

広報おんが

ONGA

1 2020
25
No. 1195



ジュニアチャンピオン 誕生

2019 MFJ 九州モトクロス選手権シリーズ

ジュニア65クラス(小学4～6年生)では年間7戦14レースが開催され、成績を競います。今年は台風のため1戦中止になり6戦12レースが開催されました。このシリーズで島門小学校5年 臺 琉斗さんが6戦中5戦で総合優勝し、見事ジュニアチャンピオンとなりました。

2020年はクラスを一つ上げ、ジュニア85クラス(中学3年生まで)で全日本モトクロスにチャレンジするとのこと。臺さんは次の目標について「来シーズンはクラスが上がり中学生の人達とのレースになるけれど、たくさん練習して中学生に負けない走りをしたいです。全日本の表彰台を目指して頑張ります」と力強く話してくれました。今後のさらなる活躍を期待しています。



■申告の流れ

対象者や対象地区ごとに日程を設定しています。混雑を避けるため、対象となる日での申告にご協力ください。

また、申告受付をスムーズに行うため、申告受付会場に入る前に医療費の明細書や収支内訳書などの確認を行います。

まずは、番号札を取って申告前相談会場(小会議室)にお入りください。

■申告の日程

●日時

2月17日(月)～3月16日(月)

▽9時～11時30分

▽13時～16時

※詳しい日程は下記の表を参照してください。

●場所

遠賀町役場2階 大会議室

■対象となる人

▽個人で事業を営んでいる人

▽年末調整が済んでいない人

▽地代や家賃収入、配当金など給与所得以外の所得がある人

▽扶養控除や社会保険料控除、医療費控除、住宅ローン控除などを受ける人

町民税・県民税・国民健康保険税

令和元年 税の申告が始まります

税の申告は、平成31年1月1日から令和元年12月31日までの収入に基づき、町民税、県民税や国民健康保険税を課税する基礎資料となるほか、所得証明書の発行、介護保険料の算定や児童手当の受給などの公的サービスの基礎資料にもなります。必要な書類を準備して、期間内に申告しましょう。

対象者は、令和2年1月1日現在、遠賀町内に住んでいる人です。1月2日以降に転入した人は、前住所地にお問い合わせください。

■問い合わせ 税務課

■持ってくるもの

①収入を証明する書類

▽給与や公的年金などの源泉徴収票

▽報酬、謝礼などの支払調書

▽個人事業、農業などの収支内訳書、青色申告決算書

▽個人年金や生命保険の満期保険金などを受け取った人
▽収入がない人や遺族年金などの税金がかからない収入がある人で、国民健康保険や後期高齢者医療保険に加入している人
※保険税(料)算定のため町民税、県民税の申告が必要な場合があります。

申告の日程

土地や建物、株式などの譲渡所得がある人、平成30年分以前の申告をする人は、若松税務署で申告してください。

2月

日程	対象者・対象地区	税理士(※)
17日 月	・田園北、旧停	
18日 火	・田園南	○
19日 水	・新町、芙蓉	○
20日 木	・松の本(名字がア行からタ行までの人)	○
21日 金	・松の本(名字がナ行以降の人)	○
25日 火	・東和苑	○
26日 水	・対象となる日に来ることができない島門小学校区の人	○
27日 木	・対象となる日に来ることができない広渡小学校区の人	
28日 金	・対象となる日に来ることができない浅木小学校区の人	

3月

日程	対象者・対象地区	税理士(※)
2日 月	・虫生津、緑ヶ丘、若葉台	
3日 火	・別府(名字がア行から八行までの人)	
4日 水	・別府(名字がマ行以降の人)、千代丸	
5日 木	・島津、鬼津	
6日 金	・若松、尾崎	
9日 月	・木守	
10日 火	・広渡、中央	
11日 水	・浅木、老良	
12日 木	・上別府	
13日 金	・今古賀	
16日 月	・遠賀川、道官 ・対象となる日に来ることができなかった人	

※税理士…税理士出張相談日(詳しくは3ページ参照)

