

# 広報 みずまき

# 5

'99

月号

MIZUMAKI

No.763

ボクとワタシが主役だよ。

こどもの

日



富永悠莉ちゃん  
(二)



中野峻くん  
(緑ヶ丘)



藤島彩佳ちゃん  
(頃末南)



須本優貴くん  
(吉田一)



和田眸ちゃん  
(吉田三)



東亮佑くん  
(猪熊)



倉掛伸吾くん  
(三団地)



篠田直輝くん  
(梅ノ木団地)



藤本莉兼ちゃん  
(おかの台)



星野輝久くん  
(吉田団地)



泉川虎之輔くん  
(おかの台)



藤井和蘭ちゃん  
(頃末南)



吉田樹くん  
(梅ノ木団地)



藤原悠貴くん  
(頃末南)



松浦亜衣梨ちゃん  
(猪熊)



小林愛ちゃん  
(みずほ)



小島陸くん  
(梅ノ木団地)



遠山雄大くん  
(おかの台)



森田彩也花ちゃん  
(緑ヶ丘)



井上青空くん  
(みずほ)



田辺寧々ちゃん  
(吉田三)



藤波和夏ちゃん  
(梅ノ木団地)



白川雄大くん  
(頃末南)



日々谷健矢くん  
(梅ノ木団地)



高祖航くん  
(緑ヶ丘)

# 受けっぱなしに なってませんか？ 健康診断

～その必要性に迫る～

あなたは、健康診断をどのように活用していますか。町では毎年、成人病と婦人ガンの集団健診を行っています。昨年行った「健診活動アンケート調査」の結果と併せて「健康診断」について考えてみましょう。

健康診断のことなら何でも知っている。本人もいたって健康。



康子さん

健康に強い関心がある。健康体だが、健康診断は欠かさず受診。

昨年の健康診断で異常なし。健康や体のことは気にしていない。



健二くん

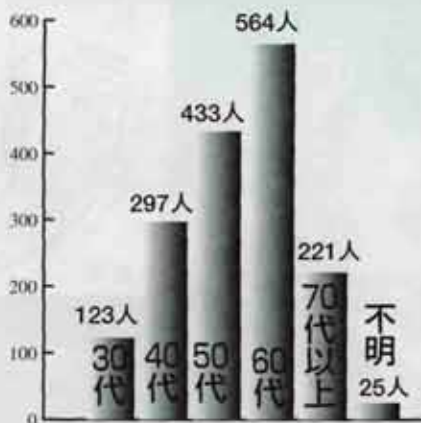


上杉健診先生



「健二さんは、昨年の健康診断を受けた？」  
「うん、受けたよ。結果は、異常なし。このとおり健康さ。康子さんはどうだった？」  
「ええ。私も異常なかったのよ。今年も受けようと思ってるんだけど」  
「えっ、健康なのに健康診断を受けなくちゃいけないの？」  
「大切な健康診断だから受けた方がいいわよ。ねえ、先生」  
「そうだね。自分では健康だと思っても、気がつかないうちに病気がじわじわと進行している場合もあるしね。特に、ガン、心臓病、脳卒中をはじめとする成人病は、初期の自覚症状がほとんどなく、そのため発見が遅れ、気づいたときには手遅れと言うことも少なくないんだよ。健診は

なぜ、健診が大切な



毎年	1034人	62.2%
時々	362人	21.7%
初めて	146人	8.8%
無記入	121人	7.3%
合計	1663人	100.0%

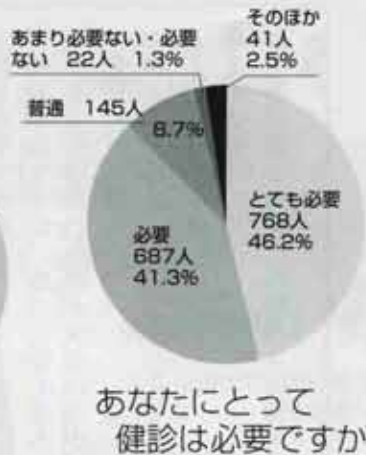
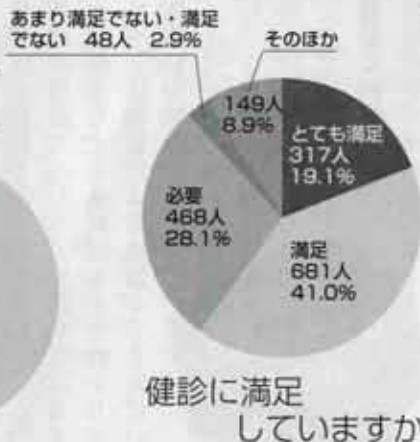
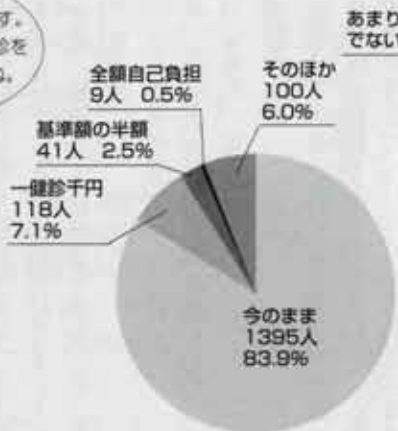
受診の利用度（上表）と平成10年度の受診者の年齢構成（左グラフ）

「そうだよ。そのとき、一部の人が行ったアンケート調査の結果を見てもらん」  
「昨年、水巻町では、約三千六百人の人が集団健診を受けたそうすね」  
「そうなんだよ」  
「言わずに毎年、受けることが大切なんだよ」  
「そんな自覚症状のない病気を早期に発見したり、生活の悪習慣を改善するためのよいチャンスにもなるんだ。面倒くさい、時間がとれないなどと言わずに毎年、受けることが大切なんだよ」



