

つながる ひろがる

おんがのおと

Onga Public Relations Magazine

広報おんが

2026
No.1284

7



特集
1

男女がともに認め合い活躍できる
まちづくりを目指して

特集
2

「青切符」導入！
知っておきたい自転車の交通違反と注意点

【表紙】 遠賀中学校体育会



自分らしく生きられる
まちって
どんなまち？

男女がともに認め合い活躍できる まちづくりを目指して



男女が互いを尊重し、「男らしさ」「女らしさ」に縛られず、個性と能力を発揮できる社会。町では、そんな「男女共同参画社会」を目指し、誰もが自分らしく生きることができるよう、意識啓発や環境づくりを進めています。では、遠賀町の「男女共同参画」はどのくらい進んでいるのでしょうか。



令和6年6月、町民の男女共同参画に関する意識を把握し、町の実情にあった施策を進めていくため、町内在住の18歳以上1,500人を対象に「遠賀町男女共同参画に関する町民意識調査」を行いました。その結果の一部を紹介します。

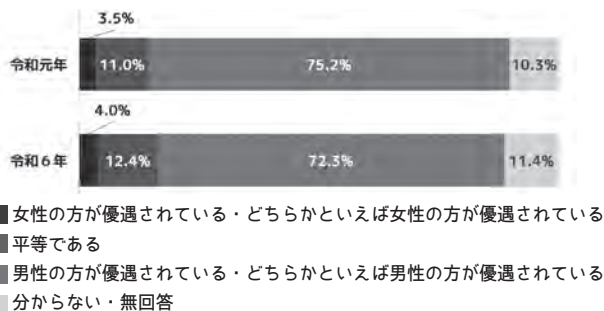
Q 夫は外で働き、妻は家庭を守るべきだ



反対意見は
全体の
約1割増加
しています

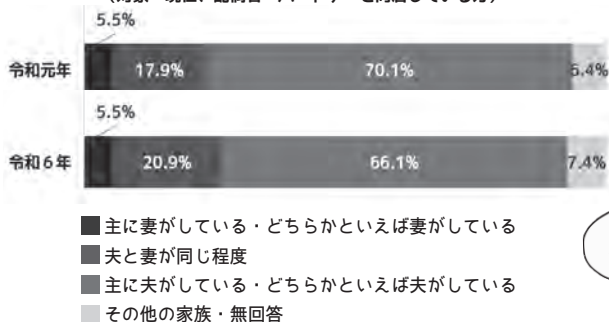


Q 社会全体で男女の地位は平等になっている？



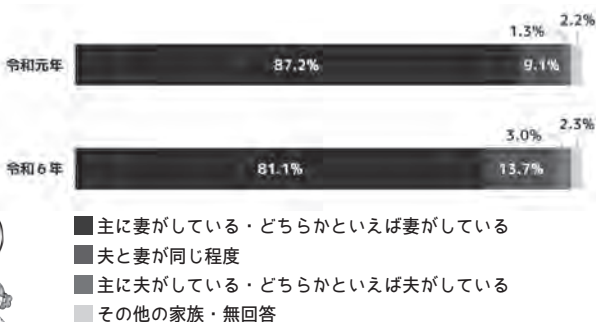
Q 家計を支えているのは誰？

(対象：現在、配偶者・パートナーと同居している方)



Q 食事の支度や片付けなどをしているのは誰？

(対象：現在、配偶者・パートナーと同居している方)



男女の差は
まだ感じるなあ



調査結果から見える課題

「夫は外で働き、妻は家庭を守るべき」といった、いわゆる性別役割分担意識については『反対』が増加しています。しかし、平等感には変化が見られず、家庭内の現状にも男女差があり、意識(理想)と実感(現実)にギャップが生じていることが分かりました。これは、私たちが無意識に性別で役割を決めてしまっていることや、社会の仕組みに男性優位のまま変わっていないものが多いことが原因であると推測されます。

この現状の改善に向け、無意識の思い込みをなくすための啓発、ワークライフバランス実現や社会参加の促進、相談窓口の周知などを行っていきます。

遠賀町の女性役員の推移と現状

女性の割合	令和元年度 (実績)	令和6年度 (目標値)	令和6年度 (現状値)	令和12年度 (目標値)
自治会長	13.0%	20%	8.7%	20%
公民館長	8.0%	20%	0%	20%
自治会役員	34.5%	設定なし	37.2%	40%
町の審議会等	35.9%	40%	36.4%	40%

男女共同参画社会は、男女が広く地域や社会の活動に参加していくとともに、あらゆる意思決定の場に対等な立場で参画し、多様な考え方を生かしていくことが大切です。

しかし、令和元年度から令和6年度にかけ、女性役員の数は、減少あるいはわずかな増加となっており、どれも目標を達成することはできませんでした。

女性が能力を十分に発揮できる環境を整えるため、地域に根差した啓発を進めていきます。



男女共同参画推進事業者登録制度

町では、男女共同参画を推進する取り組みを行っている事業者を「遠賀町男女共同参画推進事業者」として登録しています。令和7年度に新たに登録した事業者とその取り組みを紹介します。

遠賀・中間地域 広域行政事務組合

業務上の男女格差はありません。子育てしながらでも働きやすいよう、子どもの病気や学校行事などでの休暇取得を推進しているほか、資格取得や研修会への参加を奨励しています。



株式会社パブリック ビジネスジャパン(おんがみらいテラス)

職員の女性比率は80%です。有給休暇の取得を促進しており、半日単位で取得できます。また、パワハラやセクハラを防止するため、社内研修を実施しています。



株式会社ワークス

20～80歳代の幅広い人材が活躍しています。

産休からの復職時には、時短勤務を選択することができます。

また、男性の育休取得率は100%となっています。



計画の見直しで支援を強化

第3次遠賀町男女共同参画社会推進計画を見直しました！

意識調査の結果や社会情勢の変化を受け、令和8年3月に「第3次遠賀町男女共同参画社会推進計画」の中間見直しを行いました。「困難な問題を抱える女性への支援」を施策項目に新設しており、生活困窮や性暴力・性犯罪被害などによって、日常生活を営む上で困難な問題を抱えている女性への支援に取り組んでいきます。



その他にも、誰もが自分らしく活躍できる地域社会の実現に向け、施策や目標の見直しを行いました。見直した内容や計画の詳細は、遠賀町ホームページで確認してください。



男女共同参画を知ろう

「男女共同参画」や「困難な問題を抱える女性」に関する本を取り揃えたコーナーを設置しています。

本を通して、男女共同参画への理解を深めるきっかけとしてください。

■期間 6/25(木)～7/21(火)

■場所 遠賀町立図書館



「青切符」導入！



知っておきたい自転車の交通違反と注意点

■問い合わせ 建設課 ☎ 093-293-1236

自転車は、幼児から高齢者まで幅広い年代の人がさまざまな用途で利用できる、身近で環境にやさしい交通手段。しかし、近年は信号無視や「ながらスマホ」などといった危険な運転による事故やトラブルが後を絶ちません。

