

広報おんが

ONGA

遠賀町

2020
9.10

No. 1208

ONGA



高校新記録を樹立

16年ぶりに陸上男子5000m



石田 洸介さん
詳しくは12ページの
まちのわだいで！

特集 特別支援教育の充実を目指して

生きざる力を育む

障がいのある子どもたちの自立や、社会参加に向けた主体的な取り組みを支援するという視点に立ち、一人一人の教育的ニーズを把握し、その持てる力を高め、生活や学習上の困難を改善し、克服するために適切な指導や必要な支援を行うことを「特別支援教育」といいます。

習った知識が生活に結び付きにくい、状況を理解した適切な判断や行動ができない、人と関わるのが苦手であるなど、通常の授業だけでは、難しい子どもたちがいます。その子どもたちには、個別の指導計画に基づき、丁寧に指導する必要があるります。

「特別支援教育」を受ける子どもたちは、国語や算数(数学)などの基礎的な学習や、自立を目指すための活動などは、状況に応じて特別支援学級で学習し、それ以外の時間は、通常学級の子どもたちと一緒に学習しています。

平成19年4月から、「特別支援教育」が学校教育法に位置づけられ、全ての学校で、障がいのある子どもたちの支援をさらに充実していくこととなりました。

遠賀町では、一人一人の生きる力を育むために、教員の指導力向上や支援体制づくりに取り組んでいますので、その一部をご紹介します。



●問い合わせ 学校教育係

教えてください

遠賀町の取り組み



指導力の向上って、どんなことをしているの？

「特別支援教育部会」を組織し、「資質・能力を育む授業づくり」に取り組んでいます。

特別支援教育を充実させるには、担当教員の専門性の向上が最も大切です。小学校と中学校が連携して9年間を見通した教育を行う「小中連携事業」の一つとして、町内小・中学校の特別支援学級の担任、特別支援教育コーディネーター、代表校長、代表教頭で「特別支援教育

部会」を組織し、特別支援学級でも子どもの資質・能力を育む授業をするために、「考えること、判断すること、自分の考えを人に伝えることを促す支援」を行っています。また、校内でも研修を実施し、特別支援教育について、全教職員の理解を深めています。

どんな支援体制があるの？



「特別支援学級」、「通級指導教室」を設置し、「特別支援教育支援員」を配置。全ての学級に「ユニバーサルデザイン」を取り入れています。

特別支援学級

全ての小・中学校に、「知的障がい学級」と「自閉・情緒障がい学級」を設置しています。

特別支援学級と※交流学級の両方で学び、学力や社会性などを身に付けていきます。

※交流学級：特別支援学級に在籍し、一部教科の時間は通常学級に参加する場合

通級指導教室

学習に対する困難さに応じて、学習方法や、※ソーシャルスキルトレーニングにより社会性などを身に付けます。遠賀中学校に設置していますが、遠賀南中学校の生徒も指導が受けられます。

