

広報おんが

ONGA

2019
4.10

No. 1176

CONTENTS

02 特集

平成30年度 住民健診の結果
STOP! 糖尿病

06 春のサークル会員募集

14 「遠賀町子育て世代 包括支援センター」 ことができました

アクセス向上で さらに住みよいまちへ

3月8日12時、国道3号今古賀交差点の側道の工事が終わり、開通しました。開通と同時に歩道を渡ったのは深川友香さん・結愛ちゃん親子と山本美佳さん。開通時刻の12時前から待っていた結愛ちゃんは、一番乗りで歩道を渡ることにより「とてもうれしい」と喜んでいました。友香さんは「これで交通アクセスが便利になり、とても良いと思います。子育てしやすいまちになるために、公園などももっと整備されていくとうれしいですね」と語ってくれました。

遠賀町では、住みよいまちづくりのため、今後も各種インフラの整備を進めると共に、国や県など関係機関に対しても事業の実施を働きかけていきます。

平成30年度住民健診の結果

STOP! 糖尿病

問い合わせ
健康対策係



早期発見！
早期治療！



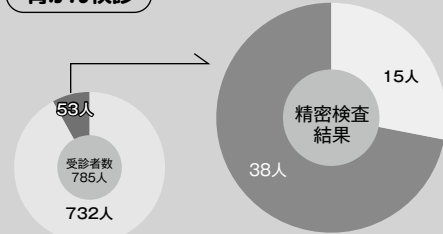
検診により7人の
がんを発見し、治療
につなげることができ
ました

■ 表1 がん検診の結果(平成30年度)

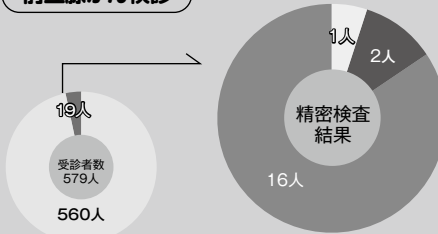
【凡例】 検査結果	異常なし
精密検査結果	精密検査対象
	異常なし
	がんであった人
	がんの疑いのある人
	がん以外の病気の人
	把握できない

※「把握できない」には精密検査を受けていない人も含まれます。

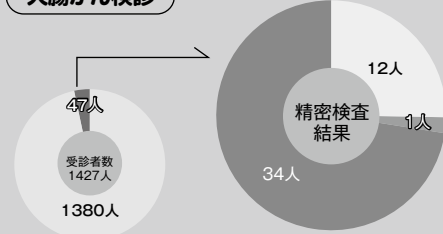
胃がん検診



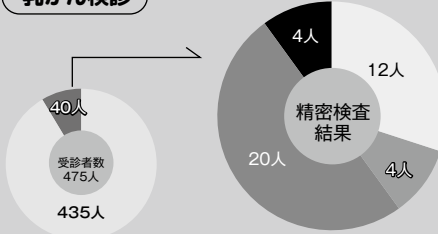
前立腺がん検診



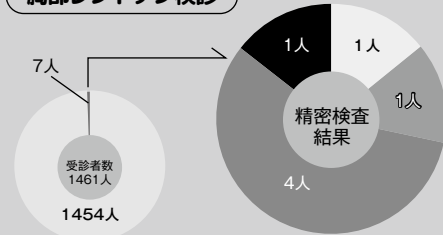
大腸がん検診



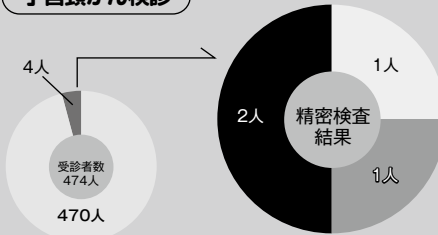
乳がん検診



胸部レントゲン検診



子宮頸がん検診



遠賀町では「特定健診」と「各種がん検診」などを実施し、昨年度も生活習慣病やがんの治療が必要な人を、早期に発見することができました。健診を通して自分自身の健康状態を知り、生活習慣の改善にぜひ役立ててください。

がんは早期発見が大切 まずはがん検診を

がんは早期発見・早期治療で治すことのできる病気です。初期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見のためには検診を受けることが大切です。昨年度の検診では、7人のがんを発見し、治療につなげることができました(表1)。早期発見・早期治療のため、年1回はがん検診を受診してください。

HbA1cがワースト1

【表2】は昨年度の特定健診の結果、年代ごとに保健指導判定値以上があった項目のワースト3を示しています。全ての年代で1位となったのがHbA1cです。

HbA1cは過去1～2カ月の血糖値の平均を反映して上下するため、血糖コントロール状態の目安となります。5・4％未満が正常、5・4～6・4％(保健指導判定値)は境界型糖尿病

の可能性がある、6・5％(受診勧奨値)を超えると糖尿病の可能性があると考えられます。

受診勧奨値の人が 増加しています

【表3】でHbA1cの状況を見ると、昨年度は保健指導判定値の人が68・7％、受診勧奨値の人が12・6％もいました。ここ数年のHbA1cの経過を見ると、受診勧奨値の人が増えていきます。糖尿病は重症化するまで自覚症状が現れにくいいため、血液検査をしないと気づけない病気です。放置すると全身の血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。

重症化し「糖尿病性神経障害」「糖尿病性網膜症」「糖尿病性腎症」が起これると、感覚麻痺からくる壊疽による下肢の切断、失明、腎不全による人工透析が必要な状態などにつながります。

人工透析は、血液透析の場合だと週2～3回病院に通い、3～5時間かけて老廃物を外に出します。また、水分制限や食事制限などもあり、日常生活に影響を及ぼします。

糖尿病は、定期的に受診し適切な治療を継続すれば、血糖コントロールを良好に保ち合併症を予防できます。健診結果が受診勧奨値の場合は、必ず医療機関を受診してください。



糖 尿 病 予 防 POINT

見直そう 食生活

急激な血糖値の上昇を抑え、食後血糖が高くないようにすることがポイント。内臓脂肪が多いとインスリン(※5)が効きにくくなり食後血糖が高くなりますので、内臓脂肪を増やさないことも大事です。

- ☐ 毎食、食物繊維を多く含む食品(野菜、海藻、きのこ)を先に食べる。
- ☐ 間食は控えめに。(特にジュースやお菓子)
- ☐ ゆっくりよく噛んで食べる。
- ☐ 夕食をたくさん食べてすぐ寝ない。
(少なくとも食後2時間は起きておく)
- ☐ 自分に必要な一日の量を知り、食べ過ぎないようにする。

心がけて 適度な運動

運動は、ブドウ糖を利用するため血糖値が低下します。また、インスリンが効きやすい体になり、血糖値の改善に効果的です。

- ☐ 血糖値が高くなる食後1～2時間後の運動が効果的。
- ☐ 糖を消費する筋肉を増やす筋力トレーニングも取り入れましょう。

(※5)インスリン…血液中のブドウ糖を栄養分として細胞に取り込み、血液中の糖(血糖値)を下げるホルモン。膵臓で作られ、その量は老化に伴い年齢とともに少なくなる。

■ 表2 保健指導判定値以上の状況

	ワースト1	ワースト2	ワースト3
19～39歳	HbA1c ※1 51%	LDLコレステロール 29% ※2	BMI ※4 22%
40～49歳	HbA1c 77%	LDLコレステロール 55%	腹囲 43%
50～59歳	HbA1c 78%	LDLコレステロール 60%	腹囲 41%
60～69歳	HbA1c 79%	LDLコレステロール 59%	収縮期血圧 48%
70～74歳	HbA1c 85%	収縮期血圧 57% ※3	LDLコレステロール 54%

