

広報おんが



ONGA

2021
1.10

No. 1216



新春特別企画 「笑う門には福来たる」

年頭のごあいさつ

遠賀町長

古野 修



新年おめでとございます。
皆さまにおかれましては、よき新春をお迎
えのこととお喜び申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス
感染症の全国的かつ急速なまん延により、
緊急事態宣言が発出されるなど、国民生活と
経済は甚大な影響を受けました。本年は、新
型コロナウイルス感染症とインフルエンザの
同時流行が懸念されているものの、ワクチン
開発の進展が明らかになり、7月には延期さ
れていた東京オリンピック・パラリンピック
が開催されるなど、明るい話題も出てきてい
ます。

遠賀町では、平成29年に起きたJR遠賀川
駅舎の火災後、プレハブ駅舎で営業していま
したが、昨年から新遠賀川駅舎の建設が始ま
りました。

新しい駅舎は、2階建化にあわせて自由通
路と接続し、改札口も2階となるため、駅南
側からの利用が便利になります。また、令和
5年度にオープン予定の(仮称)交流センター
にも接続予定で、駅前のにぎわいを創出し、
駅周辺への効果波及と駅南地区の開発促進に
つながることが期待されています。

さらに、令和4年度から始まる「第6次遠
賀町総合計画」を策定し、新型コロナウイルス
感染症の感染防止対策と社会経済活動を両
立させながら、遠賀町がさらに発展し、町民
の皆さまが将来にわたって安心して暮らせる
まちを実現するため、全力でまちづくりを取
り組んでまいります。

結びに、本年が皆さまにとって、夢と希望
に満ちた一年になりますことを心からお祈り
申し上げます、新年のごあいさついたします。

新駅舎イメージ図





子どもも大人も 鉄道ファン必見

大人気！今古賀中央公園



※電車の運行ダイヤは、JR九州のホームページなどで、ご確認ください。

今古賀中央公園は、JR鹿児島本線沿いで電車がよく見えることもあり、子どもたちに大人気です。12月28日までは「鬼滅の刃」のラッピングがされた特急電車が走っていました。また、現在は「かわせみ やませみ」「いさぶろう・しんぺい」連結列車も、土・日・祝日のみ博多～門司港間の特別運行を行い、新しい観光列車「36ぷらす3」も日曜のみ、博多～小倉間を運行中です。今古賀中央公園は大型遊具だけでなく、駐車場・トイレもあり、オススメです。



期間限定でラッピングがされた特急電車が通過していました



公園から電車がよく見えるので、手を振る家族連れも多いです

お帰りなさい

遠賀町にサケが帰ってきました



11月29日に浅木地区の水路で、サケが見つかりました。北海道でサケ釣りの経験がある老良区の伊豆丸 敏和さんが、遠賀町では毎年サケの稚魚が放流されていると聞き、水路などを見ながら散歩していたときに見つけたとのこと。残念ながらすでに死んでいましたが、体長約68cm、体重約3kgのメスで、4年前に放流したサケと思われます。サケの放流会を行う遠賀町青少年育成町民会議の会長 瀬井 公子さんは「20年以上サケを放流していますが、帰ってくるようになったのは最近です」とうれしそうに話していました。今後たくさん戻ってくるように、このサケは12月13日に嘉麻市の鮭神社へ奉納されました。

関わってきた皆さんに感謝

福岡県社会教育委員功労者表彰受賞



10月27日に遠賀町社会教育委員の樋口 一巳さんが、福岡県社会教育委員功労者表彰を受賞しました。樋口さんは、遠賀町体育協会理事や会長をはじめ、遠賀郡体育協会の会長を2度務めるなど、遠賀町のみならず、遠賀郡全体の体育振興に寄与されました。また、遠賀町人権・同和教育推進協議会理事、遠賀町生涯学習推進協議会委員、遠賀町文化協会理事・副会長を歴任されるなど、遠賀町の社会教育における多くの場面で、協働のまちづくりのリーダーとして活躍されています。樋口さんは、「関わってきた皆さんのおかげで、今までやってこれました」と話していました。