※ソーシャルスキル：対人関係や集団行動を上手に営んでいくための技能のこと

特別支援教育支援員

特別な支援を必要とする児童・生徒の学習や、学校生活の支援を行います。全ての小・中学校に配置しています。

ユニバーサルデザイン

全ての学級にユニバーサルデザインを取り入れています。

教員の指導力向上 支援体制づくり

遠賀町の取り組み



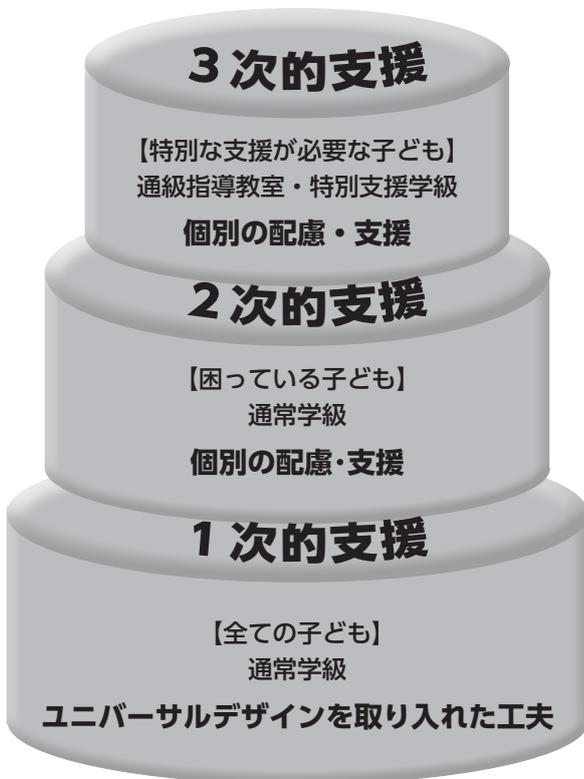
Q どうしてユニバーサルデザインが必要なんですか？

A 全ての子どもが分かりやすい授業を目指すためです

ユニバーサルデザインとは、国籍、年齢、性別、障がいの有無などにかかわらず、多くの人々が利用しやすいように、環境や空間などをデザインする考え方で、授業づくりには次の4つの視点があります。

- シンプル(簡潔に)
 (例) 授業の目当てをしぼる
 - クリア(分かりやすく)
 (例) 学習の見通しを示す
 - ビジュアル(見やすく)
 (例) 写真や図などを活用する
 - シェア(みんなで共有して)
 (例) グループやペアで話し認め合う
- これらの視点を授業に取り入れながら、学習活動への参加と、学習内容の理解を進め、全ての子どもたちにとって、分かりやすい授業を目指しています。

特別支援教育の対象と支援の段階



ユニバーサルデザイン
 遠賀町の取り組み



ユニバーサルデザインの環境づくり
 遠賀中学校の取り組み

学校の椅子って、引いたときにギイギイ音がして、結構うるさいですよ。大きな音がすると、気分が落ち着かない」、「不要な音のために、説明が聞き取れない」などの課題を解決するため、遠賀中学校では本年度、全ての通常学級の生徒用椅子に、硬式テニスボールを履かせました。

全ての椅子に履かせるには二千個近いボールが必要で、なかなか用意できず、いたところ、ある小学校から「以前、地域の方から提供されたボールのストックがありました」と、うれしいお話をいただきました。また、「技術室の工作機械で、効率よく穴を開けましょう」という提案もありました。さまざまなかの協力により「授業に集中できる空間づくり」が実現し、「学校が一段と静かになったね」そんな声が聞こえてきます。



実際にどんな活動をしているのか、
広渡小学校の校長先生に聞いてみました

特別支援学級の授業づくり

一人一人の課題に 応じた支援を

遠賀町では、小・中学校が連携して児童・生徒の学力向上に努めています。特に、新学習指導要領に示されている思考力・判断力・表現力を育成するため、町全体で学習の進め方や、子どもたちの考えを促しつなぐ方法を工夫し、授業改善に取り組んでいます。

特別支援学級でも、一人一人の個別の課題に応じた支援をしながら、子どもたちが意欲的に学習に取り組み、それぞれの能力を伸ばし、成就感や達成感を持てるように工夫しています。本年度は、年間2回の授業研究会を行い、実践を更に深めていきます。

自分たちで考える

その取り組みの一つとして、7月



に広渡小学校で行った授業を紹介します。この学習の狙いは、「1年生に特別支援学級のことを紹介しよう」という活動を通して、自分の考えを伝え、友だちの考えを聞きながら、話し合って決める力を育成することです。

特別支援学級の子どもたちは、

「隣のあおぞら学級・ひだまり学級の教室では何をしているのか知りたい」という1年生の声を受けて、自分たちのこれまでの活動を思い出し、楽しかったことや1年生にぜひ伝えたい出来事を、折り合いをつけながら決めていきました。その結果、野菜作りやカレンダー作り、6年生とのお別れ会などについて、一人ずつ分担して1年生に紹介することができました。

