

あかひけ 9

♪ 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 No. 416



熱気最高潮 2,500人が夏の夜を魅了



8月17日、「町民ふれあい盆踊り」が行われ、2,500人が町民会館前広場を埋めつくしました。この日は台風の影響で風が強く、花火の打ち上げが心配されましたが、見事200発の花火が夏の夜空を彩りました。

今年で4回目を終えましたが、夏の一大風物詩になったようです。

新暦では、九月の一日か二日に当たり、台風の影響や稲の開花期と重なることから、特に恐れられてきたということだと思います。そこで、農村では、風祭りなどと呼ぶ、風水を防ぐ祭りを、地元の人々が、餅や赤飯、酒などを用意して神社やお堂におこもりをする風習が各地にありました▼現在では、稲の品種改良が進んで、二百十日ということに以前ほどこだわらなくなり、また、農業の経験が少なくなってきたこともあり、あまり使われなくなってきました。しかし、台風時期は、九月に入って本格化します。今年も、例年になく、台風が多く発生し、日本列島に上陸するケースも多くなると予想です▼九月一日は防災の日。八月三十日～九月五日は「防災週間」です。この機会に改めて、防災に対する関心を深めましょう▼災害に対する備えといっても、特別なことをする必要はありません。日頃の隣近所のおつきあいが、災害時のネットワークとなり、いざというとき役立っています。

颯 颯

『二百十日』って何の日？と聞かれても即答できる方が少なくなっただけでは。都会の子どもの多くは知らなくても不思議ではありません。二百十日は、立春から数えて、二百十日目に当たる日で、昔から農家の厄日といわれ警戒されてきました▼

一人一人が考える老後の「生きがい」と「健康」について

ますます進む高齢化社会を前に、私たちはどう対応していけばよいのでしょうか。よりよい高齢化社会を築くため、わが国では現在「高齢化社会対策基本法」や新「ゴールドプラン」などに基づく保健福祉対策が行われるとともに介護保険制度創設に向けての検討が進められています。

しかし、こうした制度面のほかに大切なのは、お年寄りはもちろん、「これから高齢期を迎えるわが一人一人がいかにかに老後に「生きがい」をもち「健康」で安心して生活できるかを考えることではないでしょうか。

わが国は現在、世界一の長寿国です。平均寿命は男性が76歳を超え、女性は83歳に届こうとしています。仮に65歳で定年退職したとしても、その後に10～20年の人生があるわけですね。

老後を生きがいのあるものとするために、最近では、新たに仕事をもったり、趣味やスポーツに没頭したりするなど、積極的に活動するお年寄りが増えています。

■「健康」が何より

しかし、こうした活動も、体が元気であるからこそできるものです。満足いく、幸せな人生を送るためには「健康である」ことが何よりです。高齢になれば、病気がかりやすくなり、治療期間も長くなります。こうしたことを踏まえ、普段から、バランスのとれた食事や適度な運動を心がけるなど日々の健康づくりに努めましょう。また、定期的に健康診断を受けることも欠かせません。

みんなが支える長寿のよるいび

9月15日は「敬老の日」です。9月16日～21日は「老人保健福祉週間」です。

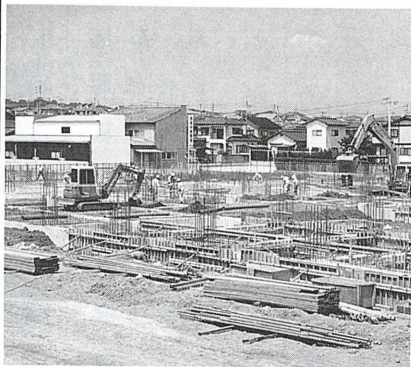
「シニア（熟年者）ボランティア」という言葉をよく聞きます。「何か人の役に立ちたい」と思っている人には、ボランティア活動がおすすです。活動内容はさまざま、これまで培ってきた能力や技術を生かした活動や、体の不自由な人や一人暮らしのお年寄りに対する介護などがあります。こうした活動は、地域との連帯にもつながり、また、若い世代との交流にもなります。ボランティアセンターなどでは、定年退職を問

