

広報おんが

ONGA



2017
1.10
No. 1122

**HAPPY
NEW
YEAR!**



年頭のごあいさつ

遠賀町長 原田 正 武

新年、あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、旧年中は町政の推進に格別のご理解とご協力を賜りまして、厚くお礼申し上げます。

昨年は、熊本地震をはじめとした大きな自然災害が発生し、危機管理の重要性を再認識した年でありました。被災地の一日も早い復興を願いますとともに、本町におきましては、8月に完成しました「遠賀町食育交流・防災センター」を、万一の災害時に備えた防災拠点として、他の防災施設と連携を図りながら、災害対策に万全を期してまいります。

本年も引き続き「住んでみたい、住み続けたいなるまち」を目指し、子ども医療に対する助成制度の継続や、子育て世帯への遠賀町特産米「夢れんげ」の配布など、子どもを健やかに安心して育

てられる環境づくりを進めます。国道3号バイパスでは、今古賀交差点の立体化工事が始まりましたので、関係機関と連携しながら早期完成に向けて力を注いでまいります。さらに、JR遠賀川駅南地区の開発を推進するとともに、駅周辺の新たなまちづくりの拠点整備も進めており、今春には駅前サービスセンターの2階に、起業に関する相談やアドバイス、セミナーの開催を行う「インキュベートセンター（仮称）」を開設します。

町民の皆さまが「このまちに住んで良かった」と実感できる遠賀町を実現するため、魅力的なまちづくりを全力で取り組んでまいりますので、引き続き、町政へのご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、新しい年が、皆さまにとりまして健康で喜びと幸せに満ちあふれた一年となりますことを心からお祈りし、年頭のごあいさつと致します。

活力ある未来へ前進



20歳になったら

国民年金



国民年金は、年を取ったときや、いざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。若いときに公的年金に加入し、保険料を納め続けることで、年を取ったときや、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができます。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしてください。

加入したら
いいことあるの？



◆将来の大きな支え

国民年金は20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任を持って運営する制度で、将来の大きな支えとなります。

◆老後だけでは ありません

国民年金には、年を取ったときの老齢基礎年金の他に「障害基礎年金」と「遺族基礎年金」があります。

▽障害基礎年金

病気や事故で障害が残ったときに受け取れる年金

▽遺族基礎年金

加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子」のある配偶者)や「子」が受け取れる年金

学生だし

収入がないので
払えない…



◆学生納付特例制度が あります

一般的に学生は所得が少ないため、保険料への負担感が大きくなります。

そこで、学生であれば、本人の前年の所得が基準額以下の場合に、申請により国民年金保険料の納付が猶予される制度があります。それが「学生納付特例制度」です。

対象となるのは、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(修業年限1年以上である課程)および一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

猶予期間は、年金を受給するための資格期間には算入されませんが、老齢基礎年金を受給する際の年金額には反映されません。また、在学中に事故や病気で障害が残った場合、障害基礎年金を請求することができます。

収入はあるけれど
支払う余裕が
ありません…



◆学生以外なら 納付猶予制度

学生ではない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」もあります。

◆追納制度

制度の利用により保険料の納付が猶予された場合、保険料を納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。しかし10年以内であれば、これらの期間の保険料をさかのぼって納めることができる「追納制度」があります。

ただし、保険料の納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、経過期間に応じた額が加算されます。追納を希望する場合は、八幡年金事務所または役場国民年金係で手続きしてください。

●問い合わせ

▽八幡年金事務所

☎093(631)7962

▽国民年金係



申告の準備は済みましたか？早く申告すれば早く還付が受けられます

遠賀コミュニティーセンターで 所得税の還付申告ができます

PICK UP!

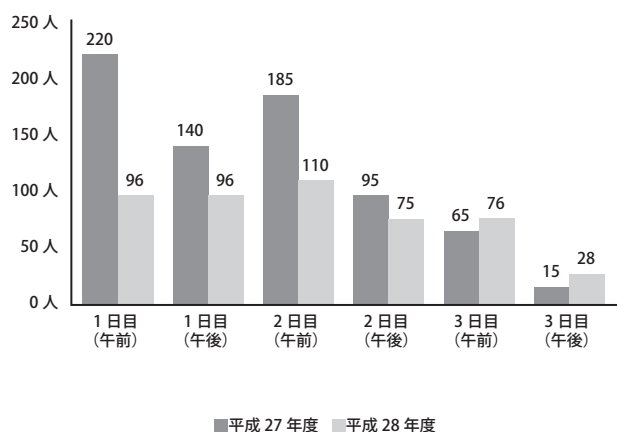
還付申告センターの上手な利用法



2日目の午後と
3日目（最終日）
が比較的空いて
います

昨年の還付申告センター利用者は481人でした。利用者数は、1日目は午前96人、午後96人、2日目は午前110人、午後75人、3日目は午前76人、午後28人となっており、1日目は終日を通して混雑、2日目は午前が混雑しました。3日目は、待ち時間がほとんどなく終日スムーズに申告受付を利用することができました。