こうした状況を受けて、令和8年4月から自転車にも**交通反則通告制度（いわゆる青切符制度）**が適用され、交通違反に対して反則金が科されることに。

自転車の交通事故とその被害者を減らし、安心・安全な交通社会を実現するために、自転車に乗る人も乗らない人も、一人一人が交通ルールを正しく理解することが求められています。どんなことに気をつければいいのか、確認しておきましょう。

- 青切符制度ってどんなもの？ -

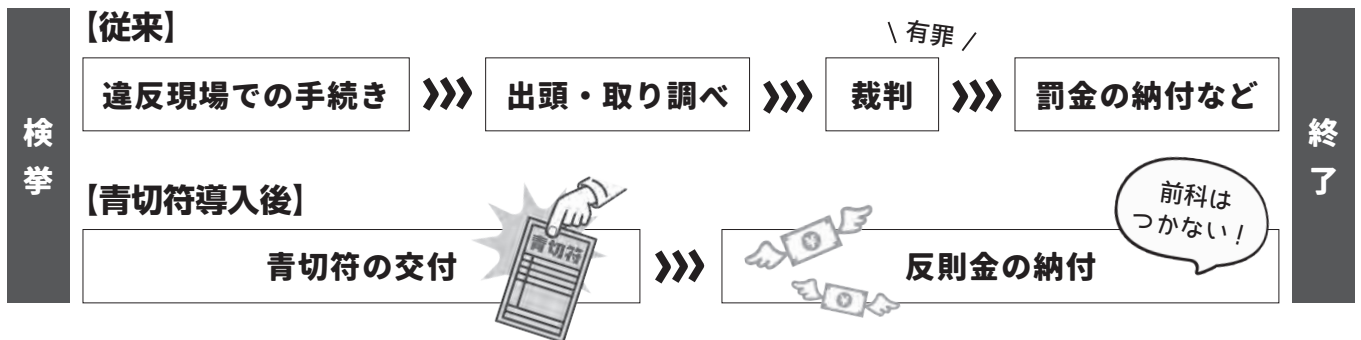
一定の交通違反をした運転者に対して、反則行為とそれに応じた反則金の納付を告知するものです。

その際に発行される、青色の交通反則通告書がいわゆる**青切符**。自転車の青切符制度の対象年齢は16歳以上、**対象となる行為は113種類**に及びます。

違反した場合の手続きを簡略化・迅速化するための仕組みでもあり、一定期間内に反則金を納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けることなく、違反処理されます。

なお、酒気帯び運転や妨害運転などの**特に重大な違反**は、青切符ではなく、従来どおりに刑事処分の対象となります。

検挙後の手続きと流れ



折尾警察署管内*の自転車事故の状況

※遠賀郡4町・中間市・北九州市八幡西区

■自転車事故はどのくらい起きている？

令和6年度：82件→令和7年度：95件と、年々増加しています。

■どんなときに起きやすい？

通勤・通学によって交通量が増える「8時台」と、帰宅時間帯かつ薄暮れで視界が悪化する「17時台」に起こることが多いです。

■どんな事故が多い？

一時停止を怠ったり、左右確認が不十分なまま走行したりすることによる「出合頭」の事故、スマートフォンの操作などの「ながら運転」による事故、友人同士などの「並進運転」による事故が多く発生しています。



止まれ STOP

一時不停止
～指定場所一時不停止等～
反則金額 **5,000円**

二人乗り
～軽車両乗車積載制限違反～
反則金額 **3,000円**

制度や反則行為・金額の詳細は
福岡県警察ホームページで
確認してください。

携帯電話使用
～携帯電話使用等(保持)～
反則金額 **12,000円**

ながら運転
～公安委員会遵守事項違反～
反則金額 **5,000円**

全都アウト!

信号無視
反則金額 **6,000円**

車道右側通行
～通行区分違反～
反則金額 **6,000円**

QRコード

自転車安全利用五則

一時停止や左右の安全確認が、出合頭の事故を防ぐ！

ライトや反射器材を備え、運転前に点灯するかを確認！

ヘルメットの着用は努力義務！児童・幼児にも着用を！

自転車乗用中の死亡者の約50%が頭部に致命傷を負っている！

一．車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

二．交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

三．夜間はライトを点灯

四．飲酒運転は禁止

五．ヘルメットを着用

歩道と車道の区別がある道路では**車道(左側)**を通行！

「普通自転車歩道通行可」の標示がある場合は、歩道を通行可能！歩行者の通行を妨げる場合は**一時停止**！

飲酒運転は**特に重大な違反**！青切符は発行されず、刑事処分に！

「知らなかった」で済ませず、みんなが安心して遠賀町にしましょう！

折尾警察署管内では自転車事故の12.4%が重大事故……。自転車も立派な「車両」であり、交通違反は重大な事故につながる可能性があります。

そのためには、青切符の対象となる違反行為を意識することも大切ですが、まずは基本的な自転車交通ルールを徹底することが重要です。

「自転車安全利用五則」の遵守を心がけましょう。

遠賀町建設課
(交通安全担当)
白鳥さん





地域の守り手を育む

町内中学校 防災体験授業(町内一斉避難訓練)

6月6日、町内一斉避難訓練の一環で、町内中学校で防災体験授業を実施しました。

遠賀町消防団、遠賀郡消防本部の協力のもと行われた訓練では、迅速かつ確実に放水を行うための「ホース展張」や水消火器を使用して火災の規模が小さいうちに消火する「初期消火」を体験。

真剣な眼差しで説明を聞き、協力して行った訓練を経て、防災の意識もしっかりと心に刻まれたようです。

皆さんも家族や近所の人と「もしもの時」について話し合うことから始めてみませんか。



才能あり！きれいに巻けたね



火災発生！急いで消火！



本番を想定して迅速に行動



みんなの安全を守る「放水」を体験



高血圧対策について話す吉田医師(右)と土橋医師(左)



看護師から血圧測定を学ぶ



おいしく減塩♪

目指すは健康！

世界高血圧の日 市民公開講座in遠賀町

5月31日、「世界高血圧の日(5月17日)」に合わせ、遠賀町中央公民館で市民公開講座が開催されました。

遠賀中間医師会おんが病院の吉田 哲郎医師と製鉄記念八幡病院の土橋 卓也医師による講演では、高血圧の原因となる肥満や運動不足、過剰な塩分摂取、カリウム不足について注意を促すとともに、「毎朝の測定で自分の血圧を知ることが大事」と話してくれました。

講演のほか、減塩やカリウム摂取の大切さを知ってもらうため、九州栄養福祉大学の学生が考案したカリウムを豊富に含むドリンク・デザートを提供、遠賀町食生活改善推進会による減塩レシピの試食、聴診器を使用した血圧測定体験などが行われ、健康について考えるきっかけが盛りだくさんのイベントとなりました。

