



▲記念品に笑顔…

## 百八歳にじゅういす 長寿山口県一の哥川さん

阿知須町一の長寿が山口県一の長寿になりました。そこで、敬老の日の前日九月十四日、飯田町長が入院先を訪れ、記念品を贈りました。

長寿山口県一は本町河内区出身の哥川スエさん(哥川近一さんの母)で、明治十七年生まれ、百六歳。防府市大道に生まれて嫁いで阿知須へ。六年半前から宇部市西岐波区の宇部温泉病院に入院中ですが、内臓、目、耳はよく、まだまだ王座は続きそう。

訪問した飯田町長と山口県中部社会福祉事務所の白井所長は、それぞれ毛布と肌布団を贈り長寿を祝いました。

哥川さんはこの日、車イスに乗り、職員に付き添われてロビーまで出迎え、「山口県一おめでとう。次は日本一ですわ」という町長のことばにこころ。周囲の人に拍手で祝福されました。

本町在住の長寿一番は九十八歳の松浦萬治さん(砂郷三区)。

### 町の敬老会

町では当日、町公民館で恒例の敬老会を催しました。

ことし敬老会の案内状を差し上げたのは七十五歳以上の七十七人。このうち町

公民館の敬老会会場への出席者は二百九十人。出席率四一%でした。

式では飯田町長が長寿を祝うとともに「毎日の生活を笑顔で過ごしてください」とあいさつ。町が八十歳以上の人に贈る敬老年金(七千円)の証書は石川正夫さん(岩西前)が代表して受領。ことし八十八歳になる人四十八人を加えて敬老年金受給者は合計四百二十四人、二百九十六万八千円になりました。

ついで九十歳を迎えた十六人には記念品として町から毛布を贈呈、亀村美代治さん(浜)と国重タカさん(源河)が代表で受領しました。続いて来賓祝辞や紹介、祝電披露のあと、井関小一年古川仁美さん、阿知須小一年藤本朋之君、阿知須中一年上重泉絵さんがそれぞれ「健康に気をつけて、長生きしてください」と敬愛のことばを贈り、最後に、出席者を代表して重村幸作さん(砂三)がお礼のことばを述べました。

式典終了後は地方劇団市川富士夫一座の踊りや時代人情劇などの余興があり、お年寄りには拍手をしたり和んだりして初秋の楽しいひとときを過ごしました。

# 運動不足を解消し 心の健康増進を

10月は体力づくり強調月間

医療の進歩や食生活の向上などにより、平均寿命は伸び、青少年の体格もよくなってきました。半面、交通機関の発達などで日常生活では体を動かす機会は減少しています。そこで、ふだんからスポーツをするなど、意識的に努力をしなければ運動不足になり、成人病などに力かりやすくなります。

十月は「体力づくり強調月間」です。運動不足を解消し、心の健康を増進するためにも体を動かすように努めましょう。

## 運動不足の自覚症状は

運動不足は食欲などと違って、不足してきたから運動をしたくなることはありません。

つまり、自分が運動不足であることを自覚するにはなかなか気がつきません。

そこで、運動不足から起こる症状を考えてみましょう。

- 階段の上り下りで息がきれる



- ちょっとした激しい仕事や運動をしただけで疲れを覚える
- 立ち続けることが苦痛で、すぐ座りたくなる
- 歩くのが面倒で、すぐ自動車などの交通機関を使いたくなる
- 立ちくらみを起こしやすい

どうですか。こんな自覚症状があれば、それは運動不足による体力減退の危険信号です。

ふだんの生活で運動量が十分でない証拠です。

では、どのくらいの運動量が必要なのでしょう。

## 運動量の目安

1日20分以上

運動量は一般にその人の年齢、仕事、食生活などにより違います。目安として、一日合計二十分以上毎日行うことが望ましいとされていますが、三十歳代の健康な人を対象にした一日の種目別運動時間は、毎日百メートルの速歩で二十五分

- 軽いエアロビクスダンスで二十五分
- 時速十八キロぐらいで自転車をこいで二十五分
- ゆっくりとした速さで水泳した場合で二十五分
- 毎分百二十メートルのジョギングで二十分ぐらい

の運動が適当とされています。これを参考に、自分の年齢

## 国保つてなあに ⑩

問 医療費が増えると国保税があがるといわれますが、医療費が増えないためにどんな方法がありますか

答 現実として医療費は毎年増えており、本町でも昨年度は前年に比べ一人あたり約三割の増で、毎年増えつつあります。

この原因は医療技術の向上、人件費の増加、慢性疾患となる成人病の増加などに加えて、医者へのかかり方にも原因があります。正しい受診で自分

の健康を守ることが医療費の節約につながります。

.....

