

# 伸びよ、わが町



広報



ながさき

3/15

□ 発行 長洲町  
□ 編集 企画広聴課

No. 130

## 日曜在宅医

三月二十一日  
渡辺医院(下) 今(06六二〇  
三月二十八日  
浦島医院(出町) 00〇五〇  
四月四日  
永原医院(清源寺) 00七〇九  
四月十一日  
池本医院(上東) 00五二七  
原則として午前九時から午後五  
時までで往診はいたしません。

## おもな内容

- ☆もうすぐ新入学(園)……………(2)
- ☆長洲町職員の採用試験……………(2)
- ☆成人病を防ごう……………(3)
- ☆ねんきん……………(4)
- ☆お知らせ……………(6)

# 成人病を防ごう!!

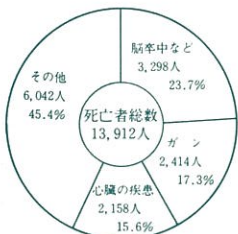
## 定期的な健康診断で 早期発見、早期治療がきめ手

脳卒中、がん、心臓病などいわゆる成人病と呼ばれる病気が、四十才前後から急にふえてきて、社会的、家庭的に大きな問題といえます。

成人病は知らないうちに起る定期的な健康診断を受けよう

成人病は、自覚症状のないまま進み、気がついたときは、手遅れというケースが多いものです。

成人病は発病の原因が、はっきりしないものが多いための確かな予防のきめ手はありませんが、



食生活や日常生活における注意とともに早期発見のための健康診断を、体に異常を認めない平常時から受けることが最大の予防といえます。

自分の健康は自分で守る

自主的な健康管理が大切

健康診断の結果、高血圧など異常が認められる人は、脳卒中や心臓病の発作を起さないようにするため、定期的に健康診断を受け、食生活、日常生活に気をつける必要があります。

慢性的な経過をとる病気を予防し、治療していくためには何となくでも自分の健康は自分で守るという意志と努力がなければなりません。

①十分な睡眠と休養  
②怒り、イライラ、クヨクヨ  
興奮は禁物



- ③寒さをしめだす。夜中の排尿はシピンで
- ④入浴・熱湯、長湯は禁物
- ⑤適当な労働、適当な運動
- ⑥食べすぎて肥らないようにバランスのとれた食事を
- ⑦塩辛いものを制限する
- ⑧酒とたばこはホドホドに(がん)

がんは、死因順位の第二位ですが、三十五才から六十四才では死因順位のトップです。がんは体の正常細胞が突然変異を起して、がん細胞になったものですが、がん細胞になると、どんどんふえて隣の組織に侵入し、リンパや血液の流れののって転移します。がんは初期のうちからみつくて、すぐ治療すればほとんど

健康診断は、病院や診療所でも受けることができますが、循環器・胃がん・子宮がん・結核は検診車が各町村・職場を巡回しています。ご相談は保健所や市町村役場に連絡して下さい。

地区別	日	時間	場所
長洲地区	3月25日	9時~12時	農業委員会
清里地区	13時~16時	梅田支所(農協)	
六栄地区	9時~12時	六栄支所(〃)	腹赤地区
腹赤地区	13時~16時	腹赤本所(〃)	

麦の作付田・畑は  
申請して下さい

本町でも麦作振興を推進していますが、国において昭和五一年産の水田裏作麦について作付奨励金(10アール当り五千円程度)が交付されますので作付状況

況のは握が必要で、氏名、田畑の別、地番、作付面積、たしかめの上、麦の作付者は(畑作麦も含む)もれなく印鑑持参の上左記日程で申請されるようになります。

尚 申請もれの場合は奨励金は支払われませんので申添えます。(産業振興課)

んど治るようになりました。進行したがんは治りにくい場合が多いのです。日本人には男女とも胃がんがもっとも多く、次が男では肺がん、女では子宮がんです。特に胃がん、子宮がんは、早期発見のための集団検診が普及していますので、毎年必ず一回は検診を受けましょう。

(成人病の危険信号)

次のような症状を自覚したら、ただちに専門病院で診察してもらわないと生命にかかわる可能性があります。

- ①胃の具合が悪く、食欲がなく、
- ②おりのよ不正出血はないか
- ③乳房の中にシコリはないか
- ④のみ込むときにつかえることはないか
- ⑤便に血や粘液がまじったりしないか
- ⑥セキがつかついたり、タンに血がまじったり、声がかすれたりしないか
- ⑦なおりにくい潰瘍はないか
- ⑧尿の出がわるかったり、血がまじったりしないか