1年生に分かりやすく伝えようと、はっきりとした言葉で、声の大きさにも気をつけて発表していました。また、1年生から尋ねられたことを自分なりに考え、答ええていました。

自分たちでやり遂げた喜び

今回の実践を通して、自分の考えを話す力や人の話を聞いて受け答える力、折り合いをつけながら物事を決める力が伸びたと感じます。そして、1年生に自分たちの学級の活動が伝わったことを実感し、成就

感を味わうことができました。このように、町内の特別支援学級では、一人一人の学力や特性に応じてさまざまな学習を展開し、少人数の中で個々の能力を伸ばすことのできる授業づくりに取り組んでいます。

広渡小学校

あきたけ かずき
秋武 一基 校長

遠賀町特別支援教育部会長として、特別支援教育の充実や、担当教員の専門性向上などに取り組んでいる。



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、イベントなどが中止または延期になることがあります。

◆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



中止が決定した 主なイベント

- 10月以降
- ▽スプロレクおんが2020
- ▽三輪車4時間耐久レース
- ▽遠賀町体育協会主催大会
(少年相撲大会、インデイアカ大会、少年剣道大会、走力記録大会)

参加者の健康と安全を第一に考え検討を行った結果、密集や密接を回避する十分な対策が困難であると判断しました。皆さまのご理解をお願いいたします。

引き続き熱中症にご注意を

マスクの着用で、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、マスクを外しましょう。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

生活熱動
における
「新しい」
中症予防
ポイント



健診・子育て

ことばと心の相談

臨床心理士による言葉や心の発達相談を行います。

●日時

10月2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の子どもとその家族

●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



わんぱく教室 ～全身を使って遊ぼう～

●日時

10月6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

幼児教育専門家熊丸 みつ子

先生による

子育てについての話、

工作や親子

遊びなど

●定員

20組(先着順)

●費用

無料

●その他

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、本年度の託児は中止します。

問い合わせ 健康対策係



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。

試験・募集

令和3年度 職業訓練生募集(障がいのある人)

●応募資格 身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、高次脳機能障がい、難病などのある人
※手帳の有無は問いません。

●募集科目

- ①機械CAD科
 - ②プログラム設計科
 - ③商業デザイン科
 - ④OA事務科
 - ⑤流通ビジネス科
 - ⑥総合実務科
- 訓練期間 1年間
※②のみ2年間

フライパン一つで簡単料理！ 男の料理教室

栄養バランスの取れた1品料理や丼など、簡単でおいしい食事作りを学びます。初心者向けの教室なので、料理未経験でも大丈夫！

- 日時 10月14日、11月11日、12月9日、令和3年1月13日、2月10日(全て水曜日) 10時～13時(全5回)
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住・在勤の人を優先します。
- 定員 8人(先着順)
- 費用 受講料500円(5回分)、材料費600円/回
- 申込期間 9月15日(火)～
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町中央公民館



●定員 各20人
※⑤のみ30人で、うち5人は音声パソコンコース

●費用 無料
※教科書代などは個人負担
●申込期限 10月7日(水)
●申し込み・問い合わせ 福岡障害者職業能力開発校
☎093(741)5431

お知らせ・アラカルト

9月24日～30日 結核予防週間

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。熱、たん、咳が長引く時は、結核を疑い早めを受診しましょう。宗像・遠賀地域では、新たに結核を発病した

