

元気な風がふくまち

NAKAMA CITY Public Relations

# ななかま

広報

4

2010  
No.864

平成22年4月10日発行



## CONTENTS

もくじ

特集	2
「おいしく食べよう」	
中間市の子どもたちへの食育を見る	
市からのお知らせ	8
まちのわだい	10
環境・市民協働・消費者相談	12
くらしの情報・無料相談	13
健康ファミリー・医療講座	16
人権作文・男女共同参画講座	17
みんなのひろば	18
文芸歳時記	20

表紙の説明は20ページをご覧ください

# 残さずきれいに おいしく食べたよ



特集

# おいしく食べよう

～中間市の食育～

希薄化する「食」への意識

「飽食の時代」といわれる近年、いつでも、どこでも、だれでも、食べ物を簡単に手に入れることができます。

食生活を見ると、米を中心とした日本型食生活からの欧米化、惣菜を購入したり調理済みの食品を家庭内で食べる中食の増加により、栄養バランスが崩れてきています。

また、忙しい生活を送る中、「食」に対する意識や感謝の気持ち、理解が薄れてきています。

「食育」とは

「食育」という言葉を一度は耳にしたことはありませんか。

「食育」という言葉の歴史は古く、明治31年に石塚左玄が「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と記述しています。

時は経ち、平成17年に「食育基本法」が成立。翌18年には「食育推進基本計画」が決定され、食の知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるという考え方の「食育」に取り組みようになったのです。

# 家族の大切さ

食卓から始まる食育。家庭での食育は子どもたちの成長にたいへん重要な役割を担っている。

## 子どもの「孤食」が増加

家庭には子どもの人格形成や教育、そして心を癒すといった働きがあり、それが最も凝縮される場が「食卓」であり、「食育」はこの「食卓」から始まるといわれています。

しかし、近年子どもが家族と一緒に食事をする割合は年々減少していて、両親の共働き、子どもの塾通いなどが原因となり、子どもだけで食事をする「孤食」が増えています。

孤食の影響は、好きなものしか食べないので、主菜・副菜が揃いにくく、肥満になったり、栄養が偏ったりします。孤食を改善するためには、常にだれかと一緒に同じ食事をして、おいしいと共感できる人がいることが大切なのです。

## ある家族の食事風景

今回、山口さんの夕食の場



お母さんの作ったご飯はおいしい。この日もたくさん食べました。

にお邪魔しました。

山口さん家族は父親の伸也さんと母親の早苗さん、長男の空さん、長女の美空ちゃん、4人家族。できる限り家族が揃って夕食を食べるようにしています。家族が揃って同じ食事をおいしく食べる。そこには家族の楽しい会話があり笑いがありました。

「いつも何気ない話で、楽しく食事をしています。食事の場でも言葉使いだったり、話し方だったり、気づいたことは注意しています。会話の中から子どもたちの成長を見ることができますよ」と話す両親。

両親の姿を見て、子どもたちも率先して後片付けをするようになり、嫌いな食べ物も克服できたといいます。

## 大切な家族との食事

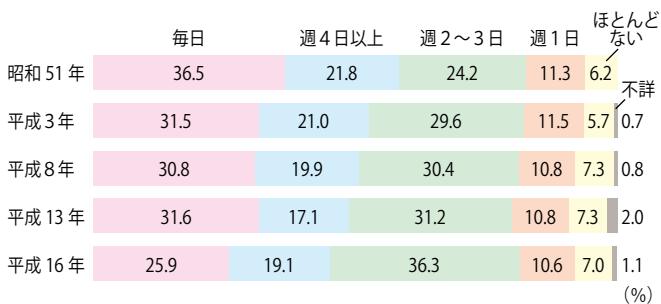
このように家族の食卓は、家族のきずなを深める団らんの場であると同時に、子どもが規則的でバランスの良い食事をとる習慣や、食べる姿勢、食事のマナーなど、基礎的な食習慣を身に付けたり、社会性を学習したりする重要な場なのです。

食育の基礎となる家族との食事は、子どもにとって、たいへん重要なことなのです。



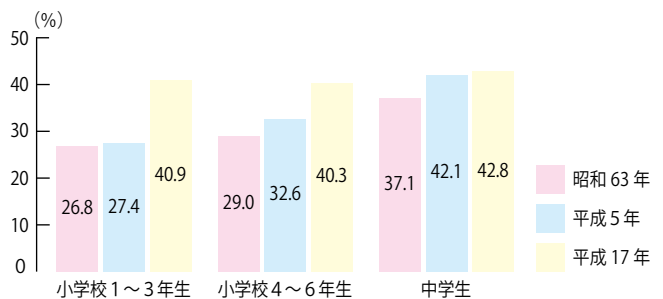
- 1 会話の中で伸也さんに冗談を言う空さん。すると、すぐさま伸也さんのつつこみが
- 2 上手に箸を使って食べる美空ちゃん。箸の使い方はお母さんに教えてもらいました

## 家族揃って夕食を食べる頻度



参考：平成19年版国民生活白書

## 朝食を子どもだけで食べる比率の年次推移



参考：平成18年版食育白書



親子で参加する親子料理教室。お母さんと一緒に料理するのは楽しいね。

自分たちで料理をする子ども料理教室。今回はハンバーグを作りました。料理することの大変さを学びます。



# 作って食べる

自分で作ったものを食べることで芽生える食への関心。  
地域で支える子どもたちの食育。

## 地域で支える「食育」

子どもたちへの食育には、家庭だけでなく地域の力も欠かすことはできません。

中間市には、地域に密着した活動をしている中間市生活改善推進会(以下…食進会)のみなさんがいます。

食進会のみなさんは、子どもたちに健全な食生活を身につけさせるために、親子料理教室や子ども料理教室を実施するなど、食べることへの大切さや料理を作ることの楽しさを伝えていきます。

「参加した子どもたちは、自分たちで作った料理に、満足度でいっぱい表情を見せてくれます。おいしさ以上のものを味わった喜びは、日ごろ作ってもらっている料理への感謝につながり、やがては自分で作る楽しさになってくれると思います」と食進会のみなさんは話します。

## 作って食べることの大切さ

自ら作って食べるという体験をした子どもたちには、「率先して夕食の手伝いをする」「好き嫌いを言わずに何でも食べる」など、食に対する意識の変化が期待されます。

自ら食材に触れ、料理の過

程を知れば、食べるのが楽しくなります。自分で作ったからこそ、残さず食べ、自分から食べたいという気持ち芽生えてくるものです。作って食べるという体験は、子どもたちにとって大きな財産になるでしょう。

食進会では、ほかにも職場体験で訪れた中学生に料理を教えたり、健診の際に料理レシピを配布したりするなど、食育の推進に努めています。



## 食進会おすすめ！ヘルシークッキング

### なかまご飯

エネルギー 327kcal  
食塩 1.6g  
たんぱく質 8.5g  
脂質 2.3g  
カルシウム 89mg



#### 材料(6人分)

白米(180ml) … 3カップ、水(調味料込みで180ml) … 3カップ、人参…50g、ひじき(戻したもの) … 30g、しらたき…50g、枝豆…60g、鶏肉…80g、調味料(薄口しょうゆ…大さじ2、濃口しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1)

#### 作り方

①白米は洗って約30分水に浸しておく

- ②鍋に米を入れ、調味料込みの水を加減しておく。ひじきは水で戻し、食べやすい長さに、人参は3~4cm位の千切りにする
- ③しらたきは、ざく切りにして茹で、枝豆は茹でて薄皮をむき、鶏肉は食べやすい細切りにする
- ④油少々で、ひじき、人参、鶏肉を炒め、②の米の中にしらたきと炒めた材料を入れて炊く
- ⑤器に盛り、枝豆を散らす



