

元気な風がふくまち

NAKAMA CITY Public Relations

# なかま

広報

1  
2011  
No.882

平成23年1月10日発行



## CONTENTS

もくじ

特集 ..... 2

### 「新春クイズ」

これまで好評だったクロスワードパズルを今年もどうぞ

市からのお知らせ .....	4
まちのわだい .....	6
環境・市民協働・消費者相談 .....	8
くらしの情報・無料相談 .....	9
健康ファミリー・医療講座 .....	12
人権作文・おとなの寺小屋 .....	13
みんなのひろば .....	14
文芸歳時記 .....	16

表紙の説明は16ページをご覧ください

この姿に笑顔ほころぶ



# パズル



ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、答え、ご意見感想を記入し、応募してください。正解者の中から10人のみなさんに賞品をプレゼントします。

- 締切 1月28日(金)・当日消印有効
- 賞品 砂山農産加工組合「ほのほの味噌」  
合わせ味噌1kg…10名様
- 応募・問合せ先 総務課広報広聴係  
(〒809-8501中岡市中岡一丁目1-1)  
☎(246)6271

その答えを書いて応募してください。正解した人の中から10人にすてきな賞品をプレゼントします。

- ヨコのカギ
- ①広報は市民と行政の○○○○○です
  - ②五右衛門○○○
  - ③親子ひろば○○○は昨年移転しました
  - ④中間市の木はこれです
  - ⑤一つの事に熱中して、満足するまでやりとおす性質
  - ⑥エア○○○、ダイレクト○○○
  - ⑦乗り物を使わないで歩くこと
  - ⑧日ごろの○○○○がいいもんね
  - ⑨和○○料理、洋○○料理
  - ⑩転勤で○○○○が変わった
  - ⑪万全の○○をとる
  - ⑫ほかの事に心が奪われて、そのことに注意が向かないこと
  - ⑬中間市の地名。○○ヶ浦
  - ⑭昨年実施された5年に一度の○○○○調査
  - ⑮この料理は○○があるなあ
  - ⑯地方公共団体のこと
  - ⑰この子はサッカーの○○○○だ
  - ⑱○○↓答え
  - ⑳遠い距離を撮影するのに必需品
  - ㉑○○○○は横綱に上がった
  - ㉒なめるとしよっぱい
  - ㉓○○○○は猫である
  - ㉔各都道府県を統括し、代表する首長
  - ㉕漢方薬などの薬を加えた酒
  - ㉖栄冠か○○○○に輝く
  - ㉗川端康成の小説。○○○の踊り子孫の孫
  - ㉘鶴は千年○○○は万年
  - ㉙インソップ寓話の一つ。○○○○と太陽
  - ㉚ことわざ。○○に釘
  - ㉛成功のために、ここで3年我慢だ
  - ㉜だれか呼んだ?○○○○かな
  - ㉝議事の内容を記録したもの
  - ㉞原案になる前の大もとの考え
- タテのカギ
- ①公的な機関が規則などを制定するときに、広く公に意見や情報などを求める手続きのこと
  - ②オン↑○○○
  - ③○○○編と応用編
  - ④人とは違った意見や議論
  - ⑤ワン、ツ、○○○○
  - ⑥方向に関する感覚が鈍い人をこゝ呼びます
  - ⑦なす科の落葉低木。若芽は食用赤い実は薬用
  - ⑧あんを溶かした汁の中に、もちや白玉などを入れたもの
  - ⑨うまい話には○○○がある
  - ⑩水利・発電のため、河川や谷の水流をせきとめるために作った
  - ⑪はつきりしないこと。○○むや
  - ⑫すばらしいさま。りっぱなさま
  - ⑬○○○望。貪○○
  - ⑭○○○○板ヘルニア
  - ⑮○○○○してお出かけしましょ
  - ⑯鼻や口を覆う衛生用具
  - ⑰国際単位系で、メートル法の単位の上に付けて10億分の1を表す語
  - ⑱大気中のオキシダントなどの濃度が高まって発生する○○○○○○
  - ⑲○○○○スモッグ
  - ⑳デジタルカメラと○○○○カメラどちらが好き?
  - ㉑果物を英語で
  - ㉒一定の任務を担当すること
  - ㉓北海道生まれの人を○○呼びます
  - ㉔忙しさは今が○○○○だ
  - ㉕○○○○辛い世の中だな
  - ㉖地○○○座標○○○・対称○○○
  - ㉗苦しいを英語で
  - ㉘○○○・昼・晩
  - ㉙思いがけないこと。意外なこと
  - ㉚○○○○にならえ
  - ㉛タテのカギ
  - ㉜社会的な機関が規則などを制定するときに、広く公に意見や情報などを求める手続きのこと
  - ㉝オン↑○○○
  - ㉞○○○編と応用編
  - ㉟人とは違った意見や議論
  - ㊱ワン、ツ、○○○○
  - ㊲方向に関する感覚が鈍い人をこゝ呼びます
  - ㊳なす科の落葉低木。若芽は食用赤い実は薬用
  - ㊴あんを溶かした汁の中に、もちや白玉などを入れたもの
  - ㊵うまい話には○○○がある
  - ㊶水利・発電のため、河川や谷の水流をせきとめるために作った
  - ㊷提防
  - ㊸○○○を飛ばす、○○○の応酬
  - ㊹書を与えるものを追い払うこと
  - ㊺芥川龍之介によって書かれた短編小説
  - ㊻宝の○○○を手に入れたぞ
  - ㊼いつも口にする言葉
  - ㊽十二支の2番目は
  - ㊾○○○も方便
  - ㊿石の大きなもの
  - 1 小型の電子機器には単3形の乾電池がよく使われます。懐中電灯などの消費電流が大きいものによく使われるのは○○○○形
  - 2 最も遅く生える、上下左右4本の奥歯
  - 3 国の行政機関の一つ。対外国関係の事務を担当する○○○○省
  - 4 やきばの変化した語。刀剣類の焼き入れをした刃
  - 5 これは○○50万円のお皿です
  - 6 掛け算の9の段。○○しじゅうで
  - 7 1月に台風だなんて○○○○○○だね
  - 8 ワンワン
  - 9 社会人の必需品。私こういう者です
  - 10 ひじょうに大きな身体のこと
  - 11 白○○○さんからお手紙着いた
  - 12 黒○○○さんたら読まずに食べた
  - 13 ある地域の人口が極端に少ないこと
  - 14 中間市役所にある部署名。市税に関する証明や公簿の閲覧などに関する事務を行います
  - 15 化学式はH<sub>2</sub>O
  - 16 互いに助け合うこと
  - 17 タンパク質を構成する○○○○酸を含有する補助食品が一大ブームに
  - 18 あなた細いのによく食べるわね。○○○の大食いね



## うさぎにまつわるエトセトラ

今年(うとし)は卯年。十二支の4番目のうさぎ年です。卯は東の方角、また「卯の刻」といえば、午前6時ころをさします。うさぎは、ウサギ科の哺乳類(ほほほ)です。うさぎという耳が長く、目が赤く、毛は白、ピョンピョンと跳ねる動物を思い浮かべますが、これは私たちがよく見る日本白色種で、ほかにも多くの種類がいます。毛が白黒(または白茶)でパンダウサギとも呼ばれるダッチ、耳の下がったロップイヤ、耳の短いビーターラビットなどです。

だれもが知っているうさぎの話といえば、「うさぎとカメ」です。うさぎとカメが向こうの山まで、どちらが先に行けるか競争します。早いうさぎは、カメがのろいを見て途中で油断して昼寝をしてしまします。その間にカメがゴールするというお話で、地道に努力すれば必ず成功するという教訓です。

