

所役者
行町役場
岡垣貴任
岡垣町長守莊

人口のうごき

[7月末]

- ▲人口 23,868人
(前年比 +707)
- 男 11,459人
- 女 12,409人
- ▲世帯数 6,828世帯
(前年比 +258)

ゲートボールで若さを回復

か。

「ゲートボールは楽しいねえ、これが若さの秘けつたい」。高陽老人クラブ寿会（勢屋温会長八一名）は、老人クラブの「和と健康」にと、今年五月から毎朝二時間、岡垣第一公園でゲートボールを楽しんでいます。

「元気になつたとよ、昔はねえ家で寝てばっかりでおなかなんがだぶだぶで、自分でも起きられんかった時もあつたとよ。今はこんなに元気になつて」と、藤井さん「ゲートボールのおかげでよう眠れるし、御飯もおいしくし、いいことばっかりよ」と、菅原さんたちの返事が返つてきます。初めの頃は、ゲームの方法、ルールなどわからない事ばかりで北九州市まで講習を受けに行きました。日をおうにつれてみると上達しています。町内でもゲートボールをする人が多くなつて、早く大会を開きたい。そんな願いをこめてボーリに向っています。

おじいちゃん、おばあちゃんの中にどじこもつていでゲートボールを始めません

おもな記事

老人福祉特集	
少年少女ソフトボーリ大会ほか	2~3P
山田小児童会感謝の手紙	4P
柔道教室	5P
国民年金ほかおしらせ	6P
	7P
	8P



老人福祉週間

お年寄りに生きがいを

九月十五日は「敬老の日」。またこの日から一週間は「老人福祉週間」です。

お年寄りは、これまで永年にわたって社会に貢献してこられました。長寿を心からお祝いするとともに、今後も今日までつちかつてきた知識と経験を社会に役立てていきたいものです。こうしたことが、お年寄りの生きがいになると同時に、世代を超えた新しいコミュニケーションの場にもなるのではないでしょう。

老人に生きがいのある社会を共に築いていきたいものです。

家庭での役割分担を

そのおばあちゃんは、毎朝掃除をすること、家庭の中での自

分の役割と考え、何よりの生きがいと感じていました。

やつてくる

掃除をさせてもらうよになつた

ら、ウンのよう便祕は治つたと

いうのです。

高齢者社会

「そんなこと、しなくていいの」と、掃除機を取り上げてしまったその日から、おばあちゃんは強度の便秘に悩まされ、とうとう寝こんでしまいました。それが、また

引つ込んでいて、明くる朝、自殺を図ったということでした。

現在、わが国の六〇歳以上のお年寄りは約一四百万人で、総人口の一三%を占めています。この現

象は岡垣町でも見られ、町内人口

で占められています。つまり、



100人のうち二三人が、お年寄りというわけです。これが、一六年後の昭和八〇年には、人口一〇〇人当たり一〇人を越えると予測されています。

現在、お年寄りが生活する上で、

一番望んでいる事は、どんな事ですか。アンケートの結果、多い順に、

① 病気や老後の心配をしないで

す。

「何もないで、ジットしてい

ればいいのよ」という言葉ぐらい、

お年寄りにとって残酷なことはあ

りません。

のけ者にされないこと、つまり

自分は役に立つ存在であるとい

うのです。

家庭では、お年寄りの役割分担

をみんなで考えましょう。お年寄

りは自分の役割を通して、家族と

の接点をもち、生きがいを見いだ

していくのです。

お年寄りの福祉を進め、生きが

いある社会を築くことは、世代を

越えた連帯の中で、わたしたち一

人一人が、力を合わせて解決して

いかなければならぬ課題といえ

ます。

九月十五日は「敬老の日」です。お年寄りにとって、孫ほどないとおしく、かわいいものはありません。老後の楽しみの一つは、孫の世話をし、成長を見守ることです。このようなお年寄りの心理を周囲は十分くみとつてあげることが大切です。

