

広報

おんか

'99.4.10
Kouhou ONGA
No.696

子どもはみんなの宝物
この日は町がおもちや箱…



子どもまつり

4月29日(木)

午前10時から
遠賀総合運動公園 (くわしくは12ページ)

春の

サークル会員 大募集!

春は気分が心機一転する季節。心も体もリフレッシュするのが一番です。多種多様な趣味が楽しめる現代、町内でも多くのサークルが活動しています。今回は会員を募集している町内の各種サークルを一挙に紹介。あなたもなにか新しいことを始めてみませんか?

Aikido Issinkai 合気道一心会

武産合気道で心と体を鍛えませんか? 性別は問いません。護身、肥満解消、健康増進を兼ねています。(昇段もあります)

- とき 毎週月曜日、木曜日
午後6時30分～8時30分
- ところ 遠賀南中学校武道場
- 対象 中学生以上の男女
- 申し込み 入会希望者は月曜日、木曜日の午後7時までに遠賀南中学校へお越しください
多門芳雄さん
☎(293) 4120

Aikido Dokokai 合気道同好会

家族で合気道をやってみませんか。もちろん一人でも構いません。とりあえず道場に見学に来てください。

- とき 毎週日曜日
午前10時～正午
- ところ 遠賀町第一武道場
- 対象 小学4年生以上、老若男女を問いません
- 費用 月会費 五百円
(入会金不要)
- 申し込み 樋渡喜久雄さん
☎(293) 7513

Onga Haiyu Kukai 遠賀俳友会

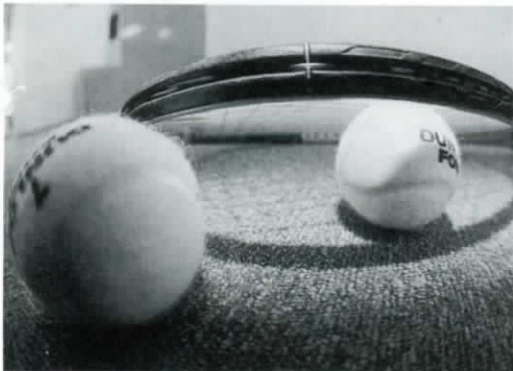
俳句の友達が打ちそろうって、月

に一度くらの吟行。行ったことのない所、行き馴れていない場所の散策も、また楽しからずや、です。

- とき 毎月第1・第3金曜日
午後1時～3時
- ところ 遠賀中央公民館
- 対象者 男女、年齢は問いません
- 費用 月会費 五百円
(入会金不要)
- 申し込み 玉野信彦
☎(293) 1107

Tennis Kyositsu 初心者むけ テニス教室

これからテニスを始めてみようかと思われる人はぜひご参加ください。ラケットの握り方からゲームが楽しめるまで、分かりやすく



指導します。

- とき 5月11日(火)から毎週火曜日、金曜日
午後7時から9時まで
(全10回コース)
- ところ 遠賀総合運動公園テニスコート
- コーチ 山田正義さん、井村栄記さん
- 費用 会費 二千円(初回時全納)
- 申し込み 5月1日(土)までに佐藤義雄さんまで
☎(293) 5396

Denen Takkyu Club 田園卓球クラブ

健康な身体づくりをめざして上手下手は関係なく、楽しく和気あいあい練習をしています。なか運動をやりたいと思ってる人は、お気軽においでください。初心者大歓迎です。

- とき 毎週火曜日、金曜日
午前10時～正午
- ところ 第2町民体育館
- 対象 卓球をやりたい人はだれでも。年齢、性別は問いません
- 費用 月額 千円(練習日が5日以上) 五百円(練習日が4日まで)
入会金 千円
- 申し込み 中村愛子さん
☎(293) 8065

広渡校区卓球クラブ

- とき 毎週水曜日
午後7時30分～9時30分
- ところ 広渡小学校体育館
- 費用 年会費 五千円
(大人ののみ)
- 対象 小学四年生以上
- 申し込み 萩尾修身さん
☎(293) 0116



Onga-daiko No Kai

遠賀太鼓の会

- とき 遠賀町に伝統芸能を。
- 子どもの部 毎週火曜日
午後7時30分～9時
- 一般の部 毎週土曜日
午後8時30分～9時30分
- ところ 遠賀コミュニティセンター視聴覚室
- 費用 年会費 大人のみ五千円
- 申し込み 萩尾修身さん
☎(293) 0116

ソフトボール同好会

- 健康維持のためにスポーツをしましょう。
- とき 毎週第2、第4土曜日
(4月～9月)
- 午後7時30分～9時30分
- ところ 遠賀総合運動公園グラウンド
- 費用 年会費 六千円
- 申し込み 萩尾修身さん
☎(293) 0116

Kyudo Kyositsu

弓道教室

- あなたも弓での的を射てみませんか。高校生以上ならどなたでもどうぞ。初心者大歓迎です。
- とき 5月25日から6月19日までの毎週火曜日、木曜日、土曜日
午前10時～正午
午後7時～9時
(二部制)
- ところ 遠賀総合運動公園弓道場
- 費用 保険料 千円
- 申し込み 池田沙綺子さん
☎(293) 1340



Onga Recreation Dance Circle

遠賀レクリエーションダンスサークル

- とき 毎週木曜日
午後7時30分～9時
- ところ 広渡小学校体育館
- 島門教室
- とき 毎週火曜日
午前10時～正午
- ところ 遠賀町第一武道場
- ◇浅木教室
- ▽とき 毎月第2、第4火曜日

