

広報おんが

ONGA

2019
10.25
No. 1189



CONTENTS

- 03 ギラヴァンツ北九州
フレンドリータウン感謝デー
- 07 令和2年度 遠賀町スポーツ施設等
定期利用登録団体募集
- 08 体育センターからのお知らせ
トレーニング機器が
新しくなりました！

10月6日に町内の小学校で運動会が開催されました。広渡小学校では、縦割り班と一緒に競技をする種目も多く、上級生がまだ小さな下級生をリードする姿に、観覧している保護者からは惜しみない声援が送られていました。

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

健康・子育て

わんぱく教室 小さい秋見つけた

どんぐり
や落ち葉を
使って工作
をします。



- 日時 11月5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 無料
- 持ってくるもの
空の牛乳パックがあればお持
ちください。
- その他 託児あり(無料)
- 問い合わせ 健康対策係

親子ヨガ教室

親子で触れ合
い、心と体をリ
ラックスさせま
しょう。



- 日時 11月16日(土)
10時30分～11時30分
- 場所 ふれあいの里センター
- 対象 未就学児とその親
- 定員 10人(先着順)
- 費用 300円
- 持ってくるもの ヨガマット
(またはバスタオル)、飲み物、
動きやすい服装
- 申し込み・問い合わせ
地域子育て支援ひろば「ぐっぴい」
☎093(293)1919
(火・土曜日)
- 日時 11月29日(金)

すくすくフッキング (離乳食教室)

- 日時 11月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 管理栄養士による離乳
食2回食・3回食を中心とし
た講義、調理・試食
- 費用 100円
- 申込期限 11月21日(木)
- その他 託児あり(無料)
- 申し込み・問い合わせ
健康対策係

試験・募集

遠賀霊園 墓所公募のお知らせ

遠賀霊園では、5月と11月の
年2回、公募区画の追加と削除
を行っています。場所や料金、
申込方法など、詳しくは遠賀町
役場と遠賀霊園に準備している

公募要領、または遠賀町ホーム
ページをご確認ください。
※遠賀霊園では、申し込みなど
の手続きはできません。

- 公募区画更新日
11月1日(金)
- 申し込み・問い合わせ
管財係
- 日時 11月24日(日)
14時～15時30分
- 場所 遠賀町立図書館
- 対象 小学校高学年以上
- 定員 10人(先着順)
- 申込期間 10月27日(日)～
遠賀町立図書館
- 申し込み・問い合わせ



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。



ギラヴァンツ北九州 フレンドリータウン 感謝デー

遠賀町に在住・在勤・在学の方は、優待価格で観戦できます。

- 日時 **11月3日(日・祝) 14時**～ [ブラウブリッツ秋田戦]
- 場所 ミクニワールドスタジアム北九州(小倉北区浅野)
- 費用 Bホーム自由席 優待価格
▷大人 500円
▷小・中学生、高校生 100円
▷小学生未満 無料
- 持ってくるもの
遠賀町に在住・在勤・在学していることが分かるもの
(運転免許証、保険証、学生証など)
※「フレンドリータウン感謝デー特設ブース」で受付します。
- 問い合わせ (株)ギラヴァンツ北九州
☎093(863)6777

がんばる地域まちづくり事業 提案公募型事業募集

住民の皆さんが企画する遠賀町を盛り上げる取り組みを応援します。

●補助額

補助対象経費の10分の9以内(上限35万円)

※新規応募団体の初年度に限り補助対象経費の10分の10

●対象 町内の有志団体・ボランティア団体・NPOなど

※町民を中心に構成される10人以上の団体による、営利を目的としない事業とします。

- 申込期限 11月7日(木)
- 申し込み・問い合わせ 協働推進係

ダンボールコンポスト 利用講座(中級編)

利用中のダンボールコンポストの診断が受けられます。受講者全員に、ダンボールコンポストをプレゼント。

※プレゼントは、年度内に1人1つまでです。

●日時 12月3日(火)

14時～16時

- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住でダンボール

- コンポストを利用したことがある人
- 定員 20人(先着順)
- 費用 無料
- その他 診断を希望する人は利用中のダンボールコンポストの中身をビニール袋に少量入れてお持ちください。
- 申し込み・問い合わせ 環境衛生係

