昭和62年4月1日発行 No.291

広報 あかいけ 4

■発行／赤池町役場〒822-11福岡県田川郡赤池町大字赤池1146番地の1 ☎0947(28)2004 ■編集／総務課文書広報係

★町の人口★ 人口10,197(－10) 男4,831(－15) 女5,366(＋ 5) 世帯合計3,420(＋ 1) 62年2月末現在( )内は前月との比較です

不在者投票

投票日にやむをえない仕事や旅行などのために投票に行けない人は「不在者投票」ができます。
県　知　事……3月23日から4月11日まで
県議会議員……4月3日から4月11日まで
毎日午前8時30分～午後5時まで（於 役場選挙管理委員会）

4月12日県知事・県議会議員投票日

時間は午前7時から午後6時まで

受付け
※入場券を忘れた方は、ここで申し出て下さい。

名簿対照
※選挙人名簿に、あなたの名前が記載されているか対照するところです。

県知事の投票用紙をもらいます
※記載台の前の候補者の氏名を見て間違いのないよう書きましょう。

県議会議員の投票用紙をもらいます
※記載台の前の候補者の氏名を見て間違いのないよう書きましょう。

投票します

投票箱

投票箱

投票します

投票が終わりました。

開票は4月12日午後7時30分から町民会館で行う予定です。

入場券は忘れずに投票所へ

4月26日 赤池町町議会議員一般選挙投票日

時間は午前7時から午後6時まで

受付け
※入場券を忘れた方はここで申し出て下さい

名簿対照
※選挙人名簿にあなたの名前が記載されているか、対照するところです。

投票用紙をもらいます
※記載台の前の候補者の氏名を見て間違いのないよう書きましょう。

投票します

投票箱

投票が終わりました。

選挙会（開票）は4月26日午後7時30分から町民会館で行う予定です。

※郵便投票証明書の有効期間を確かめて下さい
郵便による不在者投票制度（身体に重度の障害がある人で「身体障害者手帳」「戦傷病者手帳」の交付を受けている人）によってその郵便投票証明書の交付を受けている人は、郵便投票証明書の有効期間を確認して下さい。交付の日から四ヵ年で期間が切れます。期限が切れる前に新規の証明書を本人が選挙管理委員会へ申請して下さい。

不在者投票

投票日にやむをえない仕事や旅行などのために投票に行けない人は不在者投票ができます。
《赤池町議会議員一般選挙》

AIDS エイズ

▼エイズ▲

今年の一月に、日本で最初のエイズ患者が発生して以来、全国的にエイズに関する関心が高まっていますが、まだまだ分からない事も多く、情報にも乏しいのが現状です。そこで「エイズ」とはどんなものか考えてみたいと思います。

【原因】

エイルズウイルスによる感染症であり、血液、精液、汚染された注射針等により感染します。

【症状】

体の免疫力（抵抗力）が極端に低下して次のような症状が出ます。

①初期
発熱、寝汗、リンパ節の腫れ、食欲不振、下痢、体重減少など。

②後期
重症の肺炎や食道炎で呼吸困難となり、食物がのどを通らなくなります。精神症状も伴います。
悪性腫瘍（特にカポジ肉腫）は日本ではまだ確認されていません。

【治療法】

今のところ決定的な治療法はありません。

【予後】

発病すると死亡率はきわめて高くなっています。

【予防法】

エイズ患者またはエイズ抗体陽性者、男性同性愛者や静脈注射等による麻薬、覚せい剤濫用者との性的接触を避けることです。

エイズに関するQ&A

Q職場や学校にエイズ患者がいると、周囲の人がエイズにかかる恐れはありませんか。

Aエイズウイルスは非常に感染力の弱いウイルスで、普通の生活の中ではうつりません。
○咳やくしゃみなどで、空気を介してうつることはありません。
○握手、つり革や手すり、お金でうつることはありません。
○食器や食物、飲物を介してうつることはありません。
○お風呂やトイレ、プールでうつることはありません。
○病院や理髪店、美容院などでも心配いりません。

Qエイズ抗体が陽性であれば、将来必ずエイズになるのですか。

A陽性であってもエイズにならない場合が多く、陽性になってもエイズを発症する率は、十パーセントから三十パーセントといわれています。

Q今までにどんな人がエイズにかかっているのですか。

A欧米では、男性同性愛者と麻薬・覚せい剤濫用者が大半です。
日本では、血友病患者、男性同性愛者のほか異性間の性的接触による患者（女性）も発生しています。

Qエイズ発病までの潜伏期間はどのくらいですか。

A個人差がありますが、三年から五年くらいといわれています。

Qエイズ抗体の検査はどこにいけば受けられますか。

A筑豊地区では
○田川保健所☎0947―44―0666
○直方保健所☎0949―2―2425
○飯塚保健所☎0948―23―4161
日時は、各保健所とも毎週火曜日午前9時より10時まで、直方保健所については午前9時より11時までです。
費用は、一次試験検査に千六百八十円。確認検査に四千円です。
○テレホン・サービス
筑豊地区　☎0948―23―1700
※なお、エイズは感染して2週間は検査結果にも出ません。心配な方は、結果が出るまでの間、献血はさけて下さい。

地価公示普及月間―1日～30日（国土庁）

住民の健康を守る“保健指導車”が走っています

赤池町の住民、そのすべての人が健康で快適な毎日をすごせるように…。との考えから、「保健指導車」ができました。

この車に保健婦さんみずから乗り込み住民の家庭を訪問。健康に対しての相談や指導を行っています。

多様化していく現代の病気に対して、この「保健指導車」住民のみなさんの生活に、さらに密着していきます。

可愛がって下さい。

第二次赤池町総合計画

この計画の主役はあなたです!!

