

オートバイ・自転車盗追放  
スリーポイント作戦

- キーを抜き・ハンドルロックを！
- 正しい駐車と確実な保管を！
- 愛車には防犯登録を！

今宿防犯組合

住みたくなる町づくり

今宿タイムズ

発行所 今宿商工業協同組合  
福岡市西区今宿字免当原  
〒819-01 TEL (092) 806-0373  
協賛 今宿校区自治会連合会  
今宿校区発展期成会  
今宿校区社会福祉協議会  
毎月1回 4,000部発行(今宿校区内に戸別配布)  
印刷所 三栄堂(西松原国道沿)

昭和59年度自治連合会機構

外派遺する人員

| 役職            | 氏名     | 町内   | TEL      |
|---------------|--------|------|----------|
| 自治連合会長        | 秋山 覚自  | 西谷 1 | 806-3336 |
| 副会長           | 松本 富雄  | 東谷 2 | 806-0507 |
| 防犯組合長         | 吉積 卯三郎 | 木町 2 | 806-0713 |
| 衛生組合長         | 林久左衛門  | 青上 西 | 806-0294 |
| 献血推進協力会長      | 国友 鹿造  | 西上 西 | 806-0779 |
| 後援会長          | 赤座 誠   | 西上 西 | 807-0256 |
| 復興振興会長        | 秋山 覚自  | 西上 2 | 806-0091 |
| 副会長           | 田村 七郎  | 原町 2 | 806-1267 |
| 相談役           | 片山 厚実  | 横東 横 | 806-0492 |
| 青少年育成連合会長     | 浦 満夫   | 東横 横 | 806-2748 |
| 副会長           | 松本 富雄  | 市東 1 | 806-0622 |
| 相談役           | 松本 富雄  | 市東 1 | 806-2836 |
| 文化部長          | 倉橋 澄雄  | 市東 1 | 806-0656 |
| 交通安全協会支部長     | 川俣 勝美  | 市東 1 |          |
| 推進委員長         | 川俣 勝美  | 市東 1 |          |
| 交通関係相談員       | 林久左衛門  | 市東 1 |          |
| 少年補導員         | 松尾 茂文  | 市東 1 |          |
| 玄洋会委員         | 倉橋 澄雄  | 市東 1 |          |
| 犬相談員          | 松本 富雄  | 市東 1 |          |
| 校庭開放運営委員長     | 国友 鹿造  | 市東 1 |          |
| 校区清掃推進委員      | 升野 実   | 市東 1 |          |
| 町世話人全員(受持町担当) | 秋山 覚自  | 市東 1 |          |

59年3月31日で任期満了となつた校区14町内の町世話人兼自治会長の推せんも3月末で出揃い、4月4日初会合を行い校区規約に従つて連合会の職務分担を決定した。新しいスタッフで2年間(2年で替る部分もある)を運営するわけですが、昨年度の役員構成を多少改革した面もあるが、自治関連の行事についても昨年度と変るとともに絶大なる協力をお願いいたします。

先ず昨年度実施した校区全体の敬老会ですが、種々の隘路がありましてまた元のようにならなう。青木、谷、上町、横町、横浜の各町で、松原五町内と市住は合同で開催します。

次に体育祭は実施するが、今年度は場所を玄洋中学にお願いすることにしています。校区文化祭は今年度は取止めとする。翌年度実施に向けてパネル等必要用具の充実整備を計る年にしたいと考えています。納涼大会と花火大会については商工業組合などとの打合せが必要ですのではつきりした事は言えませんが、昨了解をお願いいたします。

| 分宿分団 | 新役員   |
|------|-------|
| 分団長  | 田中 清一 |
| 副分団長 | 久保 善一 |
| 本部長  | 山本 喜和 |
| 会計部長 | 秋山 譲介 |
| 機械部長 | 久保 隆昭 |
| 指導部長 | 今村 敬二 |
|      | 国友 勝生 |
|      | 野坂 幸生 |

なお、今宿消防分団の陣容もだいぶ難行してまいりましたが、この程連絡をうけたので紙面を借りて発表します。4月22日に新旧交替が行われました。新設の西消防署が今宿に設立されるような話もあつておりますが、何を申ししても不時の災害の時自分の仕事をなげうって任務を果してくる消防分団に満腔の感謝を捧げると共に健康に留意されんことを祈ります。

今年度より谷の会長松本富雄氏と上町の国友鹿造会長が敬老会の仲間入りをされます。拍手を送つてやうして下さい。

いろいろと申し上げたい事が沢山ありますが、次号に各係の内容報告の折お知らせしたいと思ひます。モットーである「住みたくなる街づくり」に皆さん共々がんばりましょう。

※連合会内部団体の内容及び他団体の機構については、次号にて詳細に発表できると思ふ。

研修旅行という「なんだ慰安旅行か」と思ふ人が案外多いが、とんでもない話だ。「研修」とは「学芸をみがき修めること」であり、つまりこの旅行によつて多少なりとも郷土のお役にたきたいと云うことである。その点今度の旅行は真正銘の研修旅行であり、タイトルを研修旅行讃歌とした所以である。