人の70%以上が65歳以上でし
た。

65歳以上の人は、法律で年1回の検査が義務付けられています



●問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 所保健衛生課
☎0940(36)6098

2021年版 福岡県民手帳 予約受付中

福岡県の各種情報が見やすい便利な1冊です。購入を希望する人は、予約の申し込みをして

ください。

●掲載内容 年間カレンダー、月間・週間スケジュール、統計データ、観光・文化施設、市町村情報など

●種類・価格(税込)
▽ポケット判 500円
▽標準判 600円
▽ハンドブック判 1000円

●申込期限 9月30日(水)
●受渡予定日 11月上旬
●申し込み・問い合わせ 産業振興係(駅前サービスセンター内)

遠賀霊園より お彼岸のお知らせ

【霊園入口24時間開門】
夏期の通常の開園時間は、6時から19時ですが、次の期間は24時間開門します。
●日時 9月19日(土) 6時～9月26日(土)19時
【無料シャトルバス運行】
●日時 9月22日(火・祝)
●運行区間・時間
▽遠賀川駅発→遠賀霊園行 8時30分から16時まで30分間隔で運行
▽遠賀霊園発→遠賀川駅行 9時から16時30分まで30分間隔で運行

●問い合わせ 管財係

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

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 藏元 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
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!!

TEL 093-982-1830
くらもと行政書士事務所 検索

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

イノシシ捕獲用の箱わなにご注意を



町では鳥獣被害対策の一つとして、遠賀郡猟友会にイノシシなどの捕獲を依頼しています。農地周辺や里山などに「箱わな」を仕掛けている場合がありますので、ご注意ください。イノシシなどは警戒心が強く、人のおいや気配に敏感な動物です。わなに近寄る、または触ることのないようにご協力をお願いします。

11月から翌年3月の間は狩猟期間となり、同様に「箱わな」を仕掛けている場合がありますので、ご注意ください。

令和2年分の年末調整説明会は中止します

令和2年分の年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況を踏まえ、中止します。皆さまのご理解をお願いします。年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページでご確認ください。



●問い合わせ 若松税務署
法人課税第1部門
☎093(761)2694

特定不妊治療費の一部助成制度の拡充



福岡県では、特定不妊治療を行う夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。本年度から県独自の施策として、現行制度の通算助成回数の上限に達した後も「合計助成上限額」に達するまでは、助成を行うことになりました。

●制度拡充の対象者

- ▽凍結胚移植治療(ステージC)に対する助成を受けた人
- ▽平成28年1月20日以降に治療が終了し、申請して初回の助成を受けた・受ける人
- ▽従来の対象年齢や所得要件などを満たす人

※新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、時限的に対象年齢・所得要件の緩和措置があります。

※詳しい内容は、福岡県ホームページをご覧ください。
お問い合わせください。



●問い合わせ 福岡県宗像・遠賀保健福祉環境事務所不妊専用電話
☎0940(37)4070

来春小学校に入学する皆さんへ

新入学児童健康診断

新型コロナウイルス感染症対策のため、学校ごとに受付時間をずらしています。整理番号の配布は、各受付時間の10分前から行います。

- 日時 **10/15(木)** [受付] 島門小学校に入学する人：12:30～13:10
浅木小学校に入学する人：13:20～13:40
広渡小学校に入学する人：13:40～14:00
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 平成26年4月2日～平成27年4月1日に生まれた幼児
- 持ってくるもの ▶案内はがき ▶母子健康手帳
- その他
 - ▶案内はがきは、8月17日現在で遠賀町に住み票がある幼児の保護者に送付しています。来春入学予定で通知が来ていない場合は、学校教育係までご連絡ください。
 - ▶希望者には、就学の教育相談もあります。
 - ▶駐車場が非常に混み合いますので、ご注意ください。
- 問い合わせ 学校教育係



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** 程度
買い替えの場合 **70,000円** 程度

始めてみませんか? 買い替え時期ではないですか?

370,000円 (税別) 程度

在庫あり最短で翌日より工事可能です!

