

Public Information
広報

カナダ

KANADA Town Monthly Magazine

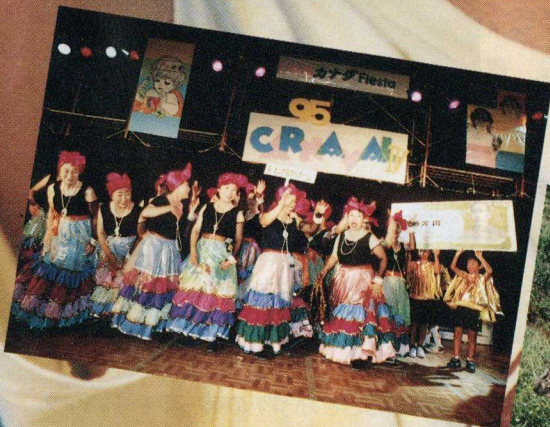
熱かつたなよあ…
夏。

9 1995
No.293

CONTENS

～主な内容～

- こんにちは保健婦です P2～3
- 増え続けている大腸がん
- まちのわたい P4～7
- 年金だより P8
- 平成七年国勢調査 P9
- みんなのひろば P10～11
- 暮らしのインフォメーション
- 建設大臣賞受賞



増え続けている 大腸ガン



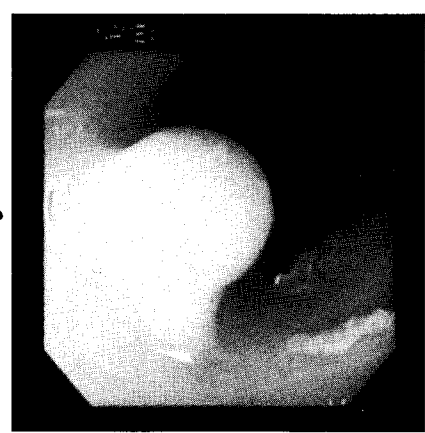
ガンは、私たち日本人の死亡原因第一位の座を保っています。特に大腸ガンは、年々増加傾向にあって、このままでいくと胃ガンを抜いてガンで死亡する原因のトップになるといわれています。9月はガン制圧月間。そこで今回は、大腸ガンをとりあげてみましょう。

■ どうして大腸ガンが増えているの？

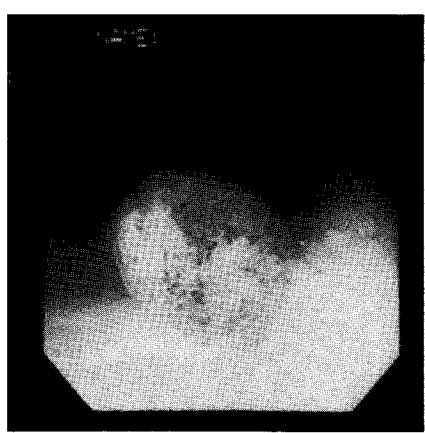
ガンは、外部からの要因(発ガン因子)によっておこるもので、それを受ける体質によってガンになるかどうか多少の差があります。国や地方によっては環境に違いがあるので、おこってくるガンの種類や頻度に差が出てきます。日本人では、胃ガンが一番多く世界一の頻度を示しています。その原因は、おそらく日本人の食習慣によると考えられます。日本の中でも胃ガンの発生頻度は地域によって異なりますが、特に東北地方のような塩辛い食物をとる習慣のあるところに多いことから、食事の中の食塩の摂取量が胃ガンの発生にかかわるのではないかと考えられています。しかし、戦後の日本人の食習慣の急激な西洋化が、近年の胃ガン発生量の減少を呼んだと考えられ、昔は、食物の貯蔵の

ために食塩が多量に使われていましたが、今では冷蔵庫の普及が食塩の摂取量を減少させ、これが胃ガンの減少につながっています。さて、どうして大腸ガン発生は、胃ガンを追い抜く勢いなのでしょう。これも従来の繊維質の食物が少なくなり、脂肪の多い欧米風の食事への変化によるものと考えられています。脂肪は、腸内のガン因子を促進し、また食物繊維の不足は便秘を招いて、発ガン性物質を長時間おなかのためにためてしまうことになるのです。女性の死亡率では胃ガンに次いで第2番目に多いガンとなってきています。それと同様に高脂肪質の食品の増加で、乳ガンの発生が増加しています。

大腸ガンを
予防しよう!