1

- 1 農業体験で米作りを体験。一列に並び、一つずつ丁寧に苗を植えていきます
- 2 汗びしょりになりながら、稲を刈り、束を作ります
- 3 自分たちで育てたお米で餅つきをして食べます。うん、おいしいね



3



2

# 育てて食べる

農の現場を見るということ、自分たちで育てたものを食べるということは食育の根幹となる。

育ててわかる食の大切さ

中間市では、小学生を対象とした農業体験を農家のみなさんの協力で行っています。これは、農産物にかかる多くの労力や愛情などを実感し、食の大切さや感謝する気持ちを学ぶために始まったものです。

昨年6月、子どもたちが田んぼにやって来ました。まずは農家さんの話を聞いて苗の植え方を教わります。それから裸足で田んぼへ。すると「冷たい」「気持ちがいい」とはしゃぎながらも真剣な表情で丁寧に植えました。

9月には鎌を使った稲刈りを体験。現在は、ほぼ機械化されているため、これも貴重な体験です。子どもたちは熱心に稲を刈り、天日干しをしました。

年末には、収穫したお米で餅つきをするなど、おいしくいただきました。

これらの体験をした子どもたちは、当たり前のように食べている物には多くの人の苦勞があることを学び、感謝の気持ちで食べ物を大事にすることでしょう。

農の現場を見て、触れて、体験するということは食育の根幹となるのです。

## インタビュー



中間市認定農業者協議会会長  
柴田 功さん

子どもたちに対する農業体験は、作り手の苦勞や食べ物に対する感謝の気持ちなどを自然に学ぶことができます。

また、私たち生産者と話をすることで、食の安全性や作り手の思いを知ることができる機会になっていると思います。

自然の中での営みとしての農業に触れた子どもたちは、自然と農

業の関わりだけではなく、そのほかにも大切なことを学び、作物に対して特別な意識を持ち始めてくれるのではないのでしょうか。

この農業体験を通じて、作物を育てることは大変なことだから、大事に食べないといけないと感じてほしいですし、農を取り巻く環境問題についても考えてもらえると嬉しいです。



西小学校で給食の時間に子どもたちの目の前でスイカを切って見せました。子どもたちの目はスイカにくぎ付け。

# 学校で経験する

食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣を実践するための学校でのさまざまな取り組み。



ボランティアのみなさんによる食べ物にまつわる本の読み聞かせ。子どもたちは熱心に聞き入っています。

また、保護者にも食の重要性を認識してもらうため、保護者対象の給食試食会や料理講習会などを行っています。学校での体験から子どもたちは、いろいろな食べ物や料理、栄養のことなどを学んでいます。いろいろな食べ物に出会い、触れることで、子どもたちの食への関心は高まっていくのです。

子どもたちは学校で「食」についてどのようなことを学んでいるのでしょうか。学校での食育は、子どもが食に関する正しい知識を身につけ、望ましい食習慣を実践することができるところをめざし、家庭科などの授業や学校給食の時間などを活用して食に関する指導を行っています。各学校では、市内の生産者から仕入れている給食で使用するための野菜を、子どもたち自らが皮むき体験を行ったり、学校内の菜園で作物を育てたりするなど、食物に直接触れる機会を設けています。これらの体験を通じて、普段何気なく食べている物でも、食べるまでには多くの人の手間がかかっていること、苦労があることを知ることが大事

## 学校で学ぶこと

なのです。

## みんなで「食育」

学校での食育は、教諭、学校栄養職員、給食調理員などの学校関係者だけが行っているわけではありません。市内の生産農家のみなさんやボランティアのみなさんなど、ここでも地域のみなさんの協力があります。



保護者を対象とした給食試食会。保護者からは給食メニューの料理講習会をしてほしいという声もあがっています2。

## 子どもたちの食育への取り組み

食育の一環として、特別授業を実施しています

底井野小学校内で取れた梅干し作りを行いました。

- 1 たくさん採れたよ
- 2 手を真っ赤にしながらい生懸命漬けます
- 3 できた梅干しは地域の人に配りました
- 4 給食でも食べました。梅酢は各学校に配られ給食で使われました



南小学校で給食で使う枝豆（中間市産）の実を採りました。

- 1 一つひとつ丁寧に採っていきます
- 2 調理員さんへ渡します
- 3 塩ゆでします
- 4 採りたてでとてもおいしかったよ



東小学校内の菜園でスナップエンドウの収穫を行いました。

- 1 校長先生から収穫の仕方を説明
- 2 一斉に収穫を始めます
- 3 はさみを使って上手に取れたよ
- 4 たくさん採れたので、給食でも食べました



## 特別献立

子どもたちが食べた特別献立の一部を紹介します

平成 21 年度は 5 月から 9 回、「日本の人たちが食べてきたもの」をテーマとした特別献立を給食として出してきました。

これは「食にはいろいろ歴史があり、昔の人たちの知恵や文化が積み重ねられて、今のような食事ができる」ということを子どもたちに知ってもらうため、多くの食べ物と出会い、触れて、将来望ましい食生活ができるような人になってほしいという思いから行われたものです。珍しい食事ということもあって、子どもたちに大盛況でした。

### 室町時代



（献立） 麦ごはん、ちくわの茶の葉揚げ、だいこんなます、ゆばのすましじる、みかん、牛乳

今から 600 年くらい前、おかずの味付けには酢がよく使われるようになりました。各地の特産物が船で運ばれるようになり、「お茶」や「みかん」が全国に広まりました。

### 弥生時代



（献立） 赤米ごはん、丸干しいわし、くるみあえ、すましじる、牛乳

今から 2000 年くらい前、中国や朝鮮から米作りが伝わり、米が食べられるようになりました。それが赤米だと言われています。弥生時代の人は赤米や魚、木の実、海藻、山菜を食べていたそうです。

### 安土桃山時代



（献立） 玄米ごはん、あじとかぼちゃのてんぷら、味噌汁、コンペイトー、牛乳

今から 400 年くらい前、玄米と味噌汁が食べられていました。外国との貿易が盛んになり、料理では「テンプラ」、お菓子では「コンペイトー」「カステラ」、野菜では「かぼちゃ」などが伝わりました。

## 乳幼児医療支給制度が改正されました

●問合先 健康増進課

☎(246)6246

4月1日から、中間市乳幼児医療支給制度が左表のとおり改正されました。

	3月31日まで	4月1日から
対象者	0歳～6歳の就学前まで	0歳～9歳の小学3年生まで
自己負担	3歳未満…なし 3歳以上… ○外来…1か月600円 ○入院…1日500円(1か月最高3,500円) ※医療機関ごとの支払いになります(薬局は含みません)。	

