

つながる ひろがる

おんがのおと

Onga Public Relations Magazine

広報おんが

2024

No.1263

10



おんが
あるから
オフできる

特集

“高血圧”を語る
金子 晴香×吉田 哲郎

【表紙】第38回遠賀町夏まつり

特集

“高血圧”を語る



小学生 × 医師

■ 問い合わせ 健康対策係 ☎093-293-1253



- 対談 -

金子 晴香 × 吉田 哲郎

Kaneko Haruka

Yoshida Tetsuro

「家族みんな
健康でいてほしい」

高血圧をテーマに、家族
思いの小学生とおんが病
院副院長が対談！
高血圧の人が多い遠賀町
で2人が思うことは……

「まずは、自分の
体の状態を知ること」

- Profile -

浅木小学校6年生。昨年、父の健康を思って高血圧を題材に「健康かべ新聞コンクール」へ応募。最優秀賞を受賞する。家族への思いやりや健康志向が強い。将来の夢はイラストレーター。



- Profile -

遠賀中間医師会おんが病院副院長兼循環器内科部長。日本高血圧学会、日本内科学会、日本循環器学会などに所属。専門医、指導医、医学博士の資格を持ち、全国各地で講演活動も行っている。



健康かべ新聞コンクールで 最優秀

昨年、全国健康保険協会福岡支部と西日本新聞社が共催した「第4回健康かべ新聞コンクール」で、浅木小学校5年(当時)の金子 晴香さんが、小学生部門の最優秀賞を受賞しました。

このコンクールは、生活習慣病を子どものうちから知ること家族の健康づくりに役立ててもらうことを目的に実施されたもので、福岡県内の小学5年生から1,890点の応募がありました。

金子さんの健康かべ新聞は、家族の健康診断の結果から、血圧と飲酒に着目して作成されており、その作り込み具合と「健康状態を確認して生活習慣病を予防してほしい」というメッセージ性が、大きく評価されました。金子さんの作品は、遠賀町ホームページや町内の公共施設、病院などで見ることができますよ。

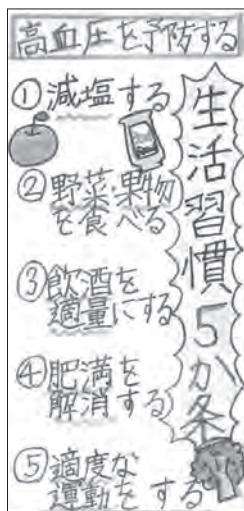
遠賀町
ホームページ



生活習慣 5か条

毎日お酒を飲む人や1日に飲む量が多い人は、血圧が高い傾向にあり、血圧と飲酒は密接に関係しているといえます。

金子さんは、普段の生活で高血圧を予防するため、適量の飲酒を含めた5つの注意点をまとめて、健康かべ新聞で啓発しています。



書こうと思った きっかけ

吉田.. 健康かべ新聞(以下、新聞)コンクール最優秀おめでとうございます!

新聞に興味をもって、テーマに「血圧」を選んで、書こうと思ったきっかけは、どんなことだったのかな?

金子.. 昨年、新聞の募集用紙を担任の先生から受け取ったことをお母さんに話したら、「お父さんのお酒について書いてみたら」と言われたんです。

お母さんはいつもお父さんに言っていたけど、私もお酒のことについて書いていたら、お父さんも健康に気をつけてくれるかな、と思って書くことを決めました。日ごろから自主学習ノートで大事なところをペンで囲んだり、文章だけじゃなくてイラストや表でまとめたりすることが好きなので、楽しいかなって。あとは、お父さんの健康診断の結果を見ていたら、前から少し血圧が高かったの、血圧が高いとどうなるのかなと気になっていたのも理由です。

吉田.. お母さんがお父さんにお酒をやめるように言っているところを見ていたんだね。

すごいなと思ったのが、お父さんの健康診断の結果に目を通していたということなんだけど、前から見ていたの?

金子.. 小学3年生のころから、気にして見ていました(笑)

吉田.. 日ごろの観察もあって、血圧の数字とかが見えて、おもしろいと思っていたんだね。



新聞を読んだ

周りの反応

吉田..とても良くできていて、初めて見たときびっくりしました。

新聞ができたあがったときのお父さんや家族の反応はどうだったかな。担任の先生とか友だちも何か言っていた？

金子..お父さんはお酒を毎日飲んでたけど、週1回は休肝日を作ってくれるようになった。本当は週2回休肝日を作ってたしいけど……(笑)

友達も「一ちゃんすごいやん」って褒めてくれたし、おじいちゃん

とおばあちゃんの家に行ったら、新聞が飾ってあって、うれしかったです。

吉田..お母さんもういぶん喜んだんじゃないかな。

今までお酒を控えるように言っていて、晴香さんのかべ新聞を読んで、やっと週1回やめるようになったんでしょ。

家族の働きかけて大切だね。

金子..お母さんも、新聞のおかげでお酒をちよつと減らしてくれたのは、うれしいと言っていました(笑)

吉田..次の健康診断で、お父さんの血圧が下がってるといいね。

家族の健康を願って

吉田..健康のバロメーターが血圧だったことを、すぐくしっかり書いてくれているね。それだけ血圧に興味を持ってくれたということがうれしいな。

晴香さんの新聞の内容でとくにすごいなと思ったのは、きっかけの1つにもなったお父さんの「お酒」に着目していること、健康診断で血圧が高いということにちゃんと気づいていたこと。

その2つを結びつけて、お酒を減らして血圧を下げていこうねというお父さんを持ったメッセージが書いてあること。

健康であるためには**家族を思っていて、みんなで取り組む**のが理想的だし、晴香さんが家族のことを大切に思っているからこそ、これだけものが作れたんだろうなと思う。

金子..とても仲良しな家族です。

みんなが健康でいてくれたらいいなと思って一生懸命調べて作りました。

吉田..「脳」「腎臓」「心臓」っていう、血圧が高いとかかりやすい病気も書いてくれていて、新聞を作るために勉強しないと書けないことがいっぱいあったと思う。どこからが高血圧なのかとか、

そういうのをどうやって勉強したのかな？

金子..インターネットで調べたり、診断結果に載っている予防のポイントとかを参考にしたりして作りました。

吉田..実際に、この新聞をつくる上で、どのへんが大変だった？

金子..健康診断の結果を見るときに、難しい言葉で書いてあって分かりにくかったの、そのまま新聞に書くと分かりにくいだろうなって。

家族もそうだけど、小学生とか小さい子にも見てほしかったし、誰でもパッと見て分かるように、きれいにまとめることが難しかったです。

吉田..なるほど！難しいことを難しいまま書くのはみんなできるけど、晴香さんは、誰が見ても分かりやすいように、工夫して作ったんだね。

他にもこの新聞を見てもらいたい人はいるかな？

金子..やっぱり私と同じで、小学生の子どもがいるお父さん、お母さんかな。

家族の健康って気になると思うからとくに見てほしい。この新聞がきっかけで何か気をつけるようになってくれるとうれしいです。

一日ごろの行動がカギ

吉田.. 晴香さん自身も将来、高血圧にならないために、これから気をつけようって考えるようになった？

金子.. なりました。お菓子がとても好きだから……ポテトチップスとかも塩分が高いから何枚までとか決めてます。でも多いときは11枚くらい食べちゃう(笑)