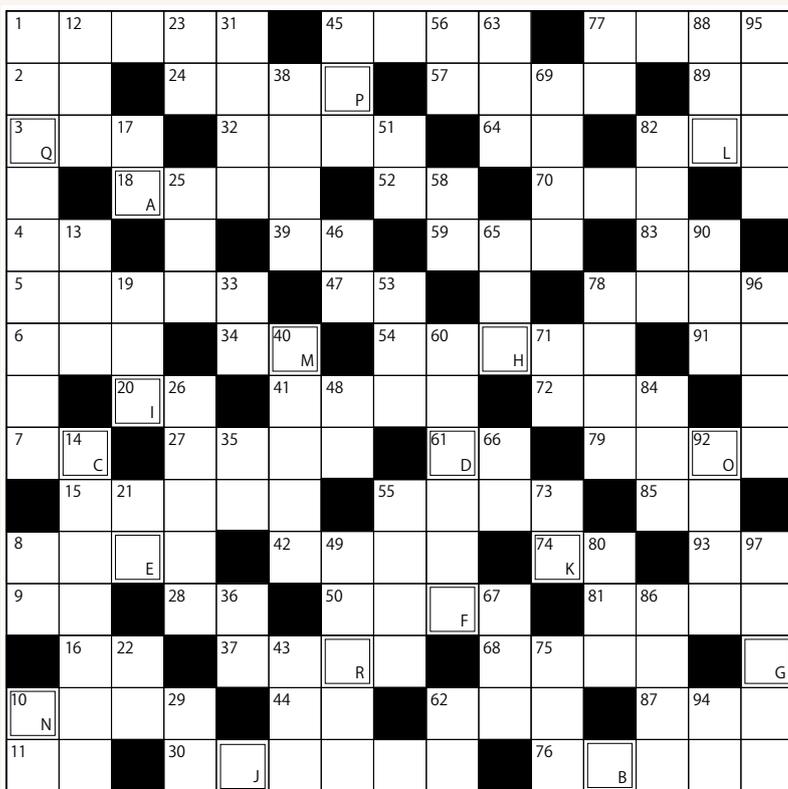
こうした話は、動物競争物語として各国にあります。ただ、勝つほうの動物がカメではなく、ハリネズミ、カニ、ヒキガエル、ナメクジだったりします。負けるほうも、うさぎだけではなく、ウマ、キツネ、ゾウなどもさまざまです。



# 頭をリフレッシュ! クロスワード

The head is refreshed! Crossword Puzzle

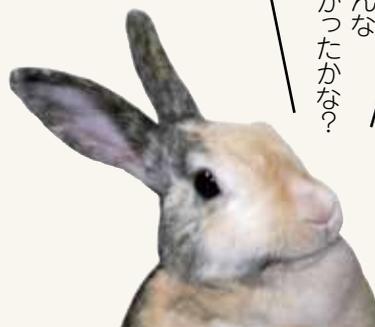
今年もまたまたクロスワードパズルです。マスの中に記されているA～Rを順番に並べると質問になっているので、



質問

A B C D E F G H I J K L で  
M N O P Q R なに?

- ⑥7 前にも後にも例がないという意味の四字熟語。空前〇〇〇
- ⑥9 サイコロなど、6つの平面で囲まれた立体
- ⑦1 いくつと言ってもわからず、また聞き入れず、はり合いのないこと。〇〇の耳に念仏
- ⑦3 同意しないこと。〇〇も応もない
- ⑦5 父や母の兄弟・姉妹の子同士
- ⑦7 笑う門には〇〇来る
- ⑦8 昨年10月10日に体育文化センターをメイン会場に開催されたスポーツ〇〇〇〇2010
- ⑧0 ゆったり、のんびりしている様子
- ⑧2 デジタル画像を構成する単位である、色のついた点
- ⑧4 上位の者が下位にある者に職務上の注意などを教示すること
- ⑧6 チャペルでの結婚式を歌われます
- ⑧8 疑似餌で魚を釣る〇〇〇フィッシング
- ⑧9 組織や集団などの長。主任のこと
- ⑨2 ひき肉を小麦粉の皮で包んで蒸したもの。寒い季節は特においし
- ⑨4 中間市にある地名。四丁目まであります。
- ⑨5 作りごとがなく、偶然に任せること。〇〇〇抽出
- ⑨6 手紙などで、本文の後にさらに



書き加える文。  
⑨7 環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベル  
みんな  
わかったかな?

もう一つ、日本の昔話で有名なのが「カチカチ山」です。この話にはちょっと残酷なシーンもあるので、最近ではあまり語り継がれていないようです。うさぎは悪役だったり、英雄だったり、だまされたり、いろいろな役回りをこなしています。

うさぎは身近な動物のわりには、親しまれていることわざは少ないようです。「兎死すれば、狐これを悲しむ」「狐死して兎泣く」は、同類の死を悲しむということ。「兎に祭文」は、「馬の耳に念仏」と同じ意味で、言っても無駄なこと。「兎の上り坂」は、最も得意とする場所で力を発揮すること。「兎兵法」は生兵法のことで、役に立たないこと。どのことわざも、ふだんあまり聞きません。

最近、動物と直にふれ合えるコーナーを設置する動物園が増えてきました。ふれ合いコーナーの一番の人気者といえば、やっぱり、うさぎです。うさぎを優しく抱っこすると、ふわふわの毛並み。子どもたちは、うさぎの小さな鼓動をどう感じとっているのでしょうか。

平成22年は国連が定めた「国際生物多様性年」でした。今年も多くの生き物にとつて、幸せな1年でありまうように――。

## 中間市臨時職員を募集します

●問合先 総務課

☎(246)6232

応募者は、平成23年度中間市臨時職員採用候補者として登録します。登録された人は、業務の状況に応じて採用されることになりません。そのため、登録後すぐに採用ということではありません(採用されない場合もあります)ので、あらかじめご了承ください。

- 応募資格** 地方公務員法第16条に規定する欠格事項に該当する人は応募できません
- 職種** 一般事務補助、保育士、看護師、看護助手、給食調理補助員、作業員
- 勤務時間** 午前8時30分～午後5時15分(一般事務補助の場合)

※職場によって異なります。

●**賃金** 月額6,200円

(一般事務補助の場合)

●**募集期間** 1月17日(月)～28日(金)

●**申込方法** 必ず本人が写真を貼った市販の履歴書を総務課人事給与係に持参のうえ、同課に備え付けの申込用紙に必要事項を記入して提出してください。

また、免許・資格が必要な職種(保育士、看護師)は申込時に免許・資格の写しを持参してください。なお、平成22年度にすでに登録している人で平成23年度も登録を希望する場合は、改めて登録が必要です

## 市内4中学校に武道場が完成

●問合先

生涯学習課

☎(246)6224

平成24年度から、中学校の保健体育で武道・ダンスなどが必修となります。

このため中間市では、国の交付金を活用し、市内4中学校に武道場を整備しました。

武道場は1月から使用の受付を

開始し、2月からみなさんに開放する予定です。

詳しくはお問い合わせください。



## 男女共同参画審議会委員を募集します

●問合先 人権男女共同参画課

☎(245)3511

市では、男女共同参画社会づくりを推進するため、「男女共同参画審議会」を設置しています。審議会に市民のみなさんの意見を広く取り入れるため、委員の一部を募集します。

●**応募先** 人権男女共同参画課(〒809-0014 蓮花寺三丁目1-3)  
FAX(245)3511  
○メールアドレス  
jinkendanryo@city.nakama.  
fukuoka.jp

- 募集期間** 平成23年4月1日～平成25年3月31日
- 委員の任期** 平成23年4月1日～平成25年3月31日
- 応募資格** ○市内在住で20歳以上の人  
○男女共同参画に関心がある人

### 男女共同参画「川柳」の募集

家庭や職場、学校、地域など、あなたの身近なところで、「男だから…、女だから…」という固定観念にとらわれることなく、だれもが生き生きと暮らしている「男女共同参画社会」をテーマに詠んだ川柳を募集します。