時間帯別の利用者状況は、毎年同じ傾向です。還付申告センターは、混雑が少ない2日目の午後か最終日に利用してみたいかがですか。



還付申告について、ご不明な点がございましたら、お問い合わせください。

●問い合わせ

若松税務署

☎093(761)2536

遠賀コミュニティーセンターで還付申告センターが開設されます。所得税の還付を受ける予定の人は、確定申告期間(2月16日～3月15日)より早く申告ができます。また、その還付金も早く受け取ることができます。

還付申告は、確定申告期間中に若松税務署や役場でも受け付けができますが、期間中は大変混雑しますので、当センターをご利用ください。

ただし、事業を営む人、生命保険などの営業職員、不動産所得がある人、譲渡所得がある人、原稿料などがある人は利用できませんのでご了承ください。また、自分で作成した申告書の確認のみの相談は行っていませんのでご注意ください。

●対象

- ▽給与所得者や年金所得者で、住宅借入金等特別控除や医療費控除などによる還付を受ける人
- ▽平成28年に中途退職して年末調整を受けていない人

●とき

- ▽1月25日(水)、26日(木)午前9時30分～午後3時30分
- ▽1月27日(金)午前9時30分～午後2時

●ところ 遠賀コミュニティーセンター

- 持ってくるもの 印鑑(認印可)と申告者本人名義の還付金振込先の情報、マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カードと運転免許証など、その他必要な書類

【必要な書類の例】

[住宅借入金等特別控除を受ける人(住宅を取得した場合)]

- ▽平成28年分の源泉徴収票
- ▽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、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)

[医療費控除を受ける人]

- ▽平成28年分の源泉徴収票
- ▽社会保険料・国民年金保険料・生命保険料・地震保険料などの控除証明書
- ▽支払った医療費の内訳明細書と領収書(平成28年1月1日から12月31日までの領収日付のあるもの)
- ※要介護認定を受けた寝たきりの人のおむつ代は、福祉課高齢者支援係が発行する証明書、または医師が発行するおむつ使用証明書が必要です。
- ▽医療費を保険金などで補てんした場合は、金額が確認できる書類など(生命保険や医療保険など)

[年末調整を受けていない人]

- ▽平成28年分の源泉徴収票
- ▽社会保険料・国民年金保険料・生命保険料・地震保険料などの控除証明書

2017.1.10

Public News

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

遠賀町ホームページ

<http://www.town.onga.lg.jp>

健診・子育て

すくすく(乳児)ひろば

- とき 1月17日(火)
- 「受付」午前9時30分～10時30分
- ところ 遠賀町中央公民館
- 対象 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、育児・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



ことばと心の相談

- とき 2月3日(金)
- 「受付」午前9時～正午
- ※1組30分程度です。
- ところ 遠賀町中央公民館
- 対象 1歳から就学前までの幼児とその家族
- 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

遠賀総合運動公園 従業員募集

- 職種 トレーニング指導員
- 募集人数 1～2人程度

応募資格

パソコンの操作(エクセル、ワード)による簡単な入力作業ができる人

雇用形態

契約社員
※研修期間(2カ月)はアルバイト雇用です。その後、契約社員に登用します。

内容

トレーニング指導、運動教室やイベントの企画・運営、受付・施設管理など

待遇

交通費、ユニフォームの貸与、有給休暇、資格手当、雇用保険などが有ります。

勤務場所

遠賀総合運動公園
勤務時間 午前8時～午後10時の間のシフト制
※休日は月8～9日でシフトによる変動制です。

給与

時給850円～950円

※研修期間中は時給780円です。

選考方法

一次審査(履歴書による書類選考)、二次審査(面接)

