

元気な風がふくまち

2012

Nakama10

広報なかま 平成24年10月10日号

No.924

CONTENTS

特集

- 2 わたしが変わる**秋の過ごし方**
- 4 市からのお知らせ
- 6 健康ファミリー、おすすめ料理
- 7 やっちゃん環境、くらしのミカタ
- 8 医療講座、図書館だより
- 9 人権作文、無料相談コーナー
- 10 くらしの情報
- 12 まちのわだい
- 14 みんなのひろば
- 16 温故知新

表紙の説明は15ページをご覧ください



わたしが変わる
秋の過ごし方

この秋、あなたにピッタリの楽しみ方は？

わたしが変わる 秋の過ごし方診断

何か新しいことを始めるのにピッタリの季節がやってきました。
今年の秋は何をしようかな…さっそく、診断してみましょう

あてはまる文章に チェック

- 秋といえば断然食欲の秋だと思う…D
- 出店でB級グルメを堪能したい…F
- 毎日平坦な日々を過ごしている…E
- 友達とワイワイ楽しみたい…F
- ビールが大好き…D
- 最近、運動不足がみだ…A
- 自分はけっこうロマンチストだ…E
- 今年はコスモス畑を見に行きたい…A
- 本を読むのは好きなほうだ…C
- 遠くまで出かけるのはおっくうだ…F
- 脚力には自信がある…A
- 学生時代、美術の授業が好きだった…B
- 最近あわただしく過ごしている…B
- 自然とふれあいたい…D
- この1か月、本を読んでいない…C
- 告白したい人がいる…E

A	B	C	D	E	F
<input type="checkbox"/>					
スポーツの秋	芸術の秋	読書の秋	食欲の秋	イルミネーションの秋	やっちゃんれの秋

診断のやり方

普段の行動を思い返して、左の診断の文章で、当てはまるものにチェックを入れます。チェックを入れた文章の最後にある、アルファベットの数をそれぞれ数えましょう。

一番点数の大きかったものが、あなたにオススメの秋の過ごし方です。左ページの当てはまる箇所を見ましょう。

※同数になった場合は、すべてあなたにオススメです。

1点でも点数があるところは、ぜひ読んでみてくださいね



あなたにオススメの
過ごし方はコレ!

D

食欲の秋

味覚の秋 食を楽しんで

気になる体脂肪、血糖値…。でも、旬の食材を使った食事をゆったりとした雰囲気を楽しめば、適切な量で充分満足できるはず。秋の味覚をぜひ堪能して。

第47回農業祭

地元で採れた食材が大集合します。

日程 11月23日(金)
時間 午前9時30分～午後3時
場所 ポートレース芦屋
内容 地元農作物の販売など
問合先 遠賀・中間地区農業祭実行委員会
☎ (282) 3089

A

スポーツの秋

身体を動かして 気分爽快

あなたにピッタリの秋の過ごし方は、身体を動かして気持ちいい汗を流すこと。手軽にできるウォーキングで、すがすがしい秋の気配を感じてみては。

遠賀川ふれあいウォーキング

コスモスを眺めながら、気持ちいい汗を流しませんか。

日時 10月21日(日)・午前10時～
申込締切 10月15日(日) 締切間近
参加料 300円
問合先 12 実行委員会
☎ (246) 0483

E

イルミネーションの秋

イルミネーションで 非日常体験を

あなたにこの秋オススメしたい、とっておきの場所…それは、イルミネーションが施されたやすらぎ通り。きらめく夜に、もしかしたら楽しい仕掛けがあるかも。

やすらぎイルミ in なかま

約13万球ものLED電球を使った中間の新名所にぜひ足を運んで。

日程 10月19日(金)～
平成25年1月14日(日)
場所 やすらぎ通り
内容 初日は点灯式イベント
くわしくは 本紙4ページへ

B

芸術の秋

アートに触れ 感性を刺激

あなたにオススメの秋の過ごし方は、アートに触れ、ゆったりとした時間を過ごすこと。感性を刺激すれば、心の奥深くに眠っていた新たな自分に出会えるかも!?

中間市美術展

身近なアートの展示会です。自分で描いて応募もできます。

日程 11月2日(金)～4日(日)
時間 午前9時～午後5時 最終日は3時まで
場所 なかまハーモニーホール
問合先 中央公民館
☎ (246) 2321

F

やっちゃんれの秋

地元中間の 祭りを楽しんで

気軽に楽しみたいあなた。やっちゃんれ祭に出かけてみませんか。出店や子どもたちの手作り山笠…肩肘はらず、自然体で楽しめる地元ならではの祭りです。

第34回筑前中間やっちゃんれ祭

秋空の下、ぶらっと散歩がてらどうぞ。

日程 10月14日(日)
時間 午前9時～午後4時
場所 なかまハーモニーホール
内容 青空市場、ステージイベントなど
問合先 筑前中間祭り実行委員会
☎ (245) 1081

C

読書の秋

美しい文章や 新しい知識との出会い

あなたにオススメなのは、本との語らいの時間をすること。読書で得た知識や表現力は、お金では買うことのできないあなたの貴重な財産となるでしょう。

図書館で至福のひとつときを

リニューアルした図書館に、あなたはもう足を運びましたか。



ゆったりとした読書スペースで、心ゆくまで本との出会いを楽しんで…

中間市障がい者虐待防止センターを開所しました

●問合せ先 福祉支援課 ☎(246)6282

「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」が平成24年10月1日に施行されることに伴い、「中間市障がい者虐待防止センター」を中間市役所福祉支援課障がい者福祉係内に開所しました。この法律は、虐待の防止、早期発見、虐待を受けた人に対する保護や自立の支援、養護者に対する支援などを行うことにより、障がいのある人の権利利益を擁護することを目的としています。

虐待はどこでも起こる可能性があります。本人が気付かないうちに虐待をしている、または受けている可能性もあります。

虐待を発見した場合はすみやかに虐待防止センターに通報をお願いします。

●対象となる障がい者とは
身体障がい、知的障がい、精神障がい(発達障がいを含む)そのほか心身の障がいがある人で、日常生活や社会生活が困難で援助が必要な人のことです。

