



桐の花（初夏に淡紫色の花が咲く）

今月の主な行事

- | | | | |
|------|--|------|---|
| 1 日 | ・血圧測定（9：00～11：00役場町民室） | 21 日 | ・ポリオ（小児マヒ生ワクチン）（13：30～14：00受付クリエイティブセンター 生後3ヶ月～48ヶ月児） |
| 2 日 | ・妊婦教室（13：30～15：00宿直室） | 23 日 | ・閉庁 |
| 2 日 | ・「少年の日」臨時議会 | 24 日 | ・母子寡婦福祉協議会総会（老人福祉館） |
| 3 日 | ・憲法記念日 | 26 日 | ・生涯学習推進本部総会（13：30～役場） |
| 3 日 | ・日曜朝市（7：00～9：00役場駐車場） | 27 日 | ・英会話教室（19：30～クリエイティブセンター） |
| 4 日 | ・振替休日 | 27 日 | ・ポリオ（小児マヒ生ワクチン）（13：30～14：00受付クリエイティブセンター生後3か月～48か月児） |
| 5 日 | ・こどもの日 | 29 日 | ・日本脳炎予防接種（13：30～14：00受付クリエイティブセンター満3才以上） |
| 9 日 | ・閉庁 | 30 日 | ・青少年芸術劇場（13：30～門川小学校） |
| 10 日 | ・宮崎県身体障害者スポーツ大会（県総合運動公園） | | ・趣味の園芸教室（14：00～門川農業高校） |
| 11 日 | ・かどがわ大学（19：30～クリエイティブセンター） | | |
| 12 日 | ・地婦協定例会（19：30～役場） | | |
| 13 日 | ・生涯学習講座合同開講式（19：30～クリエイティブセンター） | | |
| | ・乳児健康診査（13：15～14：00受付H3.9.10月生、H4.1.2月生クリエイティブセンター） | | |
| 15 日 | ・乙島キャンプ場予約受付開始 | | |
| 17 日 | ・「家庭の日」 | | |
| | ・日曜朝市（7：00～9：00役場駐車場） | | |
| 18 日 | ・かどがわ大学（19：30～クリエイティブセンター） | | |
| | ・献血（10：00～11：30A コープ、12：00～13：00イチマル産業、14：30～16：00チムニット） | | |
| 20 日 | ・英会話教室（19：30～クリエイティブセンター） | | |
| | ・地区別体力づくり教室合同開講式（19：30～勤労者体育センター） | | |

4月1日現在人口

男	女	計	世帯数
8,778 (8,835)	10,014 (10,061)	18,792 (18,896)	5,783 (5,764)

（ ）内は前月

こんなときは 必ず届出を

14日以内に届出を
世帯主は自分の世帯の被保険者に異動があったときは、必ず14日以内に届出をしなければなりません。



国民健康保険

春、入学・卒業の季節となりましたが、ご家族の中で、就職して社会保険に加入された方、退職された方、転出又は転入をされた方は、おられますか。

そのような場合は、国民健康保険への届出が必要となりますので、お早目に役場、国民健康保険係まで届出されますようお願いいたします。

国保に入るとき	持参するもの
転入してきたとき	印かん
他の健康保険をやめたとき	印かん、資格喪失証明書
生活保護をうけなくなったとき	印かん、保護廃止通知書
子どもが生まれたとき	印かん、保険証、母子手帳

国保をやめるとき	持参するもの
他市町村へ転出するとき	印かん、保険証、納税通知書
他の健康保険に加入したとき	印かん、両方の保険証、納税通知書
生活保護をうけるとき	印かん、保険証、納税通知書
加入者が死亡したとき	印かん、保険証、納税通知書

そのほか	持参するもの
市区町村内で住所が変わったとき	印かん、保険証
世帯主が変わったとき	印かん、保険証
世帯がわかれたり、いっしょになったとき	印かん、保険証
退職者医療制度の対象になったとき	印かん、保険証、年金証書
保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	印かん、本人であることを証明するもの(免許証など)
修学のため、別に住居を定めるとき	印かん、保険証、在学証明書
出かせぎ 長期の旅行のとき	印かん、保険証