こんな人は困りもの  
思いあたる点は、  
ありませんか？

アンケートの結果です。水巻の人たちは、健診を大切に考えてますね。



「へえ。毎年受診している人って結構いるんだね」  
 「受診した人たちは健診をどう考えているのかしら」  
 「それも上のアンケートの結果を見てもらおうか」

「どうかな。健診の必要性が分かったかな」  
 「はい。分かりました」  
 「では、先生。健診を受けた後のことなんですが、私たちのように「異常なし」と言われたらどうすればいいのですか」  
 「安心は禁物だね。さっきも言ったとおり、これからも定期的に健診を受けるようにしないとイケないね。健診のデータは、あくまでもその時点での状態。半永久的に健康が保証されたわけではないんだよ」  
 「はくの友だちが「要精検」と診断されたんですけれど」  
 「「要精検」とは、「疑わしいところがあるのでもう少し詳しく調べてみましょう」と言うこと。病気と診断されたわけではないんだよ。たまたま検査した日の体調が悪く、それが健診結果に影響していたということもあるしね。実際に大部分の人は精密検査によつ

健診との付き合い方

検査結果に使われる用語

**異常なし（正常）**  
 検査の結果、検査をした時点では、特に病的な所見が認められないという意味。ただし、半永久的に健康が保証されたわけではありません。

**要再検**  
 再検査を必要とする。検査結果が正常範囲をはずれているか、検査所見に異常の疑いがある場合に、もう一度検査を行って確認する。

**要精検**  
 通常の検査では異常の状況が明確にならない場合、更に詳しい検査を必要とする。

**要観察**  
 服薬などの治療は不要だが、日常生活に注意し定期的に検査を受けながら経過を見る。要監視、要注意とも言う。

**要定検**  
 ある期間内に繰り返し検査して、その経過を追跡観察する必要がある。

**要治療**  
 検査所見に異常があり、明らかに病気と考えられるので、薬を飲むなどの治療が必要。原則として外来通院でよい。

「とんでもない。君の友だちには、迷わずに精密な第二次検査を受けることをすすめなさい。仮に病気が見つかったとしても、早期発見、早期治療ができれば、何も怖がることはない。そのための健診なのだからね」  
 「健診を受けてさえいれば安心ですね」  
 「それもどうかな。健診は、体の状態をチェックするだけのもの。受けっぱなしでは何の意味もないと思わないか」

「「異常なし」でも「要精検」でも日ごろの生活習慣の改善が大切なんだ。健康の維持は、いかに自分の体をコントロールしていくかにかかっているんだよ」

「アンケートの結果を見ても水巻町の人たちが積極的に健診を受けていることや自分の健康のことに関心を持っていることが分かりますね」  
 「はくは今まで大きな病気にもかかったことがなかったし、健康だと安心していただけ、もっと日ごろから気をつけるようにします」  
 「では、一人とも日ごろの生活を大切にして、健診をきちんと受けてくださいな」

## 健診アンケートの自由意見

### ●健診の必要性

- ▽ぜひ継続してほしい。(43通)
- ▽たいへんありがたい。とても助かっています。(23通)
- ▽自分の健康状態を知ることができて安心できます。
- ▽集団健診でガンを早期発見でき、手術で治りました。
- ▽ふだん健康な人はあまり病院に行かないので、いい機会だと思ふ。
- ▽病気の最低の目安になります。
- ▽集団健診は自己の健康状態を知るバロメーターとなるので毎年行ってほしい。

### ●健診の内容

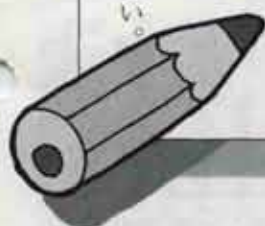
- ▽混雑せずスムーズでしたが乳ガン検診は待たされました。
- ▽日曜日の健診を増やしてほしい。
- ▽胃ガン検診でバリウムの代わりにカメラを使ってほしい。
- ▽血液検査などもあればもっと助かりますが。
- ▽乳ガンは機器による検診ができればいいと思います。
- ▽体脂肪の検査もしてほしいです。
- ▽三十代からの成人病検診を望みます。
- ▽自由な日程で、病院で受診できればいいですね。
- ▽検査結果がもう少し早くわかればいいと思います。
- ▽どこまで検査結果を信じたらよいか不安です。

### ●健診の料金

- ▽料金が安くて助かります。(15通)
- ▽料金が高すぎる。もっと安くならないか。(4通)
- ▽できるだけ自己負担が少ない方がいい。
- ▽無料にしてほしい。
- ▽料金が安いからといって手抜きはしないでください。

### ●そのほか

- ▽健診に来るのに、福祉バスの利用を認めてほしい。



自分の体のことだから、ある程度は関心を持って健康管理をしないといけない

のではないのでしょうか。私は、健康のために少々の距離なら歩くことを心がけています。あとは、食事。舌が慣れるまでは抵抗がありますが、なるべく薄味にしています。そういえばお店で売っている塩昆布なんかも昔に比べて薄くなったと思います。健康に対する意識が社会全体で高まっているのでしょうか。

町の集団健診は、五年前から欠かさず受診しています。今のところ私は健診でひっかかったことがありませんが、毎年受診しないと意味がないと思うんです。健診を受けていれば病気を早期に発見できますしね。

また、町の健診は、低額ですし、健診の待ち時間なども年々改善されて受けやすくなっています。できれば内容を更に充実させていただきたいですね。例えば現在行われている、バリウムによる胃ガン検診に胃カメラも取り入れたり、眼底検査を行ったりしていただけたらいいですね。測定結果はもちろん、生活面のアドバイスもしてくれる結果説明会も大変役に立っています。

集団健診は、今後も続けてほしいですし、私も必ず受診しようと思っています。

「結果説明会でのアドバイスは、大変役に立っています」

疋田玲子さん (吉田三)

## 受診者の声

「健診のおかげで健康状態を二重にチェックできました」

祝文子さん (頃末南)

町の集団健診は、あった方がいいですね。料金も安いし、毎年、健診の案内が届くので受け忘れることもありません。病院に行く人もいます。どちらにせよ、健診は絶対に必要だと思えます。

