはいったと聞くと急に身近なものと感じられてきます。

さて、今年で十二回目の全国防犯運動（十月十一日〜二十日）が行われます。特に自動車盗、侵入盗犯の防止に努めましょう。

### ◎自動車盗の防止

昭和六十三年一月〜七月に発生した自動車盗は、七十五件で前年より三件増加しています。また、盗難車両は、テロ・ゲリラ事件や金融機関対象強盗事件など凶悪な犯罪に使用されています。

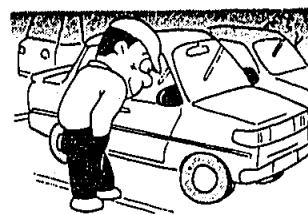
自動車盗の防止のポイント

- ・車両から離れるときは、ちよつとの時間でもエンジンキーを抜き、ドアロックを確実に！
- ・窓は開けつ放しにせず、閉めたことの確認を
- ・社内に貴重品や品物を置いたままにしない
- ・長時間駐車は駐車場確実に

### ◎侵入盗の防止

昭和六十三年一月〜七月の窃盗認知件数は、二千百八十件で前年より六百四十九件（二九・八％）

- ・長時間の留守の場合は最寄りの派出所、駐在所に連絡を
- ・かぎを新聞受けや牛乳箱に入れるのはやめましょう。
- ・ワンドア・ツーロックにしましょう（補助錠を付けましょう）
- ・（なお、数値は折尾署管内です）



もの増加です。

このうち、侵入盗が四百九十七件（前年より七十七件増）で、空き巣（二百三件）、忍び込み（百二十件）が全体の六十五％を占めています。

侵入盗防止のポイント

- ・防犯チェックポイントは午後二時と午後九時です。
- ・外出するときは確実に戸締まりを

# 10月1日は法の日

## 法まもる心が

## 築くよい社会



### 歳時記

十月は高校生の修学旅行姿をよく見かけます。バス、オートバイ、ドライヤー、パジャマまで持ち歩く子が多く、大きなバッグが目立ちます。高校生は二年の秋、中学生は三年の春、小学生は六年の春に修学旅行に出るのが普通です。平均日数は高校生は四泊五日、中学生は二泊三日、小学生は一泊二日。

## 修学旅行

た人気上昇中とか。

「最近ではハワイあたりまで足を延ばすそうですね」と大手旅行業者に聞いたら、「ハワイには気軽に行かれますよ。ワシントンまで行った高校もありました」とのこと。ちなみに、今年度の海外修学旅行は五万人になる見込み。一方、海外から日本への修学旅行はほとんどなし。というのは、欧米諸国には修学旅行の習慣がないからです。

ところで、この日本独自の修学旅行は実は百一年も前からあったとか。財団法人日本修学旅行協会によると、明治十一年に東京師範学校の生徒が十一日かけて千葉県の房総半島を回った記録があつて、昨午が百年記念の年だったといふのです。

小学生の目的は、近隣の観光地や史跡、中・高校生の人気ベスト3は京都、長野、東京。長野はスキーや高原の旅、東京はプロ野球観戦、原宿、そして千葉県にある大規模遊園地がお目当て。公害が問題になってきたころは東京の人は気が落ちたのが、ま



その修学旅行の生徒の胸に赤い羽根が目立ちます。十月一日〜十二月三十一日までは、共同募金の運動期間です。今年度の全国の共通特別配分テーマは、「障害者が働く小規模共同作業所、在宅老人介護援助事業への配分」となっています。





### 勤務後の 時間をどう 過ごすか

過ごすか

ふつう日本人に  
とって、一日三回  
の食事の中でもつ  
とも時間をかけ、  
内容の豊富な食事  
を取るのが「夕食」  
です。この夕食の取り方は、ヘル  
ス・チェックとして非常に大切な  
意味をもっています。

一般的に日本人は、時間に追わ

何をすることが、健康な生活を送る  
うえで重要なのです。

### 晩酌の習慣は

ほうほうじ

晩酌の習慣も、アルコールが入  
らないと食欲が出てこないとか、  
寝つかれないというのでは問題で  
す。アルコール抜きでも食欲がわ  
くような生活、また寝つくことが  
できるような生活の仕方を見つけ  
出すようにしたいものです。

