

つながる ひろがる

おんがのおと

Onga Public Relations Magazine

広報おんが

2022
No.1235

6

特集
1

地震発生!! そんな時こそ
地域の力

特集
2

4月から
国民健康保険税の税率が変わりました

[表紙] 島門小学校入学式

地震発生!!

そんな時こそ

地域の力

●問い合わせ 防災安全係
☎093-1293-11234



地震に備える

令和4年1月、日本政府の地震調査委員会は、40年以内に南海トラフ地震が発生する確率を90%程度と公表しました。

南海トラフ地震は、概ね100年から150年間隔で繰り返し発生しており、99年前に発生した関東大震災をはじめ、過去発生した際は日本に甚大な被害を及ぼしてきました。

福岡県の最新データによると、南海トラフ地震が発生した場合の遠賀町の最大震度は5弱と想定されています。近年は、日本各地で大規模な地震が頻発しており、決して他人事ではありません。

地震は、建物の倒壊や家具・家電の転倒、ライフラインの途絶など生命や生活に直結する被害に加え、火災や津波、土砂崩れなどの二次災害が起こりやすい災害です。

さらに、地震の本当の怖さは、いつどこで発生するか分からないところにあります。

急に発生するため、家族の安否が確認できない、物資が届かず食料・飲料水・日用品の確保が困難になるといった事態も起こり得ます。

いつ地震が起きても、大切な命を守ることができるよう、日頃から備えておくことが重要なのです。



3つの「助」

災害への備えで大切なキーワードとなる「自助」「共助」「公助」。

「自助」とは、災害が発生したときに自分自身や家族の安全を確保したり、災害に備えて日頃から情報を収集したりすることです。

「共助」とは、地域の人たちが協力して助け合うことです。地区役員を中心に、地域住民によって自主的に運営される「自主防災組織」の活動は、地域防災の一翼を担っています。

「公助」とは、市町村や消防、警察、自衛隊といった公的機関による救助・救援のことです。遠賀町では、消防団による救助活動や自主防災組織(各地区や女性防火・防災クラブ)への支援、情報伝達システムの整備などを行っています。

町内一斉 避難訓練

各地区で決定している訓練計画に沿って訓練を行います。地区役員の指示に従って行動してください。

また、当日は「訓練用」の防災行政無線放送やエリアメール、LINEメッセージを配信します。慌てず落ち着いて行動しましょう。



日時

6月5日(日) 9時30分～11時30分



場所

遠賀町内全地区公民館



訓練の目的

▽避難方法を確認し実践すること

▽地域の人と連携すること

▽避難に手助けが必要な人は、避難協力員や地区役員とともに避難方法について検討・実践すること



想定

7時30分

▽町内で最大震度6強の地震が発生

(遠賀町西方の西山断層を震源とした直下型地震の想定震度)▽家屋の半壊、倉庫の倒壊などが発生

遠賀町 LINE 公式アカウント



友だち登録して
メッセージを受信!

被害を最小限に―― 鍵を握るのは「自助」と「共助」

被害の状況によっては、行政からの「公助」が十分に機能しないこともあります。

役場庁舎が倒壊して、職員の多くが被災しているかもしれないかもしれません。助けを求めている道が塞がれていて、救急車両の到着が遅れるかもしれません。

公助が全力を発揮できない時、被害を最小限に留めるためには、日頃から自分の身を守る備えや情報収集、周囲の人との支え合いが鍵となります。

必見!!

**遠賀町防災
ハザードマップ**

避難場所や避難経路は
もちろん、防災情報も
たくさん!



まずは
セルフチェック!

【自助】

▽避難場所や避難ルートを
確認していますか?

▽災害時の情報収集方法を
確認していますか?

▽大切な人の安否確認がで
きますか?

▽非常時の持ち出し品を用
意していますか?

【共助】

▽災害時の地域の連絡体制を
確認していますか?

▽周りに高齢者や障がい者、
子ども、妊娠している女性
など、避難の際に支援が必
要な人はいませんか?

▽地区の防災訓練に参加して
いますか?

いざという時は
地域の力



「地域のつながりなんて必要ない」と考えていませんか。SNSなどで誰とでもつながることができる現代では、近場でのつながりが必要ないと感じる人もいますが、いざ災害が起きると、遠方から助けにくることは困難です。同じ地域でも誰が住んでいるかわからなければ助けられませんか。



【10時00分】

▽気象庁から「2日以内に最大震度5強程度の余震の恐れ」との発表あり

▽遠賀町から各地区公民館への避難指示(防災行政無線など)

訓練の基本的な流れ

《自助》一人ひとりの行動

【9時30分】

▽災害時持ち出し品の確認
(持ち出し品の消耗具合、
賞味期限など)

【9時30分】

▽自主避難所(地区公民館)
開設準備

《共助》地域の行動

▽災害備蓄品の確認

(備蓄品の消耗具合、備蓄
食料の賞味期限など)

【10時00分】

▽遠賀町からの避難指示内
容を確認

【10時00分】

▽各地区公民館へ避難開始
(できるだけ徒歩で避難)

【10時10分頃】

▽自主避難所で避難者の受
け入れを開始

【11時00分】 訓練終了

【11時00分】 訓練終了

訓練のポイント

▽訓練前に上記のセルフチェックを実施する。

▽近所や地域で声を掛け合い、各地区公民館までの避難経路を確認する。

▽防災行政無線が聞こえなかった場合はテレドーム「0180-999-777」に電話する。(17ページ参照)

▽避難する時は、地震の影響でがけ崩れが発生しそうな場所の確認や道路・側道の形状などを確認しながら避難する。

▽被害状況によっては、想定していた避難経路が通行できないことも想定されるため、複数ルートを検討する。

令和4年
4月から



国民健康保険税の 税率が変わりました

◆問い合わせ
▷国保年金係
☎ 093-293-1239 (直通)
▷課税係
☎ 093-293-1237 (直通)

平成30年度から都道府県が国民健康保険の財政運営の責任主体として、中心的な役割を担うことで、制度の安定化を図ることになりました。

なお、福岡県の国保運営方針の中で、令和6年度までに赤字を解消・削減することが示されているため、遠賀町では赤字解消に向け保険税の見直しを行い、令和4年度の国民健康保険税率を次のとおり変更しました。



【税率表】

区分		令和3年度	令和4年度
医療給付費分	所得割	7.90%	7.90%
	均等割	23,000円	24,000円
	平等割	23,000円	24,800円
	賦課限度額	630,000円	650,000円
後期高齢者支援金分	所得割	2.30%	2.45%
	均等割	7,200円	8,200円
	平等割	7,600円	8,600円
	賦課限度額	190,000円	200,000円
介護納付金分 (40歳～64歳のみ)	所得割	2.20%	2.40%
	均等割	8,500円	10,000円
	平等割	4,600円	6,900円
	賦課限度額	170,000円	170,000円

【軽減措置(均等割・平等割)】

区分	世帯の合計所得金額が次の金額以下の場合に対象
7割軽減	43万円+(給与・公的年金所得者数-1)×10万円
5割軽減	43万円+(給与・公的年金所得者数-1)×10万円+28万5千円×(被保険者数)
2割軽減	43万円+(給与・公的年金所得者数-1)×10万円+52万円×(被保険者数)

※被保険者数には、国民健康保険に加入していない世帯主と同一世帯に属する後期高齢者医療保険に移行した人も含みます。

- 新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、令和4年度・5年度の2年間で段階的に引き上げます。
令和5年度の改正内容については、コロナ禍の影響なども踏まえて引き続き検討します。
- 令和4年度から、子育て世帯の負担軽減を図るため、未就学児(小学校入学前の児童)にかかる均等割額の半額(低所得世帯の軽減対象者については軽減後の額の半額)を減額します。申請手続は不要です。