所得税の確定申告

- 日時
2月17日(月)
～3月16日(月)
9時～16時
※土・日曜日、振替休日を除く
- 場所 若松税務署
(北九州市若松区本町)



- 対象
 - ▷給与収入が2,000万円を超える人
 - ▷給与所得以外に20万円を超える所得がある人(退職所得は除く)
 - ▷公的年金などの収入が400万円を超える人
 - ▷扶養控除や社会保険料控除、医療費控除、住宅ローン控除などを受ける人
 - ▷個人年金や生命保険の満期保険金などを受け取った人
 - ▷土地や建物、株式などの譲渡所得がある人
 - ▷平成30年分以前の申告をする人

▶▶▶ 休日に確定申告できる会場

- 日時 2月24日(月・振替)、3月1日(日) 9時～16時
- 場所 アジア太平洋インポートマート(AIMビル3階)
(北九州市小倉北区浅野)
- その他
国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成することができますので、ご利用ください。
- 問い合わせ 若松税務署 ☎093(761)2536

- ▽個人年金や生命保険の満期保険金などの支払証明書
- ②所得控除額を証明する書類
 - ▽国民健康保険税の納付証明書、任意継続の健康保険・建設国保などの保険料領収書、国民年金保険料の控除証明書
 - ▽地震保険料の控除証明書
 - ▽生命保険料の控除証明書
 - ▽障害者手帳、療育手帳
 - ▽ふるさと納税などの寄附金控除用領収書
 - ▽住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書登記事項証明書、取得年月日や取得価格が確認できる書類の写し(請

- 負契約書や売買契約書など)
- ▽医療費の明細書または医療保険者が発行した医療費通知書
- ▽スイッチOTTC医薬品購入の明細書と申告者本人の「一定の取り組み」を行ったことを証明する書類
- 【医療費控除・セルフメディケーション税制の注意点】
- ▽領収書の添付は必要ありませんが、5年間保存してください。
- ▽医療費通知書は次の項目が全て記載されている必要があります。

- ③その他
 - ※世帯主や組合員の氏名、療養を受けた年月、療養を受けた被保険者の氏名、療養を受けた病院などの名称、被保険者が支払った医療費の額、保険者の名称
 - ▽印鑑、本人名義の通帳
 - ▽マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと顔写真付きで本人確認ができる書類(運転免許証など)
 - 【スムーズな申告受付のために】
 - ▽医療費控除などの明細書や自営業などの収支内訳書は、事前に作成しましょう。

税理士出張相談

該当する人は、対象地区ではなく
下記の日程にお越しください。

■事業や農業などの所得がある人、住宅ローン控除を受ける人は、税に関する専門的な知識が必要な場合がありますので、対象地区に関係なく税理士が来る下記の日程にお越しください。この日程以外で税理士の専門的な判断が必要な場合は、申告受付ができず、若松税務署での申告案内になりますので、ご理解ください。

2月18日(火)・19日(水)・20日(木)・21日(金)・25日(火)・26日(水)

※次に該当する人は、若松税務署で申告してください。

- ▷土地や建物、株式などの譲渡所得がある人
- ▷平成30年分以前の申告をする人

申告書などの用紙が必要な人は

申告書はホームページからダウンロードできます。

■以前は、毎年確定申告をしていた人には税務署が申告書などを郵送していましたが、近年は、はがきでの案内のみとなっています。申告書などの用紙が必要な人は、若松税務署に電話(音声自動案内が流れるので0番をプッシュ)するか、国税庁のホームページからダウンロード、または役場税務課窓口でお受け取りください。



暮らしの情報

- 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

健診・子育て

わんぱく教室 〜鬼はそと、福はうち〜

みんなで豆まきをしましょう。
熊丸みつ子先生による子育ての
お話もあります。

- 日時 2月4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
- 費用 託児あり(無料)
- 問い合わせ 健康対策係

口腔指導

お口の中のお話

お口の中から健康に！歯磨き
指導もあります。

- 日時 2月13日(木)

すくすくクッキング (離乳食教室)

