

◎ふるさと歳時記

写真で見る神幸祭



チキンコンコン、チキンコン…。出発の合図である鐘や太鼓の音が鳴り始めました。はつぴにハチマキ、お祭りスタイルに身を包んだ子どもたちは、引き綱をかがえて出発の準備を整えます。「よっしゃ、行くぞ」と先導役のかけ声がかかる、色とりどりのバレンを大きく揺らしながら、山車（だし）が動きはじめました。

「ワッショイ、ワッショイ」と威勢のいいかけ声を挙げて、山車を引き、大人も子どもも一つになって祭りを盛り上げていました。

5月初旬、町内各地で五穀豊穡などを願って神幸祭がありました。今年もたくさんの山車やみこしがにぎやかな鐘の音に合わせて、町内を練り歩きました。

広報では、今回もできるだけ多くの写真を集め、できるだけ大きく紹介してみました。さて、この中にあなたの知っている顔はありましたか？



▲ 峰



▲ 上今任



▲ 西白土・灰ノ木・安高



▲ 森 山



▲ 玉 川



▲ 富士見ヶ丘



▲ 安 永



▲ 皿 山



▲ 成光こどもみこし



▲ 柿 原



▲ 向 田



▲ 東白土



▲ 道 善



▲ 灰ノ木子どもみこし



▲ 不 動



▲ 秋永・島台・梅田



▲ 上今任子どもみこし



▲ 下今任



▲ 成 光

ご存じですが 4つのサービス

今や私たちの国は、世界一の長寿国となりました。社会の高齢化は急速に進み、数年後には国民の4人にひとりが65歳以上になるといわれています。そんな超高齢化社会に備え、大任町ではお年寄りが安心して暮らせる町づくりを進めてきました。その一環として、現在、4つの介護予防・生活支援事業が実施されています。今回はこれらのサービスの対象となる人やその利用方法などをご紹介します。

生活管理指導員 派遣事業

お年寄りがいつまでも自立した生活を送れるようホームヘルパーを派遣し、日常生活を援助するサービスです。

家事援助のほかにも、基本的な生活習慣の指導をしたり、相談を受けたりします。派遣時間は8時半から17時までの間で、1回につき30分から2時間程度派遣回数は、週に2回を限度とします。

■対象者

65歳以上で、介護保険制度の要介護認定で「自立」と判定された人

■費用の負担

介護保険法に準じて、費用の1割を負担していただきます

高齢者生きがい活動 支援通所事業

在宅で家にこもりがちになりやすいお年寄りにデイサービスを提供し、介護予防に役立てていただくサービスです。生活指導やリハビリテーション、健康チェック、送迎、入浴サービス、給食サービスなどを行います。施設を利用できる時間は、4時間以上8時間未満で、利用回数は週に2回を限度とします。

テレビ・エアコン 冷蔵庫・洗濯機は 収集できません

昨年の4月から始まった家電リサイクル法。家電リサイクル法では、冷蔵庫、洗濯機、テレビ、エアコンの4つの家電製品が対象となっています。この制度が始まって1年と2か月が経ちました。しかし知ってか知らずか未だに粗大ゴミとして出している人がいます。そこで今回は、処理の方法や料金などをもう一度確認することにしましょう。

◆町では回収できません

家電リサイクル法では、テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機の4つの家電製品が対象となっています。したがって、これらを「ゴミ」として捨てたとしても、町は回収することができないので、放置されたままの状態になります。

◆どうすればいいの？

これらの家電製品は、次の方法で処理することになります。

- ① 新しく買い換える店に引き取ってもらう

- ② もともと購入した店に引き取ってもらう

- ③ ①、②のどちらもできない場合、町が家電リサイクル協力店と認めたベストサービスに引き取ってもらう

※ 家電製品の処理に関して詳しくはベストサービスまで ☎09493-4-5012



6月1日は 人権擁護委員の日

6月1日は人権擁護委員法が施行された日です。国民の基本的人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生した日。

全国人権擁護委員連合会では、この日を人権擁護委員の日とし「育てよう 一人一人の 人権意識 一身近なことから人権を考えてみませんか」を重点目標に、強調事項を

- 女性の地位を高めよう
- 子どもの人権を守ろう
- 高齢者を大切にすることを育てよう
- 障害のある人の完全参加と平等を
実現しよう
- 部落差別をなくそう
- アイヌの人々に対する理解を深めよう
- 外国人の人権を尊重しよう