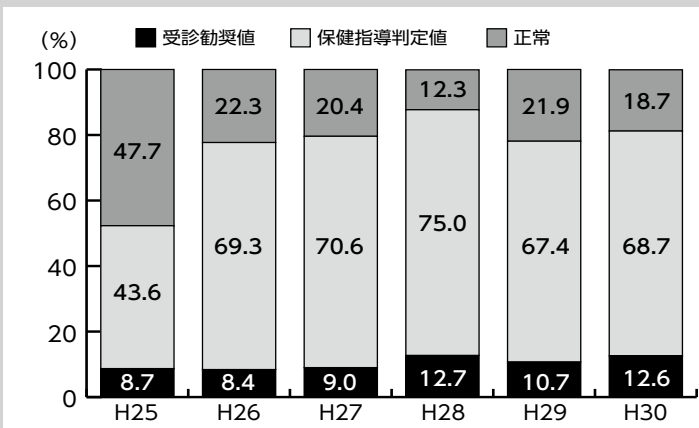
(※1) HbA1c…ブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものの。ブドウ糖が多いほど、HbA1cも高くなる。過去1～2ヶ月にわたる血糖コントロールの目安。

(※2) LDLコレステロール…細胞膜や胆汁酸、ステロイドホルモンの材料。多すぎると血管の壁に蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞や心筋梗塞などの病気の原因になる。

(※3) 収縮期血圧…心臓が収縮するときの血圧。俗に言う「上の血圧」。

(※4) BMI…肥満の目安。BMI=体重kg/(身長m×身長m)

■ 表3 HcA1cの状況



保健指導判定値の人も要注意

保健指導判定値の人は、境界型糖尿病の可能性があります。糖尿病ではないが正常とはいえず、糖尿病特有の合併症は起きにくいので直ちに糖尿病として扱われることはありません。

しかし、注意したいのは境界型でも「動脈硬化」は進むということです。境界型の場合、空腹時の血糖は正常だが、食後の血糖は高いというケースが多くあり、「動脈硬化」による心臓病や脳卒中のリスクが高くなります。

境界型の人も今の状態を放置すれば、数年以内に糖尿病になる恐れがあります。糖尿病になると根治は難しくなりますが、境界型は正常型に戻る可能性があります。

性があります。食事や運動による生活改善を行い、糖尿病への移行を予防しましょう。

いきいきと

楽しい暮らしを送るために

日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病によるものです。生活習慣病は初期には自覚症状が現れないことが多く、気づいたときには重症化しているというケースも少なくありません。

健診を受けて、体の状態を客観的に調べておくことで、自分では気づかない病気の芽を早期に発見することが出来ます。いつまでもいきいきと楽しい暮らしを送るため、年に1度、住民健診を受診してください。今すぐページをめくって住民健診の日程を確認しましょう。

まちの保健師からメッセージ

「糖尿病性腎症」の重症化を防ぎましょう 無料でプログラムに参加できます

昨年度から、遠賀・中間医師会の協力を得て、国民健康保険加入者を対象に、糖尿病の合併症である「糖尿病性腎症」の重症化を防ぐ取り組みを始めました。健診結果をもとに対象者(参加に同意した人)を決め、医療機関と町が連携して関わっていきます。医師による指示(食事内容・運動量)のもと、町の管理栄養士や保健師が一人一人に合う改善方法を提案し、継続的にサポートして重症化を予防します。

参加費は無料です。対象となった場合は健診結果説明の際にお知らせしますので、ぜひ一緒に健康管理に取り組んでいきましょう。



保健師
坂本 美紀さん

年に1度の健康チェック

住民健診(集団健診)が始まります

何も見つからなければ、安心。何か見つければ、早期治療へ。

まずは自分の体の状態を知ってください。あなたのために、家族のために。

●申し込み・問い合わせ 健康対策係

i 健康診査・がん検診 [受付] 8時30分～11時

日程	場所	対象地区	日程	場所	対象地区
5月15日(水)	旧停公民館	旧停	6月26日(水)	松の本公民館	松の本
5月17日(金)	広渡公民館	広渡・道官	6月30日(日)	遠賀町中央公民館	全地区 ※託児あり
5月20日(月)	若松公民館	若松・鬼津	7月3日(水)	鬼津公民館	鬼津
5月22日(水)	田園公民館	田園北・田園南	9月4日(水)	木守公民館	木守
5月23日(木)			9月9日(月)	虫生津公民館	虫生津
5月28日(火)	新町公民館	新町	9月10日(火)	老良公民館	老良
5月31日(金)	遠賀川公民館	遠賀川	9月13日(金)	浅木公民館	浅木
6月4日(火)	別府公民館	別府・千代丸	9月18日(水)	東和苑公民館	東和苑
6月5日(水)			9月19日(木)	緑ヶ丘公民館	緑ヶ丘
6月10日(月)	中央区公民館	中央	9月25日(水)	芙蓉公民館	芙蓉
6月22日(土)	遠賀町中央公民館	今古賀 ※託児あり	9月27日(金)	上別府公民館	上別府・若葉台
6月24日(月)	尾崎公民館	尾崎	9月29日(日)	ふれあいの里	全地区 ※託児あり
6月25日(火)	松の本公民館	松の本	10月6日(日)	遠賀町中央公民館	全地区 ※託児あり

i 乳がん・子宮頸がん検診 [受付] 9時～10時30分 13時10分～14時30分

日程	場所	対象地区
11月6日(水)	ふれあいの里 ※託児あり	午前 上別府・若葉台
		午後 東和苑・虫生津
11月12日(火)	ふれあいの里 ※託児あり	午前 浅木・老良
		午後 木守・芙蓉・緑ヶ丘
11月15日(金)	遠賀町中央公民館 ※託児あり	午前 別府・千代丸
		午後 松の本
11月20日(水)	遠賀町中央公民館 ※託児あり	午前 今古賀・新町
		午後 若松・鬼津・旧停・広渡
11月24日(日)	遠賀町中央公民館 ※託児あり	午前 島津・尾崎・中央・道官・遠賀川
		午後 田園北・田園南

託児も利用できるので、
小さなお子さまがいる人も
安心です。
事前に電話でお申し込み
ください。



健診の会場
お待ちします



●住民健診の申込方法

- ▶対象者に「集団健診申込はがき」を送付しています。
まだ申し込みが済んでいない人は「集団健診申込はがき」または電話でお申し込みください。

●託児の申込方法

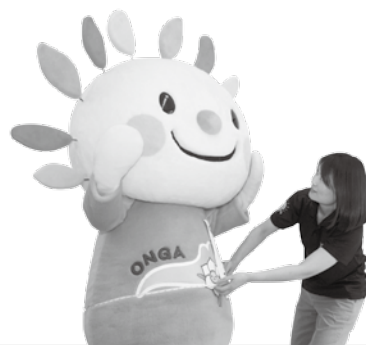
- ▶健康診査・がん検診の6月22日(土)、6月30日(日)、9月29日(日)、10月6日(日)と、乳がん・子宮頸がん検診の全ての日程で託児があります。
希望する人は事前に電話でお申し込みください。

●その他

- ▶申し込み後、健診日の2～4週間前に、受診のために必要な健診票などが送られてきます。
- ▶対象地区で受診できない人は、対象地区以外でも受診することができます。

Check

健康診査は診療とは異なり、健康保険適用外となるため、医療機関により費用が変わります。相場は 8,000 円～1 万円ほど。遠賀町が実施する住民健診は、自己負担を低くし、受診しやすいようにしています。



