

広報 かなた

かんだう・なかよし・だいすぎ

2000
6/1号
NO400



ごあんない

- (P 2~7) ……まちのわだい
- (P 8~9) ……こんにちは保健婦です
- (P 10~11) ……みんなのひろば
- (P 12~15) ……くらしの情報



福岡県金田町

my town TOPICS



第54回

シヤッターダンス!!



「今・今、これを写そうや!!」「次ばい、次ばい」と女子中学生達がカメラを構え、男子生徒の棒ダンス(体操)を写す様子は、毎年の定番?!。5月14日、第54回金田中学校体育祭が行なわれました。

リレーや、棒倒し、女子生徒全員による創作ダンスなど、グラウンドを覆いつくす家族の前で、送られる声援を受けながら、中学生達は色々な種目に汗を流しました。

やはり、午前中の力を出し切ったあとの楽しみは、昼食です。校内のいたる所で、華やかなお弁当が広げられ、家族と一緒に団らんを過ごし、午後の競技へ向けて腹ごしらえをしました。

体育祭の学校行事が終わると、さっそく、1学期の中間考査へ向けて、勉強の方を頑張るのではないのでしょうか。



まごのわたり

あなたの身近な出来事、地区の話題など、お寄せください。
お待ちしております。
連絡は、広報担当(☎22-0556)まで。

畑とお友達!



5月12日に、金田小学校裏のふれあいファミリー農園で、金田保育園の子ども達による、芋のツルの移植が行なわれました。

「これなんでしょ!!」「ミミス」「これは、……てんとう虫」「それじゃこれは、……クモ」と、芋のツルの移植の終わった子ども達の目に止まったものは、芋のツル以外に、虫くん達に興味があったようです。

今年の金田保育園では、園庭に野菜苗(トマトやナスビ、キュウリなど)を植えて、園児達が水やりや草取りなどを行なっていくということです。

南木菅原神社神幸祭



金田町には、三つの神幸祭があります。その一つである、南木地区のお祭り、南木菅原神社神幸祭が、5月2日、3日に行なわれました。

楽打ちをする子ども達15人の姿を見ていると、昔の田植えの様子をイメージできます。農繁期に入る前の、豊作祈願を行い、これから農家の方が忙しくなることが伺えます。

伝統を守り、受け継いでいる。この楽打ちは、日王山を越えて庄内町綱分から伝わっているということです。

社会福祉協議会より 町民のみなさまへ

ふれあい給食サービス(昼食)を ぜひ、ご利用ください

金田町福祉協議会では、在宅福祉サービスのひとつとして給食サービスを行なっています。今までは、週4回の配食でしたが、平成12年4月1日より、週6回の配食となりますので、ぜひ、ご利用ください。

■対象者

- ①金田町内在住65歳以上の一人暮らしのお年寄りの方
- ②65歳以上の世帯で、どちらかに介護を要する方
- ③身体障害があつて、身体が弱く病気の理由で食事をつくらることが困難な方
- ④その他の世帯で、食事を作ることが困難で会長が特に必要と認めた方

■配給日

- ☆ 週6回(月・水・木・金・土・日曜日の昼食)
(※ 配食回数につきましては、ご相談に応じます。)

■ご利用料金…400円のお弁当です。

- ☆ 一食につき、本人負担額200円(町助成額200円)

■お届け時間

- ☆ 10時~12時までに、各家庭までお届けします。
- このサービスをご希望の人は、各地区の民生委員さんまでお申込みください。なお、担当民生委員さんのお名前が、わからない方は下記までご連絡ください。

詳しいお問い合わせ先

金田町社会福祉協議会(福祉センター) ☎22-6631まで
※ 毎週火曜日が、休館日(お休み)です。

社会福祉法人 金田町社会福祉協議会
会長 犬丸瑞穂

ふれあい夕食弁当

新規事業のお知らせ

金田町福祉協議会では、在宅福祉サービスのひとつとして給食サービスを行なっていますが、このたび、平成12年4月1日より週6回の「夕食弁当」の配食もいたすようになりましたので、ぜひ、ご利用下さい。

■対象者

- ①金田町内在住65歳以上の一人暮らしのお年寄りの方
- ②65歳以上の世帯で、どちらかに介護を要する方
- ③身体障害があつて、身体が弱く病気の理由で食事をつくらることが困難な方
- ④その他の世帯で、食事を作ることが困難で会長が特に必要と認めた方

