

広報

Onga Town  
Public Relations



2008.12.10

Kouhou ONGA

No.928

特集

# 食育を考えよう

〜バランスのとれた食事〜



# 食育を考えよう

「バランスのとれた食事」



◆「バランスのとれた食事」を  
していますか？

『食育』を考える中で、栄養バ  
ランスのとれた食事をすることは  
とても重要になります。

しかし、どのような食事がバラ  
ンスのとれているものなのか、わ  
かりにくいと思います。そこで一  
つの目安になるものとして、厚生  
労働省と農林水産省が作成した『食  
事バランスガイド』があります。

◆『食事バランスガイド』  
とはなに？

この『食事バランスガイド』は、  
一日に何をどれだけ食べたら良い  
かを、わかりやすくコマの形で表  
したものです。

次の5つを組み合わせ、バラ  
ンスのとれた食事ができるように、  
一日の適量をそれぞれの食事数で  
表しています。

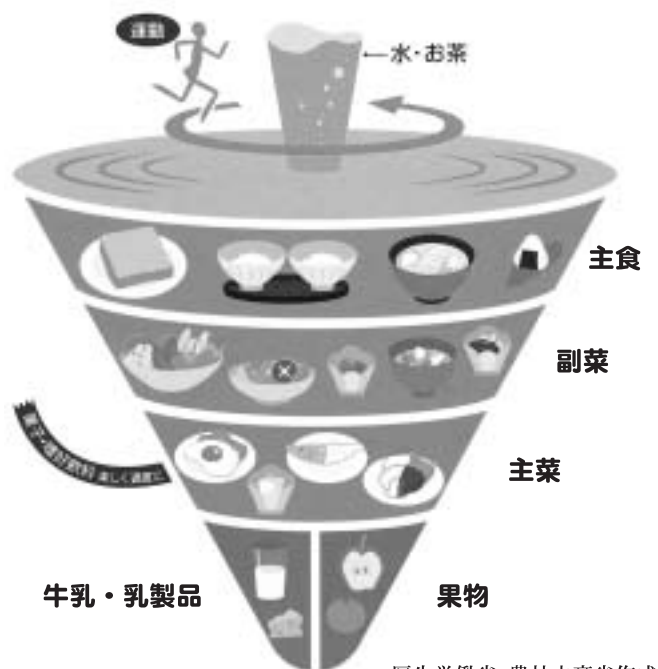
- ▽主食 ご飯やパン、麺などを  
主材料にした料理
- ▽副菜 野菜やきのこ、いも、  
海藻などを主材料にし  
た料理
- ▽主菜 肉や魚、卵、大豆など  
を主材料にした料理
- ▽牛乳・乳製品
- ▽果物

## 一日に必要なエネルギー量に対応した 対象年齢と食事数の目安

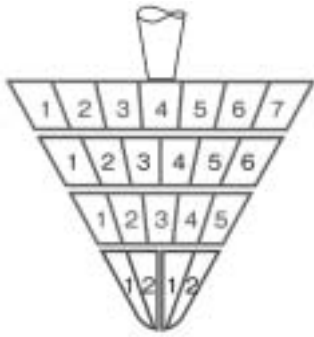
エネルギー量	対象年齢				
1,800±200kcal	▽男性	6～9歳、70歳以上			
	▽女性	6～9歳、70歳以上			
	10歳～69歳（活動量が低い人）				
	食事数（つ）				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	4～5	5～6	3～4	2	2
エネルギー量	対象年齢				
2,200±200kcal	▽男性	10歳～11歳			
		12歳～69歳（活動量が低い人）			
	▽女性	10歳～69歳			
	食事数（つ）				
	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	5～7	5～6	3～5	2	2
エネルギー量	対象年齢				
2,600±200kcal	▽男性	12歳～69歳			
	食事数（つ）				
		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品
	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

※「活動量が低い人」とは、一日中ほとんど座っていることが多い人のことです。

## 食事バランスガイド



厚生労働省・農林水産省作成



必要なエネルギー量  
2,200kcal ± 200kcal

◆「一日の食事をチェックしてみよう！」  
活動量が低い30歳代の男性が、一日に食べた食事の一例を示しました。練習として、左のコマを塗りつぶしてみてください。

『食事バランスガイド』は、バランスのとれた食事をするために必要なものと数を表示していますが、医師や管理栄養士から食事の制限を受けている人は、その指導に従いましょう。

また、そのほかに、「ママの軸」になる「水・お茶」や「ママの心」になる「菓子・嗜好飲料」、そして「ママの回転を安定させる」運動」を表しています。  
その中で、「菓子・嗜好飲料」は、食事として食べるものではありません。あくまでも、食事を補助するものとして、適量食べるようにしましょう。

【30歳代の男性が食べた食事】

■朝食

▽食パン1枚（6枚切り）

▽牛乳（200ml）

▽ポテトサラダ

▽みかん（1個）

■昼食

▽ラーメン

▽ギョーザ

■夕食

▽カレーライス

▽コロッケ

▽ぶどう（半房）

さて、どのような「ママ」になりましたか？

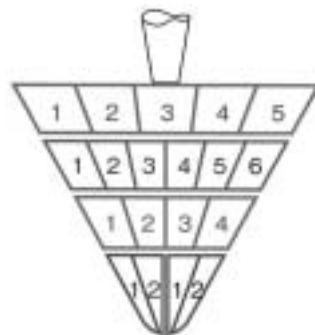
次は、実際に皆さんが一日に食べた食事を、『チェックシート』に当てはめてみてください。きれいに回るようなバランスのとれた「ママ」になるでしょうか？

※下記に一日分のチェックシートを掲載していますので、活用してください。

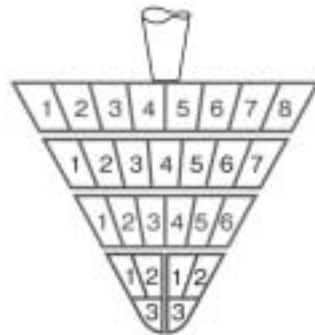
もし、自分の結果が、きれいな「ママ」の形にならなかった場合もあきらめないでください。『チェックシート』の結果は、これからの食生活を見直す手助けになるものです。バランスのとれた食事を意識できるよつになるためには、1週間や1か月など、長い期間でチェックを続けましょう。

一日の食事を確認！  
チェックシート

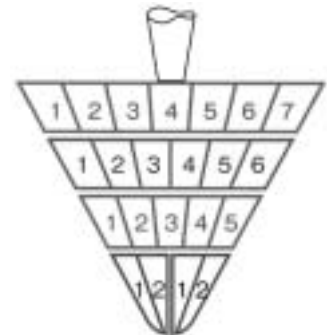
一日の食事を表に書き出し、自分に合ったエネルギー量のコマを塗りつぶしてみてください。  
塗りつぶされた「ママ」の形から、食事の中で不足しているものを確認し、翌日からの食生活を調整しましょう。



エネルギー1,800kcal ± 200kcal



エネルギー2,400kcal ± 200kcal



エネルギー2,200kcal ± 200kcal

	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	朝食					
昼食						
夕食						

主な料理の食事数（単位：つ）

料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ご飯(小盛り)	1					ゆでプロックリー		1				肉じゃが		3	1		
親子丼	2	1	2			かぼちゃの煮物		1				ギョーザ		1	2		
カレーライス	2	2	2			きんぴらごぼう		1				さんまの塩焼き			2		
食パン(6枚切り)	1					ポテトサラダ		1				目玉焼き			1		
ピザトースト	1			4		コロッケ		2				納豆			1		
ハンバーガー	1		2			ひじきの煮物		1				牛乳(200ml)				2	
ラーメン	2					焼き鳥			2			ヨーグルト				1	
焼きそば	1	2	1			ハンバーグ		1	3			みかん(1個)					1
お好み焼き	1	1	3			ロールキャベツ		3	1			ぶどう(半房)					1

