


ここはもう、夏、真っ盛り！

小学校のプール開き

さんさんと太陽の光が降り注ぐ水面はもう夏です。6月24日、町内の小学校で生徒待望の水泳学習が始まりました。この日の気温は28度。最初は「つめたーい！」と言いなから恐る恐る水を浴びていた子どもたちも、だんだんと水温に慣れて思い切りよく潜っていました。くれぐれも水の中では必ずけいふようごしめいね。

広報

おんか 

2003.7.10

Kouhou ONGA

No.798

遠賀川郵便局に体験学習
に行っている田中さんたち
を取材に行きました。

郵便局の印象は「たい
へん」と思ったみたいで、
ここに行った理由は「公務
員になりたいから」です。
初めにやりたいと思った仕
事は「ハンコ押し」がやり
たかったそうです。実際



「ハンコ押し」をやると楽しかったそうです。郵便局に行つてよ
かったと思つたことは「仕事は疲れるけど楽しかった」ことです。
藤原さんという職員の人にも取材しました。生徒の第一印象を聞
くと「大人しい」と感じたみたいです。それと、いっしょにいて見
て感じたことを比較すると「積極的に仕事をしていろいろ学んでい
た」と思っていました。郵便
局を選んだ理由は「地元で働
きたい」からで、やってよ
かったことは郵便物を配つた
りしてお客さんが喜んでら
「ありがとう」と言ってくれた
ときです。つらいときは雨や
雪が降っているとときだと
言っていました。

(増田)



プロの アイテム 拝見!

藤原さんの必須アイ
テムは把握線（はそく
せん）という郵便物を
崩れないようにするヒ
モで、麻でできていま
す。

1日に、多いときは
10m、少ないときでも
3mは使うと言ってい
ました。



職場体験学習

6月18日、町内40か所の事業所で遠賀中学校の2年生が職
場体験学習を行ないました。役場にも増田さんと米丸さんの2
人が訪れ、実際に広報を作ってもらいました。

同級生へのインタビューと撮影、また、各事業所の人たちが
普段使っている必須アイテムの調査を名コンビで行なった彼ら
と各事業所で体験学習したみんなの奮闘ぶりをご覧ください。

ゆめタウン



ゆめタウンで仕事をしている濱村さんと職場体験を
しにきた今井さんたちにインタビューに行きました。

濱村さんがやりがいがあると思っているところは、
商品をきれいに並べたときのうれしさだそうです。
でも、商品をきれいに並べるのは難しいそうです。
なぜなら並べ方次第で売れ方が全然違うからです。

また、濱村さんがゆめタウンを初めて見たときの印象は大型スーパーができて感
動したそうです。今度は今井さんにインタビューしてみました。

今井さんはゆめタウンで接客術を学んで将来に役立てたいと言っていました。今
井さんはジュースを並べることは簡単だと思っていました。でも、実際は難しいと
言っていました。

(米丸)

プロの アイテム 拝見!

濱村さんの必須
アイテムはカッター
とボールペンで、
商品を段ボールか
ら出すときに使う
そうです。仕事
中ずっと持っている
らしいです。



役場に来る前は、職員の人た
ちはみんなだまっていると思っ
たけど、実際に取材の練習とし
て手伝わってもらった時、職員
の人たちは笑いながら楽しくし
てくれたので、少し緊張もほぐれ
て楽になりました。
練習の時より本当の取材の時
のほうが緊張しませんでした。
それは、取材をする所には友だ
ちがいたからです。たまに写真
を撮らないでという人もいたけ
ど、取材は楽しかったです。
また機会があると役場で取材
をしたいです。職場体験でいろ
んな仕事の中で役場を選んでよ
かったです。



職場体験を終えて

役場で職場体験をして取材し
た増田くん、米丸くんの二人に
仕事をした感想を書いてもらい
ました。

遠賀中学校2年

増田 利光

セブンイレブン遠賀店



セブンイレブンへ職場体験に来ていた武田君にインタビューしました。大変だったことは掃除で、店の第一印象は「お店でいらしゃいませと言うのが恥ずかしそう」と話してくれました。



また、店員の船津さんにもインタビューをしました。お客さんが「ありがとう」と言ってくれることでまたやる気ができると話してくれました。一番難しかったことはお客さんに話を合わせることで、お店に勤める前の印象は「お客さんがいっぱいいるのが楽しそうだった」と言っていました。

(米丸)



プロの
アイテム
拝見!



船津さんの必須アイテムは「GOT」という、商品を注文する機械(上)で、もう一つの必須アイテムがSTスキャナー(下)という商品を調べる機械です。

遠賀中学校の

プロのアイテム 拝見!