優秀作品は表彰し、記念品を贈呈します。

なお、作品は未発表、自作のものに限ります。

●**応募資格** 中間市内に住ままたは通勤・通学している人

●**応募方法** 氏名、年齢、住所、連絡先を明記して郵送、FAXまたはメールで提出してください

※学生は所属学校名(学年・組)も明記してください。

●**応募締切** 2月15日(金)必着

●**応募先** 人権男女共同参画課(右記と同じ)

※持参の場合は土・日・祝日を除きます。なお、応募書類は返却しません。

●**選考方法** 「応募申込書」と「応募の動機について」をもとに選考します。選考結果は後日全員にお知



# Topic & Information

## 就学援助の申請を受け付けています

経済的な理由で、市内の小・中学校に通学する児童・生徒の学用品費、学校給食費などの支払いが困難な家庭に対し、その費用の一部を援助します。継続希望の人も必ず手続きが必要です。

### ●対象

- 生活保護が廃止や停止され、なお経済的に非常に困っている世帯
- 平成22年度の市民税について、世帯全員が非課税の世帯
- 児童扶養手当の支給を受けている世帯
- そのほかの事情で、生活状態が非常に悪く、困っている世帯

●申請方法 各小・中学校または教育委員会に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、申請してください(随時受付)

●添付書類 世帯の中で収入がある人全員の平成22年度市民税(非課税)証明書など。ただし、平成22年1月1日以前から中間市に居住し、平成22年度の市民税の申告をしている人は不要

※継続希望の人は、市から申請書を送付しますので2月末までに必ず申請してください。新1年生は、入学時以降4月末までに、申請してください。

●問合せ 学校教育課 ☎ (246) 6222

## 消防用ホースと 可変流量ノズルを購入

中間市消防本部は平成22年度の石油貯蔵施設立地対策等交付金事業で、消防用ホース(65mm、50mm)各52本と、放水流量を切り替えることができる可変流量ノズル4個を配備しました。火災現場での消火活動を迅速・軽快にし地域住民の生命、身体、財産を守ります。



●問合せ 消防署 ☎ (245) 0901

## 排水設備工事責任技術者の登録申請

●問合せ 下水道課

☎ (246) 6256

### ●対象

○新規登録：福岡県下水道排水設備工事責任技術者の資格取得者、または中間市以外で登録している人

○更新登録：事前に更新講習を受講している人で、中間市での登録期限が平成23年3月31日までの人

●申請書の配布 1月17日(日)から下水道課窓口で配布します。また中間市上下水道局のホームページからダウンロードできます

○ <http://www.city.nakama.fukuoka.jp/jougesuidou/index.html>

### ●受付期間

1月31日(日)～2月10日(土曜・日曜日を除く)

### ●申請書類

○責任技術者登録申請書(新規・更新)

○住民票記載事項証明書

○写真2枚(縦3.6cm×横2.4cm)

○新規登録者の場合は責任技術者試験合格証の写し、更新登録者の場合は責任技術者証と更新講習受講修了証

### ●申請手数料

○新規：2,000円

○更新：1,000円

●申請先 下水道課

## 住民基本台帳カードの交付手続きが変わりました

●問合せ 市民課

☎ (246) 6233

身分を証明するものとして使える住民基本台帳カードの交付手続きが、次のとおり変更されました

①ICカード運転免許証をお持ちの人は、窓口で確認作業を行います。パスワードを忘れた人は、別途保険証などの本人確認書類を提示してください

②非ICカード運転免許証、パスポート、障害者手帳等顔写真付き本人確認書類をお持ちの人は、あわせて保険証などの本人確認書類を提示してください

※顔写真付の本人確認書類をお持ちでない人は、窓口での申請後に照会書を郵送しますので、後日もう一度来庁していただくことになります。その際には保険証、年金手帳、社員証などの本人確認書類を2種類お持ちください

※①②の手続きにより即日交付された人には、本人確認のため後日改めて確認文書を郵送します。

●申請に必要なもの 印鑑、パスポートサイズ(縦45mm×横35mm)の顔写真、本人確認書類をお持ちください

## 火遊びはしないと元気に誓ったよ

12月14日・第21回中間市幼年消防クラブ大会

なかまハーモニーホールで、市内の幼稚園・保育園児の参加による中間市幼年消防クラブ大会が開催されました。読み聞かせグループ「たんぼぼ」による人形劇や消防署員による火遊び防止の演劇などで、楽しい時間を過ごした子どもたちは「絶対に火遊びはしません」と力強く元気に誓っていました。

このコーナーでは楽しいイベントや地域の話などをお届けします。



## 会場に響くイングリッシュ

12月4日・第1回中間市中学校英語暗唱大会

中央公民館で中学校英語暗唱大会が開催されました。第1回目となるこの大会は、英語に対する興味・関心の向上と、より積極的なコミュニケーション能力の育成を図ることが目的。各学校で選考された各学年2人ずつの計24人が参加し、学年ごとに決められた課題を英語で発表。参加したみなさんは表情豊かに練習の成果を発表していました。

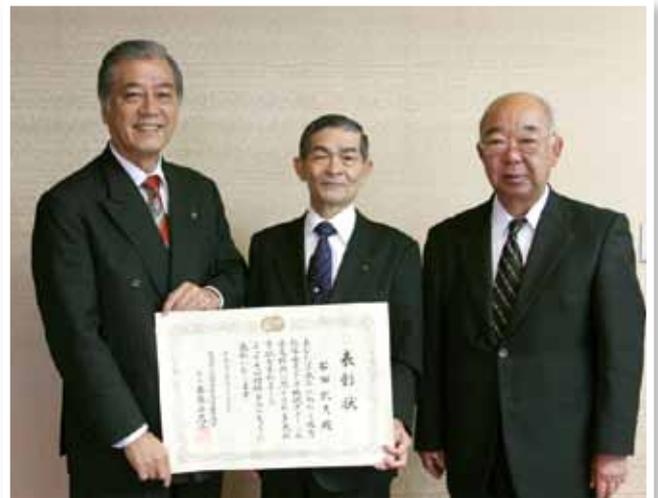
## スポーツの振興に尽力

石田凱久さん(大辻町)が体育指導委員功労者表彰を受賞

石田凱久さんが社団法人全国体育指導委員連合から体育指導委員功労者表彰を受賞しました。石田さんは長きにわたり、中間市の体育指導委員として地域スポーツ普及のために尽力し、現在は中間市体育協会理事長として社会体育の振興に努めています。12月8日、受賞の報告を松下俊男市長に行いました。



3年生の部での最優秀賞受賞者。  
左から岩永愛理さん(中間東中)、池田佳穂さん(中間東中)





## 街頭犯罪を減らそう

12月10日・第20回中間市防犯大会

なかまハーモニーホールで中間市防犯大会が開催されました。この大会は、市民と自治体との協働により、防犯意識の向上と自主防犯体制を強化し、各種の防犯活動を促進することが目的。大会では、中間市防犯協会の仰木節夫副会長が「住民一体となり、関係機関と協力して犯罪の芽を摘む防犯活動を推進します」と力強く宣言しました。大会終了後、安全安心のまちづくりをアピールするのぼりを持ち、やすらぎ通りまで行進しました。



## さらなる高みに臨む

野中義晴さん(太賀四丁目)がねんりんスポーツ卓球大会で優勝

野中義晴さんが、11月11日に福岡市民体育館で開催された、第10回福岡県ねんりんスポーツ文化祭卓球大会に出場し、70歳以上男子個人の部で優勝しました。昨年に続いての個人戦優勝に「2年連続優勝できて感無量です。目標は3連覇。追われる立場だからプレッシャーはあるけど、挑戦する気持ちは忘れません」と話す野中さん。健康のため、人とのつながりのために卓球を始めたという野中さんのあくなき挑戦は続きます。



## 平和を願って

12月18日～26日・原爆パネル展

広島市と長崎市に原爆が投下されて65年目を迎え、核兵器の悲惨さ、核兵器の廃絶、平和の尊さを改めて考えてもらうため、原爆パネル展がなかまハーモニーホールで開催されました。今回展示されたパネルは、長崎市の長崎原爆資料館から借りたものでその数109点。パネルは原爆による当時の悲惨な状況を物語っているものばかり。会場を訪れたみなさんは、パネルを真剣な表情で見っていました。