そのうえでアルコールを楽しむ  
のであれば問題はないのですが、

### 夕食の量を減らして

#### 肥満を解消

肥満を治すもっとも簡単な方法  
は、就寝前の食事を控えることと  
朝食・昼食の内容を豊富にして夕  
食の量を減らすことです。多くの  
人が、これとは逆に朝食を抜いた  
り昼食を粗末にしたりして減量に  
失敗しています。

肥満体を誇っている相撲取りは、  
一日二回しか食事を取りません。  
稽古で腹をすかし、消化のよいチ  
ヤン鍋を腹いっぱい食べたら昼  
寝をする生活で「肥満体」を作っ  
ているのです。

このように、体重のコントロー  
ルのためには、夕食の取り方につ  
いていろいろ工夫してみる必要が  
あります。たとえば、時間をかけ  
てゆっくりかんで食べると、量が  
少なくても満腹感が得られるはず  
です。

指導 青山英康

岡山大学医学部教授

## 夕 食 「食べたらずに ことを忘れずに」

わて朝食や昼食の質・量を十分と  
れないだけに、不足した分を夕食  
で補う必要があります。しかし、  
時間をかけて作り、時間をかけて  
たくさん量を食べた後、すぐ寝  
てしまうのでは肥満の原因となっ  
てしまいます。

また、勤務時間以外は仕事に疲  
れてもつばらテレビ見物、という  
生活も肥満の原因になります。「食  
べたらその分エネルギーを使う」  
ことを忘れてはなりません。その  
ためには、勤務後の自由な時間の  
過ごし方に工夫が必要となります。  
夕食時間から就寝時間までの間に



### 病気の予防は

#### 食生活から

日本は現在、世界に冠たる長  
寿国です。しかしその反面、健  
康な人が思ったより少なく、病  
人やその一歩手前の半健康な人  
が増加の一途をたどっているとい  
われています。病気を治すの  
に薬だけに頼るといった傾向が  
あるようです。

このような状態から脱皮する  
には、中国四千年の食文化の中  
で培われてきた医食同源の思想  
があります。これは薬も食事も  
同じもの、日常の食事で病気を  
予防し、健康な体を保とうとい  
うものです。

病気になるたら勿論食事に気  
をつけ、早く治るように努力し  
ますが、それよりもまず病気に  
ならないような良い食生活を営  
むことが肝心です。良い食生活  
とは栄養のバランスのとれたお  
いしい食事をすることです。

牛乳は栄養的にみて最上の食  
品の一つとされています。日本  
人に不足しがちなカルシウムの  
最高の補給源です。質の良いた  
ん白質、消化吸収の良い脂肪、  
適度な糖質、ビタミンA・B<sub>2</sub>、  
カルシウムなどがたくさん含ま  
れています。

このように食品の優等生とい  
われている牛乳も平均的には一  
人一日百cc、つまり二分の一本  
しか飲んでいません(厚生省が  
毎年行う国民栄養調査による)。  
一人一日一本、できれば二本は  
飲んで欲しいものです。子ども  
は特に学校給食のほかにもう一  
本は、是非飲んで欲しいもので  
す。

#### ○牛乳入り味噌汁

材料(四人分)

だし汁二カップ、牛乳一カッ  
プ、みそ四十g、豆腐半丁、  
生しいたけ四枚、にんじん三  
十g、みつば又は小ねぎ二十  
g

作り方 省略

#### ○ヨーグルトサラダ

材料(四人分)

りんご半個、キウイ二個、新  
詰みかん百二十g、レタス四  
枚、プレーンヨーグルト大き  
じ五杯

作り方

- ①りんごは1cm角切り、塩水に  
つけ、ざるにとる。キウイは  
皮をむき、うす切り。
- ②ヨーグルトに砂糖を混ぜ、レ  
タスを敷いた器に①とみかん  
を盛り、ヨーグルトをかける。

岡垣町食進会

# 新岡垣風土記

岡垣町長 辻三三 在

## 岡垣の村ムラ

### 上 畑

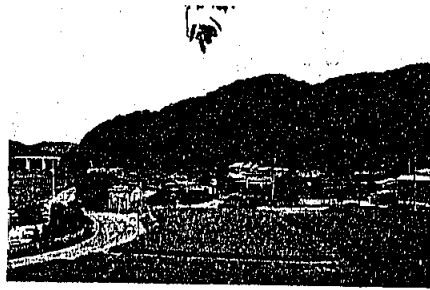
古くは「畑」、または「城畑」とも称された。地名としての畑は白田(ハクタ)からきているといわれる。これは原始農法の焼畑田を指す地名で、県内にも多くの畑地名があるが、いずれもかつては水田耕作が及ばなかった山間地が多い。