■配給日

- ☆ 週6回(月・水・木・金・土・日曜日の夕食)
(※ 配食回数につきましては、ご相談に応じます。)

■ご利用料金…500円のお弁当です。

- ☆ 一食につき、本人負担額300円(町助成額200円)

■お届け時間

- 3時30分~5時頃までに、各家庭までお届けする予定です。
- このサービスをご希望の人は、各地区の民生委員さんまでお申込みください。なお、担当民生委員さんのお名前が、わからない方は下記までご連絡ください。

詳しいお問い合わせ先

金田町社会福祉協議会(福祉センター) ☎22-6631まで
※ 毎週火曜日が、休館日(お休み)です。

芝生の上でお弁当!

芝生の上でお弁当を広げているのは、直方セントポール保育園の園児とその保護者のみなさん。

また、キャンプ場でバーベキューをしているのは、福智高等学校介護福祉科の生徒のみなさん。いずれも遠足で、ふれあい塾を訪れたみなさんです。

5月2日、2つの団体の利用で200人以上の人たちが、ふれあい塾を利用して、芝生とキャンプ場、多目的ホールはにぎわいました。

芝生を利用した草そりや、ホール調理室での食事づくりなど、みなさん楽しそうに一日を過ごしました。



Q ネット通販を利用するときの注意は?

A トラブルを未然に防ぐために、少なくとも次のようなことを心がけてください。

- 1 会社の信用性を確かめる**
会社名、住所、電話番号などが表記されていますか。連絡先がはっきりしない場合は利用をやめましょう。
- 2 支払方法を確かめる**
クレジット以外の支払方法がありますか? 代金後払いや代金引換えなど、支払方法の選択肢はありますか? 前払いだけの場合は注意しましょう。
- 3 商品の返品・交換条件を確かめる**
表記があいまいなとき、商品を注文する前に電子メールなどで問い合わせ、自分が納得し利用しましょう。
- 4 注文の内容を確認しておく**
どんな注文をしたのか、注文票などの画面を印刷しておきましょう。トラブルがあったときの証拠書類となります。
- 5 届いた商品はすぐに点検**
支払い記録となる振込表、領収書は残しておきます。

インターネットによる通信販売、いわゆる「ネット通販」に関する消費者トラブルが急激に増えています。ネット通販での買い物は手軽で便利なのですが、なかには悪質な業者もいるので、トラブルに巻き込まれないよう十分な注意が必要です。

介護者の心構え② お年寄りのペースに合わせて

できることはお年寄り自身で

お年寄りは、すべてのことにゆっくりです。着替えも食事もゆっくり、話し言葉も聞き取りにくくボソボソとゆっくりで、イライラしてしまうことがあるかもしれません、つい「早くして」と急ぎ立てたり、手を貸してしまったりしがちです。「何をしてもノロノロしていて嫌だな、忙しいのに困る」と思っていると、お年寄りは敏感に察知し、心を閉ざします。

「まだ?」「ダメね、やってあげる」ではお年寄りのプライドを傷つけ、やる気をなくし、寝たきりをつくることになりかねません。どんなにゆっくりペースでも、できることはお年寄り自身にやってもらいましょう。イライラはぐっと飲み込んで見守ってください。

さりげないスキンシップを

憎まれ口をたたくお年寄りも、実は想像以上の孤独感をもっています。

歩いているとき後ろから、そっと肩や腰を支えてあげたり、寝ている布団のえり元や足元を軽く押さえたりするなどささいなことや、さりげないスキンシップが、心の温もりを感じるものです。



お年寄りとの会話上手は聞き上手

目の高さを低めに

こちらからの一方通行にならないように、何が言いたいのかゆっくりと聞いてみましょう。気持ちと和んでくると、お年寄りはよく同じ話の繰り返しになります。そんなときでも、さえぎらないで耳を傾けましょう。