○HIV感染者、ハンセン病患者などに対する偏見をなくそう

○刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう

と定めて、人権問題について積極的な啓発活動を展開しています。

人権擁護委員は、私たちの基本的人権が侵害されないよう監視する役目を法務大臣から任せられた人たちです。人権侵害があった場合は、その相談相手となり適切な処置で救済してくれます。町の人権擁護委員は、

- 坂木 清勝さん（峰）
63-2690
- 松田 重寿さん（柿原）
63-2264
- 藤井遙さん（森山）
63-4056

の3人です。

近隣とのトラブル、家庭内の問題、いじめや体罰などで悩んでいる人はいませんか？ 問題を少しでも早く解決するためにも、勇気を出して相談してください。

相談は無料で、秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

※ 人権問題に関するお問い合わせは、田川人権擁護委員協議会まで

☎ 44-1426

家族介護用品 給付事業

お年寄りを介護している家族に介護用品（紙おむつ）を給付して、介護する人たちの負担を軽減するサービスです。

■対象者
次の①～③の全てに該当する

■対象者

65歳以上で、介護保険制度の要介護認定で「自立」と判定された人

■費用の負担

介護保険法に準じて、費用の1割を負担していただきます

■対象者

65歳以上で、介護保険制度の要介護度が1以上と判定された人のうち、在宅のお年寄り

■利用回数

ひとりにつき、年間2回まで

■費用の負担

1回、630円から840円程度を負担していただきます

■対象者

65歳以上で、介護保険制度の要介護度が3以上

② 要介護度が3以上

③ 常時おむつが必要な人

■給付限度額

ひとりにつき、1か月あたり5,000円を限度額とします

■対象者

65歳以上

① 65歳以上

サービスを利用 したいときは…

これらのサービスを利用したいときは、住民2課福祉係窓口で申請してください。その際、申請する人の印かんが必要です。

※ 申請すれば必ずサービスを受けられるわけではありません。日常生活環境や世帯構成、介助者の状況などを調査し、これを基に審査会議で決定しますのであらかじめご了承ください。

■問い合わせ 住民2課福祉係
☎ 63-3000 内線119

品 目	リサイクル料	ベストサービス 収集運搬料
テレビ	2,700円	1,300円
洗濯機	2,400円	1,500円
エアコン	3,500円	1,500円
冷蔵庫	4,600円	1,500円

※ リサイクル料、運搬料ともに消費税がかかります

◆ 処理の費用は？

ベストサービスを例にとつた場合の費用は左の表のとおり。例えばテレビの場合であれば、リサイクル料と収集運搬料の合計金額4,000円に消費税がかかり、4,200円が必要となります。

※ 家電リサイクル法に関する ことで詳しくは、役場住民1課 衛生係におたずねください。

☎ 63-3000
内線113番

お年寄り、お年寄り、お年寄り



◀ 「練習日が多かった1日しかなかったのに、全然勝てないだろうと思っていたのに、勝ちすめてうれしかったです」と向田男子チームのキャプテン浦川飛鳥君



▲ 「優勝できてうれしいです。これもみんなで力を合わせてがんばったからだと思います。これからも勝ち続けて、夏の大会で狙うはV3です」と向田女子チームのキャプテン丹村美咲さん



向田が男女ともにV2 — 春季子ども球技大会 —

4月14日、地域の子どもたちがスポーツをとおして親睦を深める春の子ども会ミニソフトバレーボール大会がB&G体育館で開催されました。

参加したのは女子の部に8チーム、男子の部に4チーム。15点3セットマッチでトーナメント戦を繰り広げました。

女子の部では、灰ノ木チームと向田チームが決勝にこまを進め、1回戦から1セットも落とさず圧倒的な強さを見せた向田チームが頂点に立ちました。

男子の部決勝に残ったのは、向田チームと峰Bチーム。結果は、こちらも1回戦から1セットも落とさず圧倒的な強さを見せた向田チームが優勝し、昨年の春季大会に続いて、アベックV2を果たしました。