西さんの必須アイテムはメスと聴診器という道具です。

メスは手術の道具で1日1回くらい、聴診器は体内の音を聞いて体の調子を調べる道具で、1日30回くらい使うと言っていました。



おんが動物病院

ONUMA ANIMAL HOSPITAL

本庄さんたちが行っている動物病院に取材をしてみました。西さんという院長さんに生徒の第一印象を聞くと「元気がいい」と感じ、実際は「良く言うことを聞き仕事をまじめにしてくれる」と言っていました。

それで、体験学習をしているみんなの第一印象は「いそがしそう」と言っていました。動物病院を選んだ理由は将来の夢のためだそうです。



やってみようと思ったことは「手術の助手」をやりたいかったのですが、残念なことこの日は手術が無くてできなかったそうです。

良かったことは「動物病院のすることが分かった」と、先生と仲良く話してくれました。(増田)

遠賀中学校2年

米丸 拓洋



職場体験に役場を選んだ理由は、近くにあるはずの職場なのにどこか知っているようで知らなかったからです。役場はパソコンをカシャカシャ使うだけだと思っていたのに、本当はいろんな課に分かれていて、いろんなことについて話し合ったりとても興味深かったです。

僕はその中の企画課で仕事をやらせてもらい、ほかの場所に職場体験に行った人にインタビューしてきました。実際インタビューしてみると、話を続けさせなくてはいけなし、時には世間話をして笑わせたりとても難しかったです。カメラも使わせてもらいました。相手の表情一つ見逃してはいけなかったので難しかったけど、いい表情をとれたときの感動がとても大きくなります。

町内各地でがんばったみんな、職場体験おつかえまで!

民俗資料館

明治以降の農具や民具、写真パネルなどを多数展示しています。
なかでも、明治時代の有名な絵師が描いた農耕図屏風は必見です。

研修棟

30畳の和室が2室と、10畳の高齢者・障害者向けのモデル施設が1室あり、モデル施設には近々カラオケを設置します。
全ての部屋には台所や冷蔵庫があり、子ども会やクラブの合宿、同窓会など多目的に利用できます。

みんなで行こう!!

ふれあいの里

平成6年にオープンしたふれあいの里。今では、パン・麺工房、陶芸室、民俗資料館などの施設も増え、さらに楽しめる空間になりました。屋内運動場で汗をかいたり、パン作りやそば打ち体験で粉まみれになったりして、楽しい時間を過ごした後は、大きなお風呂ですっきりとリフレッシュ。
館内の自動販売機や食堂のみの利用もできます（その場合は、入り口で見学者バッジをもらえば入館料はいりません）ので、ふれあい広場公園で思いっきり遊んだあとなども、気軽に来てくださいね。

ふれあいの里料金表

(単位: 円)

区分	入館料	利用時間 午前9時～午後6時 (ただし、7・8月は①②が午後8時まで利用可能)			
		①浴場	②トレーニングルーム	③娯楽室	④カラオケルーム
町内に住んでいる人	小・中学生	200	無料 (入館料に含まれています)	1曲50円 (室料は無料)	
	15歳～59歳	300			
	60歳以上	200			
町外に住んでいる人	小・中学生	300			
	15歳以上	500			
回数券	12枚つづり(入館料10回分の料金で販売) ※団体料金は除く				

※障害者手帳などを持っている人は、半額になります。
※団体(20人以上)利用での入館料は、1人につき20円割引します。

部屋名	使用時間	2時間まで	1時間増すごとに	備考
クラブ室		400(600)	200(300)	・町内者のみ使用できます。
研修室		500(750)	250(370)	・大広間は午後4時から利用できます。(10人以上での利用)
生涯学習室		600(900)	300(450)	・調理実習室は調理器具などの利用料を含みます。
調理実習室		500(750)	250(370)	
大広間		1,200(1,800)	600(900)	
屋内運動場(全面)		400	200	照明使用 1時間800円
屋内運動場(半面)		200	100	照明使用 1時間400円
研修棟		800(1,200)	400(600)	町外者を含む場合は、料金に5割加算されます。
		一泊 5,000(7,500)		
モデル施設		300(450)	150(220)	
		一泊 2,000(3,000)		