3D K7-G32AK 単品価格50,000円(税別)

Panasonic HE-NS37JQS コミュニケーションエコネット 単品価格250,000円(税別)

電太郎なら水廻りの工事もオールサポート

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 | 浴槽 | システムキッチン | 洗濯機

1坪サイズ

商品代 定価798,000円
工事費 **359,100円** (税別) **55% OFF**

商品代 定価690,000円
工事費 **310,000円** (税別) **55% OFF**

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

電気工事と水廻りの事なら電太郎 福岡知事登録201039号

さいごーいくよ (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。

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>

オンデマンド配信
 のおと
おんが no 音フェス
 参加者募集

新型コロナウイルス感染症の影響で、発表会などが中止になり、日ごろの練習成果を発揮する場がなくなってしまった方々のために、発表の場を作ります。事前に撮影した動画を編集し、まとめて後日一斉配信する予定です。音楽の力で、遠賀から日本を！世界を！元気いっぱい盛り上げましょう！

●配信予定日 11月15日(日)10:00～
 ※撮影日は、別途設定します。

●費用 無料

●演目 楽器演奏、合唱、アカペラ、太鼓、ダンスなど、基本何でもOK！

●出演時間 15分程度／1組

●定員 15組(1組20人程度)(先着順)

●申込期限 9月22日(火・祝)

- 運動の重点
- ①子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
 - ②高齢運転者などの安全運転の励行
 - ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 正しい交通マナーを身に付け交通事故を防止しましょう。
- 費用 無料
- 問い合わせ 遠賀町中央公民館
- 9月21日～30日
秋の交通安全県民運動

- 飲み合わせ
- ▽福岡県警察 折尾警察署
 ☎093(691)0110
 - ▽交通事故をなくす福岡県県民運動本部
 ☎092(643)3167
- ④飲酒運転などの危険運転の防止
 「飲酒運転をしないために」
 ・体調や翌朝の運転開始時間を考え、アルコールが残らないように余裕を持って飲酒しましょう。
- ・アルコールが残っているかどうかは、自分だけの感覚に頼らず、家族などに確認してもらいましょう。
- ・アルコールが少しでも残っている場合は、絶対に自分で運転をせず、公共交通機関などを利用しましょう。

- 飲み合わせ
- ▽福岡県警察 折尾警察署
 (北九州市小倉北区浅野)
 ☎093(691)0110
 - ▽福岡県北九州労働者支援事務所
 ☎093(967)3945
- 費用 無料
- 問い合わせ 福岡県北九州労働者支援事務所
- 日時 10月7日(水)、8日(木)
 9時～20時
- 「受付」19時30分まで
- 場所 福岡県北九州労働者支援事務所
- 職場でのパワハラ、セクハラ、マタハラなどについて、気軽に相談ください。電話や面談で相談に応じます。内容により、弁護士相談と連携して実施します。
- 日時 10月18日(日)
 「開会式」8時50分、
 ※雨天の場合は、10月25日(日)に延期します。

職場のハラスメント
 集中相談会

犯罪・不審者・火災・救急件数		
令和2年7月分		
街頭犯罪	1件	火災(郡内) 1件
(自転車盗)	1件	救急出動(郡内) 86件
不審者情報	5件	救急出動(郡内) 392件
		火災案内 ☎0180(999)998

- 申し込み・問い合わせ 遠賀町体育協会(遠賀体育センター内)
- 費用 無料
- 申込期限 10月11日(日)
- その他 ラケットは各自で準備してください。
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町体育協会(遠賀体育センター内)

- 日時 10月18日(日)
- 「開会式」8時50分、
 ※雨天の場合は、10月25日(日)に延期します。
- 場所 遠賀総合運動公園
- 対象 町内在住・在勤の人、または遠賀テニスクラブ会員
- 内容 男子シングルス、男子・女子ダブルス、混合ダブルス
- 費用 無料
- 申込期限 10月11日(日)
- その他 ラケットは各自で準備してください。
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町体育協会(遠賀体育センター内)

1 2 3
スポーツ

見^{しん}く^{くるま}定額 **新★車生活** これがすべて コミコミ

自動車税 登録費用 自賠償保険 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8,640円から乗れるプランとは? こんな方にオススメ!