定年からはじめる ボランティアセミナー

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのために「今日のからできる・ひとりのできるボランティア」をはじめてみませんか。



●日時 12月11日(水)

13時30分～15時45分

●場所 八幡西生涯学習センター(北九州市八幡西区黒崎コムシティ3階)

●対象 おおむね60歳以上の人

●内容 認知症サポーター養成講座、ボランティア活動のはじめ方など

●定員 20人(先着順)

●費用 無料

●申し込み・問い合わせ

福岡県70歳現役応援センター
福岡オフィス
☎092(432)2512

お知らせ・アラカルト

未来を担う子どもたちへ 遠賀町夢れんげ交付事業

遠賀町の未来を担う子どもたちに、安全・安心なお米(遠賀町産米「夢れんげ」5kg)を交付します。

●対象 平成16年4月2日以降に生まれた人(中学生以下)で、令和元年9月30日現在、町内在住の人

●引換日時

11月5日(火)～18日(月)

9時～17時

●引換場所

遠賀町役場車庫棟1階

●その他

対象者がいる世帯には、引換通知書を郵送します。対象者がいるにもかかわらず、10月中に書類が届かない場合は、ご連絡ください。

●問い合わせ 子育て支援係



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!



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 許可
運送業
産廃業

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。

緊急地震速報 訓練放送を実施します

全国瞬時警報システム（Jアラート）を通じて、防災行政無線の屋外スピーカーから訓練放送が流れます。放送時には、身を守る行動や避難行動の確認をお願いします。

●日時
11月5日（火）10時ごろ

●放送内容

「こちらは遠賀町です」
「ただいまから訓練放送を行います」

「（チャイム音）緊急地震速報
大地震です 大地震です」
「これは訓練放送です」

※エリアメールの配信は行いません。

●その他 放送が聞こえにくい場合や聞き逃した場合は、電話で放送内容を確認できます。
☎0180(999)777

●問い合わせ 庶務係

11月9日～15日

秋の全国火災予防運動

空気が乾燥する季節、火の元には十分注意しましょう。運動期間中は火災予防啓発のため、19時から20秒間、防災行政無線のスピーカーからサイレンを一斉に鳴らします。

※防災行政無線を地区放送設備に接続している地区（島津・

若松・鬼津・尾崎・老良）は、各家庭内のスピーカーからサイレンが鳴らないように設定しています。

●問い合わせ 庶務係

住民票やマイナンバーカードに旧姓が記載できます

11月5日から、住民票やマイナンバーカードなどに旧姓（旧氏）が併記できるようになります。各種契約や銀行口座の名義などに使われている旧姓の証明に使うことができ便利です。

●旧姓併記の手続き方法

表示したい旧姓から現在までの一連の戸籍謄本と、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードをお持ちの上、住民課窓口にお越しください。

●問い合わせ 住民係

第12回 ふくおか町村フェア

県内各町村自慢の特産品・グルメ・加工品が大集合。町村の魅力に触れることができるイベントです。遠賀町は、赤しそドリンクと菜種油を販売します。

●日時

①11月9日（土）10時30分～16時30分
②11月10日（日）11時～16時

※遠賀町の販売は①のみ

●場所 県営天神中央公園
（福岡市中央区天神）

11～12月は 「STOP滞納!! 県下一斉徴収強化月間」 ～忘れていませんか「納税」を～

遠賀町は福岡県・県内市町村と連携し、「県下一斉徴収強化月間」に徴収対策の取り組みを強化し、納税の促進を図ります。預金・給与・生命保険・不動産・売掛金などの差し押さえや、滞納者宅への訪問を行い、納税への理解を求めることで新たな滞納を抑制し、滞納額の縮減と地方税徴収率の向上に努めます。