お年寄りのそばでできるアイロンかけなどの家事をしながらだと、会話の時間も取りやすいのではないのでしょうか。

一つの行動に言葉かけ

お年寄りは、一度にたくさんのことと言われるのが苦手です。同時に幾つもの事柄を理解しようとすると混乱して、かんしゃくを起こしたり、自身を失ったりしてしまいます。

「カーディガンを着て、靴下をはいて、トイレを済ませてから、お散歩しましょう」のように一度に言いたくなりますが、これは悪い例です。一つ一つ分けていきましょう。

低めの声でゆっくりと話す

甲高い声、早口のしゃべり方は、お年寄りにとって聞き取りにくいものです。いつもよりトーンを落として、ゆっくり落ちついた話し方をしてください。

会話を滑らかにする言葉

お年寄りとの会話を滑らかにする言葉に、よく「ありがとう」が使われます、やってもらったら、何でも「ありがとう」「助かったわ」です。頼む筋いではないことでも、「やりなさい」ではなく「やってくれますか、お願いします」と頼みます。何かできたら「よかったね」と一緒に喜び、ちょっとしたことでも「ごめんね」と謝って、その先につなげます。

お元気ですか？食進会です！

塩分、とりすぎていませんか？

●食塩はまだまだとりすぎ

食塩の摂取量は、1人1日平均12.9gで、いずれの年代においても目標摂取量である1日10gを越えています。

特に男女とも50歳代の摂取量をもっとも高いという結果がでています。(平成9年度国民栄養調査結果から) 食塩のとりすぎは、高血圧、ひいては脳卒中や心臓病などの循環器疾患をおこしやすく、胃がんの原因となるともいわれています。

これらを予防するため、若い時期からの食塩のとりすぎに注意する必要があります。



●高血圧を予防する食生活のポイント

1. 汁物は1日1杯。麺類のスープも要注意。汁までのむと、塩分6g!
2. 新鮮な食品を選んで、持ち味を生かそう。
3. 香りや酸味、油を利用しておいしい減塩食を

うすあじ料理のこつ

- ①カレー粉・わさび・からし・こしょうなど香辛料をきかせる。
- ②レモン・ゆずなどの酸味やみつば、しそなどの香味野菜を上手に使う。
- ③ソースやケチャップを代用してみる。
- ④物足りなさを感じる時は、食事のなかで一品だけに重点的に塩分を。

4. かけ醤油にはだしわり醤油や酢醤油を

だしわり醤油の分量
だし1：しょうゆ1からはじめて、なれてきたら、だしの分量を増やしてみましょう。

だしわりしょうが汁

だし1：しょうゆ1：酒1：しょうが汁1/2

だしわり酢醤油

だし1：しょうゆ1：酒1：酢1

5. 塩分の多い食品を知り、控えめに。外食の塩分にも注意を!

●塩分1gってどれくらいか知っていますか。

塩小さじ1/5	ソース小さじ2
しょうゆ小さじ1	ケチャップ大さじ1と1/2
みそ大さじ1/2	マヨネーズ大さじ3

●食品の塩分、これくらい含まれています。

梅干し小1個：2g	たらこ1/2 はら
鱈さけ1切れ：5g	あじ干物(中1尾)：2.1g
塩辛：3.4g	ちくわ1本：1.5g

●外食メニュー (1人前)

そば：5.0g	カレーライス：4.1g
ラーメン：6.0g	にぎりずし：3.2g
やきそば：3.9g	サンドイッチ：2.3g
親子丼：5.0g	スパゲティ：3.8g

塩分控えめ料理のご紹介

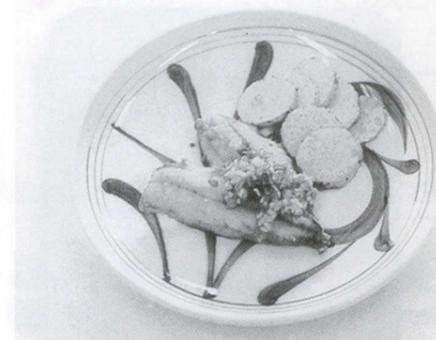
素材の味を生かして上手に減塩。

それでは、塩分控えめの料理を紹介します。福岡県内の食進会が、地域で行なった「塩分控えめのおいしい料理講習会」で好評だった献立です。

「長芋とあじの素揚げ薬味だれ」

＜材料＞(1人分)

長芋…50g、あじ…70g 1尾分(3枚おろし)、小麦粉…少々、薬味だれ(白ねぎ7g(みじん切り)、粉さんしょう…少々、レモン汁…4g、醤油…4g、水…4cc、ごま油…1g)、あさつき…1g(小口きり)、あげ油…適量



＜作り方＞

- ① 長芋はよく洗い、水気を取り皮付きのまま5mm厚さに切り、油で色づくまで揚げる。
- ② あじの水気を取り、小麦粉少々をまぶし、カラッと揚げる。
- ③ 長芋とあじを器に盛り、あさつきを散らし、薬味だれを混ぜあわせてかける。