※障害者手帳を取得していない場合も含まれます。

●虐待とは

養護者(家族)や福祉施設従事者(支援者)、使用者(事業主)からの身体的虐待や

性的虐待、心理的虐待、放棄・放任(ネグレクト)、経済的虐待などのことです。

●障がい者の虐待に関する相談は

○中間市障がい者虐待防止センター(福祉支援課障がい者福祉係)

☎(246)6282

FAX(244)0579

●障がい者の生活全般に関する相談は

○中間市障害者地域活動支援センター「パルハウスぼちぼち」

☎(243)3387

FAX(244)1220

●乳幼児から高齢者までの心と体の健康相談は

○保健センター

☎(246)1611

FAX(246)3024

●子どもの虐待や養育(しつけ、養育者の問題)に関する相談は

○こども未来課家庭児童相談係

☎・FAX(246)3515

●高齢者の虐待や介護、健康、暮らしに関わる心配ごとの相談は

○中間市地域包括支援センター

☎(245)7716

FAX(246)6278

FAX(246)2027

●夜間・休日の虐待通報窓口は

○中間市役所

☎(244)1111

やすらぎイルミ in なかまを開催

●問合せ先 企画政策課 ☎(246)6234

10月19日(金)の午後6時から、上蓮花寺一丁目のやすらぎ通りでイルミネーションの点灯式を行います。直径8m・高さ6mの光のドームや、長さ20mの光のトンネルなど、大規模なイルミネーションが来場者を温かい光で包んでくれます。

当日は、銘菓や特産品などを紹介する地域ブランドフェアやハンドベル演奏、点灯イベントなどを企画しています。今年も、やすらぎ通りにみなさんぜひお越しください。

●点灯期間 10月19日(金)



昨年度のイルミネーション点灯風景

携帯電話に災害情報をメール配信するテストを行います

●問合せ先 安全安心まちづくり課 ☎(246)2017

市では、災害時の緊急情報(避難勧告や避難指示、震度4以上の揺れが予想される地震速報など)の伝達手段の一つとして、NTTドコモ、au、ソフトバンクの各携帯電話会社が行っている「エリアメール」「緊急速報メール」サービスの利用を開始します。これに伴い、10月26日(金)の午後4時に中間市全域に対しテスト配信を行います。テスト配信終了後、本稼働する予定です。

なお、このサービスは一部携帯電話を除き事前登録が不要で、通信料などは発生しません。

※「エリアメール」「緊急速報メール」の対応機種や事前登録が必要な機種は、各社ホームページ、各社窓口などでご確認ください。

●テスト日時 10月26日(金)午後4時

●対象 配信時、市内にいる人

※エリアメール、緊急速報メールは、携帯電話の機種によりマナーモードでも着信音が鳴る場合があります。都合が悪い場合は、電源を切るか設定を事前に変更していただきますようお願いいたします。

平成25年1月14日(月)

●点灯時間 午後6時~10時
※点灯期間・時間は変更する場合があります。

健康ファミリー
あなたの健康づくりのために



保健センター ☎(246)1611

貯筋アップ教室

- **日 時** 11月20日(四)・午後2時～3時30分(受付は1時30分)
 - **場 所** 保健センター
 - **対 象** 65歳以上の人
 - **講 師** 田村香代子さん (健康運動指導士)
 - **定 員** 25人(先着順)
 - **参加料** 無料
- 転倒しにくいからだをつくり、介護を予防しましょう。
- ※医師から運動制限の指示を受けていない人に限ります。要介護認定を受けている人は対象になりません。
- **内 容** 主に柔軟体操やチューブを利用した筋力トレーニング

健康づくりサポート教室 (運動編)

- **持ってくるもの** 上履きシューズ、タオル、水筒(必要な人)、健康手帳
- **※運動しやすい服装でお越しください。**

- **日 時** 11月26日(日)・午後1時30分～3時(受付は1時)
 - **場 所** 保健センター
 - **対 象** 中間市民
 - **講 師** 高橋八十弥さん (北九州スポーツクラブ連絡会)
 - **持ってくるもの** 室内・室外用シューズ、健康手帳、お茶など
 - **定 員** 25人(申込者多数の場合は抽選)
 - **申込方法** 11月19日(日)までに電話またはFAXで申し込んでください
- 「初めてのスローなジョギング」をテーマに、歩く速さで走るジョギングの基本を学びます。消費カロリーはウォーキングの1.6倍、ダイエットに効果的です。天気が良ければ、外でも練習します。

- **日 時** 11月29日(日)・午前9時30分～午後1時(受付は9時)
 - **場 所** 保健センター
 - **内 容** 栄養士の講話と調理実習
 - **参加料** 400円(食材料費)
 - **定 員** 30人(先着順)
 - **持ってくるもの** エプロン、筆記用具、電卓、お持ちの人は食品成分表
 - **申込方法** 11月22日(日)までに電話またはFAXで申し込んでください
- 生活習慣病を予防、改善するための食事のとり方を、病気との関連を含めて学ぶ教室を開催します。調理実習に参加し、実践力を身に付けませんか。