上畑を城畑と言ったのは、中世末に宗像氏の主城であった羅ヶ岳城からきている。現在は城山と言われている羅ヶ岳の、北東山麓の谷あいには拓かれた村が上畑である。元禄五申歳(一六九二)の記録では、村位一丁・田畠十四町一反余・人数百七人・家数十六・田畠高百四十九石余とある。(「筑前國統風土記」田圃志)

これを「福岡県地理全誌」(明治十三年刊)の上畑村の記述に比べると、村位一丁・田畑十六町一反余・人数百七十一人・家数二十九・田畑高百四十九石六升二合とあり、人口は増えても耕地が狭隘だった村の状況がうかがえる。

このため明治三十六年に総費用三六三三円を投じて、字山神に溜池がつくられ、これにより六町八反八畝余の田が開かれている。

村の南面は海拔三六九・三メートルの城山にさえぎられているが、城山峠や石峠を通じて宗像市の武丸・陵巖寺・三郎丸・平等寺などと隣接していることで、昔から宗像とのつながりが深い。かつては吉留に鎮座する八所宮の氏子村で、八所宮の現存する宝永六年(一六二九)の建立棟札に氏子村として上畑村の名がとどめられている。



現在の畑地区

村の鎮守は荒平神社であるが、山の神大山祇命を祭神とするこのお宮は、かつては羅ヶ岳山上にあったものを今の地に移したと伝えられている。

村内の小字は二一にわかれ、その地名に昔この地にあった「唐人焼」の名残りを示すものがあり、興味深い。唐人山・土取・灰ヶ谷などがそれである。

上畑の唐人焼については諸説があり、一つは文永の役(一一七四)で虜囚となった蒙古軍兵をこの地に留め、陶物又は瓦を焼く職人としたというもの。いま一つは、もつと古く天武天皇(在位六七二年一六八五年)の頃、大宰府に分配された浮囚の唐人を上畑の地に配して陶器を焼かせたというものがある。

しかし今日では、上畑の唐人焼は江戸時代の初期の筑前古高取焼の系統に属するもので、比較的短期間のものであったことが明らかになっている。その窯跡は字山神にあり、現在は蜜柑畑になっている。今でも周辺からは、当時の陶片が出土する。

また、すでにその形状は失われているが、唐人墓があった墓地の跡も伝えられている。

まわりに山地が多いのが、上畑の特色であるが、藩政期にはこれらの山地は薪類を調達するために他村からの入会林山とされ、上畑の場合は、入会村に鬼津村(遠賀町)が当てられていた。また、まぐさ場の場合は、やはり山の多い遠賀の尾崎・松ノ元などの村が入会慣行をもっていた。それと神屋・神谷の二つの姓で全村が占められているのも、上畑の特徴であろう。

石井 邦一

## 国民年金の保険料は納めましたか

国民年金の保険料は毎月納めていますか?  
納め忘れがないかどうか、お手元の領収書や納付書で確かめてください。

保険料を納め忘れてしまうと老齢基礎年金を受けられなくなったり、けがや病気で障害者となったときの障害年金や、あるいは万一の事故で一家の働き手が亡くなられたときの遺族基礎年金も受けられなくなり、生活の安定が損なわれることとなります。

国民年金の保険料は、毎月キチンと納めるようにしましょう。  
なお、保険料の納め忘れを防ぐために、銀行などの金融機関の口座振替(銀行などのあなたの預金口座から国民年金保険料を自動的に支払う)の取扱いを利用すると便利です。

## 芋掘り

町内新松原地区で「芋掘り」の農園を開園します。あなたも芋掘りに挑戦しませんか。  
掘った芋は、お持ち帰りできます。

とき 十月九日～十一月六日  
(日曜日のみ)  
ところ 町内新松原  
料金 五百円(三・三円)  
申込 広渡昌俊まで  
(☎二八二一六七九四夜間)  
岡垣町観光協会