# 給食はバランスのとれた食事の代表

皆さんが、バランスのとれた食事として最初に思いつくものは、給食ではないでしょうか？

給食は、「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」が、上手に組み合わせて作られています。

また、子どもたちが、一日に必要な栄養の3分の1をとれるように献立が考えられています。

## ◆遠賀町の給食は？

遠賀町では、昭和23年に浅木小学校、昭和24年に島門小学校でそれぞれ始まりました。当時の給食は、現在のようなものではなく、



ミルク(脱脂粉乳)とみそ汁といったミルク給食だったそうです。

毎年1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。遠賀町でも1月の給食では、「給食週間メニュー」として年代別の給食などが出されています。

今回、遠賀町の給食について旗生薫さん(遠賀町学校給食センター栄養職員)に話を聞きました。

**Q. 1日どのくらい量を作っているのですか？**  
遠賀町学校給食センターで、約1540食作っています。

**Q. 学校給食の役割は？**  
給食は、単に食事をするということではなく、教育の一つとして行われています。その目標として



は、毎日の給食を通して、栄養バランスのとれた食事をする習慣を身につけ、心も体も健康な子どもを育てることです。

そのため、特に次の項目を基本にしています。それは、「食事の重要性を理解する」「心身の健康のため自ら管理する能力を身につける」「食品を選択する能力を身につける」「感謝の心をもつ」「社会性を身につける」「食文化を知る」の6つです。

**Q. 献立を考えるときに注意していることは？**  
給食には、お米を中心に魚や野菜、いも、海藻、大豆などをバランスよく取り入れています。それは、食事の内容として、季節感が考えられている日本型の食事が、大切だからです。

そして、子どもたちの食べたいものと、私たちの食べさせたいものとのバランスをうまくとりながら献立を考えています。

**Q. 学校給食の内容は？**  
ご飯は、週3回です。お米は、遠賀町の特産米「れんげ・菜の花米」を使っています。

パンは、週2回です。しっかりと焼き上げているため、かみ応えがあり、パン本来の素朴な味わいがあります。そのほかにも、バターロール

は、毎日の給食を通して、栄養バランスのとれた食事をする習慣を身につけ、心も体も健康な子どもを育てることです。

## 給食の移り変わり

昭和27年ごろの給食



写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ▽【メニュー】
- ▽コッペパン
- ▽ミルク(脱脂粉乳)
- ▽鯨肉の竜田揚げ
- ▽せんきゃべツ
- ▽ジャム

昭和20年ごろの給食



写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ▽【メニュー】
- ▽ミルク(脱脂粉乳)
- ▽みそ汁

現在の給食



- ▽【メニュー】
- ▽ご飯
- ▽牛乳
- ▽魚のみみじ揚げ
- ▽切り干し大根の炒め煮
- ▽春雨汁

昭和54年ごろの給食



写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ▽【メニュー】
- ▽ご飯
- ▽牛乳
- ▽がめ煮
- ▽ヨーグルトサラダ
- ▽チーズ

ルや黒糖パン、メロンパンなど10種類程度使っています。

おかずは、和・洋・中と変化をつけ、調理法も工夫しています。また、九州各地の郷土料理や世界の料理を取り入れるなど、様々なメニューを出しています。

Q・食材には、どのようなものを使っていますか？

食材のほとんどは国産品で、その中でも遠賀郡内でとれる物は優先して使っています。

最近、「地産地消」という言葉をよく耳にすると思いますが、もちろん給食でも取り組んでいます。特に、遠賀町産のものとしては、「れんげ・菜の花米」を始め、玉ねぎやレモン、ブロッコリーなどを使っています。



やはり地元の食材は新鮮で、生産者の顔が見えるため、安心して使えます。また、子どもたちにも地元でどんな食材がとれているのか知ってもらうためにも重要だと考えています。

今後も、積極的に地元の食材を取り入れ、数も増やしていくことと目指します。

※『地産地消』とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。

Q・食材の安全性は？

給食の食材は、産地や残留農薬の有無などを確認した「品質証明書」で、安全が確認されたものを使っています。

さらに、納品される食材の多くは、(財)福岡県学校給食会にある



## 遠賀南中学校2年生のお弁当を拝見

～料理をすることが大好きな2人です～



高 祐次郎 君

◆今日のお弁当のポイントは？  
ミートボールのソースです。ソースも最初から作りました。

◆お弁当作りで気を付けていることは？  
材料を見て、その材料にあった料理を作ることです。

佐藤 望 さん

◆今日のお弁当のポイントは？  
『ポニョ』です。ごはんにふりかけ、ハム、チーズ、海苔をつけて作りました。

◆お弁当作りで気を付けていることは？  
季節のものを多く使うことと、彩りをきれいにすることです。

2人とも「お弁当作りは楽しい」と答えてくれました。

検査機関でも安全性が確認されて

いて、品質が疑わしいものはすぐに使用を停止するなど、安全性に配慮しています。

旗生さんの話からも、給食はパランスがとれているだけでなく、安全で安心な食事になっていることがわかります。

### ◆食育研究発表会

10月29日、遠賀南中学校で『食育研究発表会』が行われ、福岡県各地の学校からも先生たちが見学

に訪れていました。

この研究発表会では、干し柿作りや梅ジュース作りなどの取り組みを紹介するだけでなく、「給食センター訪問」や「ミニバイキング給食を通しての学習」など、遠賀南中学校で行われた給食に関する学習の内容も発表されました。

遠賀南中学校では、家庭科だけでなく、学級活動で食事を含めた生活のリズムを考える授業を行うなど、各教科で『食育』を取り入れた授業が行われています。

この日は、各学年で『食』につ

いての公開授業が行われました。どの授業も「食べる」ことについて考えたり、自分たちの食生活を直したりする内容で、生徒たちは真剣に取り組んでいました。

また、この日は自分たちでお弁当を作って持つ「子ども弁当作りの日」にもなっていました。普段は、給食を食べている遠賀南中学の生徒たちですが、工夫を凝らした自慢のお弁当を披露していました。

# バランスのとれた 昼食にお弁当を！

小中学生の昼食は、給食でバランスのとれた食事をしています。しかし、給食のない私たちの昼食はどうでしょう。自分の好きなものばかりを食べ、偏った食事をしていますか？

そこで、バランスのとれた食事をするために、お弁当を利用してはどうでしょうか？先ほど紹介した『食育研究発表会』でも、生徒がお弁当を作っていました。私たちもお弁当作りに挑戦してみませんか？

## ◆お弁当作りのポイントは？

お弁当も給食と同じように、一日に必要な栄養の3分の1を目安に作ります。

しかし、食品に含まれている栄養や食べる量、食材などを考えていると、なかなかお弁当作りもはかどりません。

そこで、奥尾久美子さん（栄養士）に教わったお弁当作りのポイントを紹介しましょう。

### ①栄養のバランスを考える

食品を赤、黄、緑に区分し、この3色を過不足なく組み合わせる

ここで、栄養のバランスを整えましょう。

食品の色は、次のように判別します。

#### 【赤の食品】

体をつくるのに重要なたんぱく質を、多く含んでいるもの

（例）肉類や魚介類、牛乳・乳製品、大豆加工品など

#### 【黄の食品】

体のエネルギー源になるもの

（例）穀類やイモ類、豆類、砂糖とその加工品など

#### 【緑の食品】

ビタミン、ミネラルを含んでいるもの

（例）野菜類や果物類、海藻類、きのこ類など

### ②年代別に合わせて作る

お弁当を食べる人の年齢や性別、運動量や仕事内容などによって、質も量も異なります。

#### 【幼児期のお弁当】

幼児期は、発育が盛んで、健康な体を作る基礎になる大切な時期です。また、子どもの食事習慣（好き嫌いや行儀作法など）が決まる時期でもあります。そのため、なるべく多くの食材を使うように心がけ、様々な味付けをしたおかずや、偏食をしないように調理法を工夫しましょう。↗