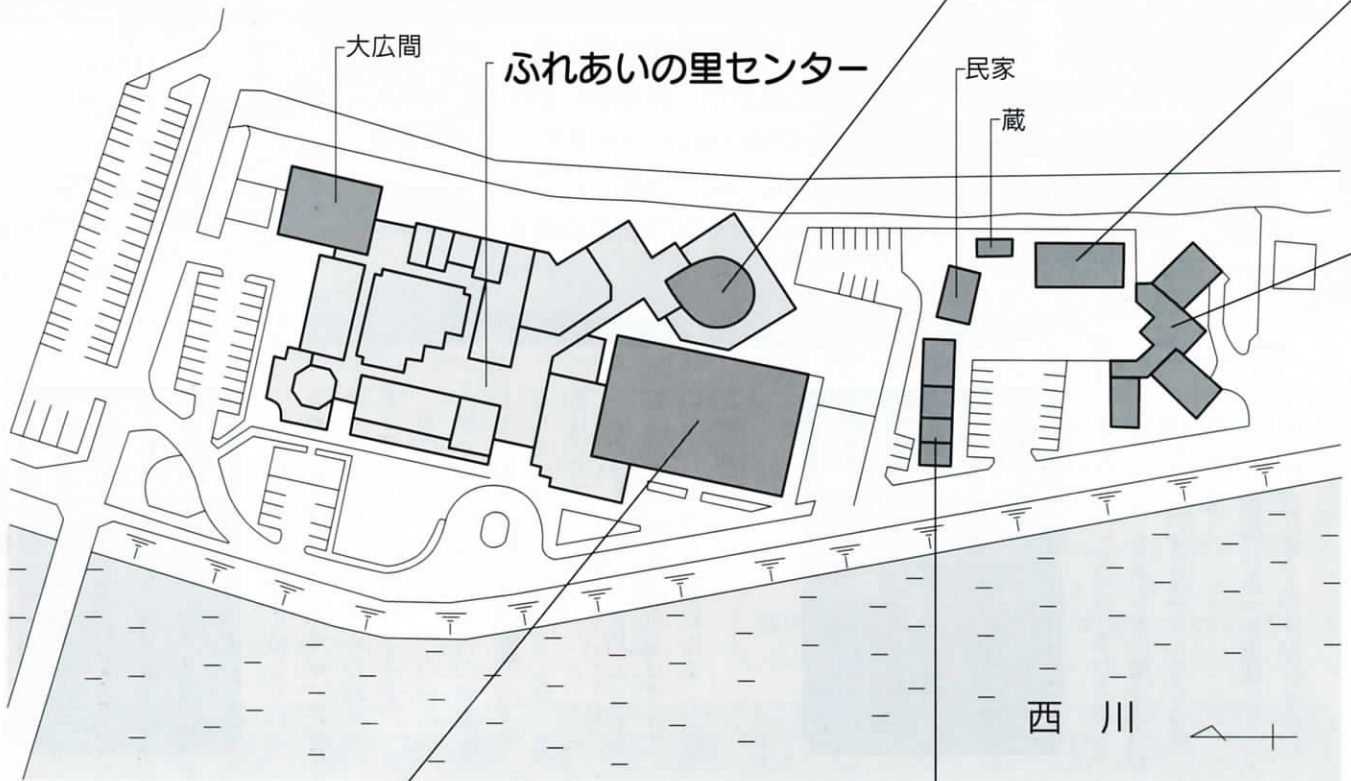
※()は冷暖房使用時の料金です。 ※小中学生は保護者の同伴が必要です。





浴場

明るく開放感のある大浴場と、檜風呂のある小浴場があり、2日ごとに男女が入れ替わります。それぞれの浴場にはサウナがあり、若い人にも人気があります。



屋内運動場

屋根とナイター設備がある運動場です。テニスコート2面分の広さで、ゲートボールやグラウンドゴルフ、テニスなどができます。

夜9時まで利用できるので、仕事帰りにも気軽に立ち寄れます。

ふれあい館

陶芸室、パン・麺工房があります。それぞれ本格的な設備がそろっているので、自分だけの作品を作ってみてはいかがでしょうか。

パン・麺工房では、初心者講座も開かれています。

7・8月は

**お風呂と
トレーニングルームが
午後8時まで利用できます。**

● 問い合わせ ふれあいの里センター ☎ (293) 2030 ●

遠賀郡は市になるのか？

合併したら遠賀町は良くなるの？

会長が芦屋町長に決定し、7月1日、芦屋町役場に事務局を置き、ついに動き始めた合併協議会。これから、具体的に新市についての将来像や事務の打ち合わせが行なわれていきます。

さて、これまでは合併の目的や協議会についてお話ししてきました。今回は、合併に対するみなさんの様々な不安にお答えします。

役場が遠くなって、不便になるんじゃないの？

市役所の本庁がどこになるかはまだ分かりません。ですが、たとえどこになっても、今の役場をすぐに無くすことはないはずですよ。

本庁に一本化され、今の役場から無くなるのは、役場内の調整をしている総務課やお金のやりくりをしている財政担当などに限られるはずですよ。

みなさんの生活に直結している窓口はそのまま残されるはずですので、いきなり不便になることはないでしょう。

市役所ができたところだけ良くなって、そのほかは取り残されないの？

そうならないとは言いきれません。合併すると、今ある公共施設のいくつかが、いずれはなくなる可能性があります。

その公共施設があった地域にとっては、確かに取り残されたように感じるでしょう。

ですが、むやみに公共施設を減らすことはしません。施設を無くす場合は、理由などを事前に十分説明しますし、無くしたときは、コミュニティバスなどを使って、類似した施設に行きやすくするなど、出来るだけみなさんが不便にならないように努力します。