## 健康テレホンサービス

093-531-8181

福岡県保険医協会

曜日	10月のテーマ
月	漢方薬あれこれ
火	入れ歯のはなし(その2) まず、入れ歯に慣れましょう
水	ダイエットのための ワンポイント
木	ボケ老人の介護
金	スポーツ外傷のおはなし
土・日	高齢者と運動

身体障害者

巡回相談

福岡県では、次の要領で巡回相談を実施します。

とき 十月十四日(金) 午前十時

午後二時三十分

ところ 東部公民館

対象者 身体障害者手帳の所持者

及び職傷病者又は、身体障害者手帳の交付を受け

ようとするもの。

内容 補装具の要否判定・適合判定。更生医療に関する

こと。更生援護施設その他

の施設への入所指導。

身体障害者手帳交付に關

する判定(精密検査を要

するものは除く)。など

問い合わせ先 遠賀福祉事務所

六〇一—二二二—または役場

福祉課まで(内線二一〇)

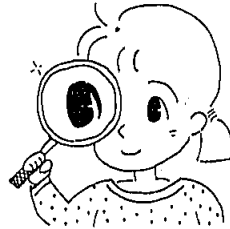
既に身体障害者手帳の交付を受

けている方は、手帳を持参のこと

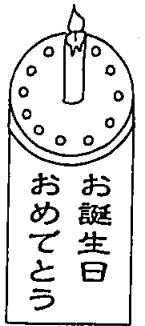
また、補装具の再交付、修理を希

望する方は、前回交付の補装具を

持参のこと。



目の愛護デー (10月10日)



お誕生日 おめでとう

林 恵美子ちゃん(戸切)

昭和60年10月1日生

林 亮一さん 郁子さん・長女



医薬品による

副作用の被害を救済

医薬品が市販されるまでには多数の安全性・有効性を調べる厳しい安全対策の基準をクリアしてはいますが、服用する人の体調などによって、まれに、副作用を発生させることがあります。

救済の対象となるのは、使用上の注意を守るなど適正に使用したにもかかわらず、医薬品によって発生した副作用であること。その上で、副作用による①疾病(入院を必要とする程度のもの)、②障害(日常生活が著しく制限される程度以上のもの)および③死亡したときに、救済

救済給付の請求について

必要な書類の用紙は、同基金に備えてあり、患者や家族の申し出に応じて送られます。詳しいことは、同基金でお確かめください。

医薬品副作用被害救済・研究振興基金 総務部企画課相談係 千一七〇 東京都豊島区東池袋 三十一一 サンシャイン60 二十六階 五〇三一九八八—二二〇一

給付を受けることができます。

卓球秋季大会

岡垣町卓球連盟による卓球秋季大会が実施されます。岡垣町民ならどなたでも参加できます。

とき 十月三十日(日)

午前八時三十分

ところ 町民体育館

抽選会 十月二十六日(水)午後七時

武道館会議室

一チーム一人参加のこと。

個人戦は大会当日でも可。

参加料 団体戦一チーム千五百円

個人戦一人 三百円

詳しくは、岡垣町卓球連盟(河村真吾代表) ☎二八二一九四三八

まで。

従業員募集中

(有)陣山鉄工研磨工業所(岡垣町新松原)では、次のとおり募集しています。

○研削員(二十七歳以下)

二名(男子)

○雑務(四十歳以下)

一名(女子)

勤務時間は、午前八時～午後四時四十五分です。

応募、問い合わせは、(有)陣山鉄工研磨工業所(☎二八二一九四五〇)まで。

寄付お礼

次の方から香典返しとして、ご寄付がありました。あつくお礼申し上げます。

○社会福祉協議会へ( )は故人

伊藤良成(俊代) 吉木、藤岡

満(常雄) 三吉、消家テルヨ(隆)

鍋田、二村春實(忠次朗)

南山田、石田静子(邦彦) 東海

老津、旗生松枝(菊枝) 糠塚、

佐々木龍一(スキユ) 波津、早

川浩夫(タマノ) 高倉、西川正

義(チヨ) 原、野田ヤス(喜六)

上海老津、竹井信夫(ツタ子)

手野、佐々木君枝(次男) 南山

田

○老人クラブ寿会へ(故人の名

前及び住所は省略)

伊藤良成、藤岡 満、清家テル

ヨ、旗生松枝、佐々木龍一、早

川浩夫、野田ヤス

○社会福祉協議会へ(二般寄付者

阿部勇輔(戸切百合野)

