

広報



2000
12/1号

かんどろ・なかよし・たいすぎ

N0412



ごあんない

- (P 2~5)まちのわだい
- (P 6~7)お元気ですか? 食進会です!
- (P 8~9)みんなのひろば
- (P 10~13)くらしの情報ほか



福岡県金田町



第10回ふるさとカナダ ふれあいフェスタ

11月4日・5日に、第10回ふるさとカナダふれあいフェスタが、金田町総合会館周辺で行なわれました。

日ごろ、趣味で行なっている絵画、手芸、芸能（舞踊、ダンス…）、たくさんの作品展示や、農具の展示など、その他いろいろな催しが、2日間にわたり行なわれ、大勢の人たちで、にぎわいました。



大きい～よ！

金田保育園で5月に植えたサツマイモの収穫が、11月6日に、小学校うらのファミリー農園で行なわれました。

「先生見て～え、大きいイモがとれたあ～」と、園児たちは大はしゃぎ、また、泣いている園児がいたのでなぜかなと思うと、「ミミズがおったあ～」とビックリしてしまった様子。なかには捕まえる子もいましたが……。

畑の中には、「ミミズ」「ナメクジ」「ダンゴムシ」など、いろいろな生き物が住んでいます。

でも、心配はいりません。大きなイモを収穫した園児たちの笑顔は、畑で育ったイモが取れたことへの喜びへと変わり、土の中でイモが育つことを覚えたに違いありません。

この収穫されたイモは、園児たちのおやつとして食べられるということです。



やきイモ交流会

11月7日、神崎保育所園児たちと、おばあちゃんたちの交流会が保育所遊戯室で行なわれました。

5月に植えたサツマイモの収穫を、11月2日に終えたばかりの神崎保育所では、17日に園児たちと、おじいちゃん、おばあちゃんを交えて、やきイモ大会を行なう予定にしていたが、当日は、あいにくの悪天候となり予定を変更し、歌の披露やジャンケンゲームなどをして、参加したおばあちゃん20人と仲良く、室内で楽しいゲームを一緒にしてお腹を空かせました。

お腹が空いたところで、保育所で収穫されたイモが焼き上がり、3時のおやつ時間に、おいしいやきイモを食べて、みんなで仲良く楽しい交流会が行なわれました。

平成12年度九州地区商工会青年部合同研修会



「若い経営者の主張九州大会」に出場

各地区大会を勝ち抜いた、九州沖縄各県代表者8名による主張発表が、11月8日佐賀県嬉野町で開催されました。

福岡県代表の金田町商工会青年部・三村良太さんは「青年部活動に参加して」という論題で、I LOVEカナダを掲げての体験活動を発表し、みごと、九州商工会連合会長賞（三位）の荣誉に輝きました。

ボランティアで参加した福智高等学校介護福祉科のみなさん



円熟世代の集い

上金田地区の70歳以上の高齢者を招いて、第1回「円熟世代の集い」が、11月5日に上金田隣保館で行なわれました。

円熟世代のみなさんの前で行なわれたのは、かみかんだ保育園園児たちによる歌の披露の後、田川市・西方寺の田村和尚さんによる講演会、活躍が目立った福智高等学校・介護福祉科の3年生（7人）と1年生（2人）によるゲームでの高齢者との交流や、おどりの披露、昔なつかしい歌“高校三年生”が飛び出すなど、上金田の円熟世代のみなさん本当に楽しい一日を過ごしました。