●とき・ところ

- 第一武道場 毎週月曜日、金曜日
- 遠賀南中学校武道場 毎週土曜日
- 島門小学校体育館 毎週水曜日、土曜日
- ※いずれも午後6時から7時30分まで
- 申し込み 入会希望者は4月23日(金)か30日(金)の午後6時に第一武道場へ
- 問い合わせ 大神高博さん
☎(293) 1627

午後7時30分～9時

- ▽ところ 東和苑公民館
- 対象 リズムにのって体を動かせる人で、男女および年齢は問いません
- 費用 月会費 八百円
(入会金不要)
- 申し込み 希望者は直接会場にお越しください
- 問い合わせ 梅田典子さん
☎(293) 3671

Oshibana Kyositsu

押し花教室

- 子どものころ、だれでも一度は作ったことがある押し花。丹精こめて育てた草花を、美しい姿のまま押し花にして残してみませんか。
- とき 毎月第2木曜日
午後1時～4時30分
- ところ 広渡公民館
- 費用 月会費 千円
(入会金不要)
- 問い合わせ 矢野 嘉子さん
☎(293) 1310

Suibokuga Dokokai

水墨画同好会

- 趣味の一環として墨の濃淡で花鳥山水の描き方を学び、会員の親睦をはかり、水墨画を楽しんでみませんか。
- とき 毎週金曜日(月三回)
午後1時～3時
- ところ 中央公民館2階視聴覚室

●費用 月会費 三千円 (入会金不要)

- 申し込み 柴田恵美子さん
☎(293) 1325

Teami Kyositsu

手編み教室

- 手編みの好きな人、これから手編みを始めたいと思っている人、ぜひ、ご参加ください。棒針編みの基礎から釣針編み、アフガン編みと分りやすく学習できます。
- とき 毎週金曜日
午前10時～正午
- ところ 中央公民館視聴覚室
- 費用 月会費 二千五百円
(入会金不要)
- 申し込み 枝吉美枝さん
☎(293) 7372

Onga Volleyball Rennei

遠賀バレーボール連盟

- ◇遠賀青年女子
- とき 毎週水曜日、土曜日
午後7時30分～9時30分
- ところ 遠賀南中学校
- 対象 高校生以上
- 費用 月会費 千円
- 申し込み 金色理恵さん
☎(293) 5052
- ◇遠賀ホワイト
- とき 毎週木曜日
午後7時30分～9時30分
- ところ 遠賀町第2体育館
- 対象 45歳以上の遠賀町在住者
- 費用 月会費 千円

●申し込み 古石初枝さん
☎(293) 1317

◇遠賀南

●とき 毎週水曜日
午後7時30分～9時30分

●ところ 浅木小学校

●対象

遠賀南中学校区域在住の既婚者

●費用 月会費 千円

●申し込み 山田サエミさん
☎(293) 5281

◇遠賀北

●とき 毎週火曜日、金曜日
午後7時30分～9時30分

●ところ 島門小学校

●対象

遠賀中学校区域在住の既婚者

●費用 月会費 千円

●申し込み 西川富美さん
☎(293) 1881

※遠賀町バレーボール連盟の登録
チームを募集します

●申し込み 秦 京子さん
☎(293) 0301

Ryori Kyositsu

料理教室

●とき

毎月第1火曜日(6月開始予定)
午前9時～午後1時

●ところ

遠賀町中央公民館調理室

●募集人員 20～30人

先着順(20名未満の場合は中止)

●費用 月会費 千円程度
(会員数により変更あり)

※材料費は別途負担となります
●内容 家庭料理全般
●申し込み 5月20日(木) まで
に遠賀町中央公民館内公民館係
☎(293) 1355

Onga Soccer Club

おんがサッカークラブ
(フレイシールおんが)