吉田.. たしかに、高血圧を予防する減塩のこととか、野菜や果物を食べることも、しっかり調べて書いているね。晴香さんの推しポイントはこの5か条かな？

金子.. そうですね。一番大事だと思うのは「生活習慣5か条」。

これを守ったら、ずいぶん高血圧が改善すると思います。

吉田.. そのとおり。この5か条が守れたら、薬を飲まなくてよくなる人がいっぱいいるんだよ。

薬を出すのは簡単だけど、結局は原因になってるものを改善することが大切だからね。

金子.. 高血圧の患者さんは、どのくらいのペースで病院に来るんですか？

吉田.. 薬を使ったり、晴香さんが書いている5か条を守ってくれたら血圧はちゃんと下がるから、2カ月に1回くらいかな。

遠賀町は高血圧の人が多い町で福岡県内で7番目に悪い。町全体の健康のために、この新聞はすぐためになると思うよ。

金子.. あとは、健康診断を受けることも大切ですね。

吉田.. そう、そこちゃんと書いてくれる！病気を予防するにも、悪いものを早く見つけるにも、**まずは自分の状態を知らないといけない**ね。

でも実際には、健康診断を受けた方が良いのに受けてくれない人が遠賀町にもたくさんいるんだ。

金子.. 生活習慣病は**自覚症状がほとんどない**のが怖いなと思いました。

自分が大丈夫と思っていても、体の中に病気が隠れてるかもしれない……そういうことを防ぐためにも受けてほしいです。

吉田.. さらに、健康診断で高血圧とか悪いところが分かってても、ほったらかしている人はいっぱいいる……そんな人にこの新聞を見てもらったら、ちゃんと病院に来てくれるようになるんじゃないかと思うているよ。

お医者さんに言われるより、小学生がこんなことを考えているんだって分かる方がずっと効果があると思うから、晴香さんのすてきな新聞をたくさんの人に見てもらおうね。

測って、知って、改善へ！

血圧相談会を開催します

申込不要、費用無料です！
ぜひ、自身の健康について見直すきっかけにしてください♪

健康への第一歩♡
たくさん来てくださいね！

吉田先生が、血圧を下げるコツを教えてください！
血圧測定や栄養相談、遠賀町食生活改善推進会による減塩レシピの試食・配布なども♪

さらに、来場者全員に金子さんが作った健康かべ新聞を配布します！

■日時 10/8(火) 14:30～16:30

※講演は14:30、15:30からの2回、各15分程度

■場所 ゆめタウン遠賀 1階 ゆめひろば

血圧測定と栄養相談
を行った人には、おんがっぴーのノベルティ
グッズもプレゼント♪

※健康診断を希望する人は
健康対策係へ問い合わせ
て予約してください。



みんなで力を合わせて区内を練り歩きます

紡いでいく伝統

老良祇園山笠

五穀豊穡と無病息災を祈願して古くから行われているお祭り「祇園山笠」。町内では、島津区と老良区の2地区で行われています。

取材に訪れた老良区では、土砂降りの中神事が執り行われましたが、1歳になる子どもを山笠に上げて祈願するころには雨が降り止み、参加者もホッと安心した様子。

雨が上がり気分も晴れやかになった参加者たちは、軽快な太鼓の音に合わせて掛け声を掛け合いながら山笠を引いて回り、区内に活気をもたらしていました。

熱い泳ぎに大熱狂！

パリオリンピック競泳女子 パブリックビューイング

遠賀町出身の鈴木 聡美選手(ミキハウス)が出場した「パリオリンピック競泳女子」のパブリックビューイングが遠賀町中央公民館で開催されました。

鈴木選手は7月28日～8月5日に行われた「女子100m平泳ぎ」「女子200m平泳ぎ」「女子400mメドレーリレー(第2泳者・平泳ぎ)」に出場。

7月28日のパブリックビューイング開始前には、遠賀手話の会に所属する中学生の2人が「オリンピック」の手話を披露し、会場を盛り上げてくれました。

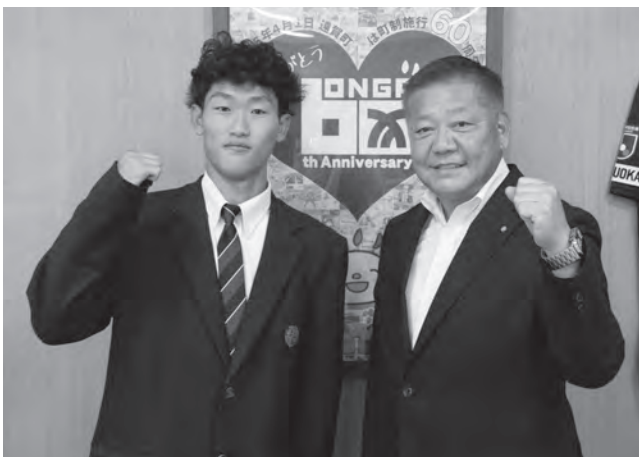
そして、いざ鈴木選手がレースに登場すると「がんばれー!!」と力強い声援が飛び交い、準決勝や決勝への進出を決めた場面では会場はさらに大きな歓声と拍手に包まれました。

競泳日本代表で史上最年長としてオリンピックに臨み、好成績を残した鈴木選手。日本中に勇気と感動を与えてくださり、ありがとうございました。



鈴木 聡美選手 パリオリンピック結果

- 女子100m平泳ぎ準決勝 1分6秒90(12位)
- 女子200m平泳ぎ決勝 2分22秒54(4位)
- 女子400mメドレーリレー決勝 3分56秒17(5位)



表敬訪問に来てくれた畠山さん

全カプレーで笑顔に

令和6年度全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会出場

8月1日～8月4日に開催された「令和6年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)レスリング競技大会 男子個人対抗戦65kg級」に畠山 匠生さん(遠賀高等学校3年)が出場しました。

試合前に役場へ表敬訪問に来てくれた際、「人々を笑顔にするような試合をしてきます!」と意気込みを語った畠山さん。試合の結果は惜しくも1回戦敗退に終わりましたが、「全国の舞台に立ててとてもいい経験になりました」と話してくれました。



華やかなお祝いを

祝！遠賀町60周年ひまわりフェスタ

7月14日、町内の学童施設やお店で育てられたひまわりで町制施行60周年をお祝いする「ひまわりフェスタ」がおんがみらいテラスで開催されました。

たくさんのひまわりで形どった「60th」の文字は写真スポットに。館内ではマルシェやワークショップ、プロカメラマンによる写真撮影など、子どもも大人も楽しめるブースが盛りだくさんで、会場にはフェスタを満喫する来場者の笑顔が咲き誇っていました。