毎日の安心お世話

家庭での介護

着替えのお世話 ②

ゆかた式寝巻き

できれば毎日
寝巻きを交換しましょう

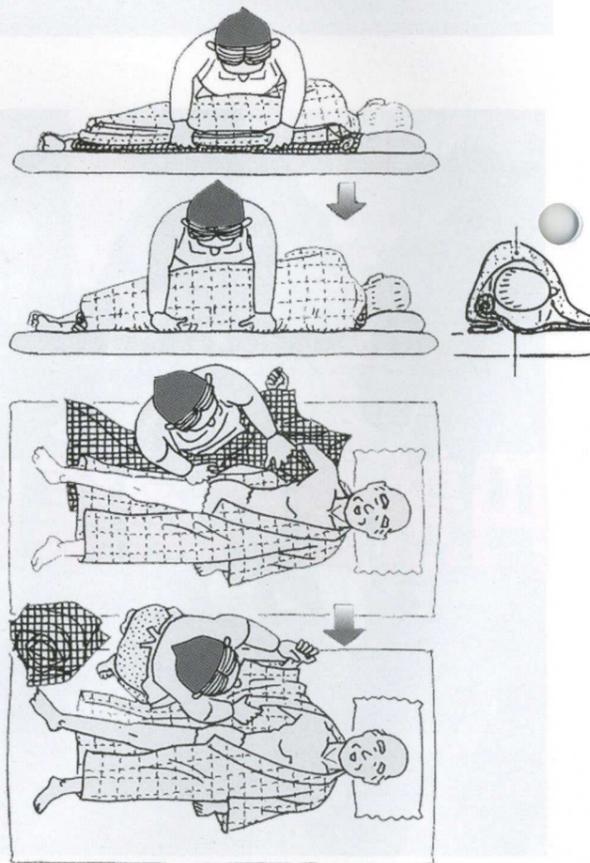
寝たきりのお年寄りも、体から発汗や食事の食べこぼし、排せつの汚れなどで着衣が汚れます。さっぱりした服を着ると、気持ちも明るくなり、生き生きしてくるものです。

こんな気配りが大切です

- 室内と介護する人の手は暖かくしましょう
- 生地が薄くなっていないか確認しましょう
- ボタンとれ、ファスナーの故障は直しましょう
- 体を露出し過ぎないようにしましょう
- 手早く、優しく行ないましょう
- できれば毎日、少なくとも3日に1回は交換しましょう
- 寝巻きののり付けは不要です。床ずれの原因にもなりかねません

ゆかた式寝巻きの着せ替え方

- ①古い寝巻き（ゆかた）の向こう側を肩から脱がせる。
- ②新しい寝巻きのそでを通す（そで口から手を入れて把握する型で手を握りながらそでを通す）。
- ③介護者側へ体を横向きにして、古い寝巻きを体の下に入れ、新しい寝巻きの下に入れ込む。
*古い寝巻きは、内側に巻くと引き出しが簡単で、ほこりやごみを散らさなくて済みます。
- ④肩と腰をしっかり持って、ゆっくりと体を仰向けに戻す。古い寝巻きのそでを通す。
- ⑤前を合わせ、ひもを横結びにする。すそを伸ばし、しわがないように気をつける。



メモ

腕や足に痛みや拘縮がある場合は、患っているほうから着せ、脱がせるときは健康なほうから脱がせるのが原則。

まちのむかし話し

八、鶴林寺馬頭観世音菩薩座像



■所在地
金田町大字神崎字平床旧法蔓山鶴林寺境内

■形態・法量
舟型光背三面八臂浮彫座像石造砂岩、台座前面に田川郡宮床柳瀬團助の陰刻あり寄進者かと思われる。

光背高七〇糎、像高五三糎、裾張二四糎、腹厚一〇糎、蓮華座高一〇糎、台座高二九糎、幅三〇糎

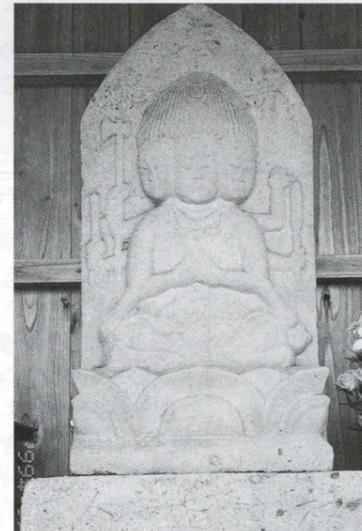
■製作年月日
昭和三年十一月（一九二八）

■伝承と考察
旧法蔓山鶴林寺境内東側の石仏群の中にある。

郷土金田の馬頭観世音

これは由緒の石柱からわかるように、昭和三年十一月昭和天皇の御大典記念に造立された、新四国八十八ヶ所の石仏の一つとして建てられたものである。青苔に覆われているが高さ一米を超える馬頭観音像で、寄進者名も台座にはつきりと残っている。

九、南木馬頭観世音菩薩座像



■所在地
金田町大字神崎字南木南木大師堂境内馬頭観音堂

■形態・法量
舟型光背三面八臂浮彫座像石造砂岩、光背上部正面奉寄進、左側面明治九丙子二月、台座前面村中、世話人政光甚三、辻源治の陰刻あり

市民と自衛隊との音楽の夕べ

陸上自衛隊第4音楽隊、飯塚駐屯地音楽部による「市民と自衛隊との音楽の夕べ」が次のとおり行なわれます。

■日時
12月15日(金) 19時開演

■会場/田川市民センター
お問い合わせは
飯塚陸上自衛隊広報室
☎0948-22-7651
(内線246)

