

シルバー タイムズ

草刈りシーズン到来！

草木がよく伸びる夏、シルバー人材センターには草刈りの依頼が増えます。

草刈りする場所は、公共施設や自宅などさまざま。会員の様子を伺ってみると、仲間と汗を流しながら、きれいになっていく作業場所やそこでの出会いを楽しんでいるようです。



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



人権・男女共同参画・国際交流に関する情報を発信します

Wish
みんなのねがい

◆問い合わせ 協働人権係

自尊感情を高めよう

あなたは自分のことが好きですか

自尊感情とは「自分の良いところも悪いところも、全てかけがえのない自分として受け入れる気持ち」のことです。誰もが社会の担い手として自信を持って参画するためには、自尊感情が大切になります。

自尊感情が低いと……

「人より優れていない」「評価されない」などと、満たされない思いを抱え続けることとなります。

また、周囲の期待に応えなければならないと思うあまり、無理をして、自分を追い込んでしまうことがあります。

その結果、ストレスをため込んで心の病気になったり、すぐにイライラして他者への攻撃性となって表れたりすることも。誹謗中傷やいじめ、パワハラ、DVなどは、自尊感情の低下から引き起こされることも少なくありません。

自分もまわりも大切にすること

自分を大切にすることで、まわりを「自分と同じ大切な存在」と受け止めることができ、自分や他者の権利を守ることにつながっていきます。自分を含めたみんなを尊重する気持ちで、遠賀町をさらに優しい町にしましょう。

自尊感情を高めるポイント

- ▷自分の感情に目を向ける
- ▷マイナス思考になったら視点を変えてみる
- ▷1日の終わりに自分を褒める、いたわる
- ▷心地よいと思う時間や場所を増やす
- ▷他人と比べない
- ▷できないことは割り切って認める
- ▷一人で悩まずに相談する



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！



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！！

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 藏元 泰子

中間市垣生 303 (福岡県行政書士会会員)

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！

株式会社工ステート徳王

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



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

「マイ・タイムライン」を作ってみよう

災害が発生したとき、皆さんはどう行動しますか。

いざ発生してから調べ、考えても間に合いません。避難行動を事前にある程度決めておくことが大切です。

マイ・タイムラインは、災害が発生するリスクが高まった時に自分自身がとる「標準的な防災行動」を「時系列」で整理した計画です。

急な判断が迫られる災害発生時、確実に命を守る行動をとるためのチェックリスト、また、臨機応変な判断をするためのサポートツールとして役立ちます。

右のメモを参考に、自分自身で、さらには家族と一緒に考えて作ってみましょう。

※遠賀町ホームページで、マイ・タイムライン作成シートを公開しています。



MEMO マイ・タイムラインの作り方

1. 住んでいる地域の災害リスクを確認
遠賀町防災ハザードマップで洪水などの被害想定地域を確認します。
2. 防災情報の収集方法を確認
警報や避難情報の収集方法を確認します。
3. 「災害発生前」にとるべき行動を考える
例：備蓄品の確認、避難しやすい服装への着替え、安全な場所への移動開始など
4. 「避難する際」にとるべき行動を考える
例：自宅周辺の状況確認、避難所の開設状況確認、火元や戸締りの確認など
5. 家庭の状況を加味する
車の有無、高齢者や子どもの有無など、各家庭の状況を確認し、必要な行動を加えます。
6. 時系列に整理する
各行動のタイミングを再確認し、整理します。



環境衛生だより

◆問い合わせ 環境衛生係

●毎日、茶碗1杯分の食料が……

食べることができる食品のうち、食べ残しや賞味期限切れなどの理由で捨てられたものを「食品ロス」といいます。

世界には栄養不足の状態にある人が多数いますが、日本では毎日1人当たり茶碗1杯分の食料が食品ロスとなっています。食料の多くを輸入に依存している私たちは、食品ロスの現実を認識し、食品ロスの削減に向けて積極的に取り組まなければなりません。

●世界で目指す「食品ロス削減」

国際連合では、持続可能な開発目標(SDGs)で、2030年までに1人当たりの食糧廃棄を半減させる目標を設定。

日本国内でも、国民とともに食品ロスの問題に積極的に取り組むことを方針とした「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されています。



食べものを大切にしていますか

●みんなで実践しよう

食品ロスは、日常生活の小さな心がけで減らすことができます。早速、次のことを実践してみましょう。

- 定期的に冷蔵庫の在庫を管理する
- 食品の買いすぎを避け、2～3日で食べきれる量を購入する
- 料理をするときは、食べきれる量を考えて適量を作る
- 外食では、食べきれる量を注文する

残さず大切に食べよう♪
一人一人の心がけが食料問題や環境問題の解決につながるよ！



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！

QRコードから登録♪



短歌

おんが短歌会詠草

奥睦美選

花咲いた島門小からのチューリップ
小さな鉢に真っ赤な二輪 寺本雅光

園庭の幼な二人に手を振れば
走り寄り来て我にハグする 西村章子

過ぎゆきし金婚式を記念して
夫と二人食事楽しむ 松尾恵子

岡短歌会詠草

植村隆雄選

気落ちした時になるとなる魔法の言葉
「私はかわいい絶対かわいい」 梶原磨須美

新人生飛び込む一步の仲間の輪
楽しみ話めるランドセル背に 竹邊明子

小春雨に花びらは道にはりつきぬ
ふわりと飛べぬ春もありけり 今井孝美

季節の湯
ハッカの湯
7/6(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
風呂無料券などが当たる
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
7/9(火)・23(火)

参加者募集
パン初級教室
7/14(日)・16(火)

参加者募集
夏の子ども教室
夏休みに体験教室を多数開催!