基本構想	第1期　基本計画	
	基本方針	主要施策

◆計画期間／S61年度～S65年度
○テーマ/「出合いとふれあいと安らぎの場の創造」人口フレーム/10,200人

安全でうるおいのある生活環境の形成に向けて

【1．防災・救急】

水害、火災、交通事故、公害、犯罪等の災害から住民の生命と財産を守るため、鉱害復旧の促進、下排水路の整備、オープンスペースの確保、木造密集地区の改善、防火施設、防犯施設の整備充実等の抜本的改善を促進するとともに、住民への防災思想の普及、監視等の防災体制の充実、災害時応急対策の強化により、災害に強いまちづくりを推進する。

（1）消　防

火災の発生を未然に防ぐための防火対策を最重点に充実し、火災発生時の消火、避難策の強化を進める。

○積極的広報活動、啓蒙活動により、住民、企業等における防火意識の向上をはかる。
○消防隊員による指導、協力体制の充実を促進し、消防団員の知識、技術訓練の強化をはかる。
○地域での自主防火組織、体制の充実に努める。

（2）救　急

救急業務は住民の生命に直接かかわる非常に重要な業務であるため、業務遂行の迅速化、応急処置の向上、救急医療システムの充実をすすめる。

○今後とも救急隊員、消防団員の技術向上のための研修、訓練を充実する。
○広域圏での協力をもとに救急医療システムの充実を推進する。
○住民に対し、救急車の適正な利用についての啓蒙活動を積極的にすすめる。

（3）自然災害

特に水害の発生を解消するよう、地盤のかさ上げ、排水路の整備に努める。また、その他の自然災害に対しても強い構造のまちづくりを推進する。

○地域の居住環境改善に配慮しつつ、鉱害復旧事業の促進をはかる。
○無秩序な開発を抑制し、計画的に誘導することにより、水害の発生を未然に防止する。
○災害危険箇所への家屋の建設をしないよう、行政が規制する。
○宅地開発における行政の指導を図る。

（4）交通安全

交通事故の撲滅は住民すべての願いである。交通災害から住民の生命を守るため、総合的な交通安全対策を推進する。

○今後とも、学校教育、社会教育の場を活用し交通安全思想の普及徹底に努め、譲りあいの精神を高める。
○老朽化した交通安全施設の改善及び新設を進める。

（5）公　害

住民の健康、生命を守り、良好な居住環境を確保するため、公害の発生を未然に防止するよう努める。

○公害発生の怖れがある企業とは積極的に公害防止協定の締結をすすめる。
○住民と行政が一体となって公害監視体制の強化をはかる。

（6）防犯

住民が安心して生活できる犯罪のない明るいまちづくりを目指し、防犯施設の充実、社会環境の改善を促進する。

○地域、家庭、学校、行政が一体となって、青少年をとりまく社会環境の浄化運動および青少年の健全育成活動を強力に推進する。

【2．下水道】

安全で快適な住環境の確保、農業環境の保全をはかるため、下排水路の整備を促進するとともに、広域圏のなかで積極的に流域下水道の整備の検討を行う。

住民の安全の確保、農業環境の保全をはかり、雨水、排水施設の整備、農業用水路と生活排水路の分離を促進する。

○特に、赤池地区において鉱害復旧事業にあわせ、下水路の整備を促進する。
○新規開発団地に対し、コミュニティプラントの設置を積極的に指導する。
○広域市町村圏の協力をもとに流域下水道の整備検討を進める。

※3～6は次号でお知らせします。

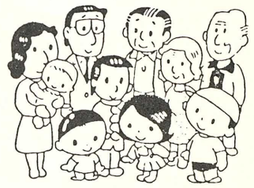
河川美化月間―1日～30日（建設省）

やりぬきます

法的措置

町長所信表明

議会だより



昭和六十二年三月定例町議会は三月十二日から二十五日まで十四日間の会期で行われました。

今年で五年連続の暫定予算となった一般会計をはじめ、赤池町上水道事業会計などの特別会計予算関係の議案と補正予算関係の議案、ならびに保育所入所措置の条例関係の議案など、合計十九の議案が審議され、いずれも原案どおり可決されました。

開会日の十二日、日野町長は一般会計を三ヵ月、五年連続となった暫定予算の理由を説明、昭和六十二年度にあたり、施政方針を行い「財政運営にあたっては、納税あるいは貸付金返債の悪質な滞納者には、厳しい手段を講じていく。**法的な手段をも辞さない！**赤池町にとって本年は正念場の年である。職員の意識改革はもとより、一丸となって全精力をついやし、不退転の決意で望む」と厳しい財政事情に対して、どう取り組んでゆくのかの表明をしました。このほか請願、陳情、報告、一般質問など多数の事項を審議して終了しました。概要は次のとおりです。

