

広報

おかがき

2005.JUN

No.696

6.25



【特集】

ラブアース・クリーンアップ2005

第8次住居表示

第1回波津ビーチ・フェスタ



ISO14001
CERTIFIED
E 762



みんなの力 集まったゴミ16トン

ラブアース・クリーンアップ2005

6月5日に町内の約1650人が参加し、三里松原海岸一帯の清掃を行い約16トンのごみを回収しました。

このイベントは、多くのボランティアが参加する町の大きなイベントであり、毎年大きな成果を挙げています。

ポイ捨てなどによって捨てられたごみは最終的には海に流れていきます。身の回りから少しでもごみを減らすように努めましょう。





住居表示から

住みよいまちづくり

第8次住居表示事業は、2月14日から3月15日の公示を経て、6月の第2回岡垣町議会定例会で「住居表示に伴う字の区域及び名称の変更」議案が提出され、可決されました。
これに伴い、現在公称住所として表示している「大字〇〇」が新町名「〇〇(△丁目)」となります。

第8次住居表示の実施は平成17年10月3日(月)から

新町名	該当地域	該当地域
吉木東一丁目	大字吉木の一部	吉木区の一部
	大字高倉の一部	
吉木東二丁目	大字吉木の一部	吉木区の一部
吉木西一丁目		高塚区の一部
吉木西二丁目		吉木区の一部

※新住所は、8月下旬ごろにお知らせします



住居表示の効果

- ▶ 探したい家を見つけやすくなります
- ▶ 緊急を要する場合にパトカー、救急車、消防車などがより早く現場に急行できます
- ▶ 郵便物、小荷物、宅急便などが早く正確に配達されるようになります



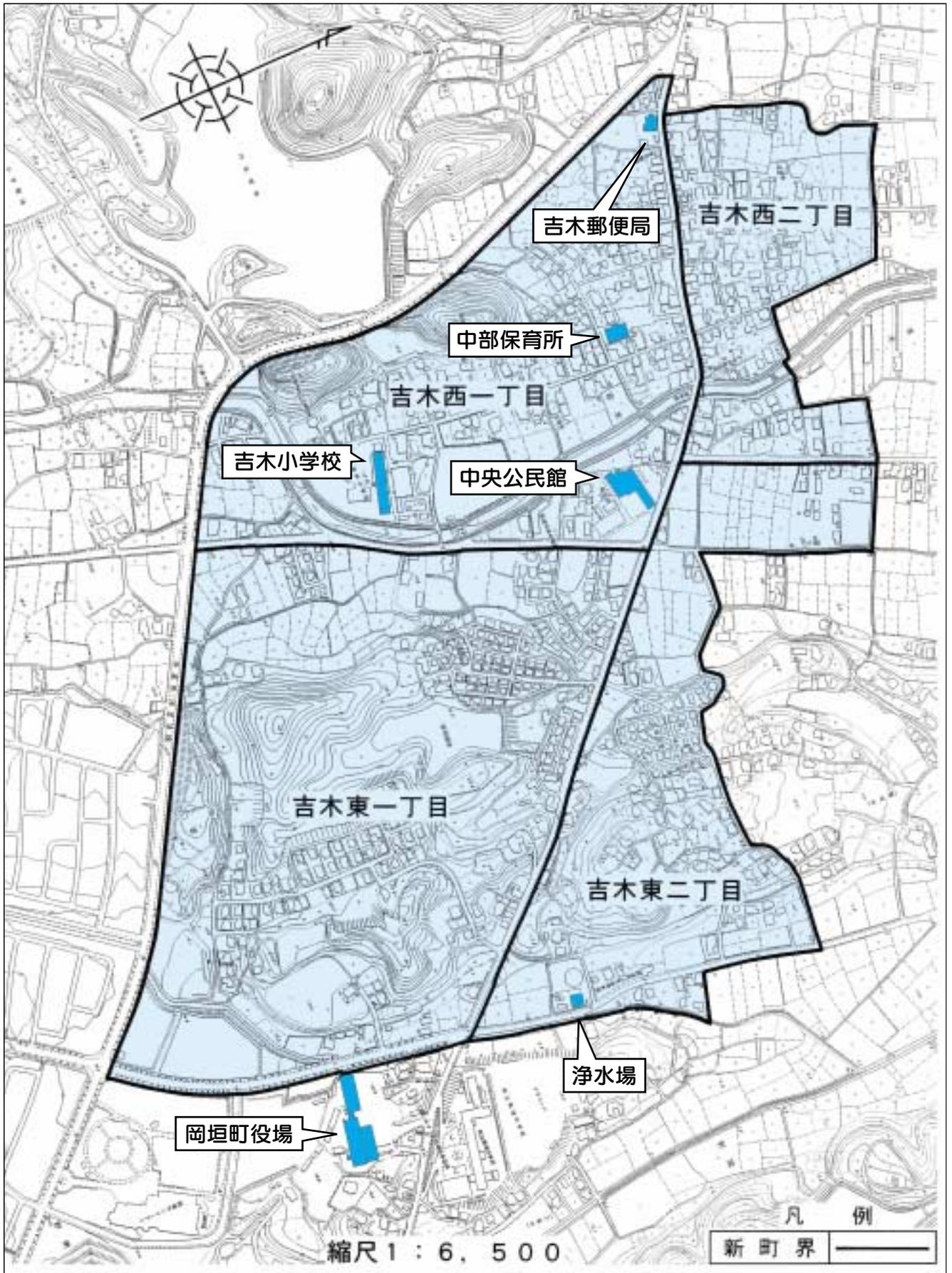
実施区域(左ページの地図参照)に住んでいる人は、次のことに注意してください。

- ▶ 住所の入った印刷物は大量に作らない
- ▶ 住所の入ったゴム印や表札などは、時期をおいて購入する
- ▶ 顧客名簿などのコンピュータソフトの発注は、「丁目・番・号」にも対応できるようにする

問い合わせ 住民課へ



第8次住居表示地域 新町界と新町名





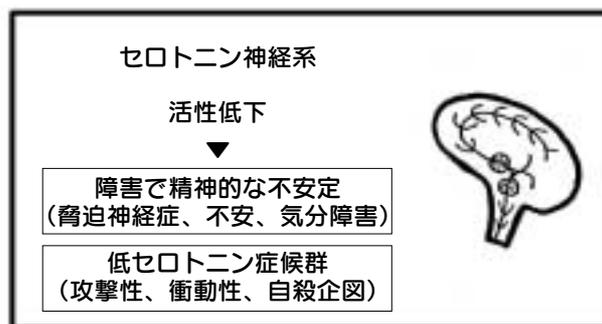
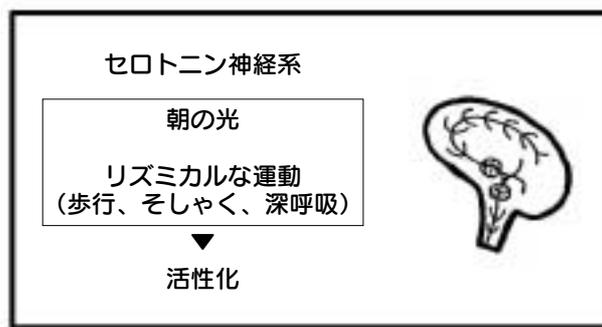
いきいき子育て支援シリーズ③ 「早寝・早起き」の大切さと習慣づけ

