

広報おんが


# ONGA

2018  
**11.10**  
No. 1166



## CONTENTS

- 02** | 特集  
健康で美しいカラダをめざす
- 06** | あなたは大丈夫ですか？  
11月12日～25日  
「女性に対する暴力をなくす運動」期間
- 08** | きれいな河川を守るため  
河川などの水質検査結果公表



さて、皆さんに問題です。昨年度に遠賀町が実施した健康診査(若人健診・特定健診)で、メタボリックシンドローム(以下メタボ)の人はどのくらいいたでしょうか。

男性はメタボ予備群が19・9%、メタボ該当者が23・3%で、女性はメタボ予備群が8・5%、メタボ該当者が8・6%となっています。しかも男性は60歳代、70歳代の約4人に1人がメタボ該当者という結果でした。女性は男性に比べ割合こそ少ないですが、福岡県の平均よりも高くなっています。メタボとは内臓脂肪型肥満に加え、

高血糖や高血圧などが重複している状態です。心疾患や脳血管疾患など多くの病気を発症するリスクが高まります。

日本人の死亡原因の約60%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少なく、気づいた時には重症化していたというケースが多くなっています。自分や家族のため、日々の生活を改善し、脱メタボを目指しましょう。

暑かった夏も終わり、スポーツの秋がやって来ました。正しい知識を得て、健康で美しいカラダを一緒にめざしませんか。

# 今年の秋は 本気で痩せる

特集

健康で美しいカラダをめざす

■ 問い合わせ 遠賀コミュニティーセンター

Trying to Exercise

めざせ、シックスパック！ぶよぶよお腹撃退！  
腹部集中トレーニング

04 ニートゥーチェスト  
10回×3セット

1. 上半身は背筋を伸ばした状態で、足をそろえたまま膝を伸ばす
2. 腹筋下部を意識して息を吐きながら、膝をゆっくりと胸に引き寄せる
3. この動作を10回繰り返す



**POINT!**

トレーニングの最後まで足はくっつけておく  
ゆっくり行った方が効果的

01 L字クランク  
15回×3セット

1. 膝を90度に曲げてしっかりと固定した状態から、息を吐きながらゆっくりと上半身を起こしていき、お腹を中心に体を丸める
2. 限界まで体を丸めたら一度停止し、息を吸いながら元の状態に戻していく
3. この動作を15回繰り返す



**POINT!**

おへそを地面に押し付けるようなイメージで  
力を入れると効果大

05 ロシアンツイスト  
20回×3セット

1. 上半身は軽く起こし、下半身を持ち上げて体全体でV字を作り、足首を交差させる。両手は合わせ、腕をまっすぐ前に伸ばす
2. 息を吐きながら、伸ばした腕を左右に振る
3. この動作を10回繰り返す



**POINT!**

体は、腕の反動ではなく  
腹斜筋(お腹の横にある筋肉)を使ってひねる

02 キャット&ドッグ  
9秒ずつ3回×3セット

1. 四つんばいになり視線は下に向け、息を吸いながらお腹を引っ込ませた状態を9秒保つ
2. 息を吐きながら腕を前に伸ばし、お尻を突き上げた状態を9秒保つ
3. この動作を3回繰り返す



**POINT!**

お腹を引っ込ませるときは背中を丸め、  
お腹を伸ばすときは背中を反る意識を持つとやりやすい

08 レッグレイズ  
10回×3セット

1. 足を上半身に対して90度になるよう上げ、息を吐きながらゆっくり足を下げていき、床につく寸前で止める
2. 息を吸いながら足を上げていき、元の位置に戻す
3. この動作を10回繰り返す



**POINT!**

刺激を逃がしてしまうため、  
足を高く上げ過ぎないように気を付けよう

03 バイシクルクランチ  
20回×3セット

1. 右足を軽く曲げて、左肘を持ち上げ、右膝とくっつけるように動かす
2. 逆セットも同じように行う
3. この動作を左右交互に20回繰り返す



**POINT!**

足は床と平行になるよう意識し、開きすぎない

# この秋 ジブンが変わる

「いつか、いつか…」と後回しにしていた私にサヨウナラ。  
今年の秋はジブンが変わる。

気持ちがなければ続かない  
まずは明確な目標を

## 01

どんな自分になりたいのか、まずは明確に目標設定を行うことが大切。漠然と「痩せたい」という気持ちだけでは、なかなかトレーニングもダイエットも続きません。「あの俳優のよくな美ボディに」「細マッチョになっモテたい」など、具体的にイメージしやすい目標がオススメ。目標が決まれば、達成のためには何をしたらいいのか考え、日々の行動に繋げていきましょう。



ちょっとした工夫で変わる  
ダイエット時の食療法

## 02

現代人の多くは、朝↓昼↓夜と食事のボリュームが増えます。カロリー比率では1対4対5となる人が大半で、これが肥満の原因に。あとは寝るだけの夜に食べ過ぎて、余分なカロリーが体脂肪となり、太ってしまいます。理想的なカロリーの比率は3対4対3。特に朝はしっかり食べて、夜の食事を控えると良いですよ。

効果倍増！筋トレ後の  
有酸素運動で脂肪燃焼効果UP

## 03

筋トレ後に有酸素運動を行うことで、脂肪燃焼の効果を高めることができます。筋肉を大きくするために「中負荷中回数トレーニング」(8〜12回で限界になるトレーニング)を行うことで、成長ホルモンが大量に分泌されます。この成長ホルモンは筋肉の成長を促す効果はもちろん、体脂肪の分解を促進する働きもあり、脂肪を燃えやすい状態にしてくれます。この状態で有酸素運動を行えば、より効率よく体脂肪を消費できます。

たまにはおやつも食べたい  
オススメの間食

## 04

ダイエット中にオススメしたい間食はナッツ類。ナッツに多く含まれている油は、食べ過ぎると問題がありますが、植物性たんぱく質や食物繊維、ビタミンE、ミネラルなどの不足しがちな栄養素が豊富に含まれています。他にも、ヨーグルトやビターチョコ、ドライフルーツ、バナナ、サラダチキンなどがオススメです。