その他

運動施設で従事した経験がある人、体育系の学校を卒業している人、スポーツに興味があり競技歴がある人、土日曜日、祝日勤務ができる人を優遇します。



応募方法

電話でお申し込みください。

申込期限

1月31日(火)午後5時

申し込み・問い合わせ

遠賀総合運動公園(コミュニティーセンター内採用係)
☎ 093(293)6525



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

家を売る 大切な財産を安心して売却したい、 土地を売る 信頼できる業者に任せたい、

そんな思いにお答えします！吉田住建なら売却まで一括でサポート！

「室内外の片付け・処分」、相続した家の「遺品整理」、古家の「解体」など

吉田住建は地元岡垣にて開業40年、地域に根ざした豊富な経験と情報力で「不動産の無料査定」、「不動産なんでも無料相談」を行っています。スタッフ全員が宅地建物取引士の資格を持った、安心の地元の不動産業者です。どうぞお気軽にご相談ください(*^^*)

吉田住建 ☎283-2042 岡垣町海老津駅前12-8 『<http://yoshida-jyuuken.com>』

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

福岡県公衆衛生医師募集

福岡県保健福祉環境事務所などで保健・医療・介護施策の企画立案に携わる医師を募集します。

●とき 1月下旬

※受験者に個別に通知します。

●ところ 福岡県庁(福岡市博多区東公園)

●採用人数 2人

※業務内容、応募要件、採用試験、申込方法などの詳しい内容はお問い合わせください。

●申込締切 1月20日(金)

●問い合わせ

福岡県保健医療介護総務課
☎092(643)3237

午前10時～正午

●ところ

遠賀町中央公民館

●対象

町内在住・在勤の18歳以上の人

●内容

表計算ソフトであるエクセルを使い、表計算機能のほか、活用法などを学びます。

※使用するソフトはマイクロソフトオフィス2010です。

●定員 20人

※申込者多数の場合は抽選します。

●費用

2300円(テキスト代含む)

●申込期限

2月3日(金)

●申し込み・問い合わせ

スポーツ文化係

●とき

2月15日(水)～3月10日(金)
毎週水・金曜日(全8回)



県営住宅入居者募集 (ポイント方式)

●募集住宅

福岡県内に所在する県営住宅
※対象団地など詳しい内容は募集案内書をご覧ください。



●募集案内書配布場所

遠賀町役場、福岡県住宅供給公社、同公社北九州管理事務所、各地区県民情報コーナーなど

●配布・申込期間

1月10日(火)～18日(水)

※申込手数料は不要です。

●問い合わせ

福岡県住宅供給公社
北九州管理事務所
☎093(621)3300

相談

ひとり親家庭などのための各種相談

【養育費の電話相談】

専門相談員が養育費に関する電話相談を実施しています。

●とき

午前9時～午後4時

※土・日曜日、祝日を除きます。

●対象 ひとり親家庭または離婚協議中の入

●費用 無料

【ひとり親家庭等の就業支援相談】

ハローワークと連携して就業支援事業を実施しています。

●とき・ところ

▽平日 午前9時～午後5時

遠賀町役場(事前に相談があった場合にプログラム策

定員が出向きます)

▽日曜日 午前9時～午後4時

クローバープラザ(春日市原町)

●対象

次のいずれにも該当する人

▽町内に在住のひとり親家庭の父母

▽児童扶養手当受給者

●費用 無料

【弁護士による無料法律相談】

弁護士が養育費などの生活上の問題に関して無料法律相談を行います。

●とき 1月18日(水)

午後1時～3時

※相談時間は1人30分です。

●ところ

福岡県飯塚総合庁舎(飯塚市新立岩)

●対象 ひとり親家庭または離婚協議中の入

●定員 4人(先着順)

●その他 事前予約が必要です。

【共通】

●申し込み・問い合わせ

福岡県ひとり親家庭等就業・自立支援センター飯塚プラザ

☎0948(21)0390

無戸籍でお困りの人へ

戸籍に記載されていないため、各種行政サービスを受けられないなどでお困りの人は、法務局や福岡県弁護士会にご相談ください。どのような手続きができるかを一緒に考えます。相談は無料で、秘密は固く守られます。



●相談受付時間・窓口

▽平日

午前8時30分～午後5時15分

福岡法務局戸籍課

☎092(721)9334

▽土曜日

午後0時30分～3時30分

福岡県弁護士会子ども人権

110番

☎092(752)1331

電気の自由化が始まりました。IH+ エコキュート

オール電化 始めてみませんか?

最新型 Panasonic 買い替え時期ではないですか?