岡垣町教育委員会では、家庭や地域の教育力の再生と向上を目指して、岡垣町子育て7か条をつくりました。この岡垣町子育て7か条を、いきいき子育て支援シリーズとして5回に分けて、広報おかがきに掲載しています。子どもたちのために、家庭や地域で何ができるか考えてみませんか。



東京北保険病院副院長の神山潤先生によると、人は周期24時間の地球で生きていく上で、朝の光を浴びることが必要だということです。正確には、人は明け方に最低体温を示し、2〜3時間以内に、光を浴びることで、自分の周期25時間の生体時計のリズムを、無意識の内に周期24時間の地球に合わせているのです。

ところが、今の子どものように夜遅くまで起きていると、夜中に光を浴びることになります。すると、夜はますます眠りづらく、朝はますます起きにくくなります。慢性の時差ボケ状態に陥ってしまうわけです。周期24時間の地球に生きている限り、暗くなったら眠り、朝起きて光を浴びるということが必要です。



朝の光は、セロトニンという神経伝達物質の活性を高めます。このセロトニンの活性は、朝の光以外にも、リズムカルな筋肉運動、すなわち歩行、そしゃく、深呼吸などによっても高まります。セロトニンの活性が下がると精神的に不安定となり、気分がめいり、攻撃性や衝動性が高まること
が知られています。

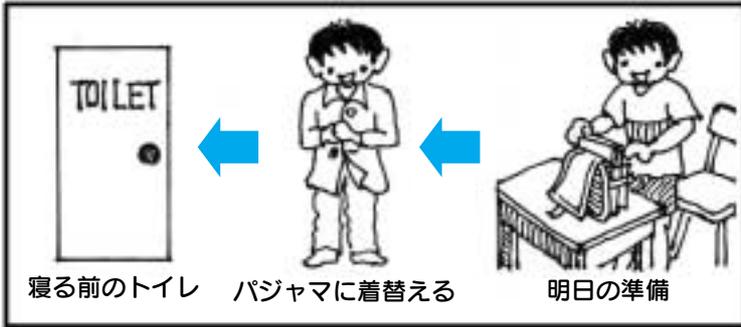
朝起きて、光を浴び、よくかんで食事をし、昼間はしっかりと活動することで、セロトニンの活性が高まり精神的に安定します。また適切な運動は、学習能力を高め、心地よい疲れをもたらし、適度な疲れは眠りの質を高めます。運動することは、身体ばかりでなく、心にも脳にも大切ということになります。

子どもの睡眠時間を十分確保するため、早く寝かせて、早く起こす。これを実践するのは大変です。

昔以上に、寝るまでの段取り、入眠儀式が大事になっています。寝る前に翌日の学校の準備をする、寝巻きに着替える、トイレに行く、こういったことも入眠儀式の一つと言えるでしょう。

なお、必要な睡眠時間には個人差がありますが、小学校低学年では10時間、高学年でも9時間は確保したいものです。

◆入眠儀式



◆ヒトが能力を発揮するには



早起きして、朝の光を浴びる

よくかんで食事をする

夜はぐっすり眠る

日中はたっぷりと活動する

人は、いくら頭で考えても、光に対する生体時計の反応を、人の都合で変えることはできません。

人が能力を最大限に発揮するには、朝、早起きし、朝の光を浴び、よくかんで食事し、日中たっぷり活動し、夜はぐっすり眠ることが大切です。

この基本を知った上で、生活を見直すことを提案します。

仕事で遅くなるお父さんお母さんも大勢います。そんなとき、夜中に子どもを起こしてしまうこともあるでしょう。それは子どもにとっても決して望ましいことではありません。子どもとのスキンシップは、朝や週末に行う、これも一つの見直しではないでしょうか。

次回は「子どもが遊びから学びとるもの(遊びが育むこと)の予定です。

問い合わせ 社会教育課へ

(図などは、福岡県アンビシャス運動推進本部 平成16年度企画制作ビデオ「眠り」と「遊び」を奪われた子どもたちから引用)

まちかどZOOM UP ズームアップ

受章者から喜びの声 春の叙勲

春の叙勲受章者発表



船越安正さん(吉木区)
瑞宝小綬章

昭和26年に大蔵省(現在の財務省)に入省後、大蔵省福岡県財務支局管財部長などを歴任されました。船越さんは、「大蔵省では予算編成の事務に努めていました。昭和57年の長崎大水害で、現地の人々が大きな被害を受けたとき、日本銀行との調整などの金融事務を迅速に処理したことを思い出します。そのときのマニュアルが、その後生き残ったと聞いて嬉しかった」と、当時の思い出を話されました。

昭和26年に大蔵省(現在の財務省)に入省後、大蔵省福岡県財務支局管財部長などを歴任されました。船越さんは、「大蔵省では予算編成の事務に努めていました。昭和57年の長崎大水害で、現地の人々が大きな被害を受けたとき、日本銀行との調整などの金融事務を迅速に処理したことを思い出します。そのときのマニュアルが、その後生き残ったと聞いて嬉しかった」と、当時の思い出を話されました。

春の叙勲受章者が発表され、町内からは2人が瑞宝章(公共的な業務に長年従事し成績を挙げた人が対象)に選ばれました。



安部欽一郎さん(上畑区)
瑞宝双光章

昭和22年から小学校教諭となり、内浦小学校や海老津小学校で校長を勤められ、退職後は岡垣町教育委員や岡垣町教育長を歴任されました。平成12年には地方教育行政功労者文部大臣表彰を受けるなど、岡垣町の学校教育・社会教育両面で、多大な功績を挙げられました。

安部さんは、「先生方や保護者、地域のみなさんが、教育に関心を持って協力していただいたことに対して感謝しています。子どもが喜んで学校に行く姿が好きで、いつも子どもの姿を見て、感動したり励みになったりしていました」と、当時は振り返って話されました。

遊んで、学んで、心豊かな子どもに

5/17親子読み聞かせ教室(中央公民館)

幼児期の教育には、絵本の読み聞かせが大切です。この教室は、絵本を通して、子どもの感性を育てます。ボランティア団体「くすの木会」を中心に、一年間で、絵本の選び方や読ませ方、子どもがけがや病気をしたときの対応などを学んでいきます。



▲子どもは絵本に夢中▼



青少年補導員 今年度の活動スタート!