健康保険法が適用されない診療や入院中の食事代・差額ベッド代などの保険適用外の費用は助成対象外です。

小学校就学以上のお子さんで、ほかの公費医療費(重度障害者医療費、ひとり親家庭等医療費)を受ける資格がある人は対象になりますのでご注意ください。

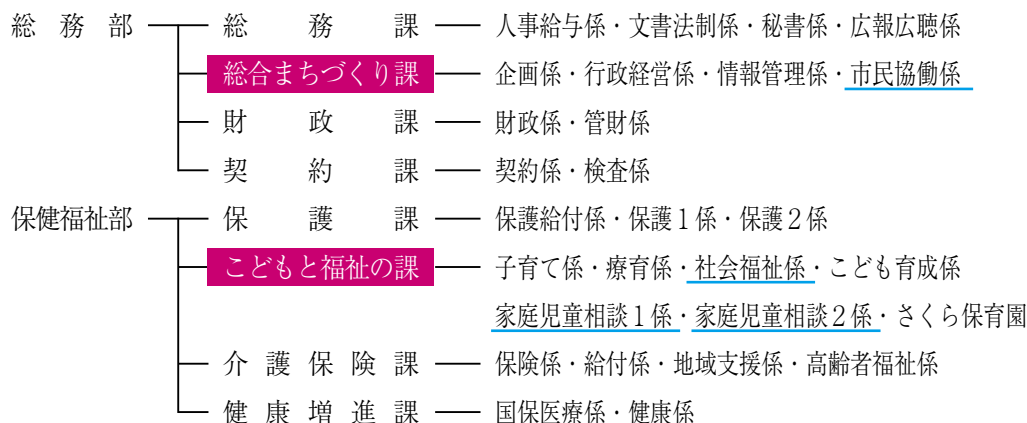
新しい医療証を3月下旬に各家庭に郵送しています。届いていない、現在有効の乳幼児医療証を持っていないなど、不明な点はお問い合わせください。

## 4月1日から組織機構の一部が変わりました

●問合先 総合まちづくり課

☎(246)6273

### ■新しい組織機構図(抜粋)



■ … 新設または改称した課

— … 新設・移管・統合または改称した係

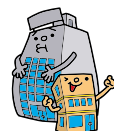
### ■具体的な変更箇所は以下のとおりです(変更した部分のみ抜粋)

変更前	変更後	主な変更内容
<b>総務部</b>		
経営企画課	総合まちづくり課	協働のまちづくりを総務部において推進するため、総合的にまちづくりを担当している「経営企画課」の課名を変更し、「市民協働係」を新設して、協働のまちづくりと関連性の高い、自治会組織やNPO・ボランティアなどの育成・支援および地域防犯・交通安全などの業務を担当し、市民協働のまちづくり体制の強化を図ります。
<b>保健福祉部</b>		
こども育成課	こどもと福祉の課	母子生活支援施設であるアミックスの廃止に伴い、「母子生活係」を廃止します。「家庭児童相談係」を「家庭児童相談1係・2係」の2係体制として、新たに母子家庭就労支援業務を行い、市民の相談体制の拡充を図ります。さらに、「社会福祉係」を新設して、日本赤十字社・旧軍人恩給、戦傷病者および戦没者遺族など・民生(児童)委員関連などの業務を担当します。以上の改編に伴い、「こども育成課」の課名を「こどもと福祉の課」に変更します。
市民協働課	廃止	「総合まちづくり課」および「こどもと福祉の課」に業務を移管したことから、「市民協働課」を廃止します。

今回の組織の見直しは、行政改革と協働のまちづくりの取り組みの一つとして、行政運営の効率性を高めるため課の統合などを行い、4月1日から市の組織の一部変更しました。

組織機構の変更は、組織全体のスリム化を推進し、事務の効率化を図ること、みなさんにわかりやすい名称とし、市民ニーズの多様な柔軟な組織をめざして行

いきました。今後も、組織機構は簡素で効率的な、よりわかりやすいものとするため、適宜見直しを行っていきます。







## Topic & Information

### リストラなどによる離職者の国民健康保険税を軽減措置

4月1日から、リストラなどによる失業者が、在職中と同程度の保険料負担で医療保険に加入できるよう、国民健康保険税の負担軽減をしています。

●対象者 平成21年3月31日以降に退職した人のうち、雇用保険の特定受給資格者および特定理由離職者として失業等給付を受ける人

※特定受給資格者とは、倒産や解雇などの事業主の都合により離職した人です。

※特定理由離職者とは、雇用期間満了などにより離職した人です。

●対象外者 離職理由が「自己都合」の人、65歳以上の人

●軽減額 前年の給与所得をその30/100とみなして保険税を算定します

●確認書類 雇用保険受給資格者証で確認します

●軽減期間 離職日の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで

※軽減期間に社会保険に加入し、その後、自己都合で退職して、再度国民健康保険に加入の場合は軽減の対象にはなりません。

●制度が始まる前の失業は 制度が始まる前1年以内(平成21年3月31日以降)に離職した人は、平成22年度に限り軽減されます

●問合せ 健康増進課 ☎ (246) 6246

### 元気なあかちゃんを生み育てるために

妊娠中を健康に過ごし、元気なあかちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。2人目以降の妊娠中の人にも大歓迎です。気軽に参加してください。

●日時 4月18日(日)・午前10時～正午  
※受付は9時30分～。

●場所 保健センター

●内容 ストレッチ体操、アロマテラピーの実習、栄養の話(試食有り)

※動きやすい服装で参加してください。

●申込期限 4月13日(日)

●持ってくるもの 母子手帳、筆記用具

●問合せ 保健センター ☎ (246) 1611

中間市では、青少年の犯罪抑止や少年非行の防止とともに、安全で安心なまちづくりをめざし、町内をパトロールしていただく「ふるさとみまわり隊」の隊員を募集します。



- 市内の犯罪発生件数は大きく減少しています。
- 安全で安心な元氣あふれるまちづくりのため、ぜひ「ふるさとみまわり隊」への応募をお願いします。
- 活動内容 居住地域の巡回(昼または夜、月1回程度)
- 補償保険 応募者は全員ボランティア活動保険に加入します
- 応募方法 生涯学習課に備え付けの登録用紙に署名・押印のうえ、応募してください
- 応募期限 4月30日(金)
- 応募先 生涯学習課

1月12日から2月12日まで、中間市災害時要援護者避難支援プラン全体計画(素案)に対する市民意見手続(パブリックコメント)を実施したところ、多くのみなさんから貴重な意見をいただきありがとうございます。寄せられた意見の一部はこの計画に反映し、そのほかの意見も計画を進めていく際の参考にさせていただきます。なお、意見の概要と市の考え方は、ホームページで公表しています。

○中間市ホームページ <http://www.city.nakama.fukuoka.jp>

親子で鯉のぼり作りを体験してみませんか。くさり広場で遊びながらの制作ですので、気軽に参加してください。



- 日時 4月26日(日)・午前10時30分～午後2時
- 場所 子育て支援センター
- 参加対象 2歳以上の子どもとその保護者
- 参加料 無料
- ※材料がなくなり次第終了します。

ふるさとみまわり隊員を募集します

●問合せ先

生涯学習課

☎ (246) 6224

市民意見提出手続の結果を公表しています

●問合せ先

総務課

☎ (246) 6233

鯉のぼりを作ろう

●問合せ先

子育て支援センター

☎ (245) 5557

## みんなが健康であるために

3月14日・女性の健康づくり応援フェア

女性の健康づくり応援フェアが、保健センターで開催されました。当日は、徳永えり子さん（NPO法人ハッピーマンマ理事）による乳がんについての講話や女性医師による子宮頸がん・乳がん検診などが実施され、200人を超える人が会場に訪れました。みなさん、自分の健康のため検診を受けてくださいね。

