

広報おんが

# ONGA

2019  
**5.25**  
No. 1179

遠賀町 がんばる地域まちづくり事業

## 20,000本の おんがキャンドルナイト2019

電気を消して、キャンドルのやわらかな灯り<sup>あか</sup>で語り合しましょう。  
近距離の人は、環境への負担が少ない自転車や徒歩でご参加ください。

■ 日時 **6月8日(土) 19時 ~ 20時30分**

※雨天決行

■ 場所・内容

- ▷ 遠賀町役場 北側駐車場  
みんなが作るキャンドル灯ろうの道・キャンドルで作る地上絵
- ▷ 遠賀町立図書館  
マジックショー・馬頭琴ミニコンサート

■ 問い合わせ 20,000本のおんがキャンドルナイト実行委員会(木下)  
☎093(293)1697



# 町内一斉避難訓練

●日時

**6月2日(日)**  
**10時～12時**

●場所 町内全域

●問い合わせ 庶務係

「平成30年7月豪雨」は、県内に甚大な被害をもたらし、遠賀川の増水により、遠賀町でも避難勧告を発令しました。近年、集中豪雨は全国各地で多発し、いつ自分たちの町を襲ってもおかしくない状況です。そこで、危険が差し迫っているときに迅速かつ適切に避難できるよう、大雨を想定した町内一斉避難訓練を実施します。

災害時には国や自治体が支援する「公助」だけでなく、自分の命は自分で守るという「自助」、自分たちの地域は自分たちで守るという「共助」が重要です。災害時の不安を少しでも解消するため、避難訓練にぜひ参加してください。