5/18第1回青少年補導員研修会

研修会には、町内53行政区から一人ずつ推薦された青少年補導員が出席し、現代の子どもたちに関する講話を聞きました。

27日には、海老津駅前で高校生や青少年の保護者に、青少年相談ダイヤルカードを配布しました。

青少年補導員の活動は、年間を通じて行われます。子どもたちを守るのは周囲の大人です。これからも、地域ぐるみで青少年を守っていきましょう。



▲27日には海老津駅で活動しました



胸を張って生きられる自分

5/21第12回岡垣町中学生海外ホームステイ事業結団式

岡垣中学校の井上教頭が団長となり、岡垣中学校から9人、岡垣東中学校から6人の合計15人が、7月31日～8月14日の15日間、オーストラリアでホームステイします。

結団式では、宮崎恵さん(岡垣中3年生)が、「オーストラリアと日本の文化の交流と親睦を深め、ホームステイ研修が実りあるものにするために努力します」と誓いの言葉を述べました。



100歳。 おめでとうございます

岡垣町特別敬老祝金贈呈

5月10日に川崎ハル子さんが、満百歳の誕生日を迎え、樋高町長から特別敬老祝金と御祝状、渡邊岡垣町社会福祉協議会会長から花束が贈られました。

おめでとうございます。これからも元気で過ごしてください。

サーブ、レシーブ、アタック！

5/15第7回町長杯・春季ソフトバレーボール大会(ウエーブアリーナ)

17団体が参加し、心地よい汗を流しました。優勝団体には、樋高町長から優勝旗と記念品が贈られました。

優勝団体は、ミックスの部(男女混合)は「ダッシュ」、オールレディースの部は、「ポラリス」でした。

卓球を楽しみながらの初優勝

5/8第43回福岡県身体障害者体育大会(春日市クローバープラザ)

卓球競技の車椅子の部で、廣渡嘉之さん(海老津区)が金賞(優勝)に輝きました。

廣渡さんは、「出場はしていたが優勝は初めてで嬉しい」と、笑顔で話してくれました。



◀この里で練習する廣渡さん

◀接戦に目を離せません



運動会をPTAが撮りました

5月22日に中学校の体育会、29日に小学校の運動会がありました。

各学校で学校だよりなどを作っているPTA広報委員が、子どもたちのがんばる姿を撮影しました。PTA広報委員からは、「1年生は初めての運動会で、一生懸命さがかわいかったです」「撮影は思っていた以上に動き回りました」

「走る姿を撮ろうとシャッターを押したときには、もう通り過ぎていて子どもの姿がありませんでした」「もっと近くから迫力のある写真を撮りたかったです」「迷惑にならないように遠くから撮っていたら、小さくしか写っていませんでした」などの感想が寄せられ、悪戦苦闘した様子でした。



海老津小学校



吉木小学校



山田小学校



戸切小学校

岡垣東中学校



内浦小学校

岡垣中学校



3・2・1、ハッ波津スル! ハッ波津スル!

7月31日(日) 9:00~15:00

波津海水浴場(雨天決行)

第1回

波津ビーチフェスタ



ビーチバレーボール大会

9:00~

対象 中学生以上の団体(4~6人※
4人制、うち女性2人以上)

申込締切 7月8日



さかなつかみ大会

12:00~

※整理券を午前11時から配布

対象 小学生以下。先着100人



サーフィン・ボディボード体験スクール

9:00~15:00

対象 町内の小学・中学・高校生で
25m以上泳げる人
※親の承諾が必要

申込締切 7月15日※電話予約



岡垣うまいもの市場

9:00~15:00

岡垣産の海産物や野菜などの販売

申し込み・問い合わせ

波津海岸活性化実行委員会
(地域づくり課) ☎093-282-1211、
当日 ☎090-2583-1330へ

盆踊り指導者講習会

盆踊りを通して地域の輪を広げましょう。

と き 7月17日(日)午前9時30分

ところ 岡垣サンリーアイ

指導曲 マツケンサンバII ほか

持参品 うちわ、テープ代(300円)

問い合わせ 岡垣町文化協会 ☎282-2277へ

川柳を楽しみませんか

第3木曜日の午後1時～3時に、東部公民館で句会を行っています。参加してみませんか。

問い合わせ 岡垣川柳会(小田) ☎282-7730へ

押し花教室

第一第二日曜日・第二月曜日の午後1時～4時に、東部公民館で行っています。費用は一回千円で、材料費などが別途必要です。

問い合わせ あんずの会(神谷) ☎282-0877へ

南山田区公民館コーラス100回達成！

平成5年から始まった、南山田区公民館コーラスが、13年目の今年6月で100回達成となりました。

本当に喜ばしいことと思います。ここまでこられたのはみなさんのご支援ご協力のおかげです。音楽の会で音を楽しみ、心の糧を得、明日への活力を培うそんな集まりです。「心に太陽を、唇に歌を」の言葉通り、明るく朗らかな人々の心のきずなが、しっかりと結ばれた地域として、南山田区が今後ともますます発展することを願っています

[写真と原稿は、南山田区馬場さんの提供]



俳句・短歌

一般の作品

副官の無能なる故初年兵

五年兵となりパプアに亡ぶ

中原 政平

木綿間俳句会

葉の陰に隠れて熟るるさくらんぼ

橋本貴美子

あるなしの風にも敏き竹落葉

神谷 香代

濃く淡く若葉の匂ふ路地なりし

中村 鶴子

古刹への階仰ぐ薄曇かな

久留美智子

岡垣乳垂俳句会

ま白なる蘭の匂ひや町誌読む

小西きくえ

十葉に触れきし風のやはらかし

山中きよみ

恋蛸岸の向ふに移りけり

児島 清子

梅雨近き大河悠々海へ果つ

長畑田鶴子

サンリーアイ俳句会(昼の部)

花石榴古き小路の角多き

川原 睦子

みんなで花を植えました

5月13日に、内浦学童保育所の子どもたちが、西部公民館の入口に「いつもお世話になっている公民館をきれいにしよう」と植えてくれました。

内浦小学校2年の亀石桃花さんは、「花を植えて楽しかったです。5月17日にポチュラカが咲いて嬉しかったです。日々草も咲いていました。全部きれいでよかったです」と話してくれました。



盆栽を楽しむ

南高陽区では、5月21日～23日に、第19回臯月展を行いました。会員15人の南高陽盆栽同好会が主催し、158品が出展され、訪れた多くの愛好家でにぎわいました。

【写真と原稿は、南高陽区公民館長の西岡靖紘さんの提供】



創造と連帯の輪を広げて、心豊かな21世紀を



5月21日に岡垣町老人クラブ寿会連合会大会を行いました。表彰や物故会員の追悼などの式典後、恒例の会員によるアトラクションや、山ノ内孝治先生の講演『高齢者の健康と運動』があり、参加した840人の会員は、出演者の熱演や先生のお話に拍手を送り、会場は熱気に包まれ、楽しい元気いっぱい的一天を過ごしました。

【原稿は、岡垣町老人クラブ寿会連合会副会長橋本幸夫さんの提供】

襖絵の滝の金銀夏立ちぬ

俵口 益栄

あいさつは安寧ハセヨ花連翹

白木恵美子

聖像の祈る口許風薫る

末 百合子

サンリーアイ俳句会(夜の部)