加入する日

- ①他の市町村から転入してきた日(職場の健康保険に加入していない場合)
- ②職場の健康保険をぬけた日
- ③出生した日
- ④生活保護をうけなくなった日



やめる日

- ①他の市町村へ転出した日の翌日
- ②職場の健康保険へはいつかの翌日
- ③死亡した日の翌日
- ④生活保護をうけはじめた日



夢人島 サバイバル アイランド

キャンプ場
予約受付が
始まります。



●バンガロー予約受付開始

5月15日(金) {バンガロー 7棟
(5~6人用)
テント 20張
(5~6人用)}

●利用期間
6月15日(月)から→9月15日(火)まで

申し込み先及び詳細は
門川町観光協会 TEL 63-1140 (内線 34)

●いよいよ乙島のシーズンがやって来ました。今年は一段と成長したトカラヤギ・ウサギが皆様をお出迎えいたします。

無料 交通事故 ご相談

- 電話のご相談もお受けします
☎0985-28-1199(直通)
- 相談日
月曜から金曜午前9時半~12時
午後1時~4時40分
(祝祭日を除く)

- ◎専門の相談員が親身になって
ご相談に応じます。
- ◎弁護士相談日
毎月第3木曜日午後1時~4時
社団法人日本損害保険協会

宮崎自動車保険 請求相談センター

宮崎市広島1-18-13
宮崎第一生命ビル新館5階
宮崎調査事務所内
☎0985-24-7921

★測定し終ると

こんな測定記録が
出てきます。



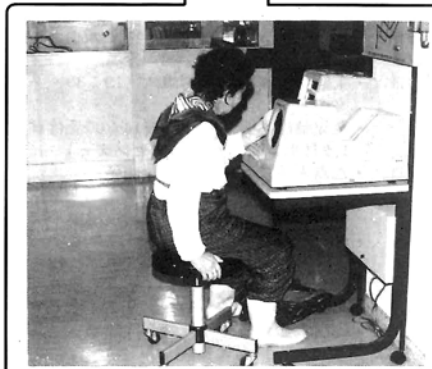
日付 'C2. 4.16
時刻 午後 4:22
最高血圧: 135 mmHg
最低血圧: 82 mmHg
脈拍数: 78 B/min

血圧は常に変動します。定期的に測定し記録しましょう。自分で判断せず医師に相談し健康管理に役立ててください。

気軽に
利用して下さい。

役場の自動血圧計

ご利用
下さい。
役場一階会計課の隣りに、自動血圧計が設置してあります。



平成4年度 銃砲刀剣類 登録審査のお知らせ

平成4年度の銃砲刀剣類登録審査を次の日程で行います。詳しいことは県文化課(電話0985-17250)へお問い合わせ下さい。

日程表

平成4年5月25日	7月27日	9月25日	11月25日	平成5年1月25日	3月25日
木	月	金	水	月	木

※原則として25日に実施します。ただし、当日が土、日曜日の場合は、月曜日に繰り延べになります。

3、会場

県庁南別館6階、第一会議室
(宮崎市橋通り一〇九一十)

4、審査当日持参するもの

(1)発見届出済書 (各警察署発行)

(2)届出をおこなった「銃砲刀剣」

(3)申請者の印鑑(認印でも可)

(4)収入証紙(宮崎県) 一件につき

新規登録申請 5,200円
再交付申請 2,700円
製作承認申請 500円

・5月は消費者月間です。

今年のテーマ 地球を見つめた暮らし

今、世界は、地球環境、資源・エネルギー問題等地球規模の課題に直面しております。

こうした中で、我が国は資源

エネルギーのほとんどを海外に依存していることから、その消費が世界に与える影響には大きなものがあります。

消費者一人一人が、地球環境に配慮しつつ、ゴミの減量やリサイクル、省エネルギー等によって、地球にやさしい暮らしに心がけましょう。

知っておきたい

在宅福祉サービス

ホームヘルプサービス事業

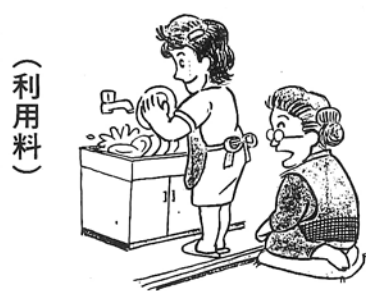
(家庭で介護等のお手伝い)