毎月定額 新車生活ならすべて

もうすぐ車検の方！ 中古車を探している方！

今話題のマイカーリースを オススメします！



(有)宮崎自動車 ホームページ
<http://miyazaki-j.com/>
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

スズキセニアカー

電気で動きます。

手軽に操作できます。

歩道を通行します。

運転免許は
必要ありません。



(有)宮崎自動車 ホームページ
<http://miyazaki-j.com/>
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333



[左から] 古野町長、星野管理部長

災害対策事業を支援

企業版ふるさと納税感謝状贈呈式

5月8日、コンプレッサーや発電機などの建設機械や産業機械を製造・販売している「株式会社AIRMAN（新潟県燕市）」から、企業版ふるさと納税による寄付金と発電機の寄付を受け、感謝状を贈呈しました。

株式会社AIRMAN管理本部の星野 渉管理部長は「災害時に困っている人の役に立ちたい」と寄付への思いを話してくれました。

受納した発電機は、避難所となる町内の小・中学校と遠賀町災害対策本部へ配備し、停電時の電力確保に備えます。

また、寄付金は戸別受信機無償配布事業に充て、迅速な情報伝達体制の整備に活用しました。今後も、皆さんが安心して暮らすことができるまちづくりを進めていきます。

生懸命が、カッコいい

町内中学校体育会

5月16日、町内の中学校で体育会が開催されました。

取材に訪れた遠賀中学校では、晴れ渡る青空の下、リレーや馬跳び、障害物競走など、さまざまな種目で躍動する生徒たちの姿が。

練習の成果を発揮しようと、一人一人が頑張る気持ちと、全員で勝利を掴みたいという心が一つになり、どの競技も白熱したものとなりました。

練習した日々や培った諦めない心、互いを思い送った声援は、いつまでも心に残る、かけがえのない思い出となったことでしょう。



全学年リレーで1位を手に！



焦らず確実に進もう！



息の合ったジャンプ



ひたむきな姿が輝く



次、お願い！

不動産

売りたい、買いたい、ご相談下さい

- 査定無料
- 不動産なんでも相談無料
- 買取りの相談
- 室内外の片づけ、清掃
- 古家の解体相談
- など…

スタッフ全員が宅地建物取引士の資格を持ち、売却まで一括サポートいたします。

地元岡垣で開業49年の吉田住建におまかせ下さい！

吉田住建
☎283-2042

岡垣町海老津駅前12-8
http://yoshida-jyuken.com



Onga
お知らせ
News

赤しそドリンク販売開始！

市場
よかもん



遠賀町
ホームページ



赤しそ「芳香」を使った遠賀町特産品「赤しそドリンク」が、今年も香り高く爽やかな味わいに仕上がりました。

全国の皆さんに好評の赤しそドリンクは、数量限定の大人気商品！売り切れる前にぜひ味わってみてください。

また、ギフトセットも販売していますので、親戚や友人、お世話になった人などへのお中元・贈り物にもどうぞ！

詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

●内容量 500ml

●価格 700円(税込) / 本

●販売場所

▷JA北九の直売所

▷役場産業振興課、おんがみらいテラス、遠賀町ふれあいの里、遠賀コミュニティーセンターなどの町内公共施設

▷町内酒店などの取り扱い店舗

▷インターネットショップ「よかもん市場」

※ギフトセットのみ

●問い合わせ 農業推進係 ☎093-293-1252

おんがの赤しそドリンクの特徴



遠賀産の香り豊かな「芳香赤しそ」を使用

町内の養蜂家が作った天然の蜂蜜を使用することで生まれる濃厚な甘み

地元農家秘伝の味を再現

「赤しそ割り材」も販売中！

町内飲食店(協力店)でのみ提供していましたが、ついに一般販売がスタートしました。赤しそドリンクと併せて、ぜひ味わってみてください！

●内容量 500ml

●価格 700円(税込) / 本



Onga
お知らせ
News

あなたを支える身近な仲間 自治会役員の紹介

自治会ってなに？

自治会は公民館の管理や地域の清掃・防犯活動、子ども会や老人クラブの運営、災害への備えなど、地域住民の暮らしに密着したさまざまな活動を行う住民組織です。

現在、遠賀町には全23地区それぞれに自治会があり、地域住民の「いざという時に助け合える絆」を育む役割を果たしています。

自治会活動に参加しよう！

「自治会に入らなくても困らない」という声を多く聞きますが、皆さんが日常的に利用するごみステーションや防犯灯の管理は自治会が行っています。「困ったときはお互いさま」「この町に住んでよかった」と思えるまちづくりのため、ぜひ自治会の活動に参加しましょう。

●問い合わせ 地域協働係 ☎093-293-1242

令和8年度 各自治会役員の皆さん

地区名	区長	電話番号	公民館長	生産組合長	地区名	区長	電話番号	公民館長	生産組合長
島津	渡邊 重幸	093-293-0259	奥田 明彦	矢野 力	新町	樋口 歳成	090-3415-6824	甲斐田 広文	
若松	入江 孝生	090-3412-1370	竹内 喜美雄	舛添 和久	中央	佐藤 康夫	090-6744-2070	佐々木 洋司	
鬼津	澤田 節雄	093-293-3579	安高 勝弘	三原 高志	広渡 道官	柴田 作一	093-293-2880	大場 正志	原田 利春
尾崎	安部 英幸	093-293-1558	高崎 広	門司 幸一					
田園北	堀田 敏明	093-293-1473	横溝 正春		木守	福田 耕藏	093-293-0111	下城 主悦	近松 栄一
田園南	山口 英寛	090-8352-0630	山口 英寛		上別府	柏木 安一	093-293-4133	吉田 忠雄	高杢 秀明
松の本	林田 伸一	093-293-3611	添田 松實	柴田 博彦	若葉台	瀬井 公子	093-293-3751	萬徳 紀之	
別府	別府	090-2969-0337	横田 和枝	大場 泉	東和苑	石本 一豊	093-293-3866	福島 和文	
	緑光苑		友延 博子		浅木	石松 涉	093-291-2278	石橋 隆男	石井 貴司
	千代丸		吉田 茂三	花田 芳浩	老良	添田 善嗣	093-293-0780	諫山 精二	高崎 洋介
今古賀	柴田 誠人	093-293-6513	田中 誠次	加藤 秀邦	虫生津	峯 俊一	093-293-0427	毛利 征一郎	古野 靖之
遠賀川	西村 朗	093-293-0549	白石 淳一	下川 雅江	緑ヶ丘	村田 礼子	090-4353-4522	白石 信	
旧 停	志和 朝益	093-293-0078	大重 浩臣		芙蓉	松山 時春	093-293-5919	舛田 孝幸	