# 遠賀町役場職員のお弁当をちよつと拝見

遠賀町役場の職員に、昼食に持ってきているお弁当の内容を見せてもらいました。そこで今回、年代別に男女一人ずつのお弁当を紹介いたします。

さて、遠賀町役場の職員は、どんなお弁当を食べているのでしょうか？

また、奥尾久美子さんにもお弁当の内容を見てもらいましたので、コメントと一緒に掲載しています。これからのお弁当作りで参考にしてみてください。

※参考として、仕出し弁当の内容も紹介しています。

## 20代男性

- ・ごぼう
- ・煮豆
- ・玉子焼き（ねぎ入り）
- ・メンチカツ
- ・パプリカとベーコンの炒めもの
- ・煮物（とり肉、にんじん、里いも）



### 栄養士からのコメント

主食、副菜、主菜などがバランスよく詰められています。全体的な量もちょうどよく、バランスのとれたお弁当です。

肉・魚など

### 理想的なお弁当

- ・お弁当の半分が「ご飯」
- ・残りの3分の2が「野菜」  
3分の1が「肉・魚など」

ご飯

野菜

## 20代女性

- ・からあげ
- ・プチトマト
- ・ゆでブロッコリー
- ・玉子焼き



## 仕出し弁当（3分の2の量）

- ・魚の南蛮漬け
- ・豚肉の天ぷら
- ・炊き合わせ
- ・焼きそば（そばのみ）
- ・キャベツと豚肉のポイル
- ・ブロッコリーの炒めもの



### 栄養士からのコメント

全体的に少ないように思います。体重を減らす必要がなければ、もう少しご飯とおかずの量を増やしましょう。

### 栄養士からのコメント

野菜が少なく油料理が多いため、カロリーが高いと思います。弁当を選ぶ場合は、揚げ物が少なく野菜料理（特に緑黄色野菜）の多い弁当を選ぶようにしましょう。

【学生用のお弁当】

小学生は、低学年と高学年で食べる量がかなり違うので注意します。エネルギーのもとになるお米を中心に、血液や体を作るたんぱく質、そしてそれらを調整する野菜が必要です。年齢に応じて、適量に調整する必要があります。

中学生以上になると、運動量や体の成長が激しく、一番よく食べる時期です。そのため、質と量を充実させる必要があります。肉類などの動物性たんぱく質のほかに、牛乳や野菜なども不足しないようにしましょう。

▽男子生徒

大きめのお弁当箱にたっぷりのおかずを詰め、副菜や主菜などが多めのお弁当にします。

▽女子生徒

太ることを気にし始める年齢のため、量をひかえても栄養のバランスをくずさないようなお弁当にします。

【社会人用のお弁当】

仕事内容や体調に合った質と量を考えます。

体力の消耗が激しい仕事をしている人には、主食のご飯を多めにしたスタミナ弁当。太り気味な人には、おかずたっぷりです主食が控えめなお弁当など。それぞれの体

調に合わせて塩分を控えたり、動物性脂肪をとり過ぎないようにするなど工夫をしましょう。

③スピードアップするための工夫

お弁当は、朝の忙しい時間を効率的に使って、手際よく作る必要があります。次のような工夫をすることで、お弁当作りをスピードアップしましょう。

▽前日に下ごしらえをする

▽前夜のおかずを利用する

▽冷凍食品、即席食品、缶詰を利用する

※そのほかにも作り置きして冷凍したものや、小さな調理道具を利用する方法などがあります。

④おいしく食べられる工夫

次のように調理と味付けを工夫して、おいしく食べましょう。

▽植物性の油を使うなど、冷めてもおいしいものを！

▽味付けを濃くするなど、傷まない工夫を！

▽「甘い」「辛い」「酸味がある」などのおかずを組み合わせて、味に変化を！

11月、12月の2回で特集した『食育』『食』は、私たちの健康に直接関係する大切なものです。この機会に食生活について、もう一度見直してみませんか？

全体的に、魚を使ったおかずが少なくなっています。魚介類や海藻類などを使ったおかずを入れましょう。

40代男性

- ・焼き鮭
- ・ゆでブロッコリー
- ・ほうれん草の和え物
- ・肉とチーズのしそ巻き
- ・油揚げの袋煮



栄養士からのコメント

たんぱく質が多すぎます。焼き鮭か肉チーズのどちらか1つにして、野菜やきのこ、いも類などの献立を加えましょう。

30代男性

- ・酢豚
- ・玉子焼き(ウインナー入り)
- ・レタスのハム巻き
- ・プチトマト
- ・煮物(切り干し大根、油揚げ、にんじん)



栄養士からのコメント

酢豚の酸味や切り干し大根の煮物など、味付けに変化があり、食欲をそそります。さらに、ほうれん草の胡麻和えやさつまいもの甘煮などが加われば、バランスがとれます。

40代女性 ※お米は玄米ご飯です。

- ・煮物(にんじん、レンコン、しいたけ、こんにゃく)
- ・鳥肝の煮付け
- ・ピーマンの炒め物
- ・高野豆腐



栄養士からのコメント

バランスのよい献立だと思います。しかし、煮物が多くなると塩分のとりすぎになるため、おひたしや酢の物に変えてもいいのではないのでしょうか。

30代女性

- ・しいたけの肉詰め(チーズのせ)
- ・プチトマト、レンジで温めたかぼちゃ
- ・昆布の煮付け
- ・豚のさっぱり煮(酢で味付け)
- ・玉子焼き



栄養士からのコメント

きのこや昆布、緑黄色野菜のかぼちゃと栄養バランスのよいお弁当です。しかし、少したんぱく質が多いかもしれません。いんげんの和え物やレンコンのきんぴらなど、もう少し野菜が入るといいですね。

# 第33回遠賀町文化祭

11月1日から3日までの3日間、遠賀コミュニティセンターと遠賀体育センターで「第33回遠賀町文化祭」が行われました。

今年の文化祭には、歌や踊りなどの演目に598人の皆さんが出演し、日ごろの練習の成果を披露していました。



### 芸能まつり

11月3日に行われた「芸能まつり」。3日間行われた文化祭の最後を「遠賀水踏み唄」と「遠賀町民音頭」で締めくくりました。



### ダンスパーティー

11月1日に行われた「ダンスパーティー」。ワルツやタンゴなど、皆さん優雅に踊っていました。



### 町民のつどい

11月2日の「町民のつどい」では、コンフォート・ウィンドアンサンブルの演奏に、アンコールもありました。



### 町内出土の名宝・珍品展

遠賀町民俗資料館では、遠賀町内の遺跡から出土した名宝や珍品が、12月21日まで展示されています。



### 体験コーナー

11月1日と3日の2日間行われた「体験コーナー」。11月1日は、小笠原煎茶によるお茶会がありました。



# 文化祭ダイジェスト

今年の文化祭の様子をダイジェストで掲載します。



# まちの TOPICS わだい

## 両手いっぱい稲の束

広渡小学校 稲刈り

青空が広がる晴天に恵まれた10月28日、広渡小学校の5年生が、学校横の「ちびっ子農園」で、今年の春に田植えをしたもち米の稲刈りを行いました。

これまで児童たちが、田んぼに自作のかかしを置いたり、草取りをするなどして、大切に育ててきた稲。そのような児童たちの思いが伝わったかのように、黄金色に輝く稲が田んぼ一面に実を結んでいました。

この日参加した児童は、2年生の時にも稲刈りの体験をしている児童が多く、稲を刈り終えるのにかかった時間は30分程度。手際よく作業を終えた児童たちは、「これまで機械で稲を刈るのはよく見てきたけど、実際に手で刈る体験ができて良かったです」と、稲刈りに大満足の様子でした。