お年寄りの介護や家事のお手伝いが必要な家庭に、ホームヘルパー(家庭奉仕員・介護ヘルパー)がお伺いしてお世話します。

(サービスの内容)

●介護のお手伝い―食事・入浴・着替え・通院の付き添いなど

●家事のお手伝い―調理・洗濯・掃除など



(利用料)

●所得に応じて、一時間あたり二〇〇～六五〇円程度です。

日常生活用具給付等事業

(福祉機器の給付・貸与があります)

(給付・貸与できる用具)

寝たきりや一人暮らしの方の日用品の生活をより快適にするため、次のような用具を給付したり、お貸しします。

●特殊寝台、マットレス、エアーマット、腰掛便座、特殊尿器、火災警報器、自動消火器、体位変換器、車椅子、歩行器、老人

用電話

(料金)

●所得に応じて負担していただきます。

ショートステイ(短期保護)事業

(老人ホームで短期間のお世話)

寝たきり等のお年寄りを介護している家族の方が、冠婚葬祭

で家をあけたり、介護に疲れて休みたいときなどに、老人ホームで短期間お世話します。

定期間延長できます。

(利用料)

●一日あたり二、〇二〇円程度です。

(利用期間)

●原則として一週間です。ただし、やむを得ない場合には、一

週間

ファミリーケア普及推進事業

(家庭で介護の仕方について)

お年寄りの介護の仕方について、簡単にできる「ビデオテープ」を貸し出します。

(利用料)

●無料です。

緊急通報機器貸与事業

一人暮らしの安心こそ、最高のゆとりです。

●一人暮らし老人の方が、急病や災害時に、緊急ボタン・ペン

介護ビデオ貸出中

門川町では、ファミリーケア推進のひとつとして「介護ビデオ・ライブラリー事業」を行なっています。おとしよりの介護やりハビをビデオで学べます。くわしくは、社会福祉協議会の方まで。TEL(63)二二四三



寝たきり老人・痴ほう性老人

介護手当条例が制定されました!!

(寝たきり老人等をお世話する方に支給します。)

寝たきり老人・痴ほう性老人の介護家庭にあって、介護される当人はもとより、その介護にあたる家族等介護者の肉体的、精神的負担は厳しく、その心労は計りしれないものがあると思います。

平成四年度より、「家族等介護者」に対し、支援を強化するため介護手当を支給いたします。

(資格条件)

●寝たきり老人・居宅において、一年以上にわたって食事、入浴、排便等の日常生活を営むうえで、常時介護が必要である六十五才以上の者を「介護している方」です。

●痴ほう性老人・居宅において、一年以上にわたって老人過程が主要な原因で知

※申し込みについては

地区民生委員・町住民福祉課へ問い合わせ下さい。

在宅福祉サービスについての問い合わせは、

住民福祉課厚生係

電話 六三一―一四〇



歯科医師会だより

今月は、歯科医院を訪れた人がどんな医療サービスを受けられるかについてお話ししましょう。

しかし、生まれたばかりの赤ん坊と80歳の老人と一緒に説明するのは難しいので、年齢順にまず赤ちゃんから、それも生まれる前のことから始めたいと思います。

妊娠中に、親知らずが痛くなって受診されるお母さん、歯の痛みや歯肉(歯ぐき)を腫らして来られるかたが、結構いらっしゃいます。

これは、妊娠初期に、つわりのため歯磨きがおろそかになり、口の中が不潔になりやすく、さらに、ホルモンなどの関係で、歯肉炎やむし歯になりやすいためです。また、初期では、胎児の状態が不安定なので急を要する治療でなければ、中期まで待つのが好ましいといえます。

赤ちゃんの歯は、妊娠7週頃からでき始めていますので、妊娠中の母親は十分な栄養をとり、規則正しい生活をしてほしいものです。

このことが丈夫な歯を持った子どもにする第1歩なのです。



平成4年度・あなたの善意を赤十字に!!