●相談・問い合わせ

▷個人住民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税
税務課

▷自動車税・個人事業税

北九州西県税事務所 ☎093(662)9310

※税金の種類により窓口が異なりますので、納税通知書などでご確認ください。

●問い合わせ

福岡県町村会 総務課
☎092(651)1121

第27回 遠賀南学童まつり

子どもたちのオープニングコンサートからぜひ遊びに来てください。

●日時 11月17日（日）

▽オープニングコンサート
10時20分～

▽バザー 11時～

●場所 浅木小学校 体育館

●内容

くじ、輪投げ、ファンバンド作り、焼きそば・唐揚げ・ハヤシライス・フランクフルトなどの販売、余剰品バザー

●問い合わせ

遠賀南学童保育クラブ
☎093(293)0079

学童保育 広小ひまわりクラブバザー

不用品バザーや食べ物などの販売を行います。

●日時 11月10日（日）

11時～13時

●場所 広渡小学校 体育館

●内容

ポップコーン・綿菓子・フランクフルト・炊き込みご飯・うどん・野菜・ジュースなどの販売、ゲーム、不用品バザー

●問い合わせ

学童保育広小ひまわりクラブ
☎093(293)1910

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？

最新型 Panasonic

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～
（※分電盤・（特約）取り替えの料金 最大40,000円（これ以上は含まれません））
買い替えの場合 70,000円～
（※湯沸かし器の場合はお問い合わせ下さい。）

370,000円（税別）～

在庫あり最短で翌日より工事可能です！

新商品出ました!!

Panasonic HE-NS37JQS
エコキュート250,000円（税別）

3D K7-G32AK
単品価格50,000円（税別）

エコ NAVI
2枚ポート
速い焼き

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
→359,100円
工事費 200,000円～

55% OFF

商品代 定価690,000円
→310,000円
工事費 150,000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。
※見積りコンクリート住宅、2階浴室住宅は除く

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%～

さいごーいくよ

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。

経済センサス基礎調査を実施しています

この調査は全国全ての事業所が対象で、調査員が外観などから活動状態などを確認に伺い、新たに把握した事業所には調査票を配布します。調査への回答は、パソコンやスマートフォンによるオンライン、または調査票に記入し郵送する方法で行います。皆さまの調査へのご理解、ご協力をお願いします。

- 調査期間 10月～令和2年3月
- 問い合わせ 産業振興係 (駅前サービスセンター内)

遠賀川駅前イルミネーション点灯式

毎年J.R遠賀川駅前を彩るイルミネーション。今年の点灯式

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

年末調整・確定申告まで大切に保管を

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で、納付額の全額が社会保険料控除の対象になります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が必要です。

年末調整や確定申告の際には、日本年金機構から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(または領収書)を添付してください。

- 送付予定時期
 - ▷ 1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した人…11月
 - ▷ 10月1日～12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付した人…令和2年2月

※ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。申告の際は、ご家族宛てに届いた控除証明書を添付してください。

- 問い合わせ
 - ▷ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004
 - ▷ 国保年金係



でもジャズ演奏や振る舞い酒、キッチンカーによる飲食物の販売などを実施します。みんなでカウントダウンをして、冬の寒さを吹きとばしましょう。

- 日時 11月16日(土) 17時～
- ※点灯は17時30分
- 場所 J.R遠賀川駅前広場、駅前サービスセンター
- ※できるだけ徒歩または公共交通機関でお越しください。
- 問い合わせ 遠賀町商工会 イルミネーション事業委員会 ☎093(293)0165

あすばる男女共同参画フォーラム参加者募集

福岡県男女共同参画の日に「歩みをとめず未来へつなぐ」誰もが自分らしく活躍する持続可能な社会のために「を」をテーマに、フォーラムを開催します。

- 日時 11月23日(土・祝)
- ▽遠賀町役場発 8時15分
- ▽遠賀町役場着 17時ごろ
- ※マイクロバスで送迎します。
- 場所 クローバプラザ(春日市原町)
- 「集合場所」遠賀町役場 玄関前
- 定員 20人(先着順)
- 内容 分科会、講演会など
- 費用 無料
- 申込期限 11月7日(木)
- 申し込み・問い合わせ 福祉人権係

不動産鑑定士による不動産の無料相談会

不動産鑑定士が、土地の価格水準・賃料水準・有効利用など、「不動産」に関する相談に無料で応じます。

- 日時 11月29日(金)13時～16時

※受付は15時30分まで
※1人30分以内

- 場所 遠賀町中央公民館
- 申し込み・問い合わせ 公益社団法人福岡県不動産鑑定士協会 北九州事務局 ☎093(531)7216

健康増進法改正に伴う受動喫煙防止対策説明会

令和2年4月1日から事業所、工場、ホテル、飲食店などは全て「原則屋内禁煙」にする必要があるため、概要と対策について説明会を開催します。

- 日時 12月4日(水)