この日収穫したもち米は、全校生徒で行う「もちつき大会」に使われ、つきたてのおもちをみんなでおいしく食べました。また、わらの一部はしめ縄作りに使われるそうで、お正月の準備も万全のようです。



## 大きい芋がとれました

「遠賀の赤芋」巨大いも



写真のいもを見てください。普通のもの5倍はありそうですね。早速、重さを量ってみると、なんと3.2キログラムもありました。

このいもは、10月18日に鬼津地区の畑で遠賀町商工会が行った「いも掘り」のときに出てきました。この畑で収穫されるいもは、今年から遠賀町の新しい特産品として販売を開始したいも焼酎「遠賀の赤芋」に使われるタマオトメです。

この日、収穫されたいもの総重量は約8トン。来年の5月には、今回収穫されたいもの総重量が約8トンでできた「遠賀の赤芋」が完成します。

皆さんも一度味わってみてください。

## きれいなコスモスを囲んで

若松区コスモス祭り



10月26日、若松公民館で「コスモス祭り」が行われました。このお祭りは、若松環境保全会の皆さんが、国の「農地・水・環境保全向上対策事業」の助成を受けて行い、今年で二年目になります。

本来なら休耕田や農道に植えたコスモスを鑑賞する予定でしたが、当日はあいにくの雨模様。急遽、若松公民館にコスモスの切り花を置いて行いました。

参加した人に話を聞くと「外でできなかったのは残念だけど、みんなが集まったので楽しいです」と花にも負けない笑顔で答えてくれました。



## 平和な世の中へ

### 遠賀町戦没者追悼式

10月24日、遠賀中学校横の慰霊塔で「遠賀町戦没者追悼式」が行われました。前日の雨で天候が心配されていましたが、当日は皆さんの思いが伝わったかのような晴天に恵まれました。



式の最後には献花が行われ、過去の戦争で犠牲になった皆さんを追悼し、戦争のない世の中を願いました。

まだまだ世界では、悲惨な戦争が続いています。私たち一人ひとりが平和のために何ができるかを考え、戦争のない世の中にしましょう。

## 手作りゲームで楽しみました

### 学童保育広小ひまわりクラブバザー

11月2日、広渡小学校で「学童保育広小ひまわりクラブバザー」が行われました。会場には、保護者と先生たちが用意した売店やバザー、手作りゲームな



どがあり、児童たちはどこに行こうか迷っている様子でした。

体育館で行われていた「ボール投げ」では、かごの中に入ったボールの数で景品の種類が変わるため、児童たちも真剣な様子。簡単そうに見えて、意外と難しいゲームで遊ぶ児童たちは、とても楽しそうでした。

## 練習の成果を見てください

### 遠賀南学童保育クラブ学童まつり

11月16日、遠賀南学童保育クラブで「学童まつり」が行われました。

まつりの始めには、各学年の児童たちがリコーダー演奏やダンスなどのミニコンサート



を行い、会場に訪れていたお客さんたちを楽しませていました。練習を始めたころは、うまく踊れなかった小学1・2年生たちも、この日は練習の成果を発揮して、見事なバンブーダンスを披露してくれました。

そのほかにも手作りゲームや保護者たちが用意した売店やバザーがあり、会場は笑い声でいっぱいでした。

## たくさん集まった優しさ

### 遠賀中学校プルタブ回収



11月13日、遠賀中学校の生徒会が、学校で集めていたプルタブを、遠賀町役場に届けてくれました。

昨年度の生徒会が中心になって始めたこのプルタブ回収ですが、この日届けられた量はポリパケツ2つ分。重さにするとなんと31キログラムもありました。届けられたプルタブは、遠賀町青少年育成町民会議を通して、車椅子などの購入資金に使われます。

遠賀中学校では、プルタブ以外にもワクチンに交換できるペットボトルのふたも回収していて、遠賀町商工会に届けているそうです。

遠賀中学校の皆さん、これからも活動を続けてくださいね。

## 自然にふれあいながら

### 秋の園遊会



少し冷たい風が吹いていた11月9日、島津・丸山歴史自然公園で「秋の園遊会」が行われました。今回は、「一期一会いちごいちえの会」の皆さんによる「野点のだけ」と、うぐいす笛や竹馬を作る「竹細工のだけ」が行われ、公園に訪れた皆さんを楽しませていました。「野点」では、お茶やお菓子が振る舞われ、公園内の風景を楽しみながら味わっていました。自然の中で味わうお茶の味は、また一味違うようで、皆さん舌鼓を打っていました。

また、昔ながらのおもちゃを作った「竹細工」。竹で作るおもちゃが、大人には懐かしく、子どもにとっては新鮮だったようです。



# はちゅ健康辞典

## 五臓六腑と暗黒大陸

お腹の中に「五臓六腑」に含まれない臓器があるのを知っていますか？その臓器は、「すい臓」です。すい臓は、胃の裏側にあつて、死後早い時期に自己融解を起こすために、これまで学問的にその役割がわからず、暗黒大陸ともいわれています。

※五臓とは、肝臓、心臓、脾臓、肺、腎臓で、六腑とは、胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦です。

※自己融解とは、その組織や細胞が自身の酵素により分解され軟らかくなる現象です。

すい臓は、すい液という消化液を分泌し、腸内で栄養素の消化を助けたり、内分泌ホルモン（インスリンやグルカゴン）を分泌して、血糖のコントロールを行います。

そのすい臓の主な病気でもあるすい臓がんは、近年増加傾向にあり、がんによる死因別として、日本で5位になっています。

◆すい臓がんの症状  
腹痛、体重減少、黄疸、高血糖（糖尿）などが主な症状ですが、進行がんになると、背部痛や強い腹痛、下痢なども伴います。

◆すい臓がんの治療  
すい臓がんは治療がもつとも困

難ながんの一つです。完治させる唯一の治療は切除手術です。

しかし、切除手術ができる状態で発見される症例は半分以下で、しかも高い確率で再発してしまいます。

※そのほかにも、化学療法（抗がん剤治療）や、放射線療法もあり、一定の効果をおいています。

### ◆早期発見が鍵

すい臓がんは、いかに早い時期で診断し、手術をするかが鍵です。そのためには、ちよつとした体の変化を見逃さずに、精密検査（超音波検査、CT、MRI、内視鏡的すい管造影など）を行うことが肝要です。

### ◆すい臓がんを予防しよう

すい臓がんも生活習慣を改善することで発症率を減らすことができます。喫煙や飲酒、肉や甘い食べ物、過剰摂取は発症率を上昇させます。反対に、野菜・食物繊維・ビタミンの摂取は発症率を下げる要因とされています。

すべてのがん治療の基本は、「早期発見・早期治療」です。

### ●問い合わせ

遠賀中間医師会おんが病院  
☎(281)3810

## 環境衛生だより

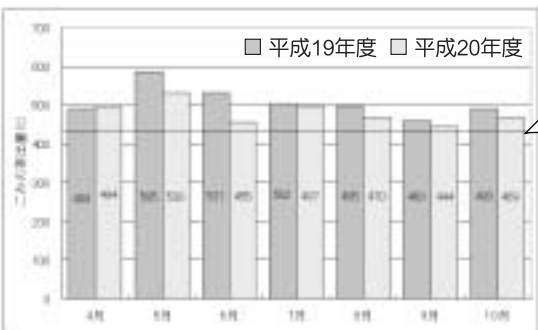
### 遠賀町のもえるごみ

遠賀町のもえるごみは、皆さんの協力で、4月以外の各月で平成19年度よりも減少しています。

しかし、平成20年度の年間目標5,218トン以下（月平均434トン）を達成するためには、これまでのごみの量よりも一人ひとりが、1日約172グラム減らす必要があります。この重さは、缶コーヒー一杯程度の重さです。

