

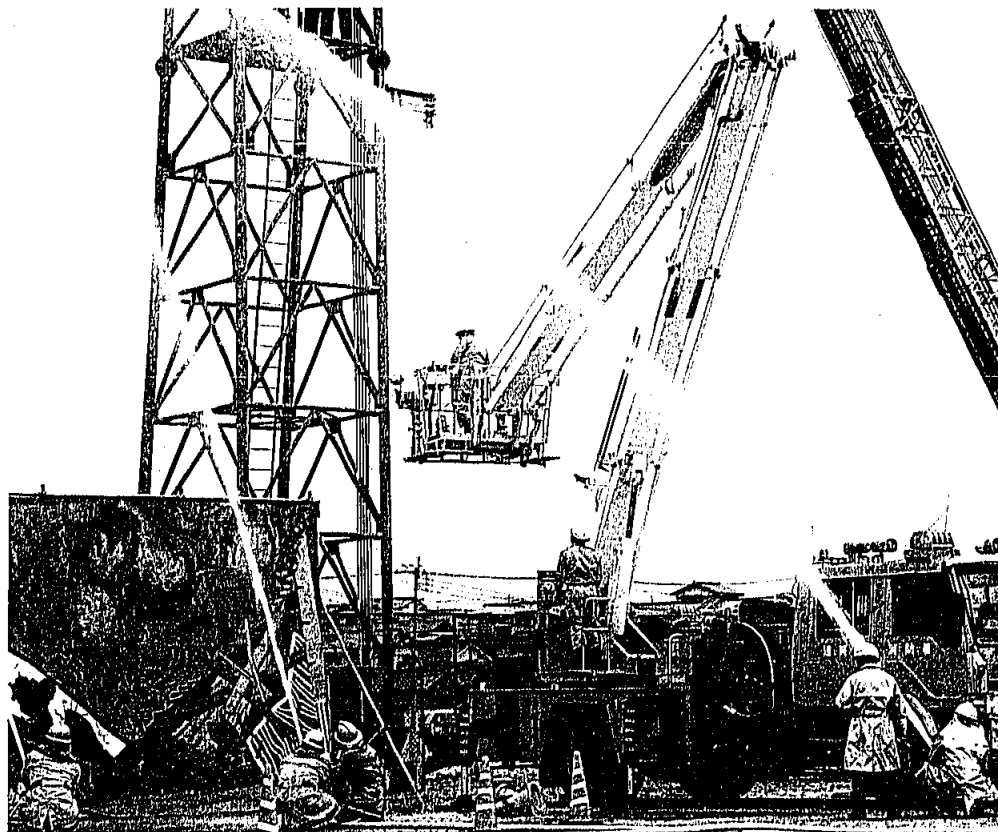
広報

おかがき

平成8年

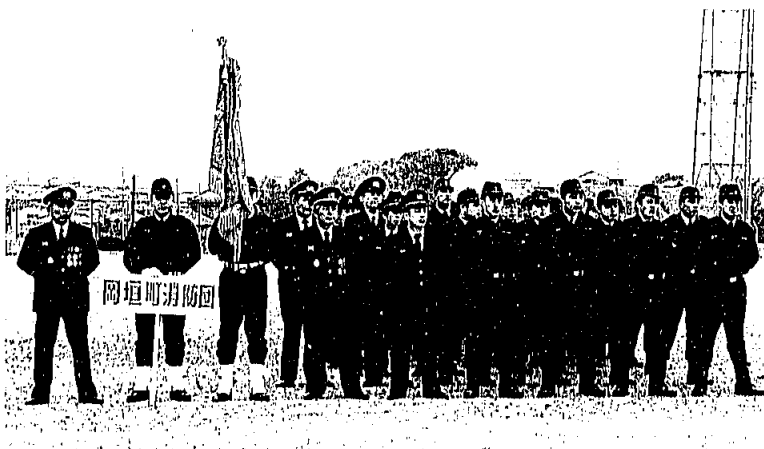
2月10日

No. 471



災害のない

1年を願って



遠賀郡4か町消防出初式が1月14日(日)、岡垣町民総合グラウンドで行われ、消防団員、消防署員合わせて350人が参加し、分列行進、ポンプ操法、救出訓練の模範演技とともに優良団員や永年勤続団員の表彰なども行われました。



