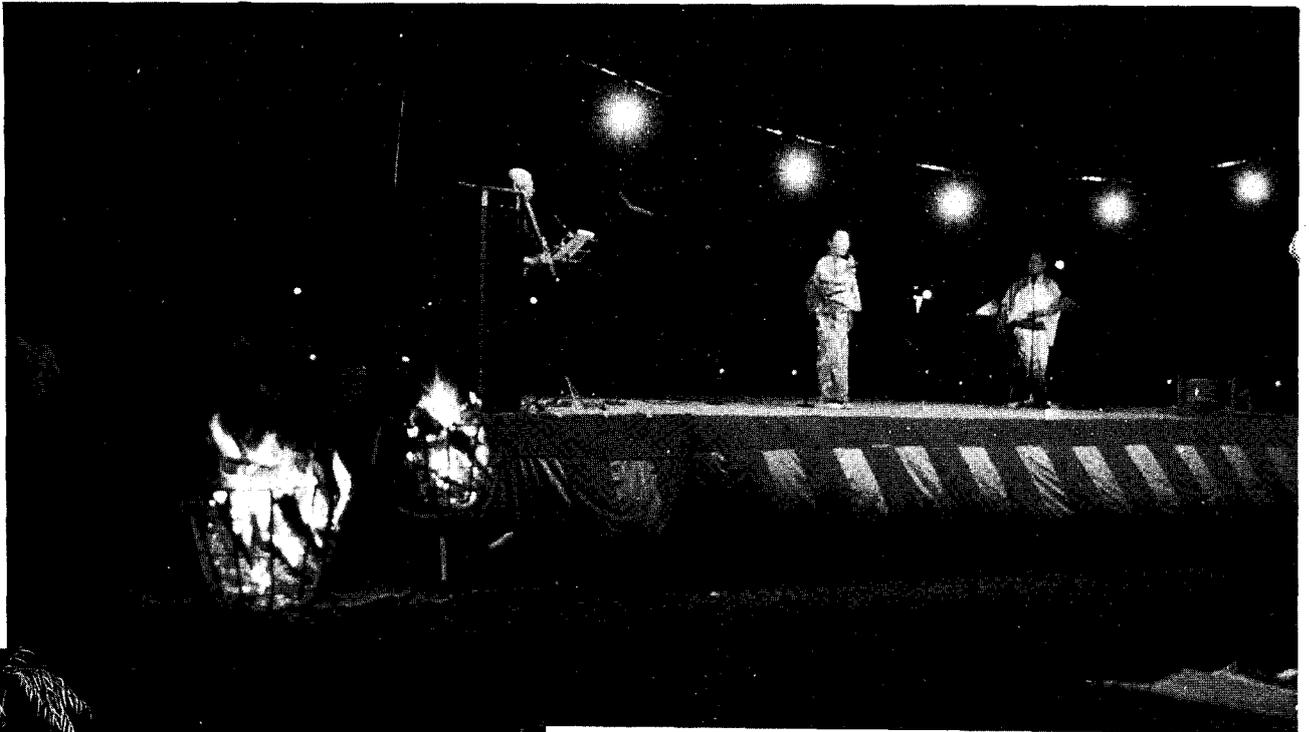


# あかハル 10

♪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. 417

## 河畔の「秋宴」を満喫



9月13日、英彦山川の河川敷(上野橋下)で、ひこさん川夢の会の主催による「十五夜をめでの夢のコンサート」が行われました。

会場周辺には200本の松明が立てられ、秋の宴を盛り上げていました。舞台では、詩吟・俳句・尺八・民謡・手話等が披露され大変、趣のあるコンサートでした。

また、同時に観月茶会も行われ、川に浮かぶ満月を見ながらの野点も風情のあるものでした。

ひこさん川夢の会では、定例的に川を美しくしようとゴミ空カン拾いを行なっています。皆様のご協力をこれからもお願いします。

## 颯 颯

毎年十月は「全国自然歩道を歩こう月間」と

「体力づくり強調月間」

になっていきます▼体力

がなくなったり、体が

固くなったりこんな

自覚症状があるとした

ら、もしかして運動不

足ではありませんか。体

は動かさなければ、どん

どん衰えていきます。健康で活力

ある生活を送るためには、適切な

運動が必要です▼では、どんな運

動をどのくらい行ったらよいので

しょうか。もつとも手軽な運動は

「歩く」「走る」ことです。しかし、

自分の体力を考えずにいきなりジョ

ギングから始めては、かえって健

康を損なうこともあります。まず

は、ウォーキング(歩く)から始め

てはどうでしょう。手軽で費用が

かからず、また、友達と一緒にで

けるといふ楽しみながら行うこと

も長続きの秘訣です▼ウォーキン

グのポイントは、①肩の力を抜い

て大きく呼吸する②大きな歩幅で、

手の振りも大きく③かかとから着

地すること。より快適に安全に

楽しむためには、靴選びも重要

です。柔らかくて滑りにくいス

ポーツシューズが適しています。

また歩き始める前には、必ずウォー

ミングアップ(準備運動)を。肩や

足首、ひざの関節を回して体を温

めます▼歩きながら、身近な自然

に触れることも新鮮です。さあ、

さっそく今日から健康づくりへ

の第一歩を踏み出しましょう。

### MY TOWN TOPICS まちのわだい



### 町長、長寿者を訪問

9月15日は敬老の日。この敬老の日を記念して、町内の長寿者お二人に、水永町長から、祝状と記念品が贈られました。町内最高齢者（104才）の皆川ヨ子（常福＝写真右）と100才を迎える吉村ヒサノさん（新町＝写真左）のお二人です。いつまでも、元気で幸せに楽しくお過ごしください。

### 動物村のお祭りだ

9月21日、町民グラウンドで四保育所の運動会が行われました。



晴天に恵まれ、園児ものびのびと飛んだり、はねたり、元気いっぱい競技をやっていました。午前中に終了しましたが、昼からはテントの中で、昼食を囲み家族だんらん。楽しく、さわやかな運動会でした。