●車輦代 購入時にかかる登録費用・マッド用品込み!

●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!

QRコード

●(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

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。

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

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

STOP! DV 一人で悩まずご相談ください

新型コロナウイルス感染症の影響による失業や収入減少などの精神的不安や焦りから、DV(家庭内暴力)が増加しているようです。

令和元年度の遠賀町民意調査によると、「自分が暴力を受けたことがある」「身近に暴力を受けた人がいる」と回答した人は、男性8.2%、女性14.9%でした。そのうち誰かに相談した人の割合は、男性33.3%、女性46.4%にとどまっています。

「相談しても無駄だ」「自分さえ我慢すれば」と思わず、専門機関に相談し、支援を受けましょう。電話やメール、チャットでの相談もできます。

社会全体で、身近に潜む暴力を見過ごさない、どんな理由があっても暴力は決して許されないという意識を持つことが、DVのない社会に向けての大きな一歩となるのではないのでしょうか。

DV相談+ (プラス)
電話相談(24時間受付)
☎0120(279)889

※メール相談やチャット相談もあります。詳しくはこちら→



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



マイナポイントに乗じた詐欺にご注意ください!

- Q. 「マイナポイントの申込手続きのため」と電話がかかり、口座情報や家族構成などの個人情報を知られた!
- A. 総務省や市区町村の職員、その関係者が口座情報や個人情報を探ることはありません。また、通帳やキャッシュカードを預かる、金銭を要求する、手数料の振込を求めめることもありません。マイナポイントの予約・申込手続きの支援は、『マイナポイント手続きスポット』で受けてください。マイナポイント全般については、マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120(95)0178へご相談下さい。不審な電話を受けたら、すぐに消費生活相談窓口へ問い合わせましょう。

■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。

マイナポイント事業について詳しくはこちら



Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

はつらつ



健康三二辞典

「歯周病」は「口の中だけの病気」じゃない!

歯周病とは、歯を支える組織に起こる病気です。「細菌感染症」のことです。悪化すると、心臓病や脳梗塞、誤嚥性肺炎、糖尿病など全身の健康を脅かす病気を引き起こすことがわかっています。次の6つの習慣で、歯と口の健康を守りましょう。

①よく噛んで、だ液を出す

だ液には口の中をきれいにし、細菌から体を守る作用があります。よく噛むことは、食べ過ぎ防止にもつながります。一口30~50回が理想的です。

②食べたらずみかき!

毎食後と寝る前の歯みがきを習慣化しましょう。睡眠中はだ液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすいので、寝る前は念入りに。

③規則正しく、バランスの良い食事

生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなり免疫力も低下します。バランス良く栄養を取らないと、病気に対する抵抗力も弱くなってしまうので、食事は時間を決め、だからだと食べべないようにはしましょう。

④ストレスを分散する

疲れやストレスがたまると、体の免疫力が落ちて病気にかかりやすくなると同時に、だ液の分泌量も減ってしまいます。入浴

でリラックスする、適度に運動する、ぐっすり眠って疲れをとるなど、ストレスをためないようにはしましょう。

⑤禁煙する

たばこは、歯ぐきの血流を悪化させます。免疫力を低下させ、歯周病の発症・進行を早めることもわかっていますので、禁煙しましょう。

⑥かかりつけの歯医者を見つける

歯と口を健康に保つには、歯磨きなどのセルフケアに加え、専門的なケアが重要です。まずは、かかりつけの歯医者を見つけましょう。かかりつけなら、口の中の小さな変化に気づいてもらえ、自分の口の状態や体調にあったアドバイスを受けることができます。定期的にメンテナンスしてもらいましょう。

歯周病がある人は、ない人に比べ3倍以上医療費がかかると言われています。「定期的に歯医者に通うなんて、医療費が」と思っているアナタ! 早期に発見し治療すれば、結果的に医療費を抑えることができますよ。

本年度、40・50・60・70歳になる人には、歯周病検診をお得に受けられる受診券ががきをお送りしています。この機会をお見逃しなく!