- 日時 2月28日(金)
10時10分～12時
[受付]10時～10時10分
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の生後3カ月
～1歳未満の乳児とその家族
- 内容 離乳食開始時期中心の
講義、調理と試食
- 費用 100円
- 申込期限 2月19日(水)
- その他 託児あり(無料)
- 申し込み・問い合わせ
健康対策係

すくすく(乳児)ひろば

- 日時 2月18日(火)
[受付]9時30分～10時30分
- 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
- 内容 ベビーマッサージ、身
体計測、育児相談、栄養相談
- 費用 無料
- 持ってくるもの
母子健康手帳、バスタオル
- 申し込み・問い合わせ
健康対策係

試験・募集

障がいのある人と企業担当者 のコミュニケーション体験 セミナー

障がいのある人が障がい者雇

用に取り組む企業の
担当者、グループ
ワークを通して職場で
のコミュニケーション
を疑似体験できます。



- 日時・場所
①2月18日(火)
13時30分～16時30分
[受付]13時15分
- 北九州国際会議場11会議室
(北九州市小倉北区浅野)
- ②2月21日(金)
13時30分～16時30分
[受付]13時15分
- アクロス福岡608会議室
(福岡市中央区天神)

- 対象 一般就労を目指す障が
いのある人
- 定員 15人程度(先着順)
- ※支援者、同伴者を除く
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ
株式会社総合キャリアアトラス
☎092(733)3925

家・土地を売りたいとお考えなら、 地元岡垣で開業40年の吉田住建におまかせ下さい！

- 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。
どうぞお気軽にご相談下さい(*^^*)

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。

遠賀町起業家フォーラム

起業家が仕掛ける、
SDGs時代の持続可能な地域づくり2020

多種多様な分野やさまざまな形態で事業を展開している起業家を招き、事業内容や思いを語っていただきます。

- 日時 2月15日(土) 10:30～16:30
- 場所 遠賀町起業支援施設PIPIT
- 対象 起業を希望する人、起業後間もない人
その他起業に興味・関心のある人
- 登壇者 齋藤 潤一氏(地域商社 こゆ財団 代表理事)
他5名
- 費用 無料
※交流会は別途500円
- その他 託児あり(無料・要予約)
- 申込方法 電話またはFAXで
お申し込みください。
- 申込期限 2月10日(月) 17:00
※託児の申し込みは2月7日(金)まで
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設PIPIT



参加者募集

- 「遠賀町教育委員会 会計年度任用職員募集」
- 「学校事務補助員」
- 業務内容 学校一般事務の補助
- 募集人数 3人程度
- 勤務場所 町内小・中学校
- 勤務時間 月曜日～金曜日
▽午前勤務 7時30分～12時
▽午後勤務 12時～16時30分
(遠賀南中学校のみ、7時30分～11時30分、12時～16時)
- ※土・日曜日勤務の場合あり
- ※長期休業期間中は変則勤務
- 報酬 時給897円程度
- 手当 勤務時間に応じ期末手当有
- 資格 普通自動車運転免許
- 「特別支援教育支援員」
- 業務内容 特別支援学級在籍児童生徒の学習支援及び生活介助
- 募集人数 5人程度
- 勤務場所 町内小・中学校
- 勤務時間 月曜日～金曜日(1日4時間)
※対象児童・生徒が登校しない日は勤務なし
- ※土・日曜日勤務の場合あり
- 報酬 時給932円程度
- 手当 勤務時間に応じ期末手当有