44人の善意が集まりました

— 献血にご協力ありがとうございました —

みなさんの協力で得られた血液はどのように使われているかご存じですか？ ささまざまな検査を受けた後、輸血に使われているほか、血液製剤をつくるための原料として利用され、病気やけがの治療に役立てられています。

現在、輸血用の血液は献血でまかなえるようになりましたが、血液製剤用の血液はまだ輸入に頼っているのが現状です。

3月29日、役場で献血が行われ、44人の協力で16.6リットルの血液が集まりました。ありがとうございました。これからも、みなさんのご協力をお願いします。



▲ みなさんの善意が命を支えています

130人が力を合わせて花いっぱい

— 5,000本の花々で町をアピール —

町民のみなさんと一緒に『花いっぱいのまち』を作っていくと、5月12日、花いっぱい運動が開催されました。

参加した約130人がサルビアとマリーゴールドの苗合わせて5千株を建徳寺古墳公園の駐車場にある花壇と中央線花壇に移植しました。手ぐわやスコップを使って手際よく花の苗が植え付けられ、2時間もすると花壇は、花いっぱいになりました。

5月26日に開催されるマラソン大会のころには、きれいに咲いた花々が訪れた人たちを歓迎し、花いっぱいの町をアピールしてくれるでしょう。



▲ 花いっぱい運動はみなさんに支えられています



▲ 気合い入れて引っ張れー



▲ 私ってキレイ？



▲ 騎馬戦はすごい迫力でした



▲ 保護者も着ぐるみ姿で競技に参加



▲ もし、こんなナースがいたら…

闘志と気合いで目指せ優勝！ 大任中体育会

5月19日、大任中学校で体育会が開催されました。
大会前日まで不安定な天気が続いたため、あまり練習ができないまま迎えた体育会。しかし、持っている力を出し尽くすかのように競技をする生徒たちからは練習不足は感じられません。
体育会スローガン『闘志と気合いで目指せ優勝！』とあるように一生懸命、練習の成果を披露する生徒たちに保護者たちから声援が贈られていました。
勝敗は最後のリレーまでもつれた結果、紅組が優勝しました。



▲ 1年生も力を合わせて頑張りました



▲ あとは私に任せて



▲ チャツチャツ、チャラチャラ、チャラララン♪



▲ テッドヒート



▲ 4段ピラミッド完成



あなたの思い出 わけてください

私たちのふる里『天任』ってどんなトコなんだろう？

ここには、どんな歴史があるんだろう？ 郷土の祭りや独自の風習、文化、昔話…。町に関するいろんなことを後世に伝えるためにまとめた本、それが『天任町誌』。

現在、町教育委員会の町誌編纂室では、平成十五年度発刊に向け、新たに『天任町誌』をつくり替える作業を行っています。そこでみなさんにお願ひです…。

■さらに完成度を高めて…

現在の町誌を作ったとき、多くの人たちが貴重な資料の提供をいただきました。しかしそのとき発見されなかったり、聞くことができなかったものもあったのではないかと思われる。

今回の町誌作りでは、このように点でも随時 追補・改訂を重ね完成度を高めていきたいと考えています。史実はできるだけ正しく、伝承はかるさこの故事として受けつぎ、習慣や生活様式は、わたしたちの民俗文化

として次の世代へ伝えていかなければなりません。

しかし、一人ひとりが持つ力に限界があるように、町誌作成に関わる数人の力では、ごく限られた資料しか集めることができません。よりよい町誌を作っていくためには、この町に住んでいるみなさんの協力が不可欠なのです。

そこをお願いです。次のような資料の提供や当時のお話を聞かせていただける方は、ぜひご連絡ください。

■昔の生活を知る資料

特に古文書、古い写真や手紙、絵葉書、地図、印刷物、生活用品、農機具など

■昔話や昔の歌

語りつがれている昔話や田植え歌、わらべ歌、手まり歌、炭坑の歌、盆くぐりなど

■炭坑に関する資料

当時の写真や道具など

写真や炭坑の道具など昔の資料を持っていくけど、思い出の品々だから提供することはできない…。町ではそんな人のため、それらの資料をいったんお預かりし、複製または撮影してからお返りするなどの方法も考えています。まずはご連絡ください。