・ごみ収集日は、遠賀町ホームページでも確認できます。
 ・スマートフォンで撮影しておけば、いつでも確認できて便利です。

ごみの収集日

ごみは、収集日当日の朝7:00~8:00に、決められたごみステーションに出しましょう。

地区 ※千代丸・広渡の南北境は、JR 鹿児島本線です。		もえるごみ (毎週)	プラスチック製 容器包装(プラごみ)	粗大ごみ	もえない ごみ	ビン・カン類 (資源ごみ)
北 部	島津、若松、鬼津、田園北、田園南、松の本	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	22日(水)	23日(木)	13日(月) 27日(月)
	尾崎	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	15日(水)		
	別府、千代丸(北部)、今古賀、遠賀川、新町、旧停、中央	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	15日(水)		
	広渡(北部)、道官	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	22日(水)		
南 部	千代丸(南部)、上別府	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	2日(木)	27日(月)	9日(木) 23日(木)
	木守、駅みなみ	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	16日(木)		
	浅木、東和苑	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	16日(木)		
	広渡(南部)、若葉台、老良、虫生津、芙蓉、緑ヶ丘	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	2日(木)		
ごみ収集のお休み・変更				粗大ごみの予約		
●今月のごみ収集のお休み・変更はありません。				事前予約が必要ですので、収集日の 2日前(土・日曜日、祝日を除く)ま でに申し込んでください。		
				粗大ごみ受付センター		
				☎093-281-5380		

リサイクル拠点回収ボックス

◎:設置場所

回収品	ペットボトル	紙パック	食品トレイ※1	てんぷら油※2	古着	乾電池	モバイルバッテリー	蛍光灯※3	小型家電※4	プルタブ	インカートリッジ
役場	◎	◎	◎	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内
中央公民館	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
ふれあいの里	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-	-	-	◎
ゆめタウン	◎	◎	◎	◎ 地下	-	-	-	-	-	-	-
広域行政 事務組合	◎	◎	◎	-	-	◎	◎ 事務所内	◎ 事務所内	◎	-	-
コミュニティー センター	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
トライアル	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
ルミエール	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
ドラッグストアモリ (遠賀今古賀店)	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
町内の 各コンビニ	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- ※1 発泡スチロール製のものに限る。プラごみ(卵のパックなど)は不可。
- ※2 ペットボトルに入れて出してください。エンジンオイル・灯油などは不可。
- ※3 家庭から出される直管蛍光灯、丸形蛍光灯、電球型蛍光灯に限る。事業所などの蛍光灯は不可。
- ※4 25cm×15cmの投入口に入るもののみ。

し尿の収集日

大型車収集地区

1日(水)	緑ヶ丘、虫生津、若葉台、松の本
2日(木)	鬼津、尾崎、松の本、木守、浅木
3日(金)	月2回収集家庭
6日(月)	月2回収集家庭
7日(火)	広渡、旧停、遠賀川、島津
8日(水)	広渡、道官、若松、尾崎、鬼津、遠賀川、新町、今古賀、上別府
9日(木)	新町、広渡、遠賀川
10日(金)	遠賀川、新町、千代丸、上別府
13日(月)	別府
15日(水)	鬼津、若松、道官
16日(木)	尾崎、別府、浅木、虫生津、老良
17日(金)	月2回収集家庭
21日(火)	月2回収集家庭

小型車収集地区

3日(金)	浅木、木守、今古賀、千代丸、上別府、別府、尾崎
6日(月)	月2回収集家庭
8日(水)	広渡、今古賀、松の本、上別府、別府、鬼津、浅木、木守、虫生津、遠賀川
22日(水)	月2回収集家庭



お知らせ

暮らしに役立つ「まちの情報」をお届けします。

遠賀町役場 ☎093-293-1234(代表)
〒811-4392 遠賀町大字今古賀513番地

ことばと心の相談

公認心理師による言葉や心の発達相談を行います。

- 日時 8/7(金) 8:50～12:10
※1組40分程度
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の1歳～就学前の幼児とその家族
- 定員 5組(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 申込み・問合せ
こども家庭センター係
☎093-293-1400



すくすくひろば

身体計測、育児相談、栄養相談、ベビーマッサージを行います。

- 日時 7/14(火)
[受付] 9:30～10:30
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の生後2カ月～1歳未満の乳児とその家族
- 定員 16組(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 申込期限 7/7(火)
- 申込み・問合せ
こども家庭センター係
☎093-293-1400

遠賀町 YouTube 公式チャンネル
広報紙の人気コーナーや町の魅力を動画で配信中!

募 町営住宅入居者募集

入居条件など、詳しくは建設課で配布する募集案内、または遠賀町ホームページで確認してください。

- 対象住宅・家賃
 - ▷道官町営住宅A棟301号
1万5,300円～3万円
 - ▷虫生津団地A棟202号
1万7,100円～3万3,700円
 - ▷虫生津団地C棟104号・302号
1万7,100円～3万3,700円
 - ▷虫生津団地F棟16号
1万5,600円～3万700円
- ※間取りは全て3DKです。
- ※家賃は、入居予定者全員の令和7年中の所得合計額に応じて決定します。
- 申込期限 7/10(金)
- 申込み・問合せ
整備係
☎093-293-1236



遠賀町ひまわりフェスタ2026

ひまわりをテーマにしたお店などが大集合!たくさんのひまわりで会場を彩ります。

- 日時 7/12(日) 10:00～15:00
- 場所 遠賀コミュニティーセンター
- 費用 無料
- 内容 プロの写真家によるひまわりとの写真撮影会、キッチンカーやハンドメイドの店、ひまわりにちなんだワークショップなど
- その他 詳しくは遠賀町ジモトコネクションズのインスタグラムで確認してください。
- 問合せ 遠賀町ジモトコネクションズ事務局
☎090-9479-7918(小島)



募 こどもたちに自信と夢を! ロケットとぼそ in 遠賀

ペーパークラフトの手作りロケットを高さ40mまで打ち上げます。

- 日時・対象 7/20(月・祝)
▷9:30～12:30
小学3年生～高校生
- ▷14:00～16:30
小学1年生～高校生
- 場所 遠賀総合運動公園
- 定員 各15人(先着順・要申込)
※一度定員に達しても、キャンセルされた場合は申し込みできます。
- 費用 1,000円
- 申込方法 Webで申し込み
- 問合せ TOBASO
✉rocket.tobaso@gmail.com



募 ～指先のアート～ 切り絵体験講座

- 日時 8/5、8/12、8/19
全て水曜日9:30～11:30(全3回)
- 場所 遠賀町中央公民館
- 定員 8人(先着順・要申込)
- 費用 1,000円
- 申込開始 6/30(火) 8:30
- 申込み・問合せ
遠賀町中央公民館
☎093-293-1355



成年後見制度 無料出張相談

- 日時 7/22(水) 13:30～16:30
※1人1時間以内
- 場所 芦屋町役場(芦屋町幸町)
- 対象 遠賀町・芦屋町・岡垣町在住の人とその家族
- 定員 3人(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 申込開始 7/1(水)
- 申込み・問合せ
芦屋町地域包括支援センター
☎093-223-3581

個別+通い放題の塾 月額定額制

「AIシステム学習による繰り返し学習」+「自立学習」により、1人ひとりに合ったプログラム学習で、わかるまで個別指導をします。

高校生、中学生、小学生の2週間の無料体験予約をお待ちしております。

小中高5教科/受験 英検・文字検/通信制サポート校

松陰塾 遠賀川駅前校

〒811-4307 遠賀町遠賀川1丁目6-5 PIPIT2階
☎093-863-2905/受付時間 平日10:00～21:00

まかせて安心・安全! お見積り無料!