上手な医者へのかかりかた

- ① 保険証を忘れずに
- ② 緊急以外は、往診や夜間、休日の診療はひかえる
- ③ 医者を信頼する
- ④ 異常の具合を要領よく、的確に説明する
- ⑤ クスリをむやみにほしがらない。受けるときはどんな薬かよく確める
- ⑥ 病院めぐりをやめる
- ⑦ 自分の健康状態をよく知っている医者にかかる

## 歩くことを心がけて

運動不足を解消し、また精神的ストレスを解消するためにも、歩いたり、走ったり、体を動かすことが大切です。スポーツをするにしても、「健康のため」だけではなく、「楽しめるもの」を選ぶことが重要でしょう。そして、● 自分の好みに合った、● 自分の体力に合った、● 身近でできるもの、を選びましょう。

気の合った友達同士で始めるのもよいし、各地で行われるスポーツ教室などに参加してみるのも一つの方法です。無理せず長続きできるものを選びましょう。

しかし、スポーツが不得手

であるとか、参加する時間がないという人もあるかと思えます。そういう人は、ふだんの生活において、できるだけ車やエスカレーター、エレベーターなどを使わずに、積極的に歩くことを心がけましょう。スポーツを特になくても、歩く量が多ければ、それだけでかなりの運動になるからです。

しかし、自分の体力に合わない無理な運動をしても、長続きはしないものです。肝心なことは、たとえ一回の運動量は少なくても、継続的に長期間やることです。

いつまでも健康で生き生きと暮らしていけるよう、みなさんも、身近なところで、手軽にできる運動をどうぞ。

## ごみの収集日 10月

### ごみの収集時間

前日午後五時～当日午前八時

### 町指定袋の販売

町指定のごみ袋は、各地区環境衛生組合長宅と婦人会支部長(二部)宅で販売します。清掃センターへ直接持ち込みごみを直接センターへ持ち込むのは(月・土)、午前八時半～午後二時まで。(祝祭日は出せません)

### 不燃物ゴミの収集日

(町内全域) カラス、灰など

○ビン (第1、3木曜日)	4日	18日
	(木)	(木)
○空缶、鉄類 (第2、4木曜日)	11日	25日
	(木)	(木)

### 可燃ゴミの収集日

阿小校区 (岩倉を除く) 月・水・金

1日	3日	5日	8日	(11日)	12日	15日
17日	19日	22日	24日	26日	29日	31日

井小校区 (岩倉を含む) 火・土

2日	6日	9日	13日	16日	20日	23日
27日	30日					

( ) は変更後の収集日

# 各課からのお知らせ

## 住民課

局線 ⑥4112  
有線 2132(福祉)  
2135(戸籍)

身障者の作品募集  
10月31日までに住民課へ

十月三十一日までに町役場住民課に提出のこと。(搬入は十一月十二日まで)

▽問い合わせ先 山口県身体障害者団体連合会(☎〇八三九②)二七七七)

## 建設課

局線 ⑥4115  
有線 2121

10月1日～7日  
全国道路標識週間

気づきがあれば申し出を

県では、第八回山口県「障害者希望芸術文化展」(開催期間十二月九日から十五日)の出品作品を募集しています。

▽募集作品 ①絵画②俳画③写真(四つ切サイズ)④書道⑤手芸⑥工芸⑦俳句短歌の各部門ごとに一人一点とし未発表のものに限る。

▽応募資格 心身障害者で、県内の在住者

▽応募方法 郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、障害名(障害程度)、電話番号、作品の題名と大きさを明記した申込書を