健康づくりサポート教室 「食事で防ぐ生活習慣病」

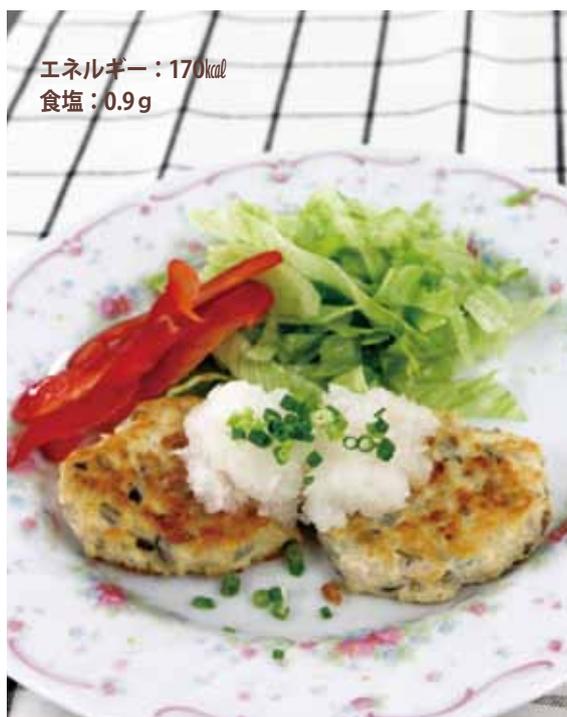
- **日 時** 11月22日(日)・午前9時30分～午後1時(受付は9時)
 - **場 所** 保健センター
 - **内 容** 栄養士の講話と調理実習
 - **参加料** 400円(食材料費)
 - **定 員** 30人(先着順)
 - **持ってくるもの** エプロン、筆記用具、電卓、お持ちの人は食品成分表
 - **申込方法** 11月22日(日)までに電話またはFAXで申し込んでください
- 生活習慣病を予防、改善するための食事のとり方を、病気との関連を含めて学ぶ教室を開催します。調理実習に参加し、実践力を身に付けませんか。

- **日 時** 11月22日(日)・午前9時30分～午後1時(受付は9時)
 - **場 所** 保健センター
 - **内 容** 栄養士の講話と調理実習
 - **参加料** 400円(食材料費)
 - **定 員** 30人(先着順)
 - **持ってくるもの** エプロン、筆記用具、電卓、お持ちの人は食品成分表
 - **申込方法** 11月22日(日)までに電話またはFAXで申し込んでください
- 生活習慣病を予防、改善するための食事のとり方を、病気との関連を含めて学ぶ教室を開催します。調理実習に参加し、実践力を身に付けませんか。

いづれも

※FAXで申し込む際は、住所、氏名、生年月日、連絡先、希望の講座名を明記してください。

● **申込先** 保健センター
☎(246)1611
FAX(246)3024



あなたも作ってみませんか

おすすめ 料理レシピ

中間市食生活改善推進会(緑の会)による、身体に優しいレシピを大公開。

和風ごぼうバーグ

- 材料(4人分)**
 鶏ひき肉…160g、木綿豆腐…160g、干し椎茸…2枚、ごぼう…80g、大根…200g、ごま油…小さじ1と1/2、しょうが汁…小さじ1、小ねぎ…少々、レタス…40g、A(卵…1個、片栗粉…小さじ3と1/3、酒…小さじ2弱、塩…ひとつまみ)、B(しょうゆ、酢…各大さじ1)
- 作り方**
 ①豆腐はよく水切りし、干し椎茸は戻してみじん切りする
 ②ごぼうは縦4つ割りにして熱湯で茹で、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから粗みじんに切る
 ③鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせてたねを作り、1人3個付けになるように小さめの小判型に整える
 ④フライパンにごま油を熱し、③を両面焼く
 ⑤器に④を並べ、大根おろしをのせて小口切りのねぎを散らし、Bをかける。付け合わせにレタスなどを添える

もえるごみ搬入量状況

平成24年度のもえるごみ搬入量は、対23年度比5%の減量を目指しています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	24年度	23年度	差 (24年度-23年度)	減量率
8月	986,590kg	1,030,980kg	△ 44,390kg	4.3%
累計	4,982,440kg	5,094,210kg	△ 111,770kg	2.2%



きれいな川になって

9月11日、環境学習の一環として、中間北小学校の4年生児童とさくら保育園園児が、自分たちで作ったEMだんごを市立病院裏の曲川に投入しました。EMだんごとは、ヘドロや悪臭を浄化する働きがある、有用な微生物を集めたEMをだんご状にしたものです。子どもたちは、曲川をきれいにしようという思いから、「きれいな川になってね」と叫びながらEMだんごを投入していました。



不用になった自動車は適切に処理しましょう

「中間市放置自動車の処理に関する条例」が昨年10月1日から施行されました。

この条例は道路などに長期間放置された自動車を対象に、所有者の調査、撤去の指導、命令などの手続きやルールを定めたものです。不用になった自動車を道路上や公園などの公共の場所に放置することは、通行の妨げとなり、ごみの不法投棄などの犯罪の温床となったりすることもあります。周辺住民にとって大変迷惑となりますので、絶対にやめましょう。

をお願いします。

※条例の詳しい内容は、中間市ホームページをご覧ください。

○ホームページ

<http://www.city.nakama.lg.jp/>

曲川清掃に参加しませんか

曲川を守る会主催で曲川の清掃活動を行います。みなさんお誘い合わせのうえ、参加してください。

●日 時 10月21日(日)・午前9時～10時予定

※小雨決行します。

●集合場所 体育文化センター

1裏(曲川沿い)

●清掃場所 蓮花寺交差点付近から親水公園までの曲川

河川敷と沿道

※ごみ袋、火ばさみなど清掃に必要なものは準備します。

知っ得!



今月のテーマ

断っているのに…
強引な植木屋にご注意!

消費生活窓口 ☎ (246)5110

■相談事例

突然男性がやって来て、「庭木の剪定をするけど、どうですか」としつこく勧誘された。庭木の手入れは、いつも頼んでいる業者があるので、「必要ない」と断った。

しかしその植木屋は、断ったにもかかわらず、翌朝6時にやって来て勝手に庭木を切り始めた。怖くて断りきれない。2年前にも同様なことがあり、15万円支払った。どうしたらよいか。業者の名前や連絡先はわからないし、契約書などの書類もない。

■ひとことアドバイス

「強引な植木屋」の相談は、県内でこの他にも多数寄せられています。断っているのにしつこく

勧誘されたり、怖くて断りきれず高額な剪定費用を支払ってしまったというケースも少なくありません。できれば玄関のドアを開ける前に業者名と用件を聞き、必要なればきつぱり断りましょう。