あなたにもできること きつとあるはず

遠賀町消防団員募集

●問い合わせ 庶務係

あなたは、消防団を知っていますか？
消防団とは、遠賀町に「任んでいる」「働いている」人によって構成される組織で、消火活動や災害救助活動などを行っています。

消防団員は、消防本部や消防署に勤務する消防職員(常勤の地方公務員)とは違います。「自分たちのまちは、自分たちで守る」という精神に基づき、普段は他の仕事に就いている地域の人たちが、非常勤特別職の地方公務員として、火災や災害が発生したときに、自宅や職場から災害現場へ駆けつけるのです。

遠賀町消防団は、3つの分団で構成され、各分団27人体制で活動していますが、現在10人以上欠員が生じています。男女問わず、やる気のある皆さんをお待ちしていますので、興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

●入団条件

町内在住または在勤で18歳以上の人

もっと知りたい！ 教えて消防団

Qどんな人が消防団に入っているの？

A会社員、自営業や農家の人、幼稚園や学校の先生、J Aや役場の職員など、いろいろな人がいます。自分とは違う業種の人との出会いがたくさんあるので、世界が広がるかも!?



第2分団
信行 一宏さん
(平成28年入団)

Q女性や学生でもできるの？

A全国約83万人の消防団員のうち、約3万人が女性です。学生も、若い力を生かして活動しています。遠賀町では現在、2名の女性団員が活躍しています。

Qどんなことをしているの？

A火災時は、消防職員と協力して、消火活動や近隣住民の安全確保、交通整理など、風水害時は、河川の警戒や避難の呼びかけなどを行っています。普段は、訓練や消防設備の点検、町のイベントでの安全警戒や年末の火災予防警戒など、地域のために活動しています。詳しい内容は、5ページで！

Q待遇はどうなってるの？

A町の条例に基づき、年間の報酬や出勤時の手当を支給します。活動に必要な服やヘルメットなども貸与します。退職金、公務災害補償、表彰や福祉共済制度もあります。



Q消防団のことをもっと知りたいときは？

A庶務係まで、いつでもお問い合わせください。

メールでも大丈夫！

☐ soumu@town.ongal.jp



団員の1年 遠賀町消防団 年間活動スケジュール



活動によっては、分団ごとの割り当てがあるなど、全てに参加を求めるものではありません。



団長から 未来の団員へ メッセージ!

私たち消防団は、地域防災力の重要な担い手として「生命財産を守る」という強い使命感のもと活動しています。近年は火災だけではなく、日本全国で災害が多発しており、地域の皆さまの消防団への期待が大きくなっているのを実感します。全国的に団員数の減少が叫ばれ、遠賀町でも団員が減少し、高齢化も進んでいます。今回の広報おんがを通じて、「こんな活動をしているんだ」「自分でもやってみようかな」と、消防団を身近な存在に感じていただければと思っています。遠賀町を守るため、私たちには仲間が必要です。ぜひ、あなたの力を貸してください。皆さんの入団をお待ちしています。



団長
峯 俊一さん
(昭和46年入団)

くらしの情報

- 遠賀町役場
☎ 093 (293) 1234
FAX 093 (293) 0806
- 駅前サービスセンター
☎ 093 (293) 8233
FAX 093 (293) 8234
- 遠賀町中央公民館
☎ 093 (293) 1355
FAX 093 (293) 5533
- 遠賀コミュニティーセンター
☎ 093 (293) 6525
FAX 093 (293) 7057
- 遠賀体育センター
☎ 093 (293) 5434
- 遠賀町立図書館
☎ 093 (293) 9090
FAX 093 (293) 9091
- ふれあいの里センター
☎ 093 (293) 2030
FAX 093 (293) 8506
- 遠賀町消費生活相談窓口
☎ 093 (293) 7783
- 遠賀町起業支援施設PIPIT
☎ 093 (293) 2616



遠賀町公式
ホームページ



各種申請書
様式集

新型コロナウイルス 感染症 関連情報

◆新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、イベントが中止または延期になることがあります。また、イベント開催時の託児は、中止してまいります。

◆イベントに参加するときは、マスクの着用、家庭や会場での検温、手指消毒などにご協力ください。

◆最新の情報は、遠賀町ホームページやLINEで随時お知らせします。

LINEの友だち登録はこちら



健康診・子育て

わんぱく教室 鬼はそと、福はうち

●日時 2月2日(火)
10時15分～11時15分
「受付」9時45分～10時15分

●場所 遠賀コミュニティーセンター
●対象 町内在住の生後4カ月～就学前の乳幼児とその家族
●内容 幼児教育専門家の熊丸みつ子先生による子育ての話、工作や親子遊びなど