反対に、いままで調整しづらかった町境の部分などは、かえって整備しやすくなります。

つまり、合併しても、きちんとしたお金の使い方をしていけば、心配するようなことは減るはずですよ。

税金や施設の利用料などが上がることはないの？

合併して市になったら、住民税は年間で五百円上がります。これは、法律などで決まっています。

逆に、施設の利用料は、そのままか、または下がると思われます。

今ある施設の多くは、町内に住んでいる人と、町外に住んでいる人では利用料が違うものがほとんどです。

しかし、合併すれば同じ市になるのですから、郡内のすべての施設を市内者の料金で利用できる、つまり安くなるはずですよ。

議員が減って、地域の声が届かなくなるのでは？

今までは議員も身近にいたので、声を届けやすかったのですが、議員との距離が開いて、届けにくくなると感じるのは確かでしょう。

ですが、地域の声を届ける役は議員だけではなくありません。役場全体で地域の声を聞く努力をしなければいけないことです。

ひんぱんに各地区で懇談会を開いたり、アンケートなどを行ったりして、今までもっと地域への声を行政に反映させるよう努力していきます。



地域の伝統や個性が失われるんじゃないの？

それらは、役場が作ったものではなく、それぞれの地域でみなさんが受け継いできたものです。したがって、新しい市になっても、役場がそれらを壊すことはありません。

ただし、失わないためには、みなさんが地域に愛着を持ち、伝統や個性を受け継ぐ努力をする必要があります。

そうした努力がなければ、合併してもしくなくても、地域の伝統や個性は失われていくでしょう。

合併したら自分たちのお金がほかの町に使われるんじゃないの？

合併したのに、今4町がそれぞれで行なっている事業を、何も変えずにそのまま行なっていたのでは合併した意味がありません。

合併すればすべての事業を市全体として考えることになるので、場合によっては一時的に一部の地域に集中して事業が行なわれることがあるかもしれません。しかし、

そうすることで新しい市全体が住みやすくなっていくはずですよ。見えづらい形ですが、「他の地域に使われたお金」は、自分たちの利益になることになりません。

また、その他の事業は自分たちの地区に集中して行なわれるかも知れません。

このように長い目で見ると、それぞれの地域にきちんとお金が使われることになります。

合併したら遠賀町は良くなるの？

合併すると国からたくさんお金がもらえたりしますが、それはほんの一時だけです。たくさんお金を持っただけでも、無駄な使い方をしているのは、むしろ悪くなっていくことですよ。

結局、遠賀町を良くするのは、合併するかどうかではなく、「私たちがどれだけ努力するか」です。

その努力をするのに、合併した方がいいのか、遠賀町だけの方がいいのか、それをこれから一緒に考えていきましょう。

● 問い合わせ 企画調整係

今月の合併協議会

遠賀町の委員が決まりました

合併協議会には、各町から9人ずつ委員が選ばれます。内訳は、町長、助役、議会の議長、議員3人、そして学識経験者3人です。

そのうち、町長、助役、議会の議長は、役職として決まっています。

また、議会からは仲野丈議員、柴田征一郎議員、石松守議員の3人の推薦がありました。

最後に残った学識経験者の3人は、松ノ本区の田村一雄さん、芙蓉区の波多野暹さん、中央区の山下美和子さんをお願いして承諾をもらいました。



田村 一雄さん

社会や地域を作るのは人。子どもたちをどう育てるか、これからの高齢社会にどう対応するか。大事なのは、地域・学校・行政が一緒になることです。単なる「大きな自治体」ではなく、財政・地域基盤など「強い自治体」を作るための合併になるように意見を出していきます。



波多野 暹さん

交通の利便性や地理的にみると、遠賀町は遠賀郡の中心。今後、さらに広域的な合併も視野に入つつ、財政状況を含めた遠賀郡の将来像を考え、主張するべきことはきちんと主張していかなければいけないと思います。

みなさんの税金をムダ使いたくないようがんばります。



山下美和子さん

これから先の社会を考えると単町だけで生き延びてはいけません。

合併するならば4町が一番いい。3町合併の代表者になったのも、4町合併の起爆剤になればいいと思ったからなんです。

子や孫に「合併してよかった」と言われたいですね。

まちの TOPICS わだい



島門小学校の運動会

元気ハツラツ！

5 月27日に島門小学校で第102回の春季大運動会が行なわれました。

本来は5月25日に行なう予定でしたが、雨や風の影響で2日間も延びてしまったため待ち遠しかったのでしょう。この日は子どもたちの表情がいきいきとしています。

空もすっきりと晴れ渡り、来年の1年生も応援に駆けつけて盛大に行なわれました。2日間待ったかいがあったね。



心のこもった気持ちです

キャッツ21からの寄付

明 るく、安全なまちをつくろうと、今年も町内ボランティア団体「キャッツ21」のみなさんに、精霊流しが行なわれる夏祭りや年末に駅前で開催されるおんがトクトク祭りでの収益金の一部から寄付をいただきました。

今までは、防犯灯を設置して夜の暗い夜道を照らしてきましたが、通学路を全てカバーしたため、今年は環境を良くするために役立てていきます。

おっ、けっこう重いネ

遠賀南中学校抱っこ教室

生

まれたばかりの赤ちゃんの抱き方やおむつの取り替え方を学ぼうと、抱っこ教室が遠賀南中学校で、5月30日に行なわれました。

各班ごとに名前をつけた、まだ首が据わっていない赤ちゃんの形（これがまたリアル！）の首の後ろに手を添えて抱っこします。優しく語りかけながら接しているとみんなの表情がだんだんと優しくなっていくのが分かります。

これで、本当の赤ちゃんを抱くときも緊張しないかな？





簡単、安全、楽チン!

いきいきふれあい学級のレンジ料理

気 軽に楽しく豊かな生きがいがづくりを始めてもらおうと、いきいきふれあい学級が行なわれています。そのなかの今年初めてお目見えした「レンジ料理」学級は、炊飯から炒めものまで、火を使わずに調理しようというものです。

この日の献立はピースごはんと青椒肉絲（チンジャオロース・牛肉とピーマンの炒めもの）で、普段ならフライパンで炒めて油まみれになるところが、下ごしらえをした材料を電子レンジの中へ入れて、後は「チーン!」と鳴るまで、包丁やまな板を洗ったり、盛り付けるお皿を用意して待つだけです。自然と顔もほころびますね。

んっ?! ちょっと変だぞ!