以前、「どこも悪くないから」と、健診に行かなかった知人がいたんです。でも病気になるって病院に通い始めたころにはもう手遅れで結局、亡くなってしまったんです。あんなに健康を自慢していたのに。私も胃の検診でひっかかり、病院で再検査を受けたことがあります。幸い、異常は認められなかったのですが、二重にチェックできたことでとても安心しましたね。ですから、若い人でも健康な人でも健康診断を受けた方がいいと思うんです。

もちろん、健康を維持するには日々の生活習慣も大切。私は以前、仕事で町内を歩き回っていましたし、今ではビーチボールバレーのチームに入って汗を流しているんですよ。また、月一回の町の無料健診も欠かさず受けています。健康手帳ももう3冊め。特に私は血圧が気になっていて、毎月の測定結果が健康のバロメーターになっています。

健康は誰もが望むこと。そのためにも日ごろの注意が必要だと思っています。



# ガンのおはなし

～こんな人は要注意～

## 胃ガンにかかりやすいタイプ

▷家族や肉親にガン疾患にかかった人がいる。▷塩辛いものや焼き魚が好き。▷胃潰瘍や慢性胃炎の病歴がある。▷前回の健診で胃潰瘍の治った傷跡やポリープがあった。



## 肺ガンにかかりやすいタイプ

▷喫煙者で、喫煙指数（1日に吸うタバコの本数×喫煙年数）が400以上になる。▷せきが続きたり、たん（特に血液の混じったもの）が出る。▷有害化学物質取扱者。▷大気汚染の強い場所に長く居住している。

## 大腸ガンにかかりやすいタイプ

▷動物性脂肪の食事が多い。▷インスタント食品を多く利用し、偏食がある。▷食物繊維をあまり食べない。▷便秘がち。

## 子宮ガンにかかりやすいタイプ

### 【子宮頸ガン】

▷初潮が早い。▷性体験が早い。▷初産年齢が早く、出産回数が多い。▷妊娠中絶の回数が多い。

### 【子宮体ガン】

▷不妊症、月経異常などがある。▷糖尿病、高血圧症の疾患がある。

## 乳ガンにかかりやすいタイプ

▷初潮が早く、閉経が遅い。▷初産年齢が高い。▷妊娠未経験者。▷動物性脂肪の食事が多い。▷太っている。▷家族に乳ガンにかかった人がいる。

## ガン予防の12か条

- バランスのとれた栄養をとる。
- 毎日、変化のある食生活を。
- 塩辛いものは少なく、熱いものはさましてから。
- 焦げた部分は避ける。
- カビの生えたものに注意。
- 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに。
- 日光に当たりすぎない。
- 適度にスポーツをする。
- 体を清潔に。
- お酒はほどほどに。
- タバコをひかえる。
- 適量のビタミンと繊維質をとる。

健診のことについてもっと知りたい人は、お気軽にいきいきほーる健康推進係☎202-3212へお尋ねください。

## 1 年1回は必ず受ける

今回、異常なかったと安心するのは禁物。受診の翌日から病気が芽生えることもあるのです。年1回は受診を。

## 2 「要精検」は必ず受診

精密検査を受けると言っても必ずしも病気とは限りません。疑いを晴らすためにも、おそれずに受診しましょう。

## 健診を上手に受ける5つのポイント

### 1 検査機関の浮気は禁物

機関ごとに検査項目などが異なります。同じ機関で継続して受診する方が、的確な診断が受けられます。

### 3 病気の人も受診を

病気で通院中だから健診は不要というのは間違い。健診を受けて全身の健康状態をチェックしましょう。

### 4 健診結果は記録する

検査結果や注意事項、体重や血圧の測定結果などはきちんと記録して、日常の健康管理にいかすことが大切です。

## 5



吉田奈美保健婦

## 保健婦さんに聞きました

「健診の結果は、あくまでも健康状態を調べるための目安として活用してもらえればよいと思います」

健診は、ガンや脳卒中といった生活習慣病の早期発見や壮年期からの健康管理と老後の健康維持などが目的で行われます。

勘違いしている人もいますが、検診結果で「要再検査」などの判定を受けても、それが即、病気ということではないんですよ。

毎年、「精密検査を受けなさいと言われて、慌てて病院に行ったのに異常はなかった。健診が間違っているのでは」といった意見を聞きます。健診では疑わしい検査結果はすべて、2次検査を勧めるように定められていて、本当に病気なのか、治療が必要なのかを診断するのが精密検査なんですね。ですから、健診結果は、あくまでも健康状態を調べるための目安として活用してもらえればよいと思います。

また、体の状態は、時間の経過とともに変化しています。ふだんの健康状態をよく知った上で、健康管理の手伝いをしてもらえるような、かかりつけのお医者さんをもつことがとても大切です。

健康診断は自分の体の状態を知るチャンス、正しく理解し、有効に活用してほしいですね。

## 「キユウリもみ」でコリをほぐしましょう

からだを「いきいき」させよう講座 柔軟体操と整体



4月22日、いきいきほーるで体を「いきいき」させよう講座、柔軟体操と整体が開かれました。これは2月と3月にいきいきほーる運営委員会が催した健康体操1日体験講座の第2弾。リズムカルな運動が中心の前回に比べ、この日の体操はヨガをベースにゆっくりとした動きで体の筋肉を伸ばし、コリをほぐすというものです。

たいたたり、さすったりする動作を「キユウリもみ」に例える梶原哲七女さんのユーモラスな指導に23人の参加者たちからは笑い声も起こっていました。

「仕事で疲れて帰ってくる娘に教えようと参加しました」と話してくれたのは石崎絹江さん（猪熊）。

最後にこの日の効果を確かめるため、前屈をした参加者たちは床に手のひらがつくほど柔らかくなった自分の体の変化に驚きばかりでした。

## 伝えてほしい、平和の気持ち 折り鶴を捧げる会



折り鶴を捧げる会

久しぶりに青空が広がった4月22日、頃末小学校の5年生60人が古賀にある十字架の塔の登り口付近のチューリップ花壇で除草作業を行いました。

頃末小学校では毎年、みんなで折り鶴を作り、その一部を6年生が平和学習の一環として修学旅行先の長崎で捧げています。そして、あとの半分は炭鉱などで亡くなったオランダ人捕虜を慰霊する十字架の塔で5年生が開く「折鶴を捧げる会」で使われます。