一人ひとりがごみを減らす方法や、分別してリサイクルする方法がないか、考えてみましょう。

平成20年度の  
月目標434トン



もえるごみの排出量の前年度比

12月は大掃除やお正月の準備などでごみが多くなる時期です。袋にごみを入れる前に、次のことを見直してみましょう。

○生ごみの水切りをしていますか？

生ごみを水切りすると、ごみの量を減らすことができます。水切り器を環境衛生係で無料配布していますので、使ってみてください。

○プラスチック製容器包装はきちんと分別していますか？  
プラスチックでできた包装用の容器や袋などを、きちんと分別してリサイクルしましょう。

○集団回収で出せるものを、ごみとして出していないませんか？  
新聞や雑誌、段ボール、雑がみ（紙箱、紙袋、包装紙など）は、できるだけ子ども会や地区などが行っている集団回収に出してリサイクルしましょう。

○ペットボトル、トレイ、紙パックは分別していますか？  
拠点回収ボックスに入れてリサイクルしましょう。

【ごみの分別などについて、説明に行きます】  
ごみの分別などについて、地区の会議などで、説明会を希望する場合は、環境課にご相談ください。

●問い合わせ 環境衛生係

## 町長の

### ●第58話 住民協働



「住民協働の町づくり」とは、行政と住民の皆さんがともに町づくりを行うことです。遠賀町でも多くの住民の皆さんの協力で協働の町ができています。

しかし、本当の意味での「住民協働」とは、住民一人ひとりが自分の住んでいる町に自信と愛情を持つことではないでしょうか？私たちが子どものころは、近所の方からほめられたり注意をされてきました。良いことをするとほめられ、悪いことをすると怒られる。本当に地域の力が、社会教育をしていったんだと思います。

道路や河川についても地域がまとまり、環境を守ってきてきました。現在でも、住民の皆さんが協働で、子ども見守りや高齢者の見守り、地域の河川や道路・公園の愛護などを行っていただいています。しかし、なんで自分たちがそんなことしないといけないのかと苦情も多くなっています。

自分が住んでいる町を少しでもよくしようという気持ちが協働です。家庭で行うごみの分別や水切りも町を支えます。豊かな心を育む遠賀町にしましょう！ 木村 隆治

# 図書館 **だより**

☎ (293) 9090

●ホームページアドレス <http://www.library.onga.fukuoka.jp>



## 人気本ベスト5

- |    |               |          |   |
|----|---------------|----------|---|
| 1位 | ハリー・ポッターと死の秘宝 | J.Kローリング | 著 |
| 2位 | 流星の絆          | 東野圭吾     | 著 |
| 3位 | 東京島           | 桐野夏生     | 著 |
| 4位 | 償い            | 矢口敦子     | 著 |
| 5位 | おそろし          | 宮部みゆき    | 著 |

## 【利用カードの登録について】

### ●対象

遠賀町内に在住・在学・在勤の人（年齢は問いません）  
※広域エリアの人も利用できますので、詳しくはお問い合わせください。

### ●費用 無料

### ●持ってくるもの

名前と現住所が確認できるもの（免許証、健康保険証など）



## イベント情報 すべて無料です

### おはなし会（幼児むけ・赤ちゃんむけ）

#### ●とき

▽幼児むけ 毎週土曜日 午後2時30分～3時

▽赤ちゃんむけ 第3水曜日 午前11時～11時30分

※赤ちゃんむけは、0歳から2歳までの乳幼児と保護者が対象です。

#### ●ところ おはなしの部屋

### スタンプラリー開催中（中学生以下限定）

平成21年1月31日（土）まで、自分の利用カードで本を借りた中学生以下の人に、1日1個スタンプを押しています。8個集まったら、素敵なプレゼントと交換！

## お知らせ

### 年末年始の休館日

12月29日（月）～平成21年1月5日（月）

休館中は、返却ポストを利用してください。DVD・CD・ビデオなどのAV資料は破損する恐れがありますので、開館時にカウンターで直接返却してください。

## 新 着 本 案 内

### ◆一般書

#### とんび

重松 清 著



我が子の幸せだけを願いながら悪戦苦闘する父親の、喜びと哀しみを丹念に書き上げた、重松清渾身の長編小説。

### ◆一般書

#### 旅ステージ

川上 健一 著



いつの日か、またあの旅へ。その土地で出会う人、風景、過去、まだ見ぬ未来を綴る懐かしさと新しさが静かに薫る掌篇集。

### ◆児童書

#### そのときあの人はいくつ？

稲田 雅子 著



歴史上の人物の「そのとき」の年齢は？時代も国も異なる人物たち101人の人生の断片を、年齢順に並べています。

### ちょいの人々

荻原 浩 著



隣の庭木を平気で剪定する主婦、人間関係に疲れた女子高生。おっちょこちょいだけど愛すべき人たちの破天荒なユーモアワールド。

### オケ老人！

荒木 源 著



高校教諭・中島明彦は、ちょっとした手違いから平均年齢世界最高齢（？）の『梅が岡交響楽団（ウメキョー）』に入団してしまう…。

### チョコレートのみち

深見 春夫 作・絵



顔の形を好きなように変えられるチョコレートたちが住む町。クニオは、いばっているボン太をこらしめようと思いましたが…。

鳶跳ねて全長見ゆる真昼かな

室井 公子

ひとつ灯に猫もより添ふ夜長かな

岸原 清行 選

### 遠賀青葉句会抄

コスモスの高さに友を見失なふ

永富 盈子

めがね橋めがねの中の秋の空

服部美保子

十三夜灯りおとして影と添ふ

池田 幸利 選

### 遠賀俳友句会抄

さだまさしの秋桜聞けば思い出す

寺本 雅光

稲佐の山の野外コンサート

大場トシミ

黄色のトンボ浮き立ちて見ゆ

藤沢 国子

コスモスの色を連れて植えてあり

あれこれ買ひ込む昔の味を

デパートに駄菓子売場を見付けたり

天野 玲子 選

### おんが短歌会詠草

## 短歌 俳句

# Sportsの結果

(敬称略)

みんな輝いていました

募集 このコーナーでは、県大会以上の輝かしいスポーツの結果を募集しています。広報調整係に連絡してください。

## 第31回

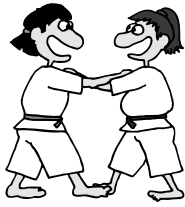
### 遠賀町少年柔道大会

11月2日、遠賀南中学校で6チーム214人が参加して、「第31回遠賀町少年柔道大会」が開催されました。

結果は次のとおりです。

遠賀町のチームのみです。

- 幼年の部
  - 優勝 白川 天翔
  - 第3位 井口未莉亜
- 小学2年生の部
  - 優勝 中西 一生
  - 第3位 井口亜依梨
- 小学4年生の部
  - 優勝 田園南
  - 準優勝 広渡



## 第30回

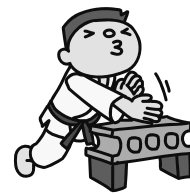
### 遠賀町少年空手道大会

11月9日、遠賀体育センターで

185人が参加して、「第30回遠賀町少年空手道大会」が開催されました。

結果は次のとおりです。

- 個人の部
  - 優勝 椋木 優太
  - 準優勝 鈴木 勇州



## 地区公民館対抗

### ソフトボール大会

11月9日、遠賀総合運動公園で16チーム144人が参加して、「地区公民館対抗ソフトボール大会」が開催されました。

結果は、次のとおりです。

- Aブロック
    - 優勝 田園南
    - 準優勝 広渡
  - Bブロック
    - 優勝 松の本
    - 準優勝 中央
- ブロック分けは、抽選で行われました。



# 年末の交通安全県民運動

●期間 12月11日(木)～31日(水)