ポリープ
進行すると
便に血が
まじるよう
になります。



大腸ガンには、結腸ガンと直腸ガンがあります。直腸ガンは以前から、大腸におけるガンの中でも非常に多い病気です。小さな良性のポリープがだんだんと大きくなって悪性化する場合と、もともとはじめからガンとして発生する場合があります。年齢的には40歳以上、性別では男性に発生しやすいようです。今では早期ガンであれば、簡単な切除手術でほとんど100%

治せるようになりました。早期に発見・治療すれば怖い病気ではないのです。しかし、早期ガンは初期症状がなく検査をしなければ発見されないことが多く、検診することが予防の第一歩です。今年の大腸ガン検診は、無料で受けられます。便の検査とレントゲンだけの痛みもない簡単な検査です。ぜひ、検診することをおすすめします。

大腸ガンのサイン

—こんな症状はありませんか。

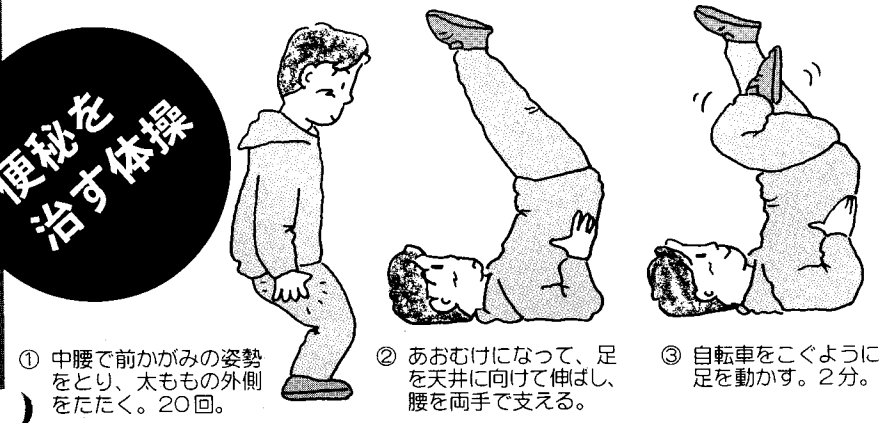
気になる症状があれば、できるだけ早く受診しましょう。日ごろから自分の便を観察することが大切です。

こんな症状があったら早めに専門医を受診しましょう

- 1 肛門から出血する。便に血が混じる。
- 2 便が固い。コロコロしている。
- 3 便が細くなってきた。
- 4 何度もトイレに行く。残便感がある。
- 5 2~3日おきに下痢と便秘を繰り返す。
- 6 おなかがはる。痛む、しこりを触れる。
- 7 原因不明の貧血。



便秘を治す体操

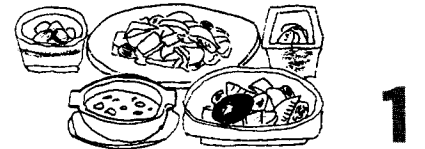


- ① 中腰で前かがみの姿勢をとり、太ももの外側をたたく。20回。
- ② あおむけになって、足を天井に向けて伸ばし、腰を両手で支える。
- ③ 自転車をこぐように足を動かす。2分。