江戸の世の津屋崎人形風薫る

木下 武久

花樽賑はひ退きし朝の市

石岡 俊子

クレマチス駄々こねている幼き子

大野 亮子

まるっこい賢治の筆跡春惜しむ

力丸ツヤ子

青葉短歌会

心地よきはつ夏の朝夫と見る

庭木の中に遊ぶ山鳩

石松 清美

花びらは風に舞い散り池の面と

カモの背中に花衣着す

石松 文子

咲き誇り竜虎の対峙思わせる

地上のつつじ垂れ下がる藤

南里 和昭

咲きいでし都わすれの濃むらさき

賜りし人如何に在すや

橋本 和子

おしらせ

NEWS SPOT

役場・教育委員会	☎282-1211
情報プラザ人の駅	☎281-2005
こども未来館	☎281-5501
東部公民館	☎282-0035
中央公民館	☎282-0162
西部公民館	☎282-7476
町民武道館	☎282-6111
岡垣サンリーアイ	☎282-1515
社会福祉協議会	☎283-2940
シルバー人材センター	☎282-4688
いこいの里在宅介護支援センター	☎283-0033
岡垣在宅介護支援センター	☎282-5167
岡垣東部在宅支援センター	☎282-5103

岡垣町公式ホームページアドレス
<http://www.town.okagaki.fukuoka.jp>
 まちの情報や過去の広報おかがき
 などを見ることができます

おしらせ

選挙管理委員の紹介

4月の第2回岡垣町議会臨時会で新しい選挙管理委員が選出されました。任期は6月2日から平成21年6月1日までです。委員長は委員の互選により梅野實委員に決まりました。



早川 敦さん
(手野区・再任)



委員長 梅野 實さん
(東黒山区・再任)



前委員長 門司允巳さん
(吉木区)

前委員長の門司允巳さんは、平成9年から8年間(2期)委員長として公正・迅速な選挙管理執行に尽力されました。



竹井克彦さん
(内浦区・新任)



樽見千代美さん
(戸切白谷区・再任)

お問い合わせ 岡垣町選挙管理委員会(総務課)へ
パソコンの本でトラブル解決

情報プラザ人の駅4階のマルチメディア体験コーナーに、パソコン関係の本を設置しました。

ワードやエクセル、ウィンドウズ、映像関係などの書籍があります。館内で、研修の復習や自習をするときに利用できます。

お問い合わせ 情報プラザ人の駅へ

戦没者などの遺族のみなさんへ

戦没者などの死亡当時の遺族で、平成17年4月1日時点で公務扶助料や遺族年金などを受ける人がいない場合に、次の順番による先順位の遺族一人に対して、特別弔慰金を支給します。

- 1 弔慰金の受給権者
- 2 戦没者などの子
- 3 戦没者などと生計関係があり、戦没者などと氏が同じである①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 4 3以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- 5 1〜4以外の遺族で、戦没者などの死亡時まで引き続き1年

募集

男女共同参画社会の実現に向けて

以上生計関係があった三親等内の親族
支給内容 額面40万円、10年償還の記名国債
締め切り 平成20年3月31日
申し込み・問い合わせ 健康福祉課へ

岡垣町女性懇話会第三期委員を募集します。女性が能力を十分に発揮でき、働きながら安心して育児ができるようにするには、どのような環境やサービスが必要かなどを研究します。

対象 町内在住の20歳以上の女性で、これまでに各種審議会の委員などを経験したことがない人

調査研究テーマ 子育てしやすいまちづくり／親も子どももイキイキと！

※会議は月1回程度(全5回)

定員 4人程度

申し込み・問い合わせ 7月22日(金)までに、住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募の動機(二百字程度、自己PRなど)を、企画政策室へ

障害児学童ボランティア

障害児学童保育・一次預かりサービスを試行をします。知的障害を持った児童のお世話を手伝う人を募集します。

とき ○1班 7月30日、8月6・20・27日 ○2班 8月22日、8月26日

※ともに午前10時～午後4時
ところ 集いの家(野間四区)

申し込み・問い合わせ 7月10日までに障害児を地域で支える会ス
テップ(古田) ☎288312166へ

試験

中卒程度認定試験

やむを得ない事由で登校できない人や卒業できなかった人などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格者には高等学校の受験資格が与えられます。

出願書類の交付 7月下旬(予定)
から福岡県教育庁義務教育課へ
受付期間 8月22日(月)～9月9日

(金) 問い合わせ 教育総務課または、

福岡県教育庁義務教育課 ☎092・651・1111へ

下水道排水設備責任技術者

受付期間 7月4日(月)～7月15日(金)

※受験案内は下水道課にあります
申し込み・問い合わせ 下水道課へ

相談

心と体の発達教育相談

障害のある子の現状を正しく理解し、能力や適性が十分に伸ばせるように、教育相談を行います。

とき・ところ

○第1回 8月11日(木)福岡県直方総合庁舎

○第2回 8月25日(木)福岡県八幡総合庁舎

※ともに午後1時～5時

対象 3歳～6歳の就学前の子ども、小・中学校の児童生徒

内容 ○日常生活で悩んだり、困ったりしていること ○子どもの発達・発育などに関すること ○学校や幼稚園・保育所などで心配なこと

費用 無料

申し込み 6月30日までに教育総務課へ

講演

子どもの安全考えよう

とき 7月15日(金)午後6時30分～8時

ところ 遠賀中間医師会館(水巻町)

講演 子どもに安全をプレゼント
ト子ども事故の現状とその予防
国立保健医療科学院 田中哲郎氏

※託児あり

申し込み・問い合わせ 7月5日までにこども未来課へ

日本脳炎予防接種の差し控えについて

5月31日に国からの勧告を受け、日本脳炎ワクチン接種の勧奨を差し控えます。

理由は、ワクチン接種と、重症のADEM(急性散在性脳脊髄炎)発生との間に因果関係があると判断されたためです。ADEMは、ある種のウイルスの感染後やワクチン接種後に、まれに発生する脳神経系の病気です。通常接種後、数日から2週間程度で発熱、頭痛、けいれん、運動障害などの症状があらわれ、ステロイド剤を投与することなどで完全に回復する例が多いです。

現在の日本脳炎ワクチンは、製造過程で微量ながらマウスの脳組織成分が混入する可能性があり、この成分によってADEMが起こる可能性が否定できないとされています。副反応としてのADEMは、70～200万回に1回程度発症すると考えられています。

日本脳炎の流行地域へ渡航するときや、蚊に刺されやすい環境にあるときなどで、本人や保護者が特に希望する場合には、医師から副反応などの説明を受け、同意書に署名した上で、現行の日本脳炎ワクチンを接種することは可能です。

現在、副反応の少ないワクチンを開発中で、新ワクチンの供給体制が整えば接種勧奨を再開する予定です。

蚊に刺されないようにするために、蚊よけスプレーなどの利用や、長袖、長ズボンを着ることをお勧めします。

問い合わせ こども未来課へ

ホームヘルパーになろう！

ホームヘルパー2級養成研修の受講者を募集します。

とき ○講義 8月25日～10月28日の平日21日間で実技6日間午前9時40分～午後4時40分○実習 11月1日～平成18年1月31日の4～5日間

ところ ○講義・実技 宗像ホームヘルパー研修センター○実習 近隣市町村の施設

受講料 二万円(別途、実習時に健康診断書料一万程度)