ちよつと
お腹周りか…

i 健康診査

健診名	対象者	内 容	費用 (自己負担金)
特定健診	40歳以上で国民健康保険に加入している人 ※75歳の誕生日の前日まで受診できます。	・身体測定 ・尿検査 ・血圧測定 ・血液検査 (血糖値、脂質、肝機能、腎機能など) ・診察 ・問診	500円
後期高齢者健診	詳細は下記「後期高齢者健診」をご覧ください。		
若人健診	19 ～ 39歳の人		
生保健診	40歳以上の生活保護受給者		0円

i 各種検診

検診名	対象者	内 容	費用 (自己負担金)
肺がん検診 結核検診	40歳以上の人	・胸部のレントゲン撮影をします。	300円
	50歳以上で喫煙指数(※) 600以上の人 ※1日に吸うタバコの本数×喫煙している年数	・^{かくたん}喀痰検査を行います。 ※検診の際、対象者に説明し実施希望の有無を確認します。	400円
大腸がん検診	40歳以上の人	・便に血液が混じっていないかを調べます。 ※事前に検査容器を配布し、検診日に回収します。	500円
胃がん検診	40歳以上の人 ※ただし50歳以上の人で、昨年度に町の胃内視鏡検診を受けた人は受診できません。	・バリウムを飲み、胃のレントゲン撮影をします。	500円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	・採血による検査をします。	500円
乳がん検診	40歳以上の女性で昨年度未受診の人	・乳房内部のレントゲン撮影をします。	1,000円
子宮頸がん検診 ^{けい}	20歳以上の女性で昨年度未受診の人	・子宮頸がんの発生しやすいところの細胞を採り、調べます。	500円

75歳
以上の人は
こちら

後期高齢者健診

●対象 後期高齢者医療制度に加入している人

●申込方法

▷集団健診(5月～10月)

3月下旬に対象者に送付している「集団健診申込はがき」でお申し込みください。

▷個別健診

健康診査実施医療機関へ事前に予約してください。

受診には「受診票」が必要です。

※4月下旬に桃色の封筒でお届けする予定です。

●費用 500円

●受診期限 2020年3月31日(火)

●問い合わせ

▷福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター

☎092(651)3111

▷健康対策係



春のサークル 会員募集



いろいろなサークルが
会員を募集しています。
新しい趣味を見つけませんか。

●問い合わせ
遠賀町中央公民館

遊墨会

墨と絵の具を併用した彩墨画を学ぶ会です。曹亜鋼先生の指導を受けます。見学に来てください。

- 日時 毎月第1水曜日、第4土曜日
10時～12時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,500円
- 申し込み・問い合わせ 塚原
☎093(293)4404

楽墨会

墨一色で多彩な表現が描ける水墨画。練習を通してみんなで楽しく学んでいます。一緒に楽しみませんか。

- 日時 毎月第2・4火曜日
10時～12時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 興味のある人 2～3人程度
- 費用 月会費 1,500円
入会金 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 大弓
☎093(293)6988

おんがにじの会

子どもの本を楽しむ会です。小・中学校での朝読や、学童保育・デイサービスにも。さまざまな年代の方と触れ合います。お子さま連れでもどうぞ。

- 日時 毎週第1～4水曜日
10時～13時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 300円
- 申し込み・問い合わせ 日笠
☎093(293)6250

パステル画教室

旅先や時間がとれる時、自由に絵を描くと心が豊かになります。パステル、水彩、色鉛筆何でも可です。

- 日時 毎月第2・4金曜日
14時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,500円
- 申し込み・問い合わせ 林田
☎093(293)3611

絵手紙同好会

季節の移りや日々の生活で見たり感じたことを絵手紙にして楽しみませんか。友人知人へ絵手紙で親しみを深めませんか。楽しいお絵描きです。

- 日時 毎月第4水曜日
10時～12時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 1,000円
入会金 500円
- 申し込み・問い合わせ 山田
☎093(293)5560

おんが短歌会

日々の生活や心の中のこと、社会や自然も短歌で表現してみませんか。見学や初心者の方の入会も歓迎します。

- 日時 毎月第4金曜日
13時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 1,500円
※高校生以下は無料です。
- 申し込み・問い合わせ 寺本
☎093(293)4795

遠賀町誌を読む会

遠賀町誌を読みながら地域の歴史を勉強する町誌グループ(①)と江戸時代の古文書を読みながら地域の歴史を勉強する古文書グループ(②)があります。

- 日時
①毎月第2・4木曜日 10時～12時
②毎月第1木・第3金曜日 10時～12時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 入会金2,000円 ※その都度コピー代
- 申し込み・問い合わせ 稗田
☎093(293)4580

母と子の読書グループ 青い麦の会

本の楽しさが子ども達の心に届いてほしいとの願いを込めて、読み聞かせを中心に、影絵や紙芝居などを使って活動。子どもさん連れも大歓迎です。

- 日時 毎週金曜日(月4回)
10時～13時
- 場所 遠賀町中央公民館
訪問公演あり(不定期)
- 対象 子供や本が好きな人
- 費用 年会費 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 藤本
☎093(291)4131

遠賀青葉句会

日々の暮らしや家族、友人との旅行などで気付いたこと、感動したことなどを五七五に詠んでみませんか。

- 日時 毎月第1・3木曜日
10時～12時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,000円
- 申し込み・問い合わせ 紀成
☎093(293)3600

遠賀俳友句会

私達を優しく包む自然と、四季の移ろいと触れ合いを世界一短い定型詩に詠む努力を親しく楽しく続けます。

- 日時 毎月第1・3木曜日
14時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 1回 500円
- 申し込み・問い合わせ 足利
☎093(293)7633

崗短歌会

月に一度、31文字の短歌を提出。講師による指導、相互の批評、感想によって向上を図る。

- 日時 毎月第1木曜日
13時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 500円
- 申し込み・問い合わせ 築城
☎093(293)3569

遠賀手話の会

老若男女、手話の魅力ある言葉に興味のある方をお待ちしています。ろう者の方と楽しく交流をしてみませんか。

- 日時 毎週第1～4木曜日
19時30分～21時30分
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 年会費 3,000円
- 申し込み・問い合わせ 今井
☎093(293)4269

手話ほのぼのの会 水曜日

手話は、脳の活性化につながると言われています。ろうあ者の皆さんと楽しく交流をしてみませんか。お待ちしております。

- 日時 毎週水曜日
13時～15時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 500円
- 申し込み・問い合わせ 中山
☎093(293)5383

ほのぼの手話の会 土曜日

老若男女、楽しく手話を学びながら、聴覚障がい者の方々と交流しています。見学はいつでも歓迎。

- 日時 毎月第1～4土曜日
13時～15時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 500円
- 申し込み・問い合わせ 萩本
☎093(293)3380

A・K・S ＝あしたはきょうよりすばらしい

音楽の扉を開いてみませんか。音楽療法を取り入れた楽しいサークルです。見学もお気軽にどうぞ。

- 日時 毎月第2・4土曜日
10時～11時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の障がい児・者
- 費用 月会費 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 金原
☎090(7925)5971

アロハ モアナHape

トロピカルなハワイの風を感じながら、フラダンス・タヒチアンダンスを私達と一緒に楽しみましょう!!年齢問わず初めての方大歓迎です。

- 日時 毎月第1・2・3木曜日
9時30分～11時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,500円
- 申し込み・問い合わせ 田中
☎093(293)6690

3B体操同好会

用具を使って、音楽に合わせて体を動かし、楽しみましょう。

- 日時 毎月第2～4木曜日
13時～15時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,000円
- 申し込み・問い合わせ 水谷
☎093(293)2455

光心流 賀洲吟詠会

お腹の底から大きな声を出しストレス解消。懇切丁寧に吟詠法を指導します。初心者歓迎。

- 日時 毎週木曜日
17時～19時
- 場所 スナックかざぐるま
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 平見
☎090(1169)4083

コーラスこもれば

声を出すことは健康にとってもいいことです。皆さん一緒に歌いましょう。

- 日時 毎月第1・2・3土曜日
14時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,500円
- 申し込み・問い合わせ 後藤
☎093(293)7032

ヨガセラピー

自分の健康に自信がない方も、健康になれる呼吸法や、日頃あまり使わない筋肉を活用する方法を学びます。

- 日時 毎月第2～4木曜日
15時～16時
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 3,000円
- 申し込み・問い合わせ 石田
☎093(293)4203

写経同好会

仏様の前で写経を始めてみませんか。集中する時間を楽しんでみませんか?新しいこと始めてみましょう。

- 日時 毎週水曜日
10時～12時
- 場所 妙法庵(遠賀町大字別府)
- 対象 誰でも可
- 費用 1回 500円
- 申し込み・問い合わせ 渡邊
☎080(1723)4832