■食物繊維を上手にとる4か条

食物繊維は、発ガン物質を弱め、腸の内容物を対外に排出させるという、大腸の中で重要なはたらきをします。

野菜は1日300グラムとる
野菜は煮たり、炒めたりしてかさを減らすと、たくさん食べられます。



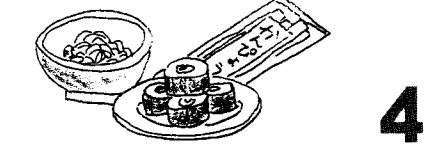
海藻をたっぷりとる
ひじきは1人前で、一日にとるべき繊維量(20グラム)前後の約1/4を確保できる。



いも類、豆類、果物を多くとる
種類の違った食物繊維を幅広くとることが大切。



「おふくろの味」を多くとる
昔なつかしい切り干し大根、かんぴをよなどの乾物も高繊維。



『だいじょうぶ!』…と、思っている人ほど検診を!!

総合検診のご案内

受診日 10月22日(日)
受付時間 9時~11時

お申し込み方法
9月18日(月)~27日(水)
電話で受付します。

その他

お申し込みいただいた人は、10月6日(金)13:30~15:30の間に問診票・容器などを総合会館でお返しします。検診料金(国保加入者)をご持参ください。また、前回7月9日の総合検診を受けられた人はご連絡ください。
詳しいお問い合わせ・申込先
金田町役場福祉課環境衛生係 ☎ 22-6664

内容

検診項目	基本健康診査	肺ガン	胃ガン	大腸ガン	乳ガン	子宮ガン
対象年齢	40歳以上	40歳以上	40歳以上	40歳以上	30歳以上	30歳以上
主 査	問診・血圧・胸部レントゲン・心電図・眼底・血液検査など	問診・痰の検査	問診・胃部	問診・便の検査・レントゲン	問診・視診	問診・細胞診・触診
検 査 内 容						
料 金	1,200円	1,200円	1,200円	無 料	700円	1,000円

特別料金

・70歳以上の人
・生活保護世帯の人
・町民税非課税世帯の人は、
基本健康診査(1,200円)のみ無料
国民健康保険加入者は、すべての検診料金が無料です。

ウーマンパワーを発揮して…

農産物加工講習会

「町の農産物を利用して販売できるものを作る」これが講習会のコンセプト。写真は、7月17日にスタートした農産物加工講習会の模様です。

総合会館を会場として行われた開講式には受講者7人が集まりました。講師の古野久子さん（田川農業改良普及センター、企画普及担当係長）は、「福岡県内には農業に従事されている人の内、その63%を女性が占めています。今こそ女性パワーを発揮してほしい。また、この講習会に期待したい」と、受講者を前に話していました。講習は調理実習形式。この日は『ミニトマトのドレッシング』『シソのつくだ煮』『ナスのしょうゆ漬け』を調理実習しました。

受講者は農家の主婦がほとんどで、「栽培していて、何かをしなくてはいつも考えていた」「生産した農産物を加工して、この土地にあった味を作り出したい」などの意見があり、受講者の意気込みを感じました。

将来は、講習会の成果を活かして製品化し、ふれあい朝市、地元商店などで金田ブランドの商品が店頭にならぶということです。

この農産物加工講習会は、農家の人に限らず、一般の方も募集しています。

詳しくは役場産業労働課の宮脇（担当）までご連絡ください。☎22-6665



▼ミニトマトのドレッシング

ふれあいフェスタ in かみかなだ

上金田地区で「ふれあいフェスタ in かみかなだ」が上金田隣保館を会場に7月22日行われ、区民のみなさんでにぎわいをみせていました。

このフェスタは今回で5回目を迎えました。以前は、地元青年団主催による夕涼み会を行っていましたが、いつの間にか廃れてしまいました。この会の復活と区民のみんなが参加できるようにと企画、今では区主催のイベントとして毎年開催されています。

この日はあいにくの天候でしたが、会場には露店が建ちならび、上金田保育園児らや区民の作品の展示、ステージにはロックバンドなどが出場して、“夏” 真っ最中の一日をみなさん楽しんでいました。



新町通りが熱かった!!