●定員 40人(先着順・予約不可)
●問い合わせ 健康対策係

子育て心の相談

●日時 2月5日(金) 9時～12時
※1組30分程度です。

●場所 遠賀町中央公民館
●対象 町内在住の小学生以下
●内容 臨床心理士による言葉や心の発達相談

●定員 6組(先着順)
●費用 無料
●申し込み・問い合わせ 健康対策係

すくすくクッキング (離乳食教室)

●日時 2月9日(火)
10時10分～11時30分
「受付」10時～10時10分

●場所 遠賀町中央公民館
●対象 町内在住の3カ月～1歳未満の乳児とその家族
●内容 管理栄養士による離乳食開始時期中心の講義と調理の実演

●定員 5組(先着順・要予約)
●費用 無料
●申込期限 2月4日(木)

試験・募集

●その他 託児はありません。子ども同伴で参加できます。
●申し込み・問い合わせ 健康対策係

広報おんがでサークルの 会員募集をしませんか

広報おんがが3月25日号に「春のサークル会員募集」の記事を掲載します。掲載を希望するサークルは、必ず専用の掲載依頼用紙でお申し込みください。

●掲載依頼用紙配布場所 遠賀町中央公民館、ふれあいの里センター、遠賀町立図書館、遠賀体育センター、遠賀コミュニティーセンター、駅前サービスセンター、生涯学習課窓口

●その他
▽写真の掲載は行いません。

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43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-jyuuken.com』



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

おんが創業・経営塾 受講者募集



「おんが創業・経営塾」は、創業に必要な「経営」「販路開拓」「財務」「人材育成」の4つをテーマに、基礎知識を半日でコンパクトに学べる講座です。実績豊富な講師陣が、創業のポイントを分かりやすく指導します。興味のあるテーマの講座に参加しませんか。

- 日時 2月7日(日) 13:00～18:00
- 場所 遠賀町商工会
- 費用 無料
- 申込方法 インターネットでお申し込みください。
※スマートフォンで下記のQRコードを読み取るか、「おんが創業」で検索してください。

●問い合わせ
おんが創業支援協議会事務局
(遠賀信用金庫 地域貢献課)
☎093(281)1505



お知らせ・アラカルト

- ▽サークルの種類は問いませんが、営利を目的とするものや町外のサークルなどの掲載はできません。
- 申込期限 2月5日(金)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町中央公民館

20歳になったら国民年金
国民年金は、20歳から60歳までの人が加入して保険料を納め続けることで、年を取ったとき

や病気・ケガで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。
20歳になった人には、日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする通知書や納付書などが届きます(厚生年金に加入している人は除く)。保険料は、金融機関やコンビニエンスストアでの納付、電子納付もできます。また、口座振替やクレジット納付も可能です。
保険料を納めることが経済的に難しい場合には、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度が

所得税の還付申告センターを中止します

毎年1月下旬に、遠賀コミュニティセンターで開設していた「所得税の還付申告センター」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。皆さまの理解をお願いします。

なお、所得税の還付申告の受付は、すでに若松税務署で始まっていますが、3密を回避するため、入場整理券が必要になります。詳しくは、若松税務署にお尋ねください。
また、e・Taxは、自宅のパソコンを使って申告書を作成することができますので、ぜひご利用ください。

所得税の還付申告受付期間

- 受付期間 3月15日(月)まで
9時～16時
- ※土・日曜日、祝日を除く
- 場所 若松税務署(北九州市若松区本町)



●問い合わせ
若松税務署 個人課税第一部門
☎093(761)2536

生ごみ減量にご協力ください



町内で排出される生ごみの削減を目的として、ダンボールコンポストや電動式生ごみ処理機の購入補助、ダンボールコンポストの利用講座を実施しています。利用講座受講者には、ダンボールコンポストのプレゼントがあります。
補助金額など詳しい内容は、お問い合わせください。

●対象 町内在住の人
※電動式生ごみ処理機は、一般家庭と同程度の生ごみの排出量がある事業者も対象です。

●利用講座
初心者向けの講座を1月22日(金)、経験者向けの講座を3月5日(金)に開催予定です。

●申し込み・問い合わせ 環境衛生係



ダンボールコンポスト

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!