作業を終えて早速、塔の前でこの会を行う子どもたち。代表の芳賀由実子ちゃん和小川淳子ちゃんが平和への祈りを込めた作文を朗読し、「水巻十字架の墓標平和と文化を育む会」の石橋辰馬さん（猪熊）がオランダからの手紙と詩を読みました。

少し汗ばむほどの午後、子どもたちは働くことの大変さと平和への感謝を感じていたようでした。



## 楽しい学校生活が始まるよ

### 町内の小学校で入学式

4月7日、桜が咲き誇る中、町内の5つの小学校で入学式が行われました。今年の新一年生は合わせて316人、そのうち、吉田小学校では69人の新入生が式にのぞみました。

校長や来賓のあいさつを聞く子どもたちは緊張を隠せない様子です。そんな一年生たちに六年生のお兄ちゃん、お姉ちゃんが「ダンゴ三兄弟」の歌をプレゼントすると、みんなに笑顔が戻り、体育館の雰囲気はぐっとなごみました。

その後はそれぞれの教室で担任の先生のお話しです。初めての教室で一人ひとり、名前を呼ばれると、子どもたちは「ハイ」と元気な返事。続いて学校でのお約束などを聞く表情からは学校生活への期待に胸を膨らませている様子が感じられました。



## どの花 見ても、きれいだナ

昨年11月に水巻町女性の輪33れんげ草が水巻駅前ポケットパークに植えたチューリップが見事な花を咲かせました。



すてきな緑を  
あなたにも...  
●●●●●  
みどりの週間

4月23日と29日、みどりの週間の両日、その活動の一環としてJR水巻駅とダイエー水巻店前で花の苗が配られました。



## 桜に負けずに笑顔も満開 みずほ区さくらまつり

4月4日、みずほ区の公民館とその周辺で「みずほ区さくらまつり」が行われました。この日は、春のポカポカ陽気に恵まれた絶好のお花見日より。たくさんの地区の人たちが家族や友だちと一緒に公民館を訪れ、思い思いにお祭りを楽しんでいました。ほろ酔い気分ではおを桜色に染める大人たちに交じって、焼き鳥やおでんをほお張る子どもたち。お世話をする役員も大忙しです。

「住んでいるところに、こんなに桜が咲くとは知らなかったの、びっくりしました」と話してくれたのは、牛尾安梨紗ちゃん(伊左座小一年生)。

公民館の中では南京玉すだれや舞踊、カラオケなど演芸会で盛り上がっています。集まった人たちは八分咲きの桜の木の下で笑顔を満開に咲かせていました。

## 元気な 赤ちゃん

掲載を希望する人は、1歳のお誕生日の前月20日までに役場企画課広報広聴係へ申し込んでください。(毎月4人まで)

### 立石悠人くん

10年5月2日生まれ(梅ノ木団地)

笑顔のすてきな悠人、これからもみんなに幸せを分けてあげてね。



### 藤波和夏ちゃん

10年5月11日生まれ(梅ノ木団地)

笑顔はパパ似、寝顔はママ似なの。

### 平野星太朗くん

10年5月28日生まれ(高松)

3人兄弟で末っ子の星ちゃん、今はあまえんぼうだけど元気に育ってね!



### 箕田英虎くん

10年5月30日生まれ(高松)

いつも元気いっぱい、これからも元気にすくすくと育ってね。

### ▼中野一郎さん



### ▼永澤信夫団長(左)と松本大次郎副団長(右)



## 永年の活動が実を結びました

### 水巻町民が相次いで表彰

水巻町消防団の永澤信夫団長と松本大次郎副団長が消防庁長官から長年に渡る消防活動の功績を讃えられ、表彰されました。勤続43年の永澤団長が「功労章」、30年の松本副団長が「永年勤続功労章」。アベック受章の榮譽に、私たちの生命と財産を火災から守ってくれる町消防団は、これからもますます発展していくことでしょう。

また、3月13日には日本体育協会日本スポーツ少年団表彰が行われ、指導者として中野一郎さん(頃末北)が表彰されました。中野さんは昭和50年から頃末水泳スポーツ少年団の指導に当たるとともに、町のスポーツ少年団の本部役員や郡の体育協会の理事を務めるなど地域のスポーツ少年団の発展に力をつくしてきました。

「将来、社会に貢献できるようにスポーツ活動を通じて、子どもと大人との信頼を育てていきたいと思っています」と中野さん。

日ごろからボランティア活動などに積極的に取り組む頃末水泳スポーツ少年団。その指導をこれからも頑張ってください。

懐資料  
ファイル

このコーナーでは、水巻中学校に保存してある町の昔をしのばせてくれる貴重な資料の数々を紹介いたします。

File No 26



名称 足車

4、5歳程度の子どもの遊具。片足で地面を蹴ることにより、前に進む乗り物で、ハンドル付きのスケートボードのようなもの。(写真の資料は前輪がはずれている)

モットーは「人の輪を大切にすること」  
みんな楽しんでます。



●ダンスサークル・フレンズ



フレンズは、社交ダンスのサークルです。年齢に関係なく誰でも楽しめる社交ダンス。会員の目標も健康維持から発表会、競技会出場まで様々です。

会のモットーは何よりも人の輪を大切にすること。会員は教室以外でも交流があり、いつもわきあいあいとしています。現在、フレンズでは会員を募集しています。初心者の方も大歓迎。初級から上級まで各教室を設けていますので、自分に合った教室で一緒に踊りませんか。