訪問販売で契約した場合、制度としてはクーリング・オフがあります。契約書を交わした日から8日間無理由解除ができ、たとえ工事が完了していても費用の負担はありません。

しかし連絡先がわからないと実質的に被害の回復が困難です。その場で契約や支払いをすることは避けましょう。

強引な勧誘などで困ったときには、すぐに警察や消費生活相談窓口にご相談ください。

よくわかる 医療講座

No
61

中間市立病院医師が、健康のためになる話をお届けします。

中間市立病院 ☎(245)0981

今月のテーマ

糖尿病神経障害の症状

中間市立病院内科
鈴鹿 佳南子 医師



糖尿病の人に血糖コントロールを勧める理由は、合併症を未然に防いでほしいからです。早くから高頻度起こる合併症は「糖尿病神経障害」です。今回は、この「糖尿病神経障害」についてお話しします。

■糖尿病で神経が傷めつけられる

高血糖で悪くなるのは、体の末端まで伸びている「末梢神経」です。末梢神経には

- ①痛みなどを感じる「感覚神経」
- ②筋肉を動かす「運動神経」
- ③心臓や胃腸など内臓の働きを調節する「自律神経」

の3つがあります。糖尿病神経障害の場合、感覚神経と自律神経の障害が目立ちます。

■神経障害の比較的初期に現れる症状

①足の先がしびれたような不快な感じ(ほぼ左右の両足

に起こる)

②足が冷える。または反対に熱くなり、寝るときに布団から足を出して寝る

③手や足の感覚が鈍る。しかし、鈍っていることを自覚していないことが多い

④足の裏に紙が貼り付いているような感じや皮膚に虫が這っているような感じがする

⑤神経痛が起こる(坐骨神経痛、腕や手の神経痛、肋間神経痛など)

治療には症状に応じて薬を処方しますが、神経障害の前提として、血糖値のコントロールが大切なことはいまでもありません。食事療法、運動療法、薬物療法により糖尿病を改善しないことには、神経障害の治療もうまくいきません。

なお、アルコールは神経障害を増悪させますので、気を付けましょう。

糖尿病神経障害の症状

発汗

味覚発汗(すっぱいものを食べると顔や首に汗が出る)

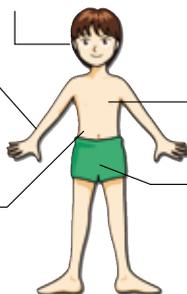
手足

しびれ、痛み、潰瘍、壊疽、足が熱い、足がつる、冷える、足底に紙が貼ってある感じ、砂利の上を歩く感じ

食道・胃・胆のう

食道運動障害、胃排出能低下、便秘・下痢、胆のう収縮機能低下

外眼筋麻痺、顔面神経麻痺



無自覚性低血糖

血糖降下剤やインスリンを使用している人では、低血糖症状が現れずにいきなり意識を失う

心臓・血管

起立性低血圧、無痛性心筋梗塞

泌尿器生殖器

尿意を感じにくい、排尿に時間がかかる、尿が全部出きらずに膀胱に残る、勃起しにくい

New arrivals

今月の新刊紹介



キャットとカレージャス号の陰謀
ジュリア・ゴールドディング・作

親友フランクの好意でボストン館に身を寄せていたキャット。そこへ幼なじみのシドが消息を絶ったという知らせが。捜索に向かったキャットたちは暴漢に襲われ、英国海軍の軍艦に拉致されて…。シリーズ第4弾。



ひっ
戌井昭人・著

「テキトーに生きる」という破天荒な伯父の教えを受けた俺は家庭内乞食に墜ち、人生どん詰まりに…。自由と自堕落、人の生き死にをとことん描く、天衣無縫の長編小説。「新潮」掲載を単行本化。

Nakama Culture Books

市民図書館だより ☎(245)4664

市民図書館は、毎月新しい本をそろえています。市民図書館に来れば、運命的な本との出会いがあるかもしれませんよ。

Fun event

おはなし会を開催

- 日 時 10月27日 土・午前11時～
- 内 容 絵本の読み聞かせなど
- 協 力 ほっとブックなかま



ぼくは、もっと強くなりた
い。なぜなら、友だちが
いじめられているとき、それ
を見ていたのにとめることが
できなかったからです。どう
しても、とめる勇気がでなか
ったのです。後になって、ど
うして一言も言えず、とめら
れなかったのか。いっばいこ
うかいました。とても悲し
くて、とてもくやしくて、そ
んな気持ちになりました。

あれは、僕がまだ保育園に
行っているときでした。ぼく
は、友だちからいやなことを
されたり、言われたりしたこ
とがあります。悲しくてさび
しくて保育園に行きたくない
気持ちになりました。

家に帰ってから、そのこと
を両親に話すと、「いやなこと
はいや。だめなことはいやだ
め」と言えるような強い子にな
れるようにがんばりたい」と、

はげまされました。それから
は、そういう勇気が持てるよ
うにがんばってききました。今
では、自分がいやなことをさ
れると、きっぱり「やめて」と、
強く言えるようになりました。

でも、友だちがいじめられ
ているときに、何もしてあげ
られなかったから、まだまだ
弱い人間だと思っていました。
きつと、いじめられていた友
だちも、ぼくが保育園のころ
のように、悲しい気持ちにな
って、学校に行きたくないと
思ったにちがいありません。
それはとても悲しいことだと
思います。

ぼくたちの学年は1クラス
で、38人しかいません。いや
な思いをする人が少しでも減
るように、みんなと仲よくし
ていきたいです。だから、ぼ
くは友だちにいやなことをし
ないように気をつけていきた
いし、いやなことをされてい
る人がいたら、それをとめる
ことができる、勇気のある強
い人間になっていきたいと思
います。

保育園に通っていたころ、
いじめられて悲しかったいや
な経験はもう二度としたくな
いし、友だちにもしてほしく
ないです。

だから、ぼくはもっと強く
なります。

人権標語

いじめはね きみのみらいも くらくする
中間東小学校5年 山内 龍飛さん

「だいじょうぶ？」 こえかけあうのが ともだちだ
中間小学校6年 相川 奈月さん

いじめはね したら最後に 後かいだ
中間西小学校5年 大口 海澄さん

特設人権相談所を開設

「いじめ問題」「差別問題」
などの相談に、人権擁護委員
が応じる特設人権相談所を毎
月1回開設しています。相談
は無料で秘密は固く守られま
す。予約は不要です。お気軽
にご相談ください。