寄稿 福田 昌

伝承と考察

明治のはじめごろ、当時の南木村内で牛馬に悪疫が流行し、多くの牛や馬が斃死した。そのため村内の牛馬の安全健康を祈願するために、世話人ができ村内の者が浄財を寄進して造立したものであるという。現在も大師堂横の馬頭観音堂内に安置され大切に保存されている。

大師堂は新四国八十八ヶ所の霊場、馬頭観音堂は田川西国観音霊場となっている。

光背高五六糎、像高四五糎、裾張二六糎、腹厚一〇糎、蓮華座高一五糎、幅二六糎、台座高二四糎、幅四八糎

■製作年月日
明治九年二月

■馬頭観音堂は木造瓦葺である。

お元気ですか？食進会です！

脳卒中の予防

減っている？脳卒中



脳卒中は長い間日本人の死亡原因の第1位でしたが、現在は3位になっています。死亡者数も昔に比べれば、かなり減少しています。しかし、減少したのは死亡率と死亡者数であって、患者数は減っていません。むしろ増加しています。脳卒中は、たとえ死には至らなくても、手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることが多く、そのまま寝たきりになってしまう例も少なくありません。脳卒中は、さまざまな生活習慣病と深くかかわっています。したがって、脳卒中を予防することは、ほかの生活習慣病を予防することでもあります。

脳卒中を予防するために

脳卒中の多くは生活習慣病が原因となって起こります。なかでも特に注意したいのが、高血圧と動脈硬化です。動脈硬化によってかたく、厚くなった血管の壁が破れたり、つまったりすることで脳卒中が起こります。また、高血圧はその動脈硬化をどんどん悪化させます。

脳卒中を予防する栄養

①カリウム

ナトリウム（食塩）の排泄を促して、血圧を下げる働きがあります。

＜多く含まれる食品＞

野菜、果物など植物性の食品。そば、小麦、あずき、など

②食物繊維

コレステロールを排泄してくれます。

食物繊維は食物が小腸で吸収されるのを遅らせ、急激な血糖の上昇を防ぎます。

トイレでのいきみは、血圧を上昇させ、脳卒中の原因となります。食物繊維は、排便を促してくれます。

＜多く含まれる食品＞

ひじき、わかめ、しいたけ、納豆、ごぼう、おから、しらたき、かぼちゃなど。

③EPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）

魚に含まれる不飽和脂肪酸で、血小板が動脈壁に付着するのを防止して、血栓ができるのを予防する働きがあります。

動脈硬化は、小さな血栓が動脈壁に付着することから始まるとされています。

＜多く含まれる食品＞

さば、にしん、はまち、いわし、さんま、ぶり、さけ、うなぎなど。

④抗酸化ビタミン（ベータカロチン、ビタミンC、ビタミンE）

抗酸化ミネラル（セレンウム）

動脈硬化を促進するといわれているLDLコレステロール

（悪玉）ですが、関係しているのは酸化型LDLコレステロールです。抗酸化ビタミン、抗酸化ミネラルはLDLコレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防する働きがあります。