◆令和3年度と比べて、どれくらい変わりますか？～例えばこんなケース～

ケース1

- ▷ 40歳～64歳夫婦・子ども2人(5歳・10歳)
- ▷ 夫所得^{※1}200万円・妻所得0円
- ▷ 2割軽減・未就学児均等割軽減該当

区分	令和3年度	令和4年度	増える割合と金額
所得割 ^{※2}	194,680円	200,175円	約1.7%
均等割 ^{※3}	110,240円	106,160円	
平等割 ^{※4}	28,160円	32,240円	
合計	333,000円	338,500円	5,500円

ケース2

- ▷ 65歳～74歳夫婦
- ▷ 夫所得100万円・妻所得0円
- ▷ 5割軽減該当

区分	令和3年度	令和4年度	増える割合と金額
所得割	58,140円	58,995円	約4.1%
均等割	30,200円	32,200円	
平等割	15,300円	16,700円	
合計	103,600円	107,800円	4,200円

※1 所得とは、収入から必要経費を引いたもので、給与所得が100万円の場合、収入に換算すると155万円になります。また、年金所得が100万円の場合、収入に換算すると、65歳未満の人は160万円、65歳以上の人は210万円になります。

※2 所得割とは、前年中の所得金額に応じて負担する金額のことです。
(総所得金額－43万円)×税率

※3 均等割とは、世帯あたりの国保加入者数に応じて負担する金額のことです。

※4 平等割とは、国保に加入する世帯が平等に負担する金額のことです。



◆町民の皆さまのご協力が必要です

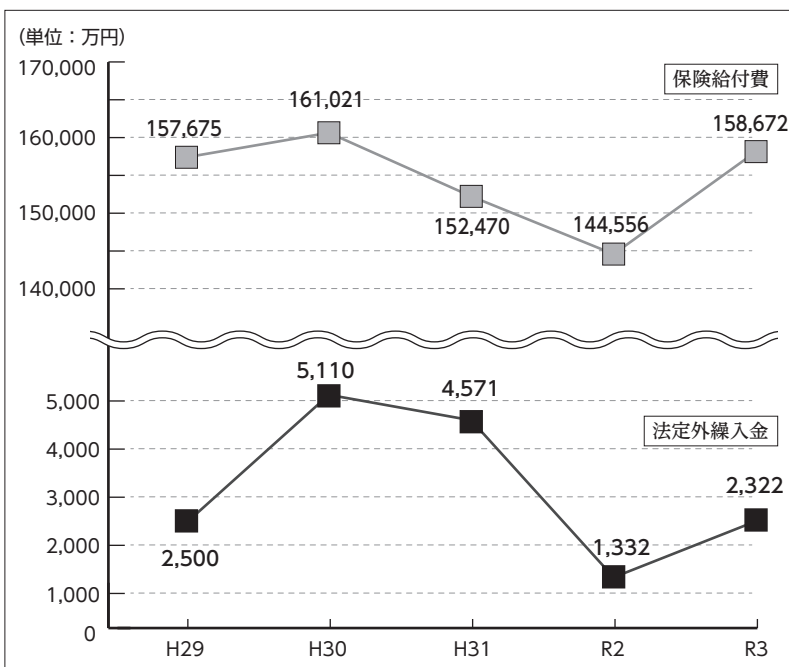
遠賀町における令和3年度の歳入決算見込額は、22億4,044万円です。このうち、1億8,694万円は「一般会計」から繰り入れた額です。

繰り入れた額には、低所得世帯の税軽減など法令で定められた「法定繰入」と町独自の判断で行う「法定外繰入」があり、この「法定外繰入」分の2,322万円が国保会計の実質赤字となります。



右のグラフを見ると、保険給付費(医療費)の増加に伴って、法定外繰入金も増加していることが分かるな～

【過去5年間の法定外繰入金と保険給付費(医療費)の推移】



遠賀町では、今後も安心して医療を受けることができる健全な国民健康保険の運営に努めていきます。そのためには、皆さまのご理解・ご協力が欠かせません。

定期的に健康診断を受けるなど、日頃から健康管理を図ることで、医療費の削減に努めましょう。





【リフレッシュ教室】月1～2回 木曜日に開催

【悠遊ひろば】月1～2回 火曜日に開催



開催日や場所などは広報おんが掲載の町民カレンダーまたは遠賀町ホームページでご確認ください。

暑さに負けない体を リフレッシュ教室・悠遊ひろば

遠賀町では、運動する習慣を身に付けるきっかけとなるよう運動教室を開催しています。

生活習慣病予防のために軽く汗をかく運動をする「リフレッシュ教室」と、年齢とともに衰えがちな体力を向上させるために、ゆっくりとしたペースで運動する「悠遊ひろば」。運動強度が異なりますが、どちらも主にエアロビクスやストレッチを行います。

取材に訪れたリフレッシュ教室の参加者には17年間通い続けている人もおり、「知り合いもできるし運動もできる。おかげさまで心身ともに健康です。」と話してくれました。

これから日に日に暑くなっていきます。夏の暑さとコロナに負けない健康な体をつくるため、ぜひ参加してみてください。

楽しい学校生活スタート！ 町内小学校入学式

4月11日に、町内の小学校で入学式が行われました。遠賀町では161人が入学を迎え、取材に訪れた島門小学校では74人が入学式に出席しました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、新6年生が出席できない代わりに、事前に作成した歓迎のビデオが上映され、新1年生たちは期待と希望に目を輝かせて見ていました。

これから新しい仲間と、勉強や運動にしっかり取り組んで、楽しい学校生活を送ってくださいね。



新6年生の温かい歓迎



びかびかの1年生！



ドキドキの入学式

KBC地域共創プロジェクト ふるさとWish

6/6(月)～6/12(日)

▶ 遠賀町・水巻町

放送予定は番組の
ホームページで！



KBC九州朝日放送が、県内60市町村の魅力をテレビとラジオで毎日たっぷりと伝える「ふるさとWish」に、再び遠賀町が登場します。ぜひチェックしてください！

キャラバンカー「AitaCAR」が
遠賀町を駆け巡ります！





鷹の援軍舞う

ハニーズダンススクール遠賀校公式戦出演

遠賀コミュニティーセンターで活動しているハニーズダンススクール遠賀校の皆さんが、4月16日に北九州市民球場で行われた野球イベント「ファイト!九州」福岡ソフトバンクホークス対東北楽天ゴールデンイーグルス戦に、チアグループとして出演しました。

ハニーズダンススクールは、福岡ソフトバンクホークスのオフィシャルダンス&パフォーマンスチームである「ハニーズ」のメンバーが主に講師をつとめるチアリーディングとストリートダンスのアカデミーです。遠賀校では木・金曜日に、計34人のメンバーがレッスンに汗を流しています。

その日、ホークスは残念ながら5対6で負けてしまいましたが、未来のハニーズ候補生たちは、選手に負けないほど元気いっぱい笑顔で応援していました。



ダンスで会場を盛り上げました



樹齢200年から300年の島津のヤマザクラ

古代の風吹く自然の中で

島津のヤマザクラライトアップ事業

平成10年から毎年9月頃に開催していた「古代の杜の観月コンサート雅」に代わる、島津・丸山歴史自然公園の活用事業として、遠賀町の指定文化財(天然記念物)であるヤマザクラを3月16日から4月10日まで、夜間にライトアップしました。照らし出された幻想的なヤマザクラを見ようと、期間中は200人以上が訪れました。

島津・丸山歴史自然公園は、遠賀川下流域で最古の前方後円墳(丸山古墳)を含む古墳群を保全するため、平成8年に整備した公園です。ヤマザクラをはじめ、四季折々に数多くの花が咲き、幾種類もの蝶や野鳥を見ることができます。

これからの季節はアジサイがきれいな花を咲かせます。年中いつでも入ることができますので、ぜひ足を運んで、遠賀町の自然と歴史に触れてみてください。

島津・丸山歴史自然公園について、詳しくは遠賀町ホームページでご確認ください。



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?

