

歩く。

「なんだか最近、体が重いなあ。階段を上ったら息切れするし。そんなふうを感じたら運動不足かもしれないですね。」
もう3月。春はすぐそこまでやって来ています。寒いなんて言ってもらえません。そのあなた、こたつの中で丸くなっている。
今回は、健康づくりの効果のある運動の中から、一番手軽にできる「ウォーキング」を紹介します。

ウォーキングは健康づくりの王様

皆さんは生活の中でどのくらい歩いていますか？ 歩くことは人間にとって基本的動作。しかも、思っている以上に運動効果が高いのです。

しかし、車や便利な電化製品に囲まれた現代の日常生活では、確実に歩く距離が極端に減ってしまいました。また、時代とともに食生活が改善されて、現在

私たちは十分過ぎる栄養を摂るようになりました。

「運動不足」と「栄養過多」の結果、肥満や高血圧症、糖尿病、心疾患などの生活習慣病が増加したのです。

■有酸素運動が効果あり

生活習慣病を予防し、運動不足を解消するには、たくさんの酸素を体内に取り入れ、臓器などの活動を活性化し、新陳代謝なども促す「有酸素運動」が効果的といわれています。身近な

運動では、ジョギングや水泳、ウォーキングなどが代表的です。

中でも心臓や体への負担が小さく、いつでも、どこでも、手軽にできるウォーキングは、まさに「健康づくりの王様」なのです。

全身運動になるウォーキング。

その代表的な効果は「脂肪の燃焼」です。そのほかにも、次のような効果が得られます。

- あらゆる筋肉を動かすことで脳も活性化され老化防止に
- 歩くことで骨が刺激されて丈夫になる

『歩く』ことから健康づくりを始めよう

ウォーキングで健康のススメ

健康を維持するために必要な運動量は、1日3000キロカロリー、週2千キロカロリーが目安です。このエネルギーをウォーキングで消費するためには、1日1万歩を歩く必要があるといわれています。しかし、ただなんとなくの歩き方では、効果は半減してしまいます。歩き方の基本をマスターしましょう。

■いきなり長い距離は歩かない
時間は最初のうちは15分から20分を目安に。慣れてきたら、徐々に増やしていくと良いでしょう。距離は個人差があるので、

■より快適に歩くために
ウォーキング前にストレッチ体操などで準備運動をすることが大切です。ゆっくりと息を吐きながら、反動や勢いをつけずに、気持ちよさを感じるところまで、筋肉を伸ばします。特に、体の固い人や高齢になる人ほどしっかりと行いましょう。

■靴・服装選びのポイント
靴は、ひもで調節できるスニーカーやウォーキングシューズがおすすです。
注意するポイントは、●軽く、すべりにくく、吸湿性・通気性がよい、●つま先がやや上を向いていて、履いたときにつま先に1センチ程度のゆとりがある、●靴底が適度に柔らかく、かかとに十分なクッション性がある、などです。

また服装は、寒い日には防寒の優れた服、暑い日には通気性の良い服装といったように季節にあったものを選んでください。
夜歩く場合は、交通安全に注意するために、明るい色の服を着たり、蛍光反射材などを利用したりしましょう。

● 数十分間続ける運動なので、筋力と持久力が高まる
● 体内に十分な酸素を取り入れるので、肺や心臓、血管などの動きが良くなり、動脈硬化や高血圧、心臓病などの予防につながる
● 腰や膝・足首の負担が少なく、体力や筋力の回復に最適。また、腰部の筋肉が発達するので腰痛予防にも
● 景色を楽しんだり気分転換ができたりするので、リラックス効果あり

■正しく歩くには姿勢から
効果的なウォーキングの姿勢は、まず、背筋をピンと伸ばし、おなかを引き締めてあごを引きます。目線は、常に10〜20メートル先を見るようにして、ひじは直角に曲げ、脇を締めます。この状態で、ひざを伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけるようにします。肩の力を抜き、腕を後ろへ引き上げることを意識して、大きくリズムカールに振ります。