商品代	【エコキュート+IHセット】	工事費	始める場合	150,000円～
	300,000円		買い替えの場合	70,000円～

販売しすぎて、九州電力様・Panasonic様より表彰されました。

電気工事と水廻りの事なら電太郎 福岡知事登録21039号

(株)電太郎

0120-315-194

さいごーいくよ
☎093-293-5755

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

370,000円

セットでなくてもOK
単品でも購入・買い替え可能です!

新商品出ました!!

3D KZ-F32AK
単品価格50,000円(税別)

Panasonic HE-S37HQS
コミュニケーションリモコンセット
単品価格250,000円(税別)

ECO NAVI 搭載
フルオート
追い焚き

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。

バスに乗って博物館へ行こう

九州国立博物館 特別展「宗像・沖ノ島と大和朝廷」

ユネスコ世界文化遺産への登録を間近に控えた、神宿る島「宗像・沖ノ島」。海の正倉院とも言われる沖ノ島に、8万点もの貴重な宝物が奉納されており、今回の特別展では、よりすぐりの国宝26点・重要文化財14点などが一斉公開されます。「『神宿る島』宗像・沖ノ島と関連遺産群」を身近に感じることができるといえない機会です。

現地では自由行動です。併せて太宰府天満宮周辺の散策もお楽しみください。

- とき 2月14日(火)午前8時45分～午後4時20分
- ところ 九州国立博物館(太宰府市石坂)
- [集合場所] 遠賀町役場玄関前
- 対象 町内に住んでいる人
- 定員 20人
※申込者多数の場合は抽選します。
- 費用 (観覧料・交通費)
▽一般 2,000円
▽高校・大学生 1,500円
※申込人数などにより金額が変わる場合があります。
※昼食の用意はありません。各自の負担で準備してください。
- 申込期限 1月31日(火)
- 申込方法 電話でお申し込みください。
※申し込みは本人を含む2人までとします。
※身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの場合、観覧料が無料になります。詳しい内容はお問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ 社会教育係

お知らせ・アラカルト

介護のお仕事復帰セミナー

あなたの持つ資格を生かして、介護分野に再就職しませんか。介護関係の資格を持つ人を対象に、技術の復習や施設見学を行います。



- とき 2月11日(土・祝)、18日(土)、25日(土)の3日間
各日 午後1時～4時
- ところ
▽1・2日目 ウイズゆくほし(行橋市大字中津熊)

▽3日目 特別養護老人ホーム

石並園(行橋市稲童)

- 対象 介護福祉士資格取得者などで3日間とも参加できる人
- 定員 20人
- 費用 無料
- 申込方法 福祉課窓口に用意している申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたは郵送してください。
- 申込期限 2月4日(土)
- 申し込み・問い合わせ 福岡県社会福祉協議会人材・情報課
〒816-0804
春日市原町3-1-7クローバープラザ2階

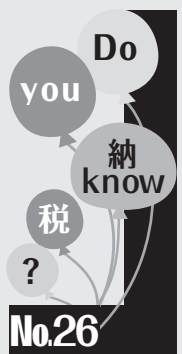
福祉のしごと就職フェア2017 in FUKUOKA



福祉の仕事
を希望する人
や福祉に関心
がある人は、
ぜひお越しください。

- とき 2月4日(土)
- ▽就活応援セミナー
午前11時～11時50分
- ▽就職面談会・相談コーナー
正午～午後4時

☎092(584)3310
FAX 092(584)3319



国民健康保険税の話

国民健康保険とは、病気やけがをしたとき、安心して医療を受けられるように加入者がお金(国民健康保険税)を出しあって、医療費を補助する制度です。

国民健康保険税は、加入者の医療費をはじめ、出産育児一時金、葬祭費などの給付に充てられています。また、介護保険法の規定による第2号被保険者(40歳以上65歳未満の人の納付に必要な費用も併せて課税されています)。

遠賀町の国民健康保険の税額は、どの世帯も同額で割り当てられる「平等割」、世帯の加入者数に応じて算出する「均等割」、前年中の所得に応じて算出する「所得割」の3つの合計となります。前年中の所得が一定基準以下の世帯は税額が軽減されますが、軽減を判定する際は、世帯主が国民健康保険の加入者かどうかに関わらず、世帯主の所得を含めて判定します。