- 練習日 毎週金曜日午後7時30分～9時30分(別の日にも5教室あります)
- ところ 中央公民館
- 会費 月額三千五百円
- 連絡先

広報  
ぷらざ

各コーナーに出てくれる人を募集しています。自薦、他薦は問いません。ふるってご応募ください。●問い合わせ・役場広報広聴係 ☎201局4321番へ

新刊案内

- 一月物語 (著/平野啓一郎)
- コスメティック (著/林真理子)
- 東京セブンローズ (著/井上ひさし)
- いよいよ華やぐ上・下 (著/瀬戸内寂聴)
- 二十歳のころ (著/立花隆)
- 青らむ空のうつろのなかに (著/篠田節子)
- 女 ひと 四季 (著/高橋治)
- お金のことでよくよするな (著/R. カールソン)

今月のお勧めの一冊

葉っぱのフレディ  
レオ・バスカーリア/著

「いのち」は生まれてきて精一杯かがやき、新たな「いのち」を育むために消え去る。人はどこからきて、どこへ行くのか。生きるとは、死とは何なのか。『葉っぱのフレディ』と一緒に考えてみませんか。



(中央公民館図書室)

読書は心豊かな感性に富んだ子どもを育てるために欠かせないもののひとつです。このコーナーでは良本と出会った子どもたちの感想文を紹介いたします。

第44回目は中野はる香ちゃん(小3)の「まめうし」です。

BOOK INFORMATION 「私の読んだ本」④

「まめうし」を読んで

作・絵 ●あきやまただし

小3 中野はる香ちゃん

この本は、「まめうし」と言う、小さなこうしが出てきて、いつも、はっぱやしげみの中にかくれてあそんでいて、長いきよりを歩くのがきらいなので、いつも、とりやねすみにのせてもらって、らくにどこかへ行くのです。

でも、まめうしくんだって、やくにたっています。すすめがもぐらのあなにどんぐりをおとしたとき、まめうしくんが、あなに入ってさがしてくれるそうです。なぜ、そんな小さなあなに、入れるのでしょうか。それはね、まめうしくんがまめみために小さいからなんだよ。夜、ねる時は土の上でねるのがすきなんだって。でも自分がねる前におかあさんの耳に入ってそうじをするんだって。

まめうしくんは、小さくて、かわいいので、ほんとうにいたら、家でかいたいな、と思いました。

図書室  
だより





町の嘱託職員、ラルフ・シュリオックさんに町の暮らしの中で思ったことや国際化について感じていること、町の人々とのふれあいのことなどを語ってもらいます。



## It's a ラルフ先生の 水巻Life

イツツ・ア・みずまきライフ



### 平和ぼけを感謝すべき

Appreciate the boredom of peace

「平和ぼけ」が病気だったら、日本にはその症状があちこちに現われている。テレビをつけると、ほとんどの番組で芸能人は子どもっぽいゲームでワイワイしている。宴会に行くと、血液型と性格の話で盛り上がる。高校入学以外の目標がなく、ほんやりしている学生が多い。

先月、八人のパレスチナの高校の校長先生が水巻南中学校を訪れた。自分の国がまだ存在していないパレスチナ人はイスラエルからの独立を待っている。そして、その時の国作りのために様々な国の教育制度を研修しているのだ。「平和ぼけ」の生活をしている私はそのパレスチナ人のことを少しうらやましく感じた。それは、これから教育制度を改善し、自分の国を作るといふ巨大な目標があるからだ。イスラエルとの和平状態はまだ安定していないパレスチナの生活は大変だが、夢や希望がいつかの未来がきつと待っている。戦後の日本を再び作り上げることが大変だったが、そのころはちょうど今のパレスチナのような希望や夢があったらどう。

だが、「刺激」を感じるために、そういうことが本場に必要なのか。パレスチナの子どもたちはテレビゲームの代わりに、イスラエルの戦車に石を投げる。日本では多くの学生が「君が代」の歌詞の意味を知らないが、パレスチナの子どもは自分の国旗の色の意味を知っている。旗の赤い部分が示しているのは、パレスチナを作るために自分の血を流せ、ということらしい。

## 職場 訪問 90

## 頑張ってます!

町内で頑張っている若い人を紹介するコーナーです

資格を取得して知識を増やしたいです。たくさんのお客さんに対して、よりよいサービスが提供できればと思っています。



### プロフィール

吉田純子さん (岡垣町)  
昭和51年10月18日生まれ、22歳、  
血液型B型/天秤座  
遠賀信用金庫梅ノ木支店

### ●仕事について教えてください。

口座引き落としの手続きや給料振り込みなどの事務が私のおもな仕事ですが、たまに窓口業務をすることもあります。まだ新人のつもりなのですが、毎年少しずつ量がが増えていっているので、いつまでも甘えられません。今、仕事を教える難しさを実感しています。

### ●やりがいを感じるのはどんなときですか。

お客さんが私の名前を覚えてくれると、うれしいですしやりがいを感じます。「また会いに来たよ」なんて声を掛けられると、励みにもなりますね。

### ●仕事をしていてつらいことはありませんか。

最近では、ほとんどありませんが、ミスがあって遅くまで帰れなかった時はつらかったですね。窓口でお客さんに怒鳴られるのもつらいですけど。

### ●仕事をする上での目標はありますか。

資格をたくさん取得して、知識を増やしたいです。窓口でお客さんに相談されても何でも答えられるようになりたいですね。そして、多くのお客さんに、よりよいサービスを提供することができればと思っています。理想の上司がいるので、彼女に近づきたいです。

### ●趣味は何ですか。

ドライブと映画鑑賞です。車が好きで、休日はよく出かけるんですよ。映画は仕事帰りに同僚とよく見に行きます。今、何か習い事でも始めようかなと思っています。

### ●夢をきかせてください。

早く幸せな結婚がしたいです。窓口に来られる年配のご夫婦を見かけると、いつまでも仲良くて、うらやましいくらいです。そんな風になれたらいいなって思います。

こんにちは保健婦です

あせらず  
あわてず  
おぼいぬ



# 運動しませんか。

日常のちよつとした運動を増やすことから始め、徐々に生活に「運動する」ことを取り入れましょう。

運動を習慣づけようとする多くの人が身構えてしまうようです。まずは、「車を使わずに歩いたり、エスカレーターを使わずに階段を上ったりする」など、日常のちよつとした運動を増やすことから始めてみませんか。そして、その状態に慣れたら、生活の中に「もつと体を動かす」＝「運動をする」ことを取り入れましょう。