定員 8人(抽選)

申し込み・問い合わせ 7月25日(月)までに印かんを持って健康福祉課へ

食中毒を予防しよう

食中毒が多発する時期を前に、食中毒予防講習会を開催します。

とき 7月7日(木)

ところ 岡垣町商工会

対象 食品営業者・一般町民

内容 ①食中毒の予防について

②ビデオ上映

参加費 無料

問い合わせ 遠賀食品衛生協会 ☎202-9059へ

お母さんを応援します

母子家庭や寡婦のための就労支援講習会を行います。

受講資格 ○母子家庭の母か寡婦で、原則として就業支援センターに求職登録している人○介護クラーク講習会はホームヘルパー2級課程を修了していること

受講料 無料(テキスト代・諸費は自己負担)

※託児有(要予約)

申し込み・問い合わせ 健康福祉課にある申込用紙を福岡県母子寡婦福祉連合会 ☎092-584-3922へ

講習会名	実施場所 (開催時期)	日数	定員	申込締切
パソコン「エクセル3級」検定対策講習会	古賀市中央公民館(9月1日～10月1日)	25	20人	7月20日
介護クラーク	飯塚市女性センターサックス(8月6日～10月8日)	10		7月15日

講習

情報プラザ人の駅 パソコン研修

「ワード入門講座」

マイクロソフトのワードを基礎から学びましょう。

とき 7月14日(木)・21日(木)・28日(木)午後6時30分～9時30分

定員 20人

対象 町内在住のパソコン初心者

内容 ワードの基礎知識・書式設定など

「暑中見舞い作成講座」

パソコンで、暑中お見舞いはがきを作成します。

とき 7月28日(木)～30日(土)午後1時30分～4時30分

定員 10人

対象 町内在住の文字入力パソコンの基本操作ができる人

内容 ワードの基礎知識、デジタルカメラ撮影など

※ともに受講料無料(テキスト代千円程度)

申し込み 6月25日(土)～7月5日(火)に情報プラザ人の駅・中央公民館・役場総合案内へ

問い合わせ 情報プラザ人の駅へ



いちご畑のコンサート

とき 7月8日(金)午後6時30分～7時

ところ エントランスホール

出演者 千代の会(文化筆)

曲目 島唄ほか

※入場無料

サンリーアイ文化講座受講生募集
○まるごとパソコン(ホームペー
ジ作成講座)

とき 第1・2・3月曜日午前10時から正午

受講料・維持費 一万五千九百円(3か月)

○整体ヨガ健康法

とき 第1・2・3木曜日午後2時から4時

受講料・維持費 九千九百円(3か月)

○キッドピクス

とき 第1・2・3土曜日午後1時から2時

受講料・維持費 九千九百円(3か月)

○たのしいウクレレ教室

とき 第1・3土曜日午後6時から8時

受講料・維持費 八千五百円(3か月)

いきいき情報

ヘルシークッキング 第156回

高齢者向けの料理
「その1主菜的な料理」

- ①豆腐ギョーザ
- ②卵とワカメの中国風スープ



《①の材料2人分》

○もめん豆腐1丁(300g)○かたくり粉少量
○a=豚ひき肉40g・ニラ(みじん切り)大1/2・しょうゆ、酒各小1/2・ごま油小1/2・塩、コショウ各少量
○サラダ油小1
○ごま油小1/2
○b=しょうゆ小2・ラー油少量・酢小1
○香菜適量

《①の作り方》

- 1 豆腐はペーパータオルに包んで5分ほどおいて水気をきる
- 2 長辺を3等分に、厚みを半分に切り、さらに厚みの半分のところを切り込みを入れて袋状にし、内側にかたくり粉をふる
- 3 aを2に等分に詰める
- 4 フライパンにサラダ油を熱して3を入れ、その高さの3分の1まで熱湯を注いで蒸し焼きにする。水気を飛ばし、ごま油をまわし入れて片面に焼き色を付ける

《②の材料2人分》

○a=鳥手羽先2本・塩、コショウ各少量・水300cc・白ネギ(斜め薄切り)1本
○卵1/2個○カットワカメ乾1g○塩、コショウ各少量○ごま油少量

《②の作り方》

- 1 手羽先はコショウを振ってなべに入れ、分量の水とネギを加えて火にかけ、沸騰したら5分煮てこす(手羽先はソテーや煮込みに使ったり、身をほぐしてスープの中に入れる)
- 2 1のこし汁を鍋に入れて煮立て、ワカメを入れる
- 3 ワカメが戻ったら塩とコショウで味を整え、再び煮立ったら溶きほぐした卵をまわし入れ、卵に火が通るまで煮る
- 4 器に盛り、ごま油を落とす

一人分の栄養価

献立①

エネルギー26(68)kcal・たんぱく質14.5g脂質13.8gカルシウム194mg食塩相当量1.5g

献立②

エネルギー207calたんぱく質1.8(5.3)g脂質1.8(4.7)gカルシウム15(17)mg食塩相当量0.4(0.4)g※()内は手羽先の身を入れた場合の栄養価

岡垣町食生活改善推進会
(ヘルスメイトの会)

気温と湿度が上昇する6月から9月は、食中毒菌が最も活動する時期です。食中毒菌は、私たちの身の回りのあらゆるところに潜んで増殖の機会を狙っています。そこで、食中毒菌から身を守るために、家庭でできる6つのポイントを紹介いたします。

家庭でできる食中毒予防 6つのポイント



1 **購入する食品は新鮮?**
○肉、魚などの生鮮食品は、できるだけ新鮮なものを購入し、肉汁や魚の水分がほかのものに付かないようにビニール袋に入れてすぐに持ち帰る

2 **きちんと保存できる?**
○買い物から帰ったら、冷蔵・冷凍の必要なものは、すぐに冷蔵・冷凍室へ入れる

3 **手はいつもきれいな?**
○食中毒予防の基本は、なんといっても手洗い。調理の前後だけ

4 **台所は清潔?**
○台所が菌に汚染されていると、食品に付いて食中毒を起こすことがあるのでゴミや汚れがたまっていないか、ふきんやエプロンなどが清潔であるかなどをチェック

5 **しっかり加熱していますか?**
○食中毒菌のほとんどは、加熱調理すると死滅するので、中までしっかりと火を通す

6 **料理を放置していませんか?**
○冷凍した食品を解凍するときは、室温で解凍せずに流水や冷蔵庫、電子レンジで行う

○冷凍した食品を解凍するときは、室温で解凍せずに流水や冷蔵庫、電子レンジで行う

○冷蔵庫内の温度は、冷蔵室を10℃以下、冷凍室をマイナス15℃以下に設定。温度が上がらないように、ドアの開閉は控えめに。詰めすぎは冷気が行き渡らないので、7割を目安に食品を入れるようにする