海かめもかえる町
おかがき
福岡県

広報紙には資源保護のため再生紙を使用しています。

心も体も リフレッシュ

木枯らしが吹き、雪が舞う冬の真っ最中ですが、こたつの番をして体を甘やかしていませんか？無理に体を寒風にさらす必要はありませんが、家の中でも出来るだけ体を動かして、体温を上げ筋肉をほぐしましょう。家の中と外では温度差が激しいため、寒さに震えながらの運動は健康に逆効果の場合もあります。特に高齢者や高血圧の人はなおさらです。

そこで、このような心配をせずに、健康な体づくりが出来る武道館トレーニング室のご利用をおすすめします。各種のマシンが揃っていて、専属のトレー

ナーが皆様のお手伝いをします。適度の運動は、老化防止にも効果があります。皆様どうぞご利用ください。

開館時間 平日午後1時から9時30分まで、日祝日午前9時から午後5時まで

使用料 二百円

※ご利用の際は、室内用シューズとタオルをご持参ください。



閏年

今年(閏年)、オリンピックが開催される年と覚えている方が多いと思います。また、三六五日の収入で三六六日を暮らすので、以前はサラリーマンの厄年などといわれていました。

皆さんご存じのように、閏年は四年に一度で、太陽が春分点をスタートして黄道上を一周するのに約三六五・二四二日かかります。

それで一年を三六五とし、余った〇・二四二日をまとめて四年一度、一月を一日増やして元とするのが閏年です。

ところが端数を四倍しても一日にはならないので、四百年に二回閏年をなくして平年としています。

昔は、閏年には子どもができてやすいなどの俗信があったようです。

重度の障害を持つ在宅の人に訪問審査を行います

身体の障害により日常生活に著しい障害のある在宅の人に、医師を派遣して審査や更生相談を行います。

歩行困難などで受診の機会が少ない人は、ぜひ申し込んでください。

呼吸器リハビリ教室

とき 3月7日(木) 午後1時から午後3時まで

ところ 県立遠賀病院、整形外科

テーマ 肺気腫

費用 無料

申し込み 不要(当日受付)

問い合わせ 遠賀病院担当看護婦(権藤・長野) ☎282-0181へ

糖尿病教室

とき 2月28日(水) 午後1時から午後3時まで

ところ 県立遠賀病院研修棟

テーマ 薬物療法についてII

費用 無料

申し込み 不要(当日受付)

問い合わせ 遠賀病院担当看護婦(藤江・於保)

お米を 食べよう

かずにもステークやフライ、食後のケーキ等と油、動物性たんぱく質、乳製品、そしてカロリーが過剰になりがちです。

一方、ごはんの友は海苔、漬物などノンオイルで植物性。みそ、豆腐、納豆は伝統の大豆製

ごはんは粒状なので、ゆっくり消化されて腹もちが良く、脂肪の蓄積をうながす食後のインシュリン分泌もゆるやか。一方、パンやパスタは小麦粉から作られているので消化が早く、インシュリンも急激に分泌されます。パンにはバターを塗りパスタにはソースをからめますし、お

大りすぎや成人病に悩む人が多い欧米で、ごはんを主食にしたヘルシーな日本型食生活が、脚光を浴びています。

ごはんは粒状なので、ゆっくり消化されて腹もちが良く、脂肪の蓄積をうながす食後のインシュリン分泌もゆるやか。一方、パンやパスタは小麦粉から作られているので消化が早く、インシュリンも急激に分泌されます。パンにはバターを塗りパスタにはソースをからめますし、お

品との組み合わせは栄養バランスが理想的で、緑黄色野菜や根菜のおかずも多彩。ミネラルの宝庫・海藻も、健康長寿の源・魚介類も、油をあまり使わずあっさり調理します。洋風のこってりしたおかずもごはん之交互なら食べすぎを防ぎ、脂肪やカロリーを自然に抑えられます。

いきいきスリムの秘訣は、ごはんを主食に多彩なおかずをおいしく食べる。もちろん食べ過ぎは禁物ですよ。

教育ローン 1日相談日

日時 平成8年2月20日(火)