予算

◎昭和六十二年度赤池町一般会計暫定予算

◎昭和六十二年度赤池町住宅新築資金等貸付事業特別会計予算

◎昭和六十二年度赤池町国民健康保険事業勘定特別会計予算

◎昭和六十二年度赤池町老人保健特別会計予算

◎昭和六十二年度赤池町上水道事業会計予算

◎昭和六十二年度赤池町立病院事業特別会計予算

（以上の予算については表参照）

一般会計は、歳入欠かんが多大であること、赤池町唯一の歳入一般財源である地方交付税の伸びが補助金カットを含めても歳出額に見合わないこと、又財産処分計画の歳入見込みが充分見込めないなどの理由により三ヵ月の暫定予算となりました。

補正予算

◎昭和六十一年度一般会計補正予算⇩九千五百九十二万五千円を追加補正し総額四十六億六千四百七十万九千円となりました。内容は歳入の主なものでは、補助単価改正によるものや、起債充当額の増、また町営住宅使用料、産炭地域振興対策特別事業交付金などで、歳出の主なものでは、児童措置費委託料の単価改正による追加分や衛生組合のじん芥処理施設改修工事の負担金など、また病院会計に対する支出金や、農業施設等災害復旧工事、用地収得費、県振興資金の元利償還などとなっています。

また、六十一年度事業で実施予定でした中央台下排水路改良工事、道路鉱害の屋敷～徳人原線鉱害復旧工事については、新年度に実施することで、それぞれ減額補正しています。

◎昭和六十一年度赤池町住宅新築資金等貸付事業特別会計補正予算⇩一千六百二十六万七千円を減額補正し総額五億三千百十六万八千円となりました。内容は歳入で県費補助金の増額、歳出では前年度繰上充用金の減額補正したものです。

◎昭和六十一年度赤池町国民健康保険事業勘定特別会計補正予算⇩三千二百三万五千円を追加補正し総額五億二百二十一万五千円となりました。内容は医療費が当初の見込より伸びたためです。

◎昭和六十一年度赤池町老人保健特別会計補正予算⇩四十万六千円を追加補正し総額七億六千八百四十二万円となりました。内容は一時借入金に伴う利子及び前年度国庫補助金の返還金です。

◎昭和六十一年度赤池町立病院事業特別会計補正予算⇩収益的収入および支出で三十七万八千円、資本的収入および資出で三千二百万円がそれぞれ追加補正されました。内容は旧赤池保育所の鉱害復旧移転工事に伴なう用地購入費ならびにデータバンク事業で購入する機械の購入費です。

◎昭和六十一年度赤池町一般会計補正予算（追加議案）⇩八千六百九十三万九千円を追加補正し総額四十七億五千百六十四万八千円となりました。内容は昭和五十六年度、県から無利子の融資を受けています振興資金四億七百万円の元金八千百四十万の返済が、今回繰

昭和62年度予算額と前年対比

（一般会計の伸率は前年度が6ヵ月の暫定予算のため未記入）

会計	予算額	対前年伸率(%)
一般会計暫定	15億5,464万円	
住宅新築資金等貸付事業特別会計	2億7,736万円	△38.2
国民健康保険事業勘定特別会計	5億2,585万円	29.5
老人保健特別会計	7億3,856万円	△3.7
上水道事業特別会計	2億5,100万円	2.5
町立病院事業特別会計	6億9,205万円	14.4

世界保健デー――7日（厚生省）

ためらうことなく

――悪質な滞納者には

悪質な滞納者とは

○長期間滞納して、特別な事情もなく故意に滞納している人。

例……①督促および納付指導にも一向に応じようとはせず連絡もない人②滞納処分を行うとすると財産の名義を他人名義にするなどして納付を免れようとする人

法的措置

その第１弾として、「赤池町住宅新築資金等貸付事業」の借入者が再三にわたる催告にも応じず、この事業の運営に支障をきたし、ひいては町財政に重大な影響を及ぼす恐れがあるため『田川簡易裁判所』に、借入者15人（31件）の、〝支払命令申立書〟を提出しました。

今後もこのような法的措置は、この貸付事業に限らず、町税や各種料金などにも適用していきます。

上償還を行うことの条件つきで県より半額返還の措置が認められたことに伴い繰上償還金一億五百九十万八千円の補正をしたものです。

なお、赤字限度額の抑制等から開発公社への貸付金を一千八百九十六万九千円減額補正しました。

条例の制定・一部改正

◎赤池町保育所入所措置条例の制定⇩児童福祉法の一部改正に伴なう、保育所の入所措置等を定めました。

◎赤池町国民健康保険条例の一部を改正する条例の制定⇩国民健康保健法の改正に伴なう条例の一部を改正したものです。

◎赤池町営住宅家賃徴収条例の制定⇩現在ある町営住宅のサッシ窓取替えによる家賃の変更と、六十一年度に建設した町営住宅の家賃の金額を新しく定めたものです。

計画の一部変更

◎赤池町過疎地域振興計画の一部変更⇩後期過疎計画の一部に変更が生じたため変更するものです。

町道路線

◎町道路線の廃止・認定・変更⇩道路の新設、改良等に伴ない町道路線の廃止、又は認定、変更をする必要が生じたため道路法の規定に基づいて議決されました。

報告

◎昭和六十事業年度赤池町土地開発公社決算⇩収支決算の審査の結果、収支ならびに決算ともに正当にして不都合なき旨、監査委員より報告されました。

◎昭和六十一年度定例事務監査の結果報告＝二月二十日から三月三日まで実施された予算執行状況についての監査結果が監査委員より報告されました。

一般質問

(問)シルバー人材センターについて

(答)赤池町独自で運営していく事は困難であり、田川市郡の町村が集まり共同で運営していくことも、赤字の団体が多い中、むつかしいことに思えるが、今後町村長会議の中で検討していきたい。