## 05 ダイエット中でも飲みたい！ 太りにくいお酒の飲み方

ダイエット中にお酒を飲むなら、糖質の少ないものがオススメ。糖質オフのビールや焼酎、ウイスキー、ジン、ウォッカなどを炭酸割りやお湯割りにすると良いですよ。また、アルコールの代謝には水が必要なので、お酒と一緒にチエイサーとして水を飲むと体に負担がかかりにくく、アルコールの代謝もスムーズです。もちろんアルコールの飲み過ぎは厳禁。適量を守りましょう。

## 06 どうせやるなら効率よく！ トレーニングに適した時間

トレーニングに向いている時間帯は夕方。体の機能の活動は、昼間から夕方にピークを迎えると言われています。朝は体温がまだ上がらず、筋肉が固い状態にあり、体をしっかり動かすことができません。朝よりも体温が上昇している午後の方が、筋肉に刺激が入りやすくなり、運動をより効果的に行うことができます。

## 07 どんなものをとったらいいい？ プロテイン活用法

プロテインはエネルギー消費を良くするビタミンB群や、ダイエット中に不足しがちなカルシウムと鉄分が含まれているのが良いです。

よくかんで満腹感を得るには、プロテインバーがオススメ。高タンパクで低脂肪のものだとカロリーもコントロールできます。

ただし、腎機能が低下している人は、タンパク質の取り過ぎは腎臓に負担がかかるため、注意してください。

## 08 回復のゴールデンタイムを逃さない

運動後は、体を修復し回復させる成長ホルモンが分泌されます。回復のゴールデンタイムは3回あり、1回目は運動の約20分後、2回目が2時間後、3回目は睡眠中です。この3つで特に効果が高いのは、20分後。ここですぐに炭水化物を補給すると、運動で使ったエネルギーの回復が高まり、疲労が軽減します。100%果汁ジュースやゼリー飲料など、液体に近く消化に良いものがオススメです。

※効果には個人差があります。

※その他詳しいアドバイスを受けたい人は、トレーニング室スタッフにお尋ねください。

### Pick Up

#### もっといろんな筋トレがしたくなったら 遠賀体育センター トレーニング室

体をさらに引き締めたい、筋肉をつけたい、そんなときはスタッフの意見を聞きませんか。遠賀総合運動公園にある遠賀体育センターにはトレーニング室があり、専門的な知識をもったスタッフが常駐しています。気になることがありましたら、いつでもお声かけ下さい。

■ 開館時間(※水曜日休館)

▷ 月・火・木・金・土曜日  
9:30 ~ 21:30

▷ 日曜・祝日  
9:30 ~ 17:00

■ 費用

▷ 町内在住者 2時間 216円

▷ 町外在住者 2時間 432円

毎週土曜日の13:00 ~ 14:00  
には初回者向けの講習も行っ  
ています。初めての方も気軽に  
お越しください。



# あなたは大丈夫ですか？

11月12日～25日 「女性に対する暴力をなくす運動」期間

■ 問い合わせ 福祉人権係

DV(ドメスティック・バイオレンス)は犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です。どんな理由があっても、暴力は決して許されるものではありません。しかし、平成26年度「福岡県男女共同参画社会に向けての意識調査」によれば、約4人に1人が「配偶者から暴力を受けたことがある」と回答するなど、DVは身近なところに存在します。また、男性やLGBT\*の方のDV被害も年々増加しています。

※LGBT…レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー、それぞれの英語の頭文字からとったセクシャルマイノリティの総称

## DVは身体的暴力ではありません

- 身体的暴力…殴る、蹴る など
- 精神的暴力…大声で怒鳴る、無視する、束縛する など
- 性的暴力…性的行為を強要する、避妊に協力しない など
- 経済的暴力…生活費を渡さない、借金をさせる など
- 子どもを利用した暴力…子どもに危害を加えると言って脅す など

## 恋人間でのDV被害も増えています

配偶者など親密な関係にある男女間で振るわれる暴力の中でも、恋愛関係にある男女間での暴力のことをデートDVと言います。「彼(彼女)と会話がしたくても、非難または無視される」「彼(彼女)に怒られるのが嫌で、言うことを聞いてしまう」など。思い当たる場合は、二人の関係を見つめ直してみましょう。

## DVのサイクル

**緊張期**  
イライラしてすぐに機嫌が悪くなる

**爆発期**  
暴力を振るうようになる



## ハネムーン期

別人のように優しくなり反省する

DVにはサイクルがあり、加害者が優しい時期と暴力を振るう時期が繰り返されます。同じ相手が抑圧者にも救済者にもなるため、被害者は混乱してしまい相手の支配からなかなか抜け出せません。

## DV被害者の中には、身体や心に傷を負い、一人で悩んでいる方も少なくありません

「自分さえ我慢すればいい」「自分が悪いから暴力を振るわれた」などと思っていないか。DVを自分一人でも何とかしようとしていませんか。まずは、DVに理解のある専門機関に相談してください。

被害者が暴力を受けないために、加害者のもとを離れるという選択肢があります。このとき、「どのようなタイミングで家を出るか」「家を出た後はどうするか」「子どもの学校はどうするか」など現実的な問題が生じてきます。これらの問題に対して、事前に専門機関からアドバイスを受けることは、あなたの安全のために必要なことです。

## お母さんが語る 女子差別撤廃条約 パネル展



女子差別撤廃条約をユーモアたっぷりの名訳とイラストで表現したパネルを展示します。ぜひお立ち寄りください。

■ 展示期間

11/12(月)～11/22(木)

■ 場所 遠賀町役場玄関ロビー

## 一人で悩まないで 勇気を出してご相談ください

相談窓口	相談日時・電話番号
配偶者暴力相談支援センター(遠賀町民対象)	月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く ☎093(201)2820
福岡県配偶者からの暴力相談電話	平日 17:00～24:00 土・日曜日、祝日 9:00～24:00 ※年末年始を除く ☎092(663)8724
性暴力被害者支援センター・ふくおか	24時間 年中無休 ☎092(762)0799