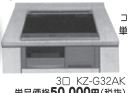
最新型 Panasonic

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」・「接地」取り替えの場合 最大 ¥60,000円(税別)以上は加算されます。
※湯沸かし器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!



電太郎なら水廻りの工事もお任せ! オールサポート

バス・キッチン全メーカー取り扱い出来ます	ユニットバス	パナソニック エコウォー	システムキッチン	パナソニック エコウォー
1坪サイズ	商品代 定価798,000円	55% OFF	商品代 定価690,000円	55% OFF
	→ 359,100円		→ 310,000円	
	工事費 200,000円 ~		工事費 150,000円 ~	

販売しすぎて、九州電力様、Panasonic様より表彰されました。

○工事費も安い! ○他メーカーも価格自信あり。
○御見積り無料! 必ず期待にお応えします。
まずは、お気軽にお問い合わせ下さい。
※鉄筋コンクリート住宅、2階浴室住宅は除く

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4つの約束
アフターフォロー
工事は丁寧
商品は最新型
価格も長い

Onga
お知らせ
News

病院で個別健診を受診しましょう！



対象者には3月末に案内を郵送していますので、そちらをご確認ください。

●申込方法

健康こども課窓口または電話で申し込み

●実施医療機関

①特定健診

北九州市内を除く県内の実施医療機関
(町内は右表のとおり)

②胃内視鏡検診

遠賀郡・中間市内の実施医療機関
(町内は右表のとおり)

③各種がん検診

- ▷遠賀中間医師会おんが病院
- ▷遠賀中間医師会おかがき病院
(乳がん、子宮頸がん検診は実施なし)
- ▷福岡新水巻病院
- ▷しょうこ・女性クリニック
(子宮頸がん検診のみ実施)

④後期高齢者健診

4月下旬に福岡県後期高齢者医療広域連合から届いた資料でご確認ください。

●申し込み 健康対策係 ☎093-293-1253(直通)

町内の実施医療機関

医療機関	電話番号	特定健診	胃内視鏡検診
浅木病院	093-293-7211	○	○
遠賀いそべ病院	093-293-7200	○	×
遠賀中間医師会 おんが病院	093-281-2810	○	○
かくたクリニック	093-291-5030	○	○
嘉村整形外科医院	093-293-3221	○	×
川淵医院	093-291-2011	○	○
健愛記念病院	093-293-7090	○	○
たなか内科 胃腸科医院	093-293-8088	○	○

※○印のみ健診を実施しています。

●その他

詳しくは案内通知または遠賀町ホームページをご覧ください。



●問い合わせ

- ▷①～③ 健康対策係
☎093-293-1253(直通)
- ▷④ 福岡県後期高齢者医療広域連合
☎092-651-3111

Onga
お知らせ
News

美しい環境を保つために 水質検査結果

遠賀町では、水質保全の参考とするため、河川や池の水質検査を年2回実施しています。

2月15日に実施した河川などの水質検査の結果、次の河川などで環境基準^{*1}を超えていましたが、人為的な汚染の進行を示すものではありませんでした。

今後も経過観察していきます。

検査結果

▷西川(虫生津橋)

BOD^{*2}の基準超過が見られました。大潮の干潮時間帯で、水位が低い状態での採水であったため、川底の堆積物の流入などがデータに影響したものと推測されます。

▷若松ポンプ場、戸切川(小学校前)

pH^{*3}の基準超過(pH8.7)が見られました。溶存酸素量が高かったことから、農閑期で河川の流量が著しく阻害されており、淀みに植物プランクトンが発生し、炭酸同化作用によって水質がアルカリ性に傾いたものと推測されます。



▷山田川

pHの基準超過(pH8.8)が見られました。川底全体に繁殖した藻類の光合成による炭酸同化作用によって、水質がアルカリ性に傾いたものと推測されます。

用語解説

※1 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。

※2 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。

※3 pH (水素イオン濃度)

0～14までの数値で示され、7が中性(基準値は6.0～8.5)、数値が小さくなるほど酸性が強くなり、反対に大きくなるとアルカリ性が強くなります。

●問い合わせ 環境衛生係 ☎093-293-1241(直通)

Onga
お知らせ
News

空き地などを適正に管理しましょう

空き地などの適正管理

空き地などを手入れしないと、次のような生活環境の悪化をもたらします。

- ▷蚊や毛虫などが発生する
- ▷見通しが悪くなり、交通事故を誘発する
- ▷ごみの不法投棄が増加する
- ▷枯れ草へのたばこのポイ捨てなどで火災が発生する

町では、空き地などに草木が生い茂っている場合、町の指導要綱に基づき、周りの人に迷惑をかけないように、土地所有者または管理者に適正な管理を指導します。

草木は春頃から伸び、梅雨の時期を過ぎると一斉に成長します。そして、秋頃から枯れ始め、火災発生の危険性が高まりますので、年2回程度は草刈りをしましょう。

道路上に張り出した枝や草の適正管理

道路上に伸びた枝や草が、自動車や自転車、歩行者、車いすの通行を妨げたり、カーブミラーの視界をさえぎったりするなど、道路の見通しを悪くしていることがあります。

また、強風や大雨のときは倒木も懸念され、これらに起因して事故が発生した場合は、樹木の所有者が責任を問われる場合があります。

所有者は、安心安全に道路が利用できるよう定期的に剪定や除草をしましょう。

管理の方法や注意点

刈り取った草や枝を放置すると、風で周辺に飛び散ったり、害虫や火災の発生原因になったりします。

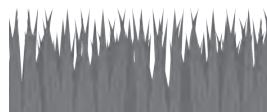
また、焼却処分は原則禁止されていますので、遠賀・中間リレーセンターに搬入するなど、適正に処分してください。

ご自身で草刈りができない場合は、草刈り業者やシルバー人材センターなどへ依頼(有料)する方法もあります。夏は大変混み合いますので、早めの申し込みがおすすめです。

また、電線や電話線がある場所での作業は危険を伴う場合がありますので、事前に関係機関へ連絡してください。

●問い合わせ

- ▷空き地の草刈りなど
環境衛生係
☎093-293-1241(直通)
- ▷道路の草刈りなど
建設課
☎093-293-1236(直通)



Onga
お知らせ
News

大好評！「赤しそドリンク」販売開始

ほうこう
芳香赤しそをふんだんに使った、香り高く味わい豊かな「赤しそドリンク」をぜひ売り切れる前にご賞味ください。

また、ギフトセットも販売します。お知り合いへ日頃の感謝を込め、遠賀町の「おいしい」を届けませんか。

おんがの赤しそドリンクの特徴

- ▷町内で栽培された香り豊かな「芳香赤しそ」を使用
- ▷町内の養蜂家が作った天然の蜂蜜を使用することで生まれるコク深い甘み
- ▷地元農家秘伝の味を再現

水や炭酸で割って、お好みの濃さでお飲みください。
アルコール（焼酎など）で割るのもおすすめです。

赤しそドリンク
濃縮タイプ ▶



●内容量 500ml

●価格 1本600円(税込)