I Love カナダ Fiesta

今回で5回目を迎える「I LoveカナダFiesta '95」が、7月26日、27日の二日間にわたり開かれました。

初日の仮装カーニバルでは、田川市、芦屋町、福岡市からの出場者を含め11チーム72人が参加し、芦屋町から今回初めて出場した“あしや姐さんチーム”が最優秀賞に輝きました。

最終日には、田川消防音楽隊のパレードや各道場の少年たちによる剣道、少林拳、空手の演舞があり、見物人から大きな拍手が送られていました。

両日を通しての見物人は約2千人。役場職員活性化推進委員会による、恒例の健康チェックやそれぞれ工夫を凝らした露店のほかに、中学女子生徒ら7人による「阪神大震災募金輪投げゲーム」などが行われ、新町通りは二日間、通行している皆さんの顔は満面の笑みであふれていました。

仮装カーニバル各賞受賞チーム名



◀ 最優秀賞
あしや姐さんチーム（芦屋町）



◀ コスチューム賞
Five boguil 2（金田町）



▶ パフォーマンス賞
モンキーパンチ（金田町）



◀ 特別賞
ザ SUIKA むすめ（金田町）



Prettyほきん組
 松尾 彩さん、中村 茜さん、大井小百合さん、
 小田原 渚さん、吉田 有里さん、安廣 麻衣さん、
 野村志穂美さん
 自分たちの小物類を景品に輪投げゲームを企画。収益金は14,496円になり、日本赤十字社福岡県本部に送金しました。

子ども会スポーツ大会



「バッコーン。バシッ。」「バッコーン。」「ワー！」……。ボールと歓声が響く炎天下。町民球場、ふれあいスポーツ公園を会場に子ども会スポーツ大会が7月31日に行われました。

男子ソフトボールには各地区から9チームが出場。決勝戦では、町部AチームVS神崎二Bチームが対戦し、熱戦の末、神崎二Bチームが昨年に続いて優勝旗を手に入れました。



女子フットベースボールでは6チームが出場。上金田チームVS平原チームの決勝戦では、圧倒的強さをみせた平原チームが今年も優勝しました。

優勝した両チームは、8月20日に開催される田川郡子ども会スポーツ大会に出場します。また準優勝チームは、9月に行われる下田川子ども会スポーツ大会のキップを手に入れたことから練習に励むそうです。



ドームわく!!

小学生ソフトボール大会

「まわれ、まわれ、まわれ〜。」両チーム、初回はホームランの撃ち合い。

そんな白熱したゲームが行われたのは、8月1日。写真は、福岡ドームを会場に福岡県小学生ソフトボール大会(1日〜3日)の様です。金田町からは小学校6年生16人が、福岡ドームの人口芝に立ちました。

対戦相手は浮羽町。

金田町のチーム編成は、各地区代表として集まった小学6年生だけの選抜チーム。チームワーク、練習成果が見事に発揮され11対6で勝利しました。出場した子ども達は、グラウンドに降り立つまで少し緊張していましたが、試合開始からナイスプレー、ナイスバッティングの連続。みんな一人ひとりがのびのびとプレーできた見事なゲームでした。

試合開始前には両チームの子ども達が書いた作文交換も行われ、どの子ども達の作文にも練習のことや試合にかける熱意、それぞれの町の紹介などが書かれ、ソフトボールを通して交流を深めました。

まちのわだい

すみきった大空 限りなく広がる草原 雄大な山なみの中、がんばりました。 少年のバス研修

第7回金田町少年のバス研修が、大分県立九重少年自然の家で8月2日から4日の三泊四日間の日程で行われました。この研修には、男子22人、女子18人の小学校四年生から中学二年生40人が参加。

子ども達は、六班に分かれて焼き板工作や登山、プラネタリウムなど久住の自然を活かした体験研修にチャレンジしました。第一日の夕べの集いで、代表としてあいさつした津川佳子さん(中二)は、「私たち40人は、この三日間の研修をいっしょけんめい体験します。」と、この日利用している三団体の前で決意表明をしました。