町民税の申告をしていないと軽減が適用されませんので、国民健康保険に加入している人は、所得がなくても申告の手続きが必要です。

●問い合わせ 課税係

自家焙煎珈琲豆と新・古美術の店

遠賀野珈琲 まめきち



営業日: 金・土(当面)
(日・祭日は不定期営業)
時間: 10～17時(当面)
住所: 遠賀町鬼津 3405-1
町営バス鬼津西バス停前
電話・FAX: 093-293-1397

英会話

ABC

キッズ英会話クラス
2017年4月生募集開始!
<無料体験実施中>

英会話マーフィスクール

☎293-3934 遠賀町旧俣2丁目3-5

※有料広告の内容は、直接広告主にお問い合わせください。

犯罪・不審者・火災・救急件数			
平成28年11月分			
街頭犯罪	5件	火災	3件
(居空き)	1件	(郡内)	4件
(自動車盗)	1件	緊急出動	112件
(オートバイ盗)	1件	(郡内)	494件
(その他)	2件	火災案内	
不審者情報	0件	☎0180(999)998	

● **問い合わせ** 福岡県社会福祉協議会福岡県福祉人材センター
 ☎092(584)3310
 FAX092(584)3319

● **その他** 生後3カ月から就学前までの乳幼児の無料託児があります。(要予約)

● **参加方法** 無料
 ※事前の申し込みは不要です。

● **対象** 社会福祉施設などへの就職を希望する人や平成29年3月末に大学・専門学校などを卒業予定の人(高校生不可)
 ● **内 容**
 ▼就活応援セミナー
 ▼求人事業所と求職者との就職面談会(165法人予定)
 ▼相談コーナー(福祉関係資格・就職の相談、求職登録など)

● **ところ** クローバープラザ(春日市原町)
 ※公共交通機関をご利用ください。



● **八幡西警察署杯・西部秋季大会少年ソフトボール大会結果**
 11月13日、香月中央公園(八幡西区香月西)で14チーム、230人が参加して開催されました。町内からの参加チームの結果は次のとおりです。
 ▼優勝 広渡スポーツ少年団

1 2 3 スポーツ

● **ところ** 北九州市立商工貿易会館(小倉北区古船場町)
 ● **費用** 無料
 ● **問い合わせ** 福岡県70歳現役応援センター北九州オフィス
 ☎093(513)8188

● **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高齢者の皆さんを後押しするため、説明会を開催します。当日は企業との面談などが受けられます。
 ● **とき** 2月9日(木)
 午後1時～4時

● **問い合わせ** 学校教育係
 浅木小学校では、子どもが困難に感じている行動があれば、その子が本来の能力を十分発揮できるように支援(合理的配慮)を行っています。
 まず1時間の学習課程を一定にして、その時間の学習の「見通し」が持てるようにしています。
 例えば算数では、問題を提示し「めあて」を子どもと一緒に考えます。次に、問題を解決するために「見通し」を立て、自分の考えを持たせます。その後、教室全体で問題を解決して、最後に問題を解決する方法や分かったことなどを「まとめ」ています。大まかな流れを理解していれば、次に何をやるのかの「見通し」を持つことができ、安心して学習することができま

● **お問い合わせ** 学校教育係
 低学年の授業ではノートを拡大して提示し、それを見ながら、同じように書くよう指導します。どの場所に、どのような内容を書くのか、視覚的に捉えやすくなることで、耳からだけでなく、目からも情報を受け取れます。
 今後も、課題に対し、困難に感じている子どもがいれば、安心して学習し、生活ができるよう取り組んでいきます。

● **お問い合わせ** 学校教育係
 浅木小学校では、子どもが困難に感じている行動があれば、その子が本来の能力を十分発揮できるように支援(合理的配慮)を行っています。
 まず1時間の学習課程を一定にして、その時間の学習の「見通し」が持てるようにしています。
 例えば算数では、問題を提示し「めあて」を子どもと一緒に考えます。次に、問題を解決するために「見通し」を立て、自分の考えを持たせます。その後、教室全体で問題を解決して、最後に問題を解決する方法や分かったことなどを「まとめ」ています。大まかな流れを理解していれば、次に何をやるのかの「見通し」を持つことができ、安心して学習することができま

● **お問い合わせ** 学校教育係
 浅木小学校では、子どもが困難に感じている行動があれば、その子が本来の能力を十分発揮できるように支援(合理的配慮)を行っています。
 まず1時間の学習課程を一定にして、その時間の学習の「見通し」が持てるようにしています。
 例えば算数では、問題を提示し「めあて」を子どもと一緒に考えます。次に、問題を解決するために「見通し」を立て、自分の考えを持たせます。その後、教室全体で問題を解決して、最後に問題を解決する方法や分かったことなどを「まとめ」ています。大まかな流れを理解していれば、次に何をやるのかの「見通し」を持つことができ、安心して学習することができま