ひまわりで着飾った太陽の妖精「おんがっぴー」も大人気！



友だちとお祭り、楽しいな♪

祭りでにぎわう夏

夏まつりinおんがみらいテラス

7月20日、おんがみらいテラスで夏まつりが開催されました。

射的やヨーヨー釣り、めだかすくいなど子どもにとってうれしいブースや、朝市・マルシェ、カラオケチャレンジなど大人も楽しめるブースが勢ぞろいで、昨年よりも多くの来場者でにぎわった夏まつり。

また、17時からはビアガーデンも開催され、皆さん家族や友人とにぎやかな夜を過ごしていました。

子どもたちに夢を

アビスパ福岡フレンドリータウン応援デー

7月20日、町とフレンドリータウン協定を結んでいるアビスパ福岡の公式試合が「遠賀町フレンドリータウン応援デー」としてベスト電器スタジアムで開催されました。

町内の小・中学生やサッカーチームなど約100人が応援に行き、一部の子どもたちは選手をピッチにエスコートする役目を任せられ、貴重な経験となったようです。

試合は惜しくも勝利することができませんでしたが、今後も町はアビスパ福岡の応援を続け、スポーツの推進と地域の活性化に努めていきます。



古野町長がピッチに立ち、遠賀町をアピール！

お家のリフォームは当社へご相談下さい！

住宅省エネ2024キャンペーンスタート！

内窓取付（インプラス）

玄関取替（リシエント）

風呂・流し・トイレリフォーム

カーポート・フェンス門扉取付

アミド張替・戸車取替

窓から省エネリフォーム

超大型補助金
リフォームチャンス到来！

(有)江頭トーヨー住器

遠賀町別府4141番地

TEL:293-1620

**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

10月の60周年記念イベント

20日(日)

みんなの夢応援プロジェクト事業

フェンスアート事業 ～遠賀町の今に彩を～



みんなの夢応援プロジェクト事業

食品表示フェスティバル ～アレルギーを理解する～

- 時間 11:00 ～ 16:00
- 場所 遠賀総合運動公園

- 問い合わせ 遠賀町商工会青年部
☎093-293-0165

フェンスアート事業

アートや書道など、文化・芸術分野で活動している団体にフェンスへ作品を描いてもらいます。

また、ペンキを塗って陣地の大きさを競い合う体験イベントも実施！

フェンスをバトルステージに見立て、水鉄砲とローラーを使って水性ペンキで陣取り合戦しよう♪

- 費用 参加無料
- 体験イベント対象 町内在学の小学生
- 体験イベント定員 32人
- ※応募多数の場合は抽選
- 申込方法 Webで申し込み



食品表示フェスティバル

食物アレルギーに注意しながら料理を提供している飲食店の屋台やキッチンカーが出店します！

安心して購入してもらうため、また、食物アレルギーについて広く知ってもらうため、店舗には確認しやすい「アレルギー対象28品目」を表示します。

アレルギーで悩んでいる子どもでも楽しむことができるイベントです♪

- その他
提供する料理は、全ての食物アレルギーを除去したものではありません。
詳しくは店舗に尋ねてください。

遠賀町
ホームページ



27日(日)

みんなの夢応援プロジェクト事業

おながふれあいフェス

キッズダンスや楽器演奏で町制施行60周年を盛り上げる音楽フェスです。シンガーソングライターのトミー富岡さんがMCを務めます。

また、町内の小学生が人文字に挑戦した様子を動画で公開します。

- 時間 10:30 ～ 17:00
- 場所 遠賀町中央公民館
- 費用 無料

●内容

- ▷地元キッズダンスチームによるダンスステージ
- ▷町内小学校の子どもたちによる人文字作成の動画上映
- ▷クラリネット奏者「コジーアッシュ」のスペシャルライブ

- 問い合わせ NPO法人おながおたすけ隊
☎090-8626-7148(白川)

遠賀町
ホームページ





感染症を予防しましょう 高齢者の新型コロナウイルス、インフルエンザ予防接種



町内の実施医療機関

医療機関名	電話番号
浅木病院	☎ 093-293-7211
遠賀中間医師会おんが病院 ※インフルエンザのみ	☎ 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
せとぐち耳鼻咽喉科医院 ※インフルエンザのみ	☎ 093-293-8711
たなか内科胃腸科医院	☎ 093-293-8088
西尾脳神経外科	☎ 093-293-1113
元木皮ふ科クリニック ※インフルエンザのみ	☎ 093-293-1211

令和6年10月から新型コロナウイルス感染症が高齢者インフルエンザと同様に、年1回の定期予防接種になります。

接種を希望する人は、医療機関に予約してください。

●日時

10/1(火)～R7/3/31(月)

●対象 次のいずれかに該当する人

▷65歳以上

▷60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器、免疫機能に疾患があり、医師に接種が必要と認められている

●費用

[新型コロナウイルス] 3,300円

[インフルエンザ] 1,500円

※非課税世帯の人や生活保護を受給している人は無料で受けられます。次のいずれかの書類を接種前に医療機関へ提示してください。

▷後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

▷令和6年度介護保険料額決定通知書(所得段階1・2・3)

▷介護保険負担限度額認定証

▷介護保険特定負担限度額認定証

▷生活保護証明書類(診療依頼書)

※無料対象で上記の書類がない人は、接種前に健康こども課窓口で手続きが必要です。マイナンバーカードなど、本人確認できるものを持参の上、手続きしてください。(本人以外が手続きする場合は委任状が必要です。)

※遠賀郡・中間市以外で接種する場合は、事前に医療機関へ問い合わせてください。

●問い合わせ 健康対策係

☎093-293-1253



早期発見・早期治療のために 乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

乳がん・子宮頸がん検診の集団検診が始まります

集団検診を予約した人へ10月下旬に問診票などを送ります。

まだ予約していない人は、早めに申し込んでください。

●日時・場所

▷11/5(火)、11/6(水)、11/17(日) 遠賀町中央公民館

▷11/8(金)、11/26(火) 遠賀町ふれあいの里

[受付] 9:00～11:30、13:00～14:30

※11/5(火)、11/8(金)、11/17(日)は託児(無料)があります。希望する人は事前に申し込んでください。

個別検診も受けられます

集団検診ではなく、個別検診を受けることもできます。

個別検診を受けたい場合は、健康対策係へ電話してください。申込確認表が届いたら、受診を希望する医療機関に予約してください。

●受診期限 R7/2/28(金)

●実施医療機関

▷遠賀中間医師会おんが病院

▷福岡新水巻病院

▷芦屋中央病院(乳がん検診のみ)

▷しょうこ・女性クリニック(子宮頸がん検診のみ)

集団検診・個別検診共通

●内容・対象・費用

▷乳がん検診(マンモグラフィ)