三俣山登山では、午後近くになって発生した雷雲によって頂上まであと少しのところまで下山。「登りたかったナ」「きつくて死にそう!よかった」と、感想もそれぞれでした。また、プラネタリウムを体験した子ども達は、みんなが感動。「本物の星がみたかったなあ」と曇り空の夜空を見つめていました。

この少年のバス研修は、来年も九重少年自然の家で開かれます。



健康? チェックしましたか。 総合検診結果説明会

7月8日に行われた総合検診の結果説明会が、8月6日、8日に総合会館で開かれました。

186人の受診者を半数に分けて2日間の日程で行われた説明会は、受診結果にあわせて個人ごとに、医師、保健婦、栄養士による相談が行われました。また、福岡県立大学人間形成学科の協力で行われた、心の健康相談の結果もあり、自分の痴ほう、うつ判定を奥村幸夫教授から説明を受けていました。

当日は講演会も開かれ、「大腸ガンの予防」と題して講師の福岡高野病院、辻順行外科部長が、死亡原因としてのガンの推移や、急速に増えている大腸ガンの内容をわかりやすく受診者に説明。「大腸ガンは、早期であれば治るガンである。」と強く訴えていました。

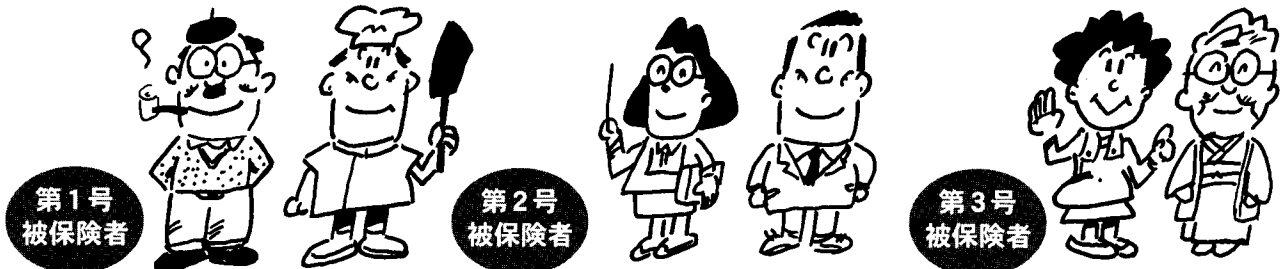


国民年金の加入は義務づけられています。
日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は
必ず加入しなければなりません。

国民年金に加入しなければならない人。

強制加入者

国民年金の加入者は3つのグループに分けられます。



第1号被保険者

農業や自営業の人などは

日本国内に住んでいる農業、漁業、自営業、自由業などのサラリーマンでない人、学生、無職の人などで20歳以上60歳未満の人は第1号被保険者となります。加入の手続きや保険料の納付は、自分で役場で行います。

第2号被保険者

会社や役所に勤める人は

会社や役所に勤めるサラリーマン、OLは、厚生年金や共済組合に加入しますが、同時に国民年金の第2被保険者でもあります。

厚生年金への加入手続きや保険料の納付は、事業主がやってくれますが、第1号→第2号への種別変更届は、個人で行う必要があります。

第3号被保険者

サラリーマンの奥さんなどは

第2号被保険者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の人は、第3号被保険者になります。健康保険証などを持って、役場に必ず届け出をしてください。保険料は、厚生年金や共済組合の方で負担する仕組みになっていますから、ご自分で納める必要はありません。

希望すれば加入できる人

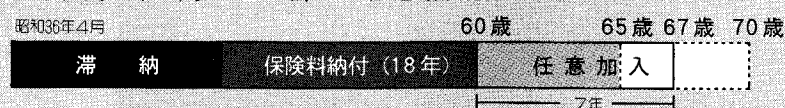
任意加入者

- 20歳以上65歳未満の日本国民で、日本国内に住所のない人。
- 厚生年金や共済組合から老齢（退職）年金を受けている60歳未満の人。
- 60歳以上65歳未満の人で、老齢基礎年金の年金額を満額に近づきたい人。
- 65歳以上70歳未満の間に、老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことができる人。ただし65歳以上の任意加入ができるのは、昭和30年4月1日以前に生まれた人に限ります。