このコーナーでは楽しいイベントや地域の話題などをお届けします。



## 元気に帰ってくることを祈って

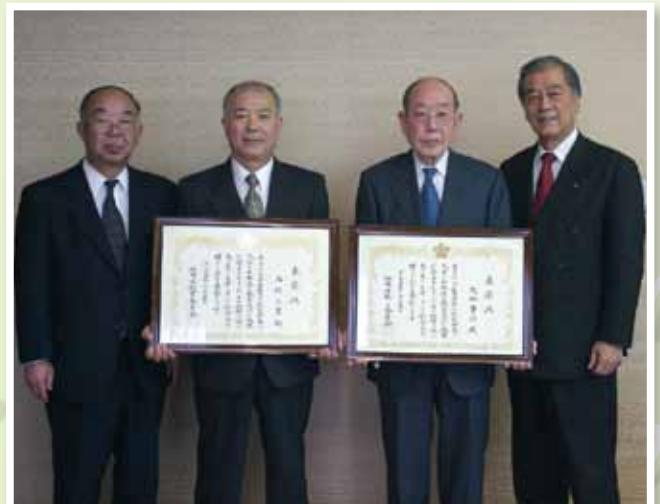
3月12日・サケの稚魚を放流

「なかま三世代ふれあいの会」が、毎年この時期に行っているサケの稚魚の放流が今年も行われました。明願寺幼稚園の園児たちは、市役所前の遠賀川河川敷に5cmほどに成長した稚魚約500匹を放流。園児たちは、放流された稚魚が元気に泳ぎながら離れていく姿を見送っていました。来年大きくなって戻ってくるといいですね。

## 中間市の教育行政に尽力

大林重行さんと西村二男さんが教育文化表彰を受賞

大林重行さんは平成7年から13年間、中間市の教育委員として務め、教育委員長も歴任してきました。西村二男さんは小学校教諭として活躍し、中間西小学校校長を退職するまで、活力ある学校作りに務めてきました。長年中間市の教育行政推進に努めてきた2人の功績が認められ、平成21年度福岡県教育文化表彰を受賞しました。





## みんなが協力して消火活動を

3月7日・火災防ぎょ訓練

地域住民、消防団員、消防職員による火災発生を想定した訓練が、中鶴県営住宅100棟で行われました。



## 桜と一緒に機関車もご覧ください

3月20日・中間市新日鐵八幡退職者の会

中間市新日鐵八幡退職者の会のみなさんが垣生公園内にある蒸気機関車のお化粧直しを行いました。「これからの季節、花見などで垣生公園を訪れる人たちに喜んでもらいたい」という思いから、高所の作業にもかかわらず、一生懸命に塗装作業を行う会員のみなさん。きれいに塗装された機関車をぜひ見に来てください。



## 祝福を受けて旅立ち

3月11日・市内の4中学校で卒業式

市内の4中学校で卒業証書授与式が行われました。今回の取材先は中間南中学校。式典の最後に「卒業の歌」「校歌」を卒業生全員で歌うと、3年間の思いが込み上げたのか、涙を流す生徒も。式典終了後、卒業証書を手にした卒業生たちは、後輩たちからたくさんの祝福を受け、晴れやかな笑顔を見せてくれました。



## すばらしい作品ばかり

2月27日・男女共同参画川柳表彰式

広報なかま1月10日号で募集した、男女共同参画川柳の表彰式が中央公民館で行われました。

- 最優秀賞 和田澄雄さん  
「お茶汲みをする課長いて皆やる気」
- 優秀賞 吉富廣さん
- 入選 松下未代子さん、古野努さん、前田伸江さん



## 共通意識を持って

2月27日・男女共同参画講演会

「男女共同参画社会を支えるもの」をテーマとした男女共同参画講演会が中央公民館で開催されました。講師の河内祥子さん（福岡教育大学准教授）は「男女共同参画社会は、市民、企業、行政がそれぞれの立場で共通意識を持って連携することが重要です」と話しました。



## 人権を尊重するまちへ

2月12日・中間市人権教育・啓発審議会

中間市は、市民一人ひとりが差別を許さず、基本的人権を尊重するまちづくりをめざしています。中間市人権教育・啓発審議会で審議が重ねられてきた「中間市人権教育・啓発に関する基本計画（案）」を仰木節夫会長が松下俊男市長に手渡しました。

できることから、ストップ温暖化！  
第5回「エコライフデー」  
やっちゃんれエコライフ！2010

昨年は目標の5,000人を超える参加とご協力をいただきありがとうございました。

本年、環境月間中の6月13日(日)をエコライフデーとし、市民環境会議なかまの環境を良くする会主催で「やっちゃんれエコライフ！」を実施します。

市民運動として、九州では中間市から始まったこの取り組み。本年は、粕屋、宗像・遠賀地区の小学校において各市町の推薦により選ばれた地球温暖化防止活動推進員が中心となって類似の取り組みへの参加を呼びかけることが決まりました。

「やっちゃんれエコライフ！」は、地球温暖化の要因とされる二酸化炭素の排出を減らすためにチームマイナス6%など実践されている啓発運動の一つであり、「自動車の利用」に次いで当市の二酸化炭素排出量の約2割を占める「家庭」からの排出を抑えることが目的です。

具体的には、節電や節水、正しいごみの分別、エコドライブなど実践した省エネ行動について二酸化炭素の削減量を示したチェックシートに丸をつけることで、エコライフの意識づけと実践するきっかけとするもので

# やっちゃんれ環境

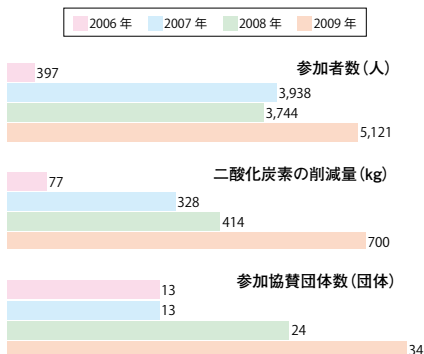
●問合先 環境保全課 ☎(246)6265

## もえるごみ搬入量状況

平成21年度のもえるごみ搬入量は、対17年度比20%の削減を目標にしています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	21年度	17年度	差(21年度-17年度)	減量率
2月	798,190kg	915,420kg	△117,230kg	12.8%
累計	11,373,380kg	12,802,040kg	△1,428,660kg	11.2%

## エコライフの年別推移グラフ



## エコライフチェックシート



す。エコライフ当日に使うシートは、小・中学校で児童・生徒に配布される「学校用」と公共施設などに設置予定の「一般用」があります。いずれも家族で参加できます。

また、市内にお勤めの人や何か環境貢献活動を始めてみたいという事業所、団体、グループも大歓迎ですので、お気軽にお問い合わせください。

みなさんの参加をよろしくお祈りします。

「まつ毛エクステンションをしただけが目が痛くなり、生え際も赤く腫れた」。このような事故が全国的に増えていきます。目や元は非常にデリケートな部分です。まつ毛エクステンションは接着剤などの化学物質を使いますので目には危険や負担を伴います。

まつ毛エクステンションは美容院だけでなく、エステ店やネイルサロンなどでも行われています

## まつ毛エクステンションのトラブルにご用心

- ①まつ毛エクステンションの危険性や目への負担を理解する
- ②問題が発生したら、ただちに医師の診察を受け、まつ毛エクステンションの施術を行ったことを告げる
- ③危害を受けたら、消費生活相談窓口にご相談のうえ、保健所などへ情報提供してください

## NO悪質商法

●消費生活相談窓口  
☎(246)5110



## はばたけ！市民活動

～ちいさな力を集めて、まちづくり～



## 大人の朝読(なかま新聞塾)

私たちは、現代の活字離れを懸念し文字文化に親しもうと、老若男女が新聞を読むことを推進しています。新聞は国内外の動向、自然の営みなど各種の情報や知識を豊富に得られます。参加者がそれぞれ関心のある記事を持ち寄り、発表や意見交換などとおして脳の活性化を図り、ふれあいの場にもなっています。みなさん参加してみませんか。