研修旅行讃歌

(八丁原・松原ダム視察等)

今宿校区発展期成会 吉田浩明



大なる尖兵である。ヤット今夜の宿舎阿蘇国立公園ホテル角萬に到着。熊本美人のメイドに迎えられ疲労はどこえやら、早くも一同恵比須顔を取り戻した。午後7時小宴開始。飲む程に酔う程にカラオケのポリウムも饒り。圧巻だったのは旅館から秘蔵の三味線を借用した伊藤会長の名演奏。流石の角萬美人もタダウツトリとして会長へ秋夜を送ることしきり。明ければ第二日今日も絶好の春日和中岳の山麓に架設されたロープウェイを利用する。火口西駅を発車して、長さ約九〇〇米の斜面をユツタリとした速度で登つて行く。中岳の白煙が長閑な春空に棚引く有様は、外人なら「オオワンダフル」と叫びたくなる。パチリと記念撮りにおさまった後、雄大な草千里に悠々と乗馬を楽しむ人々を車窓から眺めながら、最後の見学地佐渡金山ならぬ鯛生金山目指して研修バスはヒタ走る。東洋一の大金山鯛生が誕生したのは、明治27年この地を通りかかった行商人の拾つた小石が金山技師の手に渡つたのがその発端とか。地底博物館鯛生金山の見学コースは約十キロ。所要時間は小一時間である。案内所でマグシーバ(携帯用説明機)を借用して耳に当て、音楽入りの説明を聞きながら順路に沿つて坑内を進めば、あらず思議何時の間に金鉱脈を求め求めたロマンの男達の一人に自分がすっかり入りきつてゐる。これも極く一部とは云ふ地底を貫いた驚異の坑道が生きたまま入り入れられており、金鉱脈に命を燃やした男達の世界を見事に再現しているからである。鯛生金山が佐渡金山に比べて著名度が余りにも低いのは「隠し金山」の故と思われ。この事は松本清張作テレビ映画「西海道談綺」からも容易に推測出来る。

タイトルは、或る大手の電機メーカーを平凡に退職した下ツ端の管理職が、先輩・同僚に差出した札状の一端であるが、その中にこうも記している。「定年という人生の終着駅に降りたつた今、つくづく感ずることは、大樹のお蔭で風雨にもさらされず、倒産の憂目も目ずに安心して余生を迎えることが出来る喜びである。そして人生の生甲斐とは、要するにいい意味での色と徳を持続することであると私はこの信念のもと、輝かしい未来に向つて更に限りなき前進を続けるであらう。目指すは金鉱山か女人島かと結んでゐる」ところで大手メーカーに就職出来た彼がお蔭で安心して定年を迎えた事に対する感謝の気持は素直に受入れることが出来る。問題は人生は極言すれば「色と徳」で成りたつてゐると云つてゐる。若し人々が色と徳を失なえば、太陽に当らぬ草花のように生甲斐を見失つて悠々暮らして死するであらうと。果してそうであらうか。柳眉を逆立てて即座に反論が出る。冗談ではありませんが、貴方は一番大切な事を忘れてゐる。即ち道徳面だ。仏教だと大騒ぎするに違ひない。だがその大衆を済度する苦の坊主共からしてナツチャイナイ。京都の偉いお寺での地位と世襲をめぐる醜い争いが雄弁にこれを物語つてゐる。では彼が云う、いい意味での色と徳とは一体何なのか。彼のようになンクラに尋ねても落胆するのが落ちだ。ただ云えることは、人生の終着駅に降りたつたシルバ族の座右銘として「他人に迷惑をかけぬ色と徳」が最も相応しい気がする。凶悪な犯罪も、青少年の非行も、家庭不和も、換言すれば他人に迷惑をかけた所産である。こう考へてくると、世のシルバ族は先の座右銘を金科玉条として残り少い人生を胸を張つて前進してよいと思ふ。(明)

目指すは金鉱山か 女人島か

公民館からお詫びと訂正

5月1日発行の公民館だよりの中で、59年度自治連合会役職表の内容の一部まちがひがあり、またタイムズ掲載分を参照して下さい。また老人学級の大幅な変更が「5月1日から」となつておりましたが「5月15日」から始まりの誤りですのでお詫びして訂正します。

5月1日発行の公民館だよりの中で、59年度自治連合会役職表の内容の一部まちがひがあり、またタイムズ掲載分を参照して下さい。また老人学級の大幅な変更が「5月1日から」となつておりましたが「5月15日」から始まりの誤りですのでお詫びして訂正します。