なお5月からはハピネスな
かまに会場を変更しています。

●期 日 毎月第2水曜日
●時 間 午後1時30分～
3時30分

※11月の相談日は、14日です。

●場 所 ハピネスなかま
●問 合 先 人権男女共同
参画課

☎(245)3511

～気軽に利用してください～

無料相談 コーナー

Free
Consultation

行政相談

■場所 ハピネスなかま

行政への苦情・要望などの相談に応じます。

●日時 11月10日(日)、16日(金)・午後3時～5時

●問合先 総務課☎(246)6232

心配ごと相談

■場所 ハピネスなかま

●日時 11月10日(日)、16日(金)、22日(金)・午後3時～5時(前日まで窓口で予約受付・受付時間は月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分・定員10人)

●問合先 中間市社会福祉協議会☎(244)1230

県巡回交通事故相談

■場所 ハピネスなかま

●日時 11月14日(日)・午前10時～午後4時(受付は午後3時まで)

●問合先 安全安心まちづくり課☎(246)2017

消費者相談

■場所 産業振興課(市役所別館2階)

悪質商法などの相談に応じます。

●受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後4時

●問合先 消費生活相談窓口☎(246)5110

女性のための悩みごと相談

■場所 人権男女共同参画課(人権センター)

あなたが納得のいく生き方ができるようお手伝いします。

●受付 月曜日～金曜日・午前8時30分～午後5時15分

●問合先 人権男女共同参画課☎(245)7801

補聴器相談

■場所 福祉支援課・ハピネスなかま

●日時 毎月第1～4火曜日・午後1時～2時は福祉支援課(市役所1階)、午後2時30分～3時30分はハピネスなかま

●問合先 福祉支援課☎(246)6282

悩み・いじめ・教育相談

■場所 少年相談センター(働く婦人の家)

未成年者の非行などの相談に応じます。

●受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合先 少年相談センター☎(246)0484

家庭児童相談

■場所 家庭児童相談係(市役所3階)

子どもの養育(しつけ、養育者の問題)など児童に関する相談をお受けします。

●受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合先 こども未来課☎(246)3515

くらしの 情報

身近な役立つ情報をお届けします

健康づくりサポート教室

●日 時 11月7日(木)・午後1時30分～2時30分(受付は1時～)

●場 所 保健センター

●テーマ 生活習慣と高血圧症

●内 容 市立病院の医師による講話

●持ってくるもの 筆記用具、健康手帳

●参加料 無料

●申込締切 11月5日(日)

●申込・問合先 保健センター
☎(246)1611

中間市立病院 嘱託職員を募集します

●募集職種 看護師、准看護師

●応募資格 資格を有する人

●募集人数 数名

●勤務時間

○日勤：午前8時15分～午後5時

○準夜勤：午後4時30分～午

前零時30分

○深夜勤：午前零時～9時

●賃 金 月額19万4,300円～22万6,900円

●待 遇 各種保険完備、

期末勤勉手当6月・12月支給、通勤手当、夜勤手当、

有給休暇有り

●勤務地 中間市立病院

●募集開始日 10月10日(木)～

●申込方法 写真貼付の履歴書、資格の写しを提出してください

●問合先 市立病院松本
☎(245)0981

第26回「緑の日」 記念植樹祭を開催

「都市緑化月間」が10月に

全国一斉に実施されます。中

間市では、例年どおりに新生

児親子を招いて記念植樹祭を

行います。今年は平成23年1

月1日から平成23年12月31日

までに生まれたお子さんが対

象です。

ご家族そろって、ご参加く

ださい。

●日 時 10月28日(日)・午

前10時～(受付は9時30分～)

※雨天の場合は中止。

●場 所 屋島公園

●問合先 都市整備課

☎(246)6261

※28日は☎(244)1111

へお問い合わせください。

視覚障がい者のための 朗読会を開催します

なかま音訳の会の協力で、

視覚に障がいのある人を対象

とした朗読会を開催します。

朗読ボランティアに興味の

ある人の参加も大歓迎ですの

で、みなさんの参加をお待ち

しています。

●日 時 11月4日(日)・午

前11時～正午

●場 所 市民図書館

●申込方法 11月2日(金)まで

に電話で申し込んでください

●申込・問合先 市民図書館
☎(245)4664

消防設備士試験を実施

●日 時 12月16日(日)・午

前10時～

●場 所

○福岡地区：福岡大学(福岡

市城南区七隈八丁目19・1)

○筑豊地区：福岡県立大学

(田川市伊田4395)

●試験の種類と受験料

○甲種：5,000円

○乙種：3,400円

●申込方法 10月15日(日)から

26日(金)の消印までに(財)消

を郵送してください

※インターネットによる電子

申請の受付期間は10月12日(金)

から23日(木)までです。

詳しくは(財)消防試験研究セ

ンターのホームページをご覧

ください。

○ホームページ

<http://www.shoubo-shiken.or.jp>

※願書と受験案内は、中間市

消防署にあります。

●問合先 消防署
☎(245)0901

リサイクル家具を 展示販売します

ごみの減量化や再資源化の

一環として、ごみとして出さ

れた家具などを再生して展示

販売を行います。みなさんの

お越しをお待ちしています。

●品 目 タンス・食器棚・

テーブルなど約100点

●申込資格 中間市および遠

賀郡内に在住の人

●申込方法 リサイクルプラ

ザに申込用紙がありますの

で、記入してください

※1つの品目に2件以上の申

し込みがあった場合は抽選。

●受付期間 10月22日(日)～28

日(日)・午前9時～午後4時

30分

※28日は、午前11時30分まで。

●抽選日 10月28日(日)・午

無料調停相談会

裁判所の民事調停委員が相

談に応じます。

秘密は固く守られますの

で、一人で悩まずお気軽に相

談してください。

●日 時 10月19日(金)・午

前10時～午後3時

※受付は9時45分～午後3時。

●場 所 八幡西生涯学習

センター折尾分館(八幡西

区北鷹見町13・10)