赤十字事業につきましては、平素より格別のご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

日本赤十字社は、人道博愛の精神に基づき、世界の平和と人類の幸福を願いながら、紛争地域の被災救援、雲仙・普賢岳噴火災害救援等、国内外において

等、多くの事業を実施するとともに国際活動の一環として、西都市の「赤十字ベトナムの家」でベトナム難民の援護を行っております。

これらの事業資金の多くは、社員(個人・法人)の方々の社費や町民の皆様方の寄付金によ

幅広い活動を行っております。宮崎県支部におきましても、災害救援、血液事業、無医地区巡回診療、更には救急法や高齢化社会に備えての家庭看護法の普及、赤十字奉仕団の育成強化

つて賄われております。『社費募集・寄付』にご協力を!!

本年も五月一日(三十一日)まで、全国一斉に赤十字社員増強運動が展開されます。

本町におきましても、「社費募集・寄付」について、地区会長さん、日赤奉仕団員の皆さんにお願いいたしております。どうかこの事業の趣旨をご理解いただき、赤十字事業の推進に一層のご協力をお願い申し上げます。

日本赤十字門川分区分区長 金丸 親治

国民の基本的人権を見守る――

人権擁護委員制度を

ご存じですか？――

昭和二十三年に政令に基づいて人権擁護委員制度が設けられ、翌二十四年六月一日に人権擁護委員法が施行され、国民の基本的人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生したのです。

相談は無料で、
秘密は守られます。
お気軽に御相談
下さい。



門川町においても、町長から推薦され、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がおられます。

- 門川町大字川内 六八八七番地 柴田 重喜 六三二四八二二
- 門川町加草四二九 吉井 己男 六三一七七八
- 門川町宮ヶ原二五二一 松田 ヨシコ 六三二六四五四

心配ごとは

ありませんか？

心配ごと相談受付中

● 毎週火曜日
(午前九時～十二時)

門川町老人福祉館

● 問い合わせ先

門川町社会福祉協議会
TEL 六三二二二四三

あなたの奉仕を
待っています。

門川町消防団では、今
「女性消防団員」を
募集しています。

団員の皆さんには、各区における消防活動の最も必要とされている防火活動を中心に、防火指導、防火訓練、防火訪問、防火広報等で幅広く活躍していただきます。火災のない安心して

くらせる街づくりにあなたの力を貸して下さい。

応募要領

○募集人員 二〇名(本部付団員)

○応募資格 十八才以上の健康な女性

最低三年以上勤務可能な人

問い合わせ先

門川町役場 総務課

消防防係係六三二二四〇(内線二九)

○業務内容 主に予防業務等に月一、二回程度活動していただきます。

○処遇 報酬、年間一定の額一七、三〇〇円

・出勤手当、業務に従事したときは一回、一〇〇円を支給その他、公務災害補償、表彰、退職報奨金(五年以上勤続者)

門川町地域婦人大会開く

去る、三月二十二日「明るい町づくりは婦人の手で」を大会スローガンに、地域婦人大会(地域婦人連絡協議会山本美智子会長)を開催致しました。

婦人大会での仮装の皆さん

大会の中で今年度も美化運動やボランティア活動など、婦人活動を通じて、明るい家庭と住みよい郷土を築くため皆さんで取り組んでいくことを誓い合いました。又当日は生活研究発表を行ない、上町地域婦人会の金丸芳子会長が「婦人活動を体験して思うこと」と題して「会の活動がスムーズに運営できるには、まず、役員の熱意と努力が大事」ですと発表されました。このあと、午後からミニ運動会を開き、仮装大会、団体競技に汗を流しそれぞれが交流を深めることができました。大変有意義な大会でありました。