人口のうごき

8月末( )内は前月比  
28,077人 (+63人)  
男 13,438人 (+35人)  
女 14,639人 (+28人)  
8,589世帯 (+18)

# 10月の行事予定表

(1~15日)

日	曜日	行事名	時間	場所	備考
1	土	青少年相談室(282-4884)		役場会議室	
2	日	小学校運動会		各小学校	
3	月				
4	火	ポリオ(予防接種)	13:30~14:00	東部公民館	印鑑・母子手帳
		人権問題講演会	13:30~	中央公民館	p.4
		城山~湯川山縦走	7:00~	集合 赤鳥居	
5	水	健康相談	10:00~11:00	乳垂荘	
6	木				
7	金				
8	土	母子健康手帳の交付	8:30~11:30	役場窓口	印鑑
9	日	少年野球連盟会長杯	8:00~	海老津小グラウンド	
		高倉神社奉納相撲大会		高倉神社	
		弓道高倉神社奉納射会	9:30~	高倉神社	
		ソフトボール男子秋季大会(1日目)	8:30~	総合グラウンド	
10	月	グラウンド一日開放(体育の日)		総合グラウンド	
		高倉神社奉納剣道大会	13:00~		
11	火	4ヶ月児健診(S63.5.14~6.11生)	13:30~13:45	中央公民館	母子手帳
		7ヶ月児健診(S63.2.24~3.11生)	13:30~14:00	中央公民館	母子手帳
12	水				
13	木	1歳6ヶ月児健診(S62.2.26~4.13生)	13:30~14:00	中央公民館	母子手帳
14	金	心配ごと・行政相談	13:30~16:00	東部公民館	
		身体障害者巡回相談	10:00~14:30	東部公民館	p.7
15	土				

10月は、町民税(第三期)の納付月です。

## ▶ ちょっと先の予定表

バレーボール女子選手権…16日    ソフトボール男子秋季大会…16日、23日    高塔・石峰山(歩こう会)…18日  
 ソフトボール女子秋季大会…23日    卓球秋季大会…30日    少年剣道大会…30日    臨時行政相談…16日  
 少年野球新人戦大会…30日    胃がん検診…18日、19日、27日    母子手帳の交付…22日    子宮がん・乳がん  
 検診…24日    育児相談…25日    健康相談…26日    三種混合(予防接種)…28日    ツベルクリン反応及びB  
 CG…31日、11月2日    文化祭…11月1日~3日

日曜日	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
岡垣クリーン	戸切白谷、南高陽	戸切町住、南高陽	3日と同じ、戸切白谷	1日と同じ、戸切	戸切、戸切百合野	南高陽、東高陽	戸切、戸切百合野	東高陽	上海老津、東高陽	新海老津、東海老津	東高陽	通行止め地区	11日と同じ、東松原	東松原、高陽、東高陽	14日と同じ、鍋田	東松原、百合ヶ丘	鍋田	17日と同じ	17日と同じ	東松原、百合ヶ丘	西高陽	20日と同じ	東松原、西高陽	22日と同じ	高陽、西高陽	25日と同じ、海老津	高陽、海老津、鍋田	27日と同じ	海老津、鍋田	ホース継足地区	
環整(大型車)	野間(葉山団地)	倉丸安川、東山田	東山田	月2回汲み取り	野間(西鉄団地)	野間(葉山、高倉団地)	吉木、南山田	吉木塚原、南山田	野間、高塚、倉丸、三吉	三吉、吉木、茅原	山田、西山田	高倉、三吉、海老津	緑ヶ丘	倉丸、塚原、三吉、糠塚、緑ヶ丘	海老津、緑ヶ丘	山田峠	海老津、新海老津	糠塚、山田	月2回汲み取り	月2回汲み取り	波津	三吉団地	山田峠	高倉、倉丸、茅原	波津、内浦、三吉団地	海老津	新海老津	南山田、海老津			
環整(小型車)	海老津、三吉、波津	月2回汲み取り	波津、手野	手野	糠塚、上畑、新松原	新松原、手野	海老津、高塚	野間	野間、内浦、吉木	手野、高倉、戸切	月2回汲み取り	海老津、東山田	新松原、野間	内浦、原、元松原	元松原、東西黒山	高倉	吉木														

## 10月し尿収集日程表