また、空腹時や食事直後の運動は避けましょう。
効果的なウォーキングの姿勢は、まず、背筋をピンと伸ばし、おなかを引き締めてあごを引きます。目線は、常に10〜20メートル先を見るようにして、ひじは直角に曲げ、脇を締めます。この状態で、ひざを伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面をけるようにします。肩の力を抜き、腕を後ろへ引き上げることを意識して、大きくリズムカールに振ります。

■楽しむことが長く続けるコツ
歩く場所がないという人は、市民野球場のとなりにある市民グラウンドを利用してみてはいかがでしょうか。グラウンド外周には、一周約500メートルのジョギングロードを設置。3メートル幅なので、複数人数で歩いても各自のペースを守れるよう、追い抜きが余裕でできます。しかもゴムチップを含んだ舗装で、足に負担をかけないやさしいつくりになっています。

また、ウォーキングの時間をなかなか取れない場合もあるかもしれません。
そんなときは、通勤や買い物の時間を工夫して、車に乗らなかつたり、回り道をしたりするなど、生活の中で歩く時間を見つけてみてください。

鬼なんかには負けない 強い子に育ててね

誠慈保育園で節分の豆まき

「鬼はーそとー、福はーうちー」と園児たちの大きな声が保育園中に響きます。節分の日だった2月3日、誠慈保育園で豆まきが行われました。各組ごとに工夫をこらして作った鬼の面を付けた園児たちは、先生から節分の紙芝居とお話を聞きました。

その後、職員が扮した2匹の鬼が現れると、小さな子は泣きながら逃げ回り大騒動です。「鬼なんかには負けないぞ」と年長・年中組の園児たちが元氣よく落花生を投げ付け、鬼退治に歓声を上げていました。



▲ 「悪い鬼は出ていけー」と園児たち



◀ 白熱した決勝戦。制したのは、手前左の奥さん

今年最初の腕試し 栄冠は誰の手に？

新春囲碁大会 奥さんが制す

「うーん」とうなりながら頭をかかへ、腕組みをしたまま碁盤をじっと見つめる人。と戦略を考える姿は人それぞれですが、その表情は皆さん真剣です。

1月30日、新春囲碁大会が公民館で開催されました。今年最初の腕試しにと、町内の囲碁愛好家13人が参加。段級別にAとBの2パートに分かれてリーグ戦を行いました。

結果は、Aパートでは奥隆さん(成光)が、Bパートでは溝口忠弘さん(上元松)がそれぞれ優勝。頂上決戦を争い、奥さんが総白優勝の座を勝ち取りました。

かけがえのない命だから 精一杯生きて欲しい

「私の主張」田川地区大会で坂本さんが発表

2月5日、田川市青少年文化ホールで「私の主張」田川地区大会が開催され、田川地区の各市町村代表の小中学生あわせて11人が発表しました。

町の代表として大任小学校6年の坂本奈穂子さん(森山)が出場。発表の最後を飾ります。

「強たくましく生きる」という演題で、特殊な病気になっても精一杯生きていく子どもたちを例に挙げ、命の尊さ、大切さを語りました。

発表を終えると、460人の聴衆から大きな拍手がおこりました。



▲ 大勢の観衆の前に堂々と発表する坂本さん



◀ 授業では絵や地図などを使ったほか、本物の石炭も見ることができました

ふるさと再発見!! 大任町には炭鉱があった

教育長、大任小児童に炭鉱を教える

2月2日、大任小学校で授業参観がありました。4年生は、「炭鉱って何？」をテーマに崎山欽一郎教育長を講師に迎えて授業を受けました。

教育長は児童とその保護者たち約60人を前に、町内にあった炭坑の場所や種類、当時の暮らしなどを説明。炭鉱は石炭が出るところという認識しかない子どもたちにとって、身近でわかりやすい授業だったようです。

「知らないことは良かったので、親にとっても良い勉強になりました」と保護者の一人が話してくれました。

第15回

おおとうマラソン

参加者募集

- コース 大任中央線道路、国道302号バイパス
- 参加料
 - ▼一般2人、000円
 - ▼高校生2人、000円
 - ▼中学生以下 無料
- ※ 大会当日(5月22日)時点まで、中学生以下の人の参加料は無料です。ただし申し込み時点では中学生でも大会当日に中学校を卒業していれば高校生の扱いとなり、参加料が必要です。
- ※ 申し込み後の参加料は返金できません。あらかじめご了承ください。
- 申し込み方法
 - ▼2km (10時20分)
 - ▼5km (10時45分)
 - ▼10km (11時15分)
- 種目(スタート時刻)
 - 5月22日(日) (雨天決行)
 - 10時30分 レインボーホール