＜ベータカロチンを多く含む食品＞

かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、春菊、ブロッコリーなどの緑黄色野菜。

＜ビタミンCを多く含む食品＞

みかん、レモン、イチゴ、オレンジ、トマト、キウイフルーツなど。

＜ビタミンEを多く含む食品＞

かぼちゃ、大豆、卵、小麦胚芽、植物油、ブロッコリーなど。

＜セレンウムを多く含む食品＞

にんにく、スキムミルク、たまねぎ、玄米、チーズなど。

ベータカロチンを多く含む食品

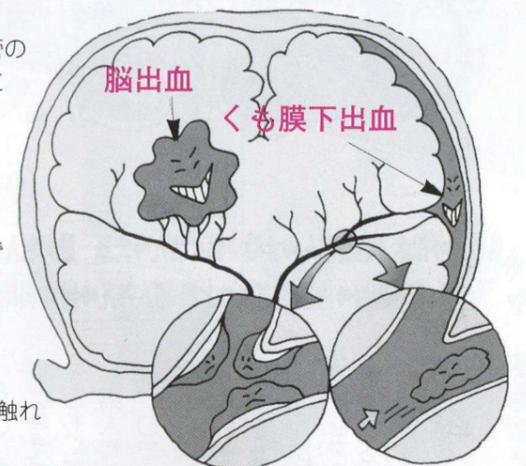


セレンウムを多く含む食品

脳卒中とは、こんな病気です。

脳卒中とは脳の血管がやぶれたり、つまったりする病気の総称です。脳卒中の種類は以下のとおりです。

- 頭蓋内出血**：脳の血管が破れて出血するタイプ。
- 脳出血**：脳の細かい動脈がやぶれて出血するものです。
- くも膜下出血**：脳を覆っているくも膜の近くの血管のこぶの破裂や血管の奇形が原因で起こります。また、激しい頭痛や吐き気におそわれます。
- 脳梗塞**：脳の血管がつまって、血の流れが悪くなるタイプ
- 脳血栓**：動脈硬化で狭くなった血管に血栓（血のかたまり）ができ、血管をふさいでしまうことで起こります。
- 脳塞栓**：脳以外から血液によって運ばれた血栓が、脳の血管をふさいでしまうことで起こります。



こんな症状があったら要注意

脳の血管が一時的につまって起こる、一過性脳虚血発作は脳梗塞の前触れとなることがあります。多くは数分から数十分で完全によくなります。

次のような短時間で現れて消える症状があったら、必ず医師に相談しましょう。

- からだの片側がしびれる。●歩いていて突然よろける。●舌がもつれる。
- 手に持っているものをぼろりと落とす。●目の前が暗くなる。（目の前でカーテンが降りる感じ）激しい頭痛がする。
- もの忘れがひどくなる。

文化祭に参加しました

今年も文化祭でヘルシー弁当をご紹介させて頂きました。今回のメニューは、かしわめしと、ほうれん草のカステラです。かしわめしは、ごはんのおいしいこの季節にぴったり。ごぼうも入り、秋の味覚たっぷりです。ほうれん草のカステラは、野菜が苦手なお子さんでもおいしく食べられます。ほうれん草だけでなく、にんじんやかぼちゃなど他の野菜でも楽しめます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

かしわめし

材料（6人分）

A（とり胸肉：200g、しょうゆ：おおさじ2、みりん：おおさじ2、うまみ調味料：少々、さとう：おおさじ2、水：150cc）B（酒：大さじ2、塩：こさじ $\frac{1}{2}$ 、昆布茶：こさじ $\frac{1}{2}$ 、だしのもと：こさじ $\frac{1}{2}$ ）ごぼう：40g、米：3カップ、水：（Aの煮汁とも）：3.4カップ、うすやき卵：2個分、のり：1枚、紅しょうが：15g

作り方

- ①…とりは厚みをそぎ、うすぎりにする。鍋にAの調味料を沸騰させ、鶏肉を入れて中火で15分くらい煮たら、そのまま煮汁につけてさます。
- ②…ごぼうは小さい筥がきにする。
- ③…鍋に鶏の煮汁と水を3.4カップになるように入れ、酒、塩、昆布茶、だしのもと、ささがきごぼう、洗った米を入れて炊く。
- ④…煮た鶏は薄切り、または細かく切る。
- ⑤…薄焼き卵は卵をほぐし、砂糖、塩少々をいれておく。フライパンを火にかけ、十分に熱したらぬれふきんの上にとちょっとおいて、じゅっというくらいですぐに油ふきんでふいて卵を流し、薄焼き卵をつくる。28cmくらいのフライパンで2枚に焼き、細切りにする。
- ⑥…できたのかしわめしにきざんだ鶏肉、うすやき卵、細切りのり、紅しょうがをかざる。

*胸肉はひき肉でもよいでしょう。



ほうれん草のカステラ

材料（5～8個）

むしばんミックスのもと：100g、ベーキングパウダー：こさじ $\frac{1}{3}$ 、ほうれんそう：30g、牛乳：70g、卵： $\frac{2}{3}$ 個、砂糖：大さじ1、バニラエッセンス：少々

作り方

- ①…ほうれんそうはゆでて、水にさらす。牛乳、卵、砂糖、ほうれんそうを入れ、ミキサーにかける。
 - ②…むしばんミックスのもとに①をいれて、さっくり混ぜ、バニラエッセンスを入れてアルミケースに流し、蒸す。
- *にんじんやかぼちゃで作るときも、野菜はゆでてからミキサーにかけます。



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

保健

母子保健

(もっていくもの/母子手帳)

●三種混合

(ジフテリア、百日せき、破傷風)
対象/初回 生後3ヵ月~12ヵ月(3回)
(3~8週間隔)
12月12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)
12月21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