- 「図書整理員」
- 業務内容 学校図書の整理
- 募集人数 2人程度
- 勤務場所 町内小学校
- 勤務時間 週2日(1日4時間)
- ※長期休業期間中は変則勤務
- 報酬 時給897円程度
- 「一般事務臨時職員」
- 業務内容 施設管理と諸業務
- 募集人数 1人
- 勤務場所 遠賀町中央公民館
- 勤務時間 週2日(1日7時間)
- ※土・日曜日、祝日勤務の場合あり
- 報酬 時給897円程度
- その他 パソコン操作ができる人
- 「地域活動指導員」
- 業務内容 国際交流業務など
- 募集人数 1人
- 勤務時間 週2日(1日6時間)
- ※土・日曜日、祝日勤務の場合あり
- 報酬 時給897円程度
- その他 パソコン操作ができる人
- 「共通事項」
- 任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日まで
- ※社会保険・雇用保険の加入なし
- ※距離に応じて通勤に係る費用弁償を支給します。
- 募集期限 令和2年2月19日(水)必着
- 申込方法 履歴書(写真貼付、右肩に応募職種記入)を提出してください。
- 申し込み・問い合わせ 学校教育係
- 業務内容 一般事務補助
(農業関係事務、特産品の販売・発送など)
- 任用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日
- ※任期終了後、2年間再度任用あり。雇用保険あり。
- 応募資格 18歳以上で好感のもてる対応ができる健康な人
- 勤務時間 8時30分～17時15分(月12日程度のシフト勤務制)
- ※土・日曜日、祝日を除く
- 勤務場所 まちづくり課
- 報酬 時給897円程度
- ※距離に応じて通勤に係る費用弁償を支給します。
- 手当 勤務時間に応じ期末手当有
- 募集人数 1人
- 選考方法 書類選考後、面接を実施します。(2月下旬～3月上旬)
- 募集期限 2月14日(金)必着
- 申込方法 総務課窓口にある登録申込書に記入し、写真を貼付して提出してください。
- ※登録申込書は、遠賀町ホームページでダウンロードすることもできます。
- 申し込み・問い合わせ 人事係



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!!

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所

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!

福岡県知事(1)第17807号 (公社)福岡県宅地建物取引業協会会員

株式会社オリジン都市開発

遠賀町遠賀川2丁目4番10-106号(遠賀川駅から徒歩3分)

TEL:093-291-2261

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

お知らせ・アラカルト

高齢者のためのしごと・ボランティア合同説明会

職場や地域で活躍したい。社会のために役に立ちたい。そんな高齢者の皆さんを後押しします。企業との面談ブースのほか、専門相談員が皆さんの希望を伺う相談ブースもあります。

- 日時 2月20日(木)
13時～15時30分
- 受付 12時30分～15時
- 場所 北九州市立商工貿易会館
(北九州市小倉北区古船場町)
- 対象 おおむね60歳以上の人
- 費用 無料
- 問い合わせ 福岡県70歳現役応援センター
☎093(513)8188

公的年金等の源泉徴収票が1月下旬に送付されます

令和元年中に厚生年金、国民年金、共済年金などを受け取った人に、令和元年分として支払った年金の金額や源泉徴収された所得税額などをお知らせする「令和元年分 公的年金等の源泉徴収票」が日本年金機構から送付されます。確定申告などで必要になりますので、大切に保管してください。

なお、障害年金と遺族年金は課税対象ではないため、源泉徴収票は送付されません。

●問い合わせ

▽八幡年金事務所
☎093(631)7962

▽国保年金係

医療費の領収書は捨てずに保管してください



同じ月の1日から月末までに支払った医療費の自己負担額が高額になった場合、定められた自己負担の限度額を超えた分が、高額療養費として支給されます。

国民健康保険の加入者が支払った医療費が、高額療養費に該当した場合、診療月の3カ月後に通知が送付されます。申請には領収書が必要になりますので、大切に保管しておいてください。医療費が高額になることが事前にわかっている場合は、「限度額適用認定証」が便利です。詳しい内容はお問い合わせください。

●問い合わせ 国保年金係

再生品展示販売のお知らせ

中間・遠賀リサイクルプラザでは、ごみの分別収集によるごみの減量化、再資源化を行って

文化ふれあい事業

折尾愛真高等学校 吹奏楽部 第13回 定期演奏会

楽しい楽曲が盛りだくさん。ぜひご来場ください。

- 日時 3月8日(日) 14:00～16:00
【開場】13:30～
- 場所 遠賀町中央公民館 大ホール
- 定員 180人(先着順)
- 費用 無料
- 整理券配布日時・場所
1月30日(木)～2月14日(金)
▷生涯学習課窓口 平日 8:30～17:15
▷遠賀町中央公民館窓口 火～日曜日 8:30～22:00
※配布期間内でも無くなり次第終了します。
- 演奏曲 夢の花～さくらさくらによる幻想曲～
サウンドオブミュージック、パプリカなど
- 問い合わせ 社会教育係