小学生の男女を対象に、サッカーをとおして、友達づくり、心身の鍛練、スポーツの楽しさを学びます。親子レクリエーション、合宿、キャンプなどもあります。

●とき 毎週火曜日・木曜日
午後5時30分～7時30分

●ところ 第2、第4土曜日
午前9時30分～午後12時30分

※日曜、祝日は公式試合・練習試合などがあります

●申し込み 直接練習に来るか、
電話で島崎さんまで
☎(282) 3156

●費用 月会費 二千元

●申し込み 直接練習に来るか、
電話で島崎さんまで
☎(282) 3156

●費用 月会費 二千元

●申し込み 直接練習に来るか、
電話で島崎さんまで
☎(282) 3156

●費用 月会費 二千元

●申し込み 直接練習に来るか、
電話で島崎さんまで
☎(282) 3156

●費用 月会費 二千元

●申し込み 直接練習に来るか、
電話で島崎さんまで
☎(282) 3156



遠賀中央公民館ではこんなサークルが活動しています

曜 日	団 体 名	活 動 時 間	回 数 ・ 週	指 導 者
火 曜	ちぎり絵午前部	10:00～12:00	第1・第3	牧野千鶴子
	ちぎり絵教室	13:30～15:30	第1・第3	牧野千鶴子
	かな細字	13:00～15:00	毎週	丸井 結子
水 曜	ダンスすみれ会	19:30～21:30	毎週	衛藤 勇
	読書の会	10:00～12:00	第3	
	洋裁教室(午前)	10:00～12:00	第1・第2・第3	豊岡 幸子
	洋裁教室(午後)	13:30～16:30	第1・第2・第3	豊岡 幸子
	華道クラブ	13:00～15:00	第1・第3	村田 蘭山
	コスモス会(書道・ペン)	19:00～21:00	第2・第4	今井 幸子
	おんがにじの会(読書ボランティア)	10:00～13:00	第1・第3・第4	
	かな書道	10:00～12:00	毎週	古賀 徳次
木 曜	遠賀手話の会	19:00～21:00	毎週	太田 和徳
	表装同好会	9:00～12:00	毎週	
	マミークッキング教室	9:00～13:00	第3	岸川のり江
	ひまわりの会(社協ボランティア)	13:00～16:00	第1	
金 曜	遠賀俳友句会	13:00～15:00	第1・第3	池田 幸利
	遠賀切り絵同好会	10:00～12:00	第2・第3	尾仲 和桜
	生活文化手編教室	10:00～12:00	毎週	森田ミチ子
	水墨画同好会	13:00～15:00	第1・第2・第3	上野 南雲
	ひばりカラオケ倶楽部	19:00～21:00	第1・第2・第3	竹井フサ子
	青い麦の会(読書ボランティア)	10:00～13:00	毎週	
土 曜	静墨会(水墨画)	9:30～11:30	第1・第3・第4	藤原 守
	洋裁クラブ(午前)	10:00～12:00	第1・第2・第3	豊岡 幸子
	洋裁クラブ(午後)	14:00～16:00	第1・第2・第3	豊岡 幸子
	遠賀町郷土文化研究会	9:30～11:30	第1	
	遠賀写真同好会	13:00～15:00	第1	
	フォトクラブ遠賀	13:00～16:00	第3	清崎 武
日 曜	おんが短歌会	13:00～16:00	第4	河中 靖喜

●問い合わせ 中央公民館事務室 ☎(293) 1355

心よつなぐ HUMAN RIGHTS 人権

昨年5月に福岡県では「人権教育のための国連10年福岡県行動計画」が策定されました。このなかで、全国で最も同和地区が多い福岡県は、重要な課題として同和問題の解決を第一に位置づけています。続いて女性、子ども、高齢者、障害者、外国人、HIV感染者などの問題も取り上げられ、今後はこの計画に基づいて行政も人権問題に取り組んでいくこととなります。

人権教育とは何か？それは基本的な人権が尊重される社会をつくり、基本的人権を尊重できる人間を育てることです。もちろん、人権の世紀といわれる21世紀をむかえるために、現在でも教育や啓発など、遠賀町でも積極的に取り組んでいます。



遠賀町では、機構改革により4月から地域改善係を人権係とし、総務課に設置して、今後の人権行政を進めていくことになりました。しかし、「同和」から「人権」というように、ただ単に名称を変えたわけではありません。今までの同和行政、同和教育は部落差別を中心とした様々な差別についての社会問題に取り組んできました。今後は、その基本姿勢をもとに、より一層幅広い人権問題に対応できる行政システムを作っていくことが人権の大きな役割となつてきます。

「人権問題は部落差別だけではない。これからは人権教育として取り組まなくてはならないのではないか」とよく言われます。これは間違つてはいけません。しかし、同和問題は解決したわけでありません。人権問題として視野を広げていくことにより、決して同和問題がおろそかにされてはならないのです。今まで、日本の人権問題の根底を担ってきた同和問題は、あらゆる人権に関する社会問題なのですから…。

人権による様々な社会問題がある現代社会で、差別をしつかりと見据え、解決をめざすという理念は、あらゆる差別に共通のものなのです。

図書室からの伝言板

新刊案内

	著者	書名	出版社	
一般図書	中村陽吉 坂東眞砂子	心理学者が亀に恋した理由 旅涯ての地	毎日新聞社 角川書店	
	グリム 吉原高志・素子訳	初版グリム童話集	白水社	
	宮崎和加子 マークス寿子	家で死ぬのはわがままですか とんでもない母親と 情ない男の国日本	主婦の友社 草思社	
	マガジントップ編	露天風呂の宿 厳選135軒	日本出版社	
	児童書	島田ゆが 長野ヒデ子	バムとケロのおかいもの デパートいきタイ	文溪堂 童心社
		松岡享子 クリス＝リデル	花仙人 ぞうつてこまつちやう	福音館書店 徳間書店
中川ひろたか		おおきくなるっていうことは	童心社	

私の読んだ お薦めの1冊



浅尾勝彦さん
(松ノ本区)

「松下幸之助の人の育て方」
松本 順 著

在職中、管理職という立場から人材育成のために読んだ本です。人間として身につけておかなければならないことが書かれてあり、感銘を受けました。仕事だけではなく、幼児の教育などにも役立つ一冊ではないでしょうか。

俳句 短歌

短歌 おんが短歌会詠草

河中 靖喜選

さまざまなスタイル成して若きは「タイタニック」を見んと集まる
山ひとつ越せば待つものいるごとく
雲の流れのとどめがたしも
一田 房子

虎耳草の柔毛ひかれる一月の日ざし音なく移りてゆきぬ
上通ヨシノ

昨夜の雪あがりし庭にくつきりと足跡残し猫は来たりぬ
高崎 佳子

小鳥かもプロッコリーの葉ささぎに茎のみ残し食い荒らしおり
大場トシミ

俳句 遠賀俳友会抄

池田 幸利選

寺の屋根遠くに見えて竹の秋
落つるため椿精根つくすなり
田添美恵子

行定 光代

春雨の昼を灯して便りなど
さきがけの紅梅にほふ神の庭
永富 盈子

縄手 進

剪定のなれぬ手元や日脚伸ぶ
加藤 栄子

寄ってらっしゃい、 見てらっしゃい！

ふれあい塾の公演会

体育館から大きな笑い声が聞こえます。3月7日、遠賀コミュニティーセンターでふれあい塾の公演会が開かれました。ハーモニカの演奏や南部保育園児による歌やダンスなど、大人から子どもまで参加した楽しい講演会でした。第3部のろまん倶楽部の演劇では、おんがの昔話を題材にした演劇が披露されました。地元の昔話に会場は舞台に釘付け。楽しい時を過ごしました。