企業様へのご案内!

建設業
運送業
産廃業 etc

法人設立
(法人化)
NPO 法人

会計記帳
経営審査

人材不足の
解決策!!

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)

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所

検索

土地・建物のことならオリジン都市開発へ!!

不動産の購入・売却・査定、
建物解体・管理ご相談ください!

皆様の安心・幸せ・笑顔を第一に全力でサポート
街の身近な相談員!お気軽にお問い合わせください!



不動産業: 福岡県知事(2)第17807号 建物解体業: 福岡県知事第741号
株式会社オリジン都市開発
遠賀町遠賀川3丁目15番6号(大駐車場完備)
(遠賀川駅から徒歩5分!) TEL:093-291-2261

有料広告欄

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

スポーツ・文化・レクリエーション

遠賀総合運動公園NEWS

申し込み・問い合わせ 遠賀コミュニティーセンター
☎093(293)6525
https://www.onga-park.jp

おなが防災クイズラリー

遠賀総合運動公園で、災害・防災に関するクイズラリーを実施します。コミュニティーセンター窓口で配布する応募用紙をもらって、クイズにチャレンジ！全問正解者の中から抽選で、ステキな賞品をプレゼントします。



- 実施期間 1月15日(金)～31日(日)
- 費用 無料

ピラティス教室 受講者募集

- 日時 毎週木曜日 11:30～12:30
- 場所 遠賀コミュニティーセンター
- 費用 月会費3,300円(月4回)

他にも、ボディメイキングヨガなど大人向け教室や、テニス、陸上など子供向け教室も募集しています。どの教室も無料体験できますので、希望する人はご連絡ください。



- 問い合わせ 福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 遠賀分庁舎 社会福祉課
☎093(201)4162

- ▽寡婦に扶養されている20歳以上の子ども
- ▽配偶者と死別または離別した40歳以上の配偶者のいない女性で、母子家庭の母および寡婦以外の一人

- ▽母子家庭の母、父子家庭の父に扶養されている20歳未満の子ども
- ▽かつて母子家庭の母であった人(寡婦)

- 対象 ひとり親家庭の母、父子家庭の父で20歳未満の子どもを養育している人

ひとり親家庭の生活資金・就学資金を支援します

- 問い合わせ 遠賀町商工会
☎093(293)0165

労働力調査にご協力ください

総務省と福岡県が、労働力調査を実施します。この調査は、わが国の失業率や雇用の実態を明らかにする重要な統計調査です。調査員がお宅に伺った際には、調査へのご協力をお願いします。

- 調査員は必ず、福岡県の調査員証を携帯しています。かかり調査にご注意ください。
- 調査期間 2月～6月
- 調査地区 別府の一部
- 対象 令和2年に調査対象となった世帯と調査地区から無作為に選定された世帯

- 問い合わせ 福岡県 調査統計課 調査第一班
☎092(643)3186

遠賀町の「成人式」は引き続き20歳が対象です



- 民法改正により、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられますが、遠賀町の成人式は、令和4年度以降も従来どおり20歳を対象として開催します。なお、式典の名称は現在検討中です。
- 20歳を対象とした場合、対

- 象者の多くが受験や就職を控える重要な時期であり、式典に出席することが難しくなると考えられるため。
- ▽20歳は、飲酒や喫煙などを含め、全ての年齢制限がなくなる区切りの年齢であるため。
- 令和4年度の成人式(令和5年1月に開催)の対象者 平成14年4月2日～15年4月1日生まれの人
- 問い合わせ 社会教育係

ここに「得トク商品券」の使用期限にご注意ください

- 遠賀町商工会発行の「ここに得トク商品券・住宅リフォーム等商品券」の使用期限は、1

オール電化・リフォーム

最新型 Panasonic IH+ エコキュート

商品代 「エコキュート」+「IH」セット 300,000円(税別) +

工事費 始める場合 150,000円(税別)～
買い替えの場合 70,000円(税別)～

370,000円(税別)～

在庫あり最短で翌日より工事可能です!