(問)暴力団対策について

(答)赤池町での指名業者は県警から暴力団との関係ありと知らされた業者ははずした。又町営住宅の入居者の問題については、暴力団関係の名簿を下さいと警察に申し出たところ、それはできないという返事なので、住民に支障がおこるようであれば、町の方から警察へ出向き調査した上で、警察との連携を密にして、目を光らせて行きたい。

請願

◎国民の食料を守り農業再建に関する意見書の採択を求める請願⇩採択

◎限時法による新規立法を求める意見書についての請願書⇩採択

◎赤池町第11支所赤池町車道通りから貴船に通ずる道路拡幅整備等に関する請願書⇩採択

◎町立病院の入院ベッドの増床を求める請願書⇩採択

陳情

◎社会保険診料報酬に係る事業の非課税措置存続に関する意見書採択の陳情書⇩採択

◎昭和六十二年度保育関係赤池町予算等に対する陳情書⇩採択

意見書

◎円高不況克服・雇用の安定確保に関する意見書（案）

◎防衛費のＧＮＰ比一パーセント枠厳守を要求する意見書（案）

二つの意見書は、それぞれ採択され、各関係省庁へ提出されました。

臨時町議会（3月4日）

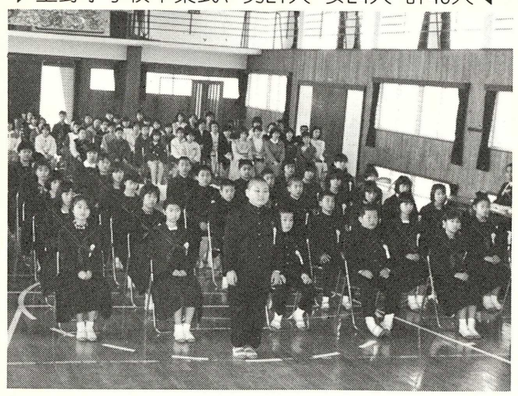
◎赤池町議会の議員の定数を減少する条例の一部を改正する条例⇩審議の結果投票となり、十八名の議員のうち、賛成七、反対十（うち白票一）で否決されました。

なお議長は表決に加わっていません。

婦人週間――10日～16日（労働省）

自分の夢、その重さ、大切さ、誰にも分からない……

▶上野小学校卒業式、男21人・女24人・計45人◀



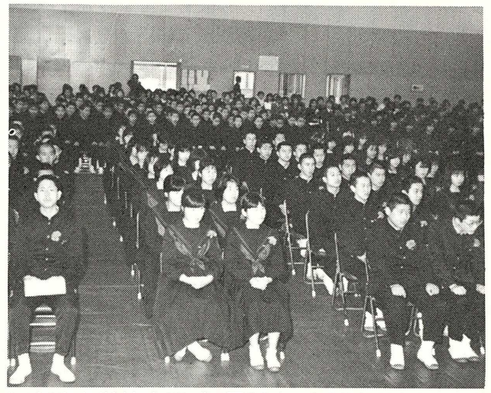
▶市場小学校卒業式、男64人・女69人・計133人◀

自分だけの足跡

自分だけの歴史をつくるため

今の自分から

卒業



▶赤池中学校卒業式、男60人・女68人・計128人◀

同和問題啓発シリーズ⑫

部落解放の展望＝人権の展望

わたしたちの社会の中に、まだ部落差別がのこっています。しかし、わたしたちは、この問題を真の民主主義の確立をめざす国民的課題として解決していかねばなりません。

いま、この問題の解決への展望を三つの側面に見いだすことができます。また、見いだす努力をしなければなりません。

一、同和行政（同和対策事業、教育、啓発）の推進

一九六九年（昭和四四年）以来の旧法（同和対策事業特別措置法）が、一九八二年（昭和五七年）制定の「地域改善対策特別措置法」に引きつがれて同和対策行政がすすめられてきました。これによって、同和地区の環境は以前に比べかなり改善されてきました。しかし、まだ一人ひとりの生活の現実はきびしく、労働（雇用・職業）保障、教育及び福祉などの面ではまだ多くの問題が残されており、今後の行政対策に期待がよせられています。今後の同和行政によって同和問題の解決が一歩一歩すすめられていくことは、明るい展望といえるでしょう。

二、同和地区住民の自力（自力・自闘）の努力

いま同和地区では、識字学級や婦人・青年・子ども会などの学習会が、地区の婦人や青年の活動にささえられて進められています。日雇いの共働き家庭が多く、参加したくても参加できないという婦人や青年も多く、困難な実態がまだ残っています。しかし、地区の人たちは、自分たちの生き方を自力、自闘と位置づけて、差別に屈することのない生き方を求め、努力を続けています。