カロリー：209kcal、塩分：1.0g

「切干し大根サラダ」

＜材料＞(1人分)

切干し大根…10g(酒…7g、しょうゆ…6g、みりん…3g)、ほうれんそう…40g、マヨネーズ…7g、白すりごま…大4g、しょうゆ…1g、砂糖少々



＜作り方＞

- ① 切干し大根は、洗って柔らかくなるまで水につける。3cmの長さに切り、酒、しょうゆ、みりんを煮る。
- ② ほうれん草はゆでて3cmの長さに切る。
- ③ ①②とマヨネーズ、白すりごま、しょうゆ、砂糖を和えて盛り付ける。

カロリー：126kcal、塩分：1.1g

「かぼちゃとさつま芋のオレンジ煮」

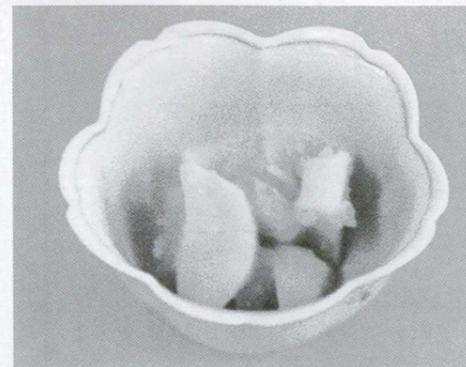
＜材料＞(1人分)

かぼちゃ…50g、サツマイモ…40g、砂糖…2g、オレンジジュース…50cc、塩…0.2g

＜作り方＞

- ① かぼちゃとさつま芋はひとくち大に切り、水少々でゆで、オレンジジュース・砂糖を入れ、煮詰める。

カロリー：98kcal、塩分：0.2g



みんなのひろば

「みんなのひろば」は、みなさんで作るページです。投稿、写真や絵、イラストなどあなたの自慢の作品を広報で紹介しませんか。そのほか会員募集、サークル活動のレポートなど大歓迎いたします。

応募先・連絡先/金田町役場企画開発課広報担当まで。
☎22-0556(直通)

お知らせ

公開・郷土の歴史講演会

金田の歴史を調査研究し記録している、教育委員会と文化連盟は、「高齢者生きがい健康教室」の郷土史講座を公開して、「宮本武蔵と郷土」との関係を学習するため、次のとおり講演会を行ないます。多くの町民のみなさまの参加をお待ちしています。

■日時/6月22日(木) 10時~12時

■会場/金田町総合会館大集会室(1階)

■演題/「豊前・筑前の宮本武蔵」

■講師

歴史研究会九州沖縄地区事務局長「宮本武蔵研究家」
吉田喜代 氏(鹿児島県川内市在住)



宮本武蔵の碑

大井 達也さん → 大島 寛之さん → 田中 清人さん → 日比生 洋一さん

広報担当 → 池田 昇さん → 上野 勝人さん → 岩井 英明さん

大橋 幸子さん → 大島 米穂さん → 池田 昇さん → 高尾 智雄さん → 植田 久徳さん

高橋 幸子さん → 中村 博幸さん → 中村 博幸さん → 北崎 晴恵さん → 山本 美穂さん → 山本 美穂さん → 山本 美穂さん

町内へリレー あの人との出会いが

良き友の進めり、金田町へ

みなさん始めまして、前号の田中清人さんより、バトンタッチされた日比生洋一です。

私も清人さん同様、この金田町にお世話になり早や二十数年が経ちました。金田町に住む以前は、名古屋の方に居たのですが、高校の時から親友といつか悪友といつか、その友達の進めで両親共々移り住んで、今日に至っております。

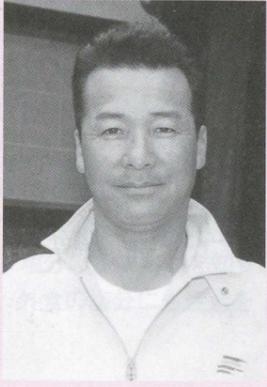
こちらに来た当時は、住宅も現在のように多くなく静かな所でしたが、その後の鉱害復旧などで住宅が新たに建築され、モダンな家やカラフルな家が増え、地元が明るくなってきました。

また、良き友達にも恵まれ嬉しく幸せな事と思い、つくづく縁は異なるもの味なものと身にしみています。これから人と人との出逢いを大切にしていきたいと思っております。

ところで、私の趣味および娯楽といえば、下手な横好きのゴルフ、マージャン、祭り行事など大々好き、今年も二年に一度の祭り年、また老体にムチを打って張り切るつもりです。

最後になりますが、今回のリレーを神崎二の荒木泰博君にタッチします。彼は、私の良き理解者であり、実の弟のような存在でもあります。それではヤッチャンお後をよろしく。

神崎の日比生洋一さんより



次回は神崎二の荒木泰博さんです

進歩で、歩こうかい?