十月一日から七日までは全国道路標識週間です。

日ごろ、何気なく見なれている道路標識も、道路の安全・快適・円滑な利用を守るための重要な施設で、正確な情報



報が提供されるよう管理されています。

町や県では、週間を通してよりよい道路標識にするため、正しく設置されているか、その管理が徹底されているかを

検討しています。

みなさんも意見や気づきがあったときは、山口土木建築事務所(☎〇八三九②)一〇七〇)または町建設課(☎四一〇一五)へご連絡ください。

## 総務課

局線 ⑥4111  
有線 2113

給食センター調理員募集  
町では給食センターの調理員(正職員)を募集します。

▽受け付け 九月二十九日(土)まで。時間は午前八時半から午後五時まで(土曜日は午後零時半まで)。ただし、日曜日・祝日および第四土曜日は除く。

▽募集人員 一人

▽受験資格 昭和四十二年四月二日から四十八年四月一日までに生まれた人

▽一次試験 十一月四日

▽採用予定日 平成三年四月一日

▽受験手続き 受験申込書は町総務課にあります。郵便で請求の場合は、宛名を明記した返信用封筒(定形)に七十二円切手を貼って同封のこと。

▽問い合わせ先 町総務課(☎⑥四一一一)

## 町議会議員選挙結果

任期満了に伴い九月九日に行われた町議会議員選挙の結果は次のとおり。

投票率九〇・四二% (得票率・敬称略)

当選 得票数 氏名 年齢  
四五七 大田源太郎 65  
三九三 上野 一成 64

当選 三五九 石川 二郎 65

〃 三三四 大下 義明 64  
〃 三二八 村田ツエ子 74  
〃 三二五 武永 輝男 61  
〃 三二八 吉岡 隆雄 46  
〃 三〇八 中村 徳男 64  
〃 二七八 砂村 猛夫 66  
〃 二七二 古田 博亮 64  
〃 二七一 徳永 孝一 68  
〃 二七一 藤重 義春 60

当選 二六七 正司 重徳 63

〃 二六四 上野 政藤 64  
〃 二五七 岡藤 豊 68  
〃 二四一 松本 隆夫 69  
〃 二三一 新田 悦三 57  
〃 二二三 長久 清忠 75  
次点 二二二 田村 渉 61  
詳しくは、広報十月号で掲載します。

## 産業課

局線 ⑥4115  
有線 2123

農道での運転も注意を

秋の全国交通安全運動

九月二十一日から三十日までの十日間は、秋の全国交通安全

安全運動期間です。

若者の無謀運転防止や違法駐車車の締め出しに努め、シートベルト、ヘルメットは必ず着用しましょう。

農作業の始まるころは農耕機の路上運行についても注意を促しています。

## 赤い羽根共同募金運動



いま大切な  
民間社会  
福祉

共同募金 (10月1日～12月31日)

## 環境衛生週間 9月24日～10月1日

9月24日(清掃の日)から10月1日(浄化槽の日)までの8日間は「環境衛生週間」です。

推進標語

<あなたです!きれいな街をつくるのは>



### 児童福祉巡回相談

申し込みは9月29日まで

県中央児童相談所では児童福祉の巡回相談を行います。  
 △対象 十八歳未満(乳児を含む)で、相談を必要とする児童  
 △相談の種類 養護、心身障害、非行関係その他、児童の育成相談や指導助言  
 △日時 十月十五日午前十時から  
 △場所 町役場保健室

▽申し込み 九月二十九日(土)までに町住民課(☎411-22)問い合わせも同課へどうぞ。

### 納め忘れていませんか 国民年金保険料

国民年金の保険料の納め忘れがないか一度お確かめください。  
 保険料を納めるのを忘れて

### 国民年金の加入

種別に気をつけて

いると、年金を受ける年齢に達しても老齢基礎年金が受けられなくなったり、減額されます。  
 また、万一の事故やケガのとき障害基礎年金や遺族基礎年金などを受けられない場合もあります。  
 さきで、「きちんと保険料を納めていてよかった」と言えるように、保険料は必ず、忘れず納めましょう。

長い人生の間には、就職、転職、退職などいろいろな節目があります。そのときに国民年金の加入の種別が変わることがあります。よく気をつけて適切な届け出をしましょう。事故で障害者になったり、老齢になったときに年金が受けられなくなったり年金額が低くなることもあります。  
 特に、サラリーマンの奥さ

### 最低賃金を改定

山口労働基準局は9月現在で最低賃金を改定しました。(下表)