以上のような時は町役場衛生係にご相談ください。

# お母さんへお願い

## もうすぐ新入学(園)

もうすぐ、入園・入学の季節ですね。お母さんにも、うれしく、また、心配な季節です。ここで、お母さんにやってもらいたいことを述べてみましょう。

◎新入園児をお持ちのお母さんへ

- 一 保育園に夢と期待を  
急に集団生活にはいるお子さん達には、希望と不安が入り混っているものです。
- ・保育園にはどんな遊具があるだろう
- ・どんな友だちがいるだろう
- ・保育園にはやさしい先生がもらえる

など、保育園での楽しい生活についてお子さんに夢と期待を



持たせたいものです。

二 保育園は幼児の学校

人間形成の基礎を培う幼児期は、先の見通しを持ち、おおらかに育てたいものです。

保育園教育では、知育よりむしろ社会性や豊かな情操や自主性などを養い、のぞましい、調和のとれた心身の発達を育てることをねらっているのです。うちの子は、何でも知っているの、文字の読み書きや数についての指導をしてほしい」と、単純に考えるのは早計であり、危険といえます。

三 自分のことは自分で

保育園生活という集団の中で、人に迷惑をかけないように家庭で

は、自分のことは自分でする習慣を、徐々につけさせたいものです。

- ・洗顔、うがい、手洗い、おもちゃの出し入れは自分でできるように
- ・着衣、排せつなどは、ひとりで行えるように
- ・子どもにできる手伝いは、ひとりでもはもともと、ひとりで行うことを好みます。やたらと手伝ってやるのは、かえって依頼心をおこし、マイナスになります。

四 交通のきまりをはっきりと

道路の歩き方、横断のしかたなど、交通のきまりをきちんと教え、お子さん自身で自分の身を守ることを学ばせましょう。

五 何でも先生と相談を

入園直後、泣いてばかりいる子、遊べない子、強いふりを示す子など、集団生活への不適応を示すお子さんのお母さんは、あせったり、他の子どもと比較したりせず、受持の先生とよく相談し、ながい目で育ててほしいものです。

◎新入園児(小学校)をお持ちのお母さんへ

一 学校は楽しいところ

教育のめざすものは、知識を

覚えることではなく、みんなで見守ることにし、その過程の中で、人格の完成に努めることにします。

二 話す力をつける

気軽にもが言えないと、集団生活の中にとけこめないで、仲間はずれになることがあります。日頃から、お母さんがよい話相手になって、お子さんの話をゆっくり聞いてあげてください。

三 文字は無理に教えない

長洲町職員の採用試験について

長洲町職員の採用試験を次により実施します。

- 一、職種及び採用予定人員
- 二、受検資格
- 三、試験方法及び内容
- 四、試験の日時及び場所
- 五、受験手続き
- 六、受付期間

昭和五十一年三月二十日現在長洲町在住者で昭和三十一年四月一日までに出生した者

試験は第一次試験及び第二次試験を行います。

第一次試験は教養試験として高校卒業程度において行ないます。第二次試験は第一次試験合格者に対し、面接試験を行います。

無理にひらがなを覚えさせる必要はありません。自分のものと友だちのものとの区別ができ、ひらがなで名前が書ける程度でよいでしょう。

四 疲れやすい入学当初

入学当初は、学習を中心とした生活になるだけに、精神的にも、身体的にも、非常に疲れやすいものです。

お子さんが学校から帰ったら、休養をとらせ、規則正しい生活ができるよう努めてください。

四、試験の日時及び場所

日時 昭和五十一年四月二日 午前十時

場所 長洲町役場二階会議室

第二次試験については別途本人に通知します。

五 受験手続き

受験手続きは町役場総務課に申込用紙を準備してありますので所要の手続きをして下さい。

なお、合格者は本人に通知するほか町役場掲示板に掲示します。

### よく考えて 老齢年金の繰上げ請求

国民年金の老齢年金は、一定の期間保険料を納めた人に六十五歳から支給されます。しかし、本人が希望すれば、六十歳から六十四歳までの間なら、支給開始を繰り上げてもらうことができます。最近はこの繰上げ請求をする人が目立って多くなりました。

しかし、ちょっと待ってください。この繰上げ請求をすると六十五歳から支給を受ける場合を〇〇とすれば、大幅に減額されて、次のように少ない割合の年金しか受けられません。

年 月	六十五歳受給額	六十歳繰上げ受給額	差 減 額
四十六年五月	五、〇〇〇円	二、九〇〇円	二、一〇〇円
四十九年一月	二、五〇〇円	七、二五〇円	五、二五〇円
四十九年九月	一四、五二二円	八、四一七円	六、〇九五円
五十年九月	一七、六八七円	一〇、二五八円	七、四二九円