# 第25期通常総会開催

## 今宿商工業協同組合

今宿商工業協同組合第25期通常総会が4月26日長重荘で開催された。総数が百名となった組合員のうち半数の五十名が出席し、田原理事長の挨拶、新入組合員紹介に続き議事に入った。前年度の事業報告、決算報告、今年度の事業計画、予算案など七項目の提出議案につき活発な審議が行われたが、全議案とも無事可決され、新しい事業計画に基づいて今年度の商協活動が行なわれることになった。

今回は役員改選期にあたり、新しく理事長に平野良平氏、専務理事に浜地輝一氏、他に6名の理事と3名の監事が選出された。

審議終了後、田原前理事長と新開前専務理事の両氏に、これまで商協に尽された貢献を讃えて感謝状と記念品が贈られた。

「今宿地区の各種団体と連携を深め、その活動を通じて地域を

# 今宿商協 定例役員会

先日の総会での承認を受けて今年度の事業計画を具体的に打ち合わせるため、新年度第一回目の拡大役員会が28日午後8時から商協事務所で行なわれた。総会で選出された新役員のそれぞれの分担が決り、各担当の年間行事計画について話し合いが行なわれた。役員構成並びに業務分担については左表のとおりである。なお、田原前理事長の退任に伴い、井上理事が新しく発展期成会に派遣されることになった。

商協青年部総会の御案内

■日時 5月27日(日) 午後7時より

■場所 八千代荘

■担当 秋山 謙介 (総務委員長)

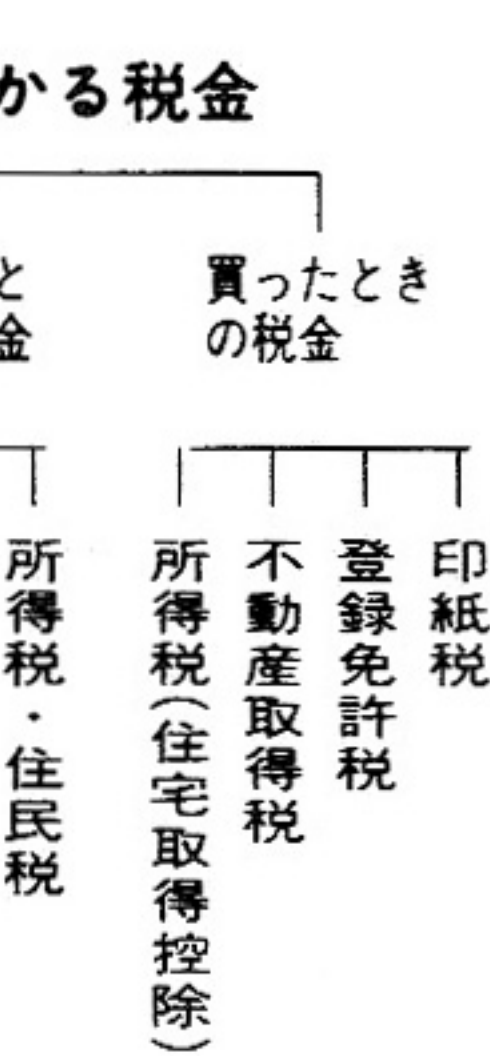
| 昭和59年度役員構成及び業務分担(今宿商工業協同組合) |                      |                                                          |                                                |
|-----------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 理事長<br>専務理事<br>事務職員         | 平野良平<br>濱地輝一<br>潮田信子 | 監事<br>近藤富伊                                               | 次郎紀人<br>藤田正人<br>富伊                             |
| 担当理事                        | 委員名                  | 業務内容                                                     | 行事予定                                           |
| 総務<br>井上憲司                  | 高橋 成秋                | 1. 組合運営に関する業務<br>1. 財産管理、庶務に関する業務<br>1. 予算、決算に関する業務      | 1. 総会の開催<br>1. 役員会の開催(毎月)<br>1. 役員会の開催         |
| 金融<br>西口進一郎                 | 山中 清巳                | 1. 借入、返済に関する業務                                           | 1. 資金貸付(6月上旬)<br>1. 貸付金回収(毎月)                  |
| 商店<br>中上 寛                  | 土肥 敏文<br>天本 正憲       | 1. 商店問題に関する業務<br>1. 納涼大会への協賛業務<br>1. 三菱電気との取引に関する業務      | 1. 中元大売出し<br>1. 歳末大売出し<br>1. 定例部会の開催(毎月)       |
| 工業<br>徳安 輝雄                 | 久保 隆昭<br>福田 孝明       | 1. 工業関係に関する業務<br>1. 部会員の研修、指導に関する業務<br>1. 三菱電気との取引に関する業務 | 1. 講習会、研修会の開催<br>1. 他地区組合の見学<br>1. 定例部会の開催(毎月) |
| 広報企画<br>宮崎 勝幸               | 石橋 誉                 | 1. 広報、宣伝に関する業務<br>1. 企画に関する業務                            | 1. 広報紙の発行                                      |
| 教育情報<br>平野 勝一               | 羽瀬 政宏                | 1. 教育、研修に関する業務<br>1. 福利厚生に関する業務<br>1. 青年部育成に関する業務        | 1. 講演会、研修会開催<br>1. 研修旅行の実施<br>1. レクリエーションの実施   |