決定します。

- 受付期間
▽2月25日(火)～29日(土)
9時～16時30分
▽3月1日(日)
9時～11時30分

※抽選は3月1日(日)の受付終了後に行い、当選者には個別にお知らせします。

●搬出期間

- 搬出終了後 3月7日(土)
8時30分～17時

●最終日の搬出は12時までです。

- 品目 タンス、テーブル、食器棚など約1000点
- 申し込み・問い合わせ
中間・遠賀リサイクルプラザ
☎093(245)5374

※1つの品目に複数の申し込みがあった場合は、抽選により

オール電化・リフォーム

始めてみませんか? 買い替え時期ではないですか? IH+ エコキュート

最新型 Panasonic 「エコキュート」+「IH」セット 300,000円(税別) +

商品代

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)～

※分電盤・給湯器・配管工事の追加費用は別途見積り(これ以上は掛りません)

※湯沸かし器の場合は、お風呂・洗面台・キッチンにお問い合わせください。

370,000円(税別)～

在庫あり最短で翌日より工事可能です!

3D K2-G32AK 単品価格50,000円(税別)

Panasonic HE-NS37JQS コミュニケーションエコキュート 単品価格250,000円(税別)

エコナビ 2.5kW 単品価格250,000円(税別)

電太郎なら水廻りの工事もお任せ

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 259,100円 55% OFF

商品代 定価690,000円 工事費 310,000円 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。

※経路コンクリート住宅、2階浴室住宅は除く

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

さいごーいぐよ

(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つ約束

アフター抜群

工事は丁寧

商品は最新型

補償も長い

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。

認知症に関する相談を無料で受け付けます

福岡県認知症介護相談窓口

認知症の人やその家族を対象に、介護経験者が電話や面談による相談を受け付けます。

- 日時 毎週水・土曜日 11時～16時

●申し込み・問い合わせ

☎092(574)0190

「若年性認知症サポートセンター」

若年性認知症の人やその家族を対象に、医療・福祉・就労などに関して電話や面談による相談を受け付けます。

- 日時 毎週火・土曜日 10時～16時

●申し込み・問い合わせ

☎092(574)0196

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。調査員が伺った際には、ご協力をお願いします。

- 調査期間 2～6月

●調査対象

遠賀町大字別府の一部

●問い合わせ

福岡県 調査統計課

☎092(643)3186

遠賀町ふれあいの里

2月の催し物

●申し込み・問い合わせ
ふれあいの里センター
※毎週月曜日は休館日です。

一井久美子・高橋由美子先生のリズム体操教室

●日時

▽2月6日(木)

10時30分～

11時30分

▽2月21日(金)

13時30分～

14時30分

●費用 2000円/回



芸能訪問

●日時 2月25日(火)

10時50分～11時50分

●出演 レモン同好会

●観覧無料

エントランスギャラリーの展示 陶芸クラブ作品

●展示期間

2月27日(木)まで

●観覧無料



ふれあいの館 教室

パン初級教室(パン工房)

●日時 2月18日(火)

10時～13時

●内容 包み込みピザ 黒豆ロールパン

●定員 10人(先着順)

●費用 1500円

●申込期限 2月13日(木)

手打ちそば教室(麺工房)

●日時 2月9日(日)

10時～14時

●内容 手打ちそば

●定員 8人(先着順)

●費用 2500円

●申込期限 2月1日(土)

おんがの皆さん こんにちわ



from ALT
Chance Griffin

お正月はどのように過ごしましたか。私は初詣に行ったり、おせち料理やお餅を食べたりする日本のお正月が大好きです。

アメリカのお正月は、地域によりさまざまな過ごし方があります。私が住んでいたテキサスでは、スペインやメキシコの風習を取り入れ、年をまたぐ午前0時に鳴る12回のチャイムがこれから迎える幸せな1年を象徴すると考えられています。チャイムが鳴ることにブドウを一粒ずつ食べる人もいますよ。また、日本で「蜜の光」として知られる「オールド・ラング・サイン」を歌い、家族や友人と楽しい出話を花を咲かせます。