12月15日(金) 10時~11時
会場/役場

●親子教室

12月20日(水) 10時~11時
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12月27日(水)
15時~16時/会場は役場です。

福岡県国民健康保険団体連合会職員採用試験

平成13年度福岡県国民健康保険団体連合会職員採用試験が、次のとおり行なわれます。
■受付期間/12月11日(月)~22日(金) ■第1次試験日/1月27日(土)
■受験資格/昭和49年4月2日~昭和56年4月1日までに生まれた方
受験に関する申込み・お問い合わせは
福岡県国民健康保険団体連合会職員課 ☎092-642-7804

相談

心配ごと相談

12月だけは第3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。
*人権特設相談も同時開催します。
■日時/12月20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/12月18日(月) 9時~17時
(受け付け16時まで)
■会場/田川市民課市民係
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)

特設人権相談

金田町では次のとおり特設人権相談所が開設されます。みなさんが、毎日の生活をされている中で人権問題でお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。
相談は無料で、秘密は固く守られます。
■日時/12月20日(水) 10時~15時
■会場/福祉センター
■相談担当/人権擁護委員

お知らせ

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。

ホームヘルパー養成講習会 (2級課程) 受講生募集

福岡県母子寡婦福祉連合会では、母子家庭の母、寡婦の自立促進のためのホームヘルパー養成講習会を次のとおり行ないます。
■講習期間
平成13年1月10日(水)~3月28日(水)
■会場/ウエルパークヒルズ高齢者総合福祉センター
中間市通谷1丁目36番3号
■対象/母子家庭の母、寡婦で、全日程受講可能な方(欠講者は修了の対象外になります)
■受講料/無料(但し、テキスト代7,000自己負担)
■託児あり ■定員/20人
■申し込み締切/12月15日(金)
申込み・お問い合わせは
福岡県母子寡婦福祉連合会
ホームヘルパー養成講習会 ☎092-584-3922

ワープロ技術講習会

福岡県女性就業援助センター筑豊支所では、就業希望の女性(新卒者・妊娠中の方・出産後1年未満の方を除く。)を対象に、ワープロ技術講習会を次のとおり行ないます。
■講習期間/1月18日~3月2日
■会場/ワープロは、飯塚合同庁舎。パソコンは、福岡ソフトウェアセンター
■定員/20人 ■受講料/無料
■申し込み受け付け日時/12月18日(月)・19日(火)に電話申し込み
詳しいお問い合わせは
福岡県女性就業援助センター筑豊支所 ☎0948-23-4156

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



人権週間

12月4日~10日

成人式該当者のみなさんへ

昨年より始まった改正祝日法の施行により、成人の日の祝日が第2月曜日となっています。金田町では成人式を次のとおり行ないますので、該当される方へお知らせいたします。
■日時/1月8日(月・祝) 10時より ■会場/金田町総合会館
■該当者/昭和55年4月2日~昭和56年4月1日までに生まれた方
■出欠の確認の締切日/12月20日(水)まで、金田町社会教育課へ!
■金田町出身で、現在町外にお住まいの方へ
成人式を金田町で出席をされる方は、金田町教育委員会社会教育課まで申し込みを行なってください。
申し込み・お問い合わせは 金田町社会教育課 ☎22-2200

B & G 「海外体験クルーズ」

金田町B & G海洋センター(温水プール)では、B & G財団が行なう「海外体験クルーズ」へ参加する青少年を次のとおり募集します。
■開催期間/3月26日(月)~4月4日(水)の9泊10日間・いずれも船内泊
■対象/小学校5年生~中学校3年生の男女
■募集人数/1人 ■参加費/138,000円 ■寄港地/グアム
■内容/海や船に関すること、自然体験、史跡見学
■募集締め切り/12月18日(月)
申込み・詳しいお問い合わせは
金田町B & G海洋センター(温水プール) ☎22-5868

年末年始の休業日・休館日

●ゴミ収集
12月29日(金) までは通常どおり。
12月30日(土) ~1月3日(水) まで、お休みです。
1月4日(木) からは通常どおり。
※下田川塵芥センターへの直接ゴミの持ち込みは、12月29日(金) まで
注意...金田町の指定ゴミ袋または、シールを貼ったゴミしか持ち込みは出来ません。この場合も、ゴミの分別は確実にしてください。
●し尿(予約は早めに)
☎22-0221 吉田環境衛生
12月29日(金) まで営業します。
年末は込み合いますので、25日(月) までに電話をしてください。
12月30日(土) ~1月4日(木) まで、お休みです。

◆社会福祉センター
休館日...12月28日(木) ~1月3日(水)