●販売場所

- ▷遠賀町役場、駅前サービスセンター、遠賀町ふれあいの里、遠賀コミュニティーセンターなどの公共施設
- ▷近隣のJA北九直売所、町内酒店、ゆめタウン遠賀などの取り扱い店舗
- ▷インターネットショップ「よかもん市場」(ギフトセットのみ)

●販売開始 6/20(月)

●その他

詳しくは遠賀町ホームページをご覧ください。

●問い合わせ 農業推進係

☎093-293-1252(直通)



◀よかもん市場



◀遠賀町
ホームページ

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
問い合わせ			1	2	3	4
(健) …… 健康対策係 (障) …… 障がい者支援係 (地) …… 地域包括支援係 (社) …… 社会教育係 (図) …… 遠賀町立図書館 (ス) …… スポーツ文化係 (社協) …… 遠賀町社会福祉協議会 (環) …… 環境衛生係 (農) …… 農業推進係 (協) …… 協働人権係 (学) …… 学校教育係				4カ月児健診(健) ※対象者は通知で ご確認ください。 遠賀町中央公民館 リフレッシュ教室(地)㊦ 受付 9:45～10:00 遠賀コミュニティセンター	ことばと心の相談(健) 8:50～12:10 遠賀町中央公民館	
5	6	7	8	9	10	11
		悠遊ひろば(地)㊦ 受付 9:45～10:00 遠賀コミュニティセンター	心配ごと相談(社協) 受付 12:30～15:00 遠賀町ふれあいの里		農業委員会総会(農) 9:00 ～ 遠賀町役場 ※農業相談は要予約	町内小中学校土曜授業(学) 集団健診 鬼津(健)㊦ 受付 8:10～11:15 遠賀町中央公民館 身体障がい者相談員 による相談会 (障) 13:00 ～ 15:00 遠賀町ふれあいの里 おはなし会(図) 14:30 ～ 15:00 遠賀町立図書館
12	13	14	15	16	17	18
有害鳥獣駆除(農) 8:00 ～ 13:00 別府(千代丸)・ 上別府・虫生津 集団健診 虫生津・芙蓉(健)㊦ 受付 8:10～11:15 遠賀町ふれあいの里		集団健診 木守(健)㊦ 受付 8:10～11:15 遠賀町ふれあいの里 補聴器相談(障) 10:00 ～ 11:00 遠賀町ふれあいの里	おはなし会 0・1・2(図) 11:00 ～ 11:30 遠賀町立図書館	リフレッシュ教室(地)㊦ 受付 9:45～10:00 遠賀コミュニティセンター こころの相談窓口(障) 14:00 ～ 16:00 遠賀町役場 ※要予約	遠賀町青少年育成 町民会議総会(社) 19:00 ～ 遠賀町中央公民館	おはなし会(図) 14:30 ～ 15:00 遠賀町立図書館
19	20	21	22	23	24	25
遠賀町郷土史 相談コーナー(図) 13:00～15:00 遠賀町立図書館		すくすくひろば(健) 受付 9:30～10:30 遠賀町中央公民館 悠遊ひろば(地)㊦ 受付 9:45～10:00 遠賀コミュニティセンター		1歳6カ月児健診(健) ※対象者は通知で ご確認ください。 遠賀町中央公民館	すくすくクッキング(健) 受付 10:00～10:10 遠賀町中央公民館	おはなし会(図) 14:30 ～ 15:00 遠賀町立図書館 環境セミナー(環) 14:00 ～ 15:30 遠賀町中央公民館
26	27	28	29	30	今月の納期限など	
男・女セミナー(協) 13:30 ～ 15:30 遠賀町中央公民館	集団健診 松の本(健)㊦ 受付 8:10～11:15 遠賀町中央公民館	集団健診 尾崎・遠賀川(健)㊦ 受付 8:10～11:15 遠賀町中央公民館 わんぱく教室(健) 受付 9:45～10:15 遠賀体育センター 補聴器相談(障) 10:00 ～ 11:00 遠賀町ふれあいの里			町県民税(第1期) …… 6/30(木)	
						※㊦マークがついている事業は、健康づくりポイント事業の対象です。

遠賀町役場(代表) ☎ 093-293-1234	遠賀町中央公民館 ☎ 093-293-1355	遠賀コミュニティセンター ☎ 093-293-6525	遠賀町消費生活相談窓口 ☎ 093-293-7783	遠賀町社会福祉協議会 ☎ 093-293-0430
駅前サービスセンター ☎ 093-293-8233	遠賀町立図書館 ☎ 093-293-9090	遠賀体育センター ☎ 093-293-5434	遠賀町ふれあいの里 ☎ 093-293-2030	防災行政無線の確認 ☎ 0180-999-777



ごみの収集日

ごみは、収集日当日の朝7:00～8:00までに、決められたごみステーションに出しましょう

地区 ※千代丸・広渡の南北境は、JR 鹿児島本線です。		もえるごみ (毎週)	プラスチック製 容器包装(プラごみ)	粗大ごみ	もえない ごみ	ビン・カン類 (資源ごみ)
北 部	島津、若松、鬼津、田園北、田園南、松の本	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	22日(水)	23日(木)	13日(月) 27日(月)
	尾崎	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	15日(水)		
	別府、千代丸(北部)、今古賀、遠賀川、新町、旧停、中央	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	15日(水)		
	広渡(北部)、道官	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	22日(水)		
南 部	千代丸(南部)、上別府	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	2日(木)	27日(月)	9日(木) 23日(木)
	木守	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	16日(木)		
	浅木、東和苑	火・金曜日	11日(土)・25日(土)	16日(木)		
	広渡(南部)、若葉台、老良、虫生津、芙蓉、緑ヶ丘	水・土曜日	14日(火)・28日(火)	2日(木)		
ごみ収集のお休み・変更			粗大ごみの予約			
●今月のごみ収集のお休み・変更はありません。			事前予約が必要ですので、収集日の2日前(土日・祝日を除く)までにお申し込みください。			
			粗大ごみ受付センター			
			☎093-281-5380			

リサイクル拠点回収ボックス

◎:設置場所

回収品	ペットボトル	紙パック	食品トレイ※1	てんぷら油※2	古着	乾電池	モバイルバッテリー	蛍光灯	小型家電※3	プルタブ	インフラトリッジ
役場	◎	◎	◎	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内	◎ 庁舎内
中央公民館	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
駅前サービスセンター	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
ふれあいの里	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	-	-	-	◎
ゆめタウン	◎	◎	◎	◎ 地下	-	-	-	-	-	-	-
広域行政事務組合	◎	◎	◎	-	-	◎	◎ 事務所内	◎ 事務所内	◎	-	-
コミュニティセンター	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
JAやさい畑	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
新町町営駐車場	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
トライアル	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
ルミエール	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
ドラッグストアモリ(遠賀今古賀店)	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
町内の各コンビニ	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

- ※1 発泡スチロール製のものに限る。プラごみ(卵のパックなど)は不可。
※2 ペットボトルに入れて出してください。エンジンオイル・灯油などは不可。
※3 15cm×25cmの投入口に入るもののみ。

し尿の収集日

大型車収集地区	
1	緑ヶ丘、虫生津、若葉台、松の本
2	鬼津、尾崎、松の本
3	月2回収集家庭
6	月2回収集家庭
7	広渡、旧停、遠賀川
8	広渡、道官、若松、尾崎、鬼津、遠賀川、新町、今古賀
9	広渡、新町
10	遠賀川、新町、千代丸、上別府
14	新町、広渡、遠賀川
15	別府、鬼津、島津
16	鬼津、若松、道官
17	月2回収集家庭
20	月2回収集家庭
21	尾崎、別府
22	別府、浅木、虫生津、老良
小型車収集地区	
2	浅木、木守、今古賀、千代丸、上別府、別府
3	月2回収集家庭
8	広渡、今古賀、松の本、上別府、別府
13	千代丸、尾崎
15	若松、鬼津、今古賀、別府、浅木、木守、虫生津、上別府、遠賀川
20	月2回収集家庭