葉っぱが生えているキュウリ

どうしようか迷った結果「これはみんなに知らせねば!」と思い連絡をくれた梅谷さん。「変なキュウリですよ。写真も撮ったので、ポテトサラダにして食べようと思いません」と不思議そうな表情でした。



「な んとまあ! このキュウリは茎と勘違いしているのかな?」と、思ってしまうキュウリが、島津の梅谷さんの畑で収穫されました。お昼ごはんの材料を収穫しようと畑に行ってみると目を疑いたくなるものが。その視線の先にはなんと奇妙な、葉っぱを生やしているキュウリ（実のほう）があったのです。



6月8日に芦屋町武道館で、遠賀郡と北九州市の小学生148人

芦屋町 少年柔道大会

Sports の結果
(敬称略)
みんな輝いていました

- ▽団体戦
準優勝 遠賀Aチーム
- ▽小学2年生の部
優勝 松田 征也
準優勝 梶原 颯
- ▽小学3年生の部
優勝 松本 涼

が参加した芦屋町少年柔道大会に遠賀町青少年柔道クラブが参加し、好成績を収めました。結果は次のとおりです。

ニュージーランドがやってくる!!

国際交流ボランティア募集

今年も、ニュージーランドの中学生が遠賀町にやって来ます。身近な国際交流をいっしょにやってみませんか。

- とき(予定)
9月30日(火)
~10月10日(金)
- 内容
通訳、様々な活動の手伝いなど
- 対象
どなたでも可
- 締め切り
7月31日(木)
- 申し込み
学校教育課



職 員 採 用 試 験 案 内

遠賀町職員採用試験

- と き 9月21日(日)
- と ころ 九州共立大学(八幡西区自由ヶ丘)
- 採用人数 一般事務職員 6人程度
- 初任給 高校卒 15万円程度
大学卒 18万円程度
- 対 象 昭和50年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人
- 申込書配布期間 7月10日(木)～8月13日(水)
午前8時30分～午後5時(土日祝日はお休み)
※郵便で請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒(角2・A4判用)を同封してください。
- 受付期間 7月10日(木)～8月13日(水)
- 申し込み 申し込み用紙に必要事項を記入して、写真2枚(タテ6cm×ヨコ4.5cm)を添付し、用紙に貼らずに持参してください。
※郵便で提出するときは、430円切手を貼った宛先明記の返信用簡易封筒(長3・通常書筒用)を同封してください。
〒811-4392
福岡県遠賀郡遠賀町大字今古賀513番地
遠賀町役場総務課人事係

■問い合わせ 人事係

防衛庁職員採用三種試験

- と き 9月28日(日)
- 対 象 昭和57年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人
- 締め切り 7月23日(水)

■問い合わせ 福岡防衛施設局総務部総務課人事係
☎092(472)2321



- とき 8月3日(日)
午前10時～正午
 - ところ ふれあいの里センター
(屋内運動場)
 - 費用 無料
 - 講師 山崎 空山さん
 - 締め切り 8月1日(金)
 - 申し込み 社会教育係
- ※口笛は準備します。

◆口笛(コウテイ)ってなあーに?
細い竹の笛の両端を親指でふさぎ、中央の穴から吹く笛です。三つの穴を指で閉じたり吹く息の強さでいろいろな音を出せます。中国では700年前の遺跡からも出てきています。



福岡県職員採用試験

▽中級・初級

- と き 9月28日(日)
- 種 類

[中級] 行政事務	3人	学校事務	1人
警察事務	10人	栄養士	7人
[初級] 一般事務	10人	学校事務	1人
警察事務	4人	土木	1人
建築	1人	林業	1人
- 対 象
 - [中級] 昭和53年4月2日から昭和59年4月1日までに生まれた人
※栄養士は栄養士の免許を持っているかまたは平成16年5月までに免許取得見込みの人
 - [初級] 昭和55年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれた人
※大学の在学期間が2年を超える人を除く
- 受付期間 8月18日(月)～8月29日(金)

▽民間企業等職務経験者

- と き 9月7日(日)
- 対 象 ※次のいずれにも該当する人
 - ▽昭和43年4月2日から昭和49年4月1日までに生まれた人
 - ▽民間企業等での職務経験が5年以上の人
(平成15年6月末現在)
- 受付期間 7月22日(火)～8月1日(金)

■問い合わせ 福岡県人事委員会事務局
☎092(643)3956



新しい楽しみを見つけましょう

—いきいきふれあい学級・町民学習ネットワーク—

●申し込み・問い合わせ 中央公民館事務室 ☎(293)1355

いきいきふれあい学級

受講生募集

そば打ち (全5回)

- ◇とき 8月20日～9月17日
毎週水曜日 午後1時30分～4時
- ◇ところ ふれあいの里 めん工房
- ◇指導者 めん倶楽部遠賀



パン作り (全7回)

- ◇とき 8月26日～10月14日 (9月23日は休み)
毎週火曜日 午後12時30分～5時
- ◇ところ ふれあいの里 パン工房
- ◇指導者 パンの会

- 対象 初心者優先します
- 定員 各10人 (抽選)
- 費用 各3,500円
- 締め切り 7月31日 (木)
午前8時30分～午後5時
(土日祝日は休みです)



何かを学びたい人のための 町民学習ネットワーク

町民学習ネットワークでは、「何かを身につけたい、学びたい」と思っている人に、ふさわしい指導者を紹介したり、情報を提供したりしています。

- 対象 遠賀町に住んでいる5人以上のグループ (1日だけでもかまいません)
- 内容 下記の有志指導者名簿を参考にしてください

有志指導者を推薦してください

町民学習ネットワークでは、いろいろなことを指導してくれる「有志指導者」を探しています。身近にいる特技を持った人を推薦してください。

- 対象 遠賀町に住んでいるかまたは働いている人で何か特技を持っている人 (他薦に限ります)