物価スライドなどで年金額が増額されても、やはり、同じ割合で減額されます。こうした減額を、十年年金についてみますと、別表のようです。このようにみますと、病弱

の人など早く年金を受ける必要がある場合を除いて、一般には、六十五歳から、減額されない年金を請求されるのが、よいのではないのでしょうか。よくお考えください。

### 旧軍人恩給

#### 支給要件改善

旧軍人に対する一時恩給（一時扶助料）の支給範囲が拡大されました。

引き続く実在職期間が、三年以上七年年末の旧軍人で、下士官以上としての在職年が六カ月以上という支給要件が、昭和五十年の法律改正により撤廃されました。

また、兵にたいしても、引き続き実在職期間が三年以上七年年末の旧軍人に一時恩給、その遺

族に対しては一時扶助料が支給されます。

旧軍人の加算年の年額計算への算入要件が緩和されました。

実在職期間が四十年未満の旧軍人、または旧準軍人及びその遺族で、七十才以上とされているものが六十五才以上に年令が引き下げられました。

該当される方は、六米地区支部長浦辰男さん、腹赤支部長宮本軍次さん、長洲清里支部長今口政敏さん、町役場福祉課で請求手続きをしてください。

## 十月診療分から適用

### 高額療養費支給

高額療養費の支給については被保険者の皆様に十分理解されていない向きもあるようですから再度お知らせ致します。

#### 一、支給要件

高額療養費は、同一の被保険者が同一の月に同一の病院、診療所、薬局、その他のものについて、療養の給付を受けた場合、又は、療養費の支給を受けた場合、それに係る一部負担金の額が三万円を超えるときに支給する。

二、一部負担金の額は、次の単位で算定する。

(1)被保険者ごと。(2)暦月ごと。

(3)同一の病院、診療所、薬局、その他ごと。ただし同一被保険者が同一の病院又は診療所において受けた療養費であつても、次の場合にはそれぞれ別の病院又は診療所における療養とみなす。

ア病院又は診療所における医科の療養と歯科の療養。

イ総合病院における各診療科ごとの療養。ただし入院患者が当該病院における各診療科の

診療をあわせて受けたときは同一病院における療養として取り扱う。

(4)保険者ごと。

三、支払方法等

(1)償還払いとして世帯主の請求

### どなたも気軽に入会を

### 母親クラブ

長洲町に母親クラブが誕生したのは四十九年初旬のことです。子供会活動が盛んだったことを認められ、県下ではじめて母親クラブの指定を受けました。

長洲、清里、腹赤、六米地区の四クラブが、児童館や子育て役員の方々のご指導のもと、活動をはじめました。手芸教室、親子スポーツ、焼き物教室等を

通して、明るい地域社会を育てる為に、母親が手を取り合って福祉活動をするのが目的です。年令に制限はなく、経験豊かな年配の方から、若いママさんまで、どなたも気軽に入会して下さい。会費は月五十円です。なお、国、県、町から十萬円の補助をいただいております。

五十一年度も手芸教室やスポーツ

長洲町青少年剣友会では青少年の会員を募集しております。

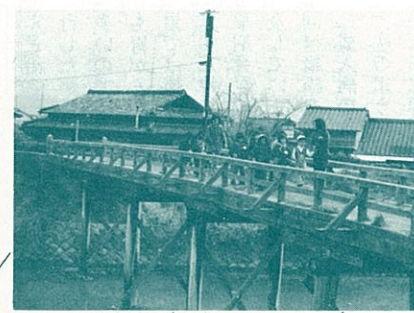
午後六時～八時  
入会申込

あなたも剣道をならって  
体をきたえてみませんか

四月十日まで中央公民館社会体育係へ

毎週火曜と金曜  
けいこ日

## 町づくり三題



S29年かけられた  
バラ橋も古くなり  
危なくなった

新しい橋は  
工費三四七〇万円  
新川橋と  
橋名もかわった



一部を残して舗装が完成した  
梅田・中学校線道路



腹赤小下まで通れます  
大牟田・熊本・宇土線道路

## 奥様コーナー にんにくの効用

臭いの正体  
にんにくの臭気のもとには硫化アリル類（アリール）で、これはたまねぎなどにも含まれています。丸のままでは臭いませんが、刻んだりすりおろしたりするとアリナーゼという酵素が働いて、あの刺激臭のアリシンという物質になるのです。たまねぎの中のアリールはアリナーゼがないためアリシンを作りません。

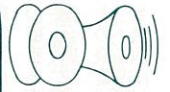
強力な殺菌・抗菌作用  
臭いの正体のアリシンは一万倍にうすめても、コレラ菌やチフス菌に対する抗菌性を失いません。昔の人が傷口にすりお