## 上手に凧たこが作れたかな

12月12日・親子凧作り教室

働く婦人の家で、親子凧づくり教室が開催されました。今回作った凧は「土佐凧」。土佐凧は四国の土佐地方に伝わる凧で、基本は四角形で簡単に作れて、あがりやすいことが特徴です。九州・山口地区で凧作りを行っている講師の指導のもと、参加したみなさんは熱心に作っていました。子どもたちは早く凧をあげたい様子で、できあがるとうれしそうに凧を持って外へ駆けだして行きました。



## 相手の気持ちを考えよう

12月1日・人権週間街頭啓発

法務省と全国人権擁護委員連合会は毎年12月4日から10日までを人権週間と定めています。今年度の啓発活動重点目標である「みんなで築こう人権の世紀」を掲げ、この週間中は全国各地で集中的な啓発活動が行われています。中間市でも、市民一人ひとりに人権問題に対する正しい理解と認識を深めてもらうために、ショッピングモールなかま周辺で街頭啓発を行いました。

## もえるごみ搬入量状況

平成22年度のもえるごみ搬入量は、対21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。

	22年度	21年度	差(22年度-21年度)	減量率
11月	948,600kg	963,200kg	△14,600kg	1.5%
累計	8,077,010kg	8,567,550kg	△490,540kg	5.7%

# やっちゃん環境

●問合せ 環境保全課 ☎(245) 5300

## 野良猫・ハトへの無責任な餌付けはやめましょう

飼う意思もない人が無責任に野良猫やハトにえさをやる行為により、数が増えて人家の庭や畑に入り込み、ふん・尿をするなどのトラブルが起っています。

その結果、迷惑している人が、増えた野良猫の殺処分を保健所に依頼するといった悪循環も起きています。

さらに問題なのは、放置されたふんに含まれる菌により感染症の恐れがあることです。抵抗力の弱い子どもやお年寄りには健康上深刻であり、生活の場をふん・尿で汚すことは重大な犯罪行為といえます。

生き物を大事にすることは良いことですが、無責任にえさを与えることは決して動物のためにも人のためにもならないことを認識してください。

飼い猫も同様に、放し飼いをしているれば他人の庭でふん・尿をしているかもしれないし、交通事故に遭う危険もありますので、自宅の敷地内から出ないような方策をとりましょう。

## 散歩中はリードをつなぎ、ふんの持ち帰りの徹底を

市役所には、犬の散歩中の人について苦情が多く寄せられて

います。

特にふんの放置は、川沿いの遊歩道でよく見かけるなど、場所を特定した情報提供もありません。

市民の憩いの場である公共の場所にふんを放置すること

は衛生的に大変問題であり、飼い主のモラルが問われます。

さらに市内では犬の放し飼いによる咬傷事故も度々発生している、犬を放して散歩させることが非常に危険なことは言うまでもありません。

飼い主のみなさんは、このようなりスクを十分認識した上で散歩させてください。犬の散歩中のふんは、人目に付かない場所ほどきれいに片付けるよう一人ひとりが心がければ、おのずと住みやすい美しいまちになります。

### 苦情の例

- リードをはずして散歩させる心ない飼い主が目につく
- 手にビニール袋などを持っていても、散歩中のふんを回収しない
- 公園・河川敷など公共の場所でのふんの放置が目にする



飼い主のみなさん  
ふんの片づけよろしくね



## はばたけ！市民活動

～ちいさな力を集めて、まちづくり～



## 読み聞かせグループ YUME

私たちは、いじめなど子どもたちが苦悩している問題に直面し、何とかしたいという思いから、学校や地区の公民館、市民図書館などで子どもたちの夢や心を育てる読書推進活動を行っています。「良いことを一つすれば一つ花が咲く、命をかけてすれば山がうまれる」の言葉のように繰り返し絵本を読み続け、ブラックパネルシアターでお話の世界を展開し、子どもたちの豊かな感性が育つことを願って活動しています。

●問合せ ボランティアセンター ☎(246) 2184

## NO 悪質商法

### パソコンに関する

### 不当なお金の請求にご用心

■事例 パソコンで無料ネットゲームのサイトを見ていたら、「18歳以上」という表示があったのでクリックした。急にアダルトサイトになり、「入会登録完了しました。○日以内に○万円支払え」と表示された。それ以来、請求画面が消えないが、支払わないといけな

■対応策  
○個人情報情報は絶対に知らせない。  
○サイト業者の問い合わせ先にメールや電話をしない  
○請求は無視し、電話の着信は拒否する

### ●消費生活相談窓口

☎(246) 5110

# くらしの 情報

## Information

### 第51回中間市卓球大会 参加者募集

●日 時 2月27日(日)  
●場 所 体育文化センター

#### 団体戦

●チーム編成 3人1チーム  
(チーム数に制限はありません)。  
選手は、同一町内に居住する中学生以上で編成し、3人のうち1人以上は、65歳以上の人または女性を含んでください

●代表者会議 2月22日(日)・午後6時30分から中央公民館で実施します

●申込方法 代表者会議当日までに各町内公民館長を通じて、参加申込書を体育文化センターへ提出してください

#### 個人戦

●種 目  
○一般男子の部

○シルバー男子の部(65歳以上)  
○一般女子の部

○シルバー女子の部(65歳以上)  
○初心者(年齢・性別不問)  
●申込方法 2月22日(日)までに体育文化センターに備え付けの申込書を提出するか、電話で申し込んでください

○体育文化センター  
☎(246)2800

※今年度から、個人戦の大会当日の参加申込は受け付けません。

#### いづれも

●問合せ 生涯学習課  
☎(246)6224

### ごみ出しマナーを守りましょう

ごみは私たちの生活から必ず出てきます。ごみ出しのマナーを守り、きれいなまちをつくりましょう。

○ごみは分別して指定の袋に入れ、決められた日の朝8時までにそれぞれの集積所に出しましょう

○通勤途中などに、ほかの集積所を使用・管理している人たちの迷惑になりますのでやめましょう。また、ごみをほかの自治体の集積所などに出すことやポイ捨てなどの不法投棄にあたる行為は、「廃棄物の処理および清掃に関する法律」で

禁じられていて、罰せられることもありますので絶対にやめましょう

●問合せ 環境保全課  
☎(245)5300

### 高齢者を地域で支える シンポジウム

●日 時 2月6日(日)・午後1時～4時(開場は12時30分)

●場 所 なかまハーモニールホール

●内 容  
○「家族の絆・感謝の気持ち」をテーマとした荒木由美子さんによる講演

○パネルディスカッションなど

●入場料 無料(要整理券)

※整理券の配布場所など詳しくはお問い合わせください。

●問合せ 地域包括支援センター  
☎(245)7716

### 健康づくりサポート教室 「食事編」受講者募集

生活習慣病を予防・改善するための食事の取り方を病気との関連を含めて学ぶ教室を開催します。調理実習で実践力を身に付けましょう。

●期 日 2月16日(日)・午前9時30分～午後1時(受付は9時)

●内 容 講話、調理実習

●テーマ 脂質異常症と食事・血中のコレステロール・中性脂肪は食事で変化する

●参加料 400円(食材料費)  
●定 員 40人(先着順)

●持ってくるもの 筆記用具、エプロン、電卓、お持ちの人は食品成分表

●申込締切 2月9日(日)

●申込・問合せ 保健センター  
☎(246)1611

### 情報公開・個人情報保護 総合案内所を開設

国の行政機関や独立行政法人などの情報公開、個人情報保護の案内などを行っています。

●日 時 毎週月曜～金曜日・午前9時～午後5時  
(祝日、年末年始を除く)

●場 所 福岡合同庁舎8階・総務省九州管区行政評価局内(福岡市博多区博多駅東二丁目11-1)