電気工事と水廻りの事なら電太郎 福岡知事登録201039号

(株)電太郎

☎0120-315-194

【住所】福岡県遠賀郡遠賀町鬼津417番地【営業時間】9:00～21:00 年中無休【ローン取り扱い】2.85%～

電太郎なら水廻りの工事もお全サポート

バス・キッチン全メーカー取り扱い出来ます

ユニットバス 55% OFF
システムキッチン 55% OFF

商品代 定価798,000円
工事費 200,000円～

商品代 定価690,000円
工事費 150,000円～

販売しすぎて、九州電力様、Panasonic様より表彰されました。

○工事費も安い!! ○他メーカーも価格自慢あり。
○御見積り無料! 必ず期待にお応えします。
まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。

※詳細コンクリート住宅、2階浴室住宅は別途
電太郎 検索

電太郎4つの約束
アフターフォロー
工事は丁寧
商品は最新型
補償も長い

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

令和3年度

就学援助「新入学学用品費」申請

就学援助とは、経済的な理由で、町内の小・中学校に子どもを通学させることが困難な保護者に対し、学用品費や給食費、修学旅行費などを補助する制度です。そのうち、小・中学校の新入学予定者に対する「新入学学用品費」の申請を受け付けます。希望する人は、期間中に必要書類をそろえて申請してください。

※町外の小・中学校に入学する場合は、学校のある市町村で申請してください。なお、市町村によって申請時期が異なりますので、ご注意ください。

※新入学学用品費以外の学用品費や給食費、修学旅行費などの就学援助を希望する人は、別途申請手続きが必要です。(広報おんが2月25日号で案内予定)



●対象

次の①から③のすべてに該当する人

- ①令和3年度新1年生になる小・中学生の保護者
- ②生活保護法による教育扶助を受けていない人
- ③生活保護法に定められた要保護者と同程度に困窮している人(世帯全員の所得額により判断します)または、特に補助の必要があると認められる人

●申込方法

学校教育課窓口で配布する申請用紙に必要事項を記入し、提出してください。

※申請用紙は、遠賀町ホームページからダウンロードすることもできます。

※世帯全員分(同一世帯)の所得情報が必要になりますので、収入の有無に関係なく税の申告は必ず行ってください。(勤務先などで年末調整をした人は不要です)

※令和2年1月2日以降に遠賀町へ転入した人は、学校教育課窓口でご相談ください。

●申請期間

1月18日(月)～町立小・中学校 入学式当日
(入学式)小学校4月8日(木)、中学校4月7日(水)

※3月の支給を希望する場合は、2月26日(金)までに申請してください。

●申請に必要なもの

- ▷申請者(保護者)名義の通帳
- ▷家賃を確認できる資料(アパート・借家などの契約書・領収書、引き落とし記載のある通帳など)

●申請・問い合わせ 学校教育係

手続きはお早めに!

ご不明な点は、ご相談ください。

詳しい内容は、遠賀町ホームページをご覧ください。



編集後記

あけましておめでとうござい
ます。新年を彩るたくさんの方の笑
顔、いかがですか。この企画も
3年目となり、今回は過去最多
の124件の応募がありました。
応募の際、「表紙の写真をいつも
楽しみにしています」「転勤で遠
賀町を離れたけれど、今でも
LINEで広報を読んでいきます」
など、嬉しいコメントをたくさ
んいただきました、ありがとござい
ました。写真に♥が付いている
ベストスマイル3点には、後日
ささやかな記念品をお送りしま
すので、お楽しみに!皆さんの
笑顔を見ていただけで、とって
も幸せな気分になりました。み
んなで笑って、コロナに負けな
い明るい1年にしたいですね。
本年も広報おんがをよろしくお
願います。(今年は前厄半田)

犯罪・不審者・火災・救急件数			
令和2年11月分			
街頭犯罪 (空き巣) 1件 (自転車盗) 1件 (万引き) 2件 不審者情報 3件	火災	0件	救急出動 84件 (郡内) 398件
	(郡内)	0件	
	火災案内		☎0180(999)998

新★車生活

これがすべて コミコミ

自動車税
登録費用
自賠責保険

重量税
オイル交換
車検2回

安心
定額

リース期間
7年間

軽) 月々8,800円から乗れるプランとは?

車輦代

購入時にかかる
登録費用・マツ
用品込み!

メンテナンス代

7年間分の
車検代
オイル交換が
込み!

税金

7年間分の
自動車にかかる
税金込み!

こんな方にオススメ!