- 活動日時 毎月第2水曜日・午後7時～9時
- 活動場所 ハピネスなかま・和室

●問合先 総合まちづくり課 ☎(246)2017

# くらしの 情報

## Information

### 国民健康保険税が 変わります

国の税制改正に伴い、医療保険分の限度額が現行の47万円から50万円に、後期高齢者支援金分の限度額が現行の12万円から13万円に引き上げられます。

なお、介護保険分の限度額は変更ありません。

●問合先 課税課  
☎(246)6238

### 都市計画道路中間水巻線 住民説明会を開催

市は都市計画道路中間水巻線蓮花寺ほた山縦貫道路の都市計画決定を進めています。

この概要をみなさんに理解してもらうために、次のとおり説明会を行います。

●日時 4月17日(土)・午前10時～11時予定

●場所 中央公民館  
●対象者 市内に在住、通勤または通学している人、この計画に利害関係のある個人または団体

●問合先 都市整備課  
☎(246)6261

### 後期高齢者(長寿)医療 健康診査の受診券を送付

後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に、生活習慣病の予防および早期発見・早期治療を目的として健康診査を実施します。

被保険者全員に、4月下旬に受診票とお知らせを送付します。

●受診対象者 被保険者(75歳以上の人、65歳以上で障害者手帳などを持っていることと、すでに被保険者となっている人)

※健康診査の目的から、生活習慣病の治療を受けている人などは対象となりません。生活習慣病とは、がん、脳血管疾患、心疾患、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病などです。

●受診期間 平成22年4月下旬～平成23年3月31日

●受診券の送付時期

○平成22年4月末時点で被保険者になっている人：4月下旬

○平成22年5月以降に被保険者となる人：被保険者となる月(75歳の誕生日など)の上旬

●受診時の自己負担金 一人500円

●受診の方法 健康診査の実施医療機関で個別に予約のうえ受診してください

※今年度の実施医療機関は、前年度とは異なることがありますので、事前に各医療機関へ問い合わせてください。受診は、福岡県内であれば、中間市内の医療機関でなくても可能です。

●問合先  
○健康診査の実施内容は：福岡県後期高齢者医療お問い合わせセンター  
☎092(651)3111

○市内の実施医療機関は：健康増進課  
☎(246)6246

### 県有地を売却しています

次のとおり、県有地を売却しています。

●物件 弥生二丁目22番8

●地目 宅地  
●地積 389㎡(公簿、実測)

●売却価格 919万円  
●申込期限 10月29日

※物件調書や場所、写真などは福岡県ホームページをご覧ください。

○福岡県ホームページ

<http://www.pref.fukuoka.jp/ife/list.html?id=42>

●問合先 福岡県財政課  
☎092(643)3088

### 遠賀・中間広域連携 シンポジウム

中間市と遠賀4町と福岡県は、地域のNPOやボランティア団体のみなさんと力を合わせ、それぞれの地域が持つさまざまな「お宝」を組み合わせて、地域づくりを進めていくこととしました。

取り組みをはじめにあって、これからの地域づくりを考えるシンポジウムを開催します。みなさんの参加をお待ちしています。

●日時 4月17日(土)・午後1時30分

●場所 なかまハーモニホール

●内容 基調講演、遠賀中間連携プロジェクト発表、パネルディスカッション

●申込・問合先 福岡県広域地域振興課  
☎092(643)3179

### 光化学オキシダント情報が 携帯電話にメール配信

光化学オキシダント濃度は近年、上昇傾向にあることから、今年も注意報などの発令が予想されます。

中間市で発令された場合、外出中や戸外での活動中にいち早く緊急情報を取得できるのが「防災メール・まもるくん」です。携帯電話をお持ちの人は、ぜひこの機会に利用者登録してください。

なお、「防災メール・まもるくん」は、光化学オキシダント情報のほか、地震(津波)情報、台風・大雨などの防災気象情報、地域の安全情報なども配信されますので、併せてご利用ください。

●登録方法 次のアドレスから登録してください  
○携帯電話用：  
<http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.jp>

○パソコン用：  
<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp/mamorukun/>

※登録は無料ですが、通信料は自己負担となります。

●配信システムに関する問合先 福岡県消防防災課

●問合先 環境保全課  
☎(246)6265

## 危険物取扱者試験と 受験準備講習会

危険物取扱者試験

●日 時 6月20日(日)・午  
前10時

●場 所 九州共立大学(八幡  
西区自由ヶ丘)ほか5会場

●試験の種類と受験料

○甲種……………5,000円

○乙種全類……………3,400円

○丙種……………2,700円

●申込方法 4月19日(日)から  
30日(金)の消印までに(財)消  
防試験研究センターに願書  
を郵送してください。また、  
4月1日からインターネット  
トによる電子申請が始まり  
ました。電子申請は受付期  
間が異なりますので、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

## 4月の祝日に伴うごみの振替日

もえるごみの収集が4月29日の  
第5木曜日になっている地区は、  
収集しません。



4月の祝日	もえるごみ
4月29日(日)昭和の日	×

●問合せ先 環境保全課 ☎(245)5300

ください  
※願書と受験案内は、中間市  
消防署にあります。  
○(財)消防試験研究センター  
ホームページ  
<http://www.shoubo-shiken.or.jp>

### 受験準備講習会

●日 時 6月6日(日)・午  
前8時30分

●場 所 中間市消防本部  
※テキスト・問題集は消防署  
で販売しています。詳しくは  
お問い合わせください。

### いずれも

●問合せ先 中間市消防署予  
防課予防係  
☎(245)0901

## グローバル・ウイング 2010参加者募集

企業や大学、NPO団体な  
どで社会貢献活動を実践また  
は研究している青年を海外に  
派遣し、地域社会に貢献する  
青年リーダーを育成するグロ  
ーバル・ウイング2010の  
参加者を募集します。

●実施時期 11月14日(日)～20  
日(土)

●訪問国 イギリス

●募集人数 30人

●募集対象 18～35歳(平成22  
年4月1日現在)

●負担金 108,000円  
●募集期間 4月21日(日)～6

## 訪問看護師養成講習会

月15日(火)  
●申込・問合せ先 福岡県青年  
の翼実行委員会事務局  
☎092(643)3386

訪問看護を行うために必要  
な基本的知識・技術を習得す  
ることを目的とした講習会を  
開催します。

●期 日 6月～12月中で  
32日間

### 会場

○講義：ナースプラザ福岡  
(福岡市東区馬出四丁目10  
・1)

○実習：県内諸施設

●受講資格 3年以上の看護  
の実務経験があり、これか  
ら訪問看護に従事しようと  
する人、または訪問看護に  
従事している人

●募集人数 50人

●受講料 42,000円  
(資料代を含む)

●申込方法 申込書に必要事  
項を記入し、郵送またはメ  
ールで申し込んでください

※申込書は福岡県看護協会の  
ホームページからダウンロード  
できます。

○ホームページ  
<http://www.fukuoka-kango.or.jp>

●申込締切 4月26日(日)

●申込・問合せ先 社団法人福  
岡県看護協会(〒812-0005  
4福岡市東区馬出四丁目10  
・1)

☎092(631)1221

○メール  
[hounon@fukuoka-kango.or.jp](mailto:hounon@fukuoka-kango.or.jp)

## 献血にご協力を お願いします

中間ライオンズクラブの主  
催、中間市婦人会・国際ソロ  
プチミスト中間の協賛で、献  
血を実施します。  
ぜひ、ご協力ください。

●日 時 4月26日(日)・午  
前10時～午後4時

●場 所 ショッピングモ  
ールなかま

●問合せ先 北九州赤十字血  
液センター  
☎(631)1211

## 労働力調査に ご協力ください

総務省と福岡県が行う労働  
力調査が、平成22年5月から  
9月まで、通谷二丁目地区で、  
平成22年6月から10月まで土  
手ノ内二丁目地区で実施され  
ます。この調査は、我が国の  
失業率や雇用の実態を明らか  
にする重要な調査ですので、  
調査対象となったみなさんに  
は、ご理解をお願いします。