「昔と今は時代が違うから、よ

けいな『出しはしないで』とばかり、育児にしても、しつけにして

も、いつさい『出しをさせないと

いうのは、考えものです。確かに、

退屈しきぎに不口かわいがりする

ような態度は、好ましくありません。

また、お年寄りがかまいすぎて、甘やかしてしまいますと、子供は

わがままになり、時には反抗的に

なつて乱暴をはたらくような性格

になることがあるといわれます。

このような場合は、親がいくら子供を厳しくしつけようとしても、

空回りに終つてしまつことが多い

でしょう。そうならないためにも、

母親は、はじめをつけた孫のしつけをしてもらつよう、お年寄り

とじつくり話し合うことが大切です。

つまり、育児しつけは親の責

お年寄りと 孫の教育

緑ヶ丘(B) 優勝



運動する機会がふえてよかつたねえ」と、出場した選手も大喜びしていました。
 一位、岡垣町役場
 二位、堤病院
 三位、岡垣マツツ・ストーカス

野球大会開催 ナイターで

ギラギラ照りつける太陽をはね
返すような少年少女の力強い歓声
がグランドに響きます。

七月二七日から三日間、海老津
小、町民総合グランドで少年少女
ソフトボール大会が開かれました。
この大会には、町内から三三三チ
ムが参加、三〇度を越す暑さの中
で熱戦がくりひろげられました。
応援にかけつけた父兄も、少年少
女のファインプレーに惜しみない
拍手を送っていました。

成績はつぎのとおりです。

一位、緑ヶ丘(B)

二位、波津

三位、戸切、南山田



「岡垣クラブ」会員募集 ママさんバレーボール

岡垣クラブでは、ママさんバレーボールの普及発展のため、会員を募集いたします。

ママさん又は、これからスポーツを始めたママさんは参加下さい。

一、練習日時、毎週木曜日(10時～12時)、土曜日(13時～15時)

二、場所、岡垣町民体育館

三、対象、岡垣町内のママさん

四、連絡先、高陽区石塚

(TEL) 2局4061

▲作品展の開かれた高峯館

高倉神社主催の第五回奉納七夕

揮毫展が八月八日から高倉神社高

峯館で開かれました。この作品展

には、小・中学生あわせて八〇二点の応募がありました。作品のな

かには、小・中学生とは思えぬよう

うな優秀なのも多く、審査する先

生も「優劣つけがたく困りました」と感想述べられました。



第五回 七夕揮毫展

高倉神社主催の第五回奉納七夕

揮毫展が八月八日から高倉神社高

峯館で開かれました。この作品展

には、小・中学生あわせて八〇二

点の応募がありました。作品のな

かには、小・中学生とは思えぬよ

うな優秀なの多く、審査する先

生も「優劣つけがたく困りました」と感想述べられました。

した。大会の優勝は、西高陽子一

ムが、獲得しました。

百合ヶ丘老人会へ感謝の手紙

一山田小児童会

山田小五年 沢田伸子

毎週月曜日の早朝、百合ヶ丘老人会の方々が、山田小学校前の陸橋の掃除をしておられる姿をみることができます。

六月の全校児童代表委員会で、このことが問題になり、老人会の皆さんにお礼の手紙をおくりました。いうことになり、それも全校みんなに呼びかけることになりました。集まつた手紙が四百二十四通、早速それを老人会の代表の方へ渡しましたところ大変喜んでおられたそうです。

お年寄りと児童とを結ぶ心温まる手紙を二、三通紹介します。



百合丘老人会の方々、ぼくたちが毎日通っている、陸橋の掃除をしてくれてありがとうございます。おかげで気持ちよく登校できます。もし掃除をしてくれる人がいなかつたら、陸橋はゴミがちららつて、通る人も気持ちがわるいと思います。その中のゴミの中に、ぼくが捨てたゴミがあるかもしねません。それに落ちているゴミも拾わず、通り過ぎていったことも何度もあったと思います。これから、そういうことがないように気をつけます。これからもお体を大切にして長生きしてください。本当にありがとうございました。