○包丁、まな板、スポンジなども常に清潔に

○時間が経ちすぎたら、思い切って捨てる勇氣も必要です。怪しいなど思った食べ物は、絶対に口にしない

食中毒はちょっとした油断から起こります。毎日の生活の中で忘れがちになっていませんか?もう一度見直してみましよう。

健康福祉課管理栄養士 林田智子

7月10日(日)は

岡垣町農業委員会委員 一般選挙の投票日

投票時間
午前7時～午後8時

第3投票所

東部公民館

東黒山・糠塚・山田・茅原・緑ヶ丘・
百合ヶ丘・戸切・新海老津・海老津・
上畑

第2投票所

西部公民館

湯川・波津・原・内浦・手野・新松原

第1投票所

中央公民館

三吉団地・三吉・吉木・高倉・上高倉・
元松原・西黒山・野間一・野間二・
野間四・公園通り東

投票所は
こちら

投票できる人

昭和60年4月1日までに生まれ
た人で、平成17年1月1日現在で
農業委員会委員選挙人名簿に登録
申請をして、3月31日に選挙人名
簿の確定した人。

投票所入場券

投票できる人には、あなたの投
票所をお知らせする入場券を、投
票日の前日までに郵送します。
入場券が届きましたら、まず投
票所を確かめてください。

入場券が届かない場合は、選挙
管理委員会へ問い合わせしてくださ
い。

投票

入場券に記載された投票所以外
では、投票できません。投票所を
間違えないように注意してくださ
い。

入場券をなくしたり忘れたりし
たときは、投票所の受付係に申し
出てください。

※投票用紙には、候補者の名前だ
けを書いてください。それ以外
のことを書くとは無効になること

期日前投票

があります

選挙の当日、次に該当すると見
込まれる場合は期日前投票ができ
ます。

- 仕事や冠婚葬祭がある
- 旅行やレジャー、買い物などで、
投票区以外にいる
- 病気やケガ、妊娠などで歩くの
が困難である

とき 7月6日(水)～9日(土)

午前8時30分～午後8時

ところ 役場本館1階101会議
室

※入場券を持ってきてください
※選挙期日前に町外へ転出した人
は、投票できません

【問い合わせ】

岡垣町選挙管理委員会(総務課)へ

愛の心づかい

次の皆様から香典返しと
してご寄付がありました。
厚くお礼を申し上げますと
もに、故人のご冥福を心か
らお祈り申し上げます。
(5月受付分まで)

- 社会福祉協議会へ
- 神屋 種義 様 (上畑)
- 神屋 美雪 様 (93歳)
- 岩崎トミコ 様 (海老津)
- 岩崎 寅義 様 (82歳)
- 田中千代子 様 (糠塚)
- 田中 均 様 (51歳)
- 小林 怜子 様 (波津)
- 小林 道明 様 (69歳)
- 又野 和則 様 (南山田)
- 堀部キクエ 様 (86歳)
- 松口喜代子 様 (東松原)
- 松口 昭二 様 (77歳)
- 有川ミチ子 様 (東松原)
- 有川 貞範 様 (84歳)
- 松井 安子 様 (戸切)
- 松井 日出 様 (81歳)
- 松尾 進一 様 (海老津)
- 井上 フデ 様 (96歳)
- 藤岡美智子 様 (三吉)

新岡垣風土記

岡垣の教育(太平洋戦争期) ～内浦国民学校No.2～

フィリピン海戦に向かう連合艦隊



『グラフィックカラー日本史』(研秀出版)から援用

1944(昭和19)年に入ると、日本軍の戦局は、さらに厳しくなつた。
2月には、中部太平洋の日本軍最大基地とされたカロリン諸島のトラック島が壊滅させられ、6月のマリアナ沖海戦でも惨敗した。
大本営は、7月、米軍の進攻に対する決戦場をフィリピンと定めた。しかし、10月から始まったフィリピン沖海戦で、日本軍の連合艦隊は、壊滅させられた。
この時、初めて、戦闘機の零戦ぜろせんによる「神風特別攻撃隊」が編成さ

れた。でも、米軍の暴挙の前には、戦力を消耗するだけとなった。この攻撃隊の一員に、1938(昭和13)年、内浦小学校を卒業した江口源七さんがいた。彼も、11月1日、帰らぬ人となった。
このフィリピン戦で、アジア・太平洋戦争では、最大の戦没者(約50万人)を出した。この戦いでも、糧食の補給が途絶え、大量の餓死者を出した。その悲惨さは、『ルソン戦―死の谷』(岩波新書)などにも書かれている。

1944(昭和19)年の内浦国民学校では、出征兵士の見送りが続いた。警戒警報や空襲警報で、授業中に下校したり、臨時休校することもあった。

夏には、海洋訓練が3泊4日で行われ、4、6年生が参加した。
翌年になると、九州全域で、郷土守備隊が配置され、岡垣にも配置された。校舎(講堂や教室)が、兵舎として使用された。

守備隊のために、上学年の勤労作業が多かった。
新松原区在住の日南誠さんは、1946(昭和21)年、同校を卒業された。当時の思い出を、次のように語っている。

1年と3年の担任は藤村歌子先生(三吉)で、先生の家に田植えや

ピワちぎりの手伝いに行った。2年の担任は吉田三重子先生(内浦)で、若くて活発な先生だった。5年の担任は田口岩助先生(吉木)で、宿泊による海洋訓練で、モース信号(電信符号)の指導を受けた。6年の担任は山田伴茂先生(三吉)で、どんぐりやまてじい、チョマ(木の皮)取りに行った。
兵隊さんが講堂や職員室、教室などを宿舎にしていたので、運動場そばの若宮神社や原の妙見神社でも授業していた。

兵隊さんのために、勤労作業をした。砂や砂利、坑木などを運んだ。内浦の平山口に高射砲陣地を造るとかで、かばんに砂利を入れて何回も運ばされたこともあった。かばんに穴が開いた。勉強より、作業の方が多かった。

手野の江口源七さんが、フィリピン海戦で、特攻隊員として亡くなられたので、学校からお墓参りに出かけた。

終戦前の八幡空襲のころ、米軍機のB29に日本の軍機が体当たりしたのを、近くの松山で見た。
鐘崎への遠足や湯川山登山などはあったが、修学旅行はなかった。戦後、教科書にかなりの墨塗りさせられた。

入江 東樹

- 藤岡加代子 様 73歳
- 長畑 哲二 様 (糠塚) 85歳
- 長畑 文子 様 (手野) 81歳
- 俵口 勝美 様 (吉木) 88歳
- 工藤 博行 様 (高畠) 88歳
- 工藤 カズ 様 (高畠) 88歳
- 落合 俊之 様 (高畠) 88歳
- 落合 八千子 様 (高畠) 88歳
- 末友 正則 様 (高畠) 88歳
- 末友 アキ 様 (高畠) 88歳
- 吉永 敏子 様 (吉木) 88歳
- 吉永 康雄 様 (吉木) 88歳
- 別府 寛美 様 (緑ヶ丘) 88歳
- 別府 カヲル 様 (緑ヶ丘) 88歳
- 池本 清子 様 (松ヶ丘) 88歳
- 池本 正代 様 (松ヶ丘) 88歳
- 小野 幸士 様 (旭西) 88歳
- 小野 喜子 様 (旭西) 88歳
- 出光 國昭 様 (百ヶ丘) 88歳
- 出光 君子 様 (百ヶ丘) 88歳
- ▽老人クラブへ
- 松島 繁 様
- 松井 安子 様
- 神屋 種義 様
- 俵口 勝美 様
- 工藤 博行 様
- 落合 俊之 様