家族みんなが  
安心して暮らせる家を  
めざして

昭和56年5月以前に自宅を建築した皆さんへ  
住宅耐震診断の追加受付を行います

# 木造戸建て住宅 耐震診断

◆申し込み・問い合わせ  
都市計画係

地震が発生した際の死亡やけ  
がの多くは、倒壊した建物の下  
敷きになることが原因です。  
いつ起こるか分からない地震  
に備えるためにも、住宅耐震診  
断を受けてみませんか。

## 住宅耐震診断を 受けましょう

耐震診断を受けることで、家  
の耐震性能を確かめることがで  
きます。

### ◆診断対象

- 次の条件をすべて満たす住宅
- ▽町内にある個人所有の木造戸建て住宅
- ▽昭和25年以降、昭和56年5月31日以前に建築確認を得て建築された住宅
- ▽平屋建て、または2階建ての住宅

### ◆対象外になる住宅

- ▽3階建て以上の住宅
- ▽スキップフロア(中2階など)がある住宅
- ▽店舗併用住宅
- ▽鉄骨造・コンクリート造の住宅
- ▽2×4工法の住宅
- ▽借家など

### ◆診断内容

- ▽現地調査による診断

▽耐震補強計画書・工事見積書の作成など

### ◆診断実施機関

福岡市耐震推進協議会  
(福岡市中央区今川)

### ◆診断費用

1件当たり3000円(税込み)  
※調査訪問時に、診断実施機関へ直接お支払いください。

### ◆申込受付期間

11月12日(月)～12月14日(金)  
※土・日曜日、祝日を除く

### ◆申込方法

申込用紙に必要事項を記入

し、住宅の平面図と建築年が確認できる資料を添付して、提出してください。

※住宅の平面図がない場合でも診断は可能ですが、できるだけ準備してください。

※申込用紙は、都市計画課窓口  
に用意しています。また、遠賀町ホームページからもダウンロードできます。

## 耐震改修工事に対する 補助があります

耐震改修工事促進のため、診断時に作成された耐震補強計画書に基づく耐震改修工事を行う場合、木造戸建て住宅耐震改修

工事費補助金を交付します。

### ◆補助金の額

耐震改修工事費の2分の1  
※補助金の上限は60万円です。

### ◆その他

▽工事施工業者との契約は、補助金の申請後、交付決定通知書が届いてから行ってください。

▽補助要件などの詳しい内容はお問い合わせください。

耐震診断と改修工事  
を地震から守りましょう



住宅耐震のことを  
もっと知りたい方に

## よくわかる 住まいの 耐震 セミナー

参加無料  
定員50人  
(先着順)

◆日時 **12/4(火)**  
14:00～16:00  
◆場所 遠賀町中央公民館

建築の知識がない人にも分かりやすいセミナーです。当日は、質問や相談の時間もありますので、住まいについて気になることがあれば、お気軽にご参加ください。

### ◆内容

- ▷戸建て住宅の耐震についての基礎知識
- ▷耐震診断の方法
- ▷耐震改修工事についてなど

◆講師 白水 秀一さん  
(福岡市耐震推進協議会 会長)

◆対象 町内在住の人

### ◆申込方法

電話または都市計画課窓口でお申し込みください。



## ■ 河川の水の検査結果

検査項目	pH	BOD	SS	DO
基準値	6.5 ~ 8.5	3mg/l 以下	25mg/l 以下	5mg/l 以上
位置・名称				
⑩西川(虫生津橋)	7.2	6.4	21.0	7.4

※西川は、利水目的により異なる環境基準が設定されています。

検査項目	pH	BOD	SS	DO
基準値	6.0 ~ 8.5	8mg/l 以下	100mg/l 以下	2mg/l 以上
位置・名称				
①大荒手	8.3	3.6	24.0	7.8
②若松ポンプ場	8.2	5.6	11.0	9.5
③正膳橋	8.3	6.3	14.0	8.8
④堺橋	8.3	4.9	13.0	7.8
⑤戸切川 (島門小学校前)	8.6	4.3	18.0	7.7
⑥戸切川 (3号線バイパス下)	8.4	4.5	11.0	8.5
⑧戸切川 (千代丸橋下)	7.7	1.7	4.0	5.0
⑨吉原川(老良橋)	8.2	3.0	15.0	7.4
⑪山田川	8.3	2.5	5.0	7.4
基準値	6.0 ~ 8.5	10mg/l 以下	ごみ等の浮遊が認められないこと	2mg/l 以上
位置・名称				
⑦旧農協裏水路	7.9	8.4	8.0	2.0

## ■ 池の水の検査結果

検査項目	pH	COD	SS	DO
基準値	6.5 ~ 8.5	5mg/l 以下	15mg/l 以下	5mg/l 以上
位置・名称				
⑫蟹喰池	8.3	11.0	11.0	12.2
⑬水辺の広場	8.4	8.2	21.0	6.8
⑭添ヶ谷池	8.5	11.0	7.0	6.7

■ 西川(虫生津橋) BODに関して基準超過が見られましたが、冬季には減少傾向を示しているため、汚染の進行とは断言できません。河川底の堆積物などの影響が大きいと考えられます。今後も経過を観察していきます。

■ 戸切川(島門小学校前) pHに関して、pH 8.6とアルカリ性を示しました。原因としては、藻類による光合成が考えられます。採水時は水の流動性が少なく、わずかな藻類繁殖でも、アルカリ性を示したと思われます。



■ 蟹喰池 CODの基準超過が見られますが、過去のデータから、閉鎖水域であることや地質由来のものが影響を与えていると推測されます。水生植物の大量発生が確認でき、富栄養化の進行が懸念されるため、今後も経過を観察していきます。

■ 水辺の広場 CODとSSの基準超過が見られますが、水位が低く、よどみを形成しやすい閉鎖的な形状であることが起因していると思われます。今後も経過を観察していきます。

■ 添ヶ谷池 CODの基準超過が見られますが、過去の夏季データでも同様の数値を示しており、閉鎖水域であることやよどみを形成していることが影響を与えていると思われます。今後も経過を観察していきます。