- 金田町では、平成8年度より河川公園化が行なわれています。まずは、そこから歩こうかい?
- 金田町には、色々なところがあるのを知っているかい?。まずは、そこから歩こうかい?
- 金田町を、一人でも多くの人と一緒に歩きたい、楽しいおしゃべりをしながら、風景を見ながら、まずは、そうして歩こうかい?

カナダ遊歩倶楽部では、金田町と一緒に歩いてまわる方を募集しています。

お問い合わせは
カナダ遊歩倶楽部 金田町体育指導委員・荒巻 修 ☎22-2200まで

あなたの勇気を支援します 相談は「ミズ・リリーフ・ライン」へ

強姦や強制わいせつなどによる性犯罪は、精神的ショックが大きく、「他人に知られたくない」という理由などから、届けられないケースが少なくありません。万が一被害に遭ったときは、勇気を持って届け出てください。警察は性犯罪被害者の立場を尊重し、あなたの勇気を支援します。



- 被害者を全面的にサポート
女性警察官は、被害者からの事情聴取、証拠採取、証拠品の受領、病院などへの付き添い、捜査状況の連絡など、捜査過程でのさまざまな業務を担当し、被害者を全面的にサポートします。
- 秘密やプライバシーは厳守
秘密やプライバシーは厳守されます。答えたくない質問には、無理に答える必要はありません。プライバシーに関することなどで希望があれば、遠慮せずに申し出てください。

● 女性の警察官による捜査
福岡県警では、警察本部の性犯罪操作指導係や警察署の性犯罪捜査を担当する係への女性警官の配置を進めています。性犯罪が発生した場合に、捜査に当たる性犯罪捜査員として女性警察官を指定しています。

福岡県警本部性犯罪相談窓口
ミズ・リリーフ・ライン ☎092-632-7830

好成績を取めました



第38回福岡県身体障害者体育大会が、5月14日(日)、博多の森陸上競技場で開催され、金田町身体障害者福祉会より7名の方が参加され、スポーツを通じて残存機能の回復と体力の維持・増強を図ることができました。成績は次のとおりでした。

- ※ ソフトボール投(女子)
1位…宮崎 安子さん 参加…寺田 サエ子さん
- ※ ソフトボール投(男子)
2位…上田 秀幸さん 参加…吉田 保さん
- ※ 立幅跳(男子)
2位…中島 力さん 参加…藤川 義臣さん
- ※ 立幅跳
3位 岡本 節子さん



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

このページには、
みなさんの暮らしに役立つ
情報が詰まっています。
あなたの暮らしのパートナー
としてご利用ください。

保健

母子保健

(もっていくもの/母子手帳)

●日本脳炎

対象/1期・3歳2回・4歳1回
6月22日(木) 13時30分~14時20分
会場/役場

●麻疹(はしか)・予約制

対象/生後12~24ヵ月(1回)
6月29日(木)13時30分~14時
会場/宇都宮医院
福祉課へご連絡を! ☎22-6664

●乳児相談

6月16日(金) 10時~11時
会場/役場

●親子教室

6月14日(水)
会場/総合会館

70歳になる おじいちゃん、おばあちゃんへ

今月の老人医療証交付は
第4水曜日の6月28日(水)
15時~16時/会場は役場です。

相談

心配ごと相談

6月は第4水曜日
財産・人権・結婚・老人福祉・事故・教育などで悩みをお持ちの皆さんの相談を受け付けます。秘密は固く守ります。気軽にお越しください。
■日時/6月28日(水) 10時~15時
■会場/福祉センター2階研修室
詳しいお問い合わせは
金田町社会福祉協議会 ☎22-6631

福岡県巡回交通事故相談

■日時/6月19日(月) 9時~17時
(受け付け16時まで)
■会場/田川市市民課市民係
詳しいお問い合わせは
福岡県交通事故相談所 ☎092-622-0403(直通)