体にとつて変調を来たす原因是量の問題である。食べ過ぎ、飲み過ぎ、人生一回のうちに何回あるかわかつたものではない。親しい友人との語り合い、おめでたい席での祝い酒、失意のドン底での、「まあ一杯」が、「数十杯」に変わるのは、たいした決意がいらぬ事はしばしば経験する。

適量とはどこを基準におくか、大変むつかしい問題ですが、最近の疫学的研究からも、古人が言ひ伝える「腹八分」が最も良いと思われます。何でもまんべんなく食べる。玉子は一日に一個、イカ刺身は三日間に一回位の注意で、肉は毎日同じものはさける。すなわち毎日同じものをさける。

氏のうちで一日徹夜の後で頭がボンバーボンとしている。血圧の上昇がおられるでしょう。血圧の上昇がおられるという経験をお持つとしている証拠です。人間の一日の睡眠時間は六、七時間が理想とされていますが、だれでも寝られない夜はあります。目標として七時間はフトンの上で横になる位の心の配りが大切でしょう。

以上が「大ざっぱ」ですが日常生活のチェックポイントでしょう。

しかし、個人差がある様に、その人に合ったキメ細かい予防的指導が必要なのは言うまでもあります。

毎週月曜日の早朝、百合ヶ丘老人会の方々が、山田小学校前の陸橋の掃除をしておられる姿を見ることがあります。

六月の全校児童代表委員会で、このことが問題になり、老人会の皆さんにお礼の手紙をおくろうということになり、それも全校みんなに呼びかけることになりました。集まつた手紙が四百二十四通、早速それを老人会の代表の方へ渡しましたところ大変喜んでおられたそうです。

おじいさん、きつくりませんか、おじいさんは、なんさいですか、おじいさんは、からだをだいに、してください。ぼくも、おじいさんにまけないよう、いつしょ、うけんめい、べんきょうして、人によられてばれるような、人になります。おじいさん、どうもありがとう。

これは、百合ヶ丘老人会の方々
がおそうじをしてくださるからだ
と思います。私たちは、このまま
老人会の方々に、歩道橋のおそうじ
をしてもらつて良いでしようか
私は、手伝わなくても良いの
でしようか。おそうじをしていら
つしやる姿を見て、時々思います
しかし、その前に、歩道橋をよ
こさないよう努めることが大切
だと思います。

県立遠賀病院循環器科医長
荒川大郎

「一日なげし」日に一度は気持よく大便を出す。これは非常に大切な事です。人間という動物は、自分が食べるだけ食べて「通じ」のあら事に対してなんとなくうしろめたい感じがある。それは「うんち」とか、「うんこ」とか言う言葉を恥ずかしい言葉ときめ込んでいる我々にある。これを朝の「おつとめ」とか「いのり」とかの気持まで「格上げ」させてあげるべきだ。

「快便」の方法としては、朝か夜に時間決めて確実に「すわり込む」事が一番良いと思われます。

心臓病の話(三)

みんなの健康法

又、塩分を少な目ににする為には、みそ汁は中身を食べて汁は半分残す。塩は汁にとけているから。付け物は今までの半分にする。又、一日ないし二日に一度は気持よく大便を出す。これは非常に大切な事です。人間という動物は、自分が食べるだけ食べて「通じ」のある事に対する対してなんとなくうしろめたい感じがある。それは「うんち」とか、「うんこ」とか言う言葉を恥ずかしい言葉とまぎめ込んでいる我々にある。これを朝の「おつとめ」とか「いのり」とかの氣持まで「格上げ」させてあげるべきだ。

「快便」の方法としては、朝か夜に時間を決めて確実に「すわり込む」事が一番良いと思われます。氏のうちで一日徹夜の後で頭がボンとしているという経験をお持ちの方がおられるでしょう。血圧の上がっている証拠です。人間の一日の睡眠時間は六～七時間が理想とされていますが、だれでも寝られない夜はあります。目標として七時間はフトンの上で横になる位の心の配りが大切でしょう。

以上が「大きづば」ですが日常生活のチェックポイントでしょう。

しかし、個人差がある様に、その人に合ったキメ細かい予防的指導が必要なのは言うまでもあります。

柔道教室

強くたくましい子に.....