●相談内容 土地・建物に関

する問題、金銭に関する問

題、交通事故に関する問題

など

※相談は当日の受付順に行い

ます。

●問合先 福岡調停協会連

合会事務局

☎092(781)3141

前11時30分の受付終了後

※当選者には、はがきでお知

らせします。

●展示場所 中間・遠賀リサ

イクルプラザ(中間市大字

垣生1300番地)

●搬出期間 抽選終了後～11

月3日(日)・正午

※購入品は各自で搬出をお願

いします。

第1回中間市小学生相撲大会を開催

- **日時** 10月28日(日)・午前9時30分～(10時開始)
- **場所** 中間北中学校
- **申込方法** 全小学生に配布しているチラシに付いている申込用紙に必要事項を記入のうえ、体育文化センター窓口へ直接申し込むかFAXで申し込んでください
- **申込締切** 10月18日(金)
- **申込・問合せ先** 中間市体育協会事務局
☎(246)2801
FAX(246)2800

第14回福岡県認定リサイクル製品の申請を受け付けます

福岡県では、資源の循環および廃棄物の減量の促進を図り、循環型社会の形成を目的に「福岡県リサイクル製品認定制度」を創設し、品質や安全性などについて一定の基準を満たすリサイクル製品の認定を行い、その利用促進を図っています。

- **今回、次のとおり認定申請を受け付けます。**
- **受付締切** 10月22日(金)
- **対象製品** 建設資材14品目
- **申請方法** 認定申請書に必要書類を添えて提出してください

※様式、要綱などはホームページからダウンロードできます。詳しくは福岡県ホームページをご覧ください。

- ホームページ
<http://www.recycle-ken.or.jp/nitei/index.html>
- **問合せ先** 福岡県環境部循環型社会推進課
☎092(643)3372

第12回中間市新人テニス大会を開催

- **種目** 男女シングルス・ダブルス
- **期日** 11月10日(土)～11日(日)
- ※予備日は11月18日(日)です。

- **場所** ジョイパルなかま庭球場
- **参加資格** 次のすべてに当てはまる条件です
- 市内に在住か通勤・通学の人または協会会員
- 北九州市各区の新人テニス大会でベスト4以上の経験がない人
- 過去にこの大会で、その種目での優勝経験がない人
- 協会が新人と認める人
- **参加料**
- シングル：1,000円
- ダブルス1組：2,000円
- **申込方法** ジョイパルなかま庭球場に備え付けの所定の申込用紙に記入のうえ、申し込んでください

炎症性腸疾患講演会

- **申込締切** 10月21日(日)・午後5時
- **申込先** ジョイパルなかま庭球場
- **問合せ先** 中間市テニス協会 高橋携帯
☎090(1345)9715

家庭介護介助者養成講座の受講生を募集します

- **期日・場所**
- 11月4日(日)・11日(土)：チャフルつきき
- 11月17日(土)・12月1日(土)：(築上町大字築城1096)
- **対象者** 炎症性腸疾患、潰瘍性大腸炎、クローン病の患者とその家族
- **内容** 「潰瘍性大腸炎・クローン病の治療と病気の上手なつき合い方」をテーマとした講演
- **申込方法** 10月23日(金)まで電話で申し込んでください
- **申込・問合せ先** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎0940(36)2366

環境定期券制度を試験運用

- **対象者** 家庭介護をしている人、家庭介護を学びたい人
- **募集定員** 各コース20人
- **※定員になり次第締め切り。**
- **受講料** 無料
- **申込締切** 各コース開催日の2日前まで
- **応募・問合せ先** 麻生教育サービス株式会社
☎092(482)7006

母子・父子家庭への就業支援

- **対象者** 市内在住の母子家庭・父子家庭の親
- **相談日時・場所**
- 平日の午前9時～午後5時
： 中間市役所こども未来課
- 毎週日曜日の午前9時～午後4時：クローバープラザ(春日市原町三丁目1・7)
- **※事前の予約が必要です。相談方法など詳しくはお問い合わせください。**
- **問合せ先** 福岡県母子家庭等就業・自立支援センター
☎0948(21)0390



8月25日・中間唐戸築造250周年記念九州堀川サミット
豊かな暮らしに貢献してきた遠賀堀川

中間唐戸築造250周年記念九州堀川サミットが、なかまハーモニーホールで開催されました。当日は、中間唐戸を作る際に参考にしたといわれる岡山県の石唐戸の話や、中間小学校4年生による学習発表などが行われました。堀川シンポジウムでは、「人と歴史をつなぐ堀川の未来～遠賀堀川からの発信」をテーマに、中間市、北九州市、水巻町、宮崎県日南市の各首長が対談し、松下俊男市長は「多くの人に堀川の価値を知ってほしい」と話しました。



9月13日・第4回なかまはしご酒大会
千鳥足でいい気分

第4回なかまはしご酒大会が開催されました。受付会場のなかまハーモニーホールでは、参加者にふるまい酒や中間市の特産品などのプレゼントが配られました。ルールは今年から変更され、参加した市内46店舗のうち、指定された2軒と、自由に選んだ1軒を数人のグループでスタンプラリー形式で巡るといったもの。友人や職場の同僚などのグループ約500人が参加しました。この日は市内のあちこちでほろ酔い気分の赤い顔が見られました。



9月9日・第35回子どもまつり
私にもパンをちょうだい

子どもまつりが中央公民で行われました。中央公民館講堂で開会式が行われた後、演劇団体「演劇道化」による「じぶたと守ろう！火の用心」をテーマとした演劇が開演。巧みに操る人形とユーモアたっぷりの軽快な話に、会場は笑い声が絶えませんでした。中央公民館前広場では、飲食バザーやパン食い競争などの楽しいイベントが盛りだくさん。子どもたちの笑顔が、会場のいたる所で見られました。



9月23日・第13回ボランティアまつり

ボランティアを身近に感じて

中間市ボランティア連絡協議会主催のボランティアまつりが、地域総合福祉会館ハピネスなかまで開催されました。市内のボランティア団体が、日頃の活動内容や趣旨を紹介。また、手話歌や折紙体験などのボランティア活動の体験コーナー、パンや焼きそばの販売コーナーなど、さまざまな催しで賑わいました。来場者はボランティア活動を身近に感じ、その大切さを実感できたのではないのでしょうか。