### Jリーグ・アビスパ福岡が赤池にやってきた。

9月9日・11日・12日の3日間、アビスパ福岡のコーチ（オマール・森重）2人が、赤池サッカークラブ（藤井光治代表）の実践指導に訪れました。この取り組みは、直方の明治産業の協力で父母の会の強い要望で叶いました。子ども達も日頃と違い緊張気味で2人の指導を受けていましたが、一番印象的だったのは、オマールコーチの「サッカーを楽しむことと遊ぶことは違う、似ているが、遊ぶことは誰でもできるが後に何ものこらない。楽しみながらサッカーをやってほしい」という言葉でしたと一母親が言っていました。どんな事にも共通する言葉のようです。サッカー少年よ、明日のJリーグを目指せ！



### 18支所がV2

9月14日、第30回町民ソフトボール大会（320才）が、体協主催で行われました。参加11チームで、熱戦がくり広げられましたが、18支所チームが昨年に続いて優勝しました。優勝＝18支所 準優勝＝10支所 3位＝19支所



### サインはV（初優勝）

8月24日、田川市総合体育館で、田川市郡郵便局長杯争奪1レーボール大会が行われ、赤池のチーム（ウイングス）が見事初優勝に輝きました。



### 無事故を願って（秋の交通安全運動）

9月22日、交通安全運動の一環として、町内パレードを行いました。役場前で出発式を行ない、町内各所で交通安全を呼びかけました。



## 目、いたわっていますか？

健康婦人科 目医 目健康に

目、これといった異常がなくても、40才を過ぎたら、気軽に眼科医を訪ねて、眼底検査などの健康診断を受けたいものです。眼底は外から血管や神経を直接見ることで、高血圧、糖尿病、腎臓病、脳疾患などの予防や発見にも役立ちます。町で実施している総合健診にも含まれていますので、ぜひご利用ください。

30～40歳代、からだの老化が忍びよる時期になれば、目も確実に老化していることをお忘れなく、ストレス、疲労、睡眠不足、O/A機器の影響により、眼精疲労が増えています。眼精疲労という言葉は病名でなく、目が疲れた状態をいいます。

目が疲れ、痛みや充血、肩こりや頭痛、気分が悪くなることもあります。直接の原因を見つけ、それに対する治療を行うことが必要です。

時には、仕事のあり方や方法を根本的に見直し、職場環境の改善をはかることも大切です。又、物がゆがむ、目が痛む、かすみなどは重大な目の病気の自覚症状です。気になる症状があれば早めに専門医で受診しましょう。

目、いたわっていますか？

一口頃のちよとした心がけで、目を健康に

目、これといった異常がなくても、40才を過ぎたら、気軽に眼科医を訪ねて、眼底検査などの健康診断を受けたいものです。

眼底は外から血管や神経を直接見ることで、高血圧、糖尿病、腎臓病、脳疾患などの予防や発見にも役立ちます。町で実施している総合健診にも含まれていますので、ぜひご利用ください。