40歳以上で令和5年度未受診の女性

[集団] 1,000円 [個別] 1,500円

▷子宮頸がん検診 20歳以上で令和5年度未受診の女性

[集団] 500円 [個別] 1,000円

※生活保護を受給している人は無料で受けられます。個別検診を申し込む場合のみ、事前に申し出てください。

●申し込み・問い合わせ

健康対策係

☎093-293-1253



日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
※㊦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。		1	2 菜の花カフェ(地) 13:30~15:00 おながみらいテラス	3 4カ月児健診(こ) ※時間などは対象者へ通知します。 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	4 ことばと心の相談(こ) 8:50~12:10 遠賀町中央公民館	5 有害鳥獣駆除(農) 8:00~13:00 別府(千代丸)・上別府・虫生津 おはなし会(図) 11:00~11:30 遠賀町立図書館
今月の納期限など 町県民税(第3期) 10/31(木) 国民健康保険税(第4期) 10/31(木) 後期高齢者医療保険料(第4期) 10/31(木) 介護保険料(第3期) 10/31(木)						
6 遠賀の郷土史 相談コーナー(図) 13:00~15:00 遠賀町立図書館	7	8 悠遊ひろば(地)㊦ 受付 9:45~10:00 遠賀コミュニティセンター 補聴器相談(障) 10:00~11:00 遠賀町ふれあいの里 血圧相談会(健) 14:30~16:30 ゆめタウン遠賀	9 心配ごと相談(社協) 受付 12:30~15:00 遠賀町ふれあいの里	10 集団健診 広渡・道官(健)㊦ ※時間などは対象者へ通知します。 遠賀コミュニティセンター 農業委員会総会(農) 9:00 から 遠賀町役場 ※農業相談は要予約	11	12 おはなし会(図) 11:00~11:30 遠賀町立図書館 身体障がい者相談員 による相談会(障) 受付 13:00~15:00 遠賀町ふれあいの里
13	14 スポーツの日	15	16 集団健診 東和苑・若葉台(健)㊦ ※時間などは対象者へ通知します。 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 こころの相談窓口(障) 14:00~16:00 遠賀町役場 ※要予約	17 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 新入学児童 健康診断(学) ※時間などは対象者へ通知します。 遠賀町中央公民館	18	19 町内中学校 文化祭(学) 集団健診 地区指定なし(健)㊦ ※時間などは対象者へ通知します。 遠賀町中央公民館 おはなし会(図) 11:00~11:30 遠賀町立図書館
20 公民館対抗 ベタンク大会(ス)㊦ 8:45 から 遠賀総合運動公園 フェンスアート事業 & 食品表示フェス(協) 11:00~16:00 遠賀総合運動公園 遠賀の郷土史 相談コーナー(図) 13:00~15:00 遠賀町立図書館	21	22 すくすくひろば(こ) 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 補聴器相談(障) 10:00~11:00 遠賀町ふれあいの里	23	24	25 すくすくクッキング(こ) 受付 10:00~10:10 遠賀町中央公民館	26 ファミリー 体力測定(ス)㊦ 受付 9:00 から 遠賀体育センター おはなし会(図) 11:00~11:30 遠賀町立図書館
27 おながふれあい フェス(協) 10:30~17:00 遠賀町中央公民館	28	29 2歳児歯科相談(こ) ※時間などは対象者へ通知します。 遠賀町中央公民館	30	31	問い合わせ (地).....地域包括支援係 (こ).....こども家庭センター (農).....農業推進係 (図).....遠賀町立図書館 (障).....障がい者支援係 (健).....健康対策係 (社協).....遠賀町社会福祉協議会 (学).....学校教育係 (ス).....スポーツ文化係 (協).....協働人権係	

 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

 おながみらいテラス
☎ 093-482-8123

 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
☎ 0120-684-428



ごみの収集日 ごみは、収集日当日の朝7:00～8:00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	8日(火)・22日(火)	23日(水)	24日(木)	9月30日(月) 28日(月)
	尾崎	水・土曜日	8日(火)・22日(火)	16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	12日(土)・26日(土)	16日(水)		
	広渡(北部)、道官	火・金曜日	12日(土)・26日(土)	23日(水)		
南 部	千代丸(南部)、上別府	火・金曜日	12日(土)・26日(土)	3日(木)	28日(月)	10日(木) 24日(木)
	木守	水・土曜日	8日(火)・22日(火)	17日(木)		
	浅木、東和苑	火・金曜日	12日(土)・26日(土)	17日(木)		
	広渡(南部)、若葉台、老良、虫生津、芙蓉、緑ヶ丘	水・土曜日	8日(火)・22日(火)	3日(木)		
ごみ収集のお休み・変更			粗大ごみの予約			
●14日(月・祝)のビン・カン類(資源ごみ)の収集は9月30日(月)に変更します。			事前予約が必要ですので、収集日の2日前(土・日曜日、祝日を除く)までに申し込んでください。			
			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※3	小型家電※4	プラタブ	インフラリッジ
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
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	◎	◎	◎	-	-	-	-	-	-	-	-
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 家庭から出される直管蛍光灯、丸形蛍光灯、電球型蛍光灯に限る。事業所などの蛍光灯は不可。
※4 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日(火)	緑ヶ丘、虫生津、若葉台、松の本
2日(水)	鬼津、尾崎、松の本、木守、浅木
3日(木)	月2回収集家庭
4日(金)	月2回収集家庭
7日(月)	広渡、旧停、遠賀川、島津
8日(火)	広渡、道官、若松、尾崎、鬼津、遠賀川、新町、今古賀、上別府
9日(水)	新町、広渡、遠賀川
11日(金)	別府
15日(火)	遠賀川、新町、千代丸、上別府
16日(水)	鬼津、若松、道官
17日(木)	尾崎、別府、浅木、虫生津、老良
18日(金)	月2回収集家庭
21日(月)	月2回収集家庭
小 型 車 収 集 地 区	
3日(木)	浅木、木守、今古賀、千代丸、上別府、別府、尾崎
4日(金)	月2回収集家庭
8日(火)	広渡、今古賀、松の本、上別府、別府、鬼津、浅木、木守、虫生津、遠賀川
21日(月)	月2回収集家庭





利用料の減額が始まります 産後ケア事業

出産後の家族が安心して子育てできるように、ママの体と心のケア、赤ちゃんのケアをサポートしています。10月1日からは課税世帯の人の利用料の減額も始まるので、ぜひ利用してください。

- 対象 産後1年未満の母親と乳児
- 内容 母親の体と心の休息、授乳や子どもとの生活に関する相談・指導など
- 利用形態・費用(減額後)
 - ▷宿泊型 3,000円/24時間
 - ▷通所型 1,000円/日
 - ▷通所型(短時間) 500円/2時間
 - ▷居宅訪問型 500円/2時間
- ※利用限度7回までのうち、減額されるのは5回までです。
- その他 利用できる施設など、詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。
- 申込み・問合せ こども家庭センター ☎093-293-1400



多文化ひろば ミャンマー料理教室

ミャンマー出身の町民を講師に招き、ミャンマー料理を作ります。

- 日時 11/10(日) 10:00～13:00
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住・在勤の人
- 定員 15人(先着順・要申込)
- 費用 500円
- 持ってくるもの 手拭き、エプロン
- 申込期間 10/1(火)～10/31(木)
- 申込み・問合せ 協働人權係 ☎093-293-1242

遠賀町YouTube公式チャンネル

広報紙の人気コーナーや町の魅力を動画で配信中!