社会教育課



国民年金

■保険料の免除申請

国民年金法だけにある
免除の制度です

国民年金法がつくられるときに、保険料を納めることができない人のあることを考慮して、保険料免除と言う他の年金法には例のない独特の制度がとり入れられました。

収入が非常に少ないとか、家族に病人があつて医療費の支払いが多いため、保険料を納めることができない場合等は、保険料の納付義務が免除されます。

免除が承認

されたとき

この期間も年金計算の対象になりますが、国庫負担分だけとなるので、納めたときの三分の一で計算します。

後になり家計にゆとりができたら、十年前までさかのぼって納めることもできます。

当然のことながら、年金受給資格の有無を計算する際の被保険者期間でもあります。

提出期限 5月31日



免除申請の 手続き

長い人生の間には浮き沈みもあり、同じ家庭にも、経済的に恵まれた年もあればそうでない年もあります。

だから、納付困難な事情が数年に亘って継続していれば、免除の申請も毎年五月に役場に来て手続きをしなければなりません。年金係の窓口に来られたら、

『恵まれすぎて無関心』
ということはありませんか

「サラリーマンの奥様

あなたは大丈夫ですか

昭和六十一年四月の法改正で、サラリーマンの奥様は国民年金の第3号被保険者と言つて、届出をすれば保険料を納めているのと同じ扱いになります。

しかし、自分で保険料を納め

てないので、国民年金に加入していると言う自覚に乏しく、必要な手続きや、届出を忘れている方があります。

届出をしないと、
あとの3号期間が
だめになります。

例えば、御主人が前の会社を三月二十日にやめて、四月一日に次の会社へ変わった場合、日数にして僅か十日程度の中断期間

ですが、三月二十一日で1号被保険者になったことの『種別変更届』を出しておかないと、その後の3号被保険者期間は無効になります。

年金係では、一部の資料(延岡、日向、東田村、西田村の二市二郡の中に本社のある事業所の分)が社会保険事務所から役場あてに届くので、できるだけ通知はしていますが、とても該当者全員と言うわけにはまいりません。

また、事業所の方へも協力を依頼しているので、3号被保険者になったときの届けは割によいのですが、御主人が会社をやめたときの1号被保険者の変更届と、転出したときの届出はよくないようです。

この届出義務は、サラリーマンの奥様であるあなた方一人ひとりにあります。

あとで後悔されることのないように、気をつけてください。

■年金のことでお分りにならないことがありましたら、遠慮なく年金係へおいでください。

変更届をお忘れなく!



お知らせ

- 彫刻と出会う まちづくりをめざしていきます。
- みなさんのご意見をお待ちしています。

特に街角におかれた彫刻は、陽を浴び、雨に打たれ、周囲の景観に溶け込んで独自の雰囲気をかもし出し、訪れる人々に深い印象を与え、またふるさとを思う人々に感動・感銘を与えるものであります。