- 申し込み方法
 - 下の参加申込書に必要な事項を記入し、記入・押印もれがないかを確認したら50円切手を貼って、参加料と一緒に役場の企画財政課に提出してください。数日後、セッケン番号が記入された左下部分のがきが郵送されてくれば、受け付け完了です。
 - 10日以上たってもはがきが届かない場合は、マラソン事務局に問い合わせてください。
 - 申し込みは郵送や郵便振り込みでも受け付けています。郵送の場合、参加料は必ず定額小為替か現金書留をお願いします。
- 申し込み締切 4月22日(金)必着
- 問い合わせ・申し込み先
 - 企画財政課・マラソン事務局
 - ☎63-30000
 - 内線215・216

第15回 花としじみの里 おおとうマラソン 参加申込書

キリトリ線

誓約書

私事、このたび本大会に参加することにつきましては、旅行中および大会中の不慮の疾患や生命にかかわる重大な事故なども一切自分の責任とし、主催者に対しては何らご迷惑をおかけしません。また、本大会にそなえてあらかじめ医師の診察を受け、体調にも万全を期します。大会当日は安全を第一としペースで走り、自分の健康は自分で守ります。以上誓約いたします。 平成 年 月 日

本人氏名 _____ 印
 上記の契約書に家族全員同意します。
 家族代表者氏名 _____ 印
 (本人との続柄 本人の _____)

マラソン歴	年	か月	平均タイム	2km	分
	最近1か月の 走行距離	km		5km	分
本大会に参加されるのは、今回で何回目ですか。 初・ (回目)			10km	分	分

郵便はがき

--	--	--	--	--	--	--

50円切手を必ず貼ってください。

大任町大字 大行事
 今任原

様

〒824-0512 田川郡大任町大字大行事三〇六七 大任町役場内
 花としじみの里
 おおとうマラソン事務局

☎〇九四七・六三・三〇〇〇
 FAX 〇九四七・六三・三八一三



宝くじ助成で カラーリング購入



町では、「平成16年度宝くじ助成事業」の助成を受けて、室内レクレーション用具（カラーリング）とストップウォッチ、拡声器を購入しました。

今までにこの助成を受けて購入したのものには、テントやステージ、太鼓などがあります。

町営住宅の空き家 待ち入居者を募集

建設課・住宅係では、町営住宅に空き家が出た場合の入居予定順位を決める「空き家待ち入居者」を次のとおり募集します。

- ※ 現在空き家があるわけではありません。
- ※ 収入など入居条件によっては受け付けできない場合もあります。
- 申し込み用紙は、役場の建設課窓口にあります。

募集する住宅

4月1日から来年3月末日までの間に空き家となった成光住宅、熊本住宅の一部、柿原住宅、皿山住宅、藤原住宅の平屋建て

受付期間

4月1日(金)～28日(木)

問い合わせ・申し込み

建設課住宅係 内線2204

※ 同居する人が増える場合、また出て行く場合は、必ず事前
に手続きをさせていただきます。

おしらせ 広場 大任町役場

〒824-0512 福岡県田川郡
大任町大字大行事3067番地

☎ 63-3000



↓※欄は記入しないでください。
裏面の誓約書にも記入・押印をお願いします。
年齢は大会当日の年齢を記入してください。
電話番号は必ず記入してください。
出場種目を○で囲んでください

↓ゼッケン通知用のはがきとなりますので、
裏面に住所氏名をご記入のうえ50円切手を
貼ってください。
(このページの記入は不要です)