Power Push 図書館スタッフのイチオシ

翻訳できない世界のことは

著者 ▶ エラ・フランシス・サンダース

他の言語に訳すと一言では言い表せない「翻訳できない言葉」を世界中から集め、感性豊かな解説としゃれたイラストを添えて紹介。

ココがオモシロイ！

タイトル通り、翻訳できない世界の言葉が紹介されています。例えば、ピサンザプラ（マレー語）はバナナを食べるときの所要時間。カフネ（ポルトガル語）は愛する人の髪にそっと指を通すしぐさのこと。どちらもその国では当たり前表現なのに、訳す言葉が見つからない。その国に暮らす人々の生活を楽しく想像できます。では、翻訳できない日本語の言葉とはなんでしょう？ (P.N. 針鼠)

訳 ▶ 前田 まゆみ (創元社)



Your Library

遠賀町立図書館だより



図書館ご利用の際は、お出かけ前の検温、マスクの着用、咳エチケットなど、新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします。

遠賀町立図書館



New 新着本案内

赤い砂を蹴る

著者 ▶ 石原 燃 (文藝春秋)

幼くして死んだ弟。心ない世間の声に抗い、それでも自由に生きた母。ブラジルの大地に舞い上がる赤い砂に、母と娘のたましいの邂逅を描く。



組曲 わすれこうじ

著者 ▶ 黒田 夏子 (新潮社)

節句のひながた、ミニチュアの動物や椅子…。幼年の心に刻まれた、愛おしいものたちの記憶。長い歳月をかけて織りあげた、芥川賞受賞後初の小説集。



家族じまい

著者 ▶ 桜木 紫乃 (集英社)

認知症の母と、齢を重ねても横暴な父。両親の老いに姉妹は戸惑い、それぞれの夫との仲も揺れて…。大人の諦観と慈愛に満ちた長編小説。



サキの忘れ物

著者 ▶ 津村 記久子 (新潮社)

ある日、千春はアルバイト先の喫茶店で客が忘れていった一冊の本を手にする。それは、千春がはじめて読み通した本となり…。



Events 図書館イベント情報

文学講演会

「翻訳の世界はワンダーランド」

翻訳者 富原 まさ江さんをお招きし、翻訳の難しさ、面白さをお話していただきます。

●日時 10/18(日) 14:00～15:30

●定員 15人(先着順)

●申込期間 9/18(金) 11:00～

おりがみ教室

●日時 10/25(日) 14:00～15:30

●対象 小学生以上

●定員 8人(先着順)

●申込期間 9/25(金) 11:00～

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

●定員 10人(先着順)

おはなし会0・1・2(赤ちゃん向け)

●日時 9/16(水) 11:00～11:30

●定員 10人(先着順)

俳句・短歌

おんが短歌会詠草

奥陸美選

迷わずに目的地へと案内す
カーナビありて旅のひろがる
関口キミ
生きおれば百歳となる母思う
コロナに罹る心配なしと
松原敬子
買える西瓜を選ぶポンポンと
たたけば音のまた迷い込む
高崎佳子

崗短歌会詠草

植村隆雄選

可憐なる真白き椿の初花の
薄灯りのごと緑の中に
谷口玲子
入学祝に孫のもらいし百科辞典
出る幕はなしスマホばかりで
宮川益子
しゃきしゃきと鍋に美味しい水菜いま
菜の花咲かす家庭菜園
今井孝美