遠賀太鼓の会

「青少年育成」と「遠賀町に伝統芸能を」の2本柱を主旨として活動しています。楽譜での指導なので分かりやすいです。

- 日時 毎週土曜日 20時～22時
- 場所 遠賀コミュニティーセンター
- 対象 小学4年生以上
※譜面が読める人は小学1年生から可
- 費用 入会金 3,000円(バチ代)
- 申し込み・問い合わせ 萩尾
☎093(293)0116

平見カラオケ教室

毎月、新曲演歌を一曲ずつ覚えていきます。楽しくみんなで練習します。他人の前で上手に歌えるように指導します。

- 日時 毎週月曜日
①13時～15時 ②15時～17時
③17時～19時
- 場所 スナックかざぐるま
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 1,000円
※別途カラオケテープ代として1,200円
- 申し込み・問い合わせ 平見
☎090(1169)4083

遠賀合気会

老若男女スマホばかり見てないで、みんな健康な汗をかきましょう。待ってます。

- 日時 ①毎週日曜日 10時～12時
※小学生は11時まで
②毎週木曜日 19時30分～21時30分
- 場所 ①遠賀町第一武道場
②遠賀南中学校 武道館
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 2,000円(中学生以下1,000円)
- 申し込み・問い合わせ 樋渡
☎090(7398)8612

おんがサッカークラブ

年長・小学生のサッカーチームです。サッカーを通して自分で考えて決められる子を育てます。随時体験入部をしています。

- 日時 毎週火・木曜日 17時30分～19時30分
毎週土・日曜日 9時～12時
- 場所 遠賀総合運動公園 緑の広場
- 対象 幼児年長、小学生
- 費用 月会費 2,500円
- 申し込み・問い合わせ 嶋崎
☎090(9402)0574

遠賀町少年相撲クラブ

国技相撲を通じて、身体を鍛え、礼儀作法を学び、楽しく相撲をとってみませんか。目指せわんぱく横綱。

- 日時 毎週土曜日
18時30分～21時
- 場所 遠賀総合運動公園 室内相撲場
- 対象 幼児～中学生の男女
- 費用 月会費 500円
- 申し込み・問い合わせ 池主
☎093(293)3342

遠賀剣道教室

基本を中心とした楽しい剣道を推進し、礼儀作法を教え、心身を鍛えます。ぜひ一度見学に来てください。

- 日時 ①毎週月・金曜日 18時30分～20時
②毎週土曜日 18時～19時30分
- 場所 遠賀町第一武道場
- 対象 小学1年生以上
- 費用 月会費 2,500円
※きょうだい割引あり。
- 申し込み・問い合わせ 山下
☎090(1511)5846

遠賀町弓道連盟

弓道は礼節を重んじ、年齢に関係なく始められる武道です。興味のある方は、一度道場で体験してみませんか。弓具はありますので、気軽にお越しください。

- 日時 毎週火・木・土曜日
19時～21時
- 場所 遠賀総合運動公園 弓道場
- 対象 高校生以上
- 費用 月会費 500円
入会金 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 田中
☎093(293)5183

遠賀ルーキーズ

創部11年目を迎える遠賀ルーキーズです。仲間と一緒に野球をやってみませんか？体験も大歓迎です。

- 日時 毎週火・金曜日 17時～19時
毎週土・日曜日 9時～17時
※土・日曜日は試合になることもあります。
- 場所 島門小学校 グラウンド
- 対象 小学1～6年生の男女
- 費用 月会費 2,000円
- 申し込み・問い合わせ 中西
☎080(5210)7399

グラウンドゴルフ協会(月例会)

毎月3回、各会場でグラウンドゴルフを通して交流を図っています。都合の良い会場にご参加ください。

- 日時 ①毎月第2水曜日 9時～10時30分
②毎月第4金曜日 9時～10時30分
③毎月第4土曜日 9時～10時30分
- 場所 ①浅木グラウンド
②田園グラウンド ③松の本グラウンド
- 対象 誰でも可 ●費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 萩尾
☎093(293)0116

やさしい護身術の会

護身術は危害を加えず危機を回避する武術。技は簡単強力、女性と子どもにも技の習得は簡単。沖ヨガで美容効果大。

- 日時 ①毎週火曜日 13時～15時
②毎週土曜日 11時～13時
- 場所 遠賀町第一武道場
- 対象 中学生以上
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 樋口
☎093(293)5774

遠賀町青少年柔道クラブ

遊びを通して体を鍛えたり、楽しく活動しています。男女問わず部員大募集！お気軽にご連絡ください。体験、見学大歓迎！

- 日時 毎週月・水・金曜日
18時30分～20時
- 場所 遠賀町第一武道場(水曜日)、
遠賀南中学校 武道館(月・金曜日)
- 対象 幼児年中～小学6年生
- 費用 月会費 1,800円
入会金 2,000円
- 申し込み・問い合わせ 高崎
☎093(293)0796

遠賀硬式テニスクラブ

「歓迎」遠賀硬式テニスクラブ仲間。テニスチャンスがないと諦めている人、始めてみませんか！25歳から82歳のシニアまで37人の男女が練習しています。

- 日時 毎週土・日曜日、祝日
9時30分～12時30分
- 場所 遠賀総合運動公園 テニスコート
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 1,000円 入会金 1,000円
- 申し込み・問い合わせ 釘尾
☎090(1981)4797

遠賀町空手クラブ

幼年から大人の方まで活躍中。一緒に負けない精神、優しい心、そして強い体を鍛えていきましょう。

- 日時 毎週火・木曜日
19時～21時
- 場所 遠賀町第一武道場
- 対象 誰でも可
- 費用 月会費 4,000円
- 申し込み・問い合わせ 林
☎090(9798)9435

広渡小卓球クラブ

一般ボールやラージボールなど、自分の好きな練習ができます。初心者には卓球マシンも用意しています。

- 日時 毎週水曜日
19時30分～21時30分
- 場所 広渡小学校 体育館
- 対象 小学4年生以上
- 費用 年会費 5,000円
※毎回来れない人は1回100円
※学生は無料
- 申し込み・問い合わせ 萩尾
☎093(293)0116



役場もお休みとなりますので
必要な手続きがあればお早めに。

まもなく改元！10連休のお知らせ

4月27日～5月6日

連休中はごみ収集や病院がお休みになりますので、ご注意ください

歯が痛くなったときは

遠賀歯科医師会が休日急患診療を行います。
まずは受診する前にお電話ください。

●日時・場所・問い合わせ

- ▷ 5月3日(金・祝) 10時～17時
柴田歯科医院(遠賀町遠賀川) ☎093(293)6851
- ▷ 5月4日(土・祝) 10時～17時
岡田歯科医院(遠賀町松の本) ☎093(293)4448
- ▷ 5月5日(日・祝) 10時～17時
まちだ歯科医院(中間市池田) ☎093(245)4970

体調が悪くなったときは

遠賀・中間休日急病センターで診察が受けられます。
まずは受診する前にお電話ください。なお、乳幼児の
場合は、専門外の医師が担当することがあります。

- 日時 4月28日(日)～5月6日(月・振休)
9時～16時30分
- 場所 遠賀中間医師会 おなが病院内
- 問い合わせ 遠賀・中間 休日急病センター
☎093(282)9919

子どもの具合が悪くなったときは

まずは電話で症状を説明し、このあとどうするべきか
対応を相談しましょう。

- 問い合わせ 福岡県小児救急医療電話相談 ☎#8000
※土曜日12時～翌朝7時、日曜日・祝日7時～翌朝7時

救急車を呼ぶかどうか迷ったときは

急な病気やけがで、救急車を呼ぶかどうか迷った場合
は「#7119」に電話してください。医療機関の受診や救急
車の利用などについて、24時間対応で看護師がアドバイ
スしています。