★任意加入して年金額を増やす場合
[従来からあった任意加入]



★任意加入して年金受給資格期間を満たす場合
[平成7年4月からの新しい任意加入]



ご希望の人は次のとおりお申し込みください。

- 講座の内容 / 教養講座・趣味の講座・個別相談（健康・年金）・懇親会・年金講座
 - 会場 / 国民年金保養センター（太宰府市）
 - 日程 / 第1班10月18日（水）～19日（木） / 第2班10月19日（木）～20日（金）
 - 定員 / 各班75人（先着順）
 - 受講料 / 9000円（初日の昼食を含め1泊4食付）
 - 参加資格 / 県内居住者
 - 参加申し込み / 9月5日（火）午前10時～9月14日（木）午後5時まで電話で受け付けます。
- 福岡県国民年金協会 ☎092-622-6397
※定員になり次第、受け付けは終了します。
受付終了後、会場や受講料など、詳しくご案内します。

国民年金いきがい講座
好奇心のいずみ
わいています

いくつになっても若いといわれる人は、いつも好奇心にあふれています。今や人生80年時代。仕事だけで終わるなんてつまらない！
あなたも私たちと、心のいずみを探しませんか？
楽しい内容の活気にあふれた講座です。

僕も私も
赤ちゃんも
数字の中に入っている

21世紀の日本を考える基礎です。

16回目の国勢調査

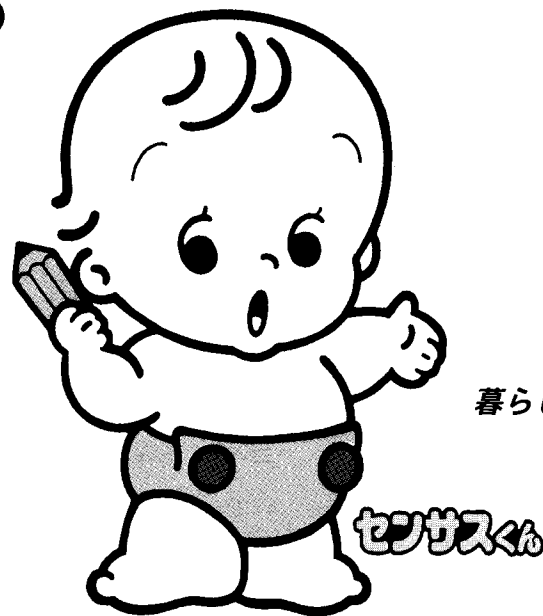
平成7年10月1日現在で、全国一斉に国勢調査を実施します。国勢調査は、大正9年から5年ごとに行われ、今回で16回目。日本に住んでいるすべての方が対象となり、行政の基礎となる国の人口・世帯の実態・産業構造などについての基本的な統計を提供する調査です。今回は全国で1億2500万人に及ぶと見込まれています。
もちろん、あなたも、あなたのご家族も対象です。

簡単です、安心です、調査内容

調査はまず、9月下旬から調査員がお宅にお伺いし、世帯ごとに調査票を配布します。調査項目は、世帯員一人ひとりに関する項目が11、世帯に関する項目が6、全部で17項目です。ご家族全員の氏名、出生の年月、就業状況などです。旅行などで一時留守にしている方、長期滞在している方、生まれたばかりの赤ちゃんも含まれます。また、アパートなどに一人で暮らしている方、下宿している方は、一人ひとりご記入ください。
記入していただいた内容をほかにももらしたり、統計以外の目的に使用することは法律で固く禁じられています。どうぞ安心して、ご記入ください。調査票は後日、調査員が集めに伺います。