遠賀俳友句会抄

池田幸利選

流木が流木を押す男梅雨
芦賀恵子
川荒るる音を包まず五月闇
松本筍弥
田植機の水脈の光れる早苗かな
岸本峯

遠賀青葉句会抄

岸原清行選

つゆでみず
梅雨出水人を草木を呑み込めり
室井公子
川沿ひの峡の集落合歡の花
生野八代子
山裾を移動販売梅雨晴間
上谷恵美子



走れ、風のように 目指せ、パリ五輪



8月12日、遠賀町出身の東京農業大学第二高等学校 陸上競技部の石田 洸介さんが、遠賀町役場を訪問してくれました。石田さんは、7月18日に北海道千歳市で行われた陸上の中長距離シリーズレースであるホクレン・ディスタンスチャレンジ大会陸上男子5,000メートルで、16年ぶりに高校新記録(13分36秒89)を樹立しています。

古野町長へ大会結果を報告し「新型コロナの影響でみんなが辛い状況の中、競技者として今試合ができることに感謝しています。応援してくれる町民の皆さんに、結果で感謝の気持ちを伝えたいです。そして、自分の目標に向かってがんばっていきます」と力強く話してくれました。

石田さんの目標は、もちろん2024年パリオリンピック！今後の更なる活躍を期待し、遠賀町からみんなであれを送りましょう。



いしだ こうすけ 石田 洸介さん プロフィール

平成14年8月21日生まれ 遠賀町出身
遠賀町立浅木小学校 ▶ 北九州市立浅川中学校
▶ 東京農業大学第二高等学校 在学中(3年生)

- 小学5年生から本格的に陸上競技を開始
- 中学3年生時に、次々と中学記録を更新し、「スーパー中学生」と呼ばれる
- 群馬県高崎市の東京農業大学第二高等学校へ進学し、16年ぶりに高校新記録を樹立



石田さんのこれまでの軌跡や、実際に使用していたシューズなどを、9月末ごろまで遠賀町中央公民館のロビーに展示しています。ぜひご覧ください。



なつむら
夏村 珠翠ちゃん
平成29年8月25日生松の本

歌とダンスとお喋りが大好きなすずちゃん♡♡♡
これからも家族みんなをたくさん笑わせてね♪



なかにし
中西 華音ちゃん
平成29年8月16日生今古賀

お誕生日おめでとう！お姉ちゃんと仲良く遊んでいる姿に癒やされています★いっぱい食べて大きくなーれ♡



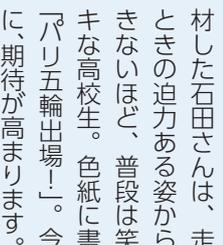
さがた
佐瀨 泰志ちゃん
令和元年8月14日生松の本

1歳のお誕生日おめでとう★ニコニコ笑顔が可愛い泰ちゃん♡いっぱい食べてすすく大きくなってね！

おたんじょうびおめでとう



3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中。掲載を希望する人は、メールで広報発行日の1カ月前までに情報推進係 広報担当まで。詳しくは遠賀町ホームページをご覧ください。



かねこ
金子 琉要ちゃん
平成30年9月18日生新町

可愛い可愛いいる♡2歳のお誕生日おめでとう！これからも毎日笑顔いっぱいであつてね！



よねざわ
米丸 蓮ちゃん
平成30年9月2日生(遠賀川)

種2歳のお誕生日おめでとう♡たくさん笑って泣いて食べて遊んで！これからも幸せの種をたくさんまいてね。

編集後記

本当ならこの原稿を書いているところは、日本中が東京五輪に熱狂しているはずでした。ところが新型コロナウイルスの影響で、五輪は延期に。ニュースは連日、コロナ関連のものばかりで気分が落ち込む日々。しかし、今回広報で明るいニュースをお届けすることができました。取材した石田さんは、走っているときの迫力ある姿からは想像できないほど、普段は笑顔がステキな高校生。色紙に書いた夢は「パリ五輪出場！」。今後の活躍に、期待が高まります。(半田)