- 問い合わせ
▷ 福岡県救急医療相談電話 ☎#7119
▷ 福岡県救急医療情報センター ☎092(471)0099
※重症時は迷わず119番に電話してください。

コンビニ交付は連休中も利用できます

マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストア
での各種証明書の交付サービスは、連休中も利用できま
す。ただし機器メンテナンス作業のため、下記の日程で
サービスを停止します。

- サービス停止日時 4月24日(水) 6時30分～23時
- 問い合わせ 住民係

コミュニティバスは休日ダイヤで運行します

4月27日(土)～5月6日(月・振休)は休日ダイヤで運
行します。ダイヤは遠賀町ホームページやバス停など
でご確認ください。

- 問い合わせ 都市計画係

ごみ・し尿の収集は休止する日があります

連休前にごみはまとめて出しておきましょう。
し尿の臨時収集が必要な場合は早めにご連絡ください。

- 【ごみ】 ●収集休止期間 4月28日(日)・29日(月・祝)、
5月2日(木・休)～6日(月・振休)
※上記期間中は遠賀・中間リレーセンターへの
自己搬入もできません。
※4月27日(土)・30日(火・祝)、5月1日(水・祝)
のもえるごみの収集は通常どおり行います。
※粗大ごみ受付センターは、4月27日(土)～
5月6日(月・振休)までお休みです。(5月2日(木・
休)の収集地区は9日(木)に変更になります。)
- 問い合わせ 遠賀・中間リレーセンター
☎093(282)5341
- 【し尿】 ●収集休止期間
4月27日(土)～5月6日(月・振休)
●臨時収集申込期限 4月22日(月)
●臨時収集申込 (有)環整 ☎093(223)0402
●問い合わせ 環境衛生係

買い物困難者対策事業(移動販売)は実施します

連休中も平日と同様に移動販売を行います。日程は遠
賀町ホームページなどでご確認ください。

- 問い合わせ 高齢者支援係

ふれあいの里は通常どおり営業します

- ふれあいの里休業日 4月29日(月・祝)、5月6日(月・振休)
※ふれあいの里センター内の地域子育て支援ひろばぐっ
ぴいはお休みします。
- 「ぐっぴい」閉所日 4月28日(日)～5月6日(月・振休)
- 問い合わせ ふれあいの里センター

社会教育施設は臨時休館します

5月1日(水・祝)のみ臨時休館になりますのでご注意
ください。

- 臨時休館する施設
遠賀町立図書館、遠賀町中央公民館、町民体育館、
田園テニス場、遠賀総合運動公園、漕艇場、武道場、
小中学校体育館・グラウンド
- 問い合わせ 社会教育係・スポーツ文化係

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

健康・子育て

すくすく(乳児)ひろば

●日時 4月16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・助産師の育児相談、栄養士の栄養相談

●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



わんぱく教室

～家族と遊ぶ～

●日時 4月28日(日)

10時15分～11時

〔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

※こどもまつり会場で実施

●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

●内容

▽幼児教育専門家 熊丸みづ子さんによる育児の話

▽身近なものを使った工作

●費用 無料

●申し込み・問い合わせ

健康対策係

いっしょに心の相談

●日時 5月10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

●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

プレパパママ教室

(両親学級)

●日時 5月12日(日)

9時45分～12時

〔受付〕9時35分～9時45分

●場所 遠賀町中央公民館

●対象 町内在

住の妊婦とその

●内容

沐浴実習、赤

ちゃんとのお生

活や妊娠中の生活の話、ア

ロマテラピーなど



●定員 12組(先着順)

●費用 無料

●持ってくるもの

母子健康手帳

●申込期限 4月25日(木)

●申し込み・問い合わせ

健康対策係

「アウトドアクッキング」を親子で体験してみよう

野の花が咲き、鳥がさえずる中、親子でランチやデザートを作り、野外ゲームをして楽しみましょう。

●日時 5月12日(日)

10時～13時

●場所 遠賀総合運動公園

●定員 30人(先着順)

●費用 1家族300円

●申込期限 5月11日(土)

●申し込み・問い合わせ

ボーイスカウト遠賀第3団坂本

☎ 093 (602) 5088

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-jyuken.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。

募 集

福岡県要約筆記者養成講座

- 主に手話を知らない「中途失聴者」などに適した情報伝達のサポートで、話している言葉を「速く、正しく、読みやすく」要点をまとめて文章にします。
- 開催期間 5月25日(土)～2020年2月1日(土)※5月18日(土)10時～11時に事前説明会があります。
 - 場所 クローバープラザ(春日市原町)
 - 対象 県内在住の18歳以上で、県内で要約筆記者として活動することを希望する人

福岡県学習支援事業教室生徒募集

- 費用 3600円(教材代)
- 申込期限 4月20日(土)必着
- 申し込み・問い合わせ 福岡県聴覚障害者協会 ☎092(582)2414
- 費用 無料
- その他
 - ▽進学のための学習主体の教室ではありません。
 - ▽期間内は随時受け付けます。
 - ▽有償ボランティアも募集していますので、希望する人はお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ 特定非営利活動法人ワーカーズコープ(担当手塚) ☎080(8954)2488

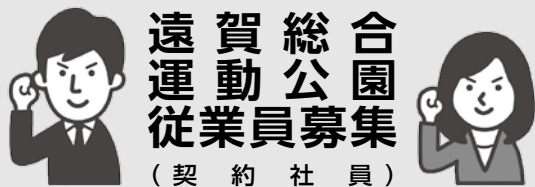


お知らせアラカルト

小規模契約希望者届出受付

町内経済の活性化を目的に、町が発注する小規模な工事、修

- 届出方法 小規模契約希望者届出書に記入の上ご提出ください。
- 自ら受注できる範囲の業種を5種類以内で届出てください。
- 届出書は行政経営課窓口で配布しています。また、遠賀町ホームページからもダウンロードできます。
- 受付期間 随時受付しますが、届出の有効期間は、2021年3月31日までです。
- 届出を受理されても、必ず発注があるとは限りません。
- 届出・問い合わせ 管財係
- 対象 町内に主な事業所が住所を有し、次のすべてに該当する人
 - ▽遠賀町に競争入札参加資格申請を行っていない人
 - ▽希望する業種を履行するために必要な資格・免許を有する人
 - ▽契約を締結する能力を有する人
 - ▽町税を滞納していない人
 - ▽遠賀町暴力団排除条例に規定されていない人



合園 総務 遠賀 運動 従業員募集 (契約社員)

●業務内容

総務全般(受付業務、所長補佐業務、日常清掃、パソコン入力・書類作成、自主事業の企画・運営、広報サポート、行政対応、取引業者対応・調整など)

●募集人数 1人

●勤務時間 ①8:00～17:00 ②13:00～22:00 ※月22日程度(週休2日以上)

●契約期間 4月1日(月)～2020年3月31日(火) ※契約更新可

●給料 18～25万円程度

●申込期限 4月15日(月)

●申込方法 市販の履歴書(顔写真貼付)に記入の上、提出してください。

●選考方法 面接 ※面接日時は後日連絡します。

●申し込み・問い合わせ

宗像緑地建設株式会社(担当:松岡) ☎0940(72)4110

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 蔵元 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
- 産業廃棄物
- 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

新車生活ならすべて

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！



(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。

骨髓バンクドナー 助成金交付

本年度から骨髓や末梢血幹細胞を提供した人に助成金を交付する制度を始めます。

●対象

公益財団法人日本骨髓バンクが実施する事業で骨髓等の提供を完了した人で、骨髓等を提供した日および交付申請をする日に遠賀町に住所を有する人

※その他条件があります。

●助成額

骨髓等の提供に係る通院または入院の日数に2万円を乗じた額とし、1回の提供につき14万円を限度とします。

●問い合わせ 健康対策係

2019年度太陽光発電設備に対する補助金制度

平成23年度から行っている住宅用太陽光発電に対する補助を本年度も実施します。申請の受付開始時期は6月中旬の予定です。詳しい内容は、広報おんが5月10日号でお知らせします。