青空のもとさわやかに！

親子カヌー教室

2月27日、3月6日、13日、遠賀総合運動公園水辺の広場で親子カヌー教室が開かれました。カヌーを通じて自然に親しみ、お互いのふれあいを深めるためのカヌー教室には好奇心旺盛な子どもたちが集まりました。取材した3月13日には古野雄大くん（浅木小四年）、矢富裕敏くん（浅木小六年）が参加。カヌーを漕ぎながら、有意義な一日を楽しみました。



一年間頑張りました

わんぱく教室の終了式

わんぱく教室の終了式が、3月9日、遠賀コミュニティーセンターで行われました。参加した子どもたちの元気な笑顔も今日は一段とたくましく感じます。終了式では町長から子ども一人ひとりに修了証が手渡されました。元気一杯の子どもたちに、町長も笑みを隠せない様子でした。来年もわんぱく教室では、子どもたちの元気な笑顔がみられることでしょう。



この川に帰って来てね!

サケの放流会

バケツのなかでサケの稚魚が元気に泳いでいます。3月14日、西川河川敷で遠賀町青少年育成町民会議によるサケの放流会が行われました。多数の参加者が集まったなか、飼育希望者によって育てられたサケの稚魚は西川に放流されました。サケは海に出て、4年後に川にもどってくるそうです。バケツからそーつとサケを放流した子どもたちは「また、帰って来てね」とつぶやきながら、泳いでいく稚魚を見送っていました。



6年間の思い出は 忘れないよ

小学校の卒業式

小学校の卒業式が3月18日、町内の各小学校で行われました。島門小学校でも盛大な卒業式が行われました。卒業証書授与のときの一人ひとりの卒業生の思い出写真をスライドに映すなど、工夫を凝らした卒業式に、場内も楽しい雰囲気でした。立派に成長した6年生も来月は中学1年生。いつまでも母校での思い出を忘れずに、中学校でも頑張ってくださいね。



思い出つまった学校に サヨナラ

中学校の卒業式

「出会いあれば別れあり」。中学校の卒業式が3月12日、町内の各中学校で行われました。卒業生は遠賀中学校184人、遠賀南中学校101人。これからは希望を胸に、それぞれの道を進んでいきます。写真は遠賀南中学校の卒業式。別れはつらいものだけど、中学校時代の友は一生の友。これからは将来に向かって、羽ばたいてください。



まちのわだ

リビッツ

Vol.6

タビタス

体育指導員だより

New Sports

チューブ体操



チョットした道具がないとふしぎと運動は継続しないものです。そこで音楽に合わせてチューブを伸縮させる「チューブ体操」。チューブ一本あればできる簡単なものですが、ふだん使用しない筋肉に刺激を与えることができる(孫の手みたいなの)ものです。プロ野球投手の筋力強化に用いられていることでもよく知られています。

最近「チューブ体操」に関するさまざまな出版物がありますが、使用法を誤ると逆に筋肉を痛めてしまうため、初心者には指導員のもとで適切に運動に取り組んだほうが安全で効果的です。

市販されているチューブは一本

千五百円くらいです(自転車の中古チューブでも代用できるかも)。チューブの長さを調整することにより、強度を自由に変えることができます。音楽は好きな曲なら何でもOK。リズムに乗ってメリハリをつけてできるものを選択するのがよいです。グループで行う場合でも、チューブの強度を変えることにより、それぞれが適度な運動を行うことのできる利点もあります。

また、ハードスポーツの「前菜」としても有効です。

「いつでも どこでも だれでもこれさえあれば」

ファミリー バドミントンの 攻略法

パート①

前衛1人、後衛2人が6人制バレーボールの要領でローテーションしていきます。ファミリーバドミントンは相手のコートに返すまでに二回打てるところがポイント。後衛が一回目で相手にかえずようなショットを打ち、ネット付近で前衛が方向をかえる。左右反対側におとすのがみそ。かなりの技術が必要ですが、これができれば、もうどんな相手も怖くない。

ニュースポーツのファミリーバドミントンをみなさんに紹介してはや2年。なんとか流行しないものかと悪戦苦闘しています。



ニュースポーツはどの種目も始まりはそんなものです。野球でもサッカーでも、もともとは長い年月をかけて大勢の人がやってゆくうちに広がったもの。ファミリーバドミントンもどんどん広がってほしいですね。

いつでも 出前指導

募集集中

スポーツの指導者

福岡県ではスポーツの殿堂アークシオン(福岡県立スポーツ科学情報センター)を中心に、スポーツの出前指導や出前講座を実施しています。

遠賀町でも出前指導などを行い、たいと考えています。そのまえに、まずはスポーツの「お世話好きな人」、スポーツの「指導できる人」を募集しています。希望者は生涯学習課体育振興係へご連絡ください。

ウォーキング企画

平成9年度に、町民を対象にした「住民スポーツ意識調査」を実施し、分析しました。この結果、やはりウォーキングが各世代を超えて安定した人気のスポーツだったのです。「アットおどろくイベント」をだた今計画中、ご期待ください!