● **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)
 「午前」午前9時～正午
 「午後」午後1時～4時30分
 ※土日、祝日を除きます。
 ☎093(293)7783

● **お問い合わせ**
 遠賀町消費生活相談窓口(駅前サービスセンター)
 「午前」午前9時～正午
 「午後」午後1時～4時30分
 ※土日、祝日を除きます。
 ☎093(293)7783

● **お問い合わせ**
 遠賀町消費生活相談窓口(駅前サービスセンター)
 「午前」午前9時～正午
 「午後」午後1時～4時30分
 ※土日、祝日を除きます。
 ☎093(293)7783

● **お問い合わせ**
 遠賀町消費生活相談窓口(駅前サービスセンター)
 「午前」午前9時～正午
 「午後」午後1時～4時30分
 ※土日、祝日を除きます。
 ☎093(293)7783

～地方創生・オールスタープロレス遠賀場所～
 外国人力士で初快挙! **第64代横綱**
曙太郎 間下隼人(地元凱旋)
 この町報お持ちの方 **500円** キヤッシュバック!!
1月28日(土) VIP席3,500円 自由席2,500円 学生1,000円
 OPEN 17:30 START 18:00
 遠賀町総合運動公園体育センター
 大手コンビニにて、前売券絶賛発売中!

健康食 選択食 **あがた屋**
 管理栄養士による献立で安心
 お届けします おかずのみ400円
日替弁当 500円
 配達無料 1食OK 制限食可
 行楽やお祝いごにありがた屋のオードブル
 ご注文・お問合せはあがた屋 芦屋店まで 093-701-6233(日曜店休)

目指そう 太りにくい食習慣



同じ食事内容でも、食べる時刻や食事の間隔、食べ方などで太りやすさは違います。今回は太りにくい食習慣のポイントを紹介します。

◆朝食をしっかり食べる

朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に下がった血糖値と体温を上げる働きがあります。朝食を抜くと、栄養のバランスが取りにくくなり、次の食事の食べ過ぎにつながり、肥満を招くもとになります。

◆遅い夕食にはご注意

夜遅い食事は、どうしても太りやすくなります。原因は、昼食から長い時間が経過したことによる強い空腹感から食べ過ぎてしまうためです。食べた後は眠るだけなので、エネルギーがほとんど消費できません。消費できないエネルギーは脂肪として蓄えられてしまいます。

仕事の都合などで夕食の時刻が遅くなりがちな人は、食事の取り方を工夫してみてください。

▽夕食を2回にわけろ

お腹が空く夕方におにぎりなどの主食を取り、帰宅後に主食以外のおかずを食べる。

▽野菜主体の低エネルギーの食事に変える。

▽揚げ物避け、肉や魚は焼い

たり蒸したりしたものを。

▽全体重を減らすか、昼・夕食は減らしその分を朝食に。

◆初めに野菜、海藻、きのこを食べる

野菜などには食物繊維が豊富に含まれ、血糖値上昇を抑える働きがあります。料理全体のかさも増すため、満腹感を感じやすくなり、エネルギーダウンに効果的です。

◆よくかんでゆっくり食べる

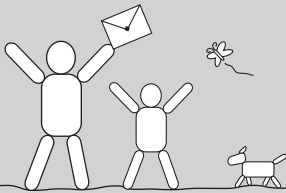
早食いは血糖値が上昇しやすく、肥満につながる大きな原因です。一口20回以上かむことで、自然に食べるペースがゆっくりになり、少量でも満足感が得られやすくなります。

◆間食の取り過ぎに注意

甘いもの、スナック菓子、果物、ジュースなどは、高エネルギーで高脂肪質です。これらに含まれるショ糖や果糖は、体に吸収されるスピードが早く、体内で脂肪になりやすい特徴があります。間食を何度も取る人は、糖尿病のリスクが高まりますので、注意が必要です。