ペットボトルを再利用した風車作り

世界に一つ、自分だけの風車

市内の各小学校4年生が、ペットボトルを再利用した風車作りを行いました。この事業は、堀川まちおこし実行委員会が環境保護と堀川の再生のために始めた事業で、今年で8年目になります。捨てればゴミになるペットボトルが、再利用すれば、多くの人に元気を与えることができることを知ってもらうために実施しています。堀川周辺に飾られた子どもたちの個性あふれるペットボトル風車は、元気な風を受けて勢いよく回っています。



9月21日・稲刈り

自分で稲を刈ったよ

中間北小学校5年生の児童が、農業体験の一環として蓮花寺で稲刈りを行いました。中間市では、もうここで行われていない、天日干しを体験。太陽の光を浴びた米は、機械で乾燥させた米よりおいしくなるとのこと。子どもたちは、鎌で稲を刈り、稲7束ほどを麻ひもで結び、協力して干しました。子どもたちは、次々に出てくるかまきりやかたつむりに驚きながら、「おもしろい」「暑い」など口にしながらか貴重な体験を楽しみました。

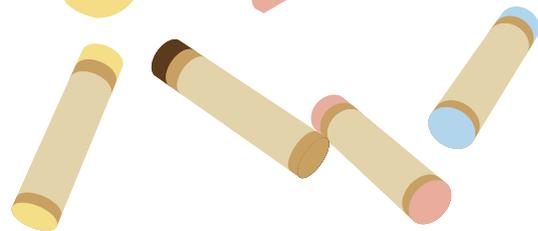


JICAボランティアの青年海外協力隊として出発

これまでの経験を現地で生かします

9月18日、青年海外協力隊として西アフリカのセネガルに赴任する小浦華子さんが、9月24日の出発に先立ち松山中市長を訪問しました。5年間の病院勤務を経て看護師として現地医療機関に配属される小浦さんは、5S活動（整理、整頓、清掃、清潔、躰）の普及活動に努めます。「これまでの経験を生かして医療サービスの向上のために精一杯頑張ります。不安もあるけど楽しみです」と旅立ち前の思いを力強く話してくれました。

みんなのひろば



なかっぱ 救缶バッジを販売

- 販売開始日 10月22日(日)
- 販売場所 企画政策課 (市役所本館2階)
- 問合せ 企画政策課 ☎(246)6234



中岡市公式キャラクター「なかっぱ」

川柳を楽しみませんか

川柳に興味がある人、句会に出て楽しみませんか。

- 日時・場所
 - 毎月第1月曜日(午前10時～正午)・弥生公民館
 - 毎月第1金曜日(午後1時～3時)・中央公民館
 - 毎月第1日曜日(午後1時～3時)・通谷公民館
 - 毎月第4土曜日(午後1時～3時)・新手工民館
- 対象者 川柳に興味がある人
- 会費
 - 誌友費：年4、800円(機関誌毎月発行1年分)
 - 句会費：月100～200円(開催場所ごと)

●問合せ先 「川柳くろがね吟社」吉富宅 ☎(244)7298

教育大へ行ってみよう Jrサイエンス&ものづくり

- 日時 10月28日(日)
 - 場所 福岡教育大学(宗像市赤間文教町1-1)
 - 内容
 - 化学実験・体験コーナー：子ども化学実験など
 - ものづくりコーナー：豆本、折り紙での立体づくりなど
 - スポーツ体験コーナー：鉄道模型づくりなど
 - 対象 小学生～高校生とその保護者
 - 参加料 無料
- ※一部材料費が必要なイベントも

あります。詳しくはお問い合わせください。

●問合せ先 福岡教育大学 ☎0940(35)1238

ラグビーイベントの参加者を募集します

- 中鶴少年ラグビーでは、ラグビー体験やバーベキュー、くじ引きなどのイベントを行います。みなさんの参加をお待ちしています。
- 日時 10月28日(日)・午前10時～午後2時
 - 場所 中鶴ラグビーグラウンド
 - 対象 幼稚園～小学生の男女
 - 参加料 無料
 - 申込締切 10月26日(金)
 - 申込・問合せ先 仲山携帯 ☎090(8391)7095

おの まさひで 小野 将秀ちゃん
H23. 1.12生 (長津三丁目)



小野家のムードメーカー！これからもすすく育ててね！パパとママのたからものマー君！

にほんやなぎ ひなつ 二本柳 陽夏ちゃん
H22. 8. 1生 (中央一丁目)



6月に妹が産まれてお兄ちゃんになりました。大好きなものはウルトラマンとカネゴンです。

わが家の

すこやかちゃん



絵たより「絵夢の会」 第13回作品発表会を開催

絵たより「絵夢の会」の作品発表会を開催します。

●日 時 10月27日(土)～28日(日)
午前9時～午後5時
※28日は午後4時までです。

●場 所 なかまハーモニーホール・展示ロビー

●問 合 先 中島宅
☎(245)2069

冬休み海外派遣の 参加者を募集します

体験をとおして、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。多くのみな

さんの参加をお待ちしています。

●日 程 12月24日(祝)～平成25年1月2日(祝)

●内 容 ホームステイ、クリスマス体験、ボランティア、文化交流など

●派遣先 オーストラリア、サイパン、フィジー、カンボジア

●対 象 小学3年生～高校3年生の児童・生徒

●定 員 各グループ20人

●申込締切 11月5日(日)
※事業により日程や対象年齢、参加料などが異なります。詳しくはお問い合わせください。

●申 込 ・ 問 合 先 財団法人国際青少年研修協会
☎03(6459)4661

中間市老人クラブ連合会 老人大学講演会を開催

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

●日 時 11月6日(火)・午前10時～午後3時(受付は9時30分)

●場 所 なかまハーモニーホール

●内 容 講演、芸能祭

●講演テーマ・講師
○「生活習慣を考える」・瓜生康平さん(中間市立病院院長)
○「高齢者の転倒防止」・力丸俊一さん(中間市立病院整形外科部長)