一番大切な伝統行事は、元日に縁起のよいものを食べることで、日本のおせち料理と似ていますね。黒豆は幸運を、緑色の野菜は長寿と富をもたらすとされています。また、豚肉を食べることは、前向きに取り組む決意を表します。

アメリカのお正月の過ごし方、楽しんで頂けたら幸いです。

●問い合わせ 学校教育係

月々定額 **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？

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

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。



食進会のおんがめし

～私たちの健康は私たちの手で～

●問い合わせ 健康対策係



〈1人分〉エネルギー **226kcal**
塩分 **0.3g**

切って包むだけで簡単！
鮭とたっぷり野菜の
さっぱりとした味わいのレシピです♪

鮭の香りホイル焼き

材料 [4人分]

- 生鮭 ……………4切れ(1切80g)
- セロリ……………1/2本(40g)
- パプリカ赤……中1/2個(80g)
- パプリカ黄……中1/2個(80g)
- 玉ねぎ ………中1個(100g)
- しめじ……………80g
- 青ねぎ……………4本(きざみ)
- バター……………40g
- レモンの輪切り……………4枚
- 菜種油……………少々

作り方

1. セロリは筋を除いて斜め薄切りにし、パプリカはヘタと種をとり、縦に5mm幅に切る。玉ねぎも縦に5mm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
2. 30cm角くらいのアルミホイルを4枚用意し、中央に菜種油を塗る。
3. アルミホイルの真ん中に、鮭を皮を下にしておく。鮭の上に1の野菜をのせてその上にバターをおき、レモンの輪切りを添えてホイルを閉じる。
4. 3をフライパンにのせ、中火で5分、その後弱火で5～6分蒸し焼きにし、きざみねぎを散らして盛り付ける。

食生活改善推進会(食進会)とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、わが家の食卓を通じて自分や家族の健康管理を行います。家庭から地域へ健康づくりの輪を広げていくボランティアです。



石橋 いしはし
愛実 まなみ
ちゃん
平成30年1月6日生(今古賀)

2歳誕生日おめでとう♥よく食べてよく笑っておんばなまなちゃん♪楽しい思い出いっぱい作っていきましょう！

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。



芳村 よしむら
奏 かなで
ちゃん
平成29年1月14日生(木守)

3歳のお誕生日おめでとう！奏ちゃんは、パパとママとね一ねの宝物だよ♥



林 はやし
洋太 しょうた
ちゃん
平成30年1月10日生(若松)

2歳のお誕生日おめでとう！いつも笑顔なようちゃんが大好きだよ♥これからも元気いっぱい育ててね♪



守田 もりた
愛之介 あいのけい
ちゃん
平成30年1月26日生(鬼津)

愛くん♥2歳のお誕生日おめでとう★いつもニコニコな愛くんが大好きだよ♥元気で優しい男の子に育ててね♪



高木 たかき
彩心 あやみ
ちゃん
平成30年1月23日生(鬼津)

2歳のお誕生日おめでとう♥お歌が大好きなあやみちゃん♪これからも元気いっぱい大きくな～れ★



小・中学校の
入学案内通知は
届きましたか？

1月下旬に入学案内通知書(はがき)を送付します。案内通知書が届かない人はご連絡ください。

■対象 今春小・中学校に入学する予定の人
※1/14現在で遠賀町に住所がある人

■入学式の日時

▷島門小学校/浅木小学校/広渡小学校

4月9日(木) 10:00～

▷遠賀中学校/遠賀南中学校

4月8日(水) 10:00～

※詳細は体験入学・入学説明会当日に確認してください。

新小学1年生を対象に体験入学を行います

●日時・場所・問い合わせ

▷島門小学校 2月14日(金) 9:20～[受付]9:00～9:20
☎093(293)0004

▷浅木小学校 2月14日(金) 9:30～[受付]9:00～9:25
☎093(293)0009

▷広渡小学校 2月14日(金) 10:00～[受付]9:30～9:55
☎093(293)3711

■問い合わせ 学校教育係