●問い合わせ 環境衛生係

福岡県認定リサイクル製品認定申請

福岡県では、資源の循環および廃棄物の減量の促進を図り、循環型社会の形成に資すること

あなたの一票大切に

遠賀町議会議員 一般選挙



【投票】

●日時 4月21日(日) 7時～20時

●場所 各投票所

※入場券に記載しています。

【期日前投票】

仕事や旅行などで、投票日当日に投票所に行くことができない人は、期日前投票ができます。入場券の裏面が「期日前投票宣誓書」になっていますので、必要事項を記入してお持ちください。

●日時 4月17日(水)～20日(土)

8時30分～20時

●場所 選挙管理委員会事務局
(役場庁舎横 車庫棟1階)

【開票】

●日時 4月21日(日) 21時～

●場所 遠賀町中央公民館

●問い合わせ

遠賀町選挙管理委員会

☎093(293)1234

平成30年度 健康づくり ポイント事業 抽選結果

●問い合わせ 国保年金係

3月1日に古野 修 町長が厳正なる抽選を行い、当せん者が決まりました。おめでとうございます。

- 1等 商工会商品券 10,000円分
白川 静美さん 吉村 和子さん 副田 よしみさん
- 2等 商工会商品券 5,000円分 5名
- 3等 商工会商品券 2,000円分 20名 ※応募総数202名

当せん者からは「自分の健康のためになると思いがんばりました」「町の事業に関心をもって参加しようと思います」などうれしい言葉をいただきました。多数のご参加ありがとうございました。

本年度も健康づくりポイント事業を実施します。スタンプ台紙のついたリーフレットを、今号の広報おんがに折り込んでいますので、ぜひご覧ください。



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

IH + エコキュート

新商品出ました!!

商品代 「エコキュート」 + 「IH」セット 300,000円(税別) +

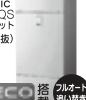
工事費 始める場合 150,000円(税別)～
買い替えの場合 70,000円(税別)～

※「分電盤」・「給湯」取り替えの場合 最大150,000円(これ以上は追加しません)

※湯沸き機能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!



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! 必ずお見積りにお応えします。
まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。

※別途コンクリート住宅、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

(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 | 給排水

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～

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

遠賀コミュニティセンター
☎093(293)6525
http://onga-sportspark.com

各種教室の新規生を募集しています

やさしいフラ～オハナ～

フラダンスで心と体をほぐしませんか。

●日時 毎週月曜日 10時30分～12時

ボディメイキングヨガ

内から出るパワーを感じ、心と体を整えます。

●日時 毎週木曜日 10時～11時30分

リラックス夜ヨガ

リラックスして1日の疲れをリセット。

●日時 毎週月曜日 19時～20時30分

ピラティス

体幹を鍛え、筋肉をつけてダイエット。

●日時 毎週木曜日 11時～12時

BBBエクササイズ

ダンスフィットネスで体脂肪を燃焼させ、ストレッチと筋トレで美しく姿勢を整えます。

●日時 毎週月曜日 19時30分～20時30分

●費用 [全教室共通] 月会費 3,240円(4回)

▶どの教室も、無料で1回体験できます。

▶希望する人は、事前にご連絡ください。



光化学オキシダント (スモッグ)にご注意を

光化学オキシダント注意報が発令されたら、外出を控え、野外での激しい運動は止めてください。目やのどに刺激を感じた人は、洗眼やうがいを行い、症状に応じて医療機関で受診しましょう。

※光化学オキシダント…工場の煙や自動車の排出ガスなどに含まれる窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線によって光化学反応を起こし生成される有害な物質

問い合わせ

▽環境衛生係

▽福岡県 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 環境指導課

☎0940(36)6322

スポーツ

第36回 遠賀町健康マラソン 大会結果

2月24日、遠賀総合運動公園 周回道路で66人が参加して開催されました。結果は次のとおりです。(1位のみ、敬称略)

●男子の部

【小学1年生(1km)】

杉山智樹 4分29秒

【小学2年生(1km)】

池田虎太郎 4分13秒

【小学3年生(1km)】

田中 誠志朗 4分6秒

【小学4年生(2km)】

川口 恵汰 8分54秒

【小学5年生(2km)】

高崎 琉成 8分11秒

【小学6年生(2km)】

前田 仁之介 8分8秒

【中学生(3km)】

伊藤 悠 12分31秒

【40歳未満(3km)】

添田 啓輔 13分45秒

【40歳以上(3km)】

添田 孝彦 12分38秒

【65歳以上(2km)】

石井 一朝 11分55秒

【女子の部】

【小学2年生(1km)】

高山 美月 4分49秒

【小学3年生(1km)】

蒲原 碧彩 4分29秒

【小学5年生(2km)】

岩田 凜美 9分19秒

【小学6年生(2km)】

松尾 祐花 9分34秒

第23回 遠賀町卓球大会 (ラージボール) 結果

3月3日、遠賀体育センターで34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。(敬称略)

●団体 優勝

平岡 孝康、辻 東洋、川島 信行、柳井 惣平、門司 崇志

●シングルス (一般の部)

優勝 河内 勇夫

第3位 萩尾 修身

小野 博幸

【小学生の部】

優勝 門司 崇志

準優勝 縄手 宏祐

第3位 山田 柚稀

犯罪・不審者・火災・救急件数 平成31年2月分

街頭犯罪 1件 (車上ねらい) 1件	火災 0件 (郡内) 1件
	緊急出動 71件 (郡内) 404件
不審者情報 0件	火災案内 ☎0180(999)998

遠賀町発行リフォーム券が使えるお店です!!

ユニットバス パナソニック ユーロシリーズ 55% OFF 1坪サイズ 商品代 定価798,000円 ▶359,100円 工事費 200,000円～	システムキッチン パナソニック ラクシニオ 55% OFF 商品代 定価690,000円 ▶310,000円 工事費 150,000円～	トイレ パナソニック アラウーノSII 45% OFF 商品代 定価198,000円 ▶107,000円 工事費 25,000円～	洗面台 パナソニック エムライジ 60% OFF 商品代 定価120,700円 ▶48,000円 工事費 30,000円～	エアコン パナソニック CS-228CF 70% OFF ▶50,000円 工事費 15,000円～
--	---	--	--	---

電太4つの約束
アフター抜群
工事は丁寧
商品は最新型
価格も長い

電太 さいこーい 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%～

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

有料広告欄

妊娠から子育て世代の皆さんを応援！一緒に子育て♪ 「遠賀町子育て世代包括支援センター」ができました

■■■ 遠賀町子育て世代包括支援センターって何？

妊娠期から子育て期にかけての育児に関するさまざまな悩みなどに対応するため、保健師などが専門的な見地から相談を受け、切れ目のない支援を行います。全国的に展開されており、遠賀町では4月1日に設置しました。

■■■ 子育てのことで悩んでいませんか？

現代では、インターネットなどから多くの情報が簡単に手に入りますが、全てが正しいとは言えず、逆に自分を追い詰めてしまうこともあります。また、核家族化が進み、孤立化してしまう子育て世代が多くなっています。一人で悩みを抱え込む前に、気軽に相談してください。

■■■ 専門スタッフがあなたをサポート

保健師が相談を受け、必要があれば関係機関へつなぎ、連携しながら支援を行います。遠賀町の乳幼児健診のスタッフには、医師・助産師・保健師・管理栄養士・看護師・臨床心理士・歯科衛生士がいますので、みんなであなたをサポートします。



【相談・問い合わせ】
遠賀町子育て世代包括支援センター
(健康こども課内)
☎093(293)1234



みんなで遊びにおいでよ!! おんがこどもまつり

●日時 4月28日(日) 10時～14時

●場所 遠賀総合運動公園

●イベント内容

▷体験コーナー

ゲーム(輪投げ、缶立てゲーム等)、手作りおもちゃ(竹トンボ、空きビンにお絵かき)、スポーツ体験、働く車の展示・試乗、モンキーブリッジなど

▷販売コーナー

子ども向け飲食物販売(カレー、焼きそば、フランクフルト、わたがし、かき氷など)