※「避難開始」などの訓練案内は、防災行政無線とエリアメールで行います。

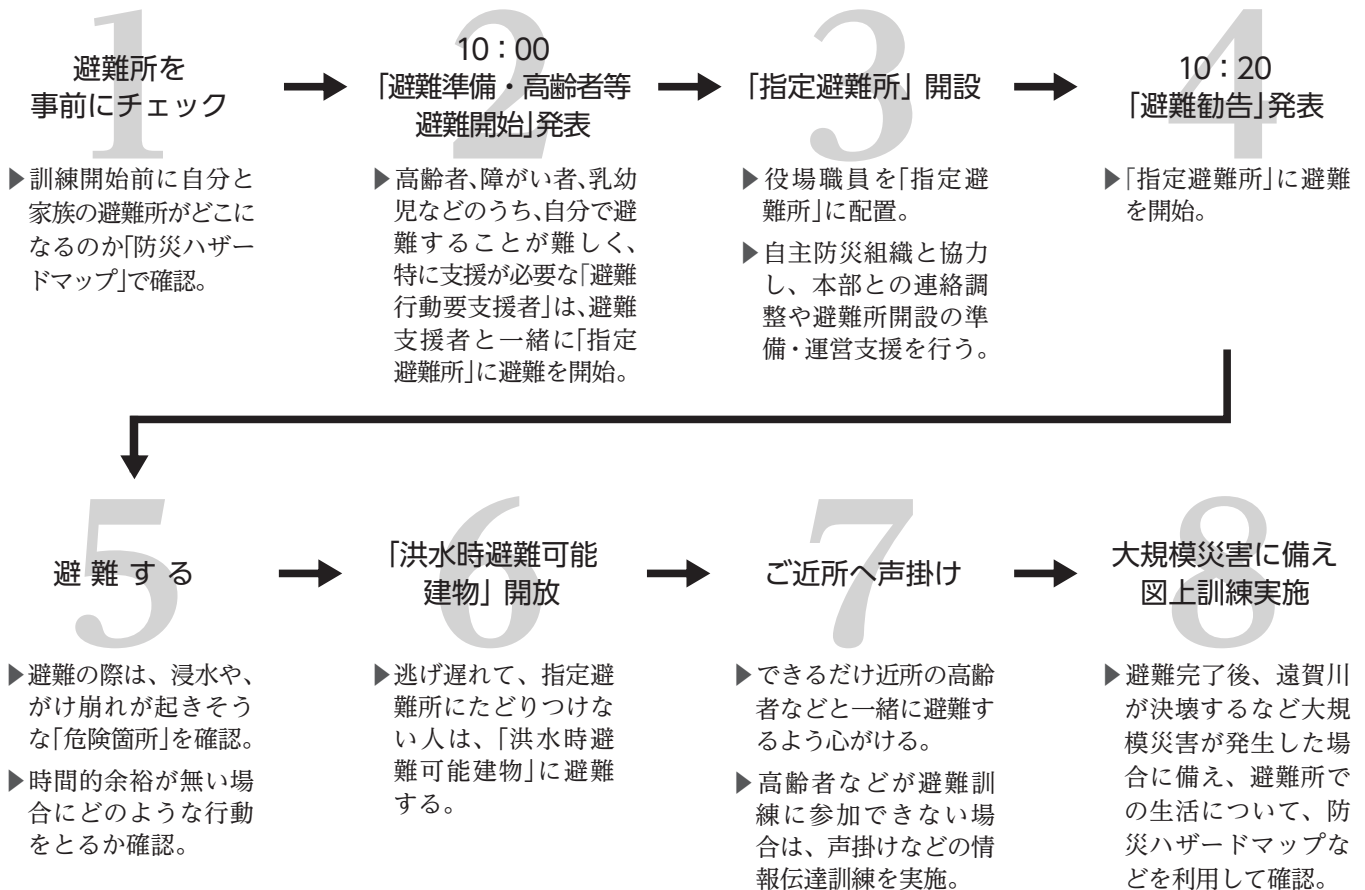
※防災行政無線の放送がはっきり聞こえなかった場合は

「☎0180(999)777」に電話し、放送内容を確認してください。

## 避難の流れ

訓練の基本的な流れは次のとおりです。

各地区が決定した訓練計画を優先しますので、当日は役員の指示に従って行動してください。



## あなたの力を生かしませんか？——消防団員募集！

消防団は“自分たちのまちは自分たちで守る”という高い志を持ち、消火活動などを行っています。団員は消防署の職員(常勤の地方公務員)とは異なり、それぞれ仕事を持ちながら、火災発生時などに、自宅や職場から現場へ駆けつける非常勤特別職の地方公務員です。

今回の町内一斉避難訓練では、消防団も消防車両で避難周知巡回を行います。あなたも消防団に入り、地域に貢献してみませんか。

●入団条件 町内在住・在勤の18歳以上の人

●申し込み・問い合わせ 庶務係

## 今回の訓練で開設する避難所・避難可能建物

### ■指定避難所

- ▷ 遠賀中学校 第1体育館
- ▷ 遠賀南中学校 体育館

### ■洪水時避難可能建物

- ▷ 島門小学校 校舎
  - ▷ 浅木小学校 校舎
  - ▷ 広渡小学校 校舎
- ※ただし、今回の訓練では体育館を使用します。



# 不当な契約は無効です！

## 6月 改正消費者契約法施行

消費者の利益を守るため、平成12年に消費者契約法ができました。平成28年と30年には一部改正され、契約の「取り消し」・「無効」の範囲が拡大し、本年6月から施行されます。

契約のことで皆さんの抱えている問題が解決するかもしれませんので、法律の内容を一部紹介します。

不当な勧誘により締結させられた契約は、後から**取り消す**ことができます！

1

### うそを言われた (不実告知)

例)「瓦がずれている。早く修理しないと雨漏りする」、「天井裏に水がたまっている」などと、事実と異なるうそを言い、必要のない工事をさせる。



2

### 高齢者などが不安をあおられる (判断力の低下の不当な利用)

例) 高齢になり判断力が低下した消費者に対し、「投資用マンションを買わなければ定期収入がなく、今のような生活を送ることができなくなる」などと不安をあおって勧誘する。