暮らしに活かされます、調査結果

国勢調査は、法律に基づいて国が行う調査です。調査の目的は、我が国の人口を正確に把握するほか、急ピッチで進行している高齢化、国際化の状況（外国人の人口構成、世帯の居住状況）など、世帯の構成、住宅の状況など、日本の現在の姿を正確に知ることにあります。調査の結果は、国や都道府県、市区町村が、これからの行政を考えていく大切な資料となり、私たちのさまざまな分野で活かされていきます。あなたのご記入くださった答えから作られる統計がみんなの貴重な財産となり、また、より快適で住みよい日本、安心できる未来を築くための道しるべとなるのです。
10月1日、国勢調査に、ぜひ皆様のご理解、ご協力をお願いします。



国勢調査

平成7年10月1日

総務庁統計 福岡県・金田町

■世帯員一人ひとりに関する項目

- ①氏名
- ②男女の別
- ③世帯主との続柄
- ④出生の年月
- ⑤配偶者の有無
- ⑥国籍
- ⑦9月24日から30日までの1週間に仕事をしましたか。（就業状態）
- ⑧従業地または通学地
- ⑨勤めか自営かの別
- ⑩勤め先・業種などの名称及び事業の種類（産業）
- ⑪本人の仕事の種類（職業）

■世帯に関する項目

- ⑫世帯の種類
- ⑬世帯員の数
- ⑭住居の種類
- ⑮居住室の数
- ⑯住宅の床面積の合計（延べ面積）
- ⑰住宅の建て方

●みんなのひろば● 投稿・作品大募集!!

★作品の募集

- 一枚の写真
あなたの思い出に残る一枚の写真を募集します。
写真にまつわるエピソードなどを添えて応募してください。
- 私の自慢料理
あなたの自慢の一品、お酒のおつまみ・ダイエット食・etc...
アイデア料理の数々を取材させてください。
- イラスト、各サークル活動の作品、絵画、年齢、ジャンルは問いません。
- ★その他
クラブ員・会員募集のお知らせ、地区・サークルの活動レポート。
また広報力ナダに関するご意見、ご感想など。
応募先・連絡先/金田町役場企画開発課
広報担当まで ☎22-0556 (直通)

みんなのひろば

「みんなのひろば」は、みなさんで作るページです。
あなたも参加してみませんか。



除幕式行われる

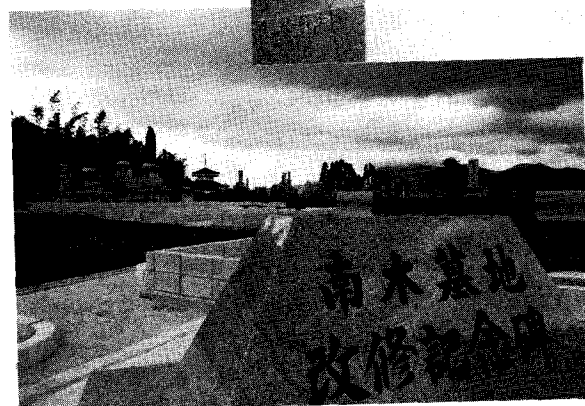
南木地区墓地整備完成

南木地区の墓地の完成除幕式が、お盆前の8月9日に行われました。

この墓地整備工事は、南木地区内に点在しているお墓を一箇所に集め、約5,400㎡の敷地に区画整理されたものです。この事業は地域改善対策事業として、国や県の補助事業として進められ、お墓の数は141基、墓地区画は21区画です。

この墓地を管理している池長区長は、「墓地所有者のみなさんと話し合いをもち、今後の管理体制などを確立していきたい」と、話していました。

(特派員：貞国 徳美)