今回、紹介したポイントは、太りにくいだけでなく、糖尿病などの生活習慣病の予防にも効果があります。できることから、取り入れてみてください。

環境衛生だより



きちんと分別できていますか

プラごみ、ビン・カン（資源ごみ）編

最近、「ごみの分別やごみ袋の種類、ごみ出しの日など、ごみ出しのルールに違反したごみの相談が増えています。

特に多いのが「プラスチック製容器包装」（以下、プラごみ）と「ビン・カン（資源ごみ）」の分別間違いです。そこで、今回はこの二つの分別について詳しくお話します。

◆プラごみって何？

プラごみとは「食品や日用品などが入っていた」プラスチック製の容器やトレイ、ボトルのことで、プラマーク



が目印です。プラごみは中身が商品で、中身がなくなると不要になるものです。バケツやじょうろ、タッパーなどは「容器」ですが、それ自体が商品であり繰り返し使うものなので、プラごみにはなりません。

プラごみとよく間違われるのは「ペットボトル」です。「ペットボトルは何が違ふの？」と思われる人も多いかと思えます。ペットボトルはプラスチック製ですが、リサイクルしやすいためリサイクルルートが違います。ごみとして出すと「もえないごみ」に

なってしまうので、町内のリサイクル拠点回収ボックスに出してください。ただし、キャップはプラごみなので、注意してください。

◆知っているようで知らないビン・カン（資源ごみ）の分別

例えば、化粧品の入っていたビン。実はこれ「もえないごみ」なんです。その他には「斗争もカン」ですが、分別は「もえないごみ」になります。ビンやカンのかたも、プラスチック製の場合はプラごみに、金属製のものももえないごみになるので、注意してください。

ごみ出しのルールに違反したごみは収集されないため、いつまでもごみステーションに残り、周辺住民の皆さんの迷惑になります。収集しなかったごみには、収集しなかった理由を記入したシールを貼りますので、ごみを出した人が持ち帰り、正しい方法で出しなおしてください。

また、「ごみステーションはごみの一時的な置き場」であって、いつでもごみを置いてよい場所ではありません。指定されたごみ出しの日以外は、きれいに保管しましょう。ごみを正しく分別し、ぜひ地域にも環境にも優しい生活を送ってください。

新着本案内

一般書



『あなたのいない記憶』

辻堂 ゆめ 著

10年ぶりに再会した優希と淳之介は、二人の思い出が虚偽の記憶であることに気づく。心理学の専門家のもとを訪れるが…。



『リーチ先生』

原田 マハ 著

新しい陶芸の世界を切り拓いたイギリス人陶芸家バーナード・リーチ。その半生を、二代にわたり弟子となった父子の視点から描く。



『夜行』

森見 登美彦 著

僕は誰も彼女のことを忘れられなかった。長谷川さんが姿を消した夜から10年。僕ら5人の仲間は、火祭りの夜に再会し…。



『タイムボックス』

アンドリ・S.マグナソン 著

世界の始まりの国・パンゲアで、中に入った人間の時間を止める魔法の箱がつけられた。やがてその箱は世界を大きく変えていく。

利用カードの登録

遠賀町に在住、在勤、在学の方は、どなたでも初回は無料で利用カードを作ることができます。お名前、現住所が確認できる運転免許証、または健康保険証、在勤証明書などをお持ちください。

イベント情報 (すべて無料)

図書館講座「野菜づくりのコツと裏ワザ」

- とき 2月12日(日) 午後1時30分～3時
- ところ 多目的室
- 講師 農山漁村文化協会 佐藤 圭さん
- 定員 30人(先着順)
- 申込期間 1月14日(土)～定員になり次第受付終了

おはなし会 (幼児～小学校低学年むけ)

- とき 毎週土曜日 午後2時30分～3時
- ところ おはなしの部屋
- 内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど

おはなし会0・1・2 (赤ちゃんむけ)

- とき 毎月第3水曜日 午前11時～11時30分
- ところ ムッズランド
- 対象 0歳から2歳までの乳幼児と保護者
- 内容 赤ちゃん絵本の読み聞かせやわらべうた、手あそびなど

人気本ベスト5

- | | | |
|----|------------|---------|
| 1位 | 危険なビーナス | 東野 圭吾 著 |
| 2位 | 九十歳。何がめでたい | 佐藤 愛子 著 |
| 3位 | 天才 | 石原慎太郎 著 |
| 4位 | マチネの終わりに | 平野啓一郎 著 |
| 5位 | 陸王 | 池井戸 潤 著 |