3

### 靈感商法など (靈感などによる知見を用いた告知)

例)「私は霊が見える。あなたには悪霊がついており、そのままでは病状が悪化する。このつぼを買えば悪霊が去る」などと言って勧誘する。



4

### 就職セミナー商法など (不安をあおる告知)

例) 就職活動中の学生の不安を知りつつ、「このままでは一生成功しない、この就職セミナーが必要」などと言って勧誘する。



消費者の利益を不当に害する契約条項は、**無効**となります。

(平成30年改正で対象を追加)

1

### 事業者が、消費者の解除権の有無を自ら決定する条項は無効

例)「お客様は、当社に過失があると当社が認める場合を除き、注文のキャンセルはできません」とする条項。

2

### 事業者が、責任の有無や限度を自ら決定する条項は無効

例)「当社に過失があることを認めた場合に限り、当社は損害賠償責任を負うものとします」とする条項。

気になることや困ったことがあれば、ご相談ください。

遠賀町消費生活相談窓口

(駅前サービスセンター内)

なくそう！ 悩み！  
☎ 093(293)7783

開設時間 月～金曜日 9時～12時 13時～16時30分

# 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PIPIIT

☎ 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 「こころの坊主をつくる」

幼児教育専門家 熊丸みつ子さんを迎え、新聞紙を使った工作などで楽しく遊びます。

●日時 6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カ月から就学前までの乳幼児とその家族

●費用 無料

●問い合わせ 健康対策係

### すくすく(乳児)ひろば

●日時 6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カ月から1歳未満までの乳児とその家族

●内容 ベビーマッサージ、身体計測、保健師・助産師による育児相談、栄養士による栄養相談

●費用 無料

●持ってくるもの

母子健康手帳、バスタオル

●問い合わせ 健康対策係

### 日赤幼児安全法講習会

日本赤十字 福岡県支部から講師を迎え、乳幼児の心肺蘇生と気道異物除去の講習会を開催します。万が一のため、知っておくと安心です。

●日時 6月27日(木)

10時～12時

●場所 ふれあいの里センター

●対象 未就学児とその家族

## 試験・募集

### ボランティア指導者募集



日常生活に役立つもの、教養、趣味、伝承文化、スポーツなど。あなたの特技や知識を生かしませんか。ボランティアで各種教室の指導をしてくれる人を募集しています。

●申し込み・問い合わせ

町民学習ネットワーク(遠賀町中央公民館内)

### プレミアム付商品券 参加事業所募集

消費税率引き上げによる低所得者・子育て世帯(3歳未満の子どもがいる)への影響を緩和し、町内での消費を喚起するために発行するプレミアム付商品券を取り扱う事業所を募集します。

●募集期限

6月14日(金)まで

●参加資格

町内事業所

●その他

▽登録料・換金手数料などの負担はありません。

▽換金は遠賀町商工会で行います。

※申込方法など、詳しい内容は募集要項または遠賀町ホームページをご覧ください。

●問い合わせ

産業振興係  
(駅前サービスセンター)

## 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-jyukuken.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。

## 遠賀町議会議員 一般選挙 結果

任期満了に伴う町議会議員一般選挙が4月21日に行われ、13人の当選者が決定しました。議員の紹介は広報おんが6月10日号に折り込みの議会だよりをご覧ください。

- 任期 5月1日～令和5年4月30日
- 問い合わせ 遠賀町選挙管理委員会 ☎093(293)1234



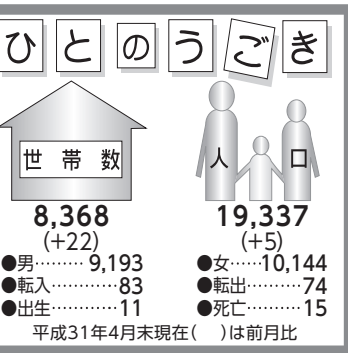
選挙管理委員と当選証書を受け取った議員の皆さん

## 提出を忘れずに 6月は児童手当現況届の提出月です

児童手当を受給している人は、6月1日現在の状況の届出が必要です。現況届の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりますのでご注意ください。なお、対象者には、現況届の様式を郵送します。