募

町営住宅入居者募集

町内在住・在勤などの条件があります。詳しい内容は、建設課窓口にある募集案内、または遠賀町ホームページをご覧ください。

- 対象住宅 虫生津団地A棟103号（3階建ての1階・築28年）
- 所在地 虫生津南18番1-103号
- 間取り 3DK
- 家賃 1万7,400円～3万4,100円
- ※入居予定者全員の令和3年中の所得合計に応じて決定します。
- 申込期限 6/7(火)
- 問合せ 整備係
☎093-293-1236(直通)

募

遠賀郡4町・中間市合同開催 手話奉仕員養成講座

- 日時 6/29～11/16の毎週水曜日（8/17を除く）全20回19:00～21:00
- 場所 いこいの里(岡垣町高倉)
- 対象 遠賀郡・中間市内に在住・在勤の人
- 内容 手話奉仕員養成カリキュラムの入門課程
- 定員 20人程度
- 費用 3,300円(テキスト代)
- 申込期限 6/10(金)
- 申込み・問合せ 障がい者支援係
☎093-293-1296(直通)



遠賀町文化協会 音楽部会発表会

今回で27回目を迎えます。素敵な音色を聴いてみませんか。

- 日時 6/5(日) 10:00から
- 場所 遠賀町中央公民館
- 費用 無料
- 問合せ 遠賀町文化協会(遠賀町中央公民館内)
☎093-293-1355



すくすく(乳児)ひろば

身体計測、育児相談、栄養相談、ベビーマッサージを行います。

- 日時 6/21(火)
[受付] 9:30～10:30
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の生後2カ月～1歳未満の乳児とその家族
- 定員 16組(先着順・要予約)
- 費用 無料
- 申込期限 6/14(火)
- 申込み・問合せ 健康対策係
☎093-293-1253(直通)



すくすくクッキング (離乳食教室)

管理栄養士が開始時期中心の離乳食について講義と調理の実演をします。

- 日時 6/24(金) 10:10～11:30
[受付] 10:00～10:10
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の3カ月～1歳未満の乳児とその家族
- 定員 5組(先着順・要予約)
- 費用 無料
- 申込期限 6/17(金)
- その他 託児あり(無料)
- 申込み・問合せ 健康対策係
☎093-293-1253(直通)

募

陸・海・空 自衛官募集

一般曹候補生、自衛官候補生の採用試験を行います。

- 日時 9/17(土)
- 受付期間 7/1(金)～9/5(月)
- 会場 北九州市立大学(予定)
- 対象 18歳以上33歳未満の人
- 問合せ 自衛隊福岡地方協力本部芦屋地域事務所
☎093-223-0981



お知らせ

暮らしに役立つ「まちの情報」をお届けします。

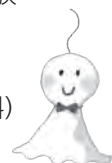
遠賀町役場 ☎093-293-1234(代表)
〒811-4392 遠賀町大字今古賀513番地



わんぱく教室 ～てるてる坊主を作ろう～

工作や親子遊びなどを行います。

- 日時 6/28(火) 10:15～11:15
[受付] 9:45～10:15
- 場所 遠賀体育センター
- 対象 町内在住の生後4カ月～就学前の乳幼児とその家族
- 定員 40人(先着順)
- 費用 無料
- その他 託児あり(無料)
- 問合せ 健康対策係
☎093-293-1253(直通)



ことばと心の相談

臨床心理士による言葉や心の発達相談を行います。

- 日時 6/3(金) 8:50～12:10
※1組40分程度
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の1歳～就学前の幼児とその家族
- 定員 5組(先着順・要予約)
- 費用 無料
- 申込み・問合せ 健康対策係
☎093-293-1253(直通)

イベントなどに参加するときは、マスクの着用、家庭や会場での検温、手指消毒などにご協力ください。



月々定額 新車生活 しんくるま **なすべてら** ミコミ

もうすぐ車検の方! 中古車を探している方!

今話題のマイカーリースを
オススメします!

(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

本気で遊ぶ電動ミニカー!

宮崎自動車でも取り扱っています!

公道走行OK!
普通運転免許で乗れる!
車検、車庫証明、重量税不要!
航続距離50km!
最大速度50km/h!

BLAZE HP
EV

募 おながみらいテラス 指定管理者の候補者募集

令和5年4月にオープン予定の交流施設「おながみらいテラス」の新設に伴い、施設管理を運営する候補者を募集します。創意工夫のある提案をお待ちしています。詳しくは募集要綱などをご覧ください。

- 施設概要 鉄骨造3階建て、延床面積1,694㎡、JR遠賀川駅隣接
- 指定管理期間 R5/4/1～R8/3/31
- 対象 法人、その他の団体
※個人は対象外です。
- 募集要綱公開期限 6/24(金)
※募集要綱は、遠賀町ホームページからダウンロードできます。
- 一次申込受付期限(仮申込) 5/30(月)
- 申込書類受付期間(正式申込) 6/13(月)～6/24(金)
- 申込み・問合せ 企画係
☎093-293-1304(直通)



① 税務職員募集 (高等学校卒業程度)

- 受験資格
 - ①平成31年4月1日以降に高等学校または中等教育学校を卒業した人、および令和5年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人
 - ②人事院が①に掲げるものに準ずると認める人
- 申込期間 6/20(月)～6/29(水)
※インターネットで申し込んでください。
- 問合せ 福岡国税局人事第二課
☎092-411-0031



募 「男・女セミナー」 受講生募集

「コロナ感染防止ルール守って！さあ～心も身体もウキウキワクワク元気いっぱい！」をテーマに、講座を通して男女共同参画社会の実現を目指します。

- 日時・内容(全5回)
 - ①6/26(日) 13:30～15:30
「心がかぜをひくとき～“安心感”と自立～」
講師：吉村 春生さん(臨床心理士)
 - ②7/19(火) 9:30～11:30
「女性の視点から考える防災・減災～防災士のトシ子さんと一緒に学ぼう～」
講師：江崎 俊子さん(防災士)
 - ③10/6(木) 9:30～11:30
「SDGsから考える男女の社会的役割(ジェンダー)」
講師：力武 由美さん(北九州市立大学非常勤講師)
 - ④11/8(火) 9:30～11:30
「身近なSDGs ってなあに？」
講師：遠賀町ひと・人応援団「どし」運営委員
 - ⑤12/10(土) 時間未定
遠賀町人権講演会
- 場所 遠賀町中央公民館
- 費用 無料
- 申込期限 6/17(金)
- その他 未就学児の託児あり(無料・要予約)
- 申込み・問合せ 遠賀町ひと・人応援団「どし」(協働人権係内)
☎093-293-1242(直通)



ご注意ください！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、イベントなどが中止・延期になることがあります。詳しくは各主催者にお問い合わせください。

募 ふれあいコンサート inおながき



- 日時 7/8(金)
 - 【昼公演】
開場13:00、開演14:00、終演15:30
 - 【夜公演】
開場17:30、開演18:30、終演20:00
- 場所 岡垣サンリーアイ(岡垣町野間)
- 申込方法 往復はがきやインターネットで申し込み
- 申込期限 6/10(金) ※必着
- その他
 - ▷全席指定
 - ▷詳しくは芦屋基地ホームページをご覧ください。
- 問合せ 航空自衛隊 芦屋基地渉外室
☎093-223-0981