総務省統計局・福岡県

# 「くもんの先生」って どんな仕事？

まずは説明会にお越しください



### 「くもんの先生」説明会 開催日程

2月19日(金)	3月23日(火)	4月22日(木)
2月22日(月)	3月26日(金)	4月27日(火)

【会場】なかまハーモニーホール 【時間】10:00～11:30

お問い合わせ・詳しい資料をご希望の方は、TELまたはインターネットよりお願いします。

0120-834-414 (フリーコール) 受付/9:30～17:30  
093-511-0191 (北九州事務局) 主・日・祝日を除く

日本公文教育研究会 北九州事務局  
〒802-0001 北九州市小倉北区浅野2-14-1 小倉興産KMMビル7F



くもんの先生 検索



有料広告欄

# 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…5月8日(土)、21日(土)、27日(土)・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…5月12日(土)・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…5月8日(土)、21日(土)・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9時～午後4時

●問合せ 人権男女共同参画課 ☎(245)7801



**不正大麻・けし撲滅運動**  
きれいなけしの花に「用心」  
きれいなけしの花を見かける季節になりましたが、けしには植えて良いものと、悪いものがあります。  
■植えてはいけないけしの特徴  
○草丈が大きく、1m以上になる  
○全体が白っぽい緑色をしていて、毛がない  
○茎を抱き込むように葉が生えている  
○葉が大きく長楕円形で、まわりの切れ込みが浅いなど  
※このようなけしを見かけた人は、保健福祉環境事務所または警察署まで、ご連絡ください。

福祉環境事務所 ☎0940(36)2045

**みんなで支えよう 高齢社会無料介護講座**  
介護ステップ1日コース  
●開催日・内容 4月21日(土) 5月18日(土)・高齢者疑似体験など  
●時間 午前9時50分～午後3時30分  
●介護予防体験1日コース  
●開催日・内容 5月16日(土)・音楽レクリエーション  
○6月23日(土)・介護予防運動(太極拳・失禁予防体操など)  
●時間 午前9時50分～午後3時  
●介護実践アップコース(全5日間)  
●開催日・内容

○5月12日(土)：高齢者の病気と認知症の基礎知識  
○5月26日(土)：移動介助の方法  
○6月2日(土)：日常生活での介護  
○6月16日(土)：身辺衛生と排泄  
○6月30日(土)：食事と健康  
●時間 午前9時50分～午後3時30分  
●特別コース  
●開催日・内容 7月22日(土) 認知症サポーター養成研修  
●時間 午前10時～午後4時  
いづれも  
●受講料 無料  
●定員 各コース24人(先着順で定員になり次第締切)  
●申込・問合せ 福岡県地域介護実習・普及センター ☎(244)4747

**自衛隊幹部候補生・一般曹候補生を募集**  
防衛省では、自衛隊幹部候補生および一般曹候補生を募集しています。  
●応募資格  
○幹部候補生：平成23年4月1日現在、22歳以上26歳未満の人  
○一般曹候補生：平成23年4月1日現在、18歳以上27歳未満の人  
●一次試験日  
○幹部候補生：5月15日(土)  
○一般曹候補生：5月22日(土)  
●受付期限 5月10日(土)  
●問合せ 芦屋地域事務所 ☎(223)0981

九州No.1の発行部数 西日本新聞  
お試しキャンペーン実施中  
読んでみてね  
1週間0円!  
●地元の生活必需品 西日本新聞をご購読しませんか  
●電話でのお申し込み(受付時間/午前7:00～午後9:00)  
☎0120-44-0120  
●インターネットでのお申し込み(24時間受付)  
URL <http://nishinippon.co.jp/>  
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

## 食生活改善推進員を ご存じですか

### ■食生活改善推進員とは

健康の基本でもある食生活。その食生活を考えるとき、「近くに気軽に相談できる人がいたらなあ」と思うことはありませんか。

その相談相手となるのが食生活改善推進員です。食生活改善推進員は、お向かいさん、お隣さんとの立ち話や寄り合いなどの機会を利用しながら、食生活の知恵や健康づくりについてサポートしながら、元気で活力のあるまちづくりをめざしています。

現在、中間市では68人の食生活改善推進員が、各種料理教室や公民館昼食会など幅広く活躍しています。

### ■食生活改善推進員になると 1 健康力がアップ

食の大切さ、病気の予防などを学習して、食生活を見直すことができます。これからの高齢化社会を健康に過ごせます

### 2 料理力がアップ

料理セミナーで料理技術を磨きます。食卓を笑顔にできます

### 3 ボランテア力がアップ

自分自身や家族、そして周りの人たちの健康をサポートしながら、ボランテア活動で生きがい作りができます

### 身近なところから、食生活・健康づくりの案内役をして みませんか

中間市では食生活改善推進員(ヘルスメイト)を養成する講座を開催します。

養成講座終了後、中間市食生活改善推進会に入会し、ボランテア活動に参加できる人を対象とします。

### ●期日(全9回)

6月10日、17日、24日、7月1日、22日、29日、8月5日、12日、26日

### ●時間

午前9時30分～正午

### ●場所

保健センター

### ●参加料

無料(調理実習は材料費が必要)

- 定員 20人(先着順)
- 申込受付 5月1日(土)～
- 申込先 保健センター

## 女性の健康づくり応援フェア あなたの勇気に感謝します

定員80人を予定していた女性ががん検診でしたが、25倍を上回る申し込みがありました。勇気を出して受けていただきありがとうございます。多くの感想をいただきました。多くのご感想をいただきましたので、一部を紹介します。

○「女性医師だったので、二代の娘にも気軽に受診を勧められた」

○「近くで手軽に、しかも検診料が安くてよかった」

○「一人でも多くの人が予防できるようにこれからも続けて欲しい」

○「これを機会に毎年検診を受けてみようかと思った」

○「平日に病院に行くことが難しいので、日曜日の開催はとても魅力的」

○「スタッフや先生が笑顔だったので安心できた」

○「保育があったので、ゆっくり受診できた」

ほかにも貴重な意見をいただきました。みなさんの意見を参考にしながら、より検診が受けやすい環境づくりをめざしていきます。

知って得する  
**医療講座**  
Medical Lecture  
No. 31

## 腰痛

■今回の講師■



産業医科大学整形外科  
土屋卓人 医師

ったり、腹痛や血尿などが認められたりする場合は、内科や泌尿器科、産婦人科などが扱います。

このように腰痛はさまざまな原因によって起こり、その原因や症状によって対処の仕方も異なってきます。

さらに、腰痛が深刻な病気のシグナルになることもあります。

特に①痛みが和らいでこない②腰痛だけでなく足の痛みやしびれ、力が入りにくいなどの症状もある(腰の神経が圧迫されている可能性がある)③安静にしても痛みがある(内科疾患の可能性がある)などの場合は、なるべく早く医師の診断を受けることが必要です。

どの科に行ってもいいかわからない場合はまず整形外科を受診してください。わからないことや、不安に思っていることがありましたら市立病院整形外科に遠慮なく相談してください。

整形外科を受診する人中では、腰痛を訴えて来院する人の数が最も多いといわれ、約60～80%の人が生涯の間に一度は腰痛を経験するともいわれています。みなさんも一度は腰痛を経験されたことがあるのではないのでしょうか。