今年度の『ニュースポーツ』日程

平成11年度の「ニュースポーツ」交流会日程が決まりました。いずれも日曜日です。多数の参加をお待ちしています。

○ファミリーバドミントン	5月16日
	9月12日
○グラウンドゴルフ	7月18日
	11月28日

※実施時期が近づいたら詳しくお知らせします。



体育指導員の中津留会長が、平成11年2月13日別府市で開催された研究大会で、九州地区体育指導員功労者賞を受賞しました。

問い合わせ 生涯学習課体育振興係 ☎ (293) 6525

歩く



日ごとに暖かくなって、外出しやすい季節となりました。日頃運動不足を感じている人も歩いてみようかな、と思っけていませんか。ウォーキングは一人でもグループでもできる手軽な運動です。しかし手軽といってもその効果はあなどれません。

〇〇〇〇こんな効果があります〇〇〇〇

1 糖尿病を防ぐ

適度な運動は動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールを増やします。また、血糖調整をするインスリンの作用を高めます。

2 老化を防ぐ

筋力の衰えを防ぐだけでなく、足を使うことで脳細胞を刺激して退化を遅らせます。また、足の裏には無数のツボや神経が集中しているため刺激することで体調もよくなります。

3 高血圧を抑える

運動を続けると血行も良くなり、血圧を調節するホルモンのパ

ランスも良くなります。

4 肥満を防ぐ

体脂肪が燃焼するには運動が不可欠です。

5 骨粗鬆症を防ぐ

骨に重力をかける運動は骨形成を盛んにし、カルシウムを効果的に蓄積させる効果があります。

6 ストレス解消

仕事や家事雑用を忘れ、周囲の風景を楽しみながら歩くことが習慣になれば自律神経の調子も良くなり、ストレスが解消されます。また、免疫力もアップします。

●ウォーキングの前に

いきなり、歩き始めるのは良くありません。突然死や足腰を痛める危険性があります。高血圧や心臓病など持病のある人は、主治医の許可を得て、注意事項を聞いておきましょう。

◆服装チェック

- ・靴のサイズはつま先に1cm位の余裕があり、つま先立ちしても、かかとが脱げず、指が自由に動かせもの。
- ・靴底は厚めでクッション性に富んでいる。
- ・着地や地面を蹴る時、靴底がなめらかに曲がるもの。
- ・帽子・夏は直射日光を避け、冬は防寒用。
- ・服装・暑さ調整ができるよう薄手のものを組み合わせる。
- ・靴下・汗を吸い取り、靴ずれ予防のためにも必要。

昭和50年から52年までに生まれた人のポリオワクチンの追加接種（有料）

昭和50年から52年までに生まれた人は、ポリオの免疫をもつ割合が、他の年齢層に比べて低いことが厚生省の調査でわかりました。これらの人々には、次のような場合、ポリオウイルスによる感染を受ける可能性が否定できません。

- ①ポリオ常在国へ旅行した場合。（1995年の報告では、 Bangladesh、インド、パキスタン、ザイール、ナイジェリアなどで多数の発生がみられています。）
- ②お子さんがポリオワクチンの接種を受ける場合。（接種後1カ月くらいポリオウイルスが便の中に出ます。その間に極めてまれですが、感染を受けることがあります。500万回の投与に1回の割合）

感染を予防するために、再度ポリオワクチンの予防接種を受けられることをお勧めします。ただし、任意接種のため、有料となります。

■ポリオワクチンの追加接種などの問い合わせ

- ◇福祉課健康対策係 (293) 1234
- ◇遠賀保健所感染症係 (201) 4161

●まあ、出掛けましょう

初めての人は最初は体を慣らすつもりで歩き、何日かたつて慣れれば、速さや距離を増やしていきましょう。

うっすら汗ばむ程度で、しかも息が切れず、隣の人と会話できる

◇歩きだす前にヘルスチェック
今日の体調、脈の数、動悸の有無、だるさ、目まい等ないかチェックしましょう。空腹や満腹の時も避けましょう。水分補給も忘れないで。また、寒の中に急に出血と血圧が急激に上がりますので、注意しましょう。

ウォーキングの前後にはストレッチングを必ずしましょう。

程度のニコニコペースで歩きましよう。歩幅は身長2分の1弱が理想。
背筋を伸ばし、足で地面をつかむ様に踏みしめ、5本の指でしっかり地面を蹴る様にします。
ニコニコペースで十分呼吸しながら長時間運動を続けると体脂肪が燃焼されますが、脂肪が燃焼を始めるのは、運動開始から20分後です。つまり、肥満解消のためには、最低でも20分以上運動をつづける必要があるのです。
長続きするために、おしゃれなトレーニングウェアを選んだり、1年間続いたら何か欲しい物を買うなど、楽しく歩ける工夫をして、あなたも歩いてみませんか。

加入して安心

国民健康保険

国保年金係 からの おしらせ

忘れずに！
国民健康保険

国民健康保険は、みなさんの健康を守る大切な制度です。

長い人生のなかでは大きな事故や病気に見舞われることがあります。そんなときのために、お互いが日ごろから収入に応じてお金を出し合い、みんなで助け合うことを目的とした制度が国民健康保険なのです。