# 今宿公民館『玄洋句会』

二丈 小河きよ子  
殿の跳びためらへる蚪蚪の溝  
鍵つ子の遅日の唄にほろる球  
上の原 野坂 青風  
夫ありし日の揺り椅子に春惜む  
美展出て惜春の歩を濠に沿ひ  
東一 大賀よしえ  
行き合ふて春の日傘を傾けり  
行く春の清閑をおく波の音  
上の原 満安 るい  
春惜む吾が影あわき石畳  
城垣の揺るるは棲みか蚪蚪生る  
周船寺 福島 木石  
蛙居ぬ島分校に蚪蚪飼へる  
隠り沼の木洩日に湧く蚪蚪無尽  
横浜 板屋 松子  
登りつめ来し観音堂の濃山吹  
水墨の一如の筆に惜む春  
東一 有富しげ子  
七寺川陽は閃々と花筏  
蛙の子捕る子のズボン泥手型  
横浜 芳島ふさえ  
春惜む余生いくばく仮名寄ふ  
行く春の使ひ古るびし筆の数  
横浜 西田香代子  
赴任地に残す月日や春惜む  
春惜む博多よかとこ去り難く

横町 三島香津子  
行く春を眠る明治の大時計  
卯花布に藍の香うすれ春は行く  
青木 和田はす代  
春惜み大師遠志の御法会に  
ぶらんこを静かにこぎて老夫婦  
東二 松尾多津美  
行く春や湖心に向きて行飛ばす  
山上の祠の手洗蚪蚪泳ぐ  
東二 時津 弥蔵  
山菜の採取たつぷり春惜む  
緑側の移らふ日差し春惜む  
青木 荻野 春子  
放課後の廊下に蚪蚪の静もれる  
街角の子守地蔵や春落葉  
上の原 林田しのぶ  
ほそぼそと花菜明りの写経窓  
水なぶる童の桶や蚪蚪生る  
東二 末石 鮫石  
掌の胡桃鳴らして春惜む  
家鳩のくくと鳴くなり春惜み  
西一 浜地 和子  
変り行く庭の色香や春惜む  
夫と抜く捨棄の乱れ春惜む  
西二 原口 義美  
春悠の茶毘の炉にある覗き窓  
たんぼの絮を崩さず見舞けり

# 不動産と税金



俗に「不動産を三代に亘り相続すると財産はなくなる」と言われていますが、これは不動産を相続すると相続税を納めなければならず、そのために不動産を売却すれば譲渡所得税を納めなければならない、という具合で解釈次第では税金に吸い上げられて最後にはなくなってしまうという意味でしょう。

実際には節税の方法もあり簡単になくなることもないでしょうが、それ程不動産に関する税金は高いと思われるゆえに、今回は不動産を売却した時にかかる税金をピックアップします。

この中で税率等は省略し、節税の制度を抜粋します。

【印紙税】不動産を売買する場合、まず売買契約書を交し、それに印紙を貼って消印して印紙税を納税する訳です。しかし意外と忘れがちなのがこの印紙税です。所得税の申告のときに指摘されて、規定額の2倍の過怠税を徴収されない様契約時に済ませておいた方がよいでしょう。消印を忘れると、規定額と同額の過怠税を徴収されます。

# 交通安全協会支部長 退任のご挨拶

東松原一丁目 岩崎萬太郎  
思い起せば十年前、小毛田繁町内会長に云われて町内会々計に就任し、それから浜田光造会長のもとで会計、副会長、その後浜田さんのおとをうけて会長を二期四年無事勤め、この度新会長にバトンタッチしました。

その間町内の役員有志の皆様、温かい御支援で、和気あいあいのうちに無事任事を終る事ができ、心からお礼を申し上げます。自治連合会でも秋山会長始め、各町内会長さんから大変可愛がっていただき、宴会のときなどトシピンについて大盛況をかたむけ、いつも十八番の「誰が故郷を想わざる」に方場の喝采をうけ、楽しい思い出一杯です。

交通安全協会今宿支部役員の方には、四季折々の安全運動期間中登校児童の安全の為交通安全の立番勤務をしていただき、本当に有難うございました。

この度退任に当り、新町内会長と秋山連合会長から丁寧なる感謝状を頂戴し、身に余る光栄と喜んでおります。これで浅学非才の私にとって随分重かつた肩の荷を降すことができました。

今年は私共夫婦の結婚の年です。町内会長在職中いろいろ心配りをしてくれた妻に対し、結婚のときから大きな感謝状を贈るつもりになっています。

【登録免許税】契約が終ると、次に登記を行ないます。登記手続は司法書士に依頼するケースが多いので、税金を納めているという認識が薄いかもしれませんが、登記の時に登録免許税を納めている訳です。そこで節税ですが、自分が住むための一定の要件を備えた新築住宅、建売住宅、中古住宅を取得し、その後一年以内に所有権の保存登記や移転登記をする場合には税率が軽減されます。登記手続を行うときに「特例を受けるものがある旨の市町村長の証明書」を添付します。