■ その他の河川 すべての箇所でも、基準値以内の水質でした。

# きれいな河川を守るため

## 河川などの水質検査結果公表

生活環境における水質保全の参考とするため、8月24日に実施した河川や池沼の水質検査結果を公表します。

今回の結果では、ほぼすべての地点で「環境省の生活環境の保全に関する環境基準」の基準値以内の水質でした。

## ■ 問い合わせ 環境衛生係



### ● 用語解説 ●

#### ○ 環境基準

人の健康を保護し、生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準として国が定めたものです。

#### ○ pH(水素イオン濃度)

0 ~ 14までの数値で示され、7が中性、数値が小さくなるほど酸性が強く、反対に大きくなるほどアルカリ性が強くなります。

#### ○ BOD(生物化学的酸素要求量)

水中の有機物による汚濁を示すものです。水中の有機物を微生物が分解するときに消費する酸素の量で、数値が大きいと汚濁が進んでいることを示します。

#### ○ SS(浮遊物質質量)

粒径2mm以下の水に溶けない懸濁性の物質のことで、水の濁りの原因となります。

#### ○ DO(溶解酸素量)

水中に溶け込んでいる酸素の量のこと、数値が大きいほど魚介類のためにも、水質が良いことを示します。

#### ○ COD(化学的酸素要求量)

水中の有機物などによる汚濁を示すものです。水中の有機物および無機物を微生物などが分解するときに消費する酸素の量で、数値が大きいと汚濁が進んでいることを示します。





## 楽しく運動不足を解消

スポレクおんが2018



10月8日、遠賀総合運動公園でスポレクおんが2018が開催されました。参加者はみんなでラジオ体操をした後、さまざまな種目に挑戦。グラウンドゴルフやバスケットフリースロー、縄飛びや玉入れ、ボールを蹴ってのりを抜くキックターゲットなどに大人から子どもまで多くの人に参加し、さわやかな汗を流していました。参加した家族は「グラウンドゴルフは初めてでしたが、とても楽しかった。日頃の運動不足の解消になった。また来年も参加したい」と語ってくれました。

## 「おんがっぴー」がまちをPR

平成30年度 芦屋基地 航空祭



10月14日、航空自衛隊芦屋基地で航空祭が開催されました。F-2、F-15戦闘機などによる迫力ある展示飛行や、松島基地所属のブルーインパルスによるアクロバット飛行が行われ、大空に描かれたスモークの軌跡に来場者からは大きな歓声が上がっていました。会場には、まちのPR活動のため「おんがっぴー」も登場し、一緒に撮影を希望する人たちが長い列を作っていました。さまざまなイベントに登場する「おんがっぴー」、皆さんも見かけたらぜひ声をかけてくださいね。

## 遠賀の秋を満喫

泥リンピック・かかしコンテスト



9月23日、今古賀イベント・交流広場で泥リンピックとかかしコンテストが開催されました。泥リンピックでは、泥の中の浮島を渡るスピードを競う「浮島渡り」が行われ、参加者は泥まみれになりながら楽しんでいました。

かかしコンテストでは、創意工夫を凝らした多くのかかしが並び、来場者はどれが一番良いか一つ一つじっくりと観賞。第1位には、投票総数478票のうち111票を獲得した遠賀川保育園の「なんでも食べる子元気な子みんな大好きピーマンマン!!」が選ばれました。

## みんなでつくろう 安心のまち

地域安全運動 第24回遠賀大会



10月12日、遠賀町中央公民館で暴力追放・防犯団体の関係者など約400人が参加して、地域安全運動第24回遠賀大会が開催されました。この大会は、地域住民、自治体、警察の三者が総力を結集し、地域安全・暴力追放などを推進し、犯罪のない安全で安心して暮らせる地域社会の実現を図るために実施されています。大会では各地区で防犯活動に尽力された方に対し、防犯功労者表彰が行われ、遠賀町では若松区の舛添淳一区長(写真右)が感謝状を贈呈されました。

# 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 11月20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

### じゅぎょの相談

- 日時 12月7日(金)  
〔受付〕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)
- 内容 臨床心理士による言葉や心の発達相談
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 健康対策係

## 試験・募集

### 平成31年度 芦屋基地モニター

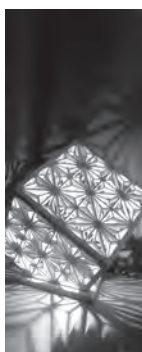
- 対象 芦屋基地の行事などへ参加し、自衛隊や基地の諸施策に対し、意見や要望を行います。
- 日時 平成31年4月～  
2019年3月の1年間
- 対象 20歳以上で、防衛問題や自衛隊に関心があり、公正で建設的な意見を述べることで、平日に年間10回程度の行事などに参加できる人

### 遠賀町起業支援施設PIPIT 視察交流バスツアー

家具の生産高日本一を誇る大川市には100年以上事業が継承される企業・店舗が多く存在

- 申込方法 往復はがきに郵便番号、住所、氏名、ふりがな、生年月日、職業、電話番号、申込理由を記入の上、郵送してください。
- 申込期限 平成31年1月15日(火)
- 申し込み・問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地基地渉外室  
〒807-0133  
遠賀郡芦屋町大字芦屋1455-1  
☎ 093 (2223) 0981

- 日時 12月5日(水)  
8時30分～18時30分(予定)
- 場所 宮田織物株式会社、株式会社関家具、株式会社庄分酢(福岡県大川市・筑後市)〔集合場所〕遠賀町役場 玄関前
- 対象 起業を考えている人、事業承継、伝統技術や文化、イノベーションに興味がある人
- 定員 20人(先着順)
- 費用 2160円(昼食代)
- ※大川組子に詰めた御膳です。
- 申込方法 費用を添えて窓口でお申し込みください。
- 申込期限 11月30日(金)17時
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町起業支援施設PIPIT