そこで本町では、心豊かで潤



坪谷小

いのある町、生きた文化の町づくりをめざす一環として、人々の集まる公共施設や公園及び街角などに彫刻・歌碑・モニュメント・工芸品等を設置すること

を目的に町内各種機関団体の代表者の方々を中心とした「門川町彫刻と出会えるまちづくり推進協議会」を発足いたしました。

来る21世紀を目前にして、町

図書室だより

★巡回文庫新たに150冊入替

四月二十三日は県立図書館巡回
文庫の日です。新しく150冊の本
が入れ替わります。

★借りた本は、期限内で返して
図書整理を毎日のようにして
います。返つてこない本がな
りありますので借りた本は、忘
れずに期限内に返すようにお願

いします。

★四月の図書寄贈について

加草	甲斐重寛様	一般書
加草	原田倫利様	〃
南町	金丸恵三様	〃
平城	緒方節夫様	〃
南ヶ丘	本田 宏様	〃
東栄町	永田秀夫様	〃

21世紀には、門川町も**教育・文化の街**



門川短歌会作品

茅かるる彼岸詣で道すがらうぶ
毛ふくだむ猫やなきみる

松下 成幸

春の陽をあびて咲きいる椿の木
しぼりの花は庭に散り敷く

新田力オル

今夜が山と言われし祖母に交替
で付き添う母と三人の叔母

藤本 香織

丹沢の連峰裾野にひろがりて清
しく仰ぐ冠雪の富士

赤沢 千年

十八年過ぎたる丘の友の墓くも
り空冷えて山桜咲く

松沢 薫

一日おき彼岸のさめも雨降りて
水嵩増えし沈み橋渡る

金丸 松夫

雨毎に木の芽おこしの沢の水瀬
を早むさへ春の音する

後藤 広清

病室のラジオに雲雀のさえずり
を聞いて窓開け春風をかぐ

益田 栄

体調よくベッドに坐し見る湾内
に栽培漁業のうきの見えをり

西村八重子

花曇り微風に舞い散る花びらの
友の湯呑にひとひら浮びて
高橋フクヨ
若き日に便り交わせし亡き友の
やさしき筆あとなぞりつつ読む
坂本 睦子
三百六十余柱の石碑にかかる枝
ありて満開の桜みつづ拜む
桜井喜美子
眠られぬ夜半のベッドに遠き日
の消灯ラッパを憶ひ出しをり
佐藤 寛

お知らせ

原子爆弾被爆者健康診断

本県では、被爆者健康手帳及び健康診断受診者証をお持ちの皆さんを対象とした平成四年度第一回健康診断を、平成四年五月一日から五月三十一日までの期間中に各保健所（支所）において実施いたします。受診料は無料ですので、もれなく受診されるようお知らせします。

特に、現在健康で、ここ何年か健康診断を受診されたことがない方も、健康管理のため、この機会に受診されることをお勧めします。

なお、健康診断日は、各保健所により異なりますので、居住地を管轄する保健所（支所）にあらかじめお問合せください。

役 場 は

5月 9 日(土)
23日(土)

が休みになります。



『五月晴れ』さつき

「さつき晴れのようなさわやかさ」というとき、**風薫る初夏**にふさわしい、晴れわたった青空が連想されます。しかし、もともと、「さつき」といえば陰暦五月の異称で、陽暦では六月半ばからの一カ月間、つまり梅雨期に当たります。「五月雨」が「さみだれ」と呼ばれて、つゆ時の長雨をさすことは改めていうまでもありません。「さつき雲」は五月雨が降るこ

門川俳句会

老夫婦雨後の岬の桜見に
半月を桜の中に見出しぬ
黒木 白洋
むづかる嬰抱きて出れば沈丁花
庭石に腰かけて見るさくらかな
黒木 雪代
咲き残る梅一輪や子の忌来る
春一番指呼に動かぬ島一つ
松本 貞夫
鶯の来鳴くは吉事ある如し
いとしさよ盆栽の梅実をつけぬ
佐藤 優



うぐひすに醒まされにけり昼の夢
長雨や筍山を猪が掘る

野地 純泉

山裾に風呂焚く煙菜種梅雨
向ひ峯に雲わきやまず菜種梅雨

請閑 英女

漁り火に一つ加わる春の星
溪流を掘りて山女魚の恋と死と

黒木 矢八

梢の火を裏返しては話題つぐ
虹立つや面映ゆるまで畦を塗る

川西 喜平

ろのうっとうしい雲のこと」「さつき川」は五月雨のために水かさが増した川のことです。「さつき闇くらは、つゆ時の夜の暗さをさす言葉として使われてきました。

したがって「さつき晴れ」は、本来は梅雨期の間の一時的な短い晴れ間をさしたもので、「つゆ晴れの同義語だったというわけです。

同じ「五月晴れ」でも、つゆの晴れ間は「さつき晴れ」陽暦五月の快晴は「ごがつ晴れ」と、すっかり区別して使うべきなのかもしれません。



子どもを病氣から守る

↑これが予防接種の第1の目的です。

どうして2回飲むの？
ポリオウイルスはI型、II型、III型の三つがあります。このシロップになっているワクチンを一滴飲むと三つの型とも免疫ができることが多いの

ポリオ生ワクチンの投与によって今では日本の発生はありません。しかし東南アジアの国々ではまだ流行している国がたくさんあります。日本への観光客・海外旅行者が増えている現在、ポリオに感染する機会が多いと考えられます。