●問い合わせ  
▽折尾警察署  
☎093(691)0110  
▽建設課

## 重点1 飲酒運転を撲滅しよう

福岡県内で昨年起きた飲酒が原因の事故は、366件でした。今年は、遠賀町内でも飲酒事故が起っています。



飲酒運転は、重大な犯罪です。

年末年始は、忘年会や新年会などで飲酒の機会が増えますが、「しない・させない・勧めない」の3ないを徹底しましょう。

【飲酒をするとき】

中枢神経が麻痺し、運動機能が低下するため、ブレーキやハンドル操作が遅れることがある。

理性や自制心が低下し、乱暴な運転、スピードを出しすぎしてしまうことがある。

視力(特に動体視力)が落ち、視野が狭くなり、認知能力や反応速度の低下を起こすことがある。

集中力が低下し、信号や標識

歩行者を見落とすことがある  
体の平衡感覚が鈍り、誤操作や蛇行運転をすることがある

## 重点2

高齢者の交通事故を防止しよう

福岡県内で昨年起きた交通事故での死亡者199人のうち、高齢者の割合は94人(47.2%)になっています。

また、65歳以上の運転者が、加害者になる交通事故も多発しています。特徴としては、安全未確認や操作ミスが原因になった事故が多いようです。

年齢による体の様々な機能の変化を客観的に把握し、安全に努めましょう。

また、周りの皆さんも高齢者に対して、優しい運転を心がけましょう。

## 【身体機能チェック】

次の項目で、思い当たる内容がある人は注意しましょう。

とっさの動きに自信がない  
ものが見えにくくなった

音が聞こえにくくなった  
自転車であらうことがあった  
歩く速さなどが遅くなった

## 重点3

全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底しよう

福岡県内で昨年起きた自動車事故のうち、シートベルトやチャイルドシート未着用で死亡事故に繋がった確率は、着用している場合と比べて11倍にもなっています。



シートベルト未着用のために、死亡した交通事故(福岡県内)の多くが、ブロック塀や電柱に衝突した衝撃で、運転手や同乗者が車内で体を強打したり、車外に放り出されたりしたことが原因になっているようです。

いざというときに備え、シートベルトやチャイルドシートは必ず着用しましょう。

## 知っていますか？ 母子家庭等日常生活支援事業

就学のための自立促進、または病気などの理由から日常生活で一時的に生活援助、保育サービスなどが必要になった場合、家庭生活支援員を派遣する事業を実施していますので、ご相談ください。

●対象 母子家庭や父子家庭、寡婦などのひとり親家庭

●費用

利用世帯の区分	負担額(1時間あたり)	
	子育て支援	生活支援
生活保護世帯、市町村民税非課税世帯	無料	無料
児童扶養手当を受給している人	70円	150円
その他	150円	300円

※2時間未満の利用はできません。

※児童が2人以上いる場合や宿泊が必要なときなどは、負担額が異なりますので、お問い合わせください。

●その他

事前に登録をする必要があります

●問い合わせ 民生児童係

## 住民監査請求についての監査報告

9月12日に、遠賀町職員厚生会補助金に関する住民監査請求が提出されました。

### 【監査請求は棄却】

地方公務員法第42条では「地方公共団体は、職員の保健、元気回復その他厚生に関する事項について計画を樹立し、これを実施しなければならない。」と定められており、職員の福利厚生を図ることは、地方公共団体の責務とされています。

遠賀町職員厚生会の事業は、その内容や給付の程度において、他の同規模の地方公共団体や民間企業における福利厚生事業と概ね類似しており、特に地方公共団体の裁量を逸脱しているとは認められません。また、事業内容などの見直しを適宜実施し、その効果も認められます。

以上のことから、本件補助金の支出は、事業の内容や給付の程度において、いずれも社会通念上相当であると判断し、請求を棄却しました。

※なお、監査結果の全文は、遠賀町ホームページまたは総務課で見ることができます。

### 【住民監査請求の概要】

職員相互の親睦のための厚生会事業に税金を投入することについて、監査委員に対して、遠賀町長に平成20年度職員厚生会補助金3,622,408円の返還を勧告することを求める。

●問い合わせ 遠賀町監査委員 ☎(293)1234

## 住民基本台帳カードを作りますか？

写真付き住民基本台帳カードは、公的な身分証明書として利用できますので、この機会に作ってみませんか。

### ●住民基本台帳カードの取得方法

- ①住民課窓口で申請
- ②住民課で写真を撮影(写真付きカード希望の場合)
- ③自宅に送付された照会書の回答欄に記入・押印後、住民課窓口へ提出
- ④パスワードの登録
- ⑤カードの交付

※交付時には、免許証などの本人確認書類が必要です。

※免許証やパスポートなどの公的な機関が発行した写真付きの身分証明書(有効期間内のものに限り)を持っている人は、その日のうちに交付することができます。

●費用 500円

●有効期間 申請から10年間

●申し込み・問い合わせ 住民係



## 自宅のパソコンから e-Taxで確定申告しませんか？

平成21年1月5日から3月16日までの間に、e-Tax(国税電子申告・納税システム)で確定申告を行うと、所得税額から最高5,000円(その年分の所得税額が限度)の控除を受けることができます。

※平成19年分の確定申告で、この税額控除の適用を受けた人は受けられません。また、この税額控除は、平成20年分で終了します。

### 【e-Taxを利用するのに必要なもの】

- ▽住民基本台帳カード
- ▽電子証明書(住民課で発行)

※住民基本台帳カードに情報入力をする必要があります。

- ▽ICカードリーダーライター(家電量販店などで購入可)

### ●電子証明書の取得について

取得時には、住民基本台帳カードが必要です。また、本人確認書類として、免許証やパスポートなどの公的な機関が発行した写真付きの身分証明書などが必要になります。

※正午から午後1時までと午後4時30分以降は、受け付けができません。

- ▽費用 500円

※住民基本台帳カードを持っていない人は、別途500円必要になります。

### ●問い合わせ

- ▽e-Taxについて 課税係

- ▽電子証明書について 住民係

- ▽e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

# くらしの Living Information 情報

## ● 問い合わせ ●

- ▽遠賀町役場  
☎ (293) 1234  
FAX (293) 0806
- ▽遠賀町中央公民館  
☎ (293) 1355  
FAX (293) 5533
- ▽遠賀コミュニティセンター  
☎ (293) 6525  
FAX (293) 7057
- ▽遠賀体育センター  
☎ (293) 5434
- ▽遠賀町立図書館  
☎ (293) 9090  
FAX (293) 9091
- ▽ふれあいの里センター  
☎ (293) 2030  
FAX (293) 8506

まちのホットライン  
遠賀町公式ホームページ  
<http://www.town.onga.lg.jp/>



### すくすく(乳児)ひろば

とき  
12月16日(火)  
「受付」  
午前9時30分～10時30分  
ところ  
遠賀町ふれあいの里 研修棟

### 1歳6か月児健康診査

とき  
12月18日(木)  
「受付」  
前半 午後1時～1時10分  
後半 午後1時30分～1時40分  
ところ  
遠賀コミュニティセンター  
対象  
平成19年4月1日から6月30日

対象  
生後2か月～1歳未満児  
内容  
ベビーマッサージ、身体計測、栄養士、保健師による育児相談  
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

### ヘルスサポーター21講習会

とき  
平成21年1月17日(土)  
「受付」  
食事や運動について、遠賀町食生活改善推進員(食進会)と一緒に勉強して、生活習慣を見直すヒントにしましょう。

までに生まれた幼児  
対象者には個人通知します。  
内容  
身体計測、小児科医・歯科医による診察、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談、歯科集団指導  
費用 無料  
持ってくるもの  
母子健康手帳、健康診査票、アンケート  
問い合わせ 健康対策係