■問い合わせ

町誌編纂室 ☎ 63-2242
社会教育課 ☎ 63-3000
内線222番（穂束）

おしらせ
広 場
大任町役場
〒824-0512 福岡県田川郡
大任町大字大任3067番地
☎63-3000



消防設備士試験の 準備講習会を開催

(財)消防試験研究センターでは、次のとおり消防設備士試験を行います。これに伴い、田川地区防災協会では、消防設備士試験の準備講習会を開催します。

◆消防設備士試験

■種類 甲種 第1類～第5類

■とき 7月28日(日) 10時～

■ところ 第一経済大学

■種類 丙種 第1類～第7類

■とき 8月4日(日) 10時～

■ところ 九州共立大学

■申し込み 6月12日(水)までに受験願書を(財)消防試験研究センターに提出してください。

◆消防設備士試験準備講習会

■とき (種類)

7月19日(金) (第1類)

7月20日(土) (第4類)

7月21日(日) (第6類)

■ところ 直方・鞍手広域圏事務組合消防本部

■受講料

一般 5,500円

防災協会会員および学生 3,500円

■申し込み 6月17日(月)～7月8日(月)までの間に申込書を(社)田川地区防災協会に提出。

※ 願書と準備講習会申込書は、田川地区防災協会(田川地区消防本部予防課内)にあります。

■問い合わせ ☎44-0650

田川地区防災協会

ヘルシー料理で 生活習慣病予防

がん、脳卒中、心臓病などに代表される生活習慣病は、近年日本人の死因の60パーセント以上を占めるほど増加しているといわれています。住民1課では、このような生活習慣病を予防するため、次のとおり『ヘルシー料理教室』を開催します。

血圧測定や簡単な講義のあと調理実習、試食を行います。

■対象者 成人(男性も大歓迎。積極的に参加してください)

■日程 7月～3月(1月～3月は役場のみ)

■ところ

大任事地区 大任町役場

今任原地区 今任町民会館

■参加料 無料

■持参品 1回につき米0.5合とエプロン、三角巾、ハンドタオルなど料理に適した服装

■申し込み・住民1課衛生係 内線113番

税務のスペシャリストを目指せ!

税務職員の採用試験のうち高校卒業程度の試験として国家公務員採用Ⅲ種試験(税務)が次のとおり実施されます。

■受験資格 昭和57年4月2日から60年4月1日までに生まれた人

■受付期間 6月19日(水)から26日(水)まで

(郵送……6月26日消印有効)

■一次試験 9月8日(日)

■試験会場 飯塚市、北九州市、福岡市など

■問い合わせ

田川税務署 ☎44-0430

児童手当の現況届は6月28日(金)まで

児童手当は、暮らしを安定させ、子どもたちの健やかな成長を応援する制度です。

■児童手当を受けられる人

次の3つの要件全てに該当することが必要です

▼養育者が国内に居住している
▼小学校入学前の児童を養育している
▼所得が一定額未満である

■児童手当の額

第一子 月額 5,000円

第二子 月額 5,000円

第三子以降1人につき

月額 10,000円
■現況届を出してください

現在児童手当を受けている人は、6月28日(金)までに現況届を出してください。現況届とは、毎年6月1日現在の状況を確認し、引き続き手当を支給できるかどうかを判断するためのものです。

※ 提出がない場合は、6月分以降の手当が支給できなくなる場合もありますのでご注意ください。

※ 手続きの方法など、詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ 住民2課福祉係 内線119番

農地の賃貸借は利用権設定で — 利用権設定の年齢制限を廃止しました —

農地の貸し借りをする時は、農業経営基盤強化促進法第18条の規定による**利用権設定**で行いましょう。利用権設定を行う場合、農地を借りる人を65歳までと年齢制限をしていましたが、農業経営者の高齢化に伴い、利用権設定を行うことが難しくなったため、年齢制限を廃止しました。

現在、町では水田農業確立対策事業による大豆や小麦の転作を行っています。この転作助成金は耕作者に助成されます。利用権設定を行っていない場合は、農地の所有者に助成されますので、利用権設定で正式契約をお願いします。