有志指導者名簿

(敬称略)

No.	指導項目	指導者氏名	No.	指導項目	指導者氏名	No.	指導項目	指導者氏名
1	着付け	吉村 和子	15	毛筆習字 漢字	小川 文彦	29	粘土工芸	重本恵美子
2	編み物	柳野エミ子	16	ペン習字	今井 幸子	30	居合道	中田 和信
3	アートフラワー	竹内 康子	17	剣舞・詩吟	江頭 實	31	日本刀の鑑定	松本 隆
4	趣味の園芸	松本 隆	18	詩吟・吟詠	小川 文彦	32	水墨画	岩城 正臣
5	盆栽	矢野 隆好	19	民謡と三味線	衛藤トシエ	33	民謡・和太鼓	川村 和幸
6	応急手当	奥村 弘子	20	民謡と三味線	日野香代子	34	パソコン	福岡 一男
7	造花(フレール・クレール)	坂田 文江	21	カラオケ	里山 積市	35	陶芸	横山 順一
8	造花(フレール・クレール)	柏木 宏子	22	カラオケ	古賀 孝美	36	中国語(北京語)	高 暁虹
9	俳句入門	安部 賀	23	尺八	稗田 忠義	37	手話	岩崎 純子
10	簿記	田中 靖人	24	社交ダンス	衛藤 勇	38	食と栄養	岩見カツヨ
11	毛筆習字 かな細字	丸井 結子	25	社交ダンス	本田 勝	39	エアロビクス	桑原恵美子
12	毛筆習字 かな細字	古賀 徳次	26	社交ダンス	入江於里枝	有志指導者団体		
13	毛筆習字 かな中字	今井 幸子	27	わら細工	杉 明			
14	毛筆習字 漢字	今井 幸子	28	竹細工	杉 明	41	めん倶楽部遠賀	(代表)東 秀則

はろ健康辞典

果物を上手に食べましょう

夏になると冷たい果物がおおいいですね。果物はおいしいばかりでなく、大切な栄養素も豊富に含んでいます。

しかし、「体に良いからいくら食べても大丈夫」と食べ過ぎる人も多いようです。

果物に含まれる成分を良く知って、上手にとりましょう。

果物に含まれる有効成分

▽ビタミンC（いちご、柿、キウイ、柑橘類など）

抵抗力をつけてかせ等の感染を予防したり美白のビタミンとして知られていますが、その他にもストレスに対抗したり、鉄分の吸収を助けて貧血予防、発がん物質を抑えたりと様々な働きをします。熱に弱く、酸化しやすいので新鮮なものを生でとりましょう。

▽カリウム（バナナ、キウイ、りんごなど）

ナトリウム（塩分）のとり過ぎによる高血圧を防ぎます。

▽食物繊維（干しぶどう、桃、キウイ、みかんなど）

野菜ほど多くありませんが、便秘解消や高コレステロール、糖尿病、肥満の予防に役立ちます。皮の部分に多いので、みかんは袋こ

と食べると効果的です。

▽クエン酸（酸味のある果物）

消化を助け、エネルギーをつくる役割があります。

食べ過ぎていませんか

果物の甘味は砂糖より強く、少ないカロリーで甘味を得られます。また、吸収が速いので疲労回復に効果的です。

ただし、使われなかった糖分は脂肪に変わりやすいので、食べ過ぎると肥満になり、糖尿病や中性脂肪の増加につながります。

一日に必要な量は

温州みかん2〜3個、りんご大1/2個、なし1/2個、巨峰10粒、バナナ1本、桃1個、キウイ1.5個。これらのうちどれかひとつがめやすです。あれもこれもは食べ過ぎなので注意しましょう。

スイカなど夏の果物は水分も多く、体を冷やす効果や利尿効果がありますので、むくみやすい夏に適しています。適量を上手にとり、体の調子を整えましょう。

問い合わせ 健康対策係

短歌俳句

遠賀短歌会詠草

思うさま茂りあいたる庭木々の葉はかがやけり朝の光に

大場 房江

葉桜を眺めておれば去年ゆきし十和田湖畔の宿思い出づ

大場トシミ

注ぐ日に赤芽新葉は輝よいて垣根巡らす家は華やぐ

一田 房子

遠賀俳句会抄

池田 幸利選

蕪きて睡蓮さらに色競ふ

玉野 信彦

老鷺や人波ぬけて湖に出し

増田 慶一

緑蔭の池の底まで及びるし

渡邊 貢

遠賀青葉句会抄

岸原 清行選

蝸牛そつと移して花を摘む

室井 公子

花形の家紋瓦や若楓

上谷恵美子

巖山を借景としてつづじ園

千々和忠弘



デッドライン

「……と彼女は沈黙の後、再びしゃべり始めた」とか、
 「そうして静かに受話器を置いた」など、人のリアクションを心の中で反芻してしまいう自分がうっとうしい。もう一方でイノクチくんの顔が浮かぶ。
 「行き詰まったら家族ネタよ」妻がそう言った。
 仮にも私は作家だ。彼女のようには家族をデフォルメして笑いをとるなんて……。