し尿収集日程表

人頭制(普通式・無臭式)
従量制(量による汲取り式)

大型車		小型車
吉木、高塚、元松原、西黒山	1日	
戸切、戸切百合野、戸切白谷、上海老津	2日	波津
戸切、戸切百合野、月2回汲取りA	4日	湯川、原、新松原、三吉、元松原
月2回汲取りB	5日	月2回汲取りA
吉木A(矢口方面)	6日	月2回汲取りB
吉木B(古小路方面)	7日	月2回汲取りC
吉木C(正矢口方面)、塚原	8日	内浦、手野、西黒山、東黒山
塚原	9日	手野、新松原、東山田、海老津(小高方面)、上畑
三吉、吉木	11日	高陽、東高陽、戸切、戸切百合野、戸切白谷、海老津
三吉	12日	
三吉団地、三吉	13日	内浦、高倉、海老津、野間四
手野、新松原、三吉団地	14日	上高倉、高塚、糠塚
内浦、手野、新松原、原	15日	高倉、吉木
海老津、野間三(高倉団地、西鉄団地)	16日	三吉、吉木
月2回汲取りA、波津	19日	
月2回汲取りB	20日	月2回汲取りA
山田、東松原、百合ヶ丘、鍋田、高陽、東高陽、西高陽、東海老津、海老津、新海老津、山田峠	21日	月2回汲取りB
海老津	22日	月2回汲取りC
東黒山、西黒山、糠塚	25日	
高倉、吉木(倉丸方面)、糠塚	26日	
高倉、吉木(倉丸方面)	27日	
吉木(倉丸方面)、上高倉、緑ヶ丘、海老津、上畑、野間一、野間四、西山田	28日	
吉木、高塚	29日	
高倉、上高倉、新海老津、野間二、野間三、野間四、山田、西山田、東山田、南山田、茅原、桜台	30日	



- 3日 おはなし会14:30
- 8日 いちご畑のコンサート「千代の会(文化箏)」18:30~19:00
- 9日 おはなし会14:30
- 10日 おはなし会14:30
第6回岡垣ふるさと物語~民話の劇と語り~14:00
- 15日 いちご畑のコンサート
「末廣あけみ(大正琴)」18:30~19:00
- 17日 おはなし会14:30
第3回びあのリレーマラソン10:00
- 23日 おはなし会14:30
いちご塾文化講演会「三浦雄一郎
(アドベンチャー・スキーヤー)」18:45
- 24日 おはなし会14:30
ドリームジュニア合奏団第5回演奏会14:30
- 31日 おはなし会14:30

スポーツ大会

- 1日 軟式野球連盟・夏季大会「第24回毎日新聞社杯」
~29日 (町民総合グラウンド)18:00~22:00
- 2日 卓球連盟・第3回岡垣オープンラジボール大会
(ウエーブアリーナ)8:00~18:00
- 3日 少年軟式野球連盟・第27回町長旗争奪戦大会「3日目」
(町民総合グラウンド)7:00~18:00
- 9日 ウォーキング連盟・菅生の滝ウォーキング
(小倉南区)8:20~15:00
- 10日 バドミントン連盟・岡垣オープン大会
(ウエーブアリーナ)9:00~20:00
少年軟式野球連盟・第27回町長旗争奪大会「4日目」
(町民総合グラウンド)7:00~18:00
遠賀郡民夏季体育大会「水泳競技」
(水巻町民プール)9:00~14:00
- 13日 登山連盟・山田緑地(小倉北区)7:30~16:00
- 16日 グラウンドゴルフ連盟・夏季大会
(町民総合グラウンド)18:30~21:30
- 24日 ソフトバレーボール連盟・夏季大会9:00~18:00
遠賀郡民秋季体育大会「陸上・水泳を除く屋外競技」
(芦屋町ほか)9:00~17:00
- 31日 遠賀郡民秋季体育大会「屋内競技及び陸上競技」
(芦屋町ほか)9:00~17:00

ひとの動き(5月末)

人口…31,904人(+8)
内145人は外国人
女性…16,739人(-10)
男性…15,165人(+18)
世帯数…11,703世帯(+17)
内63世帯は外国人世帯
()は前月との比較
出生…14人
死亡…31人
転入…126人
転出…101人
まちの広さ…48.51km²

人身事故件数(4月)

3月(前年比) 累計(前年比)
事故件数 18 (+5) 80 (+7)
死亡者数 0 (±0) 1 (+1)
重傷者数 0 (±0) 4 (+4)
軽傷者数 25 (+11) 109 (+20)

救急・火災医療(5月)

救急 出場件数 103
搬送人員 103
火災 出火件数 4
り災世帯 0
火災の問い合わせ
遠賀郡消防本部 ☎0180-999-998



ふれあいイベント(12:30~13:30)

- 2日 舞踊笠西会(笠ひとみ)
- 9日 七夕まつり ※12:30~14:00
- 10日 新舞踊末広会(吹雪さくら)
- 16日 近代大正琴(彩音会)
- 17日 藤丘新舞踊(藤丘竜聖)
- 23日 新舞踊翼流(翼しげる)
- 24日 踊・総合ダンス・歌他(ジョイフレンド)
- 30日 富久美新舞踊(富久美あや子)
- 31日 カラオケ(日恵歌謡倶楽部)

おもちゃ図書館

9・23日 (13:00~16:00)

7月の行事予定 (町イベント) (健康福祉事業)

駅前びびりー

※上旬は改装工事をします 下旬「楽陶会作品展」

7/1 (金)	
2 (土)	▽岡垣町人権講演会(岡垣サンリーアイ)13:30~15:30 ▽波津海水浴場海開き(波津海水浴場)11:00 ※町営の休憩所は3日から
3 (日)	
4 (月)	●母子健康手帳交付(子ども未来課)9:00~9:20受付
5 (火)	●健康相談・栄養相談(いこいの里)9:30~11:00
6 (水)	●基本健診・大腸がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~12:00 ●胃がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00 ●4か月児健診(いこいの里)13:00~13:15受付 ●7か月児健診(いこいの里)13:15~13:30受付
7 (木)	●基本健診・大腸がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~12:00 ●胃がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00 ●子宮がん検診・乳がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00 ●にこにごくッキング「予約制」(中央公民館)10:00~12:30
8 (金)	●基本健診・大腸がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~12:00 ●胃がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00 ●子宮がん検診・乳がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00
9 (土)	▽フリークライミング(子ども未来館)13:00~16:00
10 (日)	▽岡垣町農業委員会委員一般選挙投票日(町内3投票所)7:00~20:00 ▽おもちゃ病院(子ども未来館)10:00~16:00
11 (月)	●母子健康手帳交付(子ども未来課)9:00~9:20受付 ●基本健診・大腸がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~12:00 ●胃がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00 ●子宮がん検診・乳がん検診「申込制」(東部公民館)9:00~11:00
12 (火)	●献血(東部公民館)9:30~12:00(中央公民館)13:30~16:00 ●子育て相談(子ども未来館)9:30~11:00受付 ●自由広場(子ども未来館)9:30~11:30 ●健康相談(東部公民館)10:00~11:30
13 (水)	●2歳児相談(いこいの里)初回=13:10~13:30受付 2回目以降=13:00~13:15受付
14 (木)	