次にちよつと本格的に運動してみようと考えているあなた、これまでにしたことのある運動や好きな運動、楽しそうな運動の中から自分にできそうな運動を探してみてください。

大切なのは気楽に楽しく取り組める運動を選ぶことです。難しい運動やレベルの高い運動は長続きしにくいもの。下の表も参考にしてください。

## ●いろいろな運動の効果

運動の種類によって効果は様々です。また、1種類の運動でも複数の効果が期待できるものがあります。

運動の種類	脂肪の燃焼	心肺機能向上	筋力向上
水泳	☆	☆	○
自転車	☆	☆	○
ジョギング	☆	☆	▲
エクササイズ	☆	☆	○
ウォーキング	◎	◎	▲
テニス	○	○	▲
社交ダンス	○	○	○
紅白ムネング	○	▲	☆
ゴルフ	○	○	▲

☆-非常に効果がある ○-効果がある  
◎-やや効果がある ▲-あまり効果がない

出典：C.B.Corbin and R.Lindsey, Fitness for Life. New York: Scott, Foresman & Co., 1983より改変

さて、運動をしていくときに最も難しいことは「続ける」ということです。運動の効果はゆっくりと現れるので気の短い人はすぐに「やめた」と言うことになりかねません。体調にあわせて休んだり、一日おきや週末だけにしたりと、最初のうちは欲張らずに行う工夫

をしましょう。また、カレンダーなどに実行した日、しなかった日をチェックしてみるのはいかがでしょうか。そして、とりあえず、期間を決め、それが達成できたら、順々に延ばしていきましょう。運動を続けている間はその効果が持続しますが、中断すれば二週間で元に戻ってしまうと言われることがあります。あせらず、あわてず、あきらめずに続けていきましょう。

夏バテ予防や体力増進、生活習慣病の予防、ストレスの解消など健康な体を維持するために「運動」を始めてみませんか。

## 国民年金 アラカルト

# あなたはどのタイプ? スタートは20歳。国民年金

問い合わせ  
役場  
国民年金係

日本国内に住所のある人で20歳以上60歳未満の人は、必ず、国民年金に加入することになっています

### 第1号 被保険者



学生や自営業、  
農林漁業、  
自由業の人など

加入の手続きや納付はご自身で行います。(納付が困難な場合は免除制度があります)

### 第2号 被保険者



サラリーマンや公務員  
などで厚生年金・共済  
組合に加入している人

勤め先の会社や役所で厚生年金や共済組合に加入すると、自動的に国民年金にも加入したことになります。

### 第3号 被保険者



厚生年金や共済組合の  
加入者に扶養されている  
配偶者(サラリーマンの  
奥さんなど)で20歳以上  
60歳未満の人

保険料はご自身で納める必要はありませんが、国民年金係に第3号被保険者の届け出をしてください。

いきいきほーるから  
体と頭にうれしい

2つの

ご案内

### 体をいきいきさせよう講座

..... 柔軟体操と整体 .....

- とき 5月27日(木) 午後7時30分～9時
- ところ いきいきほーる
- 参加費 500円
- 定員 30人
- 講師 梶原皆七女さん(国際ヨガ協会講師)
- 持ってくるもの バスタオル、動きやすい服装
- 申し込み・問い合わせ いきいきほーるふれあい係 ☎202-3212 または いきいきほーる運営委員会(西) ☎631-3631へ



### いきいきほーるパソコン塾

パソコンの中でも最も活用度の高いワープロと表計算の入門講座(各6回コース)です。

- とき
- ▷ワープロ初級講座 5月25日～6月29日  
(毎週火曜日午後7時～9時)
- ▷表計算初級講座 6月1日～7月6日  
(毎週火曜日午後7時～9時)
- ところ いきいきほーる

- 定員 10人(先着順)
- 受講料 3000円(テキスト代が別途必要)
- 申込期間 5月13日(木)～25日(火)
- 申し込み・問い合わせ いきいきほーるふれあい係 ☎202-3212



み●ま●き●文●化●公●演

子どもたちにも十分楽しめる  
コンサートです

オリジナル楽器による  
バロック室内楽の楽しみ

### プログラム

室内コンチェルト 二短調(A. ヴィヴァルディ) トリオ・ソナタ ヘ長調(J. S. バッハ) ほか

ヴィヴァルディの「四季」よりなど、多彩なプログラムを用意しました。また、楽器の紹介などを交えた、親しみやすい内容です。皆さんでお楽しみください。

- とき 5月27日(木)
- 開場/午後6時30分 開演/午後7時
- ところ 中央公民館
- 料金 1000円(4歳以上)
- ※チケットは中央公民館と南部公民館で発売しています。

### 【バロック音楽】

バロック音楽は16世紀の終わりから18世紀前半にかけてヨーロッパを中心に広がった現代音楽のルーツとも言える音楽。代表的な作曲家としてバッハやヘンデルが有名です。

問い合わせ

中央公民館 ☎201-0401

交通事故のご相談は  
お気軽にどうぞ。



社団法人 日本損害保険協会  
小倉自動車保険  
請求相談センター

無料でご相談に応じます  
電話のご相談もお受けします

☎521-2140

折尾まつり のため、交通規制が行われます。  
問い合わせ 折尾まつり実行委員会 ☎691-1462

八幡西区制25周年を記念して、従来の「折尾まつり」を拡大し、記念イベントを行います。

- とき 5月29日(土)、30日(日)
- 会場 折尾西公園(八幡西区折尾)
- 内容
- ▷29日 九州芸能まつり
- ▷30日 パフォーマンスコンテスト、ジャンケン大会、抽選会など。

この催しのひとつ、パレードの行われる30日は会場付近で交通規制を実施します。

- とき 5月30日(日) 午前10時～午後12時30分
- ところ 学園大通り(八幡西区折尾)