新築工事順調に進む

六月に着工した、赤池町庁舎の新築工事は、来年三月の完成を目指し順調に進んでいます。

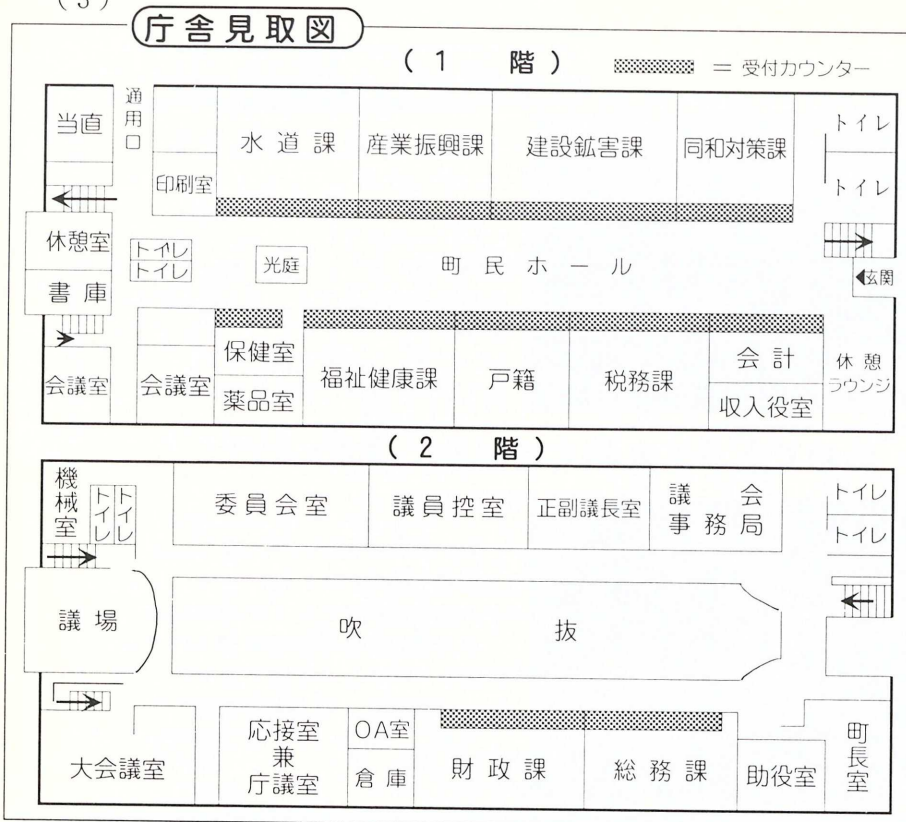
現在、基礎工事もほぼ終わり、本格的な本体内工にかかっています。

この新庁舎の建設には、庁舎建設委員会等で、広く町民の方にご意見をいただき、利用しやすく、明るい雰囲気を中心に配慮されています。



▲順調に進む新庁舎工事

今後も工事経過は、この紙面でご報告します。



障害者活かす雇用広がる未来

もう一人あなたの職場に障害者

9月は障害者雇用促進月間です。

労働省・福岡県・公共職業安定所では、毎年9月を「障害者雇用促進月間」と定め、雇用促進運動を展開しています。障害者の自立と社会参加のため、事業主・町民のみなさんの積極的なご理解とご協力をお願いいたします。

詳しいお問い合わせは……
八ローワーク田川（田川公共職業安定所）
☎ 0947-44-0291 F A X 0947-46-1729

なくそう！「いじめ」9月は「いじめ」ストップ月間です。

「いじめ」根絶に向けて、県民一丸となって取り組んでいきましょう。●「いじめ」は絶対に悪いことを子どもに教えるとともに、子どもからのSOSのサインを見逃さないようにしましょう。●もし、子どもの変化に気づいたら、学校や下記の相談機関に相談してください。

- ☆いじめ 110番 月～金 9:00～21:00 ☎ 09492-4-3344
- ☆子ども・家庭 110番 月～金 9:00～19:00 ☎ 45-1199
- ☆教育ホットライン 月～金 9:00～21:00 ☎ 44-3333
- ☆県警少年課少年相談室 月～金 8:30～17:00 ☎ 092-632-3751