申し込み 2月20日(火)まで
に福祉課へ

訪問時期 2月下旬の予定

午前10時から午後3時
場所 岡垣町役場10会議室

内容 教育資金についての相談と申込受付

問い合わせ 国民金融公庫八幡支店 ☎093-6411771

岡垣町役場 教育委員会 ☎282-1211 ●在宅介護支援センター☎282-5167 ●シルバー人材センター☎282-4688

募集

アレックスの国際遊び子どもセミナー

楽しくて、面白い国際ゲームや話などたっぷりあります。世界に関心がある人とか元気な人はぜひ参加してください。(英語を話すことができない人も心配しないで、内容は日本語です)

とき 3月9日(土) 午前9時30分から11時まで
 ところ 中央公民館
 対象 小学校5年生から中学校3年生まで
 募集 二十人 3月1日(金)までに地域振興課まで電話で申し込みください。(応募者が多い時は抽選)

おいしい料理!

一緒にくっくっ

料理で国際交流しませんか。アレックスとその友達と一緒に料理をつくり、楽しく話しましょう。もちろん、英語を話すことができない人も心配しないで。

とき 3月9日(土) 午前11時30分から午後3時30分まで
 ところ 中央公民館(調理室)

あなたの資格を生かしてみませんか (町立保育所)

町では平成8年度の町立保育所の臨時保育登録者の募集を行います。登録者の中から随時雇用します。

応募資格 おおむね20歳から50歳までの保育資格所持者であり、明るく健康な人。

勤務場所 東部・中部各保育所
 勤務時間 雇用形態により異なります(1日2時間より7時間30分まで)
 賃金 7時間30分で六千円
 提出書類 履歴書及び保育資格書の写し
 提出・問い合わせ 福祉課へ
 受付期間 3月14日(木)まで

広域で働きませんか! (遠賀・中間広域行政事務組合)

採用予定 技能職 2人
 仕事内容 し尿処理施設またはごみ処理施設の機器の操作

募集 二十人(高校生以上)
 参加費 五百円
 申し込みは3月1日(金)までに地域振興課まで電話で申し込みください。(応募者が多い時は抽選)

ごみ処理施設の機器の操作
 試験 ▼とき 3月10日(日) 午前10時から▼ところ 遠賀町コミュニティセンター▼内容 適性試験

資格 昭和45年4月2日から昭和53年4月1日までに生まれた人で地方公務員法第16条に該当しない人
 受付期間 2月13日(火)から2月29日(木)まで
 採用 平成8年4月1日以降最終合格者を必要に応じ採用
 給与 高校卒で十四万五千元程度(年齢、学歴、職歴により加算されます)
 受験手続 申込用紙(広域組合で交付)に必要な事項を記入し、受付期間内に提出してください。
 問い合わせ 遠賀・中間広域行政事務組合総務課庶務係(遠賀町大字今古賀603-1 電話293-3581)へ

第7回遺跡巡りバスハイク

今回は関門地域の文化財を巡ります。

とき 3月31日(日) 午前9時(役場集合)
 ところ 下関考古博物館・赤間神宮・門司港レトロ地域など
 募集人員 八十人
 参加費 大人二千円。小学生まで千円



昨年のバスハイク(小倉城資料館)

いい汗かこう ジョギング講習会

最近、誤った知識やトレーニング方法によってジョギング中にケガや体の故障を起こしている人が多いようです。そこで皆さんに正しい知識やトレーニング方法を理解してもらうためジョギング講習会を開きます。

とき 2月24日(土) 午後1時から二時間程度
 ところ 武道館および総合グラウンド(雨天時、武道館のみ)

講師 白木邦弘さん(中間高校陸上部監督・都道府県対抗女子駅伝大会福岡県監督)
 申し込み 当日会場で受け付け
 問い合わせ 社会教育課へ

阪神大震災復興 義援イベント 「舞夢のつどい」

遠賀郡地区の文化の振興活性化を図り、同時に阪神大震災復興に役立ててもらおうとチャリティイベント「舞夢のつどい」を開きます。

とき 4月14日(日) 午前10時から午後4時30分まで
 ところ 岡垣サンリーアイ



卓球選手権大会

とき 2月25日(日) 午前8時30分から受け付け、9時から試合開始

ところ 町民体育館

種目 ▽男子・女子団体戦

▽男子個人戦(A・B級)