なお、利用権設定は契約期間が終わると、自動的に農地が返還されるので、農地を貸す人が安心して小作契約をすることができます。

■問い合わせ 農業委員会 内線122番

雇う前に必ず確認 在留資格

警察では、来日外国人問題に
対応して、様々な犯罪防止策を
推進しています。

日本に入学・在留する外国人
は、入国する時に一定の在留資
格（短期滞在、留学など）と在
留期間が与えられます。

適法に在留するためには次のこ
とを守らなければいけません。

○在留期間が切れていないこと
○在留資格の範囲内で活動して
いること

●日本国内で就労が認められる
来日外国人

在留資格による就労可否は次
のとおりです。

○就労に制限がない在留資格
永住者・定住者・日本人およ
び永住者の配偶者など

○在留資格に定められた範囲で
就労が認められる在留資格

教育・報道・外交・医療など
○就労が認められない在留資格
留学・修学・研修・文化活動

短期滞在・家族滞在
●来日外国人を雇用するときは、
在留期間や在留資格などを必ず
確認してください

※ 日本国内で就労が認められ
ない外国人を雇ったり、雇用を
あつせんしたりした人や不法就
労を助長した人は法律により罰

せられます。
この記事に関する事で、こ
不明な点・情報などがありまし
たら添田警察署にお問い合わせ
ください。

添田警察署 ☎ 82-0110

■問い合わせ

グループを作つて パソコンを習おう

たがわ情報センターでは、I
T講習会を希望する自主グルー
プを募集します。あなたもグル
ープを作つてパソコン操作の基
礎を身につけませんか。

■募集期間

6月10日（月）～9月30日（月）

午前の部 9時30分～12時
午後の部 13時30分～16時

※ 1講座1回ごとの申込みで
す。研修室の使用可能日を調節
して決めます。

■講習内容

ワード入門 パソコン操作の
基礎、文の作り方など

エクセル入門 表や計算式の
作り方など

インターネット入門 インタ
ーネットの利用方法、ホーム

ページの活用方法など

■対象 老人クラブや地域など
でグループを作り、申込みくだ
さい。1グループ5人から10人

です。田川市郡の住民が田川市
郡で勤めている人がグループ内
に1人いれば大丈夫。

■受講料 1万円（1回5人）

1人増えるごとに500円増
しになります。

■申込み方法

電話で、グループ名・代表者
名・電話番号・人数・希望日を
お知らせください。

■申込み開始 6月5日（水）

■申込み・問い合わせ

たがわ情報センター内情報フ
ラザ ☎ 49-33220

自宅で簡単 訪問リハビリ

住民1課衛生係では、寝たき
りや身体機能の障害などでリハ
ビリ指導が必要な人を対象に訪
問リハビリを行います。

■内容 自宅で簡単に出来るリ
ハビリ指導

ご相談のある人はお問い合わせ
してください。

■問い合わせ 住民1課衛生係
内線113番



作業療法士の鶴丸美穂
さんが伺います

文化と歴史をと して田川を知る

田川郡社会教育振興協議会で
は、田川の文化や歴史をととし
て田川を知る「鷹羽ふるさと文
化フォーラム」を開催します。

田川を知る良い機会です。

■とき 6月29日（土）13時～

■ところ ヤングワークFUK
UOKAおよび石炭資料館

■内容

講義「たがわの歴史とくらし」

■参加費 無料

■申込み

6月21日（金）までに、社会教育
課へお申込みください

粗大ゴミの一部が 収集できなくなります

じん芥処理センターでは、7
月からスプリングの入ったベッ
ドマットやソファなどの処理が
できなくなります。これに伴い、
町での収集も行いません。

購入した店に引き取ってもら
うか、専門業者に回収してもら
ってください。

■問い合わせ 住民1課衛生係
内線113番

■問い合わせ
社会教育課 内線220番

資源ゴミの出し方をもう一度 確認しましょう

4月から資源ゴミの分別収集が始まりました。しかし、
分別するときのルールが守らないとリサイクル処理が
スムーズにできません。ゴミを資源に生まれ変わらせ
るためにも、資源ゴミの出し方をもう一度確認しまし
ょう。

- 缶やペットボトルは識別マークで分別する
- キャップ・ふたを取る
- ビンやボトルの中をきれいに水洗いする
- ペットボトルを切らない

※ 取ったキャップ・ふたは、
燃えないゴミか燃えるゴミに
分別してください。

■問い合わせ

住民1課衛生係
内線113番



国民年金Q&A

問い合わせ
住民1課年金係
内線114番

Q 昨年、事故にあつて
傷害基礎年金を受ける
よつになり、先日、社会保険事
務所から『現況届』というモノ
が送られてきました。これって
なんなんですか？



A 現況届は、毎年一回
あなたが引き続き年金
を受ける権利があるかどうかを
確認するためのものです。七月
初旬ごろまでに送付しますので
七月末日までに役場の住民課に
提出してください。