第15回 花としじみの里 おおとうマラソン参加申込書

裏面誓約書を履行することを誓い、下記のとおり申し込みます

フリガナ	氏名	住所	〒	〇	()	—
性別	男・女	生年月日	明治・大正・昭和・平成	年	月	日(生)
大会当日(満)	年齢	大会当日(満)	年齢	歳	歳	歳
所属クラブ・学校名	勤務先名	種目	2kmの部	5kmの部	10kmの部	S M L 2L 3L
A	・小学生以下 ・小学生 ・中学生 ・高校生 ・一般	〈男子〉 A 29歳以下 B 30歳～49歳 C 50歳以上 〈女子〉 D 34歳以下 E 35歳以上	〈男子〉 A 29歳以下 B 30歳～49歳 C 50歳以上 〈女子〉 D 34歳以下 E 35歳以上	〈男子〉 A 29歳以下 B 30歳～49歳 C 50歳以上 〈女子〉 D 34歳以下 E 35歳以上		
年齢別						

ゼッケン引換券

「花としじみの里おおとうマラソン」に早速お申し込みいただきましてありがとうございます。下記のとおり受理いたしましたので、当日はベストコンディションでご参加ください。

受領金額	円
平成	年 月 日

※ 通 信 欄	受付No.	kmコース	ゼッケン番号
		男・女	
		小中・高・一般	
		29歳以下・30歳～49歳	
		50歳以上	
		34歳以下・35歳以上	

受付 5月22日(日) 午前8時30分から
大任町B&G海洋センター
大任レインボーホール

このはがきは、当日受付に提示してください。



万が一の『災害』に備えて避難訓練

「ジリジリ…、ただいま地震が発生しました。児童の皆さんは速やかに避難してください」と非常ベルと放送が流れると、先生の指示に従いながら次々に避難していく子どもたち。

1月24日、今任小学校で、地震発生を想定した避難訓練が行われました。子どもたちは、押さない・走らない・しゃべらない・戻らないの『おはしもの約束』をきちんと守って避難。運動場で全員の安全確認をして、本部に連絡をするまでの所要時間は、2分21秒という早さでした。

入札参加資格審査の申請を受け付けます

建設課では、平成17年度一般競争(指名競争)入札参加資格審査申請を受け付けます。受付期間中以外は、申請書を受理できませんのでご注意ください。

■受付期間

3月1日(火)～31日(木)

※ 土、日、祝日は除きます。

■提出書類

● 一般競争(指名競争)参加資格審査申請書

● 建設業許可証明書

● 身分証明書(法人の場合は、代表者のもの)

● 住民票謄本(個人の場合)

● 営業所一覧表

● 主たる営業所所在地見取図

● 工事経歴書(直前3か年)

● 納税証明書(所得税または法人税、事業税、住民税、消費税、個人の場合は国民健康保険税)

● 主要取引金融機関名および取引証明書

● 使用印鑑届

● 印鑑証明書

● 法人の場合は登記簿謄本

● 職員数調書

● 技術者経歴書(有資格の場合には資格者証の写し)

● 営業用機械器具調書

● 経営事項審査結果証明書

● 労働保険料納入証明書
(労働基準監督署で発行しています)

■ 問い合わせ 建設課土木係
内線225 226

おどり愛好会が 発表会を開催

おどり愛好会では、次のおり発表会を開催します。ぜひご来場ください。入場無料。ご来場の方には、粗品を進呈します。

■ とき 3月13日(日) 13時開演

■ ところ レインボーホール

■ 問い合わせ 仲尾ツユ子(上今任) ☎63-3356

有害なイノシシや カラスなどを駆除

産業経済課では、農作物を荒らすイノシシやカラス、シカに対し、次のとおり有害鳥獣駆除を実施します。

■期間

3月1日(火)～3月31日(木)

■ ところ 町内全域(田畑山林など)

■ 駆除員 添田猟友会大任支部

※ 猟友会には安全面についてお願いしていますが、事故防止のため、皆さんにもご協力をお願い



雪の中でも園児は元気いっぱい

この冬一番の冷え込みとなった1月末日から2月上旬。断続的に降った雪で、一面真っ白とはいかないまでも、町はうっすらと雪化粧しました。

写真は、2月2日の今任保育園の様子。寒さに負けず、みんなで雪だるまを作ったり、雪合戦をしたりと元気いっぱいでした。積雪が少なかったため、わずかの間でしたが、園児たちは冬ならではの遊びを楽しんでいました。

■ 問い合わせ
産業経済課 内線123

春つらら青空コン サートを開催

住民1課国保・衛生係では、次のとおり「春つらら青空コンサート」を開催します。ご家族そろってぜひお越しください。

■ とき 3月26日(土)13時開演

13時30分開演

■ ところ サボテンハウス

■ 入場料 無料

■ 問い合わせ 住民1課国保・衛生係 内線113

仮面ライダー剣が 庄内町に来るっ!