※数に限りがあります。

※雨天の場合、変更・中止となるイベントがあります。

●問い合わせ 社会教育係

STOP! 風しん 赤ちゃんを守ろう



■問い合わせ 健康対策係

風しんに対する免疫が不十分な妊婦がかかると、生まれてくる赤ちゃんの目や心臓、耳などに障がいがあることがあります(先天性風しん症候群)。抗体検査を受け、抗体価が低いと判明した人には、予防接種の助成制度(1人1回)がありますので、ぜひ利用してください。

■対象 町内在住で、風しんの抗体価が低いと判明した次のいずれかに該当する人

- ①妊娠を希望する女性(妊娠中の方を除く)
- ②妊婦および妊娠を希望する女性の夫、パートナー、同居者(妊婦および妊娠を希望する女性が十分な免疫を保有している場合は対象外)

■費用 3,000円(自己負担)

※生活保護受給者または非課税世帯の人は無料
(事前に窓口で申請が必要)

■実施期間 4月1日(月)～2021年3月31日(水)

■申込方法 風しん抗体検査結果をお持ちの上、窓口で手続きしてください。(本人以外は委任状が必要)
※検査は福岡県が無料で実施しています。
詳細は県ホームページをご覧ください。

■その他 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日まで
に生まれた男性は、2022年度末まで無料で抗体検査と予防接種が受けられるようになります。詳細は広報おんが5月10日号でお知らせします。

保険と年金の手続きを忘れずに

仕事の状況が変わったときは、役場で保険や年金の手続きを

●問い合わせ 国保年金係

就職したとき

国民健康保険に加入している人が、社会保険(勤め先の健康保険)を適用された場合は、喪失の届け出が必要です。また、社会保険の適用日(通常は雇用の初日)以降、国民健康保険の保険証は使用できませんのでご注意ください。年金は雇用主が届け出をするため、手続きはありません。

退職したとき・家族の扶養から外れたとき

社会保険を脱退した場合は、国民健康保険に加入してください。届け出までに病院にかかる場合は、10割の自己負担となりますが、届け出後に払い戻しが可能です。

60歳未満の人は年金の届け出も必要です。国民年金保険料(本年度は月16,410円)の納付が難しい場合は、所得に応じた免除制度があります。未納の期間があると、将来の年金受給に支障をきたしますのでご注意ください。

手続きに必要な書類

いずれの場合も本人確認書類(運転免許証など)と印鑑をお持ちください。別世帯の人が手続きをする場合は委任状が必要です。その他、手続きに応じて次のものが必要です。

▷国民健康保険に加入するとき

- ・社会保険の喪失証明書(全員の喪失日が記載されたもの)

▷国民健康保険を脱退するとき

- ・社会保険の保険証(全員分)
- ・国民健康保険の保険証

▷国民年金に加入するとき

- ・退職日や扶養を外れた日が分かるもの

▷国民年金保険料の免除を申請するとき

- ・離職票(退職した人のみ)

手続きが遅れると、自分や世帯主に損害が生じる恐れがあります。

必要書類が準備できない場合はご相談ください。

コミュニティバスを利用しませんか？

買い物にも便利！

●申し込み・問い合わせ 都市計画係

遠賀町では、遠賀川駅を基点に町内北部と南部でコミュニティバス(以下コミバス)を運行しています。通勤・通学、そして買い物にもコミバスをぜひ利用してください。

とても簡単！コミバスの乗り方

- ①車両前方の扉から乗り込み、定額の運賃を先に支払う。
- ②目的のバス停が近づいたら、降りるボタンを押す。
- ③到着したら、後方の扉から降りる。

無料体験乗車できます

コミバスに乗ってもらってきっかりづくりとして、無料体験乗車を行っています。これまでコミバスに乗ったことがない人や、乗ってみたいけれど乗り方が分からない人などは、まずはお試ください。

●申込方法

申込用紙に、乗車する人の住所・氏名・連絡先・乗車希望日を記入し、乗車希望日の1週間前までに、都市計画係に提出してください(1人1回まで)。

※申込用紙は、都市計画課窓口、ふれあいの里センターで配布しています。

運賃

▷大人(中学生～59歳) 200円 ▷小学生 100円

▷高齢者(60歳以上) 100円

▷乳幼児(0歳～6歳) 無料

▷障がい者(身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人)、障がい者と同乗する介護者1人 100円

▷回数券(10枚つづり) 1,600円

定期券もあります

定期券は、都市計画課窓口または駅前サービスセンターで購入できます。

▷通勤定期券 1ヵ月 7,200円 3ヵ月 20,700円

▷通学定期券 1ヵ月 6,000円

※高齢者・障がい者は、上記金額の半額になります。

※学期定期もあります。

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

地域へつなげよう 男女共同参画の輪

平成27年度から町内すべての地区で男女共同参画出前講座を行い、延べ500名を超える住民の皆さんが参加されました。普段なかなか聞けない家庭での役割分担や男・女の胸の内など、ご近所同士で気軽に語り合う絶好の機会となったのではないのでしょうか。

本年度は「遠賀町男女共同参画社会推進計画」の見直しの年となっています。時代の変化に対応した、新たな施策の展開に向けた推進計画にしていきたいと思えます。

COMMENT

出前講座(2月20日開催)参加者
木守区 村田 成通さん

「男女のあり方は人それぞれ違うと思いますが、互いに相手を尊重し、認め合うことが大事だと感じました。初めての講座参加でしたが、機会があれば各年齢層の方たちと一緒に聞いてみたいと思いました」



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



サイドビジネスや副業サイトの儲け話。儲かると強調する広告には注意して!

Q.「スマホを操作するだけで必ず儲かる」と SNS で知り合った人から勧められている。口コミもいいし、30万円で情報商材を購入しても大丈夫か。

A. 常識で考えれば、「誰でも」「必ず」儲かるということがこの世にあるはずがありません。これは、「簡単に副収入」といったうたい文句で誘い、「仕事を始めるため」「収入を増やすため」などさまざまな口実でお金をだまし取る手口です。情報商材とは高額収入を得るためのノウハウ等と称してネット等で販売されている情報のことですが、契約前に内容を確認できません。ネット上で知り合った人物を容易に信用するのは危険です。不安な時は、消費生活相談窓口にご相談下さい。

■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

[午前] 9:00 ~ 12:00

[午後] 13:00 ~ 16:30

※土・日曜日、祝日は除きます。

環境衛生だより

Environmental Hygienics

●問い合わせ 環境衛生係

猫を飼うときのルールとマナー

ここ最近、猫に関する苦情が非常に増えています。苦情の内容は、ふんや尿、鳴き声などが多く、飼い主の無責任な飼い方や飼い主のいない猫への餌やりが原因となっています。

◆室内で飼育する

犬とは違い、猫には放し飼いを禁止する法律がありません。多くの飼い主が放し飼いにしているため、どこにでも入り込み、ふんや尿をして、苦情の原因になっています。

猫は飼い主が環境を整えることで、ストレスなく室内で暮らせます。室内で飼うことで、周囲に迷惑をかけるだけでなく、車などとの接触事故や迷い猫の防止にもなります。

◆絶対に捨てない

猫を捨てることは犯罪です。最後まで責任をもって飼いましょ。やむを得ず飼うことができなくなったときは、新しい飼い主を見つけるよう最大限の努力をしてください。

◆過剰繁殖を防ぐ

猫は年に2、3回出産します。責任をもって産ませるのではありません。不妊・去勢手術をしましょう。

◆手術をするとういなる?