【不動産取得税】不動産を購入して半年から一年後くらいに県税務所から突然やってくる。通常、固定資産課税台帳評価額の百分の四となつています。次に軽減特例ですが、一定の要件を備えた住宅(新築住宅・中古住宅)及び住宅用土地が対象となります。詳しくは所轄の財務事務所にお問い合わせ下さい。

【住宅取得控除】一定の要件を満たし、所定の手続をとれば、三年間に亘り所得税額から控除するというものです。住宅取得控除を受けるには、翌年の3月15日迄に規定の書類を確定申告書に添付して税務署に提出する。これも概要だけです。詳しくは税務署に問い合わせて下さい。

【譲渡所得税】土地や建物を売った場合にはその譲渡益に対して国税の所得税と、地方税の住民税とが課税されます。この税金は事業所得とか給与所得などの所得とは別に計算する分離課税制度がとられています。又、譲渡した不動産の所有期間によっても長期と短期とに区別されその税率が大きく違ってきます。ちなみに長期で所得税、住民税の合計が最低26%、短期で最低52%が課税されます。

その他特例として、■居住用財産を譲渡した場合の三千万円控除。■居住用財産の買換え(交換)。■特定事業用財産の買換え(交換)。■土地収用等の三千万円の特別控除。■農地保有の合理化のための五百万円控除等々があります。

詳細には書きませんが、実際に自分自身が不動産を譲渡される場合にはどういう節税方法があるかを税務署等で確認して売買取手をしなさい、あとで思いがけない税金を徴収される結果になりかねません。

紙面の都合で詳しくは書けませんが、要は不動産取引の際には専門家に相談し節税の方法等を確認することです。不動産の税金は多額ですから、節税で一年分の個人所得位には相当するかもしれませんよ。

# ③行協力して地元今宿のために役にあたります

総合葬祭  
株式会社牛原公善社

本店(前原) 2-4444  
支店(今宿) 806-4242  
仏壇部(前原) 2-5151

西日本銀行今宿支店

支店長 竹野 豪一  
福岡市西区今宿町井手ノ口4番地  
TEL 806-6711 (代)

福岡銀行今宿支店

支店長 秋村幸三郎  
福岡市西区今宿青木645の1番地  
TEL 807-8441 (代)

福岡県中央信用組合今宿支店

支店長 福田 義秋  
福岡市西区今宿町1288番地の1  
TEL 807-1511 (代)

# 大きく育てばくらの樹

## 今宿小学校創立百周年記念植樹

4月12日付の西日本新聞(都市圏版)にも写真入りで報道されたように、今宿小学校創立百周年記念、並びに体育館講堂の落成記念の植樹と周囲の造園工事が、去る3月26日行なわれた。(植樹場所は体育館前)

樹木はしいの木で  
イマニミテイロ ボクダツ  
テ ミアゲルホドノ大木ニ  
ナツテミゼズニ オクモノ  
カ



の詩の一節の如く、子供たちが大きくたくましく、そして健康やかに育つように、という願いをこめてこの木が植えられた。

尚、今回の記念植樹は、二年前に完成した体育館講堂の竣工当時から思い立ちによるものであったが、創立百周年を迎える今年に入って念願のしいの木が見つかり、PTAを中心に、校区自治連合会、社会福祉協議会の協賛と支援の下に遂に完成したものである。又、植樹と造園の施工は吉積造園の吉積司也氏がほとんど率直的に担当され、更には今宿緑樹部会(部



### ご挨拶と自己紹介

今宿小学校校長

原 正 雄

幼初よりつくり営む殿堂に  
我も黄金の釘一つつつ  
歴史と伝統を誇る、名実共に  
世に知られた今宿小学校に奉職  
する事になり、責務の重大さを  
痛感している毎日です。

今宿小学校に着任し先ず目に  
ついたのが頭初にかかげた言葉  
でした。思はず何回も読みなが  
ら、この言葉はど今宿小学校に  
びつたりの言葉はないと思いま  
した。郷土愛と母校愛を礎に永  
年にわたって築かれてきた今宿  
小学校はまさに殿堂です。この  
殿堂を築きあげようと黙々と黄  
金の釘をうちつけてこられた校  
区の皆さん、先輩の先生方。き

ようからその一員として列席さ  
せていただく、名譽と感激を終  
生の喜びとして尽力したいと心  
ひそかに決意した次第です。各  
位の御指導、御鞭撻を心からお  
願ひして御挨拶といたします。