現在、庄内町が新しく分譲している住宅団地「青葉台」で行われる青葉台団地分譲フェアに「仮面ライダーブレイド」がやって来ます。

■ とき 3月6日(日) 11時～13時、計2回開催

■ ところ 「青葉台住宅分譲地」庄内町大字赤坂

※ 青葉台分譲フェアは、3月の毎週日曜日(6・13・20・27日)に行われます。

■ 問い合わせ

庄内町役場企画財政課管財係

☎0948-82-5209

求められる自覚と責任

かぞく 大切な愛犬が悪者に

— フンの片づけと放し飼い問題 —



飼いだの「フンの後始末と放し飼い」についての苦情が後を絶ちません。しかし、こうした苦情の多くは、飼い主の心がけで解決できるもの。マナーを無視していけば、近隣の人々との対立が生じることにもなりかねません。そうなる前に、飼い主にとっても、地域にとっても、ペットにとっても不幸なことです。

■フン害に憤慨

歩道や公園に、犬のフンが放置されているのを見つけたことはありませんか？ 散歩したり公園で遊んだりしていても、このような状態ではせっかくの気分が台無しですね。道路、公園、田んぼなどは犬のトイレではありません。

犬のフンは、本来自分の敷地内で済ませたいものです。そのため、小さなところからトイレのしつけをすることが必要になります。それでも、散歩中に排せつしてしまった場合には、飼い主がきちんと片付けていくのがマナーです。

また、悪臭などで近所迷惑をかけるためにも、犬を飼っている場所は、いつも清潔にしておくことが大切です。

■噛まないから大丈夫？

「うちの犬はおとなしいから大丈夫」と思うのは飼い主の身勝手。「しつけができていれば引き綱なんて必要ない」と考える人も、中にはいるでしょう。でも、本当にそうでしょうか？

誰もが、大好きとは限りません。犬が嫌いとか怖いという人もいるのです。放し飼いの犬を見て、小さな子どもを持つ親は、安心して遊ばせることができません。きつと少なからず不安を抱くに違いありません。普段どんなにおとなしい犬でも、放し飼いにパニックに陥ってしまえば、何をしてもおかしくはありません。人に危害を加えたり、交通事故に遭ったりする危険性も高くなります。実際に周囲の人や犬自身に何か起こってしまったからでは、取り返しがつかないのです…。

■少しの心遣いで

きれいな街に住み、きれいな道を歩きたいというのは、全ての人の思い。飼い主一人ひとりが少しの心遣いを持てば、誰もが気持ち良く暮らしていけるようになるはずです。犬を飼っている皆さん、飼い主としての自覚と責任を持ちましょう。

保険証の切り替えを行います

— 保険証切替日程表 —

3月29日(火)	
場 所	時 間
根床集会所	8:55~9:20
福田集会所	9:30~10:00
安高集会所	10:10~10:30
東伊原集会所	10:40~10:55
小林集会所	11:05~11:50
梅田公民館	14:00~15:00
島台公民館	15:10~16:00
3月30日(水)	
上今任公民館	9:00~9:50
峰集会所	10:00~10:50
今任町民会館	11:00~11:50
玉川集会所	14:00~14:45
皿山集会所	15:00~16:00

※ 柿原・柿原町住地区の人は、30日、31日役場での切り替えになります。

国民健康保険証の有効期限は、3月31日まで。4月1日以降は切り替えを受けた保険証でなければ診療を受けることができません。国民健康保険では、次の日程表のとおり保険証の切り替えを行います。切り替え時には、現在使っている保険証を忘れずに持ってきてください。また保険