葉もあります。

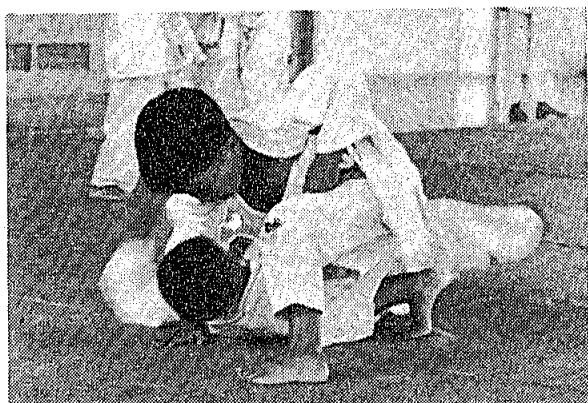
子供たちは、「早く武道場がほしいなあ」と先生たちに嘆きます。

一時間半の練習時間も、五〇分間は百枚の畳の上げ下げと掃除でつぶれます。子供たちの努力と先生の指導により郡内の少年柔道大会では、常に上位を占めるほどに成長しました。これからは郡内だけなくもつと大きな大会に出場し良い成績をおさめるには、もっと多くの指導者と一般の柔道経験者がどしどし教室に参加して技を磨くほかありません。現在の指導者数では「素質ある子供たちの相手をいつもすることが出来ず残念です」と嘆いておられます。

質実剛健をモットーに岡垣町少年柔道教室が水曜日、土曜日の週2回町民体育館で開かれています。柔道教室は、昭和五一年から中学校では小学校一年生から中学生三年生まで四〇名の教室生が、一〇〇畳のタタミの上でとどろ狭しとけいこにはげんでいます。

岡垣に住んでいる多くの柔道経験者の皆さん、少年柔道教室は早く皆さんの参加を待っています。

幼稚園で入門し、投げとばされ泣きじやくつていた子供も一年たつとたくましくなり、投げられても投げられても向つていく根性もでき、三段加藤次男先生はじめ宗雪、吉田、米山の各先生も意欲的な指導に取り組んでいます。「柔道を始めてから、子供が規律正しい生活が出来るようになります。食事、勉強、テレビを見る時など正座をしており子供の変りように喜こんでいます」と父兄からのうれしい言



薦嶽城 (一)

岡垣史

港に建武二年一月十八日に上陸する。翌二月一日宗像大宮司氏範の館に入り軍略をねる。

氏範は宗像大宮司五一代氏正・五

二代・五四代氏俊・五三代氏名の父である。

翌一日には尊氏は宗像から博多

に軍を進め、午後一時には香椎宮の先松崎の丘陵に着く。多々良川

(管崎宮と香椎宮の中間に流れている川) の対岸箱崎の松原には、

菊池・阿蘇・秋月など六万の軍勢

が待ちうけていた。

尊氏方は高師泰・大友・島津・少

式等一千騎で到底勝負になりそ

うには、この薦嶽の城に入ったの

だと伝えている。

鎌倉幕府がほろび、建武元年、

(一二三四年) 後醍醐天皇による新政がはじまりた。

が、幕府を倒した武士たちの殆どは、北条氏の專制政治に不満をもつて立ち上ったのであって、天皇政を願つてではない。ところが新政の論功行賞は公平でなかつたし、武士は軽く扱われたので不満であった。