家の解体

お任せください

福岡県知事・建設業許可

遠賀町遠賀川3丁目15番6号(遠賀川駅前・徒歩3分)

株式会社オリジン都市開発 ☎093-291-5521

募 熱い思いで町を動かす！ 遠賀町職員募集

令和9年4月採用予定職員の採用試験を実施します。

●募集内容

- ▷一般行政事務職 4人程度
- ▷一般行政事務職(民間等経験者) 3人程度
- ▷一般行政事務職(行政経験者) 2人程度
- ▷土木技術職 1人
- ▷土木技術職(民間等経験者) 1人
- ▷建築技術職 1人
- ▷建築技術職(民間等経験者) 1人

●申込方法 募集要項を確認の上、必要書類を提出

●申込期限 8/4(火)必着

●その他 試験内容など、詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

●申込み・問合せ

人事秘書係

☎093-293-1285



い 尊い命を救うため 献血に協力を

●日時 7/16(木)

10:00～12:00、13:00～16:00

●場所 遠賀町役場

●対象 次の全てに該当する人

- ▷17～69歳の男性または18～69歳の女性
- ▷体重が50kg以上

※65歳以上の人は、60歳以降の献血経験がある人に限ります。

●種類 全血採血(400ml)

●持ってくるもの(いずれか1つ)

- ▷献血磁気カード(献血した人に交付済み)
- ▷本人確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)

●問合せ 健康づくり係

☎093-293-1253

募 遠賀町食生活改善推進会 50周年記念講演会

遠賀町食生活改善推進会の結成50周年を記念して、「骨折予防」をテーマに講演会を開催します。

●日時 7/5(日) 9:30～12:00

●場所 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●内容

健愛記念病院の池田 聡医師による講演、骨密度測定コーナーなど

●問合せ

健康づくり係

☎093-293-1253



い 同和問題啓発強調月間 人権講演会

「子育て・見守り世代のあなたへの応援歌」と題し、子どもの人権や子育てなどについて考える、オカリナ・ギター・ピアノ演奏と語りのハートフルコンサートです。

●日時 7/8(水) 18:20～20:00

[開場] 18:00

※悪天候の場合は7/22(水)に延期

●場所 遠賀町中央公民館

●定員 400人(先着順)

●費用 無料

●その他 未就学児の託児あり(無料・要申込)

※託児申込期限 7/1(水)

●託児申込み・問合せ 社会教育係

☎093-293-1326

い 寿大学公開講座 カラダは食べたものからできている

管理栄養士が運動や栄養、口腔ケアなどについて話します。

●日時 8/6(木) 10:00～12:00

●場所 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●問合せ 遠賀町中央公民館

☎093-293-1355

い 福岡県防災士 養成研修・試験

自治会や自主防災組織での活動など、地域防災の要を担い、自助・共助の中心となる防災士を養成します。

●日時 10/31(土)、11/1(日)
9:00から(2日間)

●場所 毎日西部会館(北九州市小倉北区紺屋町)

●対象 町内在住で中学生以上の人
※受講するための条件があります。

●申込期限 7/17(金)

●その他

▷町が資格取得費用を助成します。

▷詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

●申込み・問合せ

危機管理係

☎093-293-1286



い 令和8年度甲種 防火管理新規講習

●日時 8/17(月) 9:30～17:00、
8/18(火) 9:30～15:40(2日間)

●場所 遠賀郡消防本部

●対象 防火管理者の選任を必要とする事業所の関係者、または業務上防火管理の知識が必要な人

●定員 45人(先着順・要申込)

●費用 4,300円

●申込期間 7/14(火)～8/7(金)

●その他 詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。

●申込み・問合せ

遠賀郡消防本部 予防課

☎093-293-8125



おながっぴー
LINEスタンプ
好評販売中!



相続と遺言

ご家族に安心を!

早めに相談して安心じゃ!

ワンストップで丁寧な対応を心がけております!

その他 農地転用・許認可など

くらもと行政書士事務所
行政書士 蔵元 泰子
中間市垣生 303 (福岡県行政書士会会員)

企業様へのご案内!

建設業
運送業
産廃業 etc

会計記帳
経営審査

法人設立
(法人化)
NPO 法人

スムーズで
安心!!

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所 検索

不動産の賃貸・売買・相続

信頼と真心でお手伝い致します!

株式会社エステート徳王

TOKUO ☎093-601-1811

まずはお気軽にご相談ください!

北九州市八幡西区折尾3丁目8-21 定休日/日曜日・祝日(予約可)
公益社団法人 福岡県宅地建物取引業協会会員 福岡県知事(8)第11319号

① 保険証の更新！ 資格確認書などが届きます

【国民健康保険】

マイナ保険証を持っていない人には、8月から使用できる「資格確認書(藤色)」を、マイナ保険証を持っている人には「資格情報のお知らせ」を送付します。

●その他

社会保険に加入している人へ資格確認書や資格情報のお知らせが届いた場合は、国民健康保険の資格喪失手続きが完了していません。届いた書類と社会保険への加入状況が分かるものを持って、ほけん福祉課で手続きしてください。

【後期高齢者医療】

普段からマイナ保険証を利用して85歳未満の人には「資格情報のお知らせ」を、それ以外の人には、8月から使用できる「資格確認書(ピンク色)」を送付します。

●その他

限度額の適用区分は、資格確認書に併記されています。

※新たに適用区分の併記を希望する人は、資格確認書を持ってほけん福祉課へ申請してください。

【共通】

マイナ保険証の有無や使用頻度、年齢などに応じて「資格確認書」「資格情報のお知らせ」のいずれかが届きます。7月下旬までに送付しますので、届かない場合は問い合わせてください。

●手続き・申請・問合せ

保険年金係
☎093-293-1239

投稿写真 募集中！

詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。



① マイナ保険証を 利用しましょう

マイナンバーカードを保険証として利用するために登録しましょう。

●マイナ保険証のメリット

- ▷過去の服薬情報や健診結果を確認でき、体の状態や他の病気を推測した治療に役立ちます。
- ▷自身で説明することが難しい状態でも、適切な応急処置や医療機関への搬送に役立ちます。
- ▷窓口での手続きなしで自己負担限度額を超える支払いが免除されます。

●その他 登録方法など、詳しくは厚生労働省ホームページで確認してください。



●問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

① 「マイナ救急」 本格運用スタート！

「マイナ救急」は、救急現場でマイナンバーカードの保険証機能を活用し、傷病者の医療情報を把握する仕組みです。

遠賀郡消防本部では、4月1日からマイナ救急の本格運用を開始しました。これまで救急車内で傷病者から聴き取っていた氏名や病歴、服用薬、受診歴などの情報を、マイナンバーカードを読み取ることで素早く確認し、適切な医療機関へ迅速に搬送できるようになります。