腰痛の原因はさまざま、背骨や筋肉などの異常から起こるものと、内臓疾患から起こるものに大きく分けられます。

じっとしているときは痛まないが、動いたり体重をかけたりますと痛みが強くなるなどのときは、脊骨(脊椎)やその周囲の組織(筋肉、靭帯、椎間板など)の異常が原因であると考えられ、私たち整形外科が扱います。

また、腰痛を伴う内臓疾患としては、尿路結石、胃・十二指腸潰瘍、胆石症、子宮筋腫、子宮内膜症、腹部大動脈瘤などが数多くあり、じっとしていても痛か

中間市立病院  
☎(245)0981  
中間市蓮花寺三丁目1-7



# 子どもたちの瞳に映るもの

「明るい未来へ」

安倍 千尋さん

(中間東小学校6年)

平成21年度小・中学校人権作文から

いじめとはどういう物でしょう。私が思ういじめは、友達どうしの中で暴力、無視、悪口などということだと思います。いじめは絶対にやってはいけません。やりたいと思う人が少しはいるかもしれないけど、やられたい、なんて思う人はいないと思います。私だってやられてたくはありません。けれど、どうしていじめが始まるのでしょうか。

私はその人を、ただ自分が気に入らなかつたり、ストレスがたまり、いじめで発散したりするんだと思います。つらいことや悲しいことがあったときは、友だちや家族に聞いてもらえば、少しは楽になると思います。周りの友だちも何か「変だな」と思ったときは、相談のつてあげるなどその子の力になるようにしてみてもいいでしょう。私はいじめられる方も、いじめる方も、なんだかかわいそうに思っています。

いじめが起こったとき、一番悪いのはもちろん、いじめる人です。けど、周りで見て見ぬふりをする人も悪いと思います。しかし、いじめられる人もくじけず、つき進んでいくとつかは終わるかもしれません。けれど私は、一番助けられたり、助けを求められるのは周りの人や、友だちだと思っています。知らんぷりするのではなく、仲間や友だちをいじめから救ってあげられる強い人になりたいです。でも自分たちだけで、とめきれなくなるように大きなさざわぎになることもあります。そんなときは、子どもだけでかかえず、先生や親など周りの大人の人にも手伝ってもらえばいいと思います。

私もクラスや友だちの間で、たたき合いや悪口など、見たり聞いたりします。友だちと遊んでいる間にけんかになり、手や足が出てしまうというパターンを、よく見ます。ほかにも本人がいない所で、悪口を言うなどは多いです。こそこそ話やからかうようなこともいじめの一つだと思います。

特に悪口など、かげでこそこずするのはひきょうだと思いません。してほしくないことや直してほしいことは、直接話したり手紙を書いたりしたほうがいいと思います。ここで大切なのは、相手に伝わる言い方ということです。例えば、「きらいだ

から近づかないで。」などと自分の思いを言うだけでは、伝わりません。それに、このような言い方では相手を傷つけ、逆効果になってしまいます。相手の気持ちも考え、思いやりを持って一生懸命話すことが、大切なのではないかと私は思います。

いじめの原因は、ささいなしぐさや言葉かもしれない。でも、それぞれの優しさが少しずつあれば、防げるのではないのでしょうか。

今、周りでいじめはありませんか。いじめられていませんか。だれかをいじめていませんか。見て見ぬふりをしていませんか。「いじめ」なんかに時間を問わず、みんな楽しんで思っている人を作らないでしょうか。

## 人権標語

- なくそうよ 人と人の心のかきね  
中間東中学校2年 池田 佳穂さん
- やめよう 心の灯りを 消さないで  
中間小学校6年 石口 輝さん
- 優しさは こわれた心を 取りもどす  
中間小学校6年 横尾 采佳さん

### 平成22年度男女共同参画講座

## 共に生き、共に感じよう

「食」「子育て」「介護」など、男女共同参画についていろいろな角度で学びながら心とからだをリフレッシュしませんか。

●場所 中央公民館ほか

●申込方法 受講したい講座の番号と開催日、郵便番号、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、はがき、FAX、Eメールで申し込んでください。1回の申し込みで複数回分の申し込みができます

●申込期限 開催日の1週間前

●申込・問合せ 中央公民館  
(〒809-0014蓮花寺三丁目1-1)

☎(246)2321

FAX(246)0277

○Eメール

kouminkan@city.nakama.fukuoka.jp

No.	期 日	テ ー マ	講 師
1	5月12日(日)	男女で創るまちづくり ～共に輝くまちなかまへ～	福岡県男女共同参画センターあすばる 館長 中嶋玲子さん
2	6月16日(日)	子どもたちの未来のために ～今日から役立つ快適コミュニケーション術～	NPO法人日本看護キャリア開発センター 副代表 江藤節代さん
3	7月14日(日)	refreshしながらサクサク料理のコツが学べるセミナー ～ココロとカラダの栄養補給～ ※調理実習あり	中間市食生活改善推進会 八木英子さん
4	8月28日(日)	家族が認知症になったとき ～認知症ケアの現場から～	医療法人西野病院 院長 西野憲史さん
5	9月9日(日)	心とからだのリフレッシュ ～覚えよう、健康体操～	(社)中間市社会福祉協議会 健康運動指導士 田島浩一さん
6	10月13日(日)	心に秘めた夢を実現へ ～パティシエオーナーまでの軌跡～ ※茶話会あり	洋菓子店アンブティスト オーナー 長谷川満子さん
7	11月17日(日)	子どもが育つ家庭、地域の役割	子どもNPOセンター福岡 代表理事 大谷順子さん
8	12月8日(日)	自分らしく生きるために ～男女の新たな共生へ～	福岡教育大学 准教授 河内祥子さん

※全講座受講はもちろん、1回だけを選んでの受講も可能です。No3とNo6は申込者多数の場合は抽選となります。

※全講座、参加料は無料です(No3とNo6は材料代や菓子代が別途必要)。希望者には保育も行います。



# 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。



## Cooking

今月のおすすめ料理



### ゆでキャベツのツナロール

#### 材料(2人分)

キャベツ…大2枚、赤パプリカ…25g、ツナ缶…80g、玉ねぎのうす切り…40g、A(マヨネーズ…大さじ1、塩…1つまみ、こしょう…少々)

#### 作り方

- ①キャベツは熱湯で2~3分ゆでて、水気を切る。芯を薄くそぎ、残った芯を包丁の背で軽くたたき、玉ねぎは2~3分水にさらして水気を切る。パプリカは縦に千切りし、軽くゆでておく
- ②ツナ缶は缶汁を切り、ボウルに入れてほぐし、玉ねぎとAを加えてよく混ぜ合わせる
- ③キャベツを広げておき、中央に②の1/2量に乗せて、パプリカ1/2量を芯にして手前から巻く。食べやすく切り分けて器に盛りつける

エネルギー 220kcal 食塩 0.9g

中間市食生活改善推進会(緑の会)

### 春の盆栽展を開催します

みなさんのご来場をお待ちしています。即売も行います。

●日時 4月23日(金)~25日(日)

午前9時~午後5時

※25日は午後4時まで。

●場所 なかまハーモニーホール

●入場料 無料

●問合せ 中間盆栽同好会徳丸宅

☎(244)5048

### 中間市婦人会が講演会を開催します

講演会を開催します

「世界の人々の健康と女性のちから」をテーマに講演会を開催します。申し込みは不要ですので、みなさんの参加をお待ちしています。

●日時 4月28日(木)・午前10時~11時30分

●場所 中央公民館

●講師 喜多悦子さん(日本)

赤十字九州国際看護大学学長)