児童書



『シャクルトンの大漂流』

ウィリアム・グリル 作

17カ月にもおよぶ旅、極地の山岳地帯を36時間で踏破…。南極大陸横断の探検へと乗りだした、シャクルトンたちの冒険を描く。



『ふたりはバレリーナ』

バーバラ・マクリントック 作

小さなエマと、大きなジュリアは、バレエが大好き。ある晩、エマがバレエを観に劇場へ行くと…。

俳句・短歌

おんが短歌会詠草

奥 陸美選

人住まぬ館の前を通る時
開かぬ窓をなぜか見上げる
高崎 佳子
下りゆく御神輿のもどり来るまでに
夜店がかりは賄いめし食む
上野 淑子
今年また悔い残したる友の事
訪ねんままに年の暮れゆく
関口 キミ

崗短歌会詠草

植村 隆雄選

窓越しに朝日あびたる紅葉燃ゆ
今日はなんだかいことありそ
馬郡 利夫
植えしより花芽もつけぬ花みずき
枝扱われて裸木となる
宮川 益子
台風のほんの僅かな気紛れが
遠賀平野に豊作もたらす
谷口 玲子

遠賀俳友句会抄

池田 幸利選

対岸の人走り出す片時雨
松本 筍弥
冬の灯や足早となる帰り道
岸本 峯
だんだんと饒舌となる衣被
きめつ
広渡 豊子

遠賀青葉句会抄

岸原 清行選

陽のぬくみ残る夕風大花野
生野八代子
城垣は堀の底より石路の花
石橋 京子
木守柿ほろほろ酔って風の中
小田 章生

ホット
まちのHOTな話題をお届けします

全国ベスト8 ー努力は裏切らない チアに捧げる青春ー

11月20日 第16回全日本チアダンス選手権大会

東京体育館(東京都渋谷区千駄ヶ谷)で開催された第16回全日本チアダンス選手権大会に、島門小学校6年生の田中志澄さんと新森楓夏さんが出場し、Pom部門Youth Small編成(小学6年生以下で編成されたチーム)で見事全国ベスト8に輝きました。

二人が所属するのは古賀市に拠点を置くチーム「Double D CANDY」。週5回程度、遠賀町から片道1時間かけて通い2時間の練習、家に帰り自主練習に柔軟体操と、テレビを見る時間も遊ぶ時間も割いて練習に励みました。

新森さんは「学年の違う選手たちと一緒に踊れることが楽しかったし、全国大会に行けて嬉しかったです。チアダンスで学んだことは、チームワークを大切に、一つの作品を作り上げることで」と語ってくれました。

副キャプテンとしてチームを引っ張ってきた田中さんは「大



田中志澄さん(左)と新森楓夏さん



「Double D CANDY」の皆さん

変だったことはチームの気持ちを一つにすること。一人一人は技ができていても、チームとしては成り立ちません。チーム全体のモチベーションを上げるためにはどう声をかければよいのか、自分がどう動くべきか本当に考えました。一人が1秒でもずれるとそろわない大変さ。落ち込んでいる子がいたら、みんなで助けてあげないといけない。チームでやることの難しさとチームワークの大切さを学ぶことができました。チームのみんなで九州大会を3位で突破し、全国大会へ行けたことが本当にうれしいです」と語ってくれました。

素晴らしい成績だけでなく、チームの仲間と協力する大切さや相手を思いやる気持ちを育み、厳しい練習を通して、人としての成長も感じさせてくれた二人でした。これからの活躍を期待しています。

★★★ Happy Birthday おたんじょうびおめでとう ★★★

掲載を希望する人は、広報発行日の1か月前までに、広報担当まで

新年あけましておめでとうござい
ます。これから広報担当は一人に
なりますが、取材も編集作業も2
倍頑張つて、より良い広報づくりに
を心掛けたいと思います。今年も
「広報おんが」をよろしく願いま
す。
(半田)

編集後記



新年あけましておめでとうござ
います。平成27年4月に広報担当
になり、住民の皆さまに声をかけ
ていただく機会が増え、うれしかっ
たです。このたび広報担当を卒業
することになりました。短い時間
でしたがありがとうございました。
(杉下)

平成27年
1月18日生

池間 麗来 (永守 ちゃん)

れいちゃん2歳のお誕生日お
めでとう♡これからも元気に
育って、いっぱい笑顔をみせて
ね♪♪

平成26年
12月31日生

藤崎 柁真 (別府 ちゃん)

2歳のお誕生日おめでとう♡
とうまくんのかわいい笑顔が
ママのパワーの源です★いっ
ぱい笑って大きくな～れ♪