●問合せ 情報公開・個人情報保護総合案内所  
☎092(431)7083

### 里親シンポジウムを 開催します

事情があつて家庭で生活できない子どもを、自分の家庭に迎え入れ養育する「里親」の制度について考えてみませんか。事前の申し込みは不要

です。みなさんの参加をお待ちしています。

●日 時 1月31日(日)・午後1時30分～4時30分

●場 所 ユメニティのおがた(直方市大字山部364-4)

●内 容 庄司順一さん青山学院大学教授)による講演、里親の体験談など

●定 員 200人

●参加料 無料

※託児がありますので、希望者は事前にご連絡ください。  
●問合せ 福岡県児童家庭課  
☎092(643)3256

### 職場のいじめなどの 労働相談会

職場のいじめ、セクシュアルハラスメントなどの労働相談に福岡県北九州労働者支援事務所職員などが電話や面談で応じます。

予約不要、相談無料、秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

●期 日 1月26日(日)、27日(日)

●時 間 午前9時～午後8時

●場 所 福岡県北九州労働者支援事務所(小倉北区城内7-8)

●問合せ 福岡県北九州労働者支援事務所  
☎(592)3516

## 所得税の還付申告と確定申告

### 所得税の還付申告センター

納税者のみなさんの利便を図るために、還付申告センターを遠賀コミュニティセンターに設置し、還付申告書の記載方法などの相談をお受けします。お気軽にご利用ください。

※電話による申告の相談は「還付申告センター」では行っておりませんので、若松税務署へ直接お問い合わせください。

### 還付申告の相談ができる人

- ① 給与所得者で、住宅借入金等特別控除・医療費控除などの還付を受ける人や平成22年の途中で退職し、年末調整が済んでいない人
- ② 年金所得者で、源泉徴収された税金の還付を受ける人など

※次に該当する人は、遠賀コミュニティセンターでの相談は受け付けていません。

- 事業を営む人
- 生命保険などの営業職員
- 不動産所得がある人
- 贈与税の申告および不動産または株式などの譲渡所得がある人
- 原稿料、報酬などの収入がある人

### 場 所 遠賀コミュニティ

イセンター（遠賀町広渡23・6）

● 期 間 1月24日（日）～28日（金）午前9時30分～午後3時30分

※28日は午後2時までです。  
確定申告はこちらをご利用ください

### 場 所 若松港湾合同庁舎2階（ベイサイド若松隣り）

※会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

● 開設期間 2月1日（日）～3月31日（日）

● 受付時間 午前9時～午後4時

※開設期間中、若松税務署内には確定申告の会場は準備していません。

※土曜・日曜日、祝日は開設していませんが、2月20日（日）と2月27日（日）は次の会場で申告相談を行います。

○ 会 場 アジア太平洋インポートマーケットビル3階（小倉北区浅野三丁目8・1）

※中間市役所での申告相談は、例年どおり行います。

● 問 合 先 若松税務署  
☎（761）2536

## 日本オストミー協会 健康教室を開催します

人工肛門・人工膀胱を持つ本人（オストメイト）とその家

族、医療関係者、介護関係者に正しい装具の使い方などの講演会を開催します。

多くのみなさんの参加をお待ちしています。

● 日 時 1月23日（日）午後1時～4時

● 場 所 メイトム宗像（宗像市久原180）

● テーマ 装具交換時の留意点

● 講 師 石井美紀子さん（福岡赤十字病院看護師）

● 参加料 無料

※事前申し込みは不要です。※個人指導を希望する人は、最初に申し出てください。

● 問 合 先 社団法人日本オストミー協会福岡県支部宗像分会  
☎0940（36）4062

## 新卒者緊急就職応援事業を実施

平成20年3月以降の既卒者で、いまだ就職をしていない人を対象に、2か月間の体験雇用を実施します。スキルアップと体験先企業や同種企業への就職を支援しますので、ぜひ参加してください。

● 対象者 平成20年3月以降に、大学、高等学校などを卒業し、現在未就職の人

● 募集人数 1,000人

● 給 与

○ 大卒など：月額18万円程度  
○ 高卒など：月額14万円程度  
※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

● 問 合 先 福岡県福祉労働部労働局労働政策課  
☎092（643）3592

## 福岡視力障害センター 訓練生募集

### 自立訓練（機能訓練）

白杖歩行、身辺管理、点字、パソコンなどの生活技能の習得により、自立した生活をめざします。

● 対 象 視覚障害の身体障害者手帳の交付を受けた15歳以上の人

● 定 員 10人

● 募集期間 随時

● 訓練開始時期 審査後、市町村と本人との手続きが済み次第

### 就労移行支援（養成施設）

あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格取得に向けた職業訓練です。

● 対 象 視覚障害の身体障害者手帳の交付を受けた18歳以上の人で次の基準を満たす人

○ 大学に入学できる人

○ 高等学校卒業と同等の資格がある人で、当センターが実施する審査で高等学校卒業と同等以上の学力がある

と認められる人

● 定 員 30人

● 募集締切 2月10日（日）必着

● 訓練開始時期 4月上旬予定  
※すでに、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家試験の受験資格がすべてある人、また、それらの国家資格をすべて有している人は申し込みできません。

### いずれも

申込方法など詳しくはお問い合わせください。

● 問 合 先 国立障害者リハビリテーションセンター自立支援局福岡視力障害センター  
☎092（806）1361

## ふぐの素人料理は 厳禁です

ふぐが多く流通する季節になり、例年、ふぐを原因とする食中毒が多く発生しています。最近のふぐによる死亡事故は、ほとんど釣り人によるものです。

釣ったふぐを自ら調理することは非常に危険ですので、必ずふぐ処理師に依頼して適正に処理をしましょう。また、釣ったふぐを未処理で許可なく人に販売することは禁止されています。

● 問 合 先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940（36）6098

# 無料相談コーナー

～気軽にご利用ください～

## 心配ごと相談

■場所 ハピネスなかま

○日時…2月5日(木)、18日(金)、24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9時～午後5時・定員10人)

●問合せ 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…2月9日(金)・午前10時～午後4時(受付は午後3時まで)

●問合せ 総合まちづくり課 ☎(246)2017

## 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…2月5日(木)、18日(金)・午後3時～5時

●問合せ 総務課 ☎(246)6232

## 補聴器相談

■場所 介護保険課・ハピネスなかま

○日時…毎月第1～4火曜日・午後1時～2時…介護保険課(市役所1階)、午後2時30分～3時30分…ハピネスなかま

●問合せ 介護保険課 ☎(246)6282

## 消費者相談

■場所 産業振興課(市役所別館2階)

悪質商法などでお悩みのときはご相談ください。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後4時

●問合せ 消費生活相談窓口 ☎(246)5110

## 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

●問合せ こどもと福祉の課 ☎(246)3515

## 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に関する相談はこちら。

○受付 月曜日～金曜日・午前9時～午後5時

●問合せ 少年相談センター ☎(246)0484

## 女性のための悩みごと相談

■場所 人権男女共同参画課(人権のまちづくりセンター)

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

●問合せ 人権男女共同参画課 ☎(245)7801

### 北九州視覚特別支援学校の入学者を募集します

平成23年度の入学生を募集します。

●募集期間 1月31日(月)～2月10日(金)

●募集人数・対象

○幼稚部：若干名・平成19年4月2日～平成20年4月1日に生まれた視覚に障害がある幼児

○高等部(療養科)：10人予定・あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格取得をめざす人で、特別支援学校高等部または高等学校を卒業した人もしくは平成23年3月卒業見込みの人または大学受験資格を有する人

### 子どもの急な病气やけがで困ったら

休日や夜間の急なお子さんの病気に、どう対処したらよいか、病院の診療を受けた方がよいのかなどの判断に迷ったとき、小児科医師・看護

●視覚障害の程度 次のいずれかの条件を満たしているが対象になります

○両眼の矯正視力がおおむね0.3未満であること

○視野狭窄など、視力以外の高度な視機能障害があること

※身体障害者手帳の有無は入学の条件には含まれません。

●検査期日 3月4日(金)