●問合せ 中間市婦人会事務局

☎(246)0483

### 健やか爽やかウオークに

参加しませんか

全国1800市町村で開催されるウオーキング大会です。これからウオーキングを始めようとしている人、大歓迎です。

●期日 5月23日(日)

●会場 なかまハーモニーホール

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関を利用してください。

●参加料(傷害保険を含む)

○一般:300円

○福岡県ウオーキング協会加盟団体会員:200円

●コース

○5kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○11kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○20kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○30kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○40kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○50kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○60kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○11kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~垣生公園~小田宅子旧宅~月瀬八幡宮~中間大橋~なかまハーモニーホール

※十分に体調を整えたいうえで参加してください。事故は応急処置や傷害保険の範囲内で対応します。

●申込・問合せ 福岡県ウオーキング協会ウオーク日本1800係

☎092(436)3088

●期間 5月8日(日)

●会場 なかまハーモニーホール

●参加料(傷害保険を含む)

○一般:300円

○福岡県ウオーキング協会加盟団体会員:200円

●コース

○5kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○11kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○20kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○30kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○40kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○50kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○60kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○70kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○80kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○90kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○100kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○110kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○120kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○130kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

○140kmコース:なかまハーモニーホール~JR中間駅~屋根のない博物館~中間市役所~梅安天満宮~なかまハーモニーホール

### 中間シャークボーイズの部員を募集します

部員を募集します

中間シャークボーイズ小学部(日本少年野球連盟福岡県北支部所属)は、遠賀・中間地区で唯一の小学生硬式野球チームです。初心者大歓迎です。

●対象者 小学1年生~6年生

●練習日

○火曜・木曜日:午後5時~7時

○土曜・日曜日、祝日:午前10時~終日

●問合せ 中間市老人クラブ連合会

☎(245)8432

### 映画「旭山動物園物語」鑑賞会を開催

鑑賞会を開催

北国の小さな動物園から届いた大きな愛の物語で、雪の中でこそ美しくたくましく生きる動物たちの姿を描いた感動作。ぜひ、みなさんのご鑑賞を期待しています。なお、バザーも同時開催します。

●期日 5月8日(日)

●時間

○午前の部:10時30分

○午後の部:1時30分

●会場 なかまハーモニーホール

●チケット(前売り)

○市老連会員:500円

○一般:600円

※なかまハーモニーホールで販売します。

●問合せ 中間市老人クラブ連合会

☎(245)8432

# 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●



### こころを育てる魔法の言葉1

中井俊巳・文 小林ゆきこ・絵  
子どもたちのこころを育てる魔法の言葉が満載。1では、偉人やアスリート、芸術家たちが語る「夢をかなえる言葉」33を、短い解説とともに紹介します。



### 目からウロコの防災新常識

山村武彦・著  
火災、新型インフルエンザ、水害・土砂災害、竜巻・落雷、地震、津波…。だれでもが遭遇する可能性の高い災害の知識をはじめ、してはならない行動、しなくてはならない対応(作法)を紹介する。

## ●おはなし会●

- 日時 4月24日(日)・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

## わが家のすこやかちゃん



にしにちょう れんちゃん  
西二町 蓮ちゃん  
平成21年1月4日生(朝霧二丁目)  
すおれ  
蕓お姉ちゃんといつまでも仲良く、元気な子に育ててね。



みやざき よしなおちゃん  
宮崎 由直ちゃん  
平成18年4月18日生(中央五丁目)  
すてきな笑顔で周りのみんなを癒してくれるなおちゃん。元気で健やかに育ててね。

### 編集後記

▶春は出会いと別れの季節。みなさんの周りも変化があったのではないのでしょうか。市の組織機構の一部変更や人事異動などで、私たちの職場も多くの人が入れ替わりました。しかしながら、私たち2人は広報担当を続投です。これからも今まで以上にみなさんに楽しく読んでもらえる紙面づくりに励んでいきますので、どうぞよろしくお祈りします。(新&謙)

### ◆グリーンフェスティバルを 開催します

毎年恒例の緑のイベント、が今年も田主丸で開催されます

●日時 5月9日(日)・午前9時45分～午後3時10分

●場所 福岡県緑化センター(久留米市田主丸益生田1125)

●内容 マイチェア作り、丸太切り競争、チェンソーアートショー、森林観察会、フリーマーケットなど

●参加料 無料

●問合せ先 グリーンフェスティバル実行委員会事務局

☎0943(72)1193

### ◆無料招待体験ボウリング講座

中高齢者の健康維持・増進を目的に、無料招待ボウリング教室を開催します。

●実施期間 毎週火曜・水曜・木曜・金曜・土曜日コース(5週間連続)

○火曜日コース：5月12日、19日、26日、6月2日、9日

○水曜日コース：5月13日、20日、27日、6月3日、10日、17日、24日、31日、6月7日、14日、21日、28日、6月4日、11日

○金曜日コース：5月15日、22日、29日、6月5日、12日

○土曜日コース：5月16日、23日、30日、6月6日、13日

●時間  
○午前の部(火曜・水曜・金曜日)：午前10時～正午

○午後の部(火曜・水曜・木曜・金曜・土曜日)：午後1時30分～午後3時30分

○夜の部(木曜日)：午後7時～

●場所 折尾スターレーン  
●受講資格 中間市周辺在住の人  
●募集定員 各教室ともに先着16人  
●申込・問合せ先 折尾スターレーン ☎(601)3900

### ◆アフリカへ毛布をおくる 運動にご協力ください

災害や紛争などによる難民に、あなたの思いをこめて毛布を送りませんか。

昨年は、みなさんのおかげで、78,330枚の毛布が集まりました。

5月下旬まで募集していますので、まずはご連絡ください。

●受付・問合せ先 明るい社会づくり運動推進協議会(土手ノ内三丁目1-2)  
【午前10時～午後4時受付】  
☎・FAX(246)2863

# 文芸歳時記



→ 田中節代さん（通谷一丁目・作）

## 俳句

行儀よく園児も侍り節分会

長津二丁目

松井俊枝

梅林にひらひら舞ふは句短冊

上底井野

島津貞子

大安と書きて雛の売場かな

土手ノ内二丁目

小田敏子

くたびれし季寄せ靴に亀の鳴く

長津二丁目

安倍砂子

玉子酒一気飲みしてをりにけり

桜台二丁目

篠原正章

## 短歌

中間市短歌会

立花 勲 選

わが町に何年振りか水柱みる傍らの子ポキンと折りぬ

中央三丁目

掛田清香

冬枯れの庭に咲き初む水仙は早くこいこい春の陽さそう

太賀一丁目

石田順子

江戸風情残れる杵築訪れる武家屋敷めぐり江戸唄はれる

太賀三丁目

日野康子

浮き立ちて宝当神社に参拝す購いし富籤確と握りて

弥生二丁目

吉田千歳

降る雪を浴びつつ走る子供らの声のひびきは透りて過ぎる

通谷一丁目

戸田恵美子

## 川柳

小崎国雄 選

肩肘を張って世界を狭くする

中央三丁目

桑原康博

干拓よ有明の海泣いている

鍋山

金子哲也

あと一点監督檻の熊になる

朝霧一丁目

前田弘子

並木道影といっしょに歩いてる

弥生一丁目

堀 すみ子

背中押す手のぬくもりで春を呼ぶ

中間三丁目

花川民子

## 表紙説明

今回、中間小学校3年生の給食時間にお邪魔しました。この日は平成21年度最後の給食日。子どもたちは3年生最後の給食をおいしそうにたくさん食べていました。食べ終わった後にきれいに食べた様子を見せてくれました。

■「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26円です