税の徴収も行います。保険税が滞納の場合、保険証を交付できなくなり、資格証明書を交付することになりますので、ご注意ください。

※ 役場での切り替えは、今任地区は29日、大行事地区の人は30日です。

■問い合わせ 住民1課国民健康保険係 内線1-15



ご寄贈ください
チャイルドシート

お子さんの安全のために欠かせないチャイルドシート。6歳になるまでは着用が法律によって義務づけられています。

もし、お子さんが6歳になって使わなくなったという人は、添田大任地区交通安全協会(添田警察署内)に御寄贈ください。ご連絡、お問い合わせは下記まで。

■問い合わせ 添田大任地区交通安全協会
☎82-0110

国民年金Q&A

問い合わせ
住民1課年金係
内線114

Q 年金を受けている父が亡くなりました。年金の手続きが必要ですか？

A 年金を受けていた人が亡くなったら、その遺族の人は14日以内に「年金受給権者死亡届」を出さなければなりません。もし、この届け出が遅れたり、忘れたりすると死亡以後も年金が支払われることになりません。過払いとなった年金は、あとで遺族の方から返していたたことになり、余分な負担が生じることになり、死亡の届け出は速やかに行ってください。

Q 結婚することになり、会社を退職しました。国民年金に加入しなければいけないのでしょうか？ その場合どんな届出が必要ですか？

A 会社を退職したときあなたの年齢が20歳以上60歳未満であれば、国民年金に加入することになります。役場住民1課の国民年金担当窓口で加入の手続きを行ってください。国民年金の第1号被保険者となった場合は、国民年金の保険料を自分で納めることになります。

なお、結婚して配偶者に扶養される場合には、国民年金の第3号被保険者の届出が必要になります。第3号被保険者の届出は、年金手帳等の必要書類を添えて配偶者の勤務している会社または共済組合に提出してください。

4月から保険料が 上がります

国民年金法の改正で、今年の4月から、保険料月額が平成29年まで毎年2800円引き上げられます。来年3月までの保険料は、月額1万3千850円です。引き上げ額は、今後の賃金上昇率によって変化します。

問い合わせ

直方社会保険事務所

☎0949-22-0800

3月の休室日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○の日はお休みです

OTOレインボーホール としよしつだより

★★★ ☎63-4832

開室時間

9時～17時

休室日を変更する場合があります

貸出し

図書/10冊まで
うちCDとビデオは1点ずつ



逆転のボランティア

工藤良 著



私をスケッチにつれてって

永沢まこと 文絵



パパとママのたからもの

サム・アニクラ・ブレットニイ 小川仁央 訳絵文

2002年4月、田川警察署で暴走族「極連会」の解散式が行われた。同時にその元暴走族のメンバーが、ボランティア団体「GOKURENKAI」を立ち上げた。彼らがごみ拾いをする姿は市民に温かく受け入れられ、活動をとおして自身も大きく変わっていく。プロジェクトの中心人物が、逆転と感動の物語を語る。

世界を旅しながらスケッチしてみませんか。えっ、絵を描いたことがない…だって？ 大丈夫、必ず描ける方法を教えます。

さあ、ペン1本とスケッチブック、絵の具を持ったら、一緒に出かけましょう。花、風景、人間など描きたいと思ったものから迷わず描いてみましょう。

おやすみ前のくまの親子の会話です。3びきの子ぐまの両親は、いつも寝かしつけるとき、「世界で一番かわいい、子どもたち」と言ってくれます。

でもある日、子ぐまたちは知りたくなりました。パパとママは、誰が一番かわいいんだろう。みんなが一番にはなれないもの。そこで…。



横綱が来たっ。じい、ばあ大興奮

12月18日、横綱の朝青龍関が愛寿園を訪問。横綱を一目見ようと、地域の人たちなど合わせて約130人が集まり、大歓迎しました。握手会や記念撮影などが行われ、お年寄りたちは大興奮。みんな楽しいひとときを過ごしました。