●問合せ 福岡県立北九州視覚特別支援学校 ☎(651)5419

### 直方聾学校幼稚部の入学者を募集

●対象者 平成23年4月1日現在で、満3～5歳の聴覚に障害がある幼児

●募集期間 1月24日(月)～2月4日(金)

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。なお、小中学校の児童・生徒の体験入

●師への電話相談ができます。

●小児救急電話相談 ☎#8000

●受付時間 午後7時～翌午前7時

※365日対応します。

●問合せ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940(36)2045

### 働きたいと思っている女性のために

育児など家庭の事情でいったん仕事を辞めたけれど、「働きたい」と思っている女性の就職活動がスムーズにできるよう、就業アドバイザーが就業相談や情報提供を行います。

登録の申し込みには来所が必要ですが、まずはお気軽に連絡してください。

○専用ダイヤル ☎(571)6440

●問合せ 福岡県北九州労働者支援事務所 ☎(592)3507

●問合せ 福岡県立直方聾学校 ☎0949(26)5351

●学を随時行っています。

**住宅型有料老人ホーム あすなろ中間**

平成23年 **1月6日** 入居開始

## 入居者募集中

～住み慣れた町で安心して暮らしませんか?～

所在地 〒809-0032 中間市中尾1丁目1番25号

〈運営主体〉一般社団法人 医療介護施設助成事業団 TEL 092-483-4661

入居時費用	
入居申込金	100,000円
敷金	96,000円
月額料金	
家賃	48,000円
管理費	12,000円
食費	18,900円
厨房管理費	26,100円
合計	105,000円

\*食費は、1か月30日換算、1日3食分の料金です

◆有料広告掲載のお問い合わせは：  
総務課広報広聴係 ☎(246)6271

有料広告掲載

# 健康ファミリー

保健センターだより



保健センター ☎(246)1611

## 健康でいるための良い生活習慣に定期健(検)診の受診を

初詣には行きましたか。「家内安全」「無病息災」などそれぞれの願いを胸に、年の初めに気持ちを新たにしたいことと思います。

しかし、祈願しただけでは、病気を防ぐことは難しいことはみなさんも重々承知でしょう。だからこそ、一念発起して、「今から毎日3,000歩歩く」「夕食後の間食はやめよう」といったように、健康でいるための良い習慣を身につけようと改善を誓った人もいるのではないのでしょうか。良い生活習慣にぜひ、加えていただきたいことが、「定期健(検)診を受けること」です。

現在、中間市民の死亡原因の第1位はがんですが、その次に多い、心臓病や脳血管疾患

患は「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」「肥満」などが引き起こす動脈硬化が原因です。これらの病気は自覚症状がないので放っておく人が多いのですが、身体の中では動脈硬化が徐々に進行しているのです。動脈硬化は身体の外からはわかりにくいので、定期的に健診を受け、身体の変化に耳を傾ける必要があります。

遠賀中間医師会の杉町圭蔵医師(おなが病院・おかがき病院統括院長)も「遠賀・中間地区のみなさんの健やかな生活を守るために、健診を受けることをお勧めします」とコメントしています。

### 健(検)診を上手に受ける極意

■健(検)診情報は健康づくりカレンダーや通知で取得しましょう

広報なかまや中間市ホームページ、広報なかま4月25日号と同時配布する健康づくりカレンダーをご覧ください。国民健康保険の特定健診対象者には案内通知をしています。

■年に1度は忘れずに、お財布にも優しい市の健診を受けましょう

特定健診は無料で、がん検査も200円〜2,300円です。

ライフスタイルに組み込んで、忘れずに毎年受けましょう。

### 健康手帳を活用しましょう

健診結果は健康手帳に閉じて保管し、毎年の変化を比べましょう。また、病気や体調の変化、血圧値、体重などの記録なども自由に書き込みましょう。

### 結果は放ったままにせず、必要に応じて上手に医療機関にかかりましょう

健診結果が「要精密検査」「要治療」であった場合は、必ず医療機関で詳しい検査を受けましょう。「様子を見ましょう」と言われた人は何もしなくていいというわけではありません。3か月間、6か月間といった目標を立て、食事・運動などの生活改善に取り組みましょう。その努力の結果を再検査し、検査数値で改善できているか必ずチェックしましょう。

■健康状態を継続的に把握し、生活習慣の改善に生かしましょう

40代、50代、60代と継続的に健診を受け、検査数値が基準範囲内であっても過去の検査数値と比べて「高め」「低め」などの変化を速く察知し、望ましい方向へ軌道修正していきましょう。

知って得する  
**医療講座**  
Medical Lecture  
No. 40

## 基礎代謝

■今回の講師■



中間市立病院栄養科 管理栄養士 鶴野祥子

中間市立病院 ☎(245)0981  
中間市蓮花寺三丁目1-7

お正月、食べ過ぎたり、飲みすぎたりしませんでしたか。歳を重ねると、「基礎代謝」という安静にしているときでも消費する、生きていくために必要最低限のエネルギーがどんどん下がってきます。一般的に30歳を超えると基礎代謝が一段と減って太りやすくなり、一度太ると痩せにくくなります。

基礎代謝を上げるには筋肉を鍛えることが重要です。筋肉が多いほど、エネルギーをたくさん消費してくれるからです。筋肉には白筋と赤筋の2種類あり、エネルギーを燃やす力が大きい赤筋を鍛える方が、基礎代謝を上げるには効果的です。

赤筋は、呼吸するときや姿勢を維持するときに働いている筋肉に多いため、猫背の人は背筋をピンとのばすことを心がけるだけで基礎代謝が上がるというわれています。

また、赤筋を鍛えるには長時間のゆっくりとした運動の方が効果的ともいわれています。

「筋肉を鍛えよう」と思うと、飛んだり走ったりという運動を思い浮かべがちですが、歩いたり、自転車やゆっくり走ったりといった軽い運動を長く続ける方が良いでしょう。

さらに、筋肉がエネルギーを消費するには、半身浴で身体を温めるなど、筋肉に血流を行きわたらせることも重要です。

基礎代謝を上げるには、かぼちゃ・さつまいも・かぶ・にんじんなど、体温を上げる食品が効果的です。特に生姜は冷え性の人にはお勧めで、料理に使うのはもちろん、お湯で割ったり、紅茶に入れたりして飲むと良いでしょう。寝る前に紅茶1杯にすりおろした生姜を小さじ1杯程度・黒砂糖を入れて飲めば、身体が温まってぐっすり眠れます。

身体を温めるからといって、そればかり食べたり、飲んだりしないこと。何でも「バランス」が大切です。

また、赤筋を鍛えるには長時間のゆっくりとした運動の方が効果的ともいわれています。

また、赤筋を鍛えるには長時間のゆっくりとした運動の方が効果的ともいわれています。

# 子どもたちの瞳に映るもの

「人権とは」  
松下 昇平 さん  
(中間中学校3年)

平成22年度小・中学校人権作文から

**人** 権とは何だろう。今まで  
も人権ボスターや人権標  
語を考えてきましたが、どうし  
たらみんなが幸せになれるか、  
豊かな心を持ち続けることが  
できるかということの基本にボ  
スターを書き、標語を作ったよ  
うに思います。

人を傷つけたり、差別した  
りするのはいけないことだし、  
されるときとても嫌な気持ちに  
なります。

テレビで障がいを持った子が  
健常者からいじめをうけている  
所を見たりします。

以前、僕が通っていたスイミ  
ングスクールでダウン症の子が  
いました。周りの子どもたちは  
まだダウン症を知らないのか偏  
見を持ち態度をかえていまし  
た。僕はそれを見て見ぬふり  
していません。見て見ぬふりは  
いじめをしている人と同じだと  
思いますから、今ではその行動