### 高祖神楽奉納行事

横浜 熊野神社

戦国武将の風雅のたしなみを  
今に伝える高祖神楽奉納行事が  
4月8日横浜の熊野神社であり  
詰めかけたお年寄からチビ子  
まで約三百人を集めました。

この行事は昨年末完成した熊  
野神社の屋根修復工事の落成祝  
いを兼ねて横浜、北原両地区の  
氏子により開催されたものであ  
り、扉を使って神を和ませる神  
供(じんぐう)、弓で妖魔退散を  
祈願する舞目(ひきめ)の二種類  
十一番を28才から80才までの8  
人の神楽師が、神楽歌に合わせて  
バラエティー豊かに繰り広げ  
る舞の数々に会場の氏子たちは  
酔った。特に今回は「厄入り」を  
迎えたこの地区出身の人達が、  
「厄除け」を祈願して一人一升  
の餅を撒いてみんなを喜ばせた。

高祖神楽は今から約五百年前  
時の高祖城主原田筑前守種親が  
京都守護を務めた際、戦陣のつ  
れづれに習得した京の能神楽を  
郷土に伝えたといわれる郷土芸能  
昭和56年県指定無形民俗文化財  
になり、保存会(宗久代表・12  
人)は「若者たちに伝統の大切



さを認識してもらい地域を盛り  
上げることにすれば……」と奉  
納に張り切っていた。

また横浜、北原両地区氏子総  
代の尽力により今回奉納された  
熊野神社の大御神は、戦前と戦  
後の一時期盛んであつて、娯楽  
の少なかつた当時の人々が楽し  
みにしていた年中行事の一つで  
あつた。三年前横浜地区の氏子  
によって復活されたが、地域の  
守護神をお慰めし、また少なく  
なつた住民相互の交流の場とし  
ても定着しつつある。

一部毎日新聞4月9日付より  
転載 (横浜 松本 横男)

範を卒業し八女郡の小学校に奉  
職しました。当時は、採用試験  
等はなく師範卒業前から校長先  
生が何人も家を訪ねてきて「是  
非うちの学校に来てくれ」とい  
わば引張りだこの状態でした。

7年間八女で勤め福岡市に出  
て来ました。数校に勤務の後、こ  
の度、今宿小学校に勤めさせて  
いただくことになりました。

余談になりますが、私は小学  
一年の頃何か一度も見た事の  
ない海にそこがいていました。

ある山の頂上に行けば海が見え  
ると聞きひとり登ろうとした  
事もありました。ある日、父が海を  
見につれて行つてくれました。

汽車で三日がかりの旅でした。  
汽車の窓から見た海のすばらし  
かった事、初めて歩いた砂浜、  
波のさわめき、田んぼを通り山  
の上から見た海の美しかった事

一年生の国語にあった「向フノ  
山ニノボツタ」一文を今まで  
暗記しているのはこの事と関連  
している様に思います。古墳を  
見たのも此の時です。先日駅の  
ホームから何げなく山を見て、  
「はっ」としました。「あ、あれは  
ここだったか」。五十年近い  
昔の事で無理に思い出そうとす  
ると断片的な映像が焦点の合わ  
ない映画のようにぼけてしま  
います。が、そのような事から急  
に父の事なども思い出されなつ  
た事と親しみを感ぜながら過  
している毎日です。今度の連休に  
は「今宿に奉職した」事を父の  
墓前に報告するため久しぶりに  
八女まで走るつもりです。

まとまりのない文になつてし  
まいましたが重ねて、よろしく  
御願ひいたします。

### 健康・体力

#### づくりと運動を する「コツ」

##### 体育指導係

余程の馬鹿かひねくれ者でな  
い限り、自分の命を大切に、そ  
れ健康でありたいと願わぬ人は  
ないはずで、それでは何にか  
対策をたてているかという、と  
一部には関心を持つて、いろい  
ろ実践をしている人もいます。

ですが、ほとんどの人が不健全  
な毎日を平気で送っているよう  
です。金儲けにかけては健全経  
営型の人でも、命儲けの方は案  
外放漫経営で無頓着のよう  
です。病気になるたら病院に行  
って治療を受け、治くなれば又も  
との放漫生活にもどる、の繰り返し  
返してある。国の調査によると、  
体力に自信のある人の割合は  
は、全国民の22%強だそう  
です。そうすると78%弱の者は半健康  
か病人であるということになり  
ます。人間が幸福に生きるため  
の根本条件は健康であり、その  
核となるものが体力です。この  
健康・体力は他から与えられる  
ものではなく、自分でつくり出  
すものです。では健康・体力づ  
くりとは何にか、端的にいえば  
自分に適した運動と、栄養・食  
生活の合理化をはかる、美食を  
とれということではなく、バラ  
ンスのとれた食事をすること  
と、適度な休養を生活のなか  
に取り入れることです。そこで健  
康・体力づくりの第一である運  
動ですが、運動だつたら何ん  
でもよしと我武者羅にやつては身  
体を毀すことに成りかねない。  
次に運動をするときの「コツ」を述  
べるので参考にされたい。