募 環境セミナー上映会開催 「もったいないキッチン」

- 食品ロスをなくそう！
「日本が大切にしてきた”もったいない精神”に魅せられ、オーストラリアからやって来た食材救出人のダーヴィッドが日本を旅して発見するサステナブルな未来のヒントとは。」
- 日時 6/25(土) 14:00～15:30
 - 場所 遠賀町中央公民館
 - 上映作品 「もったいないキッチン」(吹き替え版)
 - 定員 100人(先着順・要申込)
 - 費用 無料
 - 申込方法 電話またはメールで氏名・住所・電話番号をお伝えください。
※メールの場合は、件名に「環境セミナー映画上映会申し込み」と記入してください。
 - 申込期限 6/24(金) 16:00
 - 主催 遠賀町環境協働推進組織
 - 申込み・問合せ 環境衛生係
☎093-293-1241(直通)
✉jyuumin@town.onga.lg.jp

不動産の購入・売却・査定 建物解体ご相談ください！

皆様の安心・幸せ・笑顔を第一に全力でサポート！
お気軽にお問い合わせください！

不動産業：福岡県知事(2)第17807号 建物解体業：福岡県知事第741号

株式会社オリジン都市開発

遠賀町遠賀川3丁目15番6号(大駐車場完備)
(遠賀川駅から徒歩5分！) TEL:093-291-2261

SINCE 1970 3,660名の卒業生に支えられ52年
今春5月遠賀教室リニューアル再開(新中3)



(中3テスト会)

白石塾

塾生全員の第一志望の合格を目指す

【お気軽にお問い合わせください】
Tel.293-2611

① 特設人権相談所を開設します

6月1日は「人権擁護委員の日」。人権擁護委員が身近な相談パートナーとして、家庭内の悩みごとや隣近所とのトラブル、いじめ、差別などの相談に無料で応じます。

- 日時 6/2(木) 10:00～15:00
- 場所 岡垣町東部公民館(岡垣町東松原)
- 問合せ 北九州人権擁護委員協議会(福岡法務局北九州支局内)
☎093-561-3545

① 寿大学公開講座「自分を守る防災のすめ」

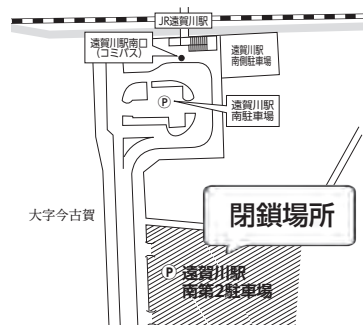
災害が発生した際に必要な知識や避難行動につながるための考え方を伝えます。

- 日時 7/7(木) 10:00から
- 場所 遠賀町中央公民館
- 講師 大久保 大助さん(特定非常利活動法人KID's Work)
- 問合せ 遠賀町中央公民館
☎093-293-1355

① 町営駅南第2駐車場を閉鎖します

JR遠賀川駅南側の開発開始に伴い「町営駅南第2駐車場」を閉鎖します。

- 閉鎖日時 9/1(木) 0:00
- 問合せ 管財係
☎093-293-1300(直通)



① 遠賀町青少年育成町民会議総会

青少年の健全な育成や青少年が大人になっても暮らしたいと思うまちづくりのため活動しています。総会は誰でも参加可能です。

- 日時 6/17(金) 19:00から
[受付] 18:40
- 場所 遠賀町中央公民館
- 問合せ 遠賀町青少年育成町民会議(生涯学習課内)
☎093-293-1326

① 児童手当制度一部改正

【現況届の提出が不要になります】

令和4年6月から、一部受給者を除き、現況届の提出が不要となります。なお、提出が必要な受給者には案内を送付します。

※世帯の中で住民税申告をしていない人がいる場合は、児童手当の支払いができないため、税務課窓口で住民税申告をしてください。

【特例給付の支給に関わる

所得上限限度額が設けられます】

所得制限限度額を超える場合に児童手当の代わりとして支給されていた「特例給付」は、令和4年10月から設けられる所得上限限度額を超えた場合、支給されなくなります。なお、支給されなくなったあとに所得が所得上限限度額を下回った場合は、改めて認定請求手続きが必要です。

●所得上限限度額例

- ▷扶養親族等の数1人 896万円
- ▷扶養親族等の数2人 934万円
- ▷扶養親族等の数3人 972万円

【共通】

詳しくは遠賀町ホームページをご覧ください。

- 問合せ 子育て支援係
☎093-293-1254(直通)

募 安全・安心な生活につながる防災事業

実際の避難所運営を経験した防災士を招き、被災時の避難所生活や防災知識を学ぶ講演を行います。また、避難所シミュレーションゲームや非常食の試食が体験できます。

- 日時 7/9(土)10:00～12:30
[受付]9:30
- 場所 なかまハーモニーホール(中間市蓮花寺)
- 費用 無料
- 申込方法 電話または申込フォームへ入力
- 申込期限 6/30(木)※先着順
- 申込み・問合せ 公益社団法人ひびき青年会議所
☎093-246-2396



① 鉄道付近で作業をする場合は連絡を！

ここ数年、鉄道付近での作業が原因となる列車の運行障害が増えています。

一度運行障害が発生すると、社会的な被害は甚大なものになってしまいます。そのため、鉄道付近で作業をする場合は、安全に関する打合せを行う必要がありますので、事前に連絡してください。

【作業の一例】

- ▷家屋新築・解体作業(足場仮設解体を含む)
- ▷伐採・伐木作業
- ▷線路付近での掘削作業、舗装作業

- 連絡先 九州旅客鉄道株式会社 門司保線区
☎093-521-7355



ボディケア、背骨や骨盤のゆがみを診断・解消いたします！

ボディケア 誕生月の方 20%OFF 1回限り有効
通常価格 3,500円(税込) 60分 **2,800円**(税込)
●5月生まれの方は5月中、11月生まれの方は11月中が割引対象です
【一時的な疾患の方は割引対象外となります】
ぎっくり腰・首の凝り・足の捻挫・突発性難聴など

きちじ整体

東洋武術整体学院 北九州校併設
住所/遠賀町鬼津481(島門小学校正門前)

☎093-293-5006

ホームページ LINE
ご予約・ご相談はお気軽にどうぞ！
最新情報やお得な情報を配信中！
遠賀町商工会発行の商品券が利用できます

おんがラーメンの巣籠もり対策 プロの味をご家庭で！

出前



特許取得 当店特製
冷凍 焼豚おにぎり
細麵チャンポン
焼豚一本

遠賀の味を 全国へ

配送

1000円以上の御注文
100m20円で出前
容器代30円です
PM5時半～8時受付



おんがラーメン
細麵チャンポン保存会
☎093-293-1825



遠賀町卓球大会(春季大会)出場者募集



- 日時 6/5(日)
[競技開始] 9:00
- 場所 遠賀体育センター
- 対象 町内在住・在勤の人
- 内容
▷混合ダブルス
▷シングルの部(男子の部・女子の部・小学生の部)
※予選リーグの後、順位トーナメントを行います。
- 定員 なし
- 費用 無料
- 持ってくるもの 卓球用具
- その他 卓球ができる服装・ゼッケンを着用
- 申込方法 事前に電話、または当日会場で申し込み
- 申込み・問合せ 遠賀町卓球協会事務局
☎093-293-1244