### 会場付近の地図

九州共立大学  
九州女子大学



# くらしの 情報 Living Information



## お問い合わせは

水巻町役場	201-4321
fax	201-4423
中央公民館	201-0401
fax	201-0411
南部公民館	202-2472
総合運動公園内 (スポーツ振興係)	201-4000
(テニスコート)	201-5757
町民体育館	201-3936
えぶり山荘	202-6230
福祉センター	201-0794
いきいきほーる内 (健康対策課)	202-3212
fax	202-3621
(社会福祉協議会)	202-3700
fax	202-3708

### 子どもの心、見えますか 家族活性化講座を開きます

教育委員会学校教育課

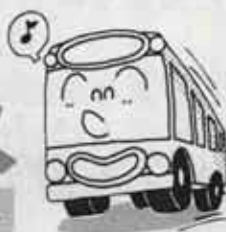
「子どもが何を考えているのかわからない」そんな悩みを持っていませんか。

この講座では模擬家族を作って楽しく活動したり、話し合ったりしながら、やさしく家族のあり方や子どもの思いを学びます。

開催 6月19日(土) から年

### 町の仕事を知るキッカケづくりに

## 施設見学 バス



### 参加者募集

町では、私たちの暮らしに身近な施設を知ってもらおうと「施設見学バス」を運行します。

- とき 6月8日(火) 午前9時～午後4時
- 主な見学先 岡垣清掃センター、遠賀郡消防署、高松下水処理場、河口堰など
- 参加料 無料(昼食代500円が必要です)
- 定員 20人程度(先着順)
- 申込方法 ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、役場企画課広報広聴係へ申し込んでください。
- 問い合わせ 役場企画課広報広聴係

- 開催 6月19日(土) から年
- 受講時間 午前10時～11時30分
- 会場 いきいきほーる、町内の各小学校
- 対象 保護者
- 受講料 無料
- 指導者 学校巡回カウンセラー、スクールアドバイザー、福岡教育大学大学院生など
- 申込期限 5月31日(月)
- 申し込み・問い合わせ 役場教育委員会学校教育課

### 三つ星料理人をめざそう 調理師試験を行います

遠賀保健所

- 試験日 8月9日(月)
- 試験会場 北九州大学(小倉南区北方4-2-1)
- 受験資格 施設または営業で2年以上調理の業務に従事した人
- 受付期間 6月7日(月)～11日(金)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀保健所 ☎201局4161番へ

### アメリカ・ノーフォーク ハート発見の旅参加者募集

北九州国際交流協会

- 研修期間 8月2日(月)～17日(火)
- ※事前に研修を行います。
- 研修先 アメリカカヴァーージニア州ノーフォーク市
- 対象・定員 中学生以上/25人
- 参加費 三十七万円
- 申込期限 5月31日(月)
- 申し込み・問い合わせ 朝北九州国際交流協会 ☎201局4023番へ

### ●教育相談を行っています

どんなことでも、お気軽に



教育相談員の田仲千年さん

いじめなどの教育問題についての悩みの相談を受け付けます。どんなことでも気軽に相談してください。

- 相談日 月曜日、水曜日、金曜日 午前8時30分～午後5時
- ところ 役場教育委員会学校教育課
- 問い合わせ 役場教育委員会学校教育課

### 電話予約はお早めに 憲法週間無料法律相談

県弁護士会

- とき 5月12日(水) 午前10時～午後3時
- ところ 北九州弁護士会館(小倉北区金田1-4-2)
- 申し込み・問い合わせ 北九州弁護士会 ☎561局0360番へ
- ※電話での予約が必要です。

### 県有地を一般競争入札で 売却します

県総務部管財課

- 物件 水巻町大字吉田西3丁目1840番4(四七〇・一七平方メートル)
- とき 6月11日(金) 午前10時30分受付
- ところ 県八幡総合庁舎(八幡西区則松)
- ※5月28日(金) 午前11時から現地説明会を開きます。
- 問い合わせ 県総務部管財課 ☎(092) 651局1111番へ

### お忘れなく、自動車税の 納付は5月31日までに

若松県税事務所



州国際交流協会 ☎662局0055番へ

- 自動車税は毎年4月1日現在の自動車の所有者に課税されます。
- もし、住所変更などで納付書が届かなかった人は若松県税事務所にお尋ねください。また、自動車を買替えたとき、下取りに出した車の納付書が送られてきた場合は、手続きを依頼された販売会社などに確認してください。
- 問い合わせ 若松県税事務所 ☎761局4023番へ

**受けてみませんか  
介護支援専門員実務研修受講試験**

県保健福祉部介護保険室

- とき 7月25日(日)
- 申込期間 5月17日(月)～6月4日(金)

※受験申込用紙は遠賀保健所(吉田西二丁目)に用意しています。  
●問い合わせ 試験会場など詳しくは県保健福祉部介護保険室 ☎(092) 651局1111番へ

**労働保険の年度更新は  
早めに、忘れず、しっかりと**

県労働部雇用保険課

労働保険の保険料の申告、納付は5月20日までです。

労働保険の年度更新は各種助成金制度の運営や労働者の生活保障および福利厚生を充実させるものとなる保険料納付のための大事な手続きです。更新していない人は、早めに済ませてください。

- 問い合わせ 労働保険番号によって異なります。県労働部雇用保険課徴収係 ☎(092) 641局4865番または福岡労働基準局労災業務課 ☎(092) 411局4863番へ

**みんなでお出かけください  
北筑前養護学校の運動会**

県立北筑前養護学校

徒競走のほかマスケームやフットダンスなどを行います。皆さま

んでお越しください。

- とき 5月30日(日) 午前9時15分～午後2時30分

※雨天の場合は6月1日(火)

- ところ 県立北筑前養護学校(古賀市千鳥4-3-1)