ぜひマイナ保険証を利用登録し、万が一のときにすぐ提示できるよう備えましょう。

●その他 詳しくは遠賀

町ホームページで確認してください。



●問合せ 遠賀郡消防本部 救急課

☎093-293-8127

① 国民年金保険料の 免除制度・納付猶予制度

経済的な理由などで保険料を納付できない場合は、所得に応じて免除・納付猶予される制度があります。

【免除制度】

前年所得が一定額以下の場合や失業などの事由がある場合、全額または一部が免除されます。

【納付猶予制度】

50歳未満の人で、前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

【学生納付特例制度(猶予)】

学生で、本人の前年所得が一定額以下の場合、納付が猶予されます。

【共通】

マイナポータルを利用した電子申請ができます。詳しくは日本年金機構ホームページで確認してください。

●問合せ

▷ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

▷保険年金係

☎093-293-1239



① 国民年金保険料をスマート フォンアプリで納付できます

スマートフォンのアプリを使用したバーコード読み取りによる電子(キャッシュレス)決済で、国民年金保険料を納付できます。

●必要なもの

▷国民年金保険料納付書

▷スマートフォンの決済アプリ

●対象決済アプリ

楽天ペイ、AEONペイ、auPAY、d払い、PayPay、PayB

●問合せ ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

駅みなみの進捗を
遠賀町ホームページ
で公開中！



お家のリフォームは当社へご相談下さい！

住宅省エネキャンペーン2026 **かしこく節電は今！**

内窓取付 (インプラス) **超大型補助金**
窓工事 (リプラス)
玄関取替 (リシエント)
風呂・流し・トイレリフォーム
カーポート・フェンス門扉取付

遠賀町別府4141番地
江頭トヨ一住器
TEL: 293-1620

岩崎整形外科クリニック
Iwazaki Orthopedic Clinic

岩崎整形外科
整形外科・リハビリテーション科
骨粗鬆症外来

2026年
9月
開院予定

理学療法士募集

- 管理職候補
- 契約社員 (ワークライフバランス重視)
- 通常正社員
- パート

詳細・応募情報はホームページをご覧ください

0570-051165

https://www.iwazaki-ortho.jp/

ゆめタウン遠賀前 駐車場完備 〒811-4303 福岡県遠賀郡遠賀町今古賀649-1

① 地元で働きたい人必見! 商工会合同会社説明会

地元での就職活動をサポートするため、求職者と遠賀町・岡垣町・水巻町などにある事業所をマッチングする、会社説明会を開催します。人事担当者から直接話を聞くことができ、さまざまな業種の情報を収集できます。

詳しくは合同会社説明会特設サイトで確認してください。

- 日時 7/11(土) 10:00～15:00
- 場所 遠賀コミュニティーセンター
- 対象 転職希望者や令和9年3月までに卒業予定の大学生・短大生・高専生・専門学校生・留学生
- 費用 無料
- 問合せ 遠賀町商工会
☎093-293-0165



② 65歳以上の人へ送付します 介護保険料決定通知書

令和8年度の介護保険料決定通知書を7月下旬に送付します。所得段階別の介護保険料は、福岡県介護保険広域連合ホームページなどで確認してください。

●納付方法

▷年金天引き

決定した年間保険料額から4・6・8月に天引きした保険料を差し引いた金額を、10・12・翌年2月に年金から天引き

▷納付書・口座振替

8月～翌年3月の8回で納付

※新たに65歳になった人や広域連合外の市町村から転入した人は、半年～1年後に年金天引きが開始となりますので、それまでは納付書や口座振替で納付してください。

●問合せ

福岡県介護保険広域連合
☎092-981-9071



③ お中元・贈り物にどうぞ 本格焼酎「遠賀の赤芋」

遠賀町産の「赤芋」とともに、遠賀町産米「夢れんげ」を麴米に使用し、和がめで仕込んだ贅沢な一品。

名杜氏・黒瀬 勉氏が幾年もの歳月をかけて作り上げた、トロリとした濃厚な甘みが口に広がる本格芋焼酎をぜひ味わってみてください。

- 種類・価格(税込)
遠賀の赤芋(25度)
[1,800ml] 3,300円
[720ml] 1,760円

●町内取扱店

かごしま屋、JA北九やさい畑 おんが店、仲野商店、はた屋商店、水上酒店、ゆめタウン遠賀、セブンイレブン遠賀浅木店

- 問合せ 遠賀町商工会
☎093-293-0165



④ 7月28日は 日本肝炎デー

B型・C型肝炎ウイルスによる肝炎は自覚症状がないことが多く、適切な治療を行わず放置すると、肝硬変や肝がんに進化するおそれがあります。

県内の医療機関や福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所で、無料検査を受けることができますので、早期発見・早期治療のために、一生に一度は肝炎ウイルス検査を受けましょう。

●問合せ

福岡県がん感染症疾病対策課
☎092-643-3576

遠賀町LINE公式アカウント
「友だち登録」でまちの情報をGet!





遠賀町公式Instagram
「フォロー」してまちの情報をGet!

ファミリー体力測定 参加者募集

家族でも個人でも参加できる体力測定会です。

- 日時 8/2(日) 9:30から
[受付] 9:00から
- 場所 遠賀中学校第1体育館
- 対象 町内在住・在勤・在学で小学1年生～79歳の人
- 内容 握力、上体起こし、長座体前屈など
- ※この他に、年齢に応じた測定種目があります。詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。
- 費用 無料
- 持ってくるもの 体育館シューズ、タオル
- 申込期限 7/29(水)
- その他 健康づくりポイント事業の対象です。
- 申込み・問合せ スポーツ文化係
☎093-293-1326

冷房完備!



第32回小学生ソフトバレー ボール大会出場者募集

- 日時 8/9(日) 9:00から
- 場所 遠賀体育センター
- チーム編成 監督1人と選手6人以上
- ※各地区3チームまで
- 費用 無料
- 持ってくるもの ビブスまたはゼッケン(前後に着用)
- 申込方法 遠賀体育センターで配布する申込書を提出
- 申込期限 7/18(土)
- その他 7/27(月) 19:30から遠賀コミュニティーセンターで行われる監督会議に必ず出席してください。
- 申込み・問合せ 遠賀町体育協会
☎093-293-5434

軽トラック レンタカー

2,980円～!!

AT車なので
運転もラクラク!

初めての方でも
安心!

免許証だけで簡単に手続きできます!