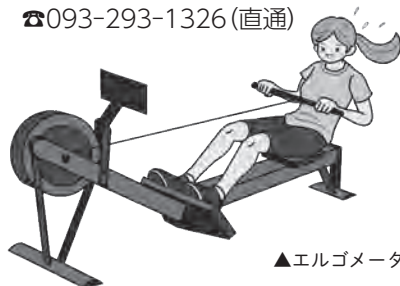


マシンローイング定期戦参加者募集

町民の健康増進とレガッタ競技の普及促進のため、気軽に幅広い年代の人が参加できるエルゴメーターを利用した定期戦を開催します。

- 日時
7/16(土)、9/17(土)、11/19(土)、
R5/1/21(土)、R5/3/18(土)
各日10:00～12:00
※最低2回の参加が必要です。
- 場所 遠賀コミュニティーセンター
- 対象 レガッタ競技やエルゴメーターに興味・やる気がある小学生以上の人
- 定期戦の流れ
①受付(開催日当日)
②各自ウォーミングアップ
③体力測定(握力、背筋力、長座体前屈)
④エルゴメーターでタイムを計測
⑤計測結果を記録票に記入し提出
⑥年間の平均タイムを競う
※漕ぎ方の指導が必要な人は、事前に申し出てください。
※途中経過を各回終了後、遠賀町ホームページでお知らせします。

- 種目
▷500mの部
▷1,000mの部
▷2,000mの部
※それぞれ年齢・性別に応じて、小学生・中学生・高校生・大学生・大人の部に区分します。
- 定員 なし
- 参加費 1回100円
※参加当日にお支払いください。
- 申込方法 参加申込書を遠賀町教育委員会に提出
※参加申込書は、遠賀町教育委員会窓口または遠賀町ホームページで取得できます。
- 申込期限 初回参加日の2日前
- 問合せ スポーツ文化係
☎093-293-1326(直通)



▲エルゴメーター



中古住宅流通 定住奨励金申請受付

町内に定住する目的で、中古住宅の流通に関わる住宅を取得した人を対象に、固定資産税相当額分を奨励金として交付します。

- 申請期間
7/1(金)～10/31(月)
- 対象(いずれかに該当する人)
▷令和2年4月1日以降に中古住宅を購入して取得した人
▷平成31年1月1日以降に中古住宅を購入して解体し、令和2年4月1日以降に新築して取得した人
▷既存の住宅跡地(平成31年1月1日以降に住宅を解体した更地で解体前の地目が宅地)を購入し、令和2年4月1日以降に新築して取得した人
※取得日は登記した日
- 奨励金の額 取得した住宅とその敷地に対して課税される固定資産税相当額(各年度上限15万円)
※敷地面積が330㎡を超える部分は対象外
※店舗併用住宅は、店舗利用部分を除く
- 奨励金の交付期間
3年間(毎年度3月下旬に交付)
※三世帯同居世帯の場合は4年間
※毎年申請が必要です。
- 申請方法 必要書類を企画政策課窓口へ提出
※申請書は遠賀町ホームページでダウンロードできます。
- その他 奨励金の交付には要件がありますので、詳しくは遠賀町ホームページをご覧ください。
- 問合せ 広報係
☎093-293-1304(直通)



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

不動産

売りたい、買いたい、ご相談下さい

- 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。

地元岡垣で開業45年の吉田住建におまかせ下さい！

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

いざというときにきっと役立つ防災情報をお届け ボウサイナビ

◆問い合わせ 防災安全係

防災行政無線の内容は「テレドーム」で確認！

テレドームは、固定電話や携帯電話から防災行政無線の放送内容を確認できるサービスです。

防災行政無線は、遠賀町役場にある機械から、町内53カ所に設置している屋外スピーカーを通じて一斉に情報を周知することができる設備で、町全体への迅速な情報伝達を目的に整備されたものです。

しかし、放送の間こえ方は天候や屋外スピーカーからの距離によって左右されることが多く、例えば風の強い日や大雨の時などは聞こえにくくなることがあります。

放送に気がついていても内容が聞き取れなかった場合は、「テレドーム」に電話をしましょう！何度でも放送内容を聞くことができます。



MEMO 防災行政無線が聞き取れなかったら

● テレドーム ☎ 0180-999-777

※電話すると放送内容が自動再生します。

※ 14秒から16秒ごとに10円の通話料が発生します。

※ NTTコミュニケーションズが提供しているサービスです。

● 災害時の情報は、遠賀町ホームページや遠賀町公式LINEでもお知らせしています。



コロナに負けない体づくり

おうちでストレッチ!!

呼吸編

◆問い合わせ 健康対策係

吸う呼吸筋



胸の前で両手を組みゆっくりと息を吐き切る。

ゆっくりと息を吸いながら腕を前に伸ばし背中を丸めていく。



背中を丸めきったら、またゆっくりと息を吐きながら腕と背中を元の姿勢に戻していく。

Point 深く呼吸をすることで、免疫力を上げる効果あり！

新型コロナウイルス感染症対策のために外出を自粛するなど、体を動かす機会が減っていませんか。このコーナーでは、家で簡単にできるストレッチを紹介していきます。

私が紹介します！



学校教育課 中元さん

吐く呼吸筋



Point

呼吸は、鼻から吸って口から吐くようにしましょう

両手を頭の後ろで組みゆっくりと息を吸う。

ゆっくり息を吐きながら腕を上へ伸ばし、息を吐き切る。



どうでしたか？空いた時間にストレッチを継続して、コロナに負けない体づくりをしていきましょう♪

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
運送業
産廃業 etc

法人設立
(法人化)
NPO 法人

会計記帳
経営審査

スムーズで
安心!!

TEL 093-982-1830

くらもと行政書士事務所

検索

不動産の賃貸・売買・相続

広告

信頼と真心でお手伝い致します！

株式会社エステート徳王

TOKUO ☎ 093-601-1811

まずはお気軽にご相談ください！

北九州市八幡西区折尾3丁目8-21 定休日・日曜日・祝日(予約可)
公益社団法人 福岡県宅地建物取引業協会会員 福岡県知事(8)第11319号

季節の湯
どくだみの湯
6/4(土)・5(日)
18(土)・19(日)
終日・小浴槽のみ

毎月26日は
お風呂の日
回数券購入ごとに、無料券
2枚をプレゼント。

参加者募集
▷初級パン教室
▷粘土工芸教室
▷パルーンアート初心者教室
▷クッキング教室
あなたにあった教室を探し
てみませんか。開催日時など
はお問い合わせください。

ふれあいの里 今月のイベント

★問い合わせ ふれあいの里センター
☎093-293-2030

エントランス
ギャラリーの展示
水墨画(楽墨会)
6/22(水)まで
(月曜日を除く)
観覧無料

参加者募集
手打ちそば教室
6/5(日)・11(土)
19(日)・25(土)
10:00～14:00
◆費用 2,500円/回
◆定員 5人
(先着順・要申込)

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

運動して体を元気に!

子ども向けから大人向けまで、たくさんの教室を開講
しています。どの教室も初心者大歓迎!楽しく元気いっ
ぱい運動して気持ちのいい汗をかきませんか?