ここに、部落解放の展望が開けようとしています。

三、住民みんなの人権思想のたかまり

わたしたちの、社会の中に、部落差別があってはならない、どんな差別もいけないことなのだ、という人権思想の考えが、少しずつではありますが広がっています。

同和地区だけがよくなって……というねたみ意識をもつ人もいますが、同和地区の人たちの生活実態が少しずつわかってくるに従って、理解者も増えてきました。

今後も、人権意識の高まりの中で、多くの人びとが自らの内にある部落差別意識から解放されていくことでしょう。その大きな期待の中に部落解放の展望をもてるのですし、また、そこに展望をもたねばならないのではないでしょうか。

かがやけ人権

人類の未来のために

世界中には、いま、地球を何度も破壊できるほどの大量の核兵器があります。その恐怖の中で、わたしたちは21世紀をめざしています。

わたしたち人類が作った核兵器によって、わたしたちは自ら滅亡の運命をたどるのでしょうか。

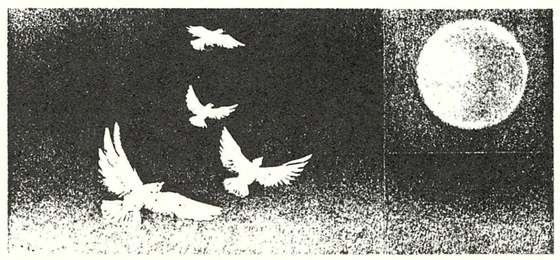
それとも、人権思想が世界中に高まり、人を傷つけず、能力や主義、思想を問わず人と人、国と国とが助け合う信頼と安心の世界が軍縮、核兵器の廃絶を伴って、開けてくるのでしょうか。

いま、わたしたち人類が自らに問われているのは、自らの内にある人間不信とエゴイズム（利己主義）ではないでしょうか。

部落の解放＝人間解放＝人権尊重の思想の確立を通じて、わたしたちは、永久に世界人類が平和のうちに生存する道すじを作ってゆかねばならないのではないでしょうか。

人の世に熱あれ
人間に光あれ！

福岡県部落史研究会資料より



科学技術週間―13日～19日（科学技術庁）

絶対に反対です

国鉄バス廃止問題

町内の２路線の国鉄バス（直方～上野峡）（赤池駅～上野峡）を存続させるため、昨年から数度にわたり関係諸機関に陳情を重ねてきました。しかしながら、事態は廃止という最悪の方向に進んでいます。

「なんとかしなければ」と、3月12日(木)、町長、議長、副議長ならびに議員の方々、それに地元代表の皆さんたちにより、国鉄九州総局自動車部・九州運輸局へ廃止反対の陳情を行いました。(写)

これに対し自動車部部長は「現状のまま存続というのは非常に困難な状況です。今後は国鉄と赤池町が話し合いを重ねていきたい」との返事でした。町としては１日でもバスがなくなるという事態だけは避ける努力をする考えです。

【速報】　４月１日から国鉄バスは休止となります。でも再三の陳情の結果（休止＝走らない）との状況は回避されました。しかし予断はゆるしません。いつまで走らせるか？

国鉄側は「自元と協議を重ねた上で……」と走行停止には慎重ですが、『休止』は現実となりました。町としては、これまで以上に積極的に話し合いを重ねていきます。

◆四月十七日(金)～十九日(日)開催◆

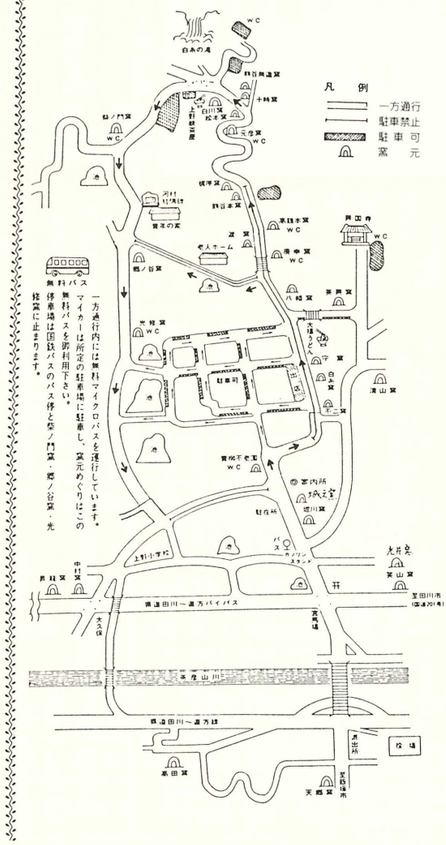
第十四回上野焼陶器まつり

例年行われています「上野焼陶器まつり」が、今年は四月十七日から十九日までの三日間開催されます。昨年は悪天候にもかかわらず一万一千二百人の観光客が訪れましたが、今年は天候に恵まれれば一万五千人の人出を見込んでいます。

「一方通行」「無料バス」「出店」も定着してきました。また協賛店も年々増加し、楽しさも倍加しています。地元のみなさん、今年も迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願いします。