- 対象 0歳以上から中学校卒業(15歳に到達してから最初の年度末)までの子ども
- 提出期限 6月28日(金)
- 持ってくるもの
  - ▷児童手当現況届
  - ▷受給者の氏名の入った健康保険被保険者証
  - ▷印鑑(認め印可)
- 【受給者と児童が別居している場合】
  - ▷別居監護申立書
  - ▷子どもの属する世帯全員の住民票(住民票謄本)
  - ▷子どものマイナンバーが確認できるもの
- 提出・問い合わせ 子育て支援係

- 日時 6月26日～12月4日(毎週水曜日)全20回(7月24日、8月14日、10月9日を除く) 19時～21時
- 場所 中間市中央公民館
- 対象 遠賀郡・中間市内に在住・在勤の人
- 内容 手話奉仕員養成カリキュラムの入門課程
- 定員 40人程度
- ※申込者多数の場合は抽選します。
- 費用 3240円(テキスト代)



- 申込期限 6月28日(金)
- 定員 1人
- 場所 栃木県佐野市
- 日時 10月25日(金)～27日(日)
- 男女共同参画に関する国内最大の会議への参加者を募集します。

- 参加者募集 日本女性会議2019 での遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

- 日時 6月10日(月)
- 申し込み・問い合わせ 障がい者支援係
- 第25回 P I P I T 交流会 「地域おこし起業家」
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

- 申込期限 6月10日(月)
- 申し込み・問い合わせ 障がい者支援係
- 第25回 P I P I T 交流会 「地域おこし起業家」
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

- 対象 町内在住または町内で男女共同参画の活動を行っている人(性別不問)
- 費用 交通費、宿泊費、参加負担金を補助します。(上限10万円)
- 申し込み・問い合わせ 福祉人権係

- 日時 6月28日(金)
- 定員 1人
- 場所 栃木県佐野市
- 日時 10月25日(金)～27日(日)
- 男女共同参画に関する国内最大の会議への参加者を募集します。

- 参加者募集 日本女性会議2019 での遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

- 日時 6月10日(月)
- 申し込み・問い合わせ 障がい者支援係
- 第25回 P I P I T 交流会 「地域おこし起業家」
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

- 申込期限 6月10日(月)
- 申し込み・問い合わせ 障がい者支援係
- 第25回 P I P I T 交流会 「地域おこし起業家」
- 日時 5月30日(木) 18時30分～21時
- 場所 遠賀町起業支援施設 P I P I T
- 費用 無料
- 募集人数 30人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設 P I P I T

**お知らせアラカルト**

もしものときの  
遠賀町「ミニユニティ保険」

町民団体などが行うコミュニケーション活動中のけがなどにかかった費用の一部を補償します。

●補償の対象になる活動例

- ▽自治会や公民館、町主催の行事でけがをしたとき
- ▽町民グループのスポーツ活動中にグループの構成員がけがをしたとき
- ▽子ども会の行事で、子どもが他人の所有物を壊したとき

※詳しい内容は遠賀町ホームページをご覧ください。

●手続き方法

事故が発生したら、団体の責任者を通じて速やかに連絡し、事故報告書を提出してください。

●問い合わせ 協働推進係

**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!

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)

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所 検索

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

月々定額 **新車生活** すべてがココミ

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!

QRコード

**(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

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。



いつものお水に日々感謝  
6月1日～7日 水道週間

日本に初めて近代水道が造られたのは明治20年の横浜。感染症を予防するため、安全で清潔な水が求められ、水道が普及しました。この機会に水道について考えてみてください。

●浄水場の見学ができます

中間市唐戸浄水場と西部浄水場の見学ができます。(事前申込必要)

●花の種とパッキンを無料で配布します

期間中、役場内中間水道窓口で無料配布します。

●見学申込・問い合わせ

中間市水道課 遠賀営業所 (遠賀町役場内)  
☎093(293)1234

水道メーター交換にご協力ください

家庭で使用する水道メーターの有効期間は8年間です。使用水量を正確に計るため、有効期間が満了するものを無料で交換します。対象世帯には委託業者が「水道メーター交換のお知らせ」を配布しますので、ご協力ください。