- ① 10時30分～12時
- ② 14時～15時30分
- 場所 宗像ユリックス (宗像市久原)
- 対象 県内(北九州市・福岡市・久留米市を除く)の事業所などの管理者・経営者など
- 申込方法 福岡県ホームページから申し込み
- 問い合わせ 福岡県健康増進課 ☎092(643)3270

お詫びと訂正

広報おんが10月10日号8ページの記事に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

誤 1 本の整理をする篠田さん
2 貸出業務をする森さん

正 1 本の整理をする森さん
2 貸出業務をする篠田さん

見定額 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!

- ☑ 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。

車輦代

購入時にかかる登録費用・マツ部品込み!

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!

ホームページ <http://miyazaki-j.com/>
(有)宮崎自動車 TEL.293-3333 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。

第37回 バドミントン大会結果

9月1日に遠賀体育センターで、51チーム102人が参加して開催されました。(町内者のみ・敬称略)



▽男子ダブルスA級

優勝 吉田龍司・松山実成

第3位 川原奏乃

▽男子ダブルスC級

準優勝 藤澤拓己・平田裕貴

▽女子ダブルスA級

第3位 矢野一葉・森恵子

▽女子ダブルスC級

準優勝 稲永湊・秋山真緒

第3位 中井光琉・宇藤朕未

第46回 遠賀町少年剣道大会結果

9月23日に遠賀体育センターで、29チーム180人が参加して開催されました。(町内者のみ・敬称略)

〔個人戦〕

▽小学生女子1・2年生の部

第3位 山田陽鞠

▽小学生男子4年生の部

第3位 秦悠太

▽小学生男子5年生の部

心ひとつに キャッチ・ロー 第28回 全国市町村交流レガッタ 日田大会

9月28日、29日に三隈川特設会場(大分県日田市)で、第28回全国市町村交流レガッタ日田大会が開催され、全国から選抜された124クルー 876人が参加して熱い戦いが繰り広げられました。

遠賀町からは「おんがレガッタ」の成績により派遣が決定した3クルー「福岡なんでんかんでん」(壮年男子の部)、「TEAM-BEFU福岡」(壮年女子の部)、「遠賀町議会」(議会議員の部)が、猛練習を重ねて本大会に臨みました。3クルーとも入賞は逃しましたが、遠賀町代表として健闘しました。

●問い合わせ スポーツ文化係



「福岡なんでんかんでん」と「TEAM-BEFU福岡」の皆さん(中央は古野町長)

第24回 遠賀町卓球大会 (秋季大会) 出場者募集

優勝 亀井亮成
▽小学生男子6年生の部
準優勝 篠原大翔
中学生男子の部
準優勝 亀井大雅

〔団体戦〕

▽小学生の部

準優勝 遠賀剣道教室A

▽混合ダブルスの部(A・B級)
▽シングルス男子・女子の部(A・B・C級)

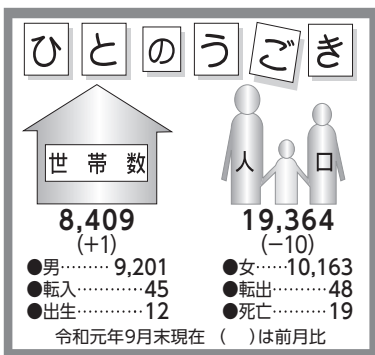
▽小学生の部

※予選リーグの後、順位決定トーナメントを行います。

●費用 無料

●その他

▽ゼッケン(上3分の2に氏名、下3分の1にチーム名



を書いたもの)を着用し、卓球のできる服装としてください。

▽事前申し込みは不要です。

●問い合わせ

遠賀町卓球協会事務局(山下)
☎093(293)1244

おんがの皆さん こんにちは



from ALT
Karna Sitaula

皆さんこんにちは。今回は、世界遺産に登録されているサガルマータ国立公園を紹介いたします。この公園は、私の母国ネパール北東部の山岳地帯にあり、世界最高峰のエベレスト南麓に位置する、世界一標高が高い国立公園です。

