



# シルバー タイムズ

遠賀町シルバー人材センターは、働く意欲のある高齢者の会員による、営利を目的としない団体です。

町内在住で60歳以上の人は、どなたでも入会できます。

◆問い合わせ 遠賀町シルバー人材センター ☎093-293-8007

## 気持ちよく駅を利用してもらうために

毎日多くの人利用している、遠賀町の玄関口「JR遠賀川駅」。シルバー人材センターは、JR遠賀川駅の駐輪場を管理しています。

駅を利用する皆さんを、気持ちよく送り出し、迎えるために、朝から清掃活動などに汗を流しています。駐輪場も働いている会員の皆さんの心もすっきりきれいに……

### 会員の声

清掃はすがすがしい  
気持ちになりますね♪

利用する人と交わす  
「おはよう」が私のや  
りがいです！

今日も元気に  
お掃除お掃除♪



朝から  
ぴっかぴか～

みんなもきれいに  
使ってね！

今回は  
チャンス グリフィン  
Chance Griffin先生♪



## おんがの皆さん こんにちは from ALT

◆問い合わせ 学校教育係

### 春の祭典「フィエスタ」

もうすっかり春ですね！アメリカのテキサス州サンアントニオでは、今まさに春祭り「フィエスタ」の真っただ中。フィエスタは2週間に渡って行われるお祭りで、サンアントニオの魅力を最大限に引き出す100以上のイベントが開催されます。

パレードでは、派手な衣装に身を包んだ人々が美しいフロート(日本でいうみこし)と一緒に登場し、町全体が色彩とエネルギーであふれ返ります。

また、テクス・メクス料理(メキシコ風のアメリカ料理)やバーベキューが、あちらこちらの店頭に山積みになっていて、食通にとっても夢のような光景が見られます。

フィエスタの最大の魅力は、地元の人も、そうでない人も、そこにいるみんなが町中で一緒に踊り、笑い、思い出の瞬間を共有し、まるで町全体が一つの大きな家族のように団結すること。ぜひ一度、来てみてほしいです！



### 今月のひとこと英語

Cherry blossoms are in full bloom !

桜が咲き乱れています！

日本の代表的な春の行事といえば、やっぱりお花見ですよ♪「満開」は“~ in full bloom” 「八分咲き」は“~ in 80% bloom”と表しますよ。

**軽トラック** AT車なので  
運転もラクラク!

**レンタカー**

**2,980円~!!**

初めての方でも安心!

免許証だけで簡単に手続きできます!

**格安** **とっても便利!!**

ちょっと運びたい時に、引越し・ゴミ捨て  
経費の見直しに、稼働率の低い車両は格安レンタカーに切替え

九運福本 第4657号登録

ENEOS (有) 柴田石油店  
遠賀郡遠賀町遠賀川二丁目1番35号

お電話にてご予約ください  
☎ 293-0058

※詳細は自家用自動車有償貸渡約款に準じます。お支払いは現金またはクレジットカード可

# 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

## 必要不可欠な「水」 いまの備蓄で災害を乗り切れますか？

1月に発生した能登半島地震では、水道の復旧にかなりの時間がかかっています。災害などが起きたときのために「飲料水」を備蓄している人は多いと思いますが、災害時は飲料としての水だけではなく、生活の中で使用するあらゆる水が制限されることになるのです。災害時においても、手指の衛生対策や食器の洗浄、トイレなどの「生活用水」は、感染症や食中毒の予防に必要不可欠です。

一般的に、飲料水は1人当たり1日3L、生活用水は1日10～20L必要といわれ、対策なくして災害を乗り切ることはできません。災害時を想定して、適切な量を確保しておくと同時に、日ごろから節水を心がけてみましょう。

## MEMO 災害時の節水に役立つアイテム

### ■ラップ、ビニール袋

食事の際に食器を覆って使用！取り換えるだけで、洗う必要がなくなり、水を使用しなくても衛生的に食事ができます。



### ■ドライシャンプー

水を使わない洗髪料！水で洗い流すことなく、髪や頭皮などを清潔に保つことができます。

### ■歯磨きシート

指に取りつけて口腔ケア！水だけでなく、歯ブラシも歯磨き粉も使わずに、虫歯や口臭を防ぐことができます。

「とりあえず、なんとなく、備蓄しておけば大丈夫」では危険です。備蓄品と併せて「知識」も蓄えておくと、状況が刻々と変化する災害時でも、工夫したり、臨機応変に行動することができ、大切な命を守ることにつながります。