もつて立ち上つたのであって、天皇政を願つてではない。ところが新政の論功行賞は公平でなかつたし、武士は軽く扱われたので不満であった。

尊氏は翌日は太宰府に向い、翌月は京都に攻め上る。

氏貞薦嶽城に入る

その後はまた宗像大宮司は白山城にいたが、宗像家最後の七九代氏貞が薦嶽城に入る。

氏貞は七才で山口から天文二十年(一五五一年) 九月宗像に下り、翌三十一年八才で宗像大宮司になつたが、初め十二年間は白山城にいた。

永禄五年(一五六二年) 氏貞が十八才のとき薦嶽城を修造して入り、その名も薦嶽城と改める。御家

尊氏は九州の少弐頼尚に迎えられ、山口の赤間関から筑前の芦屋びる。

尊氏は翌六年には皆移る。



この城の大手(城の正面)は辰巳の方向(東南)ウトという所である。東の口を門司口という(今でも赤鳥居から上畠に入る道の左の山の小字名を門司口という)。

頂上から北の陵線を下りきった所の山の口を石崎の口という(城山の

北の口を石崎の口といふ)。

己の方向(東南)ウトという所である。東の口を門司口という(今でも赤鳥居から上畠に入る道の左の山の小字名を門司口といふ)。

平安末期から鎌倉末期までの城は、小規模・簡素・分散的で、館

・櫓その他も大体臨時的なものであつた。それが建武の中興以後、室町末にかけ規模が次第に大きくなり、複雑になり、安土桃山時代

以後は、城は軍事上・政治上・文化上の中心として大規模・複雑・集中的となる。

宗像家も氏貞以前は白山城にいた

というが、平常な平坦地にある館に住み、戦時には山城に拠つたのである。(次号に続く)

長畑

年金は、あなたの問題です。 (2)

どのように加入するかを知つておきましょう。

【問一】 うちは自由業だけどどうしたらいいのでしょうか。

【答】 奥さんも必ず国民年金に加入する「当然加入」になります。

男性でも、経営者、無職の人でも、一人ひとりがみな加入しなければなりません。「当然加入」にあたる人は、つきの①②③のすべてにあてはまる人です。

①20歳から59歳までの日本国民
②日本国内に住所のある人
③つきの(ア)～(エ)のどれにも該当しない人。

(ア)厚生年金や共済組合などの使用者年金制度の加入者とその奥

(イ)年金や恩給などをうけることができる人とその奥さん。

(ウ)議員とその奥さん。

(エ)雇用部の大学生。

【問四】 保険料はいくらおさめることができますか。

【答】 国民年金の加入者が納める保険料は、定額で基本保険料と付加保険料があります。

基本保険料(月額)三千三百円
付加保険料(月額)四百円

※付加保険料は、将来、より高い年金をうけたい人のために設けられています。 「任意加入」できる人は、国内に住所のある20歳から59歳までの日本国民に限られます。

【問三】 国民年金への加入手続きはどうががするのですか。

自分で行います。手続きはだれがするのですか。

消防一一九コーナー

(1) 指を突っ込んで、舌の奥を刺さる。
(2) 後から腰を抱いて頭を深く下げ背中を強くたたく。

(3) 後から抱くようにして、みぞおちのあたりを強く締めつける。

(4) 飯などがつかえたら、口を開かせ指で指でかきだすようにする。

(5) 小脇にかかえ、指を突っ込んで吐がせる。
(6) さかさにして背中をたたく。

こわいのは、つかえた異物が気管をふさぎ、呼吸が出来なくなることです。一分一秒が生死を分けます。すぐに次の一様な急救処置をとり、だめなら早く医師の治療を受けましょう。

都道府県や市町村民税

都道府県や市町村の仕事は、わたくしたちの日常生活に直接結び

ます。

●均等割と所得割

ついた身近なものばかりですから、そのための資金となる地方税多くの住民が分担することが望ましいわけです。住民税はこのようないわゆる地方税の性格を最もよく表わしている税金で、一般に、道府県民税と市町村民税を合わせて住民税とよばれています。