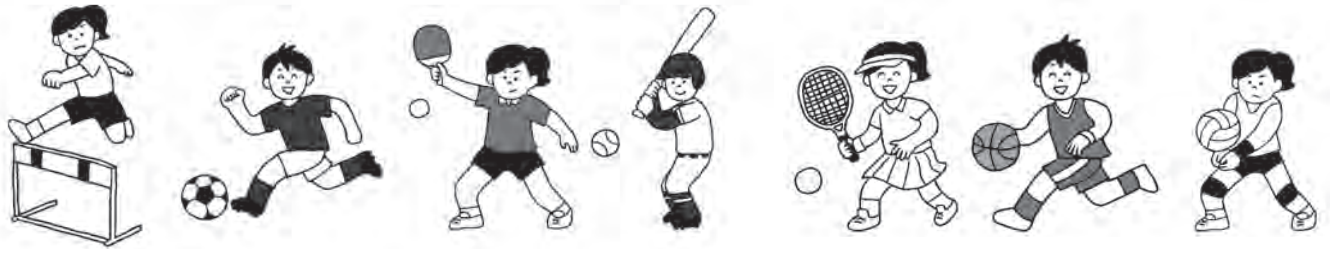
ネパール語では「エベレスト」のことを「サガル(空)」と「マータ(頭)」を組み合わせて「サガルマータ」と呼びます。「エベレスト」は地理学者ジョージ・エベレスト氏の名前にちなんでつけられた英語名なんです。

森林地帯、不毛地帯、そして雪で覆われた山岳地帯が独特に組み合わせられて構成された公園の敷地内では、先住民シエルパ族とさまざまな動物が共存しています。

1976年に公園が設立されてから観光客が年々増加しており、1979年は約3500人でしたが、今では年間3万人以上が訪れています。

ネパールに行く機会があれば、ぜひサガルマータ国立公園へ立ち寄ってみてください。

●問い合わせ 学校教育係



令和2年度 遠賀町スポーツ施設等 定期利用登録団体募集

遠賀町のスポーツ施設等を定期的に利用する団体を募集します。
登録を希望する団体は手続きをお忘れなく！

●対象団体

会員数がおおむね10人以上で、町内在住の人が5割以上の団体

※その他要件がありますので、詳しい内容は募集要項を確認してください。

●対象施設

- ▷ 学校体育施設 (町内小・中学校体育館、遠賀南中学校武道館、町内小学校運動場)
- ▷ 社会体育施設 (遠賀町民体育館、田園テニス場、遠賀町第1武道場)
- ▷ 遠賀総合運動公園 (遠賀体育センター、テニスコート、緑の広場、ゲートボール場、多目的グラウンド、相撲場、弓道場)
- ▷ 遠賀コミュニティーセンター (児童室1・2、集会室1・2、サークル活動室1・2、視聴覚室、音楽室、和室、多目的ホール)

●登録費用

無料 (施設を利用するときの使用料が発生)

●申請方法

登録申請書に必要な事項を記入し、スポーツ文化係窓口へ提出してください。

●募集要項配布窓口

生涯学習課、遠賀町中央公民館、遠賀コミュニティーセンター、遠賀体育センター、遠賀町民体育館

●申請期間

11月1日(金)～12月6日(金) 17時必着

※申請期間以外でも受け付けますが、他団体と重なった場合は、優先順位が低くなります。

●その他 施設と利用可能時間に限りがあるため、曜日や時間などを調整する場合があります。

●申し込み・問い合わせ スポーツ文化係

ふれあいステージ「ふれあいカラオケ歌まつり」& 収穫祭

●日時 11月30日(土)
13時30分～14時30分
▽野菜販売 11時30分～
▽豚汁無料配布・パン販売 12時～

●観覧無料

コーヒーマスター

●日時 11月2日(土) 11時～12時30分

●定員 10人(先着順)

●費用 800円(お菓子付き)

●申込期限 10月29日(火)

一井久美子・高橋由美子先生の リズム体操教室

●日時 ▼11月7日(木)
10時30分～11時30分
▼11月15日(金)
13時30分～14時30分

●費用 200円/回

ゆったりアロマ骨盤体操

●日時 11月14日(木)
10時30分～11時30分

●定員 10人(先着順)