- 問い合わせ 県立北筑前養護学校 ☎(092) 943局8674番へ

**指先で読む文字、点字を  
通信講座で学びませんか**

市川点字図書館

市川点字図書館は年間八百冊の点字図書を作成し、全国の視覚障害をもつ人に無料で貸し出ししている点字ボランティア団体です。

- 今後、点字ができる人を増やすため、点字通信講座を開きます。
- 講習期間 6月から6か月間
- 講習料 九千八百円

- 申込期限 5月25日(火)
- 申し込み・問い合わせ 市川点字図書館(〒808-0004 東京都港区芝4-6-7 塚田ビル3階) ☎(03) 3453局6096番へ

※ハガキで申し込んでください。



**スポーツの楽しい季節、到来。  
ちょっと、イイ汗、かいてみませんか。**

**初心者てにす大会**

初心者限定の「てにす大会」です。「公式戦はチョット」という人の出場を待っています。

- 対象 男子 初心者、C級 / 女子 初心者

※町内、町外は問いません。  
※A級、B級の方はご遠慮ください。

- とき 5月30日(日) 午前8時30分～

●ところ 総合運動公園テニスコート

●試合 ダブルス(男女各16組)

●参加料 500円(1組)

●申込期間 5月12日(水)～18日(火)

※直接テニスコートへ申し込んでください。



**集まれ卓球大会**

- 対象 中学生以上一般男女(町内、町外は問いません)

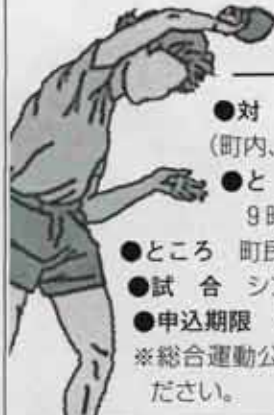
- とき 6月6日(日) 午前9時～

●ところ 町民体育館

●試合 シングル・ダブルスなど

●申込期限 5月31日(月)

※総合運動公園管理棟へ申し込んでください。



問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係

**ヤル気ある人を待っています  
防衛庁職員採用試験**

福岡防衛施設局

**受験資格**

- ▽一種試験 昭和41年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた人
- ▽二種試験 昭和45年4月2日、昭和53年4月1日までに生まれた人または昭和53年4月2日以降に生まれた人で短期大学が高等学校を卒業した人および平成12年3月に卒業見込みの人

- ▽三種試験 昭和51年4月2日、昭和57年4月1日に生まれた人
- 試験日
- ▽一種試験・二種試験(事務系) 6月27日(日)
- ▽二種試験(技術系) 6月26日

**愛のおくりもの  
ありがとうございました**

町社会福祉協議会

次の方々から社会福祉協議会にご寄付いただきました。

- 一般寄付として
- ビーチボールバレー愛好会様 香典返しとして
- 吉田一 故 立山 道夫様
- 二西 故 立山 博清様
- 樋口 故 船津 雄三様
- 樋口 故 船津 勝子様
- 樋口 故 副 国次郎様
- 樋口 故 副 国治様
- 伊左座 故 森 貞次様
- 伊左座 故 森 ハツエ様
- 高松 故 篠原 信幸様
- 高松 故 篠原 ケイ子様
- 鯉口 故 眞井 現二様
- 鯉口 故 眞井 愛子様
- 梅ノ木団地 故 眞井 博昭様
- 野口 野口 優子様
- 野口 野口 毅様
- 吉田二 故 山崎喜平様
- 山崎ミキエ様

# 遠賀郡の 合併を考える

遠賀郡  
四町合併  
任意協議会設立  
準備委員会



## 遠賀郡四町合併問題の 新たなスタート

4月1日、遠賀郡四町合併任意協議会設立準備委員会が発足

このコーナーでご紹介してきたように、水巻町では21世紀の地方自治のあり方を見据え、遠賀郡四町合併について検討を重ねてきました。また、議会でも「遠賀郡合併調査特別委員会」によって、この問題についての審議が行われてきました。

平成10年6月、合併について協議するための合併協議会の設置を要望した「遠賀郡合併に関する決議」が町議会の本会議で採択されました。さらに、その年の9月と12月には、水巻町に続き、ほかの二つの町の議会でも同様の決議が行われ、合併問題は大きな動きを見せました。

まずは7月に任意協議会  
設置を目指します

そこで、四町では4月1日に各町の町長をメンバーとし、岡垣町の刀根町長が会長となった「遠賀郡



四町合併  
任意協議  
会設立準備  
委員会」を発足。今年の7月に任意協議会の設置を、二年後には法定協議会の設置を目指し、取り組みを開始しました。

また、同じ日に岡垣町役場内にこの委員会の事務局が設置され、現在、四つの町から職員が出向して業務を行っています。事務局では、任意協議会を置くための組織づくりや委員の選考をはじめ、関連する国、県の事業や四町の基本計画を検討しつつ、合併市町村のマスタープランとしての役割を果たす「市町村建設計画」の素案づくりなどを行っています。今後は皆さんからの意見などを尊重しながら、こうした業務を行い、本格的に合併問題について、対応してまいります。

このコーナーでは、遠賀郡四町合併に関する皆さんからの質問を受け付けています。

●応募要領 八ガキに質問内容、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して〒807-8501 水巻町役場広報広聴係までお寄せください。

### MY TOWN COMMUNICATION まちかど通信

このコーナーは、皆さんから寄せられた話題や地域の行事、出来事などを作るページです。

### チヨット我慢で 安心だワン 狂犬病予防注射



今年も犬の登録と狂犬病の予防接種が各地区で行われました。まだ、未登録や注射をしていない犬は、次のところで注射を受けさせ、注射済証の交付を受けてください。

●バル動物病院 (吉田東2-1-1) ☎202-1124

### 活がいね! 杵区のコイのぼり



今年も杵区の田んぼにたくさんのコイのぼりが泳いでいます。その中には、地区の子どもたちが作ったビニール袋製の愛らしい姿があります。立ち止まって見上げる人もしばしば。杵地区を通りかかったときには、その元気なコイたちを見てみてはいかがでしょうか。

この広報紙は再生紙を使用しています。



編集  
後記

水巻町中央公民館