毎月、月末近くになると一本の電話がはいる。

「こんにちは！遠賀町役場のイノクチです」

さわやかな声の主は広報のイノクチくんである。

「今回の締め切りは月曜日です」彼の声は九州男児らしからぬ、ソフトでクールである。

一応ダメと分かっているながらも、引き延ばそうとする。

「もう……ですか。早いですね。今、忙しくてですね……」

「月曜日までにお願います」イノクチくんは聞いていやいな、クールなのである。

毎回この時期、他の締め切りと重なっている。そしてあわててネタを探すのである。

友人と電話をしていても、
 「……と彼は言った」とか、

「……と彼女は言った」とか、

ある時、彼女がしゃべっている会場に足を運び、そつとのぞいた。

「夫というものは頼りなく……」後ろから見ると、満場の会場のご婦人方の顔が大きくうなづき、何人かは「そうだ！」と言わんばかりに顔をブンブン振っていた。そのあと、私と義母の

とんちんかんな会話を紹介し、会場は爆笑のウズとなった。

中のお一人が振り向きざま私と目があつた。クスッと笑われ、

いたたまれなくなりその場を去った。義母は義母で、違う会場で爆笑のネタにされ、「それは私じゃない」と思わず口にしたところ、再び笑われ、赤面のまま会場を後にしたという。

家族だったら傷つけていいってもんじゃない……。

イノクチくん、この次はまともな原稿書いておきます。

「……と深く反省する私であった。」

図書館だより

Phone.(293)9090

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

イベント案内

全て無料です

映画上映会

●とき 7月20日(日)

●ところ 多目的室

●上映作品

『若草物語』(アニメ)

◇上映時間 午前10時30分～11時40分

4人の姉妹がおりなす心あたたまる物語。

『ロードオブザ・リング』(洋画)

◇上映時間 午後2時～5時

本年度アカデミー賞最多4部門受賞作。闇の力を秘めた指輪をめぐる壮大なドラマがはじまる。

絵本の読み聞かせ

●とき 7月12日、19日、26日、8月2日、9日

毎週土曜日 午後2時30分～

●ところ お話の部屋



ウッディ君からの
お知らせ

もうすぐ夏休みだね。みんな夏休みはどこに行くのかな？
図書館では8月に夏休みの特別企画を予定しているからたくさんの方に来てもらいたいな。楽しみにしていてね！

チョウの展示

アゲハチョウ10種類をはじめ、町内で採集した55種類の子チョウを展示します。珍しいメスアカムラサキもいますよ。

●とき

7月29日(火)

～8月10日(日)

※図書館の休館日は

お休み(毎週月曜日)

●ところ

遠賀町立図書館

●問い合わせ

社会教育係



新着本案内

◆一般書

『銀の皿に金の林檎を』

大道 珠貴著

銀座のクラブにスカウトされた女子高校生の半生を軽妙な文体で描く。



『真相』

横山 秀夫著

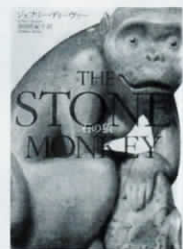
事件後に「真の事件」が頭をもたげる。死者を取り巻く人々の哀しみや煩惱を描く。



『約束の冬』(上・下)

宮本 輝著

人が生きる拠り所とは何なのか？生きる勇気を与えられる長編小説。



『石の猿』

ジェフリー・ディーヴァー著

池田 真紀子訳

手掛かりは石の猿。国際指名手配中の殺し屋、ゴーストを追うライムとサックスの活躍！



『パパは家出中』

ハニフ・クレイシ著

中川 五郎訳

どうしたらいいんだろう…。15歳のガブリエルがママとパパの仲直りに奔走する。



『水をめぐる危険な話』

ジェフリー・ロスフェダー著

古草 秀子訳

世界の水危機の現実にせまる。あなたの水は大丈夫？



◆児童書

『もりのがっしょうだん』

たかどの ほうこ作

歌の練習で仲良くなった動物たちはそれぞれの学校の話をはじめますが…。



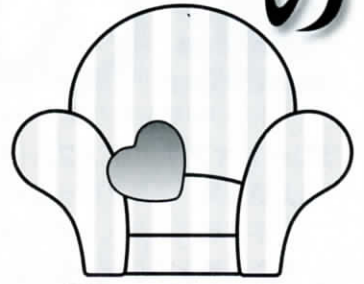
『すえっこおおかみ』

ラリー・デーン・プリマー文

兄さんや姉さんのように何でもできない末っ子おおかみは悩んでいます。そんな末っ子にお父さんは…。



くらしの Living Information 報



役場 ☎293-1234

展示ロビーだより

- ◇中央公民館
遊墨画
7月31日まで
- ◇ふれあいの里
造花(芙蓉の会)
7月31日まで

第19回 遠賀町夏祭り 盆踊り大会

- とき 8月23日(土)
午後6時30分～
- ところ 遠賀総合運動公園グラウンド
- 問い合わせ 農政商工係



のびのび(幼児)相談



- とき 7月23日(水)
【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 満1歳から就学前までの幼児
- 内容 身長、体重測定・臨床心理士による言葉やこころの発達相談(要予約)、保健師による健康相談
- 持ってくるもの 母子健康手帳、バスタオル

2歳児歯科相談 (フッ素塗布)