（電話〇一三一一）  
長洲母親クラブ会長  
本郷己津子  
六米 “ 後藤千恵子  
腹赤 “ 松野セツ代  
清里 “ 永田 英子

強い薬効作用もあります  
アリシンはビタミンB1と結合して、アリチアミンという物質となります。これはB1と同じ効力があり、しかも腸内の吸収がよく、複合的な働きをします。また、癌に効果があるとか、血中のコレステロールを低下させるなど、多くの研究がなされています。

食へ過ぎはかえって害になります  
効果が強いだけに食べ過ぎはいけません。空腹時に直接のんだりすると胃壁をいためず。また傷口につける時にも適度でやめないと逆効果になります。

臭いを消すには  
にんにくを食べた後は、牛乳やチーズなどを食べると臭いがある程度は防げます。また豆腐を食べることもよいようです。しかし臭いを全く消すことは不可能ですから、人に会う前などは食べないことです。



# おしらせ

長い電話番号もポンポンポンと三つのボタンを押すだけで電話がかけられる夢の電話機「プッシュホン」が長洲局に導入されたのが昨年の九月、すでに多くの方々にご利用いただいておりますが、今年三月二十五日から

「電話計算サービス」が手軽にご利用いただけようになりました。(プッシュホンに限りません)  
電話計算サービスとは、簡単な加減乗除の計算から、連立方程式、複利計算、微分、積分にいたる複雑な計算まで、お宅のプッシュホンが即座にやってく

## 3月25日から 電話計算サービスが 開始されます

一度数(二十一秒) 七円

ダイヤル式からプッシュホンに取替る場合  
工事費 二〇〇〇円  
債券 三〇〇〇円  
月々の付加使用料 一三〇〇円

(くわしくは荒尾局営業係へお問い合わせ下さい。TEL〇一四二〇〇)

## 昭和51年度 学校給食用物質 納入申込について

記

申込期間

三月二十二日

三月二十六日

(午後四時まで)

申込場所

長洲町学校給食センター

(くわしいことは学校給食センターまで、TEL〇一〇八三八)

学校給食用物質納入申込書並びに見積書受けを実施しますので、ご希望の方は印かん持参のうえ、申込まれるようお知らせします。

原動機付自転車と農耕用車に対する税金は、四月一日現在登録されている車について、一年分の税金がかかります。  
廃車される車がありましたら、三月三十一日までに標識(ナンバープレート)と印鑑を持って町役場住民課に届けてください。一日でも遅れると、五十一年度

## バイクなどの廃車届

3月31日までに

の税金を納めねばならないこととなります。

なお、四輪の軽自動車および農耕作業用を除く小型特殊車、二輪車の小型自動車は、月割課税になっています。廃車のときは、四月から廃車した月まで、新しく登録されたときはその翌月から三月までの税金がかかります。

## おくやみ

次のかたがたから香典返しの意味で多額の御寄付を社会福祉協議会へいただきました。ここに厚く御礼申し上げますとともに故人のご冥福をお祈りします。(敬称略)

(寄付者) (死亡者) (住所)

## ご存知ですか 新しい交通規制を!

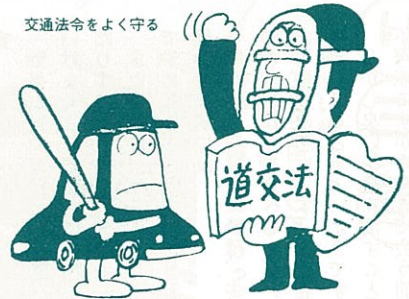
(速度制限と駐車禁止)

最高速度30キロおよび駐車禁止

規制区間……塩屋三差路から赤崎焼却場入口まで 2,700 M

※なお、この路線は特にスクールゾーンとなっており、十分ご注意ください。

交通法令をよく守る



本年九月十八日熊本において全国ノモンハン大会が挙行されますが、地元としても第二十三師団関係者多数の参集を得て、この大会の盛況を期したいと念願されており、ノモンハン戦

## 関係の方々へ

昭和四十四年 熊本にもノモンハン会が結成され、戦闘参加者及び戦没者遺族で届出の方々の名簿は一応作成されましたが、その後の異動も甚だしく、又ノ

- 浦田 熊蔵 亡アサエ 葛輪
  - 小野 末吉 亡スエノ 西荒神
  - 松山 七郎 亡太一郎 西荒神
  - 杉田 末伸 亡松枝 平原
- ☆善意銀行分  
浦田熊蔵さん(葛輪)から長洲町子供会育成事業資金として 金一封