### みそ汁の塩分測定

とき  
平成21年1月6日(火)  
「受付」  
締め切り  
申し込み・問い合わせ  
健康対策係

午前10時～午後3時  
受付は、午前9時30分からです。  
ところ  
遠賀町中央公民館  
対象  
遠賀町内に住んでいる人  
内容  
食進会による食事や運動の話と調理実習  
みそ汁の塩分測定  
身体測定 など  
定員 30人(先着順)  
費用 200円  
持ってくるもの  
筆記用具、エプロン、三角巾、家庭で普段作っているみそ汁(塩分測定用20cc程度)  
締め切り  
平成21年1月6日(火)

## 『いつも、心のこもった挨拶と溢れる笑顔で!!』

- 診療時間の案内
- 受付時間 月～金 8:30～12:00  
13:30～16:30  
土 8:30～12:00
  - 診療時間 月～金 9:00～12:30  
14:00～17:00  
土 9:00～12:30
  - 休診日 日曜日、祝日、土曜日の午後
  - 救急告示病院



◆整形外科の診療時間は午前中のみとなっております

## ♪モーツァルトを聴く集い♪

おんが病院と吉木医院の共同開催

平成21年1月17日(土)14:30～  
おんが病院2階ロビー  
曲 ヴァイオリンソナタ第25番、第34番  
その他

ピアノ 古賀 知恵  
ヴァイオリン 藤原 望



遠賀郡遠賀町大字尾崎1725-2 (093) 281-3810





## おもちゃ病院

大切なおもちゃの修理を行う「おもちゃ病院」を開催します。  
元氣になったおもちゃでまた遊ばしましょう。

とき

12月23日(祝)

午前10時～午後4時

受付は、午後3時までです。

ところ

遠賀町中央公民館 和室

費用 無料

修理内容によっては、費用がかかる場合があります。

その他

危険なものや骨重価値があるもの

## 第9回たのし～いパソコン教室 エクセル基本講座

とき

平成21年1月14日(水)から2月6日(金)までの毎週水・金曜日

午後1時30分～3時30分

ところ ふれあいの里センター

対象

遠賀町内に在住・在勤の18歳以上の人で、文字入力などの基本的な操作が出来る人

内容 データの種類と見分け方、表計算の手順

費用 2,000円(テキスト代含む)

定員 18人

応募者多数の場合は、抽選になります。

締め切り 12月24日(水)・必着

申し込み方法

往復はがきに、住所(郵便番号)氏名(フリガナ)、年齢、電話番号および「パソコン教室受講希望」と朱書して申し込みください

返信用はがきには、必ず表に住所(郵便番号)氏名を記入してください。

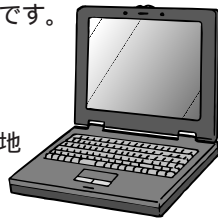
申し込みは、1人1枚までです。

申し込み・問い合わせ

〒811-4392

遠賀町大字今古賀513番地

遠賀町中央公民館



のなど、おもちゃの種類によって修理できないこともあります  
問い合わせ 民生児童係

## ほっと・HOT子育て 公開講座

子どもたちを取り巻く環境は、様々な問題を抱えています。現代社会が抱える問題について、医療現場の視点から講演会を行います。子どもたちの健康と命を守り、育んでいきましょう。

とき

平成21年1月18日(日)

午前10時～正午

受付は、午前9時30分からです。

ところ

遠賀コミュニティセンター

対象 子育てに関心がある人  
内容 講演  
「養育環境と子どもの発達」

講師

白川 嘉継さん(新水巻病院)

周産期センター長)

費用 無料

その他

整理券が必要です

12月15日(月)から遠賀町教育委員会が発行します。

事前に申し込みが必要です

託児(20人・先着順)

託児申し込み・問い合わせ

遠賀町ひと・人応援団「どし」

事務局(遠賀町教育委員会内)

(293)1234

## 危険物取扱者試験

試験日

平成21年2月22日(日)

ところ

九州共立大学(北九州市八幡西区)

試験の種類 全種類

願書受付期間

12月17日(水)～平成21年1月13日(火)

願書は、遠賀郡消防本部予防課に準備しています。

申し込み・問い合わせ

遠賀郡消防本部予防課

(293)8125

## ふぐの素人調理は厳禁!

昨年、全国で3人がふぐ毒で亡くなっています。ふぐ毒の強さは、青酸カリの1000倍以上といわれています。

次のことに注意しましょう。

ふぐを自分で調理して食べない

ふぐを購入する場合は、適正に処理されたものを購入する

ふぐを処理するためには、「ふぐ調理師」の資格が必要です。

問い合わせ

遠賀保健福祉環境事務所衛生課

093(201)4181

## 探しています売物件 家・土地

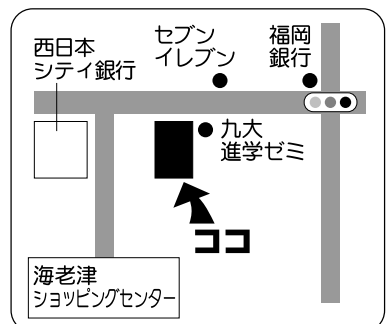
お売りになりたい方、ご検討中の方  
また相続、ローン、税金等でお悩みの方も  
お気軽にお電話ください  
買い取りもいたします

地元岡垣32年

吉田住建

☎(093)283-2042

岡垣町海老津駅前12-8(旧不二家となり)



有料広告欄

## 灯油ストーブを使う前に！

灯油ストーブにガソリンの混じった灯油を使用すると、燃料が吹き出し、火災を引き起こすことがあります。灯油の保存容器にガソリンを入れて使用した人は、特に注意してください。



保存容器の中身が何か分からない場合は、そのまま使わずに、ガソリンスタンドで処分してもらいましょう！

### ●問い合わせ

遠賀郡消防本部予防課予防係 ☎(293)8125  
<http://www.17.ocn.ne.jp/~onga119>

## 年末・年始のごみ・し尿収集のお休み

### 【し尿収集のお休み】

●とき 12月29日(月) 正午～平成21年1月4日(日)

### ●臨時収集の申し込み締め切り

12月19日(金)

●問い合わせ 環境衛生係

### 【ごみ収集のお休み】

●とき 平成21年1月1日(祝)～4日(日)

※12月31日(水)まで収集があります。

●問い合わせ 環境衛生係

### 【遠賀・中間リレーセンターへの自己搬入のお休み】

●とき

12月30日(火) 午前11時30分～平成21年1月4日(日)

●問い合わせ

遠賀・中間リレーセンター

☎093(282)5341

※自己搬入する場合は、遠賀・中間リレーセンターで直接搬入票を記載することになります。

※犬・猫などの小動物の死体は、他の搬入物と同じ扱いになりますので、火葬・収骨を希望する場合は、民間のペット霊園にお問い合わせください。

### 【保健所の犬・猫の引き取りのお休み】

●とき 12月26日(金)～平成21年1月4日(日)

●問い合わせ

遠賀保健福祉環境事務所

☎093(201)4181

## 地域安全パトロール

長期休暇中は、普段よりも生活が不規則になりがちです。子どもたちが、事件や事故に巻き込まれないようにするためにも、皆さんでパトロールに参加しましょう！

### ●とき

12月25日(木)、平成21年1月6日(火)

午後6時30分～(1時間程度)

※雨天の場合は、中止します。

●集合場所 遠賀町役場玄関前

●問い合わせ 社会教育係



必ずチェック 最低賃金！ 使用者も 労働者も

## 福岡県最低賃金のお知らせ

### ●福岡県最低賃金

10月5日から、1時間あたり675円になっています

### ●福岡県産業別最低賃金

12月10日から、以下の表のようになっています

※各種商品小売業は、平成14年12月10日から改定されていません。

対象産業	最低賃金額 (1時間あたり)
製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業	800円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	766円
輸送用機械器具製造業	786円
百貨店、総合スーパー(注)	740円
自動車(新車)小売業	781円
各種商品小売業	710円