若林 裕子さん
県立筑豊高等学校 勤務

今日は、県立筑豊高等学校の県職員として勤務している若林裕子さんに登場していただきました。
広 報/自分の性格を簡単に?
裕子さん/「気が弱くて少々荒いかな。(笑)典型的なO型、大ざっぱな性格で、あまり物事にこだわらない性格ですね。執着心がないのです」という神崎にお住まいの25歳。
広 報/仕事の内容は?
裕子さん/「学校事務で主に給与、勤務関係などの仕事をしています」
広 報/趣味は?
裕子さん/「お料理、お菓子作りにお花も習っています。それにスポーツ観戦ですね。プロ野球にVリーグ、サッカー……。私自身スポーツするのが大好きなんです。たまにする(?)パチンコ」
広 報/どこのファンですか?
裕子さん/「野球は、パリーグはダイエー。セリーグは阪神タイガースです。一家でというか、親せき一同がトラキチですから。どの色が好きですかって聞かれれば、みんな黄色って答えるくらいですからね。熱狂的です」私は男子Vリーグ(バレーボール)の中垣内選手の熱狂的なファンです。好きな男性のタイプは?って聞いてくるでしょ。ナカガイチって、即答ですよ(笑)
広 報/特定な人は?
裕子さん/「募集中です。こだわらない性格ですが、そのことに関しては好みはうるさい方です。(笑)まあ、スポーツができることが第一条件ですよ。結婚はしなくてもいいけど、女性として生まれたからには、やっぱり子どもは生みたいですね」
広 報/若い女性のダイエット考をお聞かせいただけますか?
裕子さん/「今、流行っていますよね中国のやせる石けん。使っていますが、減ったのは石けんの方だけです。(笑)弟から言われました“お姉ちゃん、中国人と食べ物が違うから効果あるわけない”って。スポーツクラブに通っていたときなんか、からだか締まるどころか筋肉がついちゃて。(笑)やっぱり女性にとって、永遠のテーマですね」
今回は彼女の自宅におじゃましての取材でした。
取材中は、少々圧倒されっぱなし。明るく活発な彼女でした

やんぱトリー

VOL 4

このコーナーは金田町にお住まいか、または勤務されている人を紹介するコーナーです。

はっぴーバースデイ

お誕生日
おめでとう
9月生まれ



中央公民館短歌教室詠草

阿部 重宏
阿部 重宏
岡野富司生
若き女の選びてくれし花柄の傘を手に持ち気持ち若やく
井元 智恵子
葉の陰にさくらんぼの紅き実が二つもきたきをこらえ孫を
待ちをり
白石 信子
古稀すぎてファッシュリングの誕生石ピンクの輝き娘よ
り届きぬ
加治 智子
掘りあげし馬鈴薯子等に送らむと荷造りをする手はずま
せて
加来スマ子
何おもひ何見てるるや屋根上に並びるカラス動くともせ
市丸須磨子
亡母の背を流すごとくに墓洗ふいずれば此処に我もはいら
む
白石 幸造
逝きし妻の簞笥の引出しの中に見ぬ入学式の孫の写真を
福田 昌
見事にも心の叫びを短歌にこめし障害者の百人一首キラキ
ラ光る
香月ミサヲ
遠き日に母と吊りたるかやつり草孫と吊らむと野辺より摘
み来
三村 和子
ほほ笑みて近づき蜂の如く刺す巧みなナースのビタミン注
射
稲富みつ子
朝まだき庭木にかりし蜘蛛の糸金色に光りて風にたゆた
ふ
藤林 俊信
きびなこの佃煮に庭の柚子添えて被災地神戸より友の送り
来
山口 優子
宿坊の跡数へつつ登りゆく奉幣殿の長き参道
久保 のぶ
日の暮れて工事現場を標示する赤き光りが点滅はじむ
上原 安子
幼き日を過ごせし葦葺屋根の下家族の香のする暮しなつか
し
佐竹喜久雄
おきな孫の眠りてひそけき春の午後遠くかすかに鶯の声
千手佐起子

お誕生日の記念に可愛いお子さんの写真を広報で紹介してみませんか。発行月に誕生日を迎える満1歳から3歳までのちびっ子を募集します。(10月生まれのお子さんは9月11日まで)企画開発課広報担当までお申し込みください。☎22-0556