すくすくクッキング (離乳食教室)

管理栄養士が離乳食について講義と調理の実演をします。

- 日時 10/25(金) 10:10～11:30
[受付] 10:00～10:10
- 場所 遠賀町中央公民館
- 対象 町内在住の生後3カ月～1歳未満の乳児とその家族
- 定員 7組(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 申込期限 10/18(金)
- 申込み・問合せ こども家庭センター ☎093-293-1400



遠賀町特産品募集

遠賀町の魅力をさらに発信するため、町内産の農産物や原材料などを使用したものを遠賀町特産品として認定し、イベントへの出品やPRなどの支援を行います。

- 募集対象 農産物、加工食品、工芸品
- 申込期限 10/21(月)
- その他 詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。
- 申込み・問合せ 商工振興係 ☎093-293-8233



手編み教室 ～もこもこマフラー～

日常使いできる、簡単で温かいミニマフラーを編み上げます。

- 日時 11/7(木) 13:30～15:30
- 場所 遠賀町中央公民館
- 定員 8人(先着順・要申込)
- 費用 1,000円
- 申込開始 9/27(金) 8:30
- 申込み・問合せ 遠賀町中央公民館 ☎093-293-1355



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



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 10/4(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・要申込)
- 費用 無料
- 申込み・問合せ こども家庭センター ☎093-293-1400



すくすくひろば

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 10/22(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・要申込)
- 費用 無料
- 申込期限 10/15(火)
- 申込み・問合せ こども家庭センター ☎093-293-1400

おながっぴー
LINEスタンプ
好評販売中!



消化器内科 循環器内科 糖尿病内科
小児科 外科 呼吸器外科
整形外科 リウマチ科 救急科
放射線科 リハビリテーション科 脳神経外科
内科 呼吸器内科 皮膚科
脳・血管内科 麻酔科 (水田太郎・杉町圭雄)

救急告示病院
地域医療支援病院
在宅医療支援病院
セカンドオピニオン
各種健診・人間ドック



回復期

内科 消化器内科 循環器内科
精神科 外科 整形外科
皮膚科 リハビリテーション科



地域包括ケア病院
回復期リハビリテーション病棟
重症認知症患者デイケア
ショートステイ
通所リハビリ 各種健診

◆ 診療時間 / 月～金曜日(9:00～12:00)

◆ 休診日 / 土・日曜日・祝日

遠賀町大字尾崎1725-2

☎093-281-2810

URL <http://www.onga-hp.jp>

職員募集 (未経験者可)

ケアスタッフ(看護補助)さん・正職員・パート職員

※詳細は各病院に連絡してください。

岡垣町大字手野145

☎093-282-0181

URL <http://www.onmah.jp>

① 住民公開講座「がんの在宅療養生活を考える」

がんの在宅療養について、講演とパネルディスカッションで学びます。

●日時 10/19(土) 13:30～16:00

●場所

水巻町中央公民館(水巻町頃末北)

●講師

藤 也寸志さん(遠賀中間医師会おんが病院がんケアセンター長)

●費用 無料

●申込み・問合せ

遠賀中間医師会在宅総合支援センター
☎093-281-3100

② 環境セミナー 映画上映会

元アメリカ副大統領出演! 地球温暖化問題の真実を訴えかける、ドキュメンタリー映画です。

●日時 10/26(土) 10:00～12:00

●場所 おんがみらいテラス

●上映作品 「不都合な真実」(日本語吹替版・字幕付き)

●定員 100人(先着順・要申込)

●費用 無料

●申込期限 10/18(金)

●申込み・問合せ 環境衛生係

☎093-293-1241

③ 司法書士が教えます! 成年後見制度講演会

●日時 11/20(水) 11:00～12:00

●場所 芦屋町役場(芦屋町幸町)

●対象 遠賀町・芦屋町・岡垣町在住の人とその家族

●費用 無料

●申込期間 10/23(水)～11/13(水)

●その他

手話通訳があります。

●申込み・問合せ

地域包括支援係

☎093-293-1293



④ 「家庭の日・オアシス運動」ポスター展示

町内の小・中学生が「家庭の日・オアシス運動」をテーマに描いたポスターを展示します。

●展示期間 10/1(火)～10/29(火)

※作品の入れ替えを数回行います。

●場所 ゆめタウン遠賀

●問合せ 遠賀町青少年育成町民会議(社会教育係内)

☎093-293-1326

⑤ 寿大学公開講座 ～消化器がんのお話～

●日時 10/10(木) 10:00～12:00

●場所 遠賀町中央公民館

●費用 無料

●講師 藤川 貴久さん(小倉記念病院外科主任部長/ロボット手術センター長)

●問合せ 遠賀町中央公民館

☎093-293-1355

⑥ ナイトリバー 2024

「輝き」をテーマに、約2,500個のキャンドルで河川敷を彩ります。

●日時 10/12(土) 18:00～20:00

※雨天中止

●場所 西川河川敷(遠賀町役場東側)

●問合せ 遠賀町青少年育成町民会議(社会教育係内)

☎093-293-1326

⑦ アイヌの人々のための電話相談

差別やプライバシー侵害など、アイヌの人々の悩み相談に応じます。

●日時 平日9:00～17:00

※年末年始を除く

●相談先

(公財)人権教育啓発推進センター

☎0120-771-208

募 宝くじ文化公演 「漫才のDENDO」



よしもとの芸人による漫才公演の前売り券を販売します。

●公演日時 12/14(土) 14:00から

●公演会場 遠賀町中央公民館

●定員 400人(前売り制)

※未就学児は入場できません。

●前売り券販売日時(先着順)

▷10/20(日) 9:00～12:00

▷10/22(火)以降

9:00～22:00

●前売り券販売場所

遠賀町中央公民館

●費用

[一般] 2,000円/席

[高校生以下] 1,000円/席

※宝くじ助成による特別料金です。

※購入は1人2枚までです。

●その他

▷託児あり(無料・要申込)

※託児申込期限 12/3(火)

▷詳しくは折込チラシまたは遠賀町

ホームページで確認し

てください。

●問合せ 社会教育係

☎093-293-1326



⑧ 令和6年度 芦屋基地航空祭

●日時 10/6(日) 8:30～14:00

●場所 航空自衛隊芦屋基地

●内容 飛行展示、地上展示、アトラクションなど

※天候などにより中止または変更となる場合があります。

●その他 当日は、会場周辺で交通規制を行います。詳しくは芦屋基地ホームページで確認してください。

●問合せ

航空自衛隊芦屋基地 渉外室

☎093-223-0981(内線344)



月々定額 **新車生活** ならすべて
今話題のマイカーリースを
オススメします!