15 (金)	
16 (土)	
17 (日)	▽フリークライミング(子ども未来館)13:00~16:00
18 (月)	祝・海の日 (ゴミの収集は休みです。不燃ゴミは28日に収集します)
19 (火)	
20 (水)	●1歳6か月児健診(いこいの里)13:00~13:20受付
21 (木)	●基本健診・大腸がん検診「申込制」(いこいの里)9:00~12:00 ●胃がん検診「申込制」(いこいの里)9:00~11:00 ●子宮がん検診・乳がん検診「申込制」(いこいの里)9:00~11:00
22 (金)	●健康相談・栄養相談(いこいの里)9:30~11:00
23 (土)	▽マルチメディアフェアin岡垣(情報プラザ人の駅)10:00~ ▽ふれあいinSANADA結団式(中央公民館)11:00~
24 (日)	
25 (月)	●母子健康手帳交付(子ども未来課)9:00~9:20受付
26 (火)	
27 (水)	
28 (木)	▽ふれあいinSANADA出発式(中央公民館)10:30~ ●「にこにご育児サークル」子どもの応急処置と事故防止について(子ども未来館)10:00~11:30
29 (金)	●健康相談・栄養相談(西部公民館)9:30~11:00
30 (土)	
31 (日)	▽第1回波津ビーチ・フェスタ(波津海水浴場) ▽岡垣町中学生海外ホームステイ事業出発式(岡垣町役場)

中学生の税に関する標語応募作品から
税払い あなたの社会サポート中
本田拓香里

7月の納期

- 保育料……………7月分
- 町営住宅家賃……………7月分
- 固定資産税……………2期分(8月1日)
- 国民健康保険税…2期分(8月1日)

各種相談

- 女性のための悩みごと相談「おかがきホ ットライン」
10:00~17:00
☎092-741-7140《毎週水曜日》
- 教育電話相談(教育委員会内)
☎282-4884《毎週月・水・金曜日》
- 心配ごと相談 13:30~16:00
8日(金)西部公民館、15日(金)東部公民館
22日(金)いこいの里
- 法律相談 13:30~16:30
8日(金)いこいの里
※要電話予約☎283-2940
- 行政相談 13:30~16:00
8日(金)、22日(金)いこいの里

休日・夜間の当番医は

遠賀郡消防署 ☎293-1231へ

大型家庭ごみ収集日程

土日祝日を除く収集日の2日前までに環境共生課へ電話で申し込んでください

第1	水	東高陽、鍋田、南高陽、西高陽、高陽、東松原、百合ヶ丘、東海老津	第3	木	野間(一、二、三、四)、高倉、上高倉、西山田、茅原、南山田、東山田、緑ヶ丘
	木	三吉、三吉団地、吉木、高塚、塚原、西黒山、東黒山、糠塚、山田	第4	水	旭東、旭中、旭西、旭南、高尾、松ヶ台、公園通り
第2	水	湯川、波津、原、内浦、手野、新松原、元松原、海老津、上畑、新海老津		木	戸切、戸切白谷、戸切百合野、上海老津、龍王団地、山田峠

○有料シールを貼付してください○大型ごみは自宅まで取りに行きます○出せるごみは「ごみの分け方、出し方」を見てください

し尿収集日程表(月2回汲取り)

人頭制月2回小型汲取り収集地区		波津、吉木、高塚、戸切百合野、手野
従量制月2回大型汲取り収集地区	A(1日目)	東黒山、塚原、吉木、三吉、手野、三吉団地、原、波津、内浦
	B(2日目)	糠塚、東黒山、山田、山田峠、戸切、西山田、高倉、上高倉、吉木、高塚、塚原
従量制月2回小型汲取り収集地区	A(1日目)	波津、吉木、東黒山、三吉、内浦、手野、戸切、西黒山、高倉、上高倉、新松原、元松原
	B(2日目)	波津、吉木、野間、戸切白谷、戸切、海老津、戸切百合野
	C(3日目)	上畑、海老津



水道まつり

6月1日～7日は、全国で「第47回水道週間」です。町では6月4日に、岡垣町浄水場で水道まつりが行われ、約600人が訪れました。これは、水資源の豊かな岡垣町の水道水を知ることができるイベントです。

地下水の試飲コーナーでは地下水に直接触れることができ、浄水場施設では、水の供給を管理する機材を見学できました(左上の写真)。

岡垣町の水道水

岡垣町の水道水は、約85パーセントを地下水でまかっています。これは岡垣町の豊かな自然環境の恩恵によるもので、1日に約8,500立方メートルもの地下水を、町内の5か所から取っています。

特に岡垣町浄水場そばの「八反田水源」からは、1日に約2,300立方メートルも水が取れます。残りの15パーセントは、遠賀川

から、1日約1,500立方メートル取ってまかっています。

これらの水は、岡垣町浄水場に集められて浄水処理した後、高尾配水池と海老津配水池に送られ、そこからみなさんのところへ供給されています。

町では、将来にわたり安定して給水できるように、水資源の確保に努め、安全で良質な水の供給を図ります。

編 ● 集 ● 後 ● 記

▶ 岡垣東中学校の生徒が職場体験に来ました。一丁溜池に人面魚がいるという噂を聞き、一緒に取材に行きました。1日目、必死にカメラを構えて待っていましたが、見当たりませんでした。2日目、いましたいました人面魚。生徒もその姿にびっくり。次回のまちかどズームアップ、生徒の努力の結果をお楽しみに！ (竹森)

▶ 蛍を見に行きました。上畑で見た後、車を出そうとしたら、私の胸元から一つの光が舞い上がりました。いつの間に紛れ込んだのか、ちょっと感動しながらも、その光を上高倉に引っ越させてしまいました。川にごみをポイ捨てするような人も、そこに蛍が飛ぶ姿を見たら、きっと捨てなくなるでしょうね。 (村上)

今回の表紙

ラブアースクリーンアップ2005が6月5日に行われました。この日は、世界環境デー、日本では環境の日です。

岡垣町では、海沿いの、波津海水浴場・手野・新松原・吉木・黒山の5か所で、清掃活動が行われました。

子どもたちから環境に対する意識を持ち、身近なところからゴミをださないようにしていくことが、大切です。

2～3ページにも写真を掲載しています。