●住民税と所得税の比較

住民税はわたくしたち住民がそれぞれの都道府県や市町村に納めるものですが、ここでいう住民には個人だけでなく法人も含まれま



はかんたんです。印かんをおもちになつて市町村役場の窓口へおこ

【問五】 年金をうけるためには何年間加入期間が必要ですか。

【答】 国民年金は原則として25年以上です。保険料を25年(昭和5年4月1日以前に生れた人は、65歳から老齢年金が支給されます。

年月日によって24年～10年に縮されます)以上納めた場合に、

生年月日によつて24年～10年に縮されます)以上納めた場合に、

5年4月1日以前に生れた人は、

65歳から老齢年金が支給されます。

年金をうけるためには、仕事の費用をそれぞれの負担能力に応じて分担し合うという性格の税金であるところから、所得税よりも納める人の範囲は広く、一方、税率は低く定められています。したがつて、住民税を納める人の多くは、実際の年税額では所得税の方が高くなります。

なお、住民税を高く感ずるのは、所得税はボーナスからも源泉徴収されるのに対して、住民税は毎月の給料からだけ納めるしくみになつていてことにもよるようです。

たとえば、ボーナスを含めて税引前の年収が三〇〇万円である夫婦子供一人のサラリーマンの方の

所得税と住民税の負担の状況を一般的なモデルで比べてみますと

次のとおりです。

区分	年間の税額	毎月の給料から差引かれる額	ボーナスから差引かれる額
所得税	66,000円	5,600円	59,280円
住民税	54,300円	4,500円	—

※ボーナスは、月給の5ヶ月分として計算しました。

就業構造基本調査

総理府では、九回目に当たる就業構造基本調査を本年一〇月一日現在で実施します。

この調査は、皆さんの就業・不

就業の状態を種々の側面から詳細にとらえて、その実態を全国及び地域別に明らかにするもので、国・地方公共団体などの雇用・失業対策立案の基礎資料として利用され、全国の全世帯を代表するよう統計的手法で選び出された全

国の約一〇〇分の一に当たる約二五万世帯に、ふだん住んでいる一五歳以上の人約九〇万人を対象として行われます。

9月になると、毎年台風が日本に上陸してきます。台風による被害は、家屋・看板・埠などの補修・補強をすることにより、最少限に防ぐ事が出来ます。もう一度点検をしてみて下さい。なお、台風が接近した時は、ラジオやテレビの予報に充分注意し、必要な安全対策を早くたてる事です。停電に備え、懐中電灯・トランジスターラジオの準備や電池の準備も一つの方法です。

台風シーズン 万全のそなえを

目的以外に使うことは絶対ありませんので、正確にありのままのお答えくださいようお願いします。

日時 九月十二日と十月十二日の
いずれも午後一時から

日時 九月十二日と十月十二日の
いずれも午後一時から

子宮がん集団検診

主旨 体力づくりの必要性を講義し、栄養状態・運動・生活態度等をコンピューターで診断し、二回目にそれをもとに運動処方並びに実技指導をします。

在、子宮がんの早期発見、早期治療を図るために集団検診を行い、人々の健康増進・疾病の予防を目的として下記のとおり実施します。

一年に一度の機会ですので是非受けられるようおすすめします。

記入欄

日時 昭和54年9月28日

受付 9時より10時まで

場所 岡垣中央公民館大ホール

対象者 30才以上の婦人百名程度

料金 二千二百円

※人員に制限がありますので早め

なつた世帯をお訪ねして調査票の記入をお願いしますので、御協力ください。なお、記入されたこと

がらを他に漏らしたり、統計を作

して行われます。

9月下旬調査員が、調査対象と

なつた世帯をお訪ねして調査票の記入をお願いしますので、御協力ください。なお、記入されたこと