「次の場所でも頑張ってくださいね」とお年寄りたちから声援を受けた朝青龍関。1月の初場所では、通算10回目となる優勝を見事勝ち取りました。

思いやりを献血に託しませんか

献血は、血液を提供することで、輸血を必要としている人たちへあなたの「思いやり」を贈ること。あなたの「思いやり」を「献血」に託してみませんか。

■とき

3月31日(木)9時30分～13時

■ところ

役場前駐車場

■献血ができる人

16歳から64歳までで、男性は体重が45キロ以上、女性は40キロ以上の人。現在薬を飲んでいる人は、献血できません。

■問い合わせ

住民1課衛生係 内線113

今任地区駅伝大会 参加チーム募集

大任町駅伝愛好会では、今年も次のとおり今任地区駅伝大会を開催します。これに伴い、参加チームを募集します。詳しくはお問い合わせください。

■とき

3月20日(日)8時45分～

■ところ

町民グラウンド

■参加費

一般の部 10,000円

オーブンの部 3,000円

締め切り 3月7日(月)

問い合わせ・申し込み

田丸広一(道善)
090-2527-2188
(9時～18時)

もう済みましたか 確定申告と納税

平成16年分の確定申告と納税の期限は、所得税と贈与税が3月15日(火)まで、個人事業者の消費税と地方消費税が3月31日(木)までです。

納税を忘れて期限を過ぎてしまつと未納の税額に対して延滞税がかかります。また期限までに申告書を出さないと無申告加算税がかかることもあるので、申告は必ず期間内に済ませまじょう。

■問い合わせ

田川税務署 044-0432
税務課 内線106・107

きつと見つかる あなただけの逸品

九谷焼や有田焼など全国から多彩な品々が集まる「全国陶磁器フェアIN福岡2005」が次のとおり開催されます。

■とき

3月18日(金)～22日(火)
10時～18時(最終日は17時)

■ところ

マリノメッセ福岡

■入場料

当日500円(前売350円) 高校生以下無料

■問い合わせ

全国陶磁器フェアIN福岡実行委員会
090-2527-3265

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91

ザ・血圧

以前、薬と高血圧の関係についてお話しましたが、今回は血圧や高血圧について、もう少し掘り下げたお話をしましょう。

血圧とは血液が血管の壁に与えている圧力のことです。血管は水道管のように硬いものではなく、軟らかいビニールホースのようなものと考えてもらうと分かりやすいと思います。

よく、庭の植木に水まきををする際、遠くに水を飛ばそうとホースの先をすぼめることがありますね。そのとき、新しく弾力のあるホースだと、少しふくらんでうまく圧力を分散させるのですが、弾力の失われたホースの場合、水圧がもろにホースにかかることになり、

これとよく似たことが人間の血圧にも言えるのです。また、医師が塩分を控えなさいと言いますが、その理由は、塩にはナトリウムが含まれていて、体の中に入ると血液が増えるしくみになっているからです。

つまり、若いころより硬くなった血管中の血液量が増えると先ほどの古いホースと同じようなことが起るのです。

では、どのように高血圧と判断されるのでしょうか？

以前は、140/90以上の人を高血圧症としていましたが、最近基準が厳しくなり、現在は130/85以下でないときと正常だと言われません。

しかし、一概に数字だけでは判断できません。なぜなら、血圧が一日を通して変動するからです。人によっては、朝起きたときに一番高く、その後徐々に下がってくる人、また、朝が低く夕方になると高くなる人など様々です。また、医師や看護師の姿を見ると血圧が高くなる「白衣高血圧」と呼ばれるものもあります。すなわち、1、2回血圧が高く測定されても、それですぐ「高血圧症」と診断されるものはありません。

最後に、医師がなぜ血圧に神経質なのかを「ビニールホースに例えて説明します。

炎天下に長くホースを置いておくと硬くなります(動脈硬化)。それで庭の水まきをすると、ホースの所々から水がもれ出すことがあります。同じようなことが人間の体の中で起こると、やはり塩分は控えましょう。