人間の身体は非常に精密に  
できているので、さあ、やろうと、  
張り切りすぎて、急に過激な運  
動をすると、必ずといってよい  
ほど、身体のだるさに陥害が起  
る。体力づくりは毎日毎日の積  
み重ねが大切であつて急に高ま  
るものではない。強すぎ

自分の体力やレベルに応じて少  
しづつ増していくことです。

(回復と継続のリズム)

機能をより高めるためには刺  
激をくり返して与えることが重  
要、刺激はその場限りで消えて  
いくものだからです。そして、そ  
のくり返して行う運動にもリス  
ムが必要です。まとめていつべ  
んにやるのではなく、毎日の生  
活の中で、できる運動を考え、  
それをライフサイクルのなかに  
位置づけ、反復、継続して行  
うことです。

(栄養と休養を)

体力づくりには運動ばかりで  
はなく、タンパク質、脂肪、ビ  
タミン等の成分をまんべんなく摂  
取することが大切です。又まん  
べくなく栄養を摂取しても、運  
動には栄養が伴わなければなり  
ません。休養することによつて  
人間の身体は活動物質を貯え  
たり、細胞組織を造成するための  
働きをするのです。

(準備運動と整理運動)

準備運動は体温を高め、身体  
を運動しやすい状態にするの  
目的です。準備運動をすること  
によつて血液の循環がよくなり  
身体の新鮮代謝が高められ、筋  
の働きや、運動をする場合の神  
経がよく働くようになります。

ふつう準備運動は体操や、ジョ  
ッキングなどが多い。整理運動  
は準備運動と似たような同じ考  
えで良いと思いますが、体操など  
は準備運動以上に丁寧に行ひ筋  
をはぐすような運動を加えたが  
よい、でき得るならばマッサ  
ージなどを行うと効果的です。

あなただけのオリジナルファッションを  
お楽しみ下さい  
七宝焼・皮・彫金等のオリジナル  
商品を製作販売致しております

**アトリエふくえん**  
福元ヒサ子

今宿博商西側インター商店側  
今宿町上大坪26-5 ☎809-1471

結婚式場・宴会場・ビジネスホテル

ブライダル  
シートピア **長垂荘**

今宿青木1120 ☎806-0223(代)

26人乗りマイクロバスにて送迎致します  
皆様のご利用をお待ちいたします

不動産の御相談所  
県知事免許(1)8169号

**今宿土地**  
代表者 久保敏博

今宿農協横西原ビル2F  
☎806-0046(代)

割烹(鳥・魚料理)

**八千代荘**

今宿 ☎806-0238  
青木 806-7449

マイクロバスにて送迎します。ご利用下さい

あなたの近くの  
食料品と雑貨の店

コンビニエンス・ストア

**ローソン**  
福岡今宿店

横町信号角 ☎807-1313

年中無休 7時  
1時

ゲートボール

横町チーム

- ① 発会の時期  
昭和53年6月15日発会
- ② 練習場所及び練習日  
横町出張所前バス停より左へ入った馬場組の土地を借りて、毎日午前中練習を行っている。
- ③ 会員数  
15名
- ④ 健康と親善について  
高令者の能力と活用と生きがいとを高めるため、ゲートボールと毎月の町内清掃、空缶等の回収作業を行っている。
- ⑤ これまでの成績  
昭和54年から58年10月までに優勝5回、準優勝4回など優秀な成績でした。
- ⑥ 今年の抱負  
今宿校区老人の健康増進と、地域の融和作りに努力し、親睦の和を広げてゆくことを目指している。



さわやか インタビュー

株式会社「博商」

山崎 美智子さん(写真左)



Q1、今、どこから通っているのですか？  
A1、糸島郡の志摩町の方からです。

Q2、理想のタイプの男性は？  
A2、藤たつや！

Q3、あの人酒が強い感じがしますが、あなたも強いんですか？  
A3、のめません・・・と言っておこう。

Q4、自分の部屋の様子を教えてください。  
A4、案外きれいに、かわゆくまとめてます。

Q5、じゃあ、寝る時は④ベッド⑤ふとん⑥地べた、さてどれでしょう？  
A5、ベッドにおしろをひいて寝ています。キヤハハ。

Q6、冗談のキツイ人だ。でも顔を見ると本当のような気がします。  
A6、読者のみなさん、本気にとらなれて下さい。

Q7、朝起きて一番始めにする事は？  
A7、おにぎりをついて水あびです。

Q8、犬みたいだな人ですなあ。  
A8、ウソですヨ。

Q9、では、今の職業について感想を？  
A9、おもしろいけど、オモシロイです。

今宿商協

青空食堂

代表者 国友 勇



ラーメン・チャンポンのうまい店  
ユニード前商店街(ふれあい通り)にある青空食堂は、上町の国友勇さん御夫婦が約5年間、力を合わせて営業しておられます。青空さんのお勧め品は、ラーメンとチャンポンです。特にチャンポンは、本場の長崎チャンポンに負けない味として好評です。その他にも井物、焼そば等メニューは豊富です。御主人から一言「これからも若い者に負けないよう一生懸命頑張ります」とのことでした。皆さん一度青空特製チャンポンを食べてみませんか。