上野焼陶器まつり交通規制図

4月18日(土) 12:00～17:00
4月19日(日)　9:00～17:00



今月の解放講座

とき　4月22日（水曜日）
　　午後7時30分から
ところ　同和対策中央研修所

自己を見つめ、暮しを高める解放講座へ、みなさんさそいあって参加しましょう。

発明の日――18日（特許庁）

健康教室⑤
―食事療法の実際―

赤池町立病院
内科医長
廣瀬　憲治
栄養士
森田　和子

(1)食品交換表

日常よく使われる食品を栄養素別に表(1)～(6)に分類したものです。

「単位」

食品交換表の各表には、それぞれの食品80キロカロリーの重さが示されており、これを一単位と呼びます。一般に一つ一切れとして見られる常用量のエネルギーは80キロカロリーに近いので一単位＝80キロカロリーと決められました。主な食品の表(1)～表(6)までの分類と一単位の量を覚えることは食事療法を早く上手にできるコツになります。

1単位／80Kcal＝ごはん 55g（1/2杯）―卵 50g（1コ）―白身魚 80g（1切）―りんご 150g（小1コ）

「計量」

料理を作る前に必ず材料の一単位の分量を食品交換表でしらべて正しく計るようにしましょう。繰り返し計って目安量を覚える必要がありますが、自信があっても時々計って確かめる事も大切です。

(2)単位配分の進め方

あなたの一日の総エネルギーを単位に計算しましょう。

総エネルギー÷80＝□単位

この一日の単位を表(1)～(6)にふりわけます。しかし好きなようにわけたのではバランスがくずれます。そこで最低必要な量をすでに決めています。これを基礎食といいます。基礎食とは**千二百キロカロリー（15単位）**です。

15単位以上ある人は、基礎食にその残りの単位を加えます。これを付加食といいます。

一日の単位＝基礎食＋付加食

付加食の配分は、食習慣・好み・病状などを考慮し追加していきます。

食品	基礎食		
	単位	数量	めやす
米飯	6	330g	茶わん軽く3杯
果物	1	150g	りんご小1コ
魚介類	1	80g	白身魚1切
肉類	1	60g	牛肉ももうす切1切
卵	1	50g	鶏卵中1コ
豆腐	1	100g	1／3丁
牛乳	1.4	200cc.	1本
油脂類	1	10g	大さじ軽く1杯
野菜類	1	300g	
みそ汁用みそ	0.3	12g	小さじ2杯
調理用さとう	0.3	6g	小さじ2杯
合計	15単位　（1,200キロカロリー）		

食事のとり方の注意

(1)食生活を規則正しく決まった時間に同じくらいの量を食べましょう。

(2)食事はよくかんでゆっくりと。

(3)塩分はひかえましょう。

高血圧症の原因となり糖尿病の進行を助長します。つけもの、つくだ煮、ハム、ちくわ、かまぼこなどはほどほどにする。

(4)コレステロールの多いものはひかえましょう。

動脈硬化は健常者と比較して十年早いので血中コレステロールを正常範囲にしましょう。

あぶらの多い肉はひかえる。

卵は一日一個とする。

バターのかわりにリノール酸の多いマーガリンを使う。

(5)糖尿病食は健康長寿食なので他人の食事話に惑わされないようにする。

食品分類表

	表	食品名
糖質	1	ごはん　めん　パン　いも　れんこん　かぼちゃ 主食又は、その代用になる食品が主でその他にもうずら豆・小豆・フライやてんぷらの衣にも含まれます。
糖質	2	りんご　バナナ　みかん　ぶどう　すいか 生鮮果物の表で缶詰め・干果は含みません。
たんぱく質	3	魚　かまぼこ　イカ　卵　チーズ　肉 ハム　トーフ　納豆　豆乳　めざし　貝 糖質・脂質を多く含むものもあり、かたよった取り方はつつしみましょう。
たんぱく質	4	牛乳　ヨーグルト チーズを除いた乳類です牛乳の中には色々の栄養素が含まれており特にカルシウムが多いので1日に1本はのみましょう。
脂質	5	サラダ油　豚バラ肉　ベーコン　ピーナツ　ごま　バター　ポテトチップ 油脂類と多脂性食品でバター・ラードより植物性油を使いましょう。量は少なくてもエネルギーは高いので注意しましょう。
ビタミン・ミネラル	6	キャベツ　玉ネギ　ほうれん草　きのこ　海そう トマト　きゅうり　なす　こんにゃく　ピーマン ごぼう あまり制限されませんが、緑黄色野菜は100gとりましょう。海そう・きのこ・こんにゃくはエネルギー量は計算しません。

投稿

俳句雑考⑨
三木　春翁

○老楽し昼も温めし酒少し

○煮凝（にこごり）や老のたしなむ昼の酒

煮凝とは、魚の煮汁が寒気で凝り固まったもの。私は元気の頃、昼に八勺、夕食に一合、稀に寝酒も八勺位飲んでいた。寝酒は深夜まで読書、作句した時の、謂はば睡眠薬の代わりであった。酒好きの俳友が昨年肝臓ガンで亡くなった。酒は百薬の長であると共に、百害の長でもある。古人日ふ。

酒は微酔に飲み、花は半開に見る、と。

○蕗の薹酌みたる酒もほろ苦し

早春、やわらかい土を掻き分けて蕗の薹が顔を出す。私はその一つ二つを摘んで来て卓上に置き、皮を半ば開いてその芳香（？）を楽しんだり、晩酌の時に微量を嚙んでほろ苦い味覚を賞味する。人生、楽しいことばかりはない。苦しいことや悲しいこと、またほろ苦い思いをすることもある。そのほろ苦い人生の味が、蕗の薹の味と香りそっくりである。蕗の薹は早春の旬の味である。