〔雌猫〕

▽発情がなくなり、雄猫を呼ぶ特有の鳴き声がなくなる。

▽繁殖に関するストレスから解放され落ち着く。

▽生殖器の病気を予防できる。

〔雄猫〕

▽外に出たいという衝動が少なくなる。

▽ケンカをあまりしなくなる。

▽マーキングが減り、尿の臭いが減る。

▽繁殖のストレスから解放され、雄特有のきつさがなくなる。

◆飼い主のいない猫には餌を与えない

飼い主のいない猫も苦情の原因となっています。餌を与えていると他の猫も集まり、ふんや尿、鳴き声などで周囲に迷惑をかける。また、過剰繁殖の原因にもなります。餌を与えている人は、起る影響を認識し、地域住民への配慮を忘れないでください。

※動物に関する法律に抵触する恐れがあるため、役場などでは猫の捕獲などはいりません。

Power Push 図書館スタッフのイチオシ

脱！暴走老人 英国に学ぶ「成熟社会」のシニアライフ

著者 ▶ 谷本 真由美 (朝日出版社)

日本の高齢者が暴走してしまう背景と欧州の高齢者を取り巻く状況を比較しながら、老後を楽しく過ごすヒントと老後資金について論じる。

ココがオモシロイ！

現在の日本は高齢者に優しくない。年金は少なく医療費と介護費の負担額が多い。飲食店は若年層向きが多くゆっくり過ごせる場所が少ないなど不安要素だらけで、これでは高齢者も暴走したくなるだろう。この本では、欧州の高齢者の状況を説明しながら、いかに老後を楽しく過ごすかというヒントが語られている。(子パンダ)



New 新着本案内

木曜日の子ども

著者 ▶ 重松 清 (角川書店)

再婚した妻の連れ子がひどいじめにあい転校した先は、7年前給食への毒物混入で無差別殺人が起きた学校だった…。



満洲コンフィデンシャル

著者 ▶ 新美 健 (徳間書店)

満洲国を舞台に、鉄道、映画、謀報、革命運動など、華やかな夢と権謀術数が渦巻くスパイ冒険活劇。



終末少女

著者 ▶ 古野 まほろ (光文社)

黒の海は大地を沈め、無数の「口」が全てを食い尽くしてゆく。この終末から逃れ、天国のような孤島についた少女らは、謎めいた漂流者を助けるが…。



あたりまえを疑う勇氣

著者 ▶ 植松 努/清水 克衛 (イースト・プレス)

たった 20人の町工場で宇宙開発の夢を追いつける植松努と、「読書のすすめ」店主の清水克衛が、仕事を、教育を、読書を、さらには人生を語りつくす。



Your Library

遠賀町立図書館だより



暖かい日差しの中、図書館のウッドデッキでコーヒーを飲みながら、のんびり過ごしてみませんか。

遠賀町立図書館



Events 図書館イベント情報

手づくりクラフト教室

クリアホルダーを使って、オリジナルの読書手帖を作ります。

- 日時 4/26(金) 11時～12時
- 対象 18歳以上 ●定員 10人
- 申込期間 4/12(金)～

新しいDVDやCDが入荷しました

話題の映画や新曲など豪華ラインナップで3月下旬から貸し出しています。

●入荷作品

- ▷DVD 「シン・ゴジラ」「ジャスティス・リーグ」「この世界の片隅に」など113点
- ▷CD 星野源「POP VIRUS」WANIMA「Everybody!!」など63点

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時30分～15時

おはなし会0・1・2(赤ちゃん向け)

- 日時 4/17(水) 11時～11時30分

俳句・短歌

おんが短歌会詠草

奥陸美選

初春の大海原は静かなり
波津の港に舟ならび居る

関口キミ

老人の大きな声にて話しおり

高崎佳子

聞くともなしに聞こえて来たり

腰痛で身動きできぬ身のつらさ

要の大事さ深く味わう

松原敬子

崗短歌会詠草

植村隆雄選

飾りたる妻の遺影を手に取りて
そっと口づけあれから五年

馬郡利夫

古稀も過ぎ足早に去る日々なれど
言葉搜しの旅続けゆく

松本美智江

肩寄せてあなたと闇に溶けてゆく
稲佐山にて沈黙の時間

築城せつ子

遠賀俳友句会抄

池田幸利選

岳の肩ちから抜きたる路の臺

芦賀恵子

春ともし墨絵の魚に目の一つ

広渡豊子

春の灯に掌ひろげ女人像

岸本峯

遠賀青葉句会抄

岸原清行選

冬の灯を消せば一人の闇深し

花田京次

廃屋の老梅の香のただよひ来

室井公子

福智嶺の稜線くつきり春立てり

紀成慶子



遠賀町から夢を叶えた映画少年

日本アカデミー賞 最優秀照明賞受賞



熊谷 秀夫氏、上田 なりゆき氏、大久保 武志氏、大坂 章夫氏に師事し、2002年に技師デビュー。「桐島、部活やめるってよ」(2012年 吉田 大八 監督)、モスクワ国際映画祭で最優秀作品賞に輝いた「私の男」(2013年 熊切 和嘉 監督)、「スマホを落としただけなのに」(2018年 中田 秀夫 監督)など数多くの作品に携わる。

3月1日、グランドプリンスホテル新高輪で行われた日本アカデミー賞授賞式で、遠賀町出身の藤井 勇さんが「万引き家族」(是枝 裕和 監督)で最優秀照明賞を受賞しました。

藤井さんから喜びのコメントが届いています。

「遠賀川を渡り黒崎の映画館に通っていた映画少年が今回華やかな場所に立ってしまいました。よく『好きな事を仕事にできて良いね!』と言われます。仕事にするという事は理想と自分の能力・実力とリアルに向き合うということ。正直何度も打ちのめされました。ただ好きという一念で立ちあがれました。大きな声では言えませんが実力は大了たことありません。でもまあ、今回賞をいただけたとのことなので……貰っちゃいました!ありがとうございます」

最優秀賞おめでとうございます。これからのさらなる活躍を期待したいですね。ぜひ皆さんの応援をよろしくお願いします。

商店街に笑顔があふれる日

おんが駅前にあつまルシェ! Vol.7

3月9日、JR遠賀川駅周辺で「おんが駅前にあつまルシェ! Vol.7」が開催され、町外からも多くの方が参加しました。ハンドメイド作品やおいしい食べ物の販売、ワークショップなどイベントも充実。駅前がにぎわい、笑顔あふれる一日となりました。次回のマルシェは6月22日(土)開催予定です。ぜひご参加ください。



佐潟 朝陽ちゃん
平成29年3月24日生(別府)

2歳のお誕生日おめでとう♡
歌と踊りが大好きな朝陽くん♪
いつも癒やしをありがとう★



長谷川 琴音ちゃん
平成30年3月9日生(田園南)

こっちゃん1歳のお誕生日おめでとう♡いっぱい笑って、いっぱい食べて★元気にすくすく育ってね♪



田中 彩琳ちゃん
平成29年3月7日生(新町)

あーりん♡遅くなっちゃったけど2歳のお誕生日おめでとう…皆から愛されてるあーりん♪元気に育ってね♡

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。

福岡県から全国広報コンクールに推薦する作品を決めるための審査会があり、写真部門で遠賀町が県内第5位となりました。作品は昨年6月10日号の「おんがレガッタ」の写真。良い写真が撮れたのは皆さんの笑顔のおかげです。残念ながら全国へ駒を進めることはできませんでしたが、初めて県内で上位に入ることができ、うれしく思います。遠賀町の名前を全国にPRするためにも、腕を磨いて、次はさらに上を目指して頑張りたいと思います。
(半田)

編集後記



林田 悠希ちゃん
平成30年4月18日生(今古賀)

はるくん1歳おめでとう★家族を笑顔にしてくれるわが家のアイドル♡これからも元氣いっぱい大きくなあれ♪



松岡 陽葵ちゃん
平成30年3月24日生(広渡)

ひまちゃん、お誕生日おめでとう♡みんなに可愛がってもらいながら、すくすくたくましく育ってね♡