## 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。



## 男性のための男女共同参画講座 パパとこどものクッキング

遠賀町食生活改善推進会と一緒に、父と子で簡単な料理を作りながら楽しい時間を過ごしませんか。

- 日時 **12/8(土) 9:30～13:00**  
[受付] 9:00～
- 場所 遠賀町中央公民館 食育活動室
- 対象 小学3～6年生の子どもとその父親  
※食物アレルギーがある人は、事前にご相談ください。
- メニュー (予定)  
きのこ鶏のトマト煮込み、ツリーサラダ  
オニオンスープ
- 定員 12組  
※申込者多数の場合は抽選します。
- 申込期限 11/22(木)
- 費用 1人500円
- 持ってくるもの  
お米(1家族1合)、エプロン、三角巾、  
タオル、屋内シューズ
- その他 託児(無料・小学2年生まで)を希望する人は事前にご連絡ください。
- 申し込み・問い合わせ 福祉人権係

## 遠賀町起業家アカデミー 参加者募集

体験型の講座などで楽しく起業や経営を学びます。

- 日時 12月8日(土)・9日(日)  
9時30分～17時
- 場所 遠賀町起業支援施設PIPIIT
- 対象 町内で起業を希望する人、起業後1年ぐらゐの人、起業について知りたい人
- 定員 20人(先着順)
- ※全講座参加できる人を優先します。
- 費用 無料
- 申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

●その他 託児(無料)を希望する人は11月29日(木)17時までにご連絡ください。

※詳しい内容はPIPIITホームページをご覧ください。

●申し込み・問い合わせ

遠賀町起業支援施設PIPIIT  
FAX 093(293)8234

## いきいきふれあい学級 ほっこり! 和のおやつ&スイーツ

家庭で簡単においしくできるとおやつやスイーツの作り方を学びます。

●日時 12月19日・1月23日・  
2月13日(全て水曜日)

9時30分～13時00分

●場所 遠賀町中央公民館

●定員 10人

※申込者多数の場合は抽選します。

●対象 町内在住・在勤の人

●費用 2000円

※材料費を含みます。

●持ってくるもの エプロン・  
三角巾・タオル・筆記用具

●申込期限 12月4日(火)

●申し込み・問い合わせ

遠賀町中央公民館

## 遠賀川保育園で働く 保育士を募集します

●日給 6900円

●勤務内容 保育士業務

※経験は問いませんが、保育士資格が必要です。

●勤務日時 平日・土曜日  
8時30分～17時

●その他 各種手当や休暇・勤務形態などはお問い合わせください。

●問い合わせ 遠賀川保育園  
(担当 谷口・高橋)

093(293)0184

## 平成30年度自衛官等採用試験 陸上自衛隊高等工科学校生徒 【推薦試験】

●申込期間 11月1日(木)～  
30日(金)

●資格 中学校卒業(見込含)17歳未満の男子

※学校長の推薦が必要です。

【一般試験】

●申込期間 11月1日(木)～  
平成31年1月7日(月)

●資格 中学校卒業(見込含)17歳未満の男子

※詳しい内容はお問い合わせください。

●問い合わせ 自衛隊福岡地方  
協力本部 芦屋地域事務所

093(223)0981

犯罪・不審者・火災・救急件数		
平成30年9月分		
街頭犯罪	3件	火災 1件 (郡内) 5件
(自転車盗)	3件	救急出動 72件 (郡内) 397件
不審者情報	0件	火災案内 ☎0180(999)998

## 求む

## 売家を探しています

不動産・中古住宅売買を専門としている業者です。買取も相談致します。お気軽にお電話下さい。

## 不動産のダイヤ土地

☎ 293-5345  
遠賀町松の本1-3-14



## 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 終活・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

経営審査  
会計記帳

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所

検索

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。

# 相談

## 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(要予約)による相談を受け付けています。

●日時 毎週火・土曜日 10時～16時

●場所 クローバープラザ (春日市原町)

●費用 無料

●申し込み・問い合わせ クローバープラザ ☎092(574)0196

## お知らせ・アラカルト

### 11月18日は遠賀町長選挙の投票日です

- 告示日 11月13日(火)
- 投票日 11月18日(日)
- 投票できる人 平成12年11月19日までに生まれた日本国籍を有する人で、平成30年8月12日以前から、引き続き遠賀町の住民基本台帳に記載されている人
- 投票する日の前日までに転出した人は、入場券が届いていても投票できませんのでご注意ください

意ください。

### 【期日前投票】

●日時 11月14日(水)～17日(土) 8時30分～20時

●場所 遠賀町選挙管理委員会 事務室(遠賀町役場庁舎横車庫棟1階)

●問い合わせ 遠賀町選挙管理委員会 ☎093(293)1234

### 指名手配被疑者の逮捕にご協力を

警察では11月中旬に全国警察の総力を挙げて指名手配被疑者の早期逮捕に取り組んでいます。「あのポスターの犯人に似ている人がいた」といった情報などわずかなことでも構いませんので、通報してください。

●問い合わせ 福岡県警察 折尾警察署 ☎093(691)0110

### いざというとき慌てないために 防災行政無線 訓練放送

全国瞬時警報システム(Jアラート)を通じた防災行政無線の試験放送を全国一斉に行います。放送時には避難行動の確認をお願いします。

●日時 11月21日(水)11時ごろ

●放送内容 「これはJアラートのテストです」(3回繰り返し)

## イベント

### 清川カラオケ 初冬・歌の祭典

●日時 11月25日(日)9時～

●場所 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●問い合わせ 清川 ☎093(293)3100

### おなが駅前にあつまルシェ! vol.6

ハンドメイド作品を中心に食のお店やワークショップが遠賀川駅前に大集合。

●開催ワークショップ ▼栗秋先生のリトミックレッスン

「音楽に合わせてカラダにタッチ」や「動物に変身」など遊びながら音楽を身体で表現することで、聴く力や考える力をみんなで引き出します。

### 写真ワークショップ

▽写真ワークショップ 虫生津にある写真館「HOUSE STUDIO PEACE」によるワンランク上の写真を撮るコツが詰まったワークショップです。

※エリアメールの配信は行いません。

●問い合わせ 庶務係

※事前に予約した人を優先します。

●日時 12月1日(土) 11時～16時

※17時30分からは遠賀川駅前イルミネーション点灯式もあります。

●場所 遠賀川駅前周辺

●受付 旧今橋書店

●問い合わせ 遠賀川駅前商店 連盟 おなが駅前にあつまルシェ!実行委員会 ☎080(3902)0042

### 町並みクリーン作戦

美しい景観を保つため、住民の皆さんと協働で清掃活動を行います。

●日時 12月1日(土) 8時30分～(1時間程度)