- ☑これから車検代を気にせず乗りたい
- ☑毎年の自動車税も気にしたくない
- ☑メンテナンスをして、大事に長く乗りたい
- ☑今までクルマに修理費をかけていた

お車・オプション・ボーナス支払い額・頭金などは自由に設定できます。

本契約はリース契約となります。契約に当たっては審査があり、ご契約頂けない場合があります。

(有)宮崎自動車 TEL.293-3333

ホームページ <http://miyazaki-j.com/>
遠賀町別府3473-3

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

9 広報おんが 2021.1.10

有料広告欄

WISH

みんなのねがい

人権や男女共同参画の情報を発信します

問い合わせ 福祉人権係

芽を出すために

実家の母が入院し、父一人で大丈夫だろうか心配している私に、「家事はお母さんから教えてもらっているから大丈夫！コロナが心配だから、家には来なくていいよ」と言う父。そういえば、実家に寄った際、食器の洗い方、洗濯物の干し方を事細かに教える母と、必死に覚えようとする父を思い出しました。

その後、遠賀町中央公民館で男性料理教室に参加しているエプロン姿の男性を見かけ、いきいきと目を輝かせながら講師の話に耳を傾け料理をしている姿に、一人で頑張っている父の姿が重なって見えました。

今年は丑年。「これから発展する前触れ(芽が出る)」といわれている年だそうです。自分自身のやる気という「種」に、周りの厳しくも温かい愛情の「水」、芽を出すためにはどちらも大事なのかも知れませんね。



明るい暮らしのために

消費生活豆知識

皆さんの悩みや疑問、気になっていることにお答えします



無料をうたった占いサイトのトラブルに注意！

- Q. 占い師や鑑定士を名乗る者からメールが届き、無料だと思い占ってもらったら、高額な料金を請求された。支払わなければならないのでしょうか？
- A. 場合によっては、支払う必要がないこともあります。無料で利用するつもりが有料のやり取りに誘導され、やめたいと思っても占い師などに「今やめると不幸になる」と不安をあおられ、やめられないという相談が多くあります。占い師などを名乗る者からメッセージが届いても、安易に返信したり、無料の占いだからといって気軽に氏名や生年月日、メールアドレスなどの個人情報を入力したりしないようにしましょう。トラブルに遭ったと感じた場合は、一人で悩まず消費生活相談窓口へ相談しましょう。

■相談・問い合わせ

遠賀町 消費生活相談窓口(駅前サービスセンター)

☎093(293)7783 FAX 093(293)8234

[午前] 9:00～12:00

[午後] 13:00～16:30

※土・日曜日、祝日は除きます。

Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

はつらつ



健康三辞典

あま〜い恐怖!! 忍び寄る病にご注意を



町の健診結果によると、遠賀町は、糖尿病の疑いのある人が県の平均よりかなり多いことがわかりました。このままでは、脳出血や脳梗塞、透析、失明などの合併症を起こす人が増える恐れがあります。

どうしたら糖尿病を防げるの？

1. 糖質の取り方に注意を！

おやつに、菓子パンや総菜パンをよく食べていませんか。これらは案外、砂糖やバターを多く含んでいます。ジュースやスポーツ飲料は糖質が多く、吸収も早いので、血糖値が急上昇するんですよ。血糖値の急上昇は血管壁を痛めて、動脈硬化を進め、合併症のリスクを高めます。普段の飲み物は、お茶か水にしましょう。

2. まず野菜を先に食べて！

食物繊維の多い野菜をたくさん食べると、血糖値の上昇が緩やかになります。よくかんで食べれば、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ効果も。

3. 体重計に乗る習慣を！

肥満や内臓脂肪の蓄積は、イ

ンスリンの働きが低下する要因となります。体重をこまめに確認することで、知らず知らずのうちに意識づけできますよ。

4. 運動しよう！

筋肉が多いと血糖の消費も増えるので、正しい筋トレを行い、筋肉量を維持しましょう。また、スマートフォンで、万歩計機能やふくおか健康アプリの利用ができるので、併せて活用してみてください。

5. たばこは吸わない！

動脈硬化を進める要因になるので、禁煙しましょう。

6. 健診で血糖値をチェック！

糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんどです。気付いた時には腎機能が低下していたなどとならないよう、年に一度は自分の体をチェックしましょう。次年度の健診予約をお待ちしています。