- 費用 無料
- 問い合わせ 健康対策係
- とき 7月22日(火)
【受付】
▽初回 午後1時～1時10分
▽二回目 午後1時20分～1時30分
- ところ 遠賀町中央公民館
- 対象 初回は平成13年4月から6月までに生まれた幼児
※対象者には通知します。
なお、対象外の3歳未満児で、フッ素塗布を希望する人はお問い合わせください。
- 内容 歯科集団指導、歯科健診、フッ素塗布(希望者)、育児相談
- 持ってくるもの 母子健康手帳、タオル、二回目の方は歯ブラシ
- 費用 無料
- 問い合わせ 健康対策係

夏休みの自由研究にいかが? 虫歯の予防教室

- とき 8月9日(土)
午後2時～4時30分
- ところ 遠賀町中央公民館
- 費用 無料
- 内容 虫歯予防の話、歯を溶かす実験など
- 問い合わせ 遠賀歯科医師会
☎093(202)1460

内閣総理大臣の 書状を贈呈します

先の大戦で戦地などに派遣され、戦時衛生勤務に服した「旧日本赤十字社救護看護婦」、「旧陸海軍従軍看護婦」(慰労給付金受給者を除く)に対してその御苦労に報いるため、内閣総理大臣の書状を贈呈しています。

- 締め切り 平成17年3月31日
- 請求用紙配布場所 役場福祉課

宅地建物取引主任者 資格試験

- 問い合わせ 総務省大臣官房管理室
☎03(52553)5182
- とき 10月19日(日)
- 受付期間 7月28日(月)～8月1日(金)
- 問い合わせ 福岡県建築住宅センター
☎092(737)8013

保健師による 心と体の健康相談

更年期で悩んでいたたり、ストレスがたまって眠れないなど、心の相談も受け付けます。相談の時間をゆつくりとるため、電話などで予約してください。

- とき 7月16日(水)
午後1時30分～3時

四方の里の夏祭り

- ところ 役場福祉課窓口
- 対象 町内に住んでいる人
- 問い合わせ 健康対策係

- とき 8月2日(土)
午後5時30分～8時20分
- ところ 四方の里(遠賀町浅木)
- 内容 矢沢永吉ものまねショー、花火など
- 費用 無料
- 問い合わせ 四方の里
☎(293)8000



ニユースポーツ 体験教室

はじめての人でも簡単にできる
ニユースポーツを紹介します。

●とき・ところ

- ▽7月14日(月) 広渡小学校体育館
- ▽7月15日(火) 島門小学校体育館
- ▽7月16日(水) 浅木小学校体育館
- いずれも午後7時30分から9時まで

- 内容 ビーチボールバレー、ユニホック、ベタンク、バツゴ、キャッチング・サ・ステイック、ファミリーバドミントン、ドッジボール

●対象 町内に住んでいるかまたは働いている人

●申し込み 直接会場に来てください(校区等の割り振りはありませんので、3日間のうち都合のよい日に来てください)

●問い合わせ

遠賀コミュニティセンター
☎(293) 65255



悠遊ひろば

(運動教室)

●とき

7月16日(水)
午前10時～11時30分

(受付) 午前9時30分～10時

●ところ

遠賀町武道場

●内容 あなたの体力年齢は?(筋力の測定)

●持ってくるもの 運動できる服装、上靴、タオル、水筒

●費用 無料

●問い合わせ 健康対策係

看護職員再就業 移動相談

求人情報や最新の医療・看護情報の提供等を行なう移動相談があります。

●とき

8月21日(木)
午前10時～午後4時

●ところ

八幡西区役所(八幡西区筒井町)

●対象 保健師、助産師、看護師、准看護師のいずれかの資格を持つていて、現在、看護の現場を離れている人

●その他 ナースバンクに登録することができません。(新規登録の場合は、受付を午後3時までに済ませてください。登録時には、免許番号・取得年月日・履歴等が必要です)

●問い合わせ

福岡県看護協会
福岡県ナースセンター
☎092(714) 5203

検察審査会にご相談を！ 55周年を迎えた検察審査会



7月12日に検察審査会法施行55周年を迎えます。

交通事故、詐欺などの被害にあつて警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を裁判にかけてくれない。そんな不満がある場合は検察審査会へ気軽に相談してください。相談は無料、秘密は固く守られます。

なお、検察審査会事務局は、PTA・婦人学級その他市町村の文化活動などで依頼があれば、いつでも検察審査会制度の説明を行ないます。

●問い合わせ

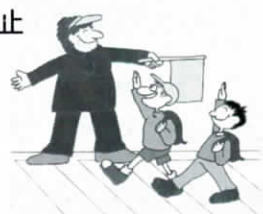
小倉検察審査会事務局
☎093(561) 3431

夏の交通安全 県民運動

7月20日(日)～31日(木)

7月20日から31日までの12日間、夏の交通安全県民運動が実施されます。

- ①交差点の交通マナーを高めよう
- ②高齢者の交通事故を防止しよう
- ③若者の無謀運転・交通事故を防止しよう



遠賀町文化協会 音楽部会発表会

音楽部会発表会



音楽部会のみなさんが、日ごろの練習の成果を発表します。

●とき 7月27日(日) 午前10時

●開場 午前9時30分

●ところ 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●問い合わせ 遠賀町中央公民館

☎(293) 1355