をとて後悔しています。

ある日、その子の母親が周  
りの子どもたちを見かねて「何  
でそんなことをするの」と怒り  
交じりに言っていました。その  
言葉を聞いて僕はハッとしまし  
た。僕もダウン症の子を偏見の  
目で見ていることを気づかさ  
れました。僕の妹も同じスイミ  
ングスクールに通っていてその子  
を知っています。僕や周りの  
子どもたちより、はるかに普通  
に接していました。

今、思えばあたり前の行動  
なのに、なぜそうできなかった  
のだろうと思います。僕の母は  
福祉関係の所で仕事をしてい  
ますが、そこには車いすの身体  
障がい者、視覚障がい者、聴覚  
障がい者などの人々が来るそ  
うです。

車いすの人は自分でトイレ  
をするのに1時間かかるそう  
です。人の手を借りないといけ  
ないときもあり、とても申し訳  
なさそうにしているそうです。

しかし、お手伝いできること  
は僕もしようと思えます。以前、  
障がい≠個性と聞いたことがあ  
ります。アメリカでは障がい  
を持った人がいても一切気にす  
ることなく普通に生活していて、  
逆に障がいがある乙武さんの方  
が気になると言っていたことが  
ありました。日本の社会もこの  
ようになればいいと思います。

## 人 権 標 語

そのいじめ 止めない自分も いじめっ子  
中間東中学校3年 上野 絢華さん  
声かける あなたは人の 天使です  
中間北中学校3年 福田 美紀さん  
イジメはね 人がきずつく きょうきだよ  
中間北中学校3年 佐藤 逸朗さん

### 特設人権相談所を 開設しています

「いじめ問題」「家庭内の問  
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。予約などは  
不要ですのでお気軽にご相談  
ください。

●期 日 毎月第2水曜日

●時 間 午後1時30分～  
3時30分

※2月の相談日は、9日です。

●場 所 人権のまちづ  
くりセンター

●問 合 先 人権男女共同  
参画課

☎(245)3511

ボランティアセンターが主催する、成人対象の察心の講座です。

# おどなの寺小屋

さまざまな知識や技術を持つボラン  
ティア講師のみなさんが、講座を開催しま  
す。みなさんも一緒に、指導を受けて作  
品作りを体験してみませんか。

期 日	午前の部 (10時～正午)	午後の部 (1時30分～3時30分)
2月 22日(火)	●講座名 染色(バンダナの草木染め) ●材料費 500円 ●指導者 村瀬ミドリさん	
23日(水)	●講座名 創花・フレールクレール ●材料費 1,000円(容器代込) ●指導者 吉田久枝さん	●講座名 和紙人形のお雛様(1日目) ●材料費 1,000円 ●指導者 鈴木仁香さん
24日(木)	●講座名 手品 ●指導者 マジッククラブなかま	
25日(金)		●講座名 和紙人形のお雛様(2日目)

- 場 所 中間市ボランティアセンター  
(ハピネスなかま内)
- 対象・定員 成人・各15人(申込者多  
数の場合は抽選)
- 申込方法 氏名、住所、電話番号、参加  
希望日を記入のうえ、はがき、FAXで申  
し込んでください  
※ボランティアセンター窓口でも申し込  
むことができます。受講決定の可否は通知  
します。月曜日は休館です。
- 申込締切 1月31日(日)・必着
- 申込・問合先 中間市ボランティアセン  
ター(〒809-0018 通谷一丁目36-10)  
☎(246)2184・FAX(244)1232



# みんなのひろば

このページは、みなさんでつくるコーナーです。イラストやマンガ、エッセイ、お知らせなどをお待ちしています。はがきで広報広聴係までご連絡ください。



## ◆中間市謡曲連盟発足二〇周年「春の会」を開催します

謡曲・仕舞の各流合同の発表会を行います。

みなさんのご来場を会員一同、心からお待ちしています。

●日 時 2月13日(日)・午前10時～午後4時

●場 所 池田公民館

●問 合 先 中間市謡曲連盟理事 長・勝原宅  
☎(245)1531

## ◆福岡教育大学吹奏楽部 第46回定期演奏会を開催

●日 時 1月22日(土)・午後5時30分(開場は5時から)

●場 所 福岡市民会館(福岡市中央区天神五丁目1-23)

●入 場 料 600円(前売りは500円)  
※小学生以下は無料です。

●内 容  
○第一部：学生指揮ステージ・祝

典序曲「祈りは翼となって」ほか  
○第二部：ポップスステージ・楽しい劇を企画しています

○第三部：客演指揮ステージ・組曲「展覧会の絵」

●問 合 先 田中携帯  
☎080(1751)4772

## ◆平尾台クロスカントリー 2011に参加しませんか

平尾台の大自然を感じながら走る、クロスカントリー大会に参加しませんか。

●日 時 3月20日(日)・午前10時～午後12時30分(少雨決行)

●場 所 平尾台自然の郷 (小倉南区平尾台二丁目1-1)

●コ ー ス  
○高校生以上：3 km、5 km、10 km

○中学生：3 km

○小学生：1.6 km

○未就学児：1.2 km  
※中学生以上は、男子・女子の部、50歳以上の部があります。

## ●参加料

○一 般 ……2,000円

○高校生 ……1,000円

○中学生 ……500円

○小学生 ……200円

○未就学児 ……100円

●申込期限 2月14日(日)  
※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

●申込・問合先 平尾台クロスカントリー実行委員会事務局  
☎(951)4111

◆福岡県立戸畑高等技術専門学校 オープンキャンパス

●期 日 1月19日(土)、26日(土)、2月2日(日)

●時 間 午前10時～正午(受付は9時30分～10時)

●場 所 福岡県立戸畑高等技術専門学校(戸畑区東大谷二丁目1-1)

●体験実習 オープンキャンパス参加者で、希望者を対象に2月

## Cooking

今月のおすすめ料理



## もちスープ

### 材 料 (2人分)

切りもち…2個、チンゲン菜…1株、エリンギ…1本、ハム…1枚、オイスターソース…小さじ2、中華スープの素…小さじ1、こしょう・ごま油…各少々

### 作り方

- ①もちを1個を4つに切る。チンゲン菜は葉と茎に分け、3～4cmの長さに切る。エリンギは半分に分けて、縦に6等分に切る。ハムは放射状に8つに切る
- ②鍋に水2杯、オイスターソース、中華スープの素を入れて火にかける。煮立ったらエリンギ、チンゲン菜の茎を入れ、1～2分煮る。ハムともち、チンゲン菜の葉を加え、もちが柔らかくなるまで煮る。こしょう、ごま油をふって味を調える。もちを焼きもちにしてもおいしい。

エネルギー 154kcal 食塩 1.5g

中間市食生活改善推進会(緑の会)

## すてきな色の巨大ツリーが市役所前に姿を現す

12月8日から、市役所前のクロガネモチの木にLED(発光ダイオード)電球4,000個を使用し、イルミネーションを点灯しています。点灯期間は1月31日(日)まで。ぜひ一度見てください。



2日(日)の午後1時30分からは、

●問 合 先 福岡県立戸畑高等技術専門学校  
☎(882)4306

## 豆知識!

荒れた手は、就寝前に栄養クリームでマッサージし、木綿の手袋をはめて休むと、次の日は見違えるようにしっとりなる。

# ホンのムシ

●問合せ先 市民図書館 ☎(245)4664

## ●今月のおすすめ図書●



### わたしの世界一ひどいパパ

クリス・ドネール・作

女の子が、刑務所に入った父親のことをひたすら公平に見つめる表題作のほか、優しくも頼もしい兄へ思いをつづる「弟からの手紙」など、クリス・ドネールの子ども向け短編全3編を収録。



### 私の松本清張論

辻井喬・著

松本清張と生前親交のあった著者が、清張文学を推理小説の枠組みから解き放ち、社会的弱者、差別された側に立つ新しい「民衆派作家」としての松本清張の姿を浮き彫りにする。注釈付略年譜も掲載。