危険物安全週間

6月4日~10日
<消防庁>



お知らせ

保育士試験

平成12年度保育士試験が、次のとおり行なわれます。
■試験期間 8月9日(水)~11日(金) 3日間
■試験会場 第一保育短期大学、第一経済大学
■願書受付 6月1日(木)~15日(木)

母子家庭の母、 寡婦のパソコン講習会

■講習期間 7月11日(火)~8月10日(木)
■受講資格/母子家庭の母、寡婦
■受講料 無料(教材・検定料自己負担)
■申込み締切/6月22日(木)
申込み・お問い合わせは
福岡県母子寡婦福祉連合会 ☎092-584-3922

ポリオ予防接種実施の 見合わせについて

厚生省より、ポリオ予防接種との関連が疑われる重症例の報告がありました。現在、ポリオワクチンとの関連については調査中ですので、はっきりするまではポリオ予防接種の実施を見合わせます。
ポリオ予防接種を再開する際には、ご連絡致しますので、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。
問い合わせは
福祉課・保健福祉係 ☎22-6664

愛の献血

1年間で3回の献血が、金田町役場を会場にして行なわれます。
平成12年度1回目の献血です。
みなさんのお越しをお待ちしています。

■日時/6月27日(火)

10時~11時30分と、12時30分~16時まで

■会場/金田町役場1階玄関ホール



お問い合わせ電話番号

役場 ☎22-0555
学校教育課 ☎22-0425 社会教育課 ☎22-2200
ふれあい塾 ☎22-5400 海洋センター ☎22-5868
金田小学校 ☎22-0061 金田中学校 ☎22-0136
福祉センター ☎22-6631



役場福祉課介護保険係
へ直通電話がかけられる
ようになりました。
福祉課介護保険係
☎22-0750

金田町の身体障害者相談員

福岡県知事より、身体障害者相談員として「金田町大字金田908番地の1 中島 力」さんと「金田町大字神崎1599番地 藤川義臣」さんの2名が、委託を受けています。
相談員の業務は、
1. 身体に障害のある方の地域活動の中核となり、その活動の推進を図ること。
2. 身体に障害のある方の更生援護に関する相談に応じ、必要な指導を行うこと。

3. 身体に障害のある方の更生援護につき、関係機関の業務に協力すること。
4. 身体に障害のある方に対する県民の認識と理解を深めるため、関係団体等との連携を図って援護思想の普及に努めること。
5. その他1~4に附随する業務を行うこと。
と定められていますので、身体障害者のみなさまにお知らせいたします。

講演『性別よりも可能性を大切に』

福岡県筑豊労働福祉事務所では、男女雇用均等啓発のための講演会を次のとおり行ないます。
■日時/6月17日(土) 13時30分~15時45分
■会場/直方市役所
■講師
林田スマ 氏 (大野城まどかびあ女性センター所長)
内田直子 氏 (若宮町助役)
詳しいお問い合わせは
福岡県筑豊労働福祉事務所 ☎0948-22-1802

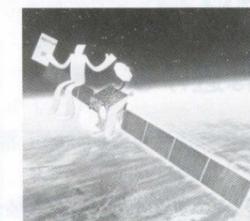
福岡県合同会社面談会

大学、短大、高専、専修学校を平成13年3月に卒業される方(平成12年卒業された方を含む)を対象にした、地元企業との合同会社面談会が次のとおり行なわれます。
■日時/6月22日(木) 12時~16時30分
■会場/九電記念体育館(福岡市中央区薬院)
■参加予定企業/県内の企業約200社
詳しいお問い合わせは
福岡県学生職業センター ☎092-714-1556

消防設備士試験

消防設備士試験が次のとおり行なわれます。
消防設備士試験
■日時/7月30日(日)
■会場/九州共立大学(北九州市) 第一経済大学(太宰府市)
■申し込み期間/6月1日(木)~21日(水)
消防設備士試験準備講習会
■講習日時
7月15日(土) 第1類 7月16日(日) 第4類
7月17日(月) 第6類
■講習会場/田川地区消防本部講堂
■申し込み期間/6月12日(月)~7月3日(月)
詳しいお問い合わせは
(社)田川地区防災協会
田川地区消防本部予防課内 ☎44-0650