●問い合わせ

中間市水道課 遠賀営業所 (遠賀町役場内)  
☎093(293)1234

「人権擁護委員の日」  
特設人権相談

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権擁護委員が近所とのトラブルやいじめなどの相談に応じます。(秘密厳守)

●日時 6月5日(水) 10時～15時

「受付」9時50分～14時30分

●場所 芦屋町中央公民館 (遠賀郡芦屋町中ノ浜)

●費用 無料

●問い合わせ

北九州人権擁護委員協議会 (福岡法務局 北九州支局内)  
☎093(561)3545

寿大学公開講座

「YOUが見た日本と世界Ⅳ」

南米ポリビア出身の福岡県国際交流センター交流員 村松ルシアさんが、母国ポリビアについて語ります。

●日時 6月13日(木) 14時～16時

●場所 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●問い合わせ 遠賀町中央公民館

スポーツ

遠賀町長杯争奪

七夕祭ゴルフ大会参加者募集

生涯スポーツとしても注目さ

れているゴルフで、一緒に汗を流しませんか。

●日時 7月5日(金)

●場所

チサンカントリークラブ 遠賀

●定員 80人(先着順)

●費用

▽ビジター 9000円  
▽メンバー 7450円

※昼食代・参加料込みで別途消費税・利用税などが必要です。

※町内に在住・在勤の人はメンバー扱いとなります。

●申し込み・問い合わせ

チサンカントリークラブ 遠賀  
☎093(293)2411

第16回 鞍手武道館 少年柔道大会

4月14日、鞍手町立体育館(鞍手郡鞍手町小牧)で26チーム、388人が参加して開催されました。町内の参加者の結果は次のとおりです。

〔団体戦〕

第3位 遠賀青少年柔道クラブ



おんがの皆さん  
こんにちは



from ALT  
Karna Sitaula

皆さん、こんにちは。先日行われた入学式と始業式に参加して、日本とアメリカの学校の違いについて考えてみました。

まずは学校行事。日本では多くの学校行事があります。例えば入学式や始業式、文化祭や音楽コンクール、運動会や遠足。これらすべての行事はアメリカの学校にはありません。

特に大きく違うのは中学校の制服。日本の多くの中学校ではみんな同じ制服を着ますが、アメリカの学校には制服がありません。まれに私立の学校では制服を着るところもありますが。

最後に、給食について面白いことに気付きました。日本ではおいしい給食をクラスメイトと教室で食べますよね。アメリカでも給食は朝と昼にあります。「カフェテリア」という給食を食べる場所があり、誰とでも一緒に食べていいんです。

日本とアメリカの学校の違い、どうでしたか。楽しんでもらえましたが。もしかすると他にも違いがあるかもしれません。ぜひ探してみてください。

●問い合わせ 学校教育係

オール電化・リフォーム

最新型 Panasonic  
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) ※分電盤・(降線)取り替えの場合、最大+60,000円(これ以上は頂きません) ※既設コンクリート住宅、2階浴室住宅は宅間  
買い替えの場合 70,000円(税別) ※温水浴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!

商品代 Panasonic HE-NS37JQS コミュニケーションリモコンセット 単価250,000円(税別)  
3口 KZ-G32AK 単価50,000円(税別)  
ECO NAVI 搭載  
フラット 取り付け

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 パナソニック オフロード システムキッチン パナソニック ラクシエ  
1坪サイズ 商品代 定価798,000円 55% OFF 359,100円 工事費 200,000円  
商品代 定価690,000円 55% OFF 310,000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信あり。  
○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。  
※既設コンクリート住宅、2階浴室住宅は宅間  
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  
(株)電太郎 さいごーくよ 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  
アフター抜群  
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。