この最低賃金は県内の事業所や工場などに適用されるもので、アルバイトやパートタイマーなどの差別はありません。

問い合わせは同局(☎0839②6464)へ。

### 山口県の最低賃金 (平成2年9月現在)

最低賃金の名称	最低賃金額	
	1日	1時間
山口県最低賃金	3,952円	494円
最低賃金の名称	最低賃金額	
1日	1時間	
新産業別最低賃金		
造作材・合板・建築用組立材料製造業	4,208円	526円
電気機械器具製造業	3,952円	494円
鉄鋼業、非鉄金属製錬・精製業、非鉄金属・同合金圧延業、非鉄金属鋳物製造業	4,340円	543円
輸送用機械器具製造業	4,240円	530円
百貨店(各種商品小売業のうち、従業者が常時50人以上のもの)	審	議
産業別最低賃金		
木材・木製品・家具・装備品製造業	4,056円	507円
出版・印刷・同関連産業(遠配・筆耕・複写業を含む)	4,000円	500円
窯業・土石製品業	4,233円	530円
機械・金属製品等業	4,190円	524円
自動車整備業	4,061円	508円
卸売業	4,024円	503円

人は、ご主人の職業や職場が変わると奥さんの年金の種別も変わりますので、その都度届け出が必要です。  
 ◆第一号被保険者 農林漁業や自営業、自由業などの人  
 ◆第二号被保険者 厚生年金保険や共済組合に加入の人  
 ◆第三号被保険者 第二号被保険者の人に扶養されている配偶者  
 国民年金には、二十歳以上六十歳未満の人が全員加入することになっていきます。

### マイカー点検教室

10月21日山口トヨペット(株)で

日本自動車整備振興会連合会では、車の手入れや簡単な点検のコツをわかりやすく指導する「マイカー点検教室」を開きます。受講は無料です。  
 日時・会場は十月二十一日(日)午前九時半から正午まで

### 秋吉台の秋をどうぞ

10月13日、14日の2日間

県立秋吉台青少年宿泊訓練所では親子のついで「秋吉台の秋をたずねて」を開催します。大自然の中で秋を楽しむのがねらいです。  
 △日時 十月十三日(土)から一泊二日(雨天実施)  
 △会場 秋吉台青少年宿泊訓練所

▽対象 県下の小学生とその練習

で。吉敷郡の会場は山口トヨペット(株)(山口市大歳・山口陸上競技場前)  
 参加希望者は、最寄りの整備工場か山口県自動車整備振興会(☎0839②8123)へ申し込みはよろしい。定員三十人。申し込み順です。

### パーキンソン病などの難病

講演会と個別相談

山口環境保健所では難病相談事業として講演会と個別相談を行います。  
 △演題 パーキンソン病の治療について―基本動作と運動療法  
 △日時 十月二十九日(月)午後一時半から三時半まで  
 △会場 山口県身体障害者福祉センター

### おわびと訂正

前月号の四ページ、N.T.T.の「一〇四」電話番号案内欄の記事中、無料対象者のうち「視聴障害」とあったのは「視覚障害」の誤りでした。

保護者五十人  
 △参加費 二千元  
 △申し込み 十月八日までに美祿郡秋吉町秋吉台山 山口県秋吉台青少年宿泊訓練所(☎0837⑥①〇〇六)へ。参加者氏名、学年、性別住所、電話を明記。保護者名も書いて印を押すこと。  
 衣類のリフォームしませんか  
 締め切りは10月25日まで  
 県では家庭生活の中で、限りある資源を大切に、しかも

導班(☎0839②5111)へ、入場無料。  
 ◆催しもの◆  
 25日 健康づくり講座(観光ホテル、前十時)同和教育指導者養成講座(公、後二時)  
 26日 乳幼児衛生教育(夜、後一時)  
 27日 機能訓練(公、後一時)半高齢者大運動会(体育センター前広場、前九時半)  
 30日 阿小・井小運動会  
 10月1日 国勢調査実施日  
 2日 健康づくり講座(観光ホテル、前十時)  
 5日 高血圧教室(公、前九時半)

合理的に利用する運動の一つとして、衣類のリフォーム作品を募集しています。  
 △作品 古着などを再利用した衣類などで、日常生活に活用できるもの  
 △応募方法 作品に住所、氏名、年齢、職業を明記し、リフォーム前・後の衣類などの名称と工夫した点を書き添える。  
 △締め切り 十月二十五日  
 △送付先 山口市滝町山口県企画部県民生活課消費生活係(☎0839②3111)