パノラマ たがわ

田川市 3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
- 方城郷 ☎ 22-0520

- ◆田川市 (<http://www.jho.tagawa.fukuoka.jp/>)
 - 春期絵画展 3月8日(火)~27日(日) (田川市美術館)
 - 観覧料 一般100(80)円、高大生50(40)円、小中生30(20)円※()内は前売り及び20人の団体料金 毎週土曜日は高校生以下無料
- ◆添田町 (<http://www.town.socda.fukuoka.jp>)
 - 女性のつとめ IN そえだ
 - 3月6日(日)10時30分~ (オークホール)
- ◆赤村 (<http://www8.ocn.ne.jp/~akamura>)
 - ハイカラさんの百年史 ~POSTALE CARTE(話せるロマンの世界~ (平成筑豊鉄道・赤駅待合室) 3月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、21日(祝) それぞれ10時~16時
 - ※明治時代の郵便絵はがき(POSTALE CARTE)の展示会
 - 入場寄付金 100円
 - 問い合わせ 赤村商工会 ☎62-3333
- ◆香春町 (<http://www.town.kawara.fukuoka.jp>)
 - ふる里かわら梅まつり
 - 3月6日(日)10時~ (神宮院・高座石寺)
- ◆糸田町
 - 田植祭 (金村神社) 3月15日(火)15時30分~
- ◆金田町(<http://www.town.kanada.fukuoka.jp/>)
 - 文化講演会(総合会館) 3月19日(土)19時30分~
 - 入場料・無料 講師・香田晋さん
 - 内容「香田晋の人生いろいろ:生い立ち~演歌の道まで人生を振り返る」
- ◆赤池町 (<http://www.town.akaike.lg.jp/>)
 - 新潟県中越地震被災者支援チャリティーコンサート (同和対策中央研修所) 3月6日(日)13時~
 - 入場料1,000円



1月が行って、2月が逃げて、もう3月。暦の上では春です。春、3月といえば、別れの季節卒業シーズン。その前に受験シーズンもよいよ大詰めです。高校受験の妹がいる我が家も、他人事ではありません。この号が出るころには、公立高校の入学試験間近。受験生の皆さん、最後まであきらめずに頑張ってください。(安武)

『受け忘れ』はありませんか

4月からBCG接種の対象年齢が生後6か月までに

現在、町では結核の発病を予防するため、3か月以上4歳未満の乳幼児を対象に、ツベルクリン反応検査およびBCG接種を実施しています。受け方は、初めに反応検査の注射をし、結果が陰性の場合には、BCGの接種を行います。

結核予防法が改正され、4月からは、ツベルクリン反応検査が廃止になります。BCG接種を生後6か月までに受けなければなりません。

このため、まだ受けていない4歳未満児を対象に、反応検査・接種を次のとおり行います。



- ツベルクリン反応検査
- とき 3月23日(水)13時30分~
- BCG接種
- とき 3月25日(金)13時30分~
- ※受付は両日とも14時までです
- ところ 役場視聴覚室
- 問い合わせ 住民1課衛生係 内線113

防犯

◆問い合わせ
添田警察署 ☎82-0110
大任交番 ☎63-2110

町内街頭犯罪発生状況 (1月末現在累計)

種類	件数
車上ねらい	5件
オートバイ盗	0件
部品盗	0件
空き巣・忍び込みなど	1件
自動車盗	0件

次の点にご注意ください

- 外出のときは必ず施錠しましょう
- 車から離れるときは、わずかの時間でも必ずロックする
- 車内に現金や貴重品などを置かないようにしましょう



あなたの周りにいませんか
見かけた人は、すぐに連絡を

※あなたの情報が検挙に結びついた場合は、200万円の懸賞金が支払われます。

平田 信
公証役場事務長
逮捕監禁致死事件

特徴/昭和40年生まれ
身長183センチくらい。
ヒゲが濃く、歯並びが悪い。左首筋に5ミリくらいのホクロがある。

オウム真理教関係指名手配

●今月の表紙

白菜の花。1月28日、血山で撮影。週間天気予報を見ると、2月上旬は雪マークがびっしりとならんでいた。今月は締め切りが早いのに、やはりどどと慌てて花を探す。この日は、春を思わせるような暖かな一日だった。雪なんて降らないじゃないかと思っていたら翌週から空模様が一転。早めに撮っておいて良かったと一安心。

こちらい編集部