## おうちで トレーニング!!

～おしり編～

住民課 山下さん



◆問い合わせ 健康対策係



1 長座して片ひざを内側に曲げた状態から、太ももが痛くない程度まで上半身を後ろに倒し、20秒間保持する。



2 背中を床に着け、両足を天井に向けてパタパタと振り、足の筋肉を緩める。

3 反対の足も同様に行い、左右交互に2回ずつ繰り返す。

Point 膝や腰に無理のない程度に行いましょう

ストレッチで健康な体づくりをしていきましょう♪

## 手話でつながる心がつながる

●●● 問い合わせ 障がい者支援係 ●●●

私たちが使う言語の一つ「手話」は、言葉を音ではなく、手を使って表現します。また、1つの手話単語でも表現方法が複数あったり、地域によって違ったりしますよ。

今回紹介するのは……

### 「60周年」

おんが手話の会  
廣田 洋子さん



60周年おめでとう！  
これを機に手話が浸透して  
いくとうれしいです！



1 左手で輪を作り、右手は親指と人差し指を曲げて残りの指で拳を作る



2 右手で、左手の回りを上から縦に一周させて、左手の上に乗せる

### ●●●●●●●● 「60周年」の由来 ●●●●●●●●

左手は「木の年輪」、右手は数字の「60」を表し、年輪を60が一周することで「60周年」となります。ちなみに数字の「6」を表すときは、親指と人差し指を伸ばしますよ。

## 遠賀町 LINE 公式アカウント でまちの情報を Check ♪

「友だち登録」して、町からの情報を「すばやく」「もれなく」ゲットしよう！



初夢はイケメン男子美女ふたり  
未来の孫らにほくそ笑む婆  
竹邊 明子

しらうめは白雪かぶり震えおり  
耐えて待つらんやがて来る春  
築城 せつ子

賑やかに元旦過ごす家族写真  
能登大地震の直前という  
今井 孝美

### 崗短歌会詠草

植村 隆雄 選

年末のテレビに響き高々と  
一万人の第九合唱  
寺本 雅光

中継に見覚えのあるビルもあり  
「細谷恭平」福岡国際マラソン  
高崎 佳子

雨のなか高齢者へと持ちくられし  
やさしい味の新米ばら寿し  
上野 淑子

### おんが短歌会詠草

奥睦美 選

## 短歌

季節の湯  
よもぎの湯  
4/6(土)・7(日)  
20(土)・21(日)  
終日・小浴場のみ

## 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  
■休館日 月曜日

毎月26日は  
お風呂の日  
カフェ無料券、風呂無料  
券などが当たる「お楽しみ  
ガラポン抽選会」を開催!

参加者募集  
フラワーアレンジ教室  
4/9(火)・23(火)  
10:30～12:00  
◆費用 3,000円/回  
◆定員 10人  
(先着順・要申込)

参加者募集  
パン初級教室  
4/14(日)・16(火)  
10:00～13:00  
◆費用 1,600円/回  
◆定員 10人  
(先着順・要申込)

エントランス  
ギャラリーの展示  
平田 昇氏 写真展  
4/24(水)まで  
観覧無料

参加者募集  
手打ちそば教室  
4/7(日)・13(土)  
21(日)・27(土)  
10:00～14:00  
◆費用 2,700円/回  
◆定員 5人  
(先着順・要申込)

詳しくは遠賀町  
ふれあいの里ホー  
ムページで確認し  
てください。



スポーツ・文化・レクリエーション

## 遠賀総合運動公園NEWS

■休館日 水曜日  
(祝日の場合は翌平日)

▲問い合わせ 遠賀コミュニティーセンター  
☎093-293-6525



### 筋膜リリース教室

体験会で大好評だった「筋膜リリース教室」が定期教室  
に!血液やリンパの流れが良くなり、肩こりや腰痛の緩  
和、美容やダイエット効果も期待できます。

体験1回無料です!

●日時 毎週火曜日9:30～10:15

●対象 18歳以上の人

●費用 3,300円(月4回分)

●持ってくるもの

運動できる服装、タオル、飲み物

※持っている人は筋膜ローラー、ヨガマット



### 各キッズ教室の受講生を募集しています!

どの教室も体験1回無料です。

詳しくは遠賀総合運動公園ホームページで確  
認してください。



▷カワイ教室(体育・新体操)

▷ソフトバンク野球教室

▷テニス教室

▷ハニーズダンスアカデミーダンススクール



## おんがみらいテラス information

☎問い合わせ おんがみらいテラス ☎093-482-8123  
■休館日 火曜日(祝日の場合は翌平日)



### 周年祭

祝  
開館  
1周年!!