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



スズキセニアカー

電気で動きます。

手軽に操作できます。

歩道を通行します。

運転免許は
必要ありません。



(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

ファミリー体力測定 参加者募集

家族でも個人でも参加できる測定会です。健康づくりポイント事業の対象ですので、応募用紙を持っている人は持参してください。

- 日時 10/26(土) 9:30から
[受付] 9:00から
- 場所 遠賀体育センター
- 対象 町内在住・在勤・在学の小学1年生～79歳の人
- 内容 握力、上体起こし、長座体前屈など
※詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。
- 費用 無料
- 申込期限 10/24(木)
- 申込み・問合せ スポーツ文化係
☎093-293-1326



第44回遠賀町卓球大会 (秋季大会)出場者募集

- 日時 10/27(日) 8:45から
- 場所 遠賀体育センター
- 対象 町内在住・在勤の人
- 種目
▷シングルス(男子の部、女子の部、小学生の部)
▷ダブルス(混合の部)
- 費用 無料
- 持ってくるもの 卓球道具
※卓球ができる服装にゼッケンを着用してください。
- 申込方法 当日に会場で申し込み
- 問合せ 遠賀町卓球協会
☎093-293-1244

遠賀町LINE公式アカウント
「友だち登録」でまちの情報をGet!



遠賀町公式Instagram
「フォロー」してまちの情報をGet!

10月は 臓器移植普及推進月間

臓器移植について考え、家族と話し合い、「提供する・しない」の意思を表示しておくことが大切です。

臓器提供意思表示カードや運転免許証、マイナンバーカードなどで意思表示しておきましょう。

- 問合せ
(公社)日本臓器移植ネットワーク
☎0120-78-1069

10月17日～10月23日は 薬と健康の週間

医薬品を正しく使用するため、分からないことがある場合は、医師や薬剤師などに相談しましょう。

また、医療機関や薬局へ行く際は、必ず「おくすり手帳」を持っていきましょう。

- 問合せ 福岡県薬務課
☎092-643-3285



ご意見箱や住民相談コーナー を利用してください

毎年広報おんが10月号に折り込んでいた「町長への手紙」は今年度から廃止します。

町への質問や意見は、役場玄関に設置している「ご意見箱」や遠賀町ホームページの「住民相談コーナー」を利用してください。

- 問合せ 広報係
☎093-293-1377



パートタイマーにも 退職金を

中小企業退職金共済制度には、短時間労働者のための特例掛金月額が用意されています。また、国による掛金助成や税法上の優遇もあります。

- 問合せ (独)勤労者退職金共済機構
☎03-6907-1234

児童扶養手当制度が 11月から変わります

制度変更によって新たに対象となる人は、10月31日(木)までに申請してください。

- 変更内容
▷全部支給・一部支給に係る所得制限限度額が引き上げられます。
▷第3子以降の児童に係る加算額が引き上げられます。

- その他
▷児童扶養手当の変更に合わせて、ひとり親家庭等医療費助成の所得制限限度額も引き上げられます。新たに対象となる人に通知しますので確認してください。

▷詳しくは遠賀町ホームページで確認してください。



- 申請・問合せ
[児童扶養手当に関すること]
子育て支援係
☎093-293-1254
[医療費助成に関すること]
国保年金係
☎093-293-1239



令和6年度戦没者遺児 慰霊友好親善事業

先の大戦で亡くなった戦没者の遺児を対象として、戦没した旧戦地を訪れ、慰霊追悼するとともに、同地域の住民と友好親善を図ります。

日程や申込期限など、詳しくは問い合わせてください。

- 訪問地域
フィリピン、中国、タイなど
- 対象 戦没者の遺児
- 費用 10万円
- 申込み 福岡県遺族連合会
☎092-761-0012
- 問合せ 日本遺族会事務局
☎03-3261-5521

現在オール電化限定!! 壊れる前に取り替えませんか?

オール電化

新型出ました! Panasonic製
(HE-NS37LQ5)
商品代 エコキュート 330,000円(税込)
工事費 取り替えの場合 90,000円(税込)
※温水器の場合はお問い合わせください。

エコキュート取り換え工事なら

420,000円(税込)

在庫有り! 最短翌日工事
できます!

Panasonic
HE-NS37LQ5
コミュニケーションリモコンセット
フルオート追い抜き
ECONAVI

遠賀町
リフォーム券
使えます!



電太郎ならIHも超お得!

定価の
60%
OFF
取り替えの工事なら
10,000円(税込)

販売しすぎて、九州電力様、Panasonic様より毎年表彰されてます。

電太郎

検索

(株)電太郎

電気工事と水廻りの事なら電太郎

さいごーいくよ

☎0120-315-194

電気工事業 福岡県知事許可(般-3)第114337号
管工事業 福岡県知事許可(般-3)第114337号

【住所】遠賀郡遠賀町鬼津417番地 【営業時間】9:00～21:00 年中無休

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

① 遠賀町に隣接する岡垣町道が通行止めになります

戸切川護岸工事のため、秋藤・抱ノ内線(戸切橋から戸切ガード下付近)が全面通行止めになります。

●期間

10/17(木)~R9/3/31(水)



●問合せ 北九州県土整備事務所
☎093-691-2801

皆さまのご協力
をお願いします。



第31回遠賀町グラウンドゴルフ大会出場者募集

●日時 11/10(日) 9:00から

[受付] 8:30から

※雨天の場合は、11/17(日)に延期

●場所 遠賀総合運動公園

●対象 町内在住・在勤の人

●定員 144人(先着順・要申込)

●費用 無料

●申込期限 10/31(木)

●申込み・問合せ 遠賀町体育協会
(遠賀体育センター内)

☎093-293-5434

市町村対抗「福岡駅伝」出場選手募集

遠賀町の代表選手になって
タスキをつなぎませんか。

●日時 11/17(日)

●場所 筑後広域公園(筑後市津島)

※役場からマイクロバスで送迎します。

●対象 次のいずれかに該当する中
学生以上の人

▷8月1日現在、町内在住の人

▷遠賀中学校または遠賀南中学校
出身の人

▷8月1日以前から町内在勤の人

●定員

[ジュニア男子(中学生~18歳)] 2人

[ジュニア女子(中学生~18歳)] 2人

[一般男子(19歳以上)] 3人

[一般女子(19歳以上)] 1人

[シニア(40歳以上)] 1人

●費用 無料

●申込方法 申込書を遠賀町体育協
会または遠賀町教育委員会に提出

●申込期限 10/11(金)

●その他 詳しくは遠賀
町ホームページで確認
してください。



●問合せ 遠賀町体育協会(遠賀体育
センター内)

☎093-293-5434

第3回芦屋町長旗・第18回 遠賀郡中間市剣道連盟会長杯 争奪少年剣道大会結果

6月16日に芦屋町総合体育館で
開催されました。町内参加者の結果
は次のとおりです。(優勝・準優勝
のみ、敬称略)

【個人戦】

[小学2年生以下の部]

▷準優勝 馬場 佐吉

[小学5・6年生女子の部]

▷準優勝 秦 知優

[小学5・6年生男子の部]

▷優勝 末永 瑛章

【団体戦】

[小学生の部]

▷準優勝 遠賀剣道教室 A

●問合せ 遠賀町体育協会(遠賀体育
センター内)

☎093-293-5434



第42回遠賀町硬式テニス 大会出場者募集

●日時 10/20(日) 8:30から

※雨天の場合は、10/27(日)に延期

●場所 遠賀総合運動公園

●対象 町内在住・在勤の人または
遠賀テニスクラブ会員

●種目

▷シングルス(男子の部)

▷ダブルス(男子の部、
女子の部、混合の部)

●費用 無料

●申込期限 10/13(日)

●持ってくるもの テニスラケット

●申込み・問合せ 遠賀町体育協会
(遠賀体育センター内)

☎093-293-5434



投稿写真 募集中!