保健婦より

がんを予防しましょう！

がん。日本人の死亡原因の第一位の病です。いまや3人に1人ががんでなくなっています。9月は「がん予防月間」です。

がんの予防には日常生活に注意する「第一次予防」と検診などによる早期発見、早期治療の「第二次予防」とがあります。

〈がん防止の12カ条〉

- 1 バランスのとれた栄養をとる。
- 2 毎日変化のある食生活を。
- 3 食べすぎを避け脂肪は控えめに。
- 4 お酒はほどほどに。
- 5 タバコを少なくする。
- 6 適量のビタミンと繊維性のものを多くとる。
- 7 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから。
- 8 焦げた部分は避ける。
- 9 カビの生えたものに注意。
- 10 日光に当たりすぎない。
- 11 適度にスポーツをする。
- 12 体を清潔に。

以上のような注意事項を実行することでがんの予防ができます。

がんができるのを完全に防ぐことはできませんが、死亡することや進行を防ぐことはできます。これを第二次予防と呼んでいます。

がんが死なないためには、まず自分で定期検診を受け、早期に見つけて根こそぎ取り除いてしまうことです。

日本の検診技術は世界でも飛びぬけて高い水準で、早期がんの発見、治療によって半分以上が治るようになり、胃、子宮がんの死亡率は急速に減少しています。

あなたもがん年齢に達したら症状がなくても検診を受けましょう。早期発見治療によってがんが命を失わずに済むのです。

又、がんの告知をするケースも増えています。こうした方の悩みに答える「がんの電話相談」を癌研究会付属病院で受けています。

電話相談は、
03(3918)0110
月曜日の午前11時から午後3時まで受付
火、水、木曜日の午後2時まで
専門医やカウンセラーが無料で相談に答えます。



公的年金と私的年金の違い

個人年金などの私的年金は、本人の意志で契約するもので給付額は契約時に決定され、物価が上昇しても給付額は変わりません。いわば、貯蓄の一種です。

私的年金の税制面において所得控除は、5万円が限度とされています。

これに対し、国民年金などの公的年金は、お互いの支え合いで成り立っています。

国民年金は二十歳以上六十歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

年金額は、物価の上昇に応じて引き上げられる物価スライド制を導入しています。

また、税制面でも、公的年金の保険料は全額所得控除が認められています。

このように、公的年金は将来にわたって実質価値を維持するため、国が責任を持って運営しています。

知って得する健康と栄養の話

私たちが毎日口にしてる栄養素を含め、天然の化学物質は、おそらく百万種類くらいあるといわれています。そのなかには、食欲を増すものもあれば、嫌な臭いや味を持ち、かえって食欲を減退させるものもあります。

不快な味を取るための調理法「あく抜き」

苦味や渋み、あるいはえぐみ（苦味や渋みが混じり合って、のどがかゆく感じる）といった不快な作用を与える成分を「あく」、あくを取り除くための調理法を「あく抜き」といいます。あく抜きは昔から、経験的に生活のなかで行われてきました。

あくは水溶性のものが多く、食品を切った後に、水や食塩水、酢水やぬか水、あるいは木炭などを入れたアルカリ溶液に浸して漬けることにより、取り除くことができます。

タケノコやサトイモは、米ぬかやお米をといだ後、とき汁を使ってゆでることにより、あくの元となるホモゲンチジン除去します。ワラビやゼンマイのえぐみをなくしたり、その緑色を鮮やかに出したりしたいときは、木炭汁や重曹水に浸してゆで、タンニン類や無機塩類を取り除きます。

切った皮をむいた直後のリンゴやナシなどの果物を、薄めの食塩

上手にあくを抜いて栄養をとる

あくを抜くこと

他の栄養分も抜ける

あく抜きの作業は、し好性がすす反面、水溶性の栄養素をはじめ、その他の有効成分の溶出も同時に起こります。食品のもつ独特の風味を生かすことも考え、あくを抜き過ぎないように注意することも必要です。食物繊維やミネラルを補うとともに、上手にあく抜きを行って、食欲をそそるような料理を作ってください。