※雨天の場合中止します。

●場所 遠賀町役場周辺

「受付場所」遠賀町役場玄関前

●持ってくるもの 軍手、不要になったレジ袋(3枚程度)

●問い合わせ 社会教育係

## オール電化・リフォーム

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** (税別) ～ (※分電盤・給湯機・取り替えの料金別途 ¥50,000円 (これ以上は含まれません))

買い替えの場合 **70,000円** (税別) (※湯水配管の場合はお問い合わせ下さい)

新商品出ました!!

**370,000円** (税別) 以内

在庫あり最短で翌日より工事可能です!

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

3D K2-G32AK 洗濯機 単品価格50,000円(税別)

エコキュート 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	バスユニット	システムキッチン
55% OFF	55% OFF	55% OFF
商品代 定価798,000円	商品代 定価690,000円	商品代 定価1,000,000円
工事費 200,000円～	工事費 150,000円～	工事費 150,000円～

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%～

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。

※湯水配管の場合はお問い合わせ下さい。2層浴室住宅は除く

電太郎

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

自信がついて笑顔が増えます。強いカラダとやり抜くココロを育てるカワイ新体操・体操教室無料体験会のお知らせ。

## カワイ新体操教室 無料体験会

- 日時 11月16日(金)
  - ▷幼児 16:30～17:30
  - ▷小学生 17:30～18:30

- 持ってくるもの  
運動ができる服装、タオル、飲み物



## カワイ体操教室 無料体験会

- 日時 11月20日(火)
  - ▷幼児 16:15～17:15
  - ▷小学生 17:30～18:30

- 持ってくるもの  
運動ができる服装、タオル、飲み物

- 新体操・体操教室の問い合わせ  
カワイ体育教室 北九州事務所  
☎093(581)6060

※その他、バドミントン、テニス、陸上、ダンスなど子ども向け教室が多数開講しています。詳しい内容は遠賀コミュニティーセンターまでお問い合わせください。

## ちびっ子お餅つき大会 参加者募集

- 日時 12月2日(日)  
10時～14時

※荒天の場合中止します。

- 場所 遠賀町中央公民館駐車場

- 定員 20人(先着順)

- 費用 一人300円

- 申込期限 11月30日(金)

- 申し込み・問い合わせ

ポークイスクウト遠賀第3団  
(坂本)

☎093(602)5088

## 福岡「子どもの読書」推進 ボランティア学習会・講演会

読み聞かせの学習会や絵本作家 鈴木まもるさんの講演会があります。

- 日時・内容 12月8日(土)
  - ▽学習会 10時～11時30分
  - ▽講演会 12時45分～14時40分

- 場所 中間市中央公民館  
(中間市蓮花寺)

- 対象

子どもの読書に関心がある人  
子ども連れでの参加はご遠慮ください。

- 費用 無料

- 申込方法 遠賀町立図書館にある申込書に記入しFAXで送信してください。

- 申し込み 中間市民図書館

- 申し込み FAX 093(245)4608

- 問い合わせ 福岡「子どもの読書」関連団体連絡協議会

- 問い合わせ 北九州地区協議会(石田)

- 問い合わせ ☎0949(26)1077

## スポーツ

### 公民館対抗 グラウンドゴルフ大会 結果



9月23日、遠賀総合運動公園で、23地区から選手約430人が応援に約160人が参加して開催されました。結果は次のとおりです。

- ▽優勝 緑光苑

- ▽準優勝 松の本

- ▽第3位 浅木

※ホールインワン達成者は60人で合計63回でした。



## 納税?

### 本当は寄付なんです

「返礼品は寄付額の3割まで」「返礼品は地元産品に限る」など、ふるさと納税制度が見直されるようです。

一部の自治体为国からの要請を受け入れていないため、税の控除の見直し为国で検討されています。そもそも「納税」とは、辞書によっても実質は「寄付」。辞書によると、寄付とは「公共事業等の活動に役立つように金品を差し出すこと」があります。

これまで、自治体では知恵を絞って、寄付を募りながら、地元産品のPRに返礼品を活用してきました。その中で寄付を増やすことをメインにしている自治体では、地元産品と関係のない多種多様な返礼品を用意して、大きく寄付が伸びているのが現状です。

遠賀町は、国の要請を守りながら、これからも広く寄付を募っていきます。ふるさと遠賀町は皆さんの寄付をお待ちしています。

- 問い合わせ 課税係

## さあ!! 新しいこと 始めよう!!

### Fighting Spirit ダンススクール

代表 窪田 笑理華  
福岡県遠賀郡遠賀町遠賀川 2-1-46-2F  
Lana Studio (遠賀川駅から徒歩1分)  
TEL 090-7465-4635  
Mail lifearo-3-dbreelaimeverikaaa77@docomo.ne.jp

基礎体力向上

協調性やチームワークが学べる

リズム感がつく

脳が活性化

社交性がつく

※一度、見学、体験へお越しください！ご連絡お待ちしております。



## JA時金主 Super 2018

特別金利

年0.15%

(取引額年0.119%)

キャンペーン期間 11月1日(土)～12月28日(金)

新たに10万円以上お預入れいただいた方に、抽選で素敵な商品が当たります！さらに金額に応じてお預入れいただいた方に先着でちよリスグッズをプレゼント！

- 預入期間:1年
- 対象者:個人取引先で組合員(みなし組合員も可)及び組合員にご加入いただける方

JA北九 遠賀支店 TEL 293-2500

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。

# 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

## 中学生の人権作文を読んで

町内の中学生が夏休みの課題で取り組んだ人権作文を10作品読みました。どの作文も作者の真っすぐな思いが伝わってくる良作ばかり。そして、どの作文にも「いじめや戦争などテーマとなる人権問題がなぜ起こるのか」「自分には何ができるか」がしっかり考えて書かれていました。その中で、多くの生徒が「中学生の自分の力には限りがあるけれど、今自分にできることを考えて行動していく」と言っています。