放送大学10月入学生募集



放送大学は、CSデジタル放送(スカイパーフェクTV!)を利用し、テレビ・ラジオで大学教育を行っている正規の4年生大学です。興味や目的に応じて1科目から選べるほか、所定の単位を修得し卒業すると学士(教養)の学位も取得できます。
◆学生の種類
○全科履修生...大学卒業を目指す方で最高10年間在籍できます。
○選科履修生(1年間在学)
○科目履修生(6ヵ月在学)
◆出願受付/6月15日(木)~8月15日(火)
資料請求・お問い合わせは
放送大学福岡学習センター ☎092-473-1365



消費期限と賞味期限

加工食品は、いつまでもおいしく、安心して食べられるのでしょうか。その目安になるのが、品質表示基準に従って記載されている「賞味期限」や「品質保持期限」、または「消費期限」です。

表示されている期限は、「この期限なら、おいしく、安心して食べられますよ」と製造者自らが認める、その食品の“保証期間”です。

この期限は、各製造者がそれぞれ理化学試験などによる科学的、合理的根拠に基づいて設定し、表示しているものです。

ただし、この「期限」は、開封されていない状態で、「定められた方法で保存された場合」を前提として設定されています。期限表示を見るときは、「保存方法」の項目も併せて見ることが大切です。

期限表示には三つの言い方がありますが、それぞれの使い分けは、次の表のとおりです。

「消費期限」が表示されている商品は品質の経時変化が早いので、冷蔵庫に入れるなど保管方法にも注意して、期限内になるべく早く食べきるようにしましょう。

「賞味期限」と「品質保持期限」は同じ意味で使われます。

「賞味期限」「品質保持期限」が表示されている食品は、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、なるべく期限内に消費したほうがいいでしょう。

また、一度開封すると、品質は急速に変化します。期限まで十分日数があっても、開封したら早めに消費するようにしましょう。

加工食品の期限表示

消費期限	品質が急速に変化しやすく、製造後、速やかに消費すべき食品が対象。	「年・月・日」を表示。製造者によっては「製造年月日」を併記する場合もある。
賞味期限 品質保持期限	品質の変化が比較的ゆるやかな食品が対象。	おいしく食べられる期限が3ヵ月以内の場合は「年・月・日」を表示。それ以上の食品は「年・月」のみの表示でもよい。

暮らしのワンポイント

下着の選び方

きつい下着は避ける

毎日身につけるものなのに、自分の体に合っていない下着をつけている人が意外に多いようです。

体に合わない下着は、着心地が悪いばかりでなく、体型を崩したり、健康を損なったりする危険もあります。そんなことにならないように、正しい下着の選び方を知っておきましょう。

ブラジャーは、トップバストとアンダーバストの差によってABCなどのカップで判断しますが、これはあくまでも目安にすぎません。胸の形には個人差があります。

大切なのは、ブラジャーが乳房の周囲に合っていて、カップと乳房の容量がぴったりと合っていることです。また体型は日々変化しています。購入の際はお店で採寸してもらい、必ず試着して自分に最適なものを選ぶようにしましょう。

ガードルの場合は、ウエストを細く見せたいために、小さ



めものを選んだしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのものです。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

どんな下着も、きつめのものは絶対に避けてください。締めつけが強いと、かえって筋肉が影響を受けて、便秘などの生理機能の低下を引き起こしたりします。締めつけによるムレから白癬菌というカビが発生し、かゆみに悩まされることもあります。

これからは、女性の下着だけでなく、男性のブリーフなども同様です。きつめの下着は、百害あって一利なし。体型そのものは運動で引き締め、下着はつけ心地のよい楽なものを選びましょう。

めものを選んだしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのものです。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

めものを選んだしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのものです。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

めものを選んだしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのものです。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

めものを選んだしまうことが多いようですが、これも要注意。ガードルは本来、ヒップやお腹を補正するためのものです。ですから、ガードルはウエストではなく、ヒップトップのサイズで選ぶことが大切です。「ガードルのウエストはゆるくて当然」ということを覚えておきましょう。

EVENT GUIDE

催し物のご案内

ふれあい朝市

開催時間が延長

毎週水曜日・土曜日開催

時間/午前7時～午後3時

パノラマ たがわ

- 方城町**
- 3世代交流グラウンドゴルフ (町民グラウンド) 6月11日
 - 方城町産地直売所 (せせらぎ公園よこ) 毎週金・土・日 9時～16時
 - ふれあい朝市 (中央公民館駐車場内) 毎週土曜日 9時～