●費用 800円

●持ってくるもの ヨガマット

●申込期限 11月13日(水)

遠賀町ふれあいの里

11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。

芸能訪問

●日時 11月26日(火)
10時50分～11時50分

●出演 芙蓉会(民謡)、ミニ琴千代の会、西川流昌蔵の会(芙蓉)、南京玉すだれ

●観覧無料

エントランスギャラリーの展示 「絵手紙」作品

●展示期間 11月28日(木)まで

●観覧無料

ふれあい館 教室

手打ちそば教室(麺工房)

●日時 11月9日(土) 10時～14時

●定員 5人(先着順)

●費用 2500円

●申込期限 10月31日(木)

パン初級教室(パン工房)

●日時 11月12日(火) 10時～13時

●内容 クリストシュトールン
豆乳パン

●定員 10人(先着順)

●費用 1500円

●申込期限 11月7日(木)



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 **348kcal**
塩分 **0.8g**

遠賀町産100%で一番搾りの
菜種油「遠賀菜種」でぜひお試しください。

豚肉とサツマ芋のマーボー炒め

材 料 [4人分]

- 豚肉(切り落とし) …… 300g
- サツマ芋 …… 1本(300g)
- 長ネギ …… 1/2本
- 菜種油 …… 大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

辛みそだれ

- みそ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1

作り方

1. サツマ芋は縦4等分に切り、細長い乱切りにし、水に5分ほどさらす。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。長ネギは斜め薄切りにする。辛みそだれの材料を合わせてよく混ぜておく。
2. フライパンに菜種油を熱して、1のサツマ芋の水気をきって入れ、炒めて、色よく仕上げる。
3. ごま油を足し、長ネギ、豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら辛みそだれを加えて炒め、仕上げる。

あなたも食進会に入って、活動しませんか

活動することで、自分や家族の食生活について考えるきっかけになります。若い人や男性も大歓迎ですので、まずはお試し体験、見学からどうぞ。お気軽にお問い合わせください。

おたんじょうびおめでとう Happy Birthday



小林 礼奈ちゃん
平成28年10月10日生(鬼津)

お誕生日おめでとう！
4人姉弟の中で1番しっかり者のれなちゃん。これからもみんな仲良く楽しく遊ぼうね。



清水 葉月ちゃん
平成30年10月2日生(松の本)

はーちゃんお誕生日おめでとう♡
いつも笑顔のはーちゃんがみんな大好きだよ★
パパとママより♪



新井 章世ちゃん
平成28年10月24日生(松の本)

しょうくん3歳のお誕生日おめでとう★
ダンスや歌が大好きでみんなを笑顔にしてくれるね！だいすき♡



吉田 一翔ちゃん
平成29年10月19日生(広渡)

お誕生日おめでとう★
おしゃべり上手な一翔♡
これからも一翔らしく元気に育ってね♪



千北 朔也ちゃん
平成29年10月30日生(新町)

さく2歳のお誕生日おめでとう★
毎日沢山の幸せをありがとう♡
これからも優しいお兄ちゃんいてね♡



瀬戸口 颯斗ちゃん
平成28年10月27日生(鬼津)

3歳のお誕生日おめでとう♡
ごほうとれんこんが大好きなはっくん♡
これからもたくさんお話をさせてね♪



体育センターからのお知らせ
**トレーニング機器が
新しくなりました！**

9月から、遠賀体育センタートレーニング室に新しいトレーニング機器を設置しています。これは、独立行政法人日本スポーツ振興センターが実施している「スポーツくじ(toto・BIG)」の収益を財源として、購入したものです。新しいトレーニング機器を利用して、体を動かしてみませんか。

●新しく設置された機器

- ▶ランニングマシン 3台



- ▶クロストレーナー 2台

- ▶レッグプレス 1台

●問い合わせ スポーツ文化係

遠賀体育センター (遠賀総合運動公園内)
トレーニング室

高校生以上の人なら誰でも利用できます！

- 利用料 ▶町内在住の人 2時間 220円
- ▶町外在住の人 2時間 440円

※お得な回数券もあります。