大人の自分は「今自分にできること」をきちんと考え、行動しているか、考えさせられました。なかなか自信を持って「できている」と言えない私は、中学生からとても大切なことを教えてもらいました。



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

## 無料と思ったゲームサイトから高額請求が…どうしたらいい？

- Q. テレビで無料とCMをしていたゲームサイト。無料と思い、子どものために自分のスマホで登録したが、いつの間にか子どもがアイテムを購入し、多額の請求が来た。
- A. オンラインゲームなどは「基本料金無料・アイテム課金制」が多く、プレイヤーの中で上位になるには多くの有料アイテムが必要です。未成年者のトラブルを防ぐには、スマホやアプリの課金制限やパスワードの設定が有効なので、事前に必ず確認しましょう。また、低年齢の子どもがスマホを利用する際は、必ず保護者がそばで見守るなど注意してください。課金トラブルが生じたら、まずは子どもの話をよく聞き、購入履歴を確認した上で相談窓口にお問い合わせしましょう。

### ■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

[午前] 9:00～12:00

[午後] 13:00～16:30

※土・日曜日、祝日は除きます。

## Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

# はつらつ



# 健康三二辞典

## 子育ての昔と今

～家族みんなで子育てを～

時代が変われば、子育ての常識も変わります。世代により考え方が異なるのは自然なこと。祖父母と父母の考え方の違いが分かっていけば、より子育てがスムーズになります。

### 【抱っこ】

昔…抱き癖をつける赤ちゃんと抱っこを求めて泣くようになり手がかる。

今…抱っこは大切なスキンシップ。心の成長に必要なからたくさん抱っこしたほうが良い。

### 【うつせ寝】

昔…頭の形が良くなる。寝つきが良くなる。

今…乳幼児突然死症候群の予防策としてあおむけ寝を推奨。

### 【おむつはずれ】

昔…早めにはずしたほうが良い。

今…脳と身体の発達が進むと自然にはずれていく。子どもの様子を見ながら焦らず進める。

### 【離乳食】

昔…3～4カ月から離乳食準備として果汁などをスプーンで飲ませることを推奨。

今…離乳食開始前に果汁を与える必要はない。スプーンの使用は赤ちゃんの発達に合わせて離乳食開始以降が良い。

### 【箸の共有】

昔…大人が噛んだものを離乳食と

して与えていた。大人が使っている箸を使うのが普通。

今…虫歯菌が大人から感染するため、箸は共有しない。

### 【甘いお菓子】

昔…子どもがぼっちゃりしていても気にしない親が多かった。

今…糖分の多いものをだらだらと食べると虫歯や肥満、生活習慣病の原因になる。おやつは甘いものばかりでなく、おにぎりや果物、芋などを食事のリズムを大切に決めて時間を与える。

### 【湯上がりの白湯】

昔…湯上がりに白湯を飲ませていた。

今…離乳食をまだ開始していない時は母乳・ミルクで十分。

### 【チャイルドシート】

昔…珍しいものだった。

今…2000年の道路交通法の改正により使用が義務付け。

さまざまな考え方があり、育児には正解がありませんが、周りの大人が支え合い育児することとは、子どもの健やかな成長のために大切です。現代は共働きが多く、祖父母が孫守をしてくれるのは大変ありがたいものです。家族や地域で子育てをしていきましょう。遠賀町には祖父母が参加できる教室もありますので、ぜひ活用ください。

## Power Push 図書館スタッフのイチオシ

### 主役は、ごちそうおにぎり

著者 ▶ Tesshi

朝ごはんに、お弁当、運動会に。大好きな具は、何ですか。具たくさんなのに崩れない、絶妙なバランスのおにぎりレシピを紹介。

#### ココがオモシロイ！

今すぐ作って食べたいくなる、おにぎりのレシピ本です。ごはんの中に具材を入れるのではなく、ごはん具材を混ぜ込んであるので、見た目も色鮮やかでキレイです。ごはんに混ぜるものは、クリームチーズ、ベーコン、いり卵などおいしそうなものばかり。具材次第で見た目も変わる、楽しいおにぎりです。(ホッキョクグマ)



# Your Library

遠賀町立図書館だより



大きなスクリーンで映画を見ませんか。子ども同伴可、バリアフリー対応など各種上映会がありますので、ぜひご来館ください。

遠賀町立図書館

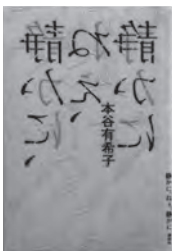


## New 新着本案内

静かに、ねえ、静かに

著者 ▶ 本谷 有希子

SNSに頼り、翻弄され、救われる姿を描く。「本当の旅」「奥さん、犬は大丈夫だよね?」「でぶのハッピーバースデー」の三編。



凍てつく太陽

著者 ▶ 葉真中 顕

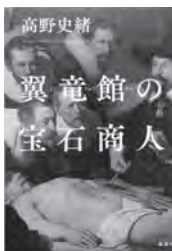
昭和20年、終戦間際の北海道・室蘭。陸軍の軍事機密をめぐる、軍需工業の関係者が次々と毒殺され…。[特高]警察小説！



翼竜館の宝石商人

著者 ▶ 高野 史緒

1662年晩夏のアムステルダム。宝石商ホーヘフェーンがベストで死んだが、埋葬された翌日、その館の鉄格子がはまった部屋で彼に瓜二つの男が発見される。



青少年のための小説入門

著者 ▶ 久保寺 健彦

いじめられっ子の中学生・一真は、ディスレクシアで読み書きのできない登に小説の朗読を頼まれる。そのうちふたりは、本の面白さに熱狂しはじめ…。



## Events 図書館イベント情報

映画上映会があります

●日時・上映作品

[ママのほっとたいむシネマⅡ]

