＊保健婦メモ

# 健康の自己チェックを!!

今年度の健康診査も、11月26日、27日の基本健診、肺・胃・大腸がん検診を残すのみです。来年度の検診まで、自己チェックを怠らないように。顔の色つや、爪、便など健康状態を告げる情報は、身体のいたるところに現れます。

**あなたの健康認識度チェック**

★①～⑨は○×、⑩は記入を。

①体温を知っていますか。

②血圧を知っていますか。

③年に1度健康診断を受けていますか。

④新聞、雑誌などの健康記事を読んでいますか。

⑤保健所などで配られる印刷物を活用していますか。

⑥血縁の人の病気を把握していますか。

⑦爪や顔色での健康チェックを知っていますか。

⑧お酒の適量知っていますか。

⑨健康上のウィークポイントをあげられますか。

⑩成人病の要因3つといえば。

1、

2、

3、

判定（認識度）

○印8つ以上　良い

○印6つ～7つ　普通

○印5つ以下　悪い

⑩の答え／肥満、食塩の取り過ぎ、動物性脂肪の取り過ぎ、酒ののみ過ぎ、煙草の吸い過ぎ、ストレス、運動不足などのうち3つ

**○印が5つ以下の人もっと健康への関心を**

病気になっての健康管理認識では、遅すぎます。まして成人病の多くは、若い頃からの生活習慣と深い関わりがあります。○印が5つ以下の人は、健康への関心をもっと深めてください。

## 小さなサインも命拾いのきっかけ

## ながと歴史散歩

第88回

### 飯山八幡宮の虫除け行事 サバーおくり

東深川、飯山八幡宮に、江戸時代から伝わる虫除けの民俗行事「サバーおくり」がある。

毎年、地域の田植えが終わったころ、地元藤中の人々の手で、ワラの騎馬人形が二体作られる。サバーサマとサネモリサマである。

サバーサマはイネの害虫ウンカを意識したもの。サネモリサマには興味深い伝説がある。

寿永二年（一一八三）、篠原の戦い（石川県）に出陣した平氏方の武将、斉藤実盛は源氏方の手塚光盛との一騎討ちとなる。七十三歳という高齢の実盛は、イネの切株に足をとられ、たちまち討たれてしまう。その怨念がイネの害虫になったという。これには別の説もある。

ところで、八幡宮では、人形ができると三日間の神事を行う。そこで、いよいよサバーサマ、サネモリサマのご出発である。

祈願文を書いたのぼりや太鼓などがこれに従う。むかしは徒歩で列を組んだがいまは自動車で西に向かう。

途中、境川で人形の腰につけたオゴク（弁当）を地区の人に贈る。これをいただくと病気をしないという。

第一の中継地は深川と日置との境界。日置町長崎に人形を置いて帰る。

以後は、これを見つけた人たちが次々に人形を運ぶ。日置町、油谷町を中継された人形は、豊浦町まで届くこともある。

最後は「サバーサマカラ（唐）ヘイケ」で海に流す。（良）

サバーサマの出発（飯山八幡宮）

◆（投稿）長門郷土文化研究会◆

## 表紙の説明

11月1日、国道191号と316号が交わる旧深川農協前交差点に「正明市地下道」が完成。

工事は足かけ2年、総事業費は約1億4千万円。

通学路にあたるため、小学校児童は歓声をあげて地下道内を行ったり来たり、また通路の両壁には魚の絵がはめ込まれており、足を止めて見入っていました。

雨の日もこれで一安心。㋐

**豊かな海づくり大会記念切手帳等を発売**

長門郵便局

大会台紙付き記念切手帳と当日付けで消印の特別日付印

図柄

★金額　300円

㈱特別日付印図柄は、19日、20日の2日間しかありません。

金子みすゞ絵入りはがき第5集（5枚で1セット）300円

金子みすゞガイドマップ400円

★発売先（共通）

長門郵便局及び大会会場

**市の人口（11月1日現在）**

面積　152・30㎢

人口　25、614人（△11）

男　11、880人（△6）

女　13、734人（△5）

世帯数　8、732世帯（11）

（　）内は前月比