詳しくは遠賀町ふれあいの里ホームページをCheck!



エントランス
ギャラリーの展示
信行真哉氏 作品展
7/24(水)まで
観覧無料

エントランスホール
カラオケ大会
7/7(日)開催
エントリー期限 6/30(日)

参加者募集
手打ちそば教室
7/7(日)・21(日)

参加者募集
手打ちうどん教室
7/14(日)

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



冷凍のお弁当はじめました

遠賀コミュニティーセンターで、のり弁当、メンチカツ弁当、ハンバーグカレー、ナポリタン、たこ焼きを販売中♪
ラウンジの電子レンジで温めて食べられます!

夏休みマーブルアート教室

ビー玉とワイヤーで鮮やかなミニリースを作ります。

- 日時 7/25(木) 10:00～11:30
- 対象 小学生(1・2年生は保護者同伴)
- 費用 1,000円
- 定員 10人(先着順・要申込)



ほぐさサイズ教室

座ったまま、寝たまま行う簡単なエクササイズです。
血液やリンパの流れを改善して代謝アップ!肩こりや腰痛の改善、疲労回復も期待できます。体験1回無料です!

- 日時 毎週月曜日13:30～14:15
- 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

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)



おんが駅前カルチャー 第2期受講生募集

NEW!

メディカルピラティス

姿勢や柔軟性、バランス、筋力を改善・強化できるリラクゼーションエクササイズ!

ー 太極拳やウクレレなど、おなじみの講座も開講します ー

NEW!

ZUMBA GOLD®

バランス感覚を養う、世界中の音楽を使ったダンスフィットネス!

青春ヒットパレード 昭和歌謡サマーコンサート

田上バンドが演奏する懐かしの昭和歌謡やフォークソングを、スクリーンの歌詞を見ながらみんなで歌います。

- 日時 6/30(日) 11:00～12:30
- 費用 1,000円
- 定員 40人(先着順・要申込)



【予告】みらいテラス夏まつり7/20(土)開催決定!

ピアガーデンなど今年もお楽しみが盛りだくさん♪
最新情報はおんがみらいテラスホームページへ!



大人のための映画会

- 日時・作品
▷7/4(木) 13:30から
「しあわせの隠れ場所」
▷7/5(金) 13:30から
「ゴヤの名画と優しい泥棒」
▷7/6(土) 13:30から
「グランパ・ウォーズ」
- 定員 各回30人(先着順)

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 7/17(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)

調べる学習チャレンジ教室

夏休みに図書館を使って調べ学習をしませんか。

- 日時
【第1回テーマをきめてしらべよう】
7/27(土)または7/28(日)の
10:30～11:50または14:30～15:50
【第2回しらべたことをまとめよう】
8/3(土)または8/4(日)の
10:30～11:50または14:30～15:50

●対象
小学3年生～中学生とその保護者
※各回ともに参加できる人

- 定員
6組(先着順・要申込)

- 申込開始
7/6(土) 11:00



七夕おはなし会

- 日時
7/6(土) 11:00～11:30





空手で世界一になる

登場してくれる
小・中学生を募集中。
詳しくはこちら▶



公式 YouTube で
動画を公開中。
詳しくはこちら▶



MY DREAM

わたしの夢 vol.25

原田 樹吹さん はらだ いぶき 広渡小学校4年

大切な人を守る強い人になりたいと思って、小学1年生から硬式空手を始めました。道場の稽古だけでなく、家でも日々、父と練習に励んでいます。

昨年は得意の中段蹴りを武器に、福岡県硬式空手道選手権で1位、九州大会3位になることができ、今年8月には東京で開催される世界大会に出場します。世界各国の選手と交流し実戦できることがとても楽しみです。

夢は世界一になること。夢を叶えられるようにこれからも心身を鍛錬し、稽古をがんばっていきます。

硬式空手……面と胴の防具をつけて行う、ポイント制(加点方式)を採用した実戦的な空手競技。

📷 編集後記

12年前、テレビ越しに鈴木選手がメダルをとる姿を見たのを思い出します。その年に福岡へ来て、ALWAYSスイミングクラブでお世話になり始めたばかりの学生スイマーだった私。泳ぐモチベーションが爆上がりした瞬間でした。(長岡)

思い込みをなくすことは難しいですね。私も友人へ出産祝いを送る際に「男の子だから寒色系のモノがいいかな」と自然と思ってしまったことがありました。思い込みで人を傷つけることがないように、普段から気をつけていきます!(河村)



人の動き

●世帯数：8,746世帯(+21)

●人口：18,913人(+7)

男：9,008人 女：9,905人
転入：71人 転出：45人
出生：5人 死亡：24人

令和6年5月末現在 ()は前月比



防犯・火災・救急

●街頭犯罪：6件

空き巣：1件 忍び込み：1件
万引き：1件 自転車盗：2件
車上ねらい：1件

●不審者情報：2件

●火災：0件

(災害情報ナビダイヤル ☎0570-093-119)

●救急：104件

令和6年4月分