★子ども連れどうぞ

▷12/11(火) 10時30分～ 幸せのレシピ

[大人のための映画会]

▷12/12(水) 13時30分～ モーツァルトとクジラ

▷12/13(木) 13時30分～ 博士と彼女のセオリー

[バリアフリー映画会]

▷12/14(金) 13時30分～ ハンサム★スーツ

おりがみ教室

●日時 12/16(日) 14時～ 15時30分

●対象 小学生以上

●定員 10人(先着順・要予約)

●申込期間 11/16(金)～

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 11/21(水) 11時～ 11時30分

## 俳句・短歌

おんが短歌会詠草

奥 陸美選

倒産せし運輸会社の敷地内  
雑草の勢い四方より迫る

関口キミ

通販のプレゼントみて欲しくなり  
無駄な買物又してしまふ

松原敬子

この夏は台風来れど雨の日は  
少なし今日も鉢に水やる

寺本雅光

崗短歌会詠草

植村 隆雄選

栗ごはん秋刀魚に焼茄子土瓶蒸し  
敬老の日の二人の夕餉

松本美智江

精込めて作りし里いも無残にも  
イノシシ親子の狩場となりぬ

馬郡利夫

ショーウインドーは季節の先取り  
久々に友と小倉の街を歩けば

宮川益子

遠賀俳友句会抄

池田 幸利選

一反田任されてゐる案山子かな  
母を訪ふその一駅の葛の花

若賀恵子

秋雨の音に目覚むる闇深し  
石積みの門を入るや乱れ萩

岸本峯

遠賀青葉句会抄

岸原 清行選

落蟬の軽き骸や掌

石橋京子

かたむけしワイングラスへ月明り  
紀成慶子

室井公子

# 遠賀のお米を食べて 大きくな～れ！

## 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、安全安心なお米を。遠賀町産100%米「夢れんげ」5kgを交付します。

- ◆対象 平成15年4月2日以降に生まれた人(中学生以下)で、平成30年9月30日現在、町内に住んでいる人
- ◆受取日時 11/22(木)～12/5(水) 9:00～17:00  
※地区ごとに引換指定日があります。
- ◆受取場所 遠賀町役場横車庫棟1階 多目的会議室
- ◆その他  
対象者がいる世帯には、引換通知書を郵送します。なお、対象者がいるにもかかわらず、11月19日まで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



11月は「ドッグマンス」です。

## 犬を飼う人の義務 ルールやマナーを 考えましょう



◆問い合わせ 環境衛生係

### 畜犬登録・狂犬病の予防接種を！

飼育している犬には、畜犬登録と年に1回の狂犬病予防接種とその届出が義務付けられています。犬を飼い始めたら役場で登録の手続きをし、適正な時期に狂犬病の予防接種をしましょう。毎年4、5月ごろに各地区公民館などで集団予防接種も行っています。

- ◆畜犬登録手数料 1頭 3,000円  
※費用がかかるのは1頭につき生涯で一度きりです。転入・転出をしたときに、再度費用がかかることはありません。
- ◆狂犬病の予防接種費用  
▷接種費用 1回 2,600円(平成30年4月時点)  
▷注射済票交付手数料 550円

### 散歩のルールとマナー

- ◆犬をリードでつなぎましょう  
福岡県の条例で犬を放すことは禁止されています。どんな犬であっても「怖い」「苦手」と思う人がいます。散歩のときは必ずリードでつなぎ、犬のトッサの行動に対応できるよう、リードを短めに持ちましょう。
- ◆ふんは持ち帰りましょう  
ふんの放置も条例で禁止されています。きちんと家に持ち帰ることが飼い主の責任です。

入場無料

### 人権週間講演会

災害弱者を受け入れた避難所運営  
～熊本学園大学・激動の45日間～



熊本学園大学教授 花田 昌宣  
さんと同研究員 井上 ゆかり  
さんを迎え、熊本地震発災時に  
大学が自主的に避難所を立ち  
上げた取り組みなどをお話  
いただきます。

※当日は託児(無料)があります。

◆問い合わせ 福祉人権係

日時 12/1(土)  
14:00～

場所 遠賀町中央公民館



橋詰 弥采ちゃん  
平成29年11月6日生(広渡)

みこちゃん1歳のお誕生日おめでとう★みこちゃんのお笑顔に家族皆、癒やされてるよ♥元気に、すくすく育ってね!!



櫻本 莉奈ちゃん  
平成29年10月27日生(田園)

二人のお兄ちゃんが大好きな莉奈! これからも元気いっぱい♥大きくなってね♪1歳お誕生日おめでとう!



三川 璃乃ちゃん  
平成28年10月20日生(田園北)

★2歳の誕生日おめでとう★璃乃ちゃんのいつでもMAXな笑顔にみんな癒やされています♥愛してるよ♥

### おたんじょうびおめでとう

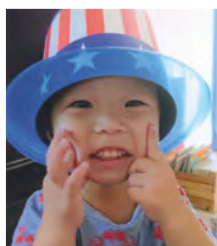


3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中。掲載を希望する人は、メールで広報発行日の1カ月前までに情報推進係 広報担当まで。詳しくは遠賀町ホームページをご覧ください。



白濱 玲奈ちゃん  
平成27年11月11日生(松の本)

3歳おめでとう♥歌って踊るのが上手な玲奈♥たいちゃんと産まれてくる弟と仲良く元気に成長してね★



柴田 翔太ちゃん  
平成27年11月9日生(旧塚)

しょうちゃん3歳のおたんじょうびおめでとう♥お姉ちゃん大好きな甘えん坊さん♪スクスク育ってね♥

### 編集後記

先日、娘の保育園の運動会で、保護者対抗リレーに出場しました。気持ちは前のめり、しかし足は思うように動かず。とにかくこけないように、そしてけがをしないように注意して走り、なんとか次にバトンをつなぎました。気が付くと裏腹に動かない体に老いを感じたのです。今回の特集は、広報おんがではめづらしいダイエット企画。メタボな体とはサヨウナラ。まだ若かりしころの体を取り戻すため、私もこれから取り組んでいきたいと思えます。(半田)