- 糸田町**
- 魚つかみ取り大会 (町民プール) 6月18日(日)

- 田川市**
- 九州デザイン展 (田川市美術館) 6月6日(火)～18日(日)
 - 女性フェスティバル たがわ2000 (田川青少年ホール) 6月10日(土)
 - 第9回英展～抽象・幻想～ (田川市美術館) 6月20日(火)～7月9日(日)
 - 来てみんね! かながわ (金川農協横常設館) 月～土曜日 9時～18時
 - うまカー市! ごとうじ (田川農協後藤寺支所) 毎週土曜日 10時～

- 香春町**
- ジュニアリーダー研修会 (夜須高原) 6月10日、11日
 - ふれあい朝市 (役場前広場) 毎週日曜日 7時～

- 川崎町**
- ふれあいYou遊市・1号店 (JA田川川崎支所よこ) 毎週火・金曜日 6時～11時30分
 - ふれあいYou遊市・2号店 (英彦山湯遊共和国内) 毎週土・日曜日 8時～16時30分

- 大任町**
- 町民軟式野球大会 (町民野球場ほか) 6月4日(日) 8時30分～
 - 少年野外スクール (自然の森キャンプ場) 6月17日(土)・18日(日)

- 田川市郡のイベントです
- 方城町 ☎22-0520
 - 糸田町 ☎26-1231
 - 田川市 ☎44-2000
 - 大任町 ☎63-3000
 - 赤池町 ☎28-2004
 - 香春町 ☎32-2511
 - 川崎町 ☎72-3000
 - 赤村 ☎62-3000
 - 添田町 ☎82-1236



5月1日現在

- 人口 8,553人(+3人)
男性 4,066人(+2人) 女性 4,487人(+2人)
- 世帯数 3,289世帯(-11)
- 4月中の人の動き
- 出生 6人 ●死亡 9人
- 転入 26人 ●転出 20人

あ*と*が*き

突然歯が痛みました。歯医者に行ってみてビックリ、虫歯が数本と、親しらずが危険状態なのである。まずは、私の歯の内部の状態を小型のビデオ(口の中専用の)で撮影し、モニターに映し出された状態をみて驚いてしまいました。(現代医学は進んでいると感心してしまっ!)

ここまでキレイに、イヤイヤ汚い口の中であることに気づかされ、キッチリと治しておかなければ、食事も満六に噛めない。長い間放ったらかしにしていたのがいけなかったのか、自己管理の甘さが改めて判明。

それにしても、親しらずを抜くときは痛いだらうな? レントゲンの結果では、奥歯に引っかかってキレイに顔をのぞかせていないので、そこが汚れやすくなって、虫歯になりやすくなるということ。いずれにしても私の場合は、抜かなければいけなくなる。

いつかわ抜かなければならない、そう思いながら『まだイヤ!』と、勝手なこと解釈でここまで来てしまったことに、自己嫌悪。

でも、いつにしようかと、この原稿を仕上げながら思っている。皮肉にも、6月4日～10日は、歯の衛生週間。この間に親しらずを無事に抜き終わっていることを願う。

by Kenbo

はっぴーバースデー

6月生まれ

お誕生日の記念にかわいいお子さんを
広報で紹介しませんか。
発行月の誕生日を迎える満1歳から
3歳までのちびっ子を募集します。写
真は、広報担当が撮影に伺います。電
話でお申し込みください。7月生まれ
のお子さんは、6月15日まで
企画開発課広報担当 ☎22-0556



広報力ナタ

00
・6月1日号



1歳

ゆかり
大島 縁ちゃん
平成11年6月3日生まれ
(神崎笹尾)



1歳

あやか
松田 彩花ちゃん
平成11年6月4日生まれ
(亀の甲団地)



1歳

みらい
渡邊 新世紀ちゃん
平成11年6月19日生まれ
(東金田)



2歳

たかゆき
森野 崇之くん
平成11年5月15日生まれ
(上金田)

イラスト紹介



3歳

せな
劔木 聖命くん
平成9年6月28日生まれ
(星ヶ丘団地)



金田小学校 6年
藤元 慎太郎くん



金田中学校 2年
市丸 泰介さん



金田小学校 6年
平島 麻記子さん



金田小学校 6年
植高 勝己くん



金田中学校 2年
藤沢 久美子さん



金田中学校 2年
瓜生 幸さん