日本国内でのポリオの流行がないことに安心してポリオワクチンを飲まないひとが増えると集団の免疫率が下って昔のように流行するおそれがあります。

☆ポリオについて
ポリオは小児マヒと呼ばれて約30年前まで大流行をくり返していました。

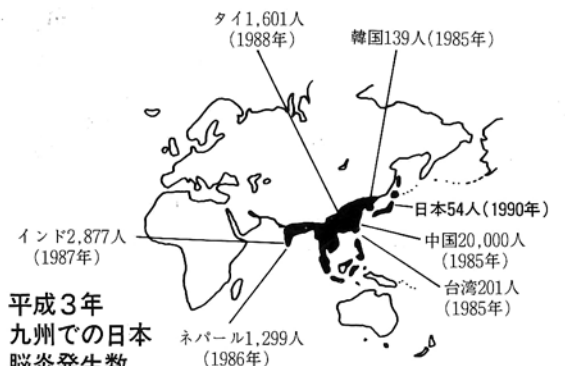
ポリオワクチンの効きかた。

飲んだ生ワクチンは腸の壁でふえて腸管に免疫を作り、さらに血液中にも抗体がつくられて感染を防ぐことができます。

なぜ、集団投与をするの？

腸の中で増えたポリオウイルスは当然、便にまじって排泄されます。排泄されたウイルスはまわりの人につります。ですからポリオの場合は、集団投与によってその地域全体を免疫するという方法がとられています。

諸外国における日本脳炎患者発生状況



平成3年九州での日本脳炎発生数

患者	死者
福岡 1人	
長崎 2人	
熊本 1人	1人
大分 1人	
宮崎 1人	
合計 6人	1人

☆日本脳炎について

日本脳炎の流行する前にまずブタが日本脳炎に感染し、ブタの血を吸ったコガタアカイエ蚊が人にうつしていきます。流行期は九州地方では七月から九月です。

日本脳炎の症状

発病する場合は約14日の潜伏期の後、40度以上の高熱、激しい頭痛、めまい、意識障害、ケイレン発作、昏睡状態といった症状が1週間位続きます。一度発病してしまうと治療を受けても発病者の約1/3は死亡、約1/3は知能障害、運動障害などの後遺症を残すといわれる恐ろしい感染症です。予防接種を受けて日本脳炎の危険から身を守ることが大切です。

現在、日本脳炎の予防策としては、ワクチンによる予防接種しか方法がありません。

ポリオ接種日程

5月21日
5月27日

11月27日
12月4日

ですが、詳しくは役場にお問い合わせ下さい。

健康体操を

ご存じですか？

人間の身体は、もともと生理機能が正常に働いていれば、死ぬまで健康に生きられるようにつくられています。

【万】細菌などの侵入やその他の病的要因による攻撃を受けても自動的に回復、修復する機能が働くようにできています。

【この】力を衰えないようにしておくことで、病氣にもかからないし、またかかっても軽く、自然に治ってしまうのです。

【この】自然治癒能力を常に活発にしておくための運動法が、健康体操なのです。

健康体操の効果として

- ① 血行をよくし、血管の老化を防ぐ
 - ② 内臓器官の調整をする
 - ③ ハリや灸の刺激に似た効果がある
 - ④ 関節や筋肉をやわらかくする
 - ⑤ ストレスを解消し、精神安定が図れる
- などがあります。