# 庭木や雑草などの 管理を適切に！

●問い合わせ

▽空き地の草刈りなど

環境衛生係

▽道路上の枝や草など  
建設課

## 空き地の適切な管理

空き地などの草木について、区長などから相談があった場合、現地を確認し、「空き地等に繁茂した雑草等の除去に関する指導要綱」に基づき、周りの人に迷惑をかけないように、土地の所有者や管理者に適切な管理をお願いしています。空き地などを手入れしないと周りの人に不快感を与えるだけでなく、次のような生活環境の悪化をもたらします。

- ◆蚊や毛虫などの発生
  - ◆見通しの悪化により、交通事故を誘発
  - ◆不法投棄の増加
  - ◆枯れ草へのたばこのポイ捨てによる火災の発生など
- 年に2回程度は、繁茂した草木を除去してください。

## 道路上へ張り出した 枝や草の適切な管理

道路上に伸びた枝や草が、自動車や自転車、歩行者などの通行を妨げ、道路の見通しを悪くしていることがあります。強風

や大雨のときに倒木し事故が発生した場合、樹木の所有者が責任を問われる場合もあります。交通事故を防止し、安心安全に道路を利用するため、適切な管理をお願いします。

## 管理の方法や注意点

- ◆町では、個人の土地の草刈りは行いません。土地の所有者や管理者が管理してください。
- ◆作業中は通行する自動車などの安全確保にご注意ください。
- ◆電線や電話線がある場所での作業は、危険を伴う場合がありますので、事前に関係機関へ連絡してください。
- ◆刈り取った草や枝の放置や野積みは、風による周辺への飛散や、害虫・火災の発生原因になります。また、焼却処分は原則禁止されていますので、適切に処分してください。
- ◆ご自身で草刈りなどができない場合は、草刈り業者やシルバー人材センターなどへ直接依頼（有料）する方法もあります。夏は大変混み合いますので、依頼する場合はお早めにお申し込みください。

## 遠賀町ふれあいの里

6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。

### コーヒーセミナー

- 日時 6月1日(土)  
11時～12時30分
- 費用 800円(お菓子付)
- 申込期限 5月28日(火)

### 一井久美子・高橋由美子先生の リズム体操教室

- 日時  
▽6月6日(木)  
10時30分～11時30分  
▽6月21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

- アロマの優しい香りで癒やしのひとときをお楽しみください。
- 日時 6月13日(木)  
10時30分～11時30分
  - 費用 800円
  - 定員 10人(先着順)
  - 申込期限 6月12日(水)
  - 持ってくるもの ヨガマット

### 芸能訪問

- 日時 6月25日(火)  
10時50分～11時50分

- 出演 雅歌謡教室
- 観覧無料

### エントランスギャラリーの展示 「水墨画」楽墨会

- 展示期間 6月27日(木)まで
- 観覧無料

### ふれあいの里 教室

### そば打ち教室(麺工房)

手打ちそばの楽しさとおいしさを体感しませんか。

- 日時 6月8日(土)  
10時～14時
- 定員 8人(先着順)
- 費用 2500円
- 申込期限 6月6日(木)

### パン初級教室(パン工房)

- 日時 6月11日(火)  
10時～13時
- 内容  
▽コーンパン  
▽シューキンパン  
▽山型食パン
- 定員 10人(先着順)
- 費用 1500円
- 申込期限 6月6日(木)

有料広告欄

## 遠賀町発行リフォーム券が使えるお店です!!

<p><b>ユニットバス</b>   パナソニック オフロード</p> <p>1坪サイズ 商品代 定価798,000円 ▶359,100円 工事費 200,000円～</p> <p><b>55% OFF</b></p>	<p><b>システムキッチン</b>   パナソニック ラクシーネ</p> <p>商品代 定価690,000円 ▶310,000円 工事費 150,000円～</p> <p><b>55% OFF</b></p>	<p><b>トイレ</b>   パナソニック アラウソ/SII</p> <p>45% OFF 商品代 定価198,000円 ▶107,000円 工事費 25,000円～</p>	<p><b>洗面台</b>   パナソニック エムライン</p> <p>60% OFF 商品代 定価120,700円 ▶48,000円 工事費 30,000円～</p>	<p><b>エアコン</b>   パナソニック CS-228CF</p> <p>70% OFF ▶50,000円 工事費 15,000円～</p>
---	---	--	--	---