- ◇月曜日
 - ふれあい陸上運動教室
 - リフレッシュ夜ヨガ
 - ◇火曜日
 - カワイバドミントン教室
 - カワイ体操教室
 - ◇木曜日
 - ボディメイキングヨガ教室
 - ソフトバンク野球教室
 - ハニーズダンススクール
 - ピラティス教室
 - テニス教室(キッズ、ジュニア)
 - ◇金曜日
 - カワイ新体操教室
- どの教室も体験1回無料です。申込方法や
各教室の内容など、詳しくはお問い合わせください。



イベント

- ◇地域を学ぶ講演会
 - 日時 7/3(日) 13:30～15:00
 - 内容 遠賀町の偉人「有吉 憲彰」
 - 定員 20人(先着順)
 - 申込開始 6/12(日) 11:00
- ◇福祉講座
「高齢な両親の健康を守るために」
自宅でできる運動や簡単な体操を紹介
します。
 - 日時 7/8(金) 14:00～15:00
 - 定員 20人(先着順)
 - 申込開始 6/12(日) 11:00
- ◇おはなし会(幼児～小学校低学年向け)
 - 日時 毎週土曜日 14:30～15:00
 - 定員 各回10人(先着順)
- ◇おはなし会0・1・2(赤ちゃん向け)
 - 日時 6/15(水) 11:00～11:30
 - 定員 10人(先着順)

新着本



1. オオルリ流星群
伊与原 新/著(KADOKAWA)
2. 朱より赤く
窪 美澄/著(小学館)
3. タイムマシンに乗れないぼくたち
寺地 はるな/著(文藝春秋)
4. ニコデモ
藤谷 治/著(小学館)

Your Library 遠賀町立 図書館だより

☐ 問い合わせ
遠賀町立図書館
☎093-293-9090



スタッフイチオシ

6この点(岩崎書店)
ジェン・ブライアント/文 ポリス・クリコフ/絵 日当陽子/訳



目が見えなくても
文字を読んだり、書
いたりしたい。
暗号から指でさ
わって読む文字「点
字」を発明した盲目の
少年ルイ・ブライユ
の物語。

俳句・短歌

おなが短歌会詠草 奥睦美選

綿雪の降るなか機械の音がする
下水工事は進みゆくらし 寺本雅光
焼酎に相手酔わする技に長け 中山勝美
薩摩日向の級友たちは
肩の辺に傷後みせつ戦争を
語る老いの目遠くを見おり 高崎佳子

崗短歌会詠草 植村隆雄選

街裏のギョウザの店は今もある
美味しいからと友と何度か 馬郡利夫
ちよっとだけの親切の輪を広げんと
見守り声かけ地域で育む 築城せつ子
「旅行だと聞かされ三歳のアナスタシア
戦火を逃れ田川の町へ 今井孝美

遠賀青葉句会抄 岸原清行選

野火揺らぎ怒髪 of 如く天に立つ 花田京次
体育祭文化祭なく卒業歌 生野八代子
参詣の寺の裏より初音かな 石橋京子

行政あるある川柳 遠賀町

たくさんの夢詰まりし箱肩にかけ
【詳しくは6ページへ】
暑い日にがんばる体のお供にどうぞ
【詳しくは9ページへ】
SunSunと笑顔輝く「共育者」
【詳しく19ページへ】



株式会社おんが自動車学校（遠賀町今古賀）

教習生とスタッフの笑顔が溢れる自動車学校です。教習生や地域の人から「おんじ」の愛称で親しまれています。

MY PRIDE

わたしの誇り vol.2

吉村 修一郎 さん

よしむら しゅういちろう
入社 17 年目

教習指導員・技能検定員として、免許取得のための教習・検定をはじめ地域の小学生を対象にした安全教室なども行っています。車のことを全く知らない人に運転の楽しさや厳しさを学んでもらい、より安全な運転行動がとれるドライバーを世に送り出すことが私の仕事です。

「一人ひとりを大切に」をモットーに、免許取得のみを目標にするのではなく、取得後の無事故を見据えて日々の業務に取り組んでいます。業務の性格上、教える立場ではありますが、教習生と共に成長し共に歩んでいくことが「共育者」としてのわたしの誇りです。

📷 編集後記

学生時代にお世話になったおんが自動車学校へ取材に。景色や雰囲気を懐かしく思うと同時に、吉村先生のように"MY PRIDE"を持って“共習”に携わるスタッフの皆さんのおかげで、現在も無事故でいられるんだと感じました。（長岡）

5年ぶりに参加するおんがレガッタ。日頃の運動不足もあり、至るところが筋肉痛になりながらも、楽しみながら漕いでいます。やっぱり運動はリフレッシュになりますね♪今年健康のためにも運動する機会を増やそうと思います。（河村）



人の動き

- 世帯数：8,579世帯(+3)
- 人口：19,124人(+9)
男：9,074人 女：10,050人
転入：66人 転出：56人
出生：10人 死亡：11人

令和4年4月末現在（ ）は前月比



防犯・火災・救急

- 街頭犯罪：3件
万引き：1件
自転車盗：1件
車上ねらい：1件
- 不審者情報：0件
- 火災：0件
- 救急：100件

令和4年3月分

Happy Birthday Onga Kids

3歳までの誕生日のお子さんの写真を募集中

〈申込期限〉

7月生まれ…5月末まで

8月生まれ…6月末まで

申込方法は
こちら▶



丸尾 かずちゃん
令和元年6月16日生(新町)

3歳のお誕生日おめでとう！
歌と踊りが上手な和葉♪これから
も可愛い踊りをたくさん見せて
ね！大好きだよ♥



添田 あさひちゃん
令和2年6月8日生(新町)

あさひ2歳のお誕生日おめでとう♥
お兄ちゃん大好き！
これから仲良くいっぱい笑って
元気に育ってね♥



刀根 はたちちゃん
令和元年6月3日生(今古賀)

お誕生日おめでとう！おしゃべりが
楽しくて、たくさんお話ししてくれ
るはやちゃん。これからも元気に
楽しいお話をいっぱい聞かせてね♪



杉園 りきちゃん
令和3年6月29日生(今古賀)

いつもみんなを癒してくれるルッ
キー♥
生まれてきてくれてありがとう。
ハッピーバースデー★



川崎 さなちゃん
令和元年6月28日生(上別府)

出来ることが増えて益々成長して
いるさなちゃん♥
沢山の笑顔でお兄ちゃん達と仲良
くね！3歳おめでとう★



田中 りんちゃん
令和3年6月24日生(別府)

1歳のお誕生日おめでとう♥
いつもニコニコで元気いっぱいな
りんちゃん。これからもにいに
仲良く遊んでね！！大好きだよ♥♥



エネルギー 137kcal

塩分 0.8g
(1人分)



緑黄色野菜とささ身と一緒に
食べることでビタミンAをよりよ
く吸収できるようになりますよ。



遠賀町食生活改善推進会の皆さん

キノコのシューマイ

■ 材料 (4人分)

乾燥キクラゲ……………2g 木綿豆腐……………160g
タマネギ……………160g エノキ……………100g
ごま油……………2g 鶏のささ身……………240g

★添え物

コマツナ……………160g サラダ油……………小さじ1
パプリカ……………20g 塩こしょう……………1.2g

★タレ

しょうゆ……………小さじ1と4/5 からし……………お好みで
酢……………大さじ2

■ 作り方

- 1) 乾燥キクラゲを水で戻して粗ミジンに切る。
- 2) タマネギをみじん切りにしてごま油で炒め、冷ます。
- 3) 木綿豆腐を水切りして押しをかける。
- 4) エノキを5等分の長さに切る。
- 5) ささ身の筋を取り包丁でミンチにする。
- 6) 5) に 1) 2) 3) を加えて20等分にし、4) を回りに付けて10分蒸す(ラップをしてレンジで5分加熱してもOK)。

★添え物

- 7) コマツナを5cm位に切り、パプリカを千切りにする。
- 8) 7) をサラダ油で炒め、塩コショウで味付けする。

Instagram #おんがのおと

遠賀町公式Instagram「おんがのおと」の
写真や、「#おんがのおと」で投稿されている写真
をご紹介します。皆さんも「あ！おんがっぽい！」
と感じる景色などを見つけたら「#おんがのおと」
をつけて投稿してみてくださいね。



@onga.town.official



@onga.town.official