記入上の注意

- ◆記入漏れに注意しましょう。
特に、氏名などの記入漏れが
あると年金の支払いが一時保
留される場合があります。
- ◆住所を確認しましょう。住所
が違つときは、住所変更届け
を出しましょう。
- ◆加算額対象者の氏名も漏れが
ないようにチェック。

◆診断書つきの現況届が送られ
てきた場合は、医師に記入し
てもらってください。

◆年金を受けている人が死亡し
ている場合は、余日部分に死
亡年月日を記入してください。
現況届は、年金を受けている
人の「年に一度のお約束」です。
必ず期限内に提出しましょう。

Q 自営業を営んでいま
すが、不況で生活が苦
しく、保険料を納めることがで
きません。こんな時はどうした
らよいでしょうか？

A 保険料を未納のままに
しておくと将来年金を
受けられない場合も出て来ます。
生活が苦しくて保険料を納めら
れない人は、保険料免除の申請
をしてみてもいいでしょうか？
免除が承認されるとその期間は
資格期間として計算されます。
ただし年金額は通常の三分の一
になります。これを満額に戻す
には、十年以内に免除された分
を追納する必要があります。

免除について詳しくは役場の
国民年金係にご相談ください。

OTOレインボーホール としよしつだより

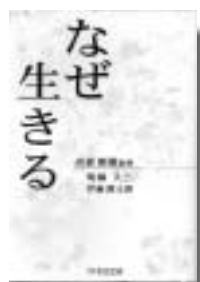


☎63-4832

本
だ
ー
い
す
き
！



下方芽衣ちゃん（灰ノ木）



なぜ生きる

高森顕徹 監修

人は何のために生まれ、生きている
のだろうか？ なぜ苦しくても自
殺してはならないのか？

この本では、臓器移植、延命治療、
自殺、キレる子どもたちなどの直面
する問題を中心に、文学者や思想家
の人生論を掘りさげながら人生の目
的や生きる喜びを分かりやすく解説
しています。



ゆうすげ村の小さな旅館

茂市久美子 作
菊池恭子 絵

ゆうすげ村に、ゆうすげ旅館とい
う小さな1軒の旅館があります。つ
ぼみさんという、年を取ったおかみ
さんが1人で旅館をきりもりしてい
ます。お客さんもちょっと変わって
いて、こんな旅館があったら1度は
泊まってみたくになります。

ゆうすげ旅館の心温まる、12か月
のお話です。



いたずらきかんしゃちゅうちゅう
バーシア・リー・バートン ぶん・え
むらおかはなこ やく

ちゅうちゅうは小さくてかわいい
機関車。ちゅうちゅうは、たくさん
人が乗った客車と手紙や荷物がいつ
ぱい積んだ貨車を引っ張って、小さ
な町から大きな町まで走ります。

ある日、ちゅうちゅうはもっとと速
く走りたくなって1人で逃げ出して
しまいました。ちゅうちゅうの冒険
のはじまりです。

1歳6か月健診で子どもスクスク

住民1課では、次のとおり1歳6か月健診を行います。対象者には個別に通知をしています。が、届いてない方はご連絡ください。

- とき 7月3日(水)
- 受付 13時30分～14時30分
- ところ 大任町役場
- 対象者 生後1年6か月から1年8か月までの幼児
- 持参するもの 母子手帳
- 問い合わせ 住民1課衛生係 内線113番

警察官・婦人警察官になりませんか

福岡県警では、次のとおり警察官・婦人警察官の採用試験を行います。

- 警察官A・婦人警察官A
- 受付期間 6月12日(水)まで
- 一次試験 7月14日(日)
- 受験資格

◆年齢 昭和47年4月2日以降に生まれた人

◆学歴 大学を卒業、または平成15年3月までに卒業見込みの人

※ 採用試験に関して、詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ 福岡県警本部警務課採用センター