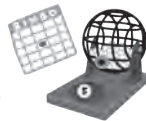
4/6(土) 10:00～15:00  
駐車場無料開放

【1階】▷マルシェ  
▷カルチャー発表会  
▷スマイル・ミュージックによるミニコンサート  
▷バルーンプレゼント  
▷みらいテラスCafe  
特別メニュー「お祝いプチシュー」限定販売

【2階】▷映画無料上映「ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅」  
▷ジャガー横田さんトークショー  
▷ビンゴ大会

【3階】▷手作りおもちゃ・積み木コーナー  
▷みんなで踊ろう「サンサン体操」

【駐車場】▷消防車の展示  
▷AED講習  
▷保存食試食会



詳しくはおんがみらいテラスホームページで確認してね♪

5/4(土・祝)開催決定!  
ボードゲームイベント

世界中のボードゲーム  
を研究しているオーレ・  
ベリーさんを講師に、初  
心者でも楽しむことがで  
きるボードゲームイベン  
トを開催します!詳しく  
は遠賀町立図書館ホーム  
ページでお知らせします。

### おはなし会

(幼児～小学校低学年向け)

●日時 毎週土曜日  
11:00～11:30

### おはなし会0・1・2

(赤ちゃん向け)

●日時 4/17(水)  
11:00～11:30

### 新着本

詳しくは遠賀町立図書  
館ホームページ「新着資料  
から探す」で確認してくだ  
さい。

遠賀町立図書館 検索



## 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

■休館日 月曜日・第4水曜日  
(祝日の場合は翌平日)

### 図書館 de 工作 リサイクル工作

空箱やおしゃれな広告紙を使って、  
エコな紙クリップを作ります。

●日時  
4/21(日) 14:00～15:00

●対象 小学生以上

●定員 10人(先着順・要申込)

●申込開始  
3/31(日) 11:00

### 大人のための映画会

●日時・作品 全て13:30から  
▷4/17(水)「聖の青春」  
▷4/18(木)「旭山動物園物語」  
▷4/19(金)「決戦は日曜日」

●定員  
各回30人  
(先着順・要申込)

●申込開始  
4/2(火) 11:00





最高の焼き加減を感じとる

クイーン ボアーズ  
QUEEN BOISE (遠賀町広渡)

遠賀川のほとりにある、木を基調としたアンティーク調の焼き菓子店です。

公式YouTubeで動画を公開中。詳しくはこちら▶



MY PRIDE

わたしの誇り vol.13

## 鈴木 晋平さん すずき しんぺい 開業20年目

お菓子作りで大切なのは「時間」です。全ての調理工程で、状況に応じた適切な時間、シビアなタイミングを見極めることが必要になります。

とくに焼き加減は重要でこだわるところですが、気候などでオーブンの状態が変わるため、焼く時間は常に同じではありません。オープンとコミュニケーションをとるように、五感を使ってベストなタイミングを感じとります。最高の焼き加減を見極めて、贈る人・もらう人・食べる人、全ての人に求められるものや喜んでもらえるものを作ることが私の誇りです。

### 📷 編集後記

遠賀町、祝 還暦！特集では次の節目である古希に向けて、未来ある町子どもたちに協力してもらいました♪明るくすてきな話をたくさん聞けて楽しい取材でした。古希の時にもまたぜひいっしょに遠賀町を盛り上げてほしいです！（長岡）

4月に60周年を迎える遠賀町。50周年から60周年までのあゆみを振り返ると、建物などが新しくできたり、リニューアルされたりと、いろんな変化をしてきていることがわかります。今後10年のさらなる変化も楽しみです！（河村）



### 人の動き

- 世帯数：8,712世帯(+10)
  - 人口：18,970人(-15)
- 男：9,018人 女：9,952人  
転入：54人 転出：55人  
出生：12人 死亡：26人

令和6年2月末現在 ( )は前月比



### 防犯・火災・救急

- 街頭犯罪：5件  
空き巣：1件  
万引き：4件
- 不審者情報：0件
- 火災：0件  
(災害情報ナビダイヤル ☎0570-093-119)
- 救急：109件

令和6年1月分