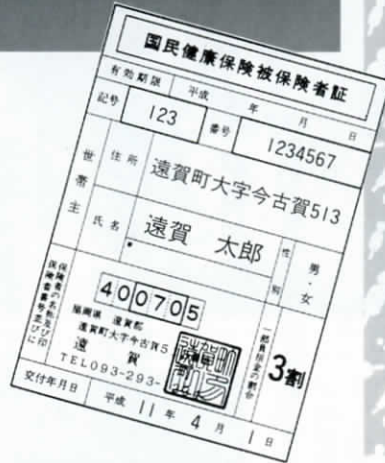
国民健康保険の届け出

社会保険など、他の健康保険制度に加入している人や、生活保護を受けている人以外は、すべて国民健康保険に加入することが法律で義務づけられています。

退職で職場の健康保険をやめたときなど、国民健康保険への加入資格ができたときには、すみやかに加入の手続きが必要です。

また、他の市町村に転出するときの手続きは14日以内に国保年金係の窓口でおこなってください。

なお、長年会社勤めをした後、国民健康保険に加入した人とその被扶養者は、70歳になって老人保健の適用をうけるまでの間「退職者医療制度」で医療を受けることになります。年金証書を受け取ったら14日以内に国保年金係まで届け出をしてください。



用件	手続きが発生する場合	手続きに必要なもの
国民健康保険に加入する場合	他の市町村から転入したとき	印鑑
	職場の健康保険をやめたとき	印鑑、職場の健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者からはずれた日付のわかるもの（証明書）
	子どもが生まれたとき	印鑑、保険証
	生活保護を受けなくなったとき	印鑑、保護廃止決定通知書
国民健康保険をやめる場合	他の市町村に転出するとき	印鑑、保険証
	職場の健康保険に入ったとき	印鑑、国保と職場の健康保険の両保険証（社会保険証が未交付のときは、加入したことを証明するもの）
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の被保険者が死亡したとき	印鑑、保険証
	生活保護を受けるようになったとき	印鑑、保険証、保護開始決定通知書
その他の場合	退職者医療制度の対象になったとき	印鑑、保険証、年金証書
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	印鑑、保険証
	修学旅行などのため遠方に行くとき	印鑑、保険証、在学証明書
	高額医療費の申請をするとき	印鑑、保険証、領収書、世帯主の口座番号
	交通事故にあったとき 保険証をなくしたとき ※汚れて使えないとき	印鑑、保険証、事故証明 印鑑、身分を証明するもの ※使えなくなった保険証

老後も安心

国民年金

国民年金は

前納が

ダンゼンお得!

公的年金制度は、だれもが老後を安心して生活できるように社会全体で支えていく仕組みです。公的年金制度のなかで20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければならないのが国民年金なのです。

老齢基礎年金の年金額

804,200円に改定されました

※かけた年数や受給開始年数により異なる場合があります

保険料は一年分または一定期間分を一括して納める(前納)ことができます。前納すれば保険料が割引かれ、大変お得です。ぜひ、ご利用ください。

● 4月30日までに前納した場合

	毎月納めた場合	前納した場合	割引額
一年分	159,600円	155,750円	3,850円

国民年金保険料が納められないときは

免除制度があります

長い人生には、病気や経済的な理由で、どうしても保険料が納められないことが考えられます。このような場合、申請すれば保険料が免除されることもあります。

まずは国民年金の窓口まで、ご相談ください。

申請免除

- ・所得の少ない人や、病気やケガなどで経済的に困難な人
- ・保険料の納付が難しい特別の理由がある人
- ・親元に扶養されている学生で、親元の収入が一定基準以下の人

申請して承認を受けると保険料が免除されます

法定免除

- ・生活保護法などによる生活扶助を受けている人
- ・障害基礎年金を受け取ることができる人(1級、2級のみ)

届け出れば保険料が免除されます

免除を受けた期間の扱い

- ・最低25年の受給資格期間には合算されます。
- ・年金額を計算するときは、対象期間となりますが、その期間分の年金額は保険料を納めた場合の3分の1になります。
- ・免除期間の保険料分は10年までさかのぼって追納できます。ただし、免除された当時の保険料に一定の率を掛けた金額になります。

安心して学生生活が送れます。学生の免除制度

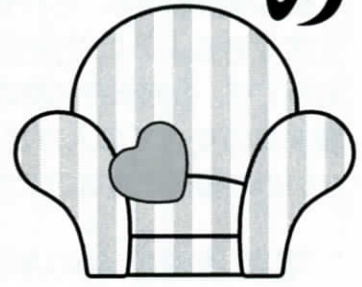
学生は一般に所得がないので、保険料は親が納める場合がほとんどです。そこで、親の負担が過大にならないよう、世帯の所得によって保険料が免除されます。

具体的には、親と同居か別居か、国立大学か私立大学か、20歳以上の学生の家族がいるかによって、免除の所得基準額が変わります。その目安は、世帯の収入で概ね下の表のとおりです。