ちょっと運びたい時に、引っ越し・ゴミ捨て
経費の見直しに、稼働車の低い車種は格安レンタカーに切替え

ENEOS (有)柴田石油店
九速福本 第4857号登録
遠賀郡遠賀町遠賀川二丁目1番35号

お電話にてご予約ください
☎293-0058



※詳細は自家用自動車有償貸渡約款に準じます。お支払いは現金またはクレジットカード可

広報おんが 2026. 7

15

シルバー世代に向けて
役立つ情報などを発信

シルバーニュース

— 問い合わせ —
高齢者係



シルバー人材センターで
生きがいを見つけよう！



■シルバー人材センターってどんなところ？

健康で働く意欲のある60歳以上の人を会員とする団
体で、働くことを通じて地域に貢献しながら、収入と
生きがいを得ることができます。

■どんな仕事をどんなペースでしているの？

給食配送・送迎などの運転、せん定、草刈り、清掃、
機械操作、調理、パトロールなど多岐にわたります。

自分のライフスタイルと体力に合わせて期間や頻度
を選ぶことができるため、気分転換に週1回だけ、夏
季の期間だけ週4回など、働き方はさまざまです。

■入会するには？

毎月第2・4水曜日14:00～16:00に遠賀町役場のロ
ビーで相談会を実施していますので、気軽に相談してく
ださい。相談会以外の日時は、遠賀町シルバー人材セン
ター（☎093-293-8007）へ問い合わせてください。

………仕事の様子と会員の声………



子どもたちにおいしい給食を届けるため、
安全運転で配送しています！



人権・男女共同参画・国際交流に関する
情報を発信します



◆問い合わせ 福祉人権係

フェイクニュースと人権侵害

その情報、ホント？ウソ？

近年、インターネットやSNSを使用して、誰でも簡単に
情報の発信や共有ができるようになりました。

その一方で、事実とは異なる情報や根拠のない噂が急速
に広がり、人権侵害につながるケースが増えています。

例えば、新型コロナウイルス感染症が流行した際に「〇〇
のお店でクラスターが発生した」と虚偽の情報を拡散され、
誹謗中傷により営業が妨害されるケースがありました。

また、加工された画像や切り取られた動画の拡散で、誤っ
た内容が事実のように広まり、批判
や悪質なコメントなどの被害を受け
ることがあります。

こうした情報は、「みんなが共有し
ているから」「話題になっているから」

と安易に拡散することで、さらに被害が大きくなります。
一度広がった情報は完全に削除することが難しく、長期間
にわたり当事者を苦しめます。

何気ない投稿や拡散が誰かを傷つけ、差
別や偏見につながる可能性があるというこ
とを意識し、情報の発信元が信頼できるの
かを確かめながら、インターネットやSNS
と付き合っていくしましょう。



インターネット人権相談受付窓口

インターネット上の誹謗中傷や差別的な書き込みな
どについて相談できます。

●開設日時 365日24時間

●費用 無料

法務省
ホームページ



遠賀町内の方へ！！壊れる前に取り替えませんか？

エコキュート 388,000円 (税込)

新型出ました！ Panasonic製
エコキュート 358,000円 (税込)
取り替えの場合 100,000円 (税込)
※漏水の場合はお問い合わせください。

補助金申請で7万円お得に！
Panasonic HE-S37LQS
コミュニケーションリモコンレボ
フルオート洗い直し
ECONAVI

通常 458,000円が

オンペイと
遠賀町リフォーム券
を使うと、さらに！！
20%OFF

Takara
ユニットバス・
キッチン
地域一番安！！

販売しすぎて、九州電力様、
Panasonic様より
毎年表彰されています。

電太郎

検索

(株)電太郎

電気工事業 福岡県知事許可(給-3)第114337号
管工事業 福岡県知事許可(給-3)第114337号

電気工事と水廻りの専ら電太郎

さいごーいくよ

☎0120-315-194

【住所】遠賀郡遠賀町光津417番地 【営業時間】9:00～21:00 年中無休

電太郎4つの約束
アフター支援
工事は丁寧
商品は最新型
価格も長い

スポーツ・文化・レクリエーション
遠賀総合運動公園NEWS

■休館日 水曜日 (祝日の場合は翌平日) ■問い合わせ 遠賀コミュニティーセンター ☎093-293-6525

夏休みキッズサイエンス(工作)教室

北九州工業高等専門学校から講師を迎え、「カラフル蛍光スライム作り」を行います。

化学反応を利用して作成したゲルに、食紅や蛍光色素を混ぜ合わせ、手作り保冷剤としても使用できるオリジナルカラフルスライムを作りましょう。

- 日時 8/1(土) 10:00 ~ 11:00
- 対象 小学生
- 定員 20人(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 持ってくるもの 筆記用具、水筒
- 申込期限 7/25(土)



ぴちゃぴちゃひろば開設

夏季限定

公園内にスプリンクラーを設置して、水遊びができる広場をオープンします。

- 期間 7/6(月) ~ 8/31(月)
- 対象 小学生以下の人
- 費用 無料
- その他 更衣室やシャワーはありません。



ふれあいの里
 今月のイベント

★問い合わせ ふれあいの里センター ☎093-293-2030
 ■休館日 月曜日

季節の湯
クールMAXバス
 7/4(土)・5(日)
 18(土)・19(日)
 終日・小浴場のみ

エントランス
 ギャラリーの展示
絵画「月のウサギ」
 7/23(木)まで
 観覧無料

参加者募集
手打ちそば教室
 7/5(日)・19(日)
 10:00 ~ 14:00
 ●費用 2,700円/回
 ●定員 5人(先着順・要申込)

7/26(日)は
お風呂の日
 カフェ無料券、風呂無料券などが当たる「お楽しみガラポン抽選会」を開催!

参加者募集
フラワーアレンジ教室
 7/28(火)
 10:30 ~ 12:00
 ●費用 3,000円/回
 ●定員 10人
 (先着順・要申込)

教室参加者募集
 ▽パン初級教室
 (毎月第2日曜日・第3火曜日)
 ▽バルーンアート教室
 (毎月第2・4木曜日)

詳しくは遠賀町ふれあいの里ホームページをCheck!

Your Library

遠賀町立
 図書館犬より



□問い合わせ 遠賀町立図書館 ☎093-293-9090
 ■休館日 月曜日・第4水曜日 (祝日の場合は翌平日)

調べる学習チャレンジ教室

「遠賀町立図書館を使った調べる学習コンクール」に応募しよう。

- 日時 [第1回テーマをきめてしらべよう] 7/25(土)、7/26(日) 10:30 ~ 11:50、14:30 ~ 15:50 [第2回しらべたことをまとめよう] 8/1(土)、8/2(日) 10:30 ~ 11:50、14:30 ~ 15:50 ※第1回、第2回の各日時の中から、1回ずつ(計2回)参加してください。
- 対象 小学3年生~中学生とその保護者 ※各回ともに参加できる人
- 定員 各6組(先着順・要申込)
- 申込期限 7/20(月・祝)



子ども図書館員体験

図書館探検とカウンターでの本の貸し出しを体験してもらいます。

- 日時 7/19(日)、8/16(日) 13:30 ~ 15:30
- 対象 小学3~6年生
- 定員 各3人(要申込) ※応募多数の場合は抽選 ※初めての人優先
- 申込期間 7/1(水) 11:00 ~ 7/10(金)