詳しくは遠賀町ホームページで
確認してください。



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

シルバー世代に向けて
役立つ情報などを発信

シルバーニュース

— 問い合わせ —
福祉高齢者支援係



最近体力が落ちてごみ捨てがきついな……

足が不自由になってごみ捨てが難しくなったわ



そんな時は「ちょこボラ」をお願い！

■「ちょこボラ」とは？

「ちょこっとゴミ出しお手伝いボランティア活動」の略称で、出したいごみ袋をボランティアがごみステーションまで運んでくれます。

利用できるのは、ごみステーションへの搬出が困難な高齢または障がいのある人です。

費用は無料ですので、困っている人は気軽に申し込んでください。



■利用の流れ

- ①電話で申し込み
- ②申込受付後、自宅を訪問して聞き取りを行い、ボランティア派遣の可否を決定
- ③派遣が決定したら、ごみ収集日に玄関先や門扉までごみを出す

※ボランティアの派遣は月に4回までです。

●申し込み・問い合わせ 遠賀町社会福祉協議会
☎093-293-0430

遠賀町社会福祉協議会
矢野さん

ボランティアも募集しています。
毎日の散歩、通勤・通学、自宅のごみ出しの時など、日常生活の空き時間を活用して気軽にボランティアを始めてみませんか？



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

死者の日

私の故郷であるサンアントニオやラテンアメリカ諸国では、10月31日の真夜中から11月2日にかけて「死者の日」の祭典が行われます。故人を敬う日という点では日本の「お盆」と似ていますが、大きく異なるのは、死者が最終的な安息の地「ミクトラン」に到達するのを助ける日だという点。愛する故人のために、食べ物や水、必要な道具を供え、その旅を助けます。

多くの家族は、故人の写真やお気に入りの物を色彩豊かに飾った祭壇を作り、故人が楽しんでくれることを願って、砂糖でできた頭蓋骨なども用意します。そして、音楽やダンスも祭りの重要な部分！コスチュームを着て踊ることで、亡くなった人々の魂に敬意を表し、彼らの人生を祝福します。



故人とともに楽しく笑う祝日なんてすてきですね！
ところで、もし海外の人に日本のお盆を説明するとき、皆さんはどう伝えますか？こんな言い方ができますよ。

今月の“使える”英語

Obon is a traditional Japanese event to welcome the spirits of ancestors.

お盆とは先祖の霊を迎える日本の伝統的な行事です。

故人を大切に思う気持ちは万国共通ですね。また、こういった日に自分の人生について振り返るのもいいかもしれません。

人生は有限で1度だけ！より良い人生を送りましょう。



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47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>』



おさむこらむ

～町長のオフタイム～



今年の夏は「至上最も暑い夏」だったと言われていましたが、今年も異常な暑さが続いています。

私は暑さに強く、今年の夏でも炎天下の運動などあまり苦になりませんでしたが、今年は暑さが違うと感じています。

皆さんも同様に感じているところではないでしょうか？

さて、「地球温暖化」は気温や海水温が上昇する現象を指し、「気候変動」は気温や海水温の変化だけでなく雨の降り方なども含めた気候の変化を指しています。

この2つの要因が深く関係しているのは、昨今増加している大雨・土砂災害や強い勢力に発達した台風による「自然災害」です。

また、地震も増加傾向にあり、今年8月には「南海トラフ注意情報」が初めて発表されました。

いつ何が起こってもおかしくない今、素早く適切に対応できるよう、皆さんも改めて防災・減災について考えてみましょう。



古野 おさむ



おうちでトレーニング!!

～おなか編～

健康こども課 川崎さん



◆問い合わせ 健康対策係

1 椅子に浅く座り、両手で座面の前を持つ。両足をそろえて床から浮かす。

2 息を吐きながら下腹部に力を入れ、骨盤からおなかを丸めるようにして膝を胸の方に引き寄せる。息を吸いながらゆっくり足を伸ばす。

3 1・2を10回繰り返す。

Point 椅子を壁につけるなどして、安定した状態で行う！



トレーニングで健康な体づくりをしていきましょう♪

【おんが手話の会監修】

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……

「運動会」

中遠ろうあ協会
岡田 雄二さん
「スポーツの秋！
運動してリフレッシュ
しましょう」

「運動」



① 両手の親指を立て、指先を上にして、前後に交互に動かす

「会」



② 両手の指を伸ばし、指先を斜めに向かい合わせて、両手を同時に引き下ろす

●●●●●●●●●● 「運動会」の由来 ●●●●●●●●●●

「運動」と「会」という2つの手話を組み合わせます。「運動」は一生懸命走っている様子、「会」は漢字の部首の屋根の部分表現しています。

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♪



岡短歌会詠草

植村 隆雄 選

朝採りの野菜は美味し花がらの
残るキユウリは「し」の字に「く」の字
あれは良し夜明けの光と神様と
少しの金とたしなむ酒が 花田 京次
県大会へ雨と戦い走る蹴る
決めたゴールに怒涛の歓喜 竹邊 明子

おんが短歌会詠草

奥睦美 選

汗ながし夕食作りいる我を
気にもかけずにビール飲む夫 松原 敬子
木にとまりクッククルクル鳩が鳴く
何処に居るのか姿見えねど 松尾 恵子
林ぬけ岩場を登り尾根に出た
涼しい風にふと立ち止まる 高崎 佳子

短歌

季節の湯
もみじの湯
10/5(土)・6(日)
19(土)・20(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

10/26(土)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
10/8(火)・22(火)
10:30～12:00

参加者募集
パン初級教室
10/13(日)・15(火)
10:00～13:00

参加者募集
バルーンアート初心者教室
10/10(木)・24(木)
10:00～12:00

エントランス
ギャラリーの展示
「ロハスの会」絵画展
10/23(水)まで
観覧無料

参加者募集
手打ちそば教室
10/6(日)・12(土)
20(日)・26(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 遠賀コミュニティセンター
☎093-293-6525



遠賀コミュニティセンターを活用しよう！

個人、企業・団体問わず利用できます。また、7月にオー
プンしたキャンプ場や公園内の他の施設と合わせて使用す
ることもできますよ。

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。



施設概要



【多目的ホール】(300人収容)
ステージ、放送・照明設備、グランド
ピアノ、机、椅子があります。



【音楽室・視聴覚室】
フローリングで鏡があるため、ダンス
や楽器の練習などにおすすめです。



【児童室、集会室、サークル活動室】(全6室)
各室に机・椅子があるため、会議やミー
ティングなどで利用できます。



【和室】(全3室)
各室20畳。親睦会、合宿などで利用で
きます。

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)