まずは一つでもいいので、取り組んでみませんか。体が軽くなったり、免疫力がアップし風邪をひきにくくなったりと、糖尿病予防以外にも効果がありますよ。

Power Push 図書館スタッフのイチオシ

中野京子の西洋奇譚

著者 ▶ 中野 京子 (中央公論新社)

ハーメルンの笛吹きや冷戦下のソ連での未解決事件…。事件や伝承に隠された恐ろしい真実とは？稀代の語り手が贈る21の「怖い話」。

ココがオモシロイ！

怖い話が大好きです。先日、就寝直前に見たドラマで悪夢にうなされ、好きなものでも過ぎたるは体に悪いものだと実感。でもご安心を一この本は「怖い」というより、不可思議なお話の詰め合わせです。短いながら史実に基づいた著者の考察はとて興味深く、それらを彩る絵や写真も美しく素敵です。同著者の「怖い絵」シリーズの蔵書もありますので、ご一読下さい。(P.N. 企鵝)



Your Library

遠賀町立図書館だより



遠賀町の偉人、添田寿一をご存じですか？この数行では表しきれない偉業がたくさん！講演会への参加、お待ちしております。

遠賀町立図書館



New 新着本案内

お探し物は図書室まで

著者 ▶ 青山 美智子 (ポプラ社)

悩める人々が立ち寄った小さな図書室。不愛想だけども聞き上手な司書さんが、思いもよらない選書で人生を後押ししてくれて…。



アンと愛情

著者 ▶ 坂本 司 (光文社)

成人式を迎えるアンちゃん。大人になるには、まだ早い気がするけど、それでも時間は進む。おいしいおやつを食べて、前を向いて…。



もしかしてひょっとして

著者 ▶ 大崎 梢 (光文社)

損得を考えずに動いて、余計なトラブルやたくらみに巻き込まれて、お人好しが右往左往。誤解も悪意も呑み込んで、奇妙な謎を解き明かせ！



たべる生活

著者 ▶ 群 ようこ (朝日新聞出版)

日々の料理に手はかけず、でも栄養バランスはきっちりと。ゆるく、かろやかに生きていくための「食」エッセイ。



Events 図書館イベント情報

地域を学ぶ講演会
「遠賀町の偉人 添田寿一の生涯」

- 日時 2/14(日) 13:30～15:00
- 講師 水口 一志さん(福岡県文化財保護指導委員・遠賀町文化財保護委員)
- 対象 誰でも可 ●定員 20人(先着順)
- 申込期間 1/14(木) 11:00～
- ※2/11(木・祝)～20(土)に「添田寿一の書簡展」を開催します。

おんがの子どもたちの絵画展
「ここに残る本の絵」

- 子どもたちの感想画の展示や、グリム童話などの本の特集をします。
- 期間 1/23(土)～2/7(日)

絵本の読み聞かせや手遊びをします

- おはなし会(幼児～小学校低学年向け)
- 日時 毎週土曜日 14:30～15:00
- おはなし会0・1・2(赤ちゃん向け)
- 日時 1/20(水) 11:00～11:30
 - ※いずれも定員は10人(先着順)です。

俳句・短歌

おんが短歌会詠草

奥陸美選

鴉カラス除けに黄の釣糸を張りたるに
大きなとまと採れなくなりしよ
蜘蛛の糸顔にべったりつきたるを
払いのけたりごめんねと言ひ
水引草さつき教えし花の名を
また聞く夫の後登りゆく

上野淑子
松原敬子
高崎佳子

崗短歌会詠草

植村隆雄選

緊張が徐々にほぐれるユーチューブ
初舞台用動画撮影
ほんとうは料理が好きな筈なのに
一日三回あきてしまうた

田島壽生
宮川益子

秋なればジンタの響く起業祭
季語にもなりしが今は昔に

馬郡利夫

遠賀俳友句会抄

池田幸利選

ロープウェー最終便の冬銀河
小春日の舌にころがすニツケ玉
銀杏散る土手より低き宿場町

芦賀恵子
広渡豊子
末次哲

遠賀青葉句会抄

岸原清行選

秋の日のすんと暮れて終つひの家
稲干すや豪族眠る森を背に
せせらぎの霧の木道譲り合ひ

室井公子
花田京次
生野八代子

たくさんのご応募ありがとうございました！