小松地区健康体操

指導員の志田富美子さんを中心に今年3月から始めました。保健婦による腰痛や脳卒中などの衛生教育を組み合わせるの教室が約1ヵ月間。その後は自分達でかけ声をかけあって毎週1回楽しく体操をしています。

最高齢者は71歳。小学生もまじって三世代いっしょの健康づくりに取り組んでいます。

●来月は、中村地区の健康体操を紹介します。

健康談話

効果も大いにあるようです。日頃何げなく口にする「健康」という二文字の意味をここに改めて深くかみしめ自ら体操にこそしんでいるところなんです。このすばらしい体操を一人でも多くの町民の方に知って頂き、共に快適な日々が過ごせることを願っております。今年から指導員も四名増えました。地区で要望

健康体操会場あんない

会場	責任者	連絡先	活動日
武道館	宮田治子	63-6089	(月・金) 午後7:30
老人福祉館	河野ミドリ	63-6320	(土) 午前9:30
加草5区公民館	柳田明代	63-0074	(月・金) 午後7:30
南町1区公民館	藤崎サエ子	63-6439	(月・木) 午後7:30
門川漁協	黒木ゆりえ	63-6051	(水・土) 午後7:30
上納屋公民館	福田義晴	63-2327	(木) 午後7:30
下納屋公民館	黒木光男	63-1335	(火・土) 午後7:30

上記の会場の他

小松・中村地区でも始まりました。

がございましたら環境保険課まで申し込んで下さい。お待ちしております。

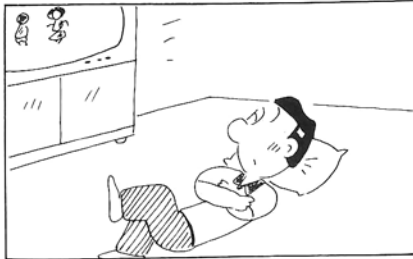
門川町健康体操普及会会長

★★★★★★★★

この文を読んで、少しでも興味をもたれた方はまずは、見学に行ってみましょう。何か始めることによって新しい自分を見つけることができるかもしれません。

わが家

西村 宗 君



町境いに案内板!!

国道10号線を通過する人々に門川町をPRするため、加草船ンポー、中をタイ、乙島、海をイメージしたものです。



中央公民館 休館のお知らせ!!

門川町中央公民館は改装のため平成四年七月末日まで休館させていただきます。図書室は平常どおりです。ご迷惑をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

門川町教育委員会

草川地区コミュニティセンター閉館のお知らせ!!

草川地区コミュニティセンターは建て替えのため閉館いたします。長らくのご愛顧ありがとうございました。

御寄贈お礼

このほど、南町一区日玉中華食品様より大鯉十八尾をいただきました。厚くお礼申し上げます。尚、鯉池が完成するまで、老人ホーム松寿園の池にて飼育致しております。

門川町社会福祉協議会

寄付お礼

香典返しのかわりに、社会福祉事業にと御寄付をいただきました。ここに厚くお礼を申し上げます。ここと共に故人の御冥福を心からお祈り申し上げます。

尚、使途につきましては、その趣旨にそいまして、社会福祉事業に活用させていただきますと存じます。

一万円	本町 矢野シズエ様 (故人)
五万円	小松 柴田重喜様 (倍尾)
三万円	南町一区 江川幸男様 (ヤスノ)
五万円	加草四区 永田隆一郎様 (高橋クメ)
三万円	平城西 黒田憲一様 (広人)
二万円	下納屋 岩田晴芳様 (スミエ)
三万円	平城西 佐藤スミエ様 (竹四)
五万円	上納屋三区 濱田隆子様 (博之)
二万円	上井野 黒木リエ様 (広治)
二万円	南区一区 親族代表 山本礼二様 (黒木花子)
三万円	本町 草野トミ子様 (国義)
二万円	大内原 戸田哲夫様 (ミスキ)
二万円	小松 金井義雄様 (ラク)
締切日	四月十七日届出迄

門川町社会福祉協議会