ぐっぴいの「ハロウィンパーティー」

- 日時 10/27(日) 10:00～12:00
- 対象 未就学児とその家族
- 定員 30組(先着順・要申込)
- 費用 無料
- 申込方法 電話またはぐっぴいで申し込み



おんが寄席

- 日時 10/20(日) 10:30～12:00
- 内容 落語、紙切り
- 定員 120人(先着順・要申込)
- 費用 100円
- 申込方法 Web、電話または受付で申し込み



おんがみらいテラスCINEMA

- 日時・上映作品 全て14:00から
①10/12(土)「銀座の恋の物語」
②10/26(土)「ペット2」
- 定員(先着順) 各回50人
- 費用 無料
- その他 映画鑑賞者には駐車場のサービス券(3時間
まで無料)を配布します。



遠賀の郷土史相談コーナー

遠賀のこと、気軽に相
談してください。

- 日時
毎月第1・第3日曜日
13:00～15:00

遠賀町立図書館を使った
調べる学習コンクール
「作品展示」

図書館を使い調べてま
とめた作品を展示します。

- 期間
10/29(火)～11/10(日)

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 10/16(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。



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)

大人のためのおはなし会

秋のおはなし会で、心温まるひと
ときを過ごしませんか。

- 日時
10/26(土) 10:30～12:00

●出演
図書館ボランティアえほんばこ

図書館講座「本の探し方」

図書館の便利な使い方の説明や館
内案内を行います。

- 日時
10/17(木) 14:00～15:00
- 定員 4人(先着順・要申込)
- 申込期限 10/14(月・祝)



スイーツで お客さまを笑顔に



mama sweets (遠賀町鬼津)

クレープ、シュークリーム、プリン、ドリンク
などを扱うスイーツテイクアウト専門店

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.15

田上 翼さん たがみ つばさ 就業4年目

遠賀町のスイーツショップとして地域に寄り添い、お客さまから「また来たい」「みんなにおすすめしたい」と思っただけのようなお店を目指しています。乳製品や果物など材料にこだわった、専属パティシエ監修のクレープや期間限定メニューの豊富さが当店の強みです。

一度訪れて満足するだけでなく、「次来た時はアレも食べてみたい!」と何度も通っていただけるようなお店にできるよう努めています。

当店のスイーツを食べて、お客さまに笑顔になっていただけること。それが私たちの誇りです。

📷 編集後記

食生活には気をつけているつもりです。今のところは、健康診断で悪い結果は出てません。しかし、金子さんと吉田先生の話聞いていてハッとするとところがありました。「つもり」って怖いですね。将来も考えて今一度見直します。(長岡)

ピクサー映画の「リメンバー・ミー」を見たことはありますか? 私はこの映画がきっかけで「死者の日」を知り、日本のお盆とは違う、色彩豊かで楽しそうな世界観に魅了されました! 各国の文化の違いを知るのをおもしろいですね♪(河村)



人の動き

●世帯数: 8,752世帯(+14)

●人口: 18,900人(+4)

男: 9,012人 女: 9,888人
転入: 60人 転出: 54人
出生: 12人 死亡: 14人

令和6年8月末現在 ()は前月比



防犯・火災・救急

●街頭犯罪: 6件

自転車盗: 3件
車上ねらい: 1件
万引き: 2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: 123件

令和6年7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〉

11月生まれ…9月末まで
12月生まれ…10月末まで

申込方法は
こちら▶



織田 竜輝ちゃん (2歳)

たちゅ2歳おめでとう。
食べる事にいつも全力で、ヤンチャなたちゅが皆大好き♡♡



大久保 類ちゃん (2歳)

ルイくんおめでとう♡
いつもニコニコ癒しをありがとう！♡だいすきだよ♪



柴田 愛琉ちゃん (1歳)

愛琉くん1歳のお誕生日おめでとう♡これから元気いっぱいでお姉ちゃんと遊んでね♡



清永 煌真ちゃん (1歳)

煌真くん誕生日おめでとう♡とても食いしん坊な煌真くん♪元気いっぱいに育ってね♡



森田 丞ちゃん (3歳)

3歳のお誕生日おめでとう。よく遊び、よく寝てよく食べて、元気に成長して下さい。



遠藤 杏莉ちゃん (3歳)

あんちゃんお誕生日おめでとう♡これからも元気いっぱい育ってね♡みんなあんちゃんが大好きだよ♡



山方 いちるちゃん (2歳)

食べること大好きの一っちゃん！2歳、おめでとう★家族みんなの癒しだよ♪大好き♡



末廣 侑真ちゃん (2歳)

ゆう君、お誕生日おめでとう！これからもねえねとたくくと仲良くしてね♪大好きだよ♡



笑う門には
福来たる

笑顔の写真大募集

令和7年の干支にちなんで、今年は「ヘビ」の要素を取り入れた笑顔の写真を募集します。

皆さんの笑顔で広報おんが1月号を彩りましょう。

■対象 遠賀町が好きな人

■応募方法 電子メールに、写真データ(JPEG形式、3MB以内)を添付し、件名に「笑顔の写真」、本文に応募者の氏名、住所、電話番号、広報おんがの感想を明記して送信

■その他

▶遠賀町ホームページで応募要領を確認してください。

▶応募数によっては、ヘビの要素がない写真でも掲載することがあります。

■応募締切 11/15(金)

■申し込み・問い合わせ 広報係
☎093-293-1377 ✉kouhou@town.onga.lg.jp

特にすてきな写真の応募者へ、ささやかなプレゼントを進呈するよ♪



揚げないカボチャコロッケ

エネルギー 243kcal
塩分 0.7g
(1人分)



食進会の
おんがめし
■問い合わせ
健康対策係



食進会員 米田さん

カボチャのおいしさとコロッケらしい食べ応えそのままに、カロリーを抑えたヘルシーな一品♪

YouTube
でCHECK



■材料 (4人分)

タマネギ……………160g	ツナ(油漬)……………100g
プロセスチーズ……………40g	塩……………0.4g
サラダ油……………小さじ1	こしょう……………少々
カボチャ……………800g	パン粉……………大さじ8
水……………大さじ2	

■作り方

- 1) タマネギ、プロセスチーズはみじん切りにする。
- 2) フライパンにサラダ油を入れ、タマネギを炒める。
- 3) カボチャは種とワタを取り、皮をむいて一口大に切る。
- 4) 耐熱皿に3)を半量並べて、水を半量かけてラップをかけ、電子レンジ600wで5分程度加熱する。残りの半量も同様に加熱する。(つまようじが通るまで)
- 5) 4)をボウルに入れて、フォークでつぶす。
- 6) 5)が冷めないうちに2)、プロセスチーズ、油を切ったツナを入れて混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。
- 7) フライパンをキッチンペーパーで拭き、パン粉を入れて、中火できつね色になるまで炒める。
- 8) 6)を小判型に成形して7)を付ける。