## ●おはなし会●

- 日時 1月15日(日)・午前11時～
- 内容 絵本の読み聞かせなど
- 協力 でんしょばと

## わが家のすこやかちゃん



やまだ けいた ちゃん  
山田 啓太 ちゃん  
平成21年8月22日生(小田ヶ浦二丁目)

お兄ちゃんが大好きでたまらない啓くん。兄弟仲良くこれからもいっぱい遊んで大きくなってね。いつもたくさん笑顔ありがとう。



やまだ かずき ちゃん  
山田 一輝 ちゃん  
平成19年10月22日生(小田ヶ浦二丁目)

元気に生まれ、育ってくれてありがとう。弟の面倒を見てくれたり、ママのお手伝いをしてくれたり助かってるよ。これからもよろしくね。

### 編集後記

▶新年明けましておめでとうございます。みなさんにとって昨年とはどのような一年だったでしょうか。やり残したことはありませんでしたか?新たな年を迎えて心機一転し、今年の抱負を固く誓った人も多いのではないのでしょうか。私たちの抱負は、みなさんにもっと親しみを持ってもらえるような広報紙を作ること。今年も広報なまをよろしく願っています。(新)&(謙)

## ようこそ中間市へ



JICA(国際協力機構)から研修員の要請を受けた日本赤十字九州国際看護大学を通じて、12月2日～3日にアフガニスタンから2人、イラクから4人の研修員が視察研修のため中間市を訪れました。母国で看護師や助産師、保健行政官として活動しているみなさんは、学校保健、救急業務、母子保健サービス、地域医療の実態を見学するため、底井野小学校や消防署、保健センター、市立病院などを訪問。参加したみなさんは「設備・システムともに素晴らしい」と話していました。

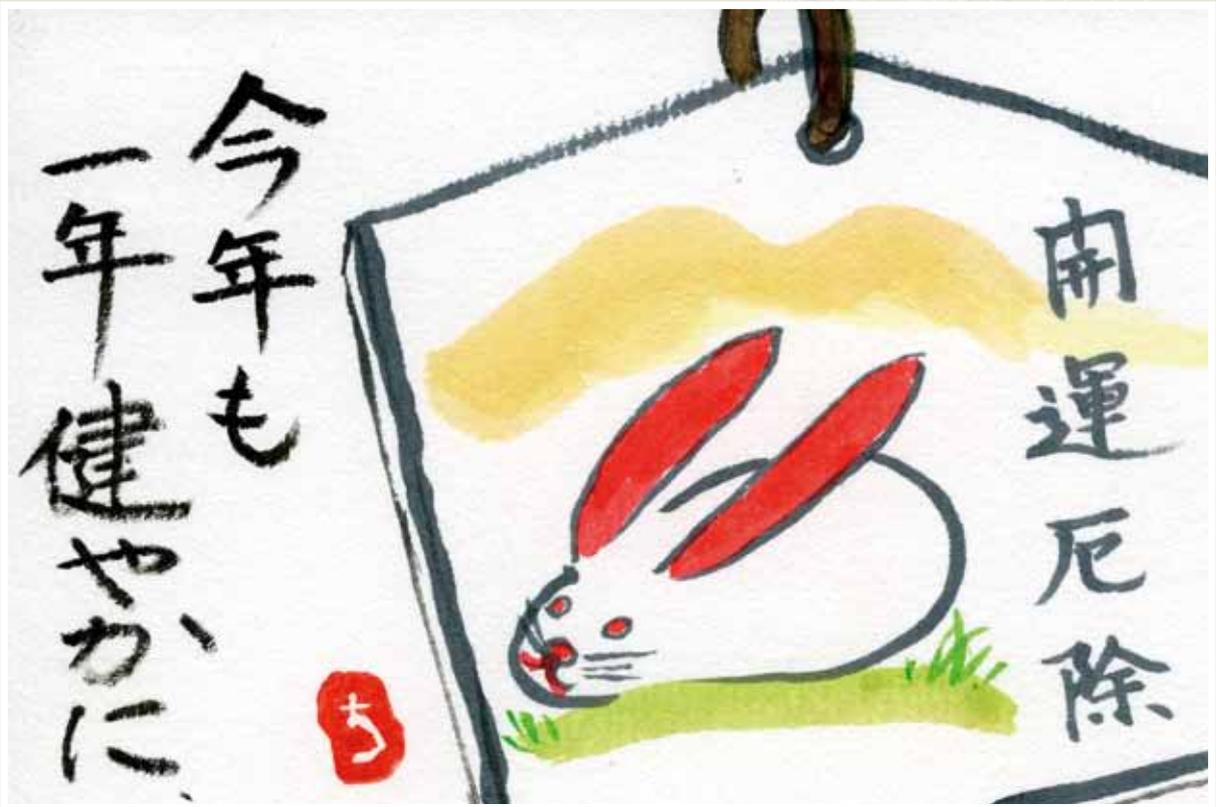
## 銀賞受賞おめでとう



前列左から原田麻央さん、宇都宮信平さん、島崎菜光希さん  
後列左から島崎卓也さん、伊藤碧さん

中間市在住の5人が所属する北筑高等学校吹奏楽部が、12月19日にさいたま市で開催された第38回マーチングバンド・バトントワーリング全国大会のマーチング部門(中編成)に出場し銀賞を受賞しました。「私たちのテーマタイトルである『アリス』の世界観を全国の舞台で出し、金賞を受賞したい」と話していた5人の思いは、今回惜しくも叶いませんでした。来年こそはまた全国大会に出場し、金賞を受賞できるようにがんばってくださいね。

# 文芸歳時記



→西村千鶴子さん（下大隈）・作

## 俳句

末永 あつし 選

老いてなほ語る友あり冬紅葉

長津二丁目

安倍 砂子

ご馳走の家庭の料理柿なます

長津二丁目

松井 俊枝

納屋隅に艶まだ残る藁砵

上底井野

島津 貞子

注連濡らし神杉に霧はしりけり

太賀二丁目

白石 紀子

閉山の町に聖夜の明りかな

太賀二丁目

池田 馨

## 短歌

中間市短歌会

立花 勲 選

ま四角な紙風船をふくります越中富山の葉箱から

中央三丁目

掛田 清香

お札とは縁なきものぞ手にしても翼あるらしすぐに飛び立つ

通谷一丁目

戸田 恵美子

使うことなしと思えど貼る懐炉旅の荷にあり未知なる国の

弥生二丁目

吉田 千歳

病みてなお子の安穩を氣遣いて母は呟く祈るがごとく

太賀一丁目

石田 順子

寒風に凜と立ちたる水仙よ花は可憐に咲きて香れる

太賀三丁目

日野 康子

## 川柳

吉富 廣 選

待合室身ぶり手ぶりの孫自慢

通谷五丁目

濱下 スミエ

老い二人とんちんかんで今日も暮れ

弥生一丁目

大住 久子

生涯を苦難乗り越え今日がある

中間三丁目

柴田 弘美

定期的主治医に逢うの心待ち

弥生二丁目

永石 スミ子

品格に合わぬダイヤが羨しい

中央三丁目

桑原 康博

## 表紙説明

今年の干支はうさぎ。今月号は東中間二丁目在住の水田達也さん、香織さん、ぶりんちゃん家族に表紙を飾っていただきました。ぶりんちゃんの愛くるしい仕草に、達也さんも香織さんも、仕事の疲れを感じさせないほど癒されているようでした。

■「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

■発行 福岡県中間市役所 ■編集 総務課広報広聴係  
〒809-8501 福岡県中間市中間一丁目1番1号

TEL 093(244)1111 FAX 093(245)5598

■ <http://www.city.nakama.fukuoka.jp/>

■ [webmaster@city.nakama.fukuoka.jp](mailto:webmaster@city.nakama.fukuoka.jp)

■今回の「広報なかま」にかかった経費は1部約23円です