○金の酒銀の酒酌み花の宴

博多の、妻の兄夫婦の金婚式と私達夫婦の銀婚式を博多の某料亭で一諸に催したのは、九年程前である。その時、私は右の短冊を持参した。三月末の頃で、桜の花はまだ開いていなかったが、東京から花便りがあっていた。いつもは関門海峡を渡って桜前線が北上するのであるが、その年は逆に東京から桜前線が西下した。今年は、暖冬と春雪で開花に異変があるかも知れないが、毎年の例から言えば、四月五日から十日頃までが見頃と思われる。

金婚式を終えた義兄はその五年後に病没した。病院の庭に一樹の残桜が残り咲いていたそうだが、危篤の知らせを受けた日は終日強風であった。葬儀には私は行けなかったので左の弔句を妻に託した。

○残桜の一夜の風に散り果てし

昨年、駅前の公園と若八幡神社で見た初花は三月三十日であった。数年前、満開を過ぎた頃、私は境内でじっと散る花を見ながら左の句を詠んだ。

○さなきだに散りゆく花を風そよぐ

郵便週間―20日～26日（郵政省）

納め忘れていませんか？
国民年金保険料

保険料の納め忘れはありませんか。今一度納付書をお確かめ下さい。納め忘れがありますと、年金を受ける条件を満たすことができないばかりか、あなたのお子さんやお孫さんなど若い世代の負担がそれだけ大きくなって、老齢基礎年金などの給付が円滑に行われなくなってしまいます。

◎保険料を前納すると割引きされます

国民年金の保険料は、毎月納めることになっていますが、昭和62年4月から昭和63年3月までの一年分を4月に一括して前納することもできます。前納すると、年5分5厘の高利率で計算して割引され、毎月納める手数もはぶけます。

保険料額（年額）
（62.4～63.3）

	一般加入者	付加加入者
通常納付	88,800円	93,600円
前納すると	86,660円	91,340円
割引額	2,140円	2,260円

国民健康保険証の切替（検認）は終りましたか？

検認をしていない国民健康保険証の有効期限は昭和六十一年三月三十一日です。もし検認を忘れますと、お持ちの保険証では病院で実費を支払わなければなりません。まだ手続きを終ってない方は、至急すませて下さい。

○場所＝役場住民福祉課国保係（窓口⑥番）

○持参するもの＝保険証、印鑑

※なお、前号でお知らせしましたように国民健康保険法が一部改正され、悪質な保険税の滞納者に対しては、保険証の返還や、保険給付の一時差し止めなどの法的な措置がとられるようになりました。

まだ保険税を納めていない方は大至急納めて頂くよう、お願いします。

米の消費拡大

きらずずし

材料及び分量（4人分）

こはだ	2尾	きゅうり	小1本
塩	小さじ1／4	人参	1／2本
酢	1／2カップ	きくらげ	2枚
きらず	300g	砂糖	少々
卵	3ケ	塩	少々
砂糖	大さじ2	れんこん	薄切5枚
酢	大さじ2	生姜	薄切5枚
塩	小さじ1／2	甘酢	
		酢	大さじ2
		砂糖	大さじ2

作り方

1．こはだは3枚におろして、塩少々をふり20分位おく。
2．1を水洗いして、15分位酢につける。
3．きゅうりはせん切りにして、塩少々をふっておく。
4．れんこん・生姜は薄切りにして、熱湯にくぐらせ、甘酢につけておく。
5．きくらげは、水にもどしてせん切りにし、水から煮てやわらかくなったら、だし汁と砂糖・塩少々を加え、せん切りの人参と一緒に煮て、味をつける。しばらく煮汁につけておく。
6．きらずは水洗いして裏ごしにかけガーゼに包んでよく水気を切る。
7．6を鍋に入れて砂糖・塩・酢・卵を入れてよくまぜ合せて焦がさないように炒める。
8．7がさめたら、2のこはだを細切りにして、3・4・5の水気をよくとり7にまぜ合せる。

※米にはいろいろな調理の仕方があります。よりおいしく、バランスよく食べましょう。

ありがとうございました
（順不同・敬称略）

赤池町社会福祉協議会

【香典返し】 大庭ツネ子（赤池団地）○小松輝美（大浦）○太田キクエ（吉ヶ浦）○秦春夫（市場）○久米田勲（町営伏原）○新谷千城（徳人原）○花田昇（稲荷1）○浦田鷹彦・浦田金次（常福）○松本忍（東町）○太田キヨミ（草場）以上3月13日現在10件で総額三十二万五千円です。