●参 加 料 無料

●問 合 先 中間市老人クラブ連合会事務所
☎(245)8432

今月の表紙



今月の表紙の背景に注目。3つの建物が並んでいます。これは中間市のある建物をパソコンを使ってイラストにしたものです。左：体育文化センター、中央：市民図書館、右：中央公民館です。改めて見てみると、どれもおもしろい形をした建物だと思いませんか。

編集後記

▶つい先日まで続いた暑い毎日もいつの間にか終わり、すっかり過ごしやすい季節になりました。今年こそは「食欲の」だけでなく、いろいろな「秋」を楽しみたいと思います。(健)
▶秋です。イベントが目白押しな秋です。みなさんはどう過ごしますか。今回の特集では、いろいろな秋の過ごし方を紹介していますのでぜひ参考にしてください。ちなみに私はスポーツの秋。食欲に勝りました。(謙)

文芸歳時記

俳句

末永 あつし選

新涼や辻の地蔵の供華新た 島津貞子
上底井野
贈らるるピースの指輪秋涼し 小田敏子
土手ノ内二丁目
踊りの輪どつと広がる炭鋳節 真崎捷子
太賀三丁目
立秋の朝のコーヒー匂ひたつ 石松梅子
通谷二丁目
朝毎に空の気なる稲の花 池田馨
太賀二丁目

川柳

吉富 廣選

迷い道風と雲とに聞いてみる 福島梅子
弥生一丁目
母呼んで迷子ののどもかれはてる 三ヶ島浩之
弥生一丁目
正直に鏡拭いても期待薄 前田弘子
朝霧一丁目
この世では断酒会には入らない 成重広志
弥生二丁目
口は別だけど老化が止まらない 和田澄雄
太賀四丁目

短歌

中間市短歌会

ひとだすけの言葉の意味も知らぬまま臓器移植の子は生き続く
通谷二丁目 山下純子
ほおずきの芯や種抜く真剣に嬉し気な孫に我も楽しむ
岩瀬四丁目 吉岡比呂己
木登りの巧みな猿もすべると言う百日紅の花咲き続く夏
太賀三丁目 日野康子
記憶とは嬉しいものよその昔思はれし人を思ふ浜辺に
通谷二丁目 宮崎弥生
風雪に耐えて忍んで今日があるやと咲いたよ大輪の花
鍋山町 柴田キ又子

温故知新

其の七 「遠賀堀川」〜果たした役割〜



遠賀堀川に川ひらたが停泊する様子 (明治時代)

中間唐戸の完成で遠賀堀川はついに開通しました。完成した遠賀堀川流域には新田が開発され、その面積は402万㎡(東京ドーム約100個分)に及んだといわれています。

1763(宝暦13)年からは、遠賀堀川を船が通るようになりました。通船料を払う必要があったにもかかわらず、当初から年間約3,150もの船が使用しました。それは、遠賀川を下って芦屋の江川を経由して若松へ行くより格段に近く、潮の満引きに左右されることがなかったためです。

明治時代になると、筑豊周辺の石炭が大量に消費されるようになります。この石炭輸送に使用されたのが遠賀堀川です。1897(明治30)年ごろの記録によると、年間約12〜13万艘もの川ひらたが遠賀堀川を通ったといわれています。

日本の近代化を支えた遠賀堀川ですが、鉄道の普及によって遠賀堀川を使用した石炭運搬は下火になり、昭和初期には運河としての役割を終えます。また、農業用水としての役割も終え、現在は往時の風景を見ることはできません。いつも何気なく通り過ぎていた遠賀堀川。あらためて立ち止まり、川を埋めるほどの川ひらたが行き交う様子、堀川沿線に船頭相手の店が立ち並ぶ様子を想像してみても楽しいかもしれません。

中間市教育委員会生涯学習課

発行 福岡県中間市役所〒809-8501 福岡県中間市中間一丁目1番1号
編集 総務課広報広聴係 TEL 093(246)6271 FAX 093(245)5598
ホームページ <http://www.city.nakama.lg.jp/>
メールマガジン webmaster@city.nakama.lg.jp

債務整理

借金の悩み、解決します!

相談無料 費用分割可 秘密厳守



過払い金返還
請求をしたい

月々の支払いを
少なくしたい

自己破産は
したくない

マイホームは
手放したくない

最良の方法で迅速に解決します。
私たち「MCP」にご相談ください。

※法律相談は司法書士法第3条に定める訴訟額の範囲に限ります

JR黒崎駅前

JR鹿児島本線 JR黒崎駅

●井筒屋

●パチンコ屋

北九州事務所 (1F薬局)

国道3号線

トラブル・紛争の解決・処理の専門家

MCP 司法書士法人 **MCP** 北九州事務所
司法書士法人MCP 検索 <http://www.legal-mcp.jp/>

北九州事務所
北九州市八幡西区黒崎3-1-3
菅原第一ビル2F

☎0120-930-570

☎093-644-8558

福岡県司法書士会所属 第829009号 司法書士 砂川 知明
(主たる事務所)佐賀県多久市北多久町大字小侍45-129 代表社員 米満 安浩



大好評受付中

場所は先着順となります

良い場所は
お早めに



家族墓地として・夫婦墓・個人墓としてご提案いたします。
屋外納骨堂「やすらぎ」堂々完成

この様な方にお勧めします。

- ◇ご自分の安住の場所を生前中に確保しておきたい方
- ◇お子様、跡継ぎが無く、継承が心配な方
- ◇遠い所にお墓をお持ちで改葬または分骨されたい方
- ◇家にお骨があり、納めるところをお探しの方

一墓 永代使用料・永代管理料含む
永代管理料込みで
今後、一切の費用がかりません。
49.3 (税込)
万円より



宗旨・宗派問わず
●お申込み・お問い合わせは、中間霊園管理事務所まで
☎0120-659-117
【受付時間】午前9時～午後5時 水曜日定休
※当日、お申込みされる場合は、申込金1万円と印鑑をご持参ください。

今回の「広報なかま」にかかわった経費は1部約18円です。
「広報なかま」の配布は発行日から開始します。みなさんのお手元に3日以内でお届けできるようにしています。

有料広告欄