	同居	別居
国公立	約675万円	約740万円
私立	約770万円	約835万円

※就職したあとで保険料を追納して、満額の年金が受けられるようにしましょう。

くらしの Living Information 報



役場 293-1234

中央公民館

展示ロビーだより

- 展示作品
かな書道
- 展示期間

4月30日まで

タクシーの初乗り 料金を補助します

- 対象者 遠賀町に在住し、住民基本台帳（外国人登録原票を含む）に記載されている在宅の重度障害者（身体障害者手帳の一級または二級、療育手帳「A」の交付を受けている人、特定疾患医療受給者証を有する人）で、前年度町民税非課税の人
- 補助額 利用券1枚につき、初乗り料金の額
- 利用券交付枚数 一年度中（4月～翌年3月）で24枚
※人工透析を受けている人は48枚
- 持参品 印鑑と手帳等（身体障害者手帳、療育手帳、特定疾患医療受給者証）
- 問い合わせ 福祉課福祉係

平成11年度 特設人権相談所を 開設します

今年も特設人権相談所を、次の日程で開設いたします。毎回、弁護士さんをまじえ無料相談が受けられます。

- とき 5月10日（月）・8月9日（月）・12月13日（月）・2月14日（月）の年4回
午後1時30分～4時
- ところ ふれあいの里センター
- 相談内容 いじめ・不登校などの人権問題、家庭・相続・登記・戸籍・金銭問題等
- 問い合わせ 総務課人権係

乳児相談があります

- とき 4月20日（火）
9時30分～10時30分
- ところ 遠賀町中央公民館和室

広げよう、心豊かな子育て!! 親子教室の受講生を 募集します

幼児教育は、人間の成長にとって大切なものです。教育委員会では遠賀町育児会の協力を得て、新しい早期教育「親子教室」を次の通り行います。

- 学習内容
- ◇ 5月19日（水）
「生の音楽で感性を育てよう」
- ◇ 6月9日（水）
「子どもに生きる力を……」
- ◇ 7月7日（水）
「手作りおやつ」

ふれあいの里 センターで 補聴器相談を 開催します

- とき 毎月第4火曜日
午前10時～11時
（祝日の場合は休みです）
- ところ ふれあいの里センター
- 対象者 身体障害者手帳（聴覚障害）の交付を希望する人、補聴器の購入または修理を希望する人
※身体障害者手帳の交付を受けている人は、手帳を持参してください
- 問い合わせ 福祉課福祉係

みんなおいでよ 子どもまつり

4月29日（木）は待ちにまった子どもまつり！楽しいイベントが盛りだくさんです。この日は、みんな総合運動公園に集まれ！

屋外コーナー

グラウンドでは、たくさんの楽しいコーナーがみんなを待っているよ。いろんなコーナーにチャレンジしてね。

- イライラ棒 ○竹細工 ○金魚すくい
- ナインストライカー ○紙飛行機作り
- パットゴルフ無料開放 ほか

食べ物コーナー（グラウンド）

午前11時から、食べ物コーナーがオープンします。安くて、おいしい食べ物を用意して待っています。お腹いっぱい食べてね。（試食コーナーもあるよ!）

- 焼きそば ○タコ焼き ○おにぎり
- 綿菓子 ○かき氷 ほか
（ゴミのポイすてはダメぞ!）

屋内コーナー

（コミュニティセンター内）

コミュニティセンターでは、町内の読書ボランティアの皆さんが、楽しいゲームや人形劇などをやってくれます。また、カーネーション作り教室も開催していますので、屋内コーナーにも来ててください。

- 大型紙芝居 ○人形劇 ○ブラックシアター
- ペープサート ○アニメ映画 ○カーネーション作り教室ほか





町長・町議会議員選挙は

4月25日

●投票できる人には入場整理券が届きます

今年には四年に一度の統一地方選挙の年です。4月25日は、町長・町議会議員一般選挙の投票日となっています。遠賀町選挙管理委員会では、この選挙に投票できる人に入場整理券を発送します。

投票所へは、入場整理券を忘れずにお持ちください。今回の選挙で投票できるのは、次のいずれにも該当する人です。

◇町長・町議会議員一般選挙

- ① 昭和54年4月26日までに生まれた人。
- ② 平成11年1月19日までに転入届をし、引き続き遠賀町内に住所があり、住民基本台帳（住民票）に記載されている人。

●当日、投票所へ行けない人は不在者投票を

投票日当日、出張や旅行、入院中などの理由で投票所へ行くことができない人は、不在者投票ができます。整理券を持って、選挙管理委員会事務室（役場庁舎横 車庫棟1階）へ、お越しください。

◇不在者投票ができる期間

町長・町議会議員一般選挙 4月20日（火）から4月24日（土）まで

※いずれも毎日午前8時30分から午後8時まで

●ご存じですか郵便投票制度

自宅に寝たきりである人や身体障害のために投票所へ行けない人は、郵便による投票ができます。郵便投票をするには、前もって証明書の交付が必要となります。証明書は選挙管理委員会で発行します。