092-622-0700

ルールを守っていますか？

犬を放し飼いにしていたり、散歩中にフンの後始末していないと苦情が役場に届いています。自分だけが良ければいいと思わず、みんなが気持ちよく生活するために、一人ひとりが決められたルールを守りましょう。

旧婦人会がテレビとビデオを寄贈

旧大任町婦人会よりテレビ2台、ビデオデッキ3台を役場に寄贈していただきました。ありがとうございます。



▲ ロビーと住民集會室に置いています

愛寿園在宅介護支援センターの

お年寄りの介護技術講座59

便秘解消で気分スッキリ

日々の生活の中で高齢者を悩ませるものの一つとして便秘があります。そして便秘を解消しよつとして効き目の強い下剤を飲んで、今度は下痢になってしまつという状態をくり返している人が多くいます。

高齢者が便秘になる原因としては、ガンやポリープなどの病気のほか様々なものがあります。が、よくあるものとして大腸の働きが弱くなり、それに加え筋力が弱っているのが、いきむことがうまくできないこと、また食物繊維を多く含む日本食から欧米食への食生活の変化などが大きな原因となっています。

そして特に高齢者は水分を取つてもすぐに尿として出てしまふことが多く、腸に水分がなかなか残らないため、これも便をかたくする原因の一つとなっています。

さらに、色々な薬を多く飲まれている人に、薬の副作用と思われる便秘が見られるとの報告もあります。

便秘の解決方法は、まず散歩などの運動が考えられます。足腰が弱つていて散歩もまま

ならない人でも、乾布摩擦などで皮膚を刺激したり筋肉を動かすことにより内臓の血行が良くなって、便秘に効果があります。

ベッド上での生活が中心の人でも、ベッドサイドで立つたり座つたりの軽い運動をしましょう。立つだけでも、大腸が刺激されて働きが良くなります。立つことが無理な人でも、せめて上半身だけでも起こしてあげると、寝たきりよりはずっと排便が良くなります。

次に食生活なのですが、やはり食物繊維を多く取ることが大切となります。

1日に25～30グラムの食物繊維を取ることが理想だといわれていますが、現代の日本人が食べている量は1日10数グラムでとても不足しています。

ごぼうなどの根菜や葉菜を毎食積極的にそれら多めに食べ、よくにしましょう。

また、最近では食物繊維を多く含んだ飲み物なども販売されていて、それらを利用するのも良いでしょう。

寝起きに冷たい水を飲むのも、とても効果があると言われています。便秘症の人は日ごろから

多めに水分を取るように心がけましょう。

次に、毎日根気よく続けることで、薬を使つと同じが、それ以上の効果が期待できる、おなかのマッサージを紹介したいと思います。それは、両手の人差し指から小指までを使って、おへその少し下あたりからおなか全体に「の」の字を書くように、時計まわりにぐるりと1周マッサージするものです。

おながが2～3センチへこの程度の力で、押さえたり引いたりをくり返しなが、15秒くらいのゆっくりとしたペースで、大きく「の」の字を書きましょう。

これを1回につき1分間、1日3回マッサージをすることにより、とても効果があるといわれています。ただし、マッサージにより腹痛などが起る場合は中止してください。

最後に、以前から便秘症という人は別ですが、最近急に便通が変わつたという人は、他の病気も考えられますので、早目に医師に相談しましょう。

※ お年寄りの介助に関する悩みや困り事などございましたら愛寿園在宅介護支援センターへご連絡ください。無料で相談にのります。 ☎ 03-25527

パノラマ たがわ

田川市6月の イベントです



● 問い合わせ先

田川市 ☎ 44-2000
添田町 ☎ 82-1231
川崎町 ☎ 72-3000
赤村 ☎ 62-3000
香春町 ☎ 32-2511
糸田町 ☎ 26-1231
金田町 ☎ 22-0555
赤池町 ☎ 28-2004
方城町 ☎ 22-0520

◆ 田川市 (<http://www.joho.tagawa.fukuoka.jp/>)

- 田川美術協会会員展 (田川市美術館)
6月11日(火)~16日(日) (無料)
- 第8回九州デザイン展2002 (田川市美術館)
6月11日(火)~16日(日) (無料)
- ゆめっせフェスタ2002 (田川青少年文化ホール)
6月15日(土)12時~ (整理券300円)
講演 登山家 田部井淳子さん
「エプロンはずして夢の山」 女と男 手をとりあって確かな歩みを
問い合わせ 企画調整課 女性政策室 ☎ 44-0159