組合員紹介

スナック・喫茶 じゅん

代表者 草場 春子



ちよつとハイクラスなムード  
スナック喫茶じゅんは今宿では一番しにせのスペースで、横町の今宿商協協会館一階にあります。

スカットとした気性でハスキーな声の春子ママと、声のきれいな京子さんのコンビは、びったり息が合ってお客さんを退屈させません。店内はカウンター15席とボックス9席ですが、ゆとりあるスペースでダンスも踊れます。バラエティに富んだママ手造りのおつまみと落着いた雰囲気は、アダルト向きかもしれません。日曜日は定休日です。

ソフトボール今宿  
サンデーリーグ開幕！  
今年で3年目を迎えた、今宿サンデーリーグが、四月二十二日開幕しました。去年リーグ優勝チームダックスを中心に、今年も優勝をめざして、さまざまな戦いが、繰り広げられることでしょう。参加チームは8チームで、各チーム総当りのリーグ戦で行なわれます。

★参加チーム名★  
ダックス・松原ジョーズ・サンシャイン丸岡・市住ヒットラーズ・ビガーズ・ハタエスポーツ・ファニーズ・ラメールジャガーズ。

Q10、・・・わかるような気がします。尊敬する人物は？  
A10、おばあちゃん。

Q11、好きな車は？  
A11、軽トラ。

※もうメチャクチャおもしろい人でした。

「みんなの提案」  
「サークル紹介」  
「投稿募集」  
今宿タイムズでは、「みんなの提案」と「サークル紹介」の投稿をお待ちしております。

「みんなの提案」は、校区内で気付いたこと、譲って欲しい物、譲りたい物、同窓会の案内、中年会の行事など、校区内での呼びかけのコーナーにします。原稿は14字詰め24行以内にまとめて下さい。

「サークル紹介」は、校区内の中年会、サークル活動、スポーツチームなどの紹介です。原稿は14字詰め50行程度にまとめて下さい。写真がある場合は16行分減らして下さい。

両コーナーとも営利が目的のもの、広告扱いとなるものがあります。また公序良俗に反するものは掲載をお断りする場合がありますのでご了承下さい。

投稿は今宿公民館まで。

広告料金及び申し込み先  
◇今宿校区内の商店・事業所・団体 1枠 3000円  
◇今宿校区外 1枠 5000円  
◇記事広告 見出しを含め14字詰 15行で3000円(1行増200円) 校区外は5000円(1行増300円)  
※詳しいことは 商協事務所 ☎806-0373(平日午前中) 羽瀬政宏 ☎806-0176まで

昭和30年(第8回)玄洋中学校  
卒業生同窓会御案内  
日時 6月10日(日曜日) 午後2時より  
場所 長 垂 荘  
担当 武内 英真

畳工事一式  
伊藤 畳店  
今宿青木79-3(ひばりヶ丘)  
☎807-0288店舗  
☎807-0330自宅  
よろしくお引立ての程お願いします

ラーメン・チャンポン・井物他  
＝出前も致します＝  
今宿ラーメン  
青空食堂 ☎807-0010  
ユニード今宿店前商店街(ふれあい通り)

落ち着いたムード  
手造りのおつまみ  
ご夫婦でどうぞ!!  
スナック・喫茶 じゅん  
☎806-2067  
横町商協協会館1階

■アルミ戸製作、張替致します■  
木製建具・アルミ建具・サッシ  
製造販売  
福田建具製作所  
☎806-0165  
今宿町東松原2丁目

プロパンガスのご用命は  
技術とサービスの店  
平和プロパン  
横浜1丁目6-16  
☎806-0051

新鮮な野菜・果物  
雪印牛乳・氷  
国友商店  
全商品配達致します。お電話下さい。  
毎週金曜日は特売日  
西松原二丁目 ☎806-0001  
☎806-0015

饅頭・最中・落雁  
自家製品と  
高級進物品の店  
羽瀬製菓  
☎806-0176  
今宿町西松原1丁目(国道沿)

不動産の御用命は—  
糸島不動産  
代表者 宗像 美昭  
西区今宿町1115  
☎806-1404・6661  
(自宅) ☎806-3344

花見弁当御注文承ります  
1,000円より  
《鉢盛・仕出し・弁当》  
九州屋寿司店  
ユニード前商店街  
☎806-0245

地域の軽医療に奉仕する  
くすりの九友会  
くすりの今宿  
ユニード店  
ユニード商店街(ふれあい通り)  
☎807-1100

今宿生花園芸  
《生花・種苗・園芸用品》  
☎806-1318 国道202号線沿い  
※長い間皆様に御引立て頂きました支店(ひまわり)は閉店いたしました。  
今後、本店を御利用下さいませ。