●選挙についての問い合わせは

遠賀町選挙管理委員会へ

☎（293）1234



ここですあなたの投票所

第1投票所

島津、若松、鬼津、尾崎、田園北、田園南、松ノ本、別府の一部（緑光苑等）、広渡の一部（道官）

第2投票所

広渡（一部を除く）、遠賀川、新町、中央、今古賀、旧停、別府（一部を除く）

第3投票所

上別府、浅木、木守、東和苑、老良、若葉台

第4投票所

虫生津、緑ヶ丘、芙蓉

パソコンの技術講習会

●とき

6月10日（木）～8月6日（金）（うち21日間）午前10時～午後4時

●ところ

北九州市女性センタームーブ（小倉北区）

●対象

就業希望の女性（新卒者、妊婦、産後一年未満の人を除く）

●受講料

無料（教材費は自己負担）

●申し込み

5月6日（木）、7日（金）に電話で福岡県女性就業援助センター筑豊支所へ

☎0948（23）4156

国税専門官を募集します

（大学卒業程度）

福岡国税局では、国税専門官を募集しています。

●試験日

6月19日（土）、20日（日）

●ところ

福岡大学七隈校舎

●受験資格

昭和53年4月1日までに生まれた人

●申し込み

5月13日まで

福岡国税局人事第二課 ☎092（411）0031

腸内出血性大腸菌（O-157）情報

・中間市で平成11年3月に腸内出血性大腸菌感染症患者が発生しました。

●つぎの症状がでたら、すぐに医師の診察を●

- ・腹痛をとまなう下痢や発熱がある。
- ・下痢にだんだん血が混ざり、最終的に血のような便になる。

腸内出血性大腸菌（O-157）をふせぐために

①手はていねいに洗いましょう。

- ・食事前、外出から帰ったとき、トイレのあと、おむつ交換の後は石けんと流水で十分に手を洗い、使用後の蛇口の把手は水を流して清潔にしましょう。
- ・爪は短く切り、清潔にしましょう。

②食品は衛生的に取り扱いましょう。

- ・食材は流水で十分に洗いましょう。
- ・調理するときは、十分に加熱しましょう。（食品の中心温度が75度以上で1分以上加熱）

- ・調理した食品は早めに食べましょう。
- ・食品を保存するときは、冷蔵庫で5度以下（低温）で保存しましょう。

- ・包丁、まな板、ふきんなどはよく洗った後、熱湯をかけて消毒しましょう。
- ・山の水、井戸の水はそのまま飲んではいけません。必ず沸かしてから飲みましょう。

③入浴するときの注意

- ・浴槽は毎日洗い、水も毎日交換しましょう。
 - ・浴槽に入る前に、肛門部や陰部を洗い流しましょう。
- ※ 腸内出血性大腸菌（O-157）感染予防には、菌を『つけない、増やさない、殺す』事が原則です。

●問い合わせ 福祉課健康対策係

■お詫びと訂正 3月25日号6頁の「遠賀町役場事務アルバイトの登録事務」の記事に誤りがありました。お詫びするとともに次のとおり訂正いたします。（誤）●対象者 昭和56年4月1日以降に生まれた人 □（正）●対象者 昭和56年4月1日以前に生まれた人

優 you

青春讃歌



一ツ松 直さん
23歳 別府区
(南部保育園勤務)

●仕事はどうか

勤務して3年になります。保母になることは子どものころからの夢でした。仕事は同じ職場の先生方や保護者の方々がとても暖かく、毎日が充実していて、とても楽しいです。子どもたちと一緒に遊んだり、生活したりするなかで、色々な感動体験を子どもたちと味わえることが幸せです。

●趣味・特技は

趣味はトールペインティングです。聞き慣れないかもしれませんが、木やブリキにペンキをぬって絵を書き、写真立てや表札、ハンガーなどを作るものです。忙しいあい間をぬって、気分転換もかね、少しずつですが作品を手がけています。

●尊敬する人物は

両親です。私の気持ちを大切にしてくれて、自分たちの意見を私に押しつけるのではなく、いつも見守ってくれます。さりげなくアドバイスをしてくれたり、励ましてくれたりする両親に本当に感謝しています。

●遠賀町への要望があれば？

子どもたちが安心してのびのびと遊んだり、家族やみんなで出かけて楽しめたりできる場所を増やしてもらいたいです。大きな公園や気軽に動物と触れ合える広場などができたらいいですね。

このコーナーは町の若者を紹介するものです。自薦、他薦、性別は問いませんので、近所の若者や職場の若者をどんどん紹介してください。

★ほとばしる汗がキラリ★

遠賀町ソフトバレーボール大会



3月7日、勤労者体育センターで遠賀町ソフトバレーボール大会が開催されました。出場チームは23チーム。ハッスルプレーの数々に、体育館は大騒ぎ。汗がキラリと輝いていました。
なお、結果は次のとおりです。

■Aパート

優勝 遠賀川アスタース

準優勝 別府ひまわり

■Bパート

優勝 芙蓉Aチーム

準優勝 芙蓉Bチーム



Happy Birthday 募集

このコーナーでは誕生日を迎える3歳までの子どもさんを募集しています。掲載希望の人は広報発行日の25日前までに企画課企画調整係までご連絡ください。

編集後記

いよいよ二年目を迎えた広報の仕事。一年目はガムシヤラにやってきましたが、二年目はグレードアップしなければと日々悩み苦しんでいます。どうすれば、皆さんに読んでもらえるのか。そんな答えが見つかるわけもなくまた悩む。そんななか、嬉しいニュースが舞い込んできました。県の広報コンクール町村の部で「広報おんが」が佳作、広報写真が入選1席に入選したのです。もちろん、広報コンクールのために広報をつくっているわけではありますが、「よい広報をつくる」ことが、広報担当者の住民サービスだと考えると、やはり喜ばずにはいられません。これも皆さんのご協力と情報提供のおかげと感謝しています。ただ、「広報おんが」を評価するのは町民の皆さんです。皆さんは、広報をどのように見ているのでしょうか。やはり気になるのはこの部分。そう考えると、また悩む...

火災、救急件数

遠賀町消防本部

平成11年2月分

火災	遠賀町	1
	郡内	4
救急出動	遠賀町	51
	郡内	223

火災の問い合わせ
☎(293) 3921