◆ 添田町 (<http://www.chikuhou.or.jp/soeda/>)

- ふれあい朝市「旬の駅」
毎週土曜日9時~ (旧伊原駅横広場)

◆ 香春町 (<http://www.town.kawara.fukuoka.jp/>)

- 香春町ふれあい市 (毎日営業) 9時~17時 (役場分館1階)
- 香春町史発刊記念講演会 (香春町民センター)
6月29日(土)13時~
講演 村上利男さん
「香春町 (田川) の文化誌 ~小倉から猫塚に沿って」

◆ 川崎町 (<http://kawasaki.otoku-da.net/>)

- 川崎町ふれあいYOU遊市
1号店 毎週火・金 6時~11時30分 (JA田川川崎支所)
2号店 毎週土・日 8時~16時30分 (英彦山湯遊共和国)

◆ 糸田町

- 魚つかみ取り大会 (糸田中学校プール)
6月9日(日)9時~ (無料)

◆ 金田町

- 子ども会グラウンドゴルフ大会
6月2日(日)9時~ (多目的グラウンド)
- ふれあい朝市 毎週水・土曜7時~ (金田駅西口)

◆ 赤池町 (<http://www.akaketown.jp/>)

- 街頭啓発歩こう会 6月30日(日)9時~ (町内全域)

サッカーワールドカップ大会警備にご協力を

2002年サッカーワールドカップ大会が韓国と日本各地で6月30日まで開催されます。この大会は世界最大スポーツイベントの1つで、大会期間中は多くの人たちが入国します。

こうした世界の注目を集めるイベントは、テロの標的となる恐れがあります。このため警察では、警戒や警備を強めています。

大会を成功させるためにも、次のとおり交通規制や大会会場での注意など、みなさんのご協力をお願いいたします。

- 福岡市、北九州市などは大会関係者の移動のため交通規制を行う場合があります。

- 大会会場周辺では、交通渋滞が予想されます。できるだけ公共交通機関を利用しましょう

- 会場では、置き引きやすりなどの被害に遭わないように注意しましょう

- 会場で騒ぎや混乱が起きた時は、警察官や警備員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。

※ 九州では大分県で試合が行われるため、福岡空港や博多港国際ターミナル、小倉港などを利用して多くの入国が見込まれ、大変な混雑が予想されます。

■ 問い合わせ

添田警察署 ☎ 82-0110

今月の料理 大任町食進会

■ れんこんとわかめとじゃこいため



作り方

- ① れんこんは皮をむき、うす切りにして酢水につけておく。
- ② にんじんは千切りにし、しらすばしは湯でおししておく。
- ③ フライパンに油を熱し、①と②を弱火でいため、れんこんが透きとおってきたら、わかめ、だし、酒、砂糖、しょうゆを加えて汁気が無くなるまで煮る。
- ④ 器に盛りつけ、ごまを散らす。



材料 (4人分)

れんこん……………100グラム
生わかめ……………120グラム
にんじん……………40グラム
しらすばし……………15グラム
だし……………50cc
酒……………大さじ1+1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ごま……………小さじ2

● お詫言正

5月号の12ページ、消防功労者表彰の記事で誤りがありました。「消防団第4分団副分団長」ではなく、正しくは「消防団第4分団分団長」です。お詫言正して訂正します。

● 今月の表紙

オオキンケイギク。5月20日、柿原で撮影。この日は、久しぶりの快晴。絶好の撮影日和だったけど、とても暑い1日でした。にじみ出る汗をぬぐいながら撮影しました。

植物データ

北アメリカ原産で明治時代に渡来。もともと栽培されていたものが、野生化し、海辺や河原に大きな群落を作る。



いっしょに編集室

先日、4か月ぶりにボーリングに行ってきた。以前は、軽く20ゲーム以上投げていたのですが、なまった体では10ゲーム投げるのが精一杯。だんだん腕に力が入らなくなるし、スコアもボロボロ(スコアは初めから良くなかったのですが…)。おかげで次の日は、筋肉痛に悩まされ、指がはれ上がってしまいました。(安武)