4月福祉センターの行事

【休館日】
6日、13日、19日
27日、29日

【福祉バス運行日】
休館日を除く毎日

【演　芸】
入館者へ自由に舞台を提供します

【心配ごと相談日】
7日、17日、28日
午前10時～午後3時

【健康相談日】
第1火曜日（4月7日）

【仏教講演会】
4月14日㈫
午前11時から

※ゲートボール場（ナイター可）も自由にご利用下さい

つれづれに76
老人ホーム・天郷荘　松本たかし

○春の町人間育成活性倍加
○腰弱に整形たよる春ま近か
○土井委員長春の国会初陣堂々
○センターにカラオケ舞台梅陽気
○売上税自民独走総雪崩

県知事・県議会議員選挙投票日―12日（午前7時～午後6時）

いろんな情報

予防・相談

◆生ワクチン
四月八日(水)　町民会館
13時30分～14時30分（生後3カ月～18カ月）

◆乳児保育相談
四月二十日(月)　町民会館
10時～11時30分（生後2カ月～12カ月）

◆麻しん
四月二十一日(火)　町立病院
13時30分～14時30分（生後18カ月～36カ月）

◆三種混合
四月二十二日(水)　町民会館
13時30分～14時30分（生後24カ月～48カ月）

※4月より受付の時間が14時30分（今までは15時）になりましたので、ちょっと早めに来て時間内に受けましょう。

誰でもできる良いことです

会員募集〝手話の会「やまびこ」〟

ボランティアグループ手話の会『やまびこ』のみなさんが毎週木曜日の午後7時から8時過ぎまで同和対策中央研修所で手話の講習を続けています。

同会では、ろうあ者のみなさんといっしょに映画を見たり、ピクニックに行ったりしてくれる会員を募集しています。

「誰にでもできるボランティア」あなたもぜひ参加して下さい。

◎問い合せ＝社会福祉協議会、篠原久美子さん（☎28－4646）

狂犬病予防注射と畜犬登録

狂犬病予防注射と畜犬登録を表のとおり実施します。生後九十一日以上の飼い犬は必ず受けて下さい。

▽料金＝一頭につき○予防注射料⇩2、200円○畜犬登録料⇩2、100円、合計4、300円

日	場所	時間
4月13日(月)	老人ホーム天郷荘	10:00～11:00
	大浦共同作業所前	11:10～11:50
	四区公民館	13:10～14:00
	三区公民館	14:10～15:00
4月14日(火)	草場集会所	10:00～10:30
	市場集会所	10:40～11:50
	高尾（船津店前）	13:10～13:40
	ショッピングセンター「アカイケ」前	13:50～15:00
4月15日(水)	赤池駅前公園	10:00～11:00
	西町集会所	11:10～11:50
	赤池ニュータウン集会所	13:10～13:50
	役場「旧公民館」前	14:00～15:00
4月28日(火)	老人ホーム天郷荘	10:00～10:20
	四区公民館	10:25～10:45
	三区公民館	10:50～11:10
	市場集会所	11:15～11:50
	赤池ニュータウン集会所	13:10～13:25
	ショッピングセンター「アカイケ」前	13:30～13:55
	赤池駅前公園	14:00～14:25
	役場「旧公民館」前	14:30～15:00

昭和62年度入学式

⊙小学校
日時＝昭和61年4月9日(木)
10時から（受付9時～9時50分）
場所＝上野小学校（上野小学校区）
市場小学校（市場小学校区）

⊙中学校
日時＝昭和61年4月10日(金)
10時から（受付9時～9時40分）
場所＝赤池中学校

育英資金受給希望者を募集します

昭和62年度赤池町育英資金を次のとおり貸与しますので、希望される方は申し込み下さい。

1．受給資格
㋑町内に1年以上在住している人
㋺品行方正で在学校長の推薦するもの

2．貸与額および人数
㋑高等学校またはこれと同程度の学校（定時制除く）
月額＝5千円、入学支度金＝1万5千円
㋺短大・大学
月額＝1万円、入学支度金＝3万円

3．受付期間
4月10日から5月8日まで

※詳しくは教育委員会へ（☎28－4100）

若者よ熱い心を素直に出そう「蒼い会」会員募集

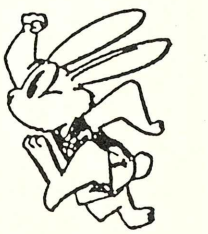
若いあなたを、25人の仲間が待っています。君の「夢」を「心」を開いてくれる何かがあります。遠慮せず一度のぞいて下さい。

◎定例会＝毎月第1、第3水曜日、午後8時から2時間程度、町民会館裏プレハブにて。

◎問い合せ＝教育委員会、蒼い会事務局（☎28－4100）又は、木村宏さんまで（☎28－4931）

◎資格＝16才以上（ただし高校生は除きます）の男女。

編集室



暖かくなったり、又寒が戻ったりの三月、赤池中学校、市場・上野両小学校の卒業式がいろいろな飾りつけをした体育館で行われました。式の後、各教室での先生との別れ。最後の言葉を生徒に語る、いや語ろうとして声がつまり、目を真赤にして、それでもなんとか笑おうと語りかけようとしていた先生。その先生の顔を少し見上げてはうつむき、さかんにハンカチを動かしていた生徒。ちょっと横を向き奥歯を噛みしめていたお父さん。さかんに鼻をすすりあげ、誰よりも涙を流したお母さん。生徒たちを見つめるどの顔も、見つめられる生徒の顔も、本当に一番素直な良い顔に見えました。貴重な体験をした卒業の日です。

― 無縁墳墓の改葬 ―

▼墓地の所在地　大分県大分市大字牧千四百二番地
○墳墓数一一五墓　基
○届出先　大分県大分市3丁目4番23号（妙観寺）☎0975－58－7534
○届出期限　4月15日

町議会議員一般選挙投票日―26日（午前7時～午後6時）