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  
アフター抜群  
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。





# 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 94kcal  
塩分 0.9g

炒めるだけの彩り一品をご紹介します♪ニンジンに含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くする効果があるとされています。

## ニンジンとしめじのみそ炒め

### 材 料 [4人分]

- ニンジン …………… 1本
- しめじ(大) …………… 200g
- 油 …………… 大さじ1と1/2
- 水 …………… カップ1/2

### A

- みそ …………… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1

### 作り方

1. ニンジンは千切りにし、しめじは石づきを除き、バラバラにほぐす。Aを合わせておく。
2. フライパンに油を熱し、ニンジンを入れて2～3分炒める。
3. 2にしめじと水を加えて、ふたをして4～5分蒸し煮にする。
4. ふたをとりAの調味料を加え、全体にからめるように炒め合わせる。

### 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。

## 令和元年度 個別健診のお知らせ

特定健診、胃内視鏡検診、乳がん・子宮頸がん検診は指定の医療機関で個別に受診できます

●問い合わせ 健康対策係

●実施期間・内容・対象・費用(自己負担額)

	特定健診	胃内視鏡検診	乳がん・子宮頸がん検診
実施期間	6月1日(土)～令和2年3月31日(火)	6月1日(土)～令和2年2月29日(土)	6月1日(土)～令和2年2月29日(土)
内容	身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査(脂質、血糖、肝機能、腎機能など)、診察、問診	胃カメラによる検診 ※2年に1回の受診となります。 ※受診した翌年は胃がん検診(バリウム検査含む)は受けられません。	【乳がん】乳房内部のレントゲン撮影(マンモグラフィ) 【子宮頸がん】子宮頸がんの発生しやすいところの細胞をとって調べます
対象	40歳以上75歳未満の国民健康保険加入者	50歳以上で前年度未受診の人 ※胃の治療中や自覚症状のある人を除く	【乳がん】40歳以上で前年度未受診の女性 【子宮頸がん】20歳以上で前年度未受診の女性
費用	500円	3,000円	【乳がん】1,000円 【子宮頸がん】500円

●申込方法 健康対策係までご連絡ください。申し込み後、問診票が届いたら個別健診を受診する医療機関へ各自で予約してください。

※生活保護受給者は無料になりますので、お申し込みの際に必ずお知らせください。

●実施医療機関

- ▷特定健診 北九州市を除く県内の実施医療機関で受診できます。
  - ▷胃内視鏡検診 遠賀郡・中間市の実施医療機関で受診できます。
  - ▷乳がん・子宮頸がん検診 遠賀中間医師会おんが病院、福岡新水巻病院で受診できます。
- ※町外の実施医療機関はお問い合わせください。

●町内の実施医療機関

医療機関名	電話番号	特定健診	胃内視鏡検診
浅木病院	093(293)7211	○	○
遠賀いそべ病院	093(293)7200	○	—
遠賀中間医師会おんが病院	093(282)0121	○	○
かたクリニック	093(291)5030	○	○
嘉村整形外科医院	093(293)3221	○	—
川淵医院	093(291)2011	○	○
健愛記念病院	093(293)7090	○	○
たなか内科胃腸科医院	093(293)8088	○	○
橋本内科胃腸科医院	093(293)5050	○	—



鍋藤 希帆ちゃん  
平成29年5月26日生(田園北)

きいちゃん2歳のお誕生日おめでとう♡いつも元気いっぱいすくすく育ってくれてありがとう♪これからも笑顔の素敵なきいちゃんであってね♡



織田 莉瑚ちゃん  
平成29年5月23日生(広渡)

りこちゃんお誕生日おめでとう♡ママもパパもジーもパーバも皆りこちゃんが大好き♡すくすく大きくなってね★



芳村 慶次ちゃん  
平成29年5月19日生(木守)

けいちゃん2歳のお誕生日おめでとう★お兄ちゃんと仲良くすくすく育ってね♡

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。