▽女子個人戦(A・B・C級)

抽選会 2月14日(水) 午後7時から武道館で行います(チームの代表者は出席してください)

問い合わせ 卓球連盟(河村 282-9438)へ

グラウンドゴルフ

シルバー大会



高齢者の皆さんを対象に、グラウンドゴルフ・シルバー大会を開催します。楽しくさわやかな汗を流してみませんか。

とき 3月17日(日) 午前9時から受け付け

ところ 総合グラウンド

対象 60歳以上の男女

競技方法 個人戦

表彰 優勝から第五位まで賞品を贈ります。そのほかホールインワン賞、ラッキー賞、ブービー賞、参加賞などたくさん用意しています。

参加料 三百円

申し込み 2月29日(木) までに朝月 282-1789 または伊東 282-9224へ

※当日の参加受付は行いませんのでご注意ください

芦屋基地モニターを募集します

—航空自衛隊芦屋基地—

基地周辺のみなさんから自衛隊、芦屋基地に対する意見や提言などをお聴きするため、基地モニターを募集します。

資格 20歳以上の人(議員や常勤の公務員を除く)

期間 平成8年4月から一年間の予定

謝礼 アンケート調査費用として千五百円。謝礼として三千元

申し込み 3月8日(金) までに(当日消印有効) 役場総務課にある応募ハガキで申し込んでください。基地モニターの委嘱の決定については、申し込み受け付け後、

芦屋基地から別途連絡します。

問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地 地涉外室 223-0981へ

全国大会で大活躍!

—第4回全国小学生バドミントン選手権大会—

12月23日、24日に石川県金沢市で開催された同大会に、岡垣町から九州代表として六人の選手が参加しました。

六年男子ダブルス出場

準優勝 斉藤篤史・山浦尚仁(海老津クラブ)

六年男子シングルス出場

伊藤健司(岡垣ジュニア)

五年シングルス出場

準優勝 池田雄一(岡垣ジュニア)

小沢 薫(海老津クラブ)

五年女子シングルス出場

武田千江美(岡垣ジュニア)



岡垣サントリーアイ

いちご畑のコンサート

地域音楽家のみなさんに発表

の場を提供し音楽の町づくりを企画しております。

出演者 大坪 玲子(ソプラノ独唱) 田嶋 友美(ピアノ伴奏)

曲目 ベッリーニ作曲 オペラ夢遊病の女より、ああ、信じられぬほか

とき 2月16日(金) 午後6時30分から7時まで

ところ 岡垣サントリーアイ・エントランスホール特設会場

入場料 無料

問い合わせ 岡垣サントリーアイへ

※只今、出演者募集中! お気軽にお問い合わせ下さい。

いちご塾文化講演会

牟田悌三さん来館

ラジオ・テレビ・映画・舞台と各方面で活躍。また、世田谷区ボランティア協会の理事長として、地域活動も精力的に行っています。

とき 2月24日(土)

ところ 岡垣サントリーアイ・中ホール

開場 午後6時30分

開演 午後7時から

出演 フラザ風と波くお好み発表会、講師 牟田 悌三さん

テーマ 「人生って支えあいっこ」

料金 いちご塾会員のみ
なお、平成八年度いちご塾会員券一万円(年八回分)発売中! 問い合わせ 岡垣サントリーアイ

行ってみませんか!

ジャパンエキスポ'85

世界・焔の博覧会

7月19日から10月13日まで佐賀県有田町を主会場に開かれる世界・焔の博覧会の前売入場券を販売します。

パピリオンからミュージカルまで、子供も大人も楽しめるファンタジックな夢空間。今年の夏、「世界・焔の博覧会」行ってみませんか。



(マスコットマーク)

料金

【普通入場券】 ▽大人 二千五百円 ▽高校生 千八百円 ▽中

小学生 千三百五十円 ▽幼児(4歳以上) 四百円

【バスポート券】 ▽大人 六千円 ▽高校生 四千五百円 ▽中

小学生 三千三百円 ▽幼児(4歳以上) 千二百円

取り扱い・問い合わせ 町長公室企画調整係へ