30～40歳代、からだの老化が忍びよる時期になれば、目も確実に老化していることをお忘れなく、ストレス、疲労、睡眠不足、O/A機器の影響により、眼精疲労が増えています。眼精疲労という言葉は病名でなく、目が疲れた状態をいいます。

目が疲れ、痛みや充血、肩こりや頭痛、気分が悪くなることもあります。直接の原因を見つけ、それに対する治療を行うことが必要です。

時には、仕事のあり方や方法を根本的に見直し、職場環境の改善をはかることも大切です。又、物がゆがむ、目が痛む、かすみなどは重大な目の病気の自覚症状です。気になる症状があれば早めに専門医で受診しましょう。

# 第10回赤池町童謡賞

## こどもの歌作詞・作曲募集

ほら、みんなの心が歌い出す

- ㊦ かるい曲が聞こえてくるよ
- ㊧ わい歌が生まれてくるよ
- ㊨ つまでも心に残る「かもめの水平さん」「ひなまつり」「仲よし小みち」などの、
- ㊩ っ作、名作を生み出した河村光陽のふるさと赤池町から
- ㊪ い年ステキな歌が誕生する「こどもの歌創作コンクール」も今年で10回目。
- ㊫ びっこたちはもちろん、どなたでも、素直な気持ちを、歌にしてみませんか。

### 応募方法

- ① A部門（作詞）
  - ・400字詰め原稿用紙に縦書きで詩を書いてください。原稿用紙以外のものは受け付けません。
- ② B部門（作詞・作曲）
  - ・五線紙を使用し、メロディーの下に歌詞を記入して下さい。伴奏はあってもかまいません。
- ③ 応募作品の原稿に大人の部・子どもの部いずれかと、作者・作曲者の住所・氏名・年齢・電話番号を記入して下さい。
  - ♪ 応募しめくり
    - 平成10年2月28日(出当日消印有効)
    - ♪ 問い合わせ
      - 赤池町教育委員会 社会教育課 ☎28-4100

### 新庁舎落成&町制60周年式典 オープニング合唱団員の募集

来年（平成10年）の4月、新しい庁舎の完成と、町制施行60周年を記念して、大きなイベント（催し）を計画しています。このオープニングを飾る合唱団を募集しますので、是非ご参加下さい。

- ◎ 募集資格 中学生以上の方ならどなたでも。男女を問いません。
- ◎ 募集人数 60名
- ◎ 練習日 毎週木曜日午後7時30分～9時（予定）
- ◎ 合唱指導者 福岡県立大学教授 甲斐 彰氏
- ※ 第1回の練習日を11月6日(木)午後7時30分に予定していますので、当日までに下記にお申込み下さい。
- ◎ 詳しいことは、赤池町教育委員会 社会教育課合唱係 ☎28-4100

### 10/19(日) 町内一斉クリーン作戦

町内に落ちてるゴミや空缶をみんなで捨て、わが町赤池をより清潔な町に。  
主管/赤池町地区公民館連合会

### 10/24(金)～26(日) 上野焼秋の陶器まつり

芸術の秋です。この機会に伝統工芸の魅力にふれてみませんか。  
主催/上野焼協同組合

### 11/2(日) わが町赤池ふるさとフェア(商工まつり)

おいしい、美しい、うれしい、赤池の名産がズラリ揃って待っています。ご期待ください。  
場所/赤池町民会館前広場  
主管/ふるさとフェア実行委員会

### 11/2(日) ふれあいコンサート

町の音楽大好き人間たちが、合唱やバンドプレイ・ピアノ演奏などを披露。心踊るステージをお楽しみください。時間/午後12時30分より  
ところ/同和対策中央研修所

### 11/2(日)～3(祝) 町民文化祭

展示会、お茶会、囲碁大会、参加して、発表して、アナタらしさを表現してください。  
ところ/町民会館大ホール  
主管/赤池町文化連盟

### 10月は、高齢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10月を高齢者雇用促進月間と定め、雇用促進運動を展開しています。

### 筑豊地域高齢者合同面談会

- ◎ 日時 11月7日(金)13時～
- ◎ 場所 のがみプレジデントホテル
- ◎ 問い合わせ ハローワーク田川 ☎44-0291

おこたわり  
敬老会でのお弁当やお菓子は腐敗の恐れがありますので、今年も15日の当日、ご来場になった参加者の方のみに配布させていただきます。ご了承ください。

### 赤池町敬老会のご案内

- ◎ 日時 平成9年10月15日(水)
- 受付 午前9時30分
- 開会 午前11時
- ◎ 場所 赤池町民会館
- ※ 当日は、送迎バスを運行しますのでご利用下さい。