七夕おはなし会

- 日時 7/4(土) 11:00 ~ 11:30

おはなし会0・1・2 (赤ちゃん向け)

- 日時 7/15(水) 11:00 ~ 11:30

おはなし会

- (幼児~小学校低学年向け)
- 日時 毎週土曜日 11:00 ~ 11:30

おんがみらいテラス information

☎問い合わせ おんがみらいテラス ☎093-482-8123
 ■休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)

おんがみらいテラス夏まつり

- 日時 8/1(土) 10:00 ~ 15:00
- 内容 カラオケチャレンジや人形劇などの参加型イベント、スイーツ販売、縁日など
- 費用 入場無料
- その他 7/31(金)、8/1(土) 17:00 ~ 21:00には遠賀町商工会と共同でビアガーデンも開催します。 ※時間を変更する場合があります。



おんがみらいテラスCINEMA

無料

- 日時・上映作品 全て14:00から
 ①7/12(日)「うさぎドロップ」
 ②7/26(日)「スポンジ・ボブ スポンジ・オン・ザ・ラン」
- 定員 ①先着100人 ②先着50人
- その他 映画鑑賞者には駐車場のサービス券(3時間無料)を配布します。



揺るがない おいしさを届ける



アラペイザンヌ遠賀店 (遠賀町虫生津)

バウムクーヘンやケーキなど、本場のフランス菓子を提供する洋菓子店です。

公式 YouTube で
動画を公開中。
詳しくはこちら▶



MY PRIDE

わたしの誇り vol.31

豊福 奈緒さん とよふく なお 就業5年目

父が築き上げ追求し続けてきた、本場のお菓子づくりとその味をつないでいく。そのために挑戦と試行錯誤を繰り返す日々です。

お菓子づくりには気温や湿度、機械の状態など、いろいろな要素が影響するため、常に同じ作り方では通用しません。また、お菓子には作り手の自信や心持ちが表れるんだなと感じています。

上達にはとにかく実践あるのみ。その日の環境やお菓子の状態を、目で見て肌で感じ、一つ一つの工程に自信を持って、いつも変わらない「おいしい」を提供する。それが私の誇りです。



人の動き

- 世帯数：8,887世帯(-1)
- 人口：18,760人(-23)
- 男：8,911人 女：9,849人
- 転入：42人 転出：52人
- 出生：11人 死亡：24人

令和8年5月末現在 ()は前月比



防犯・火災・救急

- 街頭犯罪：3件
自転車盗：3件
- 不審者情報：2件
- 火災：0件
(災害情報ナビダイヤル ☎0570-093-119)
- 救急：112件

令和8年4月分



編集後記

「おんが あいうえおカリウム表」のすてきなイラストは、結成50周年を迎えた遠賀町食進会の会員さんの力作です！淡くかわいい色使いは、残念ながら紙面では伝えきれませんでした……。ぜひクリアファイルで見てくださいね♪(長岡)

減塩には塩分の排出を助けるカリウムを取るといいそうです。キノコに豊富に含まれていると思っていましたが、得意じゃなくて……。でも、カリウム表で他の食材も知ることができたので、参考にして取り組んでいこうと思います！(行正)

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中
(申込期限)
9月生まれ…7月末まで

申込方法は
こちら▶




生野 叶泰ちゃん (1歳)

いつも元気いっぱいのかな坊★
これからもいっぱい食べて、のびのびと成長してね♪



太田 向日葵ちゃん (1歳)

母ちゃんそっくりひなたん!
1歳おめでと♡笑顔いっぱいひなたんでいてね♡



金城 和ちゃん (1歳)

やまとくん1歳のお誕生日おめでとう♡元気にすくすく大きく育ってね♡



黒川 輝人ちゃん (1歳)

きったんお誕生日おめでとう♪
家族みんなに癒しと幸せをありがとう♡大好きだよー♡



崎山 楓夏ちゃん (2歳)

ふうちゃん2歳のお誕生日おめでとう★毎日可愛い笑顔がありがとう大好きだよ♡



高橋 蒼士郎ちゃん (2歳)

2歳おめでと!!!
たくさん食べてたくさん笑って大きく育ってね♡



山品 咲菜ちゃん (2歳)

お歌が大好きでおしゃべりなエマちゃん!たくさん遊んで大きく育ってね!




吉谷 阿珠ちゃん (2歳)

ほっこりお腹とぶくぶくほっぺと笑顔が可愛いあずちゃん♡4兄妹の末っ子で我が家のアイドル♡これからも沢山食べて大きく育ってね!!お誕生日おめでとう♡



下郡 天眞ちゃん (3歳)

天ちゃんお誕生日おめでとう♡
すくすく元気に大きくなってね♪



深川 京楓ちゃん (3歳)

3歳のお誕生日おめでとう♡甘えん坊で泣き虫なきよんちゃんだけどもみんなあなたが好きです♡お兄ちゃん達の顔に癒しを贈るはもうやめて〜(笑)



松本 智菜美ちゃん (3歳)

いつも笑顔と癒しをありがとう♡
これからも元気いっぱい大きくなってね!3歳おめでと♡

遠賀町オリジナルグッズ ドライTシャツに **ネイビー**が登場

■価格 1,000円(税込)
■サイズ 150、S、M、L、LL、3L
■素材 ポリエステル
■販売場所
みらいデザイン課、おんがみらいテラス
■問い合わせ 広報係 ☎093-293-1377



ネイビー ブラック



食進会のおんがめし
問い合わせ 健康づくり係

エネルギー 439kcal
塩分 2.1g (1人分)

桜エビとキノコのあんかけごはん

- 材料(2人分)
- | | | |
|---------------|-----|---------------|
| えのきたけ……………40g | A { | だし汁……………200ml |
| シイタケ……………40g | | しょうゆ……………大さじ1 |
| 小松菜……………60g | | みりん……………小さじ2 |
| しめじ……………40g | | 砂糖……………大さじ1 |
| 卵……………2個 | B { | 片栗粉……………大さじ1 |
| 桜エビ……………20g | | 水……………大さじ1 |
| ご飯……………300g | | |
| 小ネギ……………2g | | |

- 作り方
- 1) えのきたけは3等分に切ってほぐし、シイタケは薄切りにする。
 - 2) 小松菜は3cm程度に切る。
 - 3) フライパンで1)としめじを乾煎りする。
 - 4) 3)に火が通ったら2)を加えてさっと炒め、Aを加える。
 - 5) 4)が沸騰したら弱火にし、Bを回し入れて1分ほど加熱する。
 - 6) とろみがついたら、中火にして溶き卵を加え、軽く混ぜる。
 - 7) 桜エビを加え、火を止める。
 - 8) 器にご飯を盛って7)をかけ、小ネギを散らす。



食進会会長 三原さん

カルシウムを豊富に含んだ桜エビと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含んだキノコで、丈夫な骨を目指しましょう♪

YouTubeでCHECK