(注)衣食住にわたる各種の商品を小売りし、いずれが主たる販売商品であるか判別できない事業所で、従業者が常時50人以上の百貨店と総合スーパーが対象になります。

### ●問い合わせ

▽福岡県労働局労働基準部賃金課

☎092(411)4578

▽北九州西労働基準監督署

☎093(622)6550

遠賀町上下水道指定工事店

**トイレ・水洗化工事** の最適なプランをご提案いたします。

詳しくは <http://www.2930168.com> **福田工務店で水洗**

まずは **TEL 293-0168**

**すくだ (株)福田工務店**

貸家・アパート・売地・売家

**不動産のことなら何でもおまかせ！**

**株式会社 エステート徳王**

八幡西区折尾3丁目 8-21 サンリブ折尾店前

**TEL 601-1811**



有料広告欄

# 年末年始の休日急患診療

## [ 歯科診療 ]

遠賀歯科医師会では、当番医による休日急患診療を下記のとおり行います。

とき・ところ

12月29日(月)

田中歯科医院(中間市)

093(244)9063

12月30日(火)

ももぞの歯科クリニック(中間市)

093(246)2070

12月31日(水)

藤井歯科医院(中間市)

093(244)7155

平成21年1月1日(祝)

柴田歯科医院(遠賀町)

(293)6851

平成21年1月2日(金)

しもかわ歯科医院(中間市)

093(245)8817

平成21年1月3日(土)

しんどう歯科医院(水巻町)

093(202)0183

診療時間は、いずれも午前10時から午後5時までです。

受診する人は、事前にお問い合わせください。



## [ 内科・小児科 ]

遠賀・中間休日急病センターでは、当番医による診療を下記のとおり行います。

とき

12月31日(水)～

平成21年1月4日(日)

午前9時～午後5時

平成21年1月1日(祝)は、正午から午後5時までです。

受診する人は、事前にお問い合わせください。

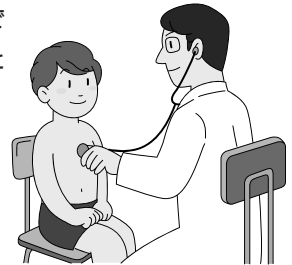
ところ

遠賀・中間休日急病センター(水巻町)

問い合わせ

遠賀・中間休日急病センター

093(201)9999



### ■ 受診時に必要なもの ■

- ▽被保険者証
  - ▽診療依頼書(生活保護受給者のみ)
  - ▽老人医療証、高齢者医療証、乳幼児医療証、母子医療証、障害者医療証
- ※その他の医療証を受けている人は、被保険者証と医療証を持ってきてください。



## 水道管にも 冬じたくを!

自宅にある露出した水道管や浅い所に埋めてある水道管、太陽熱温水器などは、冬の寒さで凍結して水が出なくなったり、ひどいときには破損したりします。

水道管に、市販の保温チューブや布などを巻きつけたり、太陽熱温水器の水を事前に抜いたりするなど、早めに冬支度をしましょう。また、天気予報に注意し、氷点下になりそうときや冷え込む夜は、水道管の凍結防止のために、蛇口から微量の水を出すのが効果的で、ボイラーの凍結防止にも役立ちます。

### 【水道管が凍った場合】

露出部分などにぬるま湯をかけて溶かしてください。このとき水道管が破損する危険があるので、けつして熱湯をかけないでください。また、水が流れたしたら管の破損がないか(水洩れしていないか)の確認もお忘れなく。

問い合わせ

中間市上下水道局遠賀営業所  
(293)1234

**年末イベント案内**

**キャンドルナイト**  
12/22(月)～12/24(水)  
17:00～21:00

第6回サニックス旗  
**福岡国際中学生柔道大会**  
12/26(金)9:00～16:00

**カウントダウンフェスティバル**  
12/31(水)21:30～24:00

**入場無料** グローバルアリーナ <http://www.g-arena.com>  
〒811-4153 宗像市吉留46-1 TEL 0940-33-8400

**年末の大掃除 予約受付中!**  
お早めのご予約をおすすめします

○コンロ、カンキ扇の油污れ、水廻り、片付け、草抜き等…  
例)コンロ…¥5,000～ カンキ扇…¥8,000～

お掃除のついでに照明の球替え、ちょっとしたゴミの処分いたします。

**ハウスクリーニングの  
あかりクリーンサービス**  
〒811-4342 遠賀町大字尾崎334番地  
TEL:293-8403 FAX:293-7851  
直通(担当:かわの) 080-1751-8900

## 第57回 遠賀郡駅伝競走大会出場者募集

と き 平成21年1月25日(日)午前8時40分～  
受付は、午前8時20分からです。

雨天時は、平成21年2月11日(祝)に変更します。

ところ 遠賀総合運動公園周回コース

対象・参加条件

小学生男女の部 小学3年生から小学6年生までの人  
1チーム5人(チーム数制限なし)

中学生男女の部

各学校ごとに1チーム5人(各校3チームまで)

一般男子の部 高校生以上の人

各町ごとに1チーム5人(各町3チームまで)

区間・距離

小学生男女・中学生女子 5区間・1人2km

中学生男子・一般男子 5区間・1人3km

締め切り 平成21年1月9日(金)

申し込み・問い合わせ

遠賀町体育協会(遠賀体育センター内)

## 20歳の祭典 成人式

●と き 平成21年1月12日(祝)  
午前10時～

※受付は、午前9時30分からです。

●ところ 遠賀コミュニティーセンター

●対象

昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人

※対象者には、12月中旬にハガキで案内します。

●その他

成人式には、就職や就学のために、現在は住所が遠賀町内にない人でも参加できます

※参加を希望する人は、12月18日(木)までに連絡してください。(連絡は、家族や知人でもかまいません)

●問い合わせ  
社会教育係



## Happy Birthday ▶ おたんじょうびおめでとう

### Happy Birthday 募集

このコーナーでは、誕生日を迎える3歳までのお子さんを募集しています。掲載を希望する人は、広報発行日の1か月前までに、広報調整係に連絡してください。

平成19年11月13日生



鈴木 仁香理ちゃん  
(別府)

早いものでもう1才、  
ここに笑顔をおめでとう!  
これからも元気で育ってね。

平成17年12月22日生



三宅 紗椰ちゃん  
(虫生津)

3才のお誕生日おめでとう♥  
これからもたくさん笑顔と元気をください。

平成18年12月6日生



三宅 摩季ちゃん  
(虫生津)

2才のお誕生日おめでとう♥  
お姉ちゃんと仲良く元気にっ  
ぱい育ってね。

### 製造事業所の皆さん

## 工業統計調査にご協力ください

経済産業省では、12月31日を基準日にして工業統計調査を行います。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象にして、その活動実態を明らかにすることを目的として行います。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料になり、企業や大学などの研究資料、学校の教材など、広く利用されます。

12月から平成21年1月にかけて、調査表を持って調査員が伺います。皆さんから提出された調査票の内容は、統計法に基づき、秘密が厳守されますので、ご協力をお願いします。

問い合わせ 産業振興係



この広報誌は環境などに配慮し、再生紙を使用しております。

### 火災、救急件数

遠賀郡消防本部

平成20年10月分

火 災	遠賀町	0件
	郡 内	0件
救急出動	遠賀町	72件
	郡 内	346件

火災案内

☎0180(999)998

### 展示ロビーだより

◇遠賀町中央公民館  
洋裁教室

[12月25日(木)まで]

◇遠賀町ふれあいの里  
絵手紙「あやの会」

[12月24日(水)まで]

### 編集後記

今回掲載したある記事の取材中に事件が起こりました。それは、いつものようにカメラ片手に取材をしていたときです。低い位置から写真を撮ろうとした瞬間、ピリッと鈍い音が…。そう、ズボンのおしりが破れてしまったのです。それから、被写体も気になります。それが、それ以上におしりが気になって満足に撮影できませんでした。(もり)