◆B&G海洋センター
休館日...12月28日(木) ~1月4日(木)

●飼犬、飼猫の引き取り
年末の引き取りは、12月20日(水) までです。
年始の引き取りは、1月4日(木) からです。
※12月21日(木) ~1月3日(水) まで、引き取りはお休みします。
お問い合わせは...田川保健所 ☎44-0666
※野犬の捕獲は、12月16日(土) ~1月3日(水)まで、お休みします。

●斎場の休日
1月1日(月) はお休みです。

産業別最低賃金が
変わります
12月10日から、県内の産業別最低賃金が改正されます。
◆製鉄業、製造・製鋼圧延業、鋼材製造業
5,957円(745円/1時間)
◆自動車(新車)小売業
5,931円(742円/1時間)
◆輸送用機械器具製造業
5,898円(738円/1時間)
◆電気機械器具製造業
5,793円(738円/1時間)
◆各種商品小売業
5,640円(705円/1時間)
これらの産業別最低賃金に該当しない業種は、10月1日から改正されている福岡県最低賃金(日額5,107円、時間額639円)が適用されます。
詳しいお問い合わせは、
田川労働基準監督署 ☎42-0380
までおたずねください。



食品表示の基礎知識

改正JAS法により、遺伝子組み換え農作物とその加工食品についても表示ルールが定められ、平成13年4月1日から本格的にスタートします。表示規制の対象となるのは、国内で遺伝子組み換え品種の安全性が確認されている大豆、トウモロコシ、ジャガイモ、ナタネ、ワタ（綿実）の5作物と、それらを原材料とし加工行程後も組み換えられたDNAまたはそれによって生じたタンパク質が残る加工食品です。表示ルールの主なポイントは次のとおりです。

① 加工後も、組み換えられたDNAやこれによって生じたタンパク質が残る加工食品は、「遺伝子組換え」や「遺伝子組換え不分別」の表示が義務づけられます。

遺伝子組み換えに関する表示の例（大豆を原材料とした食品の例）

遺伝子組み換え大豆が不分別の大豆を原料としている場合〈表示義務〉

名称	きぬごし豆腐
原材料	大豆（遺伝子組換え不分別）、○○、△△
内容量	○○g
消費期限	○年○月○日
保存方法	10℃以下で保存
製造者	○○食品株式会社

遺伝子組み換え大豆が不分別の大豆を原料としている場合〈表示義務〉

名称	きぬごし豆腐
原材料	大豆（遺伝子組換え大豆ではありません）、○○、△△
内容量	○○g
消費期限	○年○月○日
保存方法	10℃以下で保存
製造者	○○食品株式会社

遺伝子組み換え食品② 遺伝子組み換え食品の表示規制

② 加工後、組み換えられたDNAやこれによるタンパク質が残らない加工食品は、「遺伝子組換え」の表示義務はありません。

③ 非遺伝子組み換え農産物とその加工品は、遺伝子組み換えでないことを表示する必要はありません。

ただし、任意で「遺伝子組換えでないものを分別」「遺伝子組換え」などと表示することができます。

④ 遺伝子組み換え農産物が主な原材料（原材料の上位3位以内で全重量の5%以上を占める）でない場合は表示義務はありません。

参考

●加工後も遺伝子組み換えされたDNAやタンパク質が残る加工食品

大豆・豆腐加工食品/凍り豆腐、おから、ゆば/大豆（調理用）/枝豆/大豆もやし/納豆/みそ/大豆煮豆/きな粉/大豆煎り豆 など

●加工後は遺伝子組み換えされたDNAやタンパク質が残らないもの

しょうゆ/大豆油 など

暮らしのワンポイント

フリージング

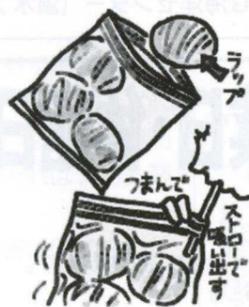
空気を絶って薄く平らに

食品を凍らせて保存するフリージング。買い込み過ぎた食材だけでなく、最近では、はじめから冷凍する事を考えて、おかずを多めに作っておく家庭が増えています。味や鮮度をできるだけ落とさないポイントを紹介しましょう。

フリージングのコツは、食品をできるだけ空気に触れさせないこと。せっかくならラッピングをしても、中に空気が含まれていると凍りにくくなり、酸化して味も栄養も落ちます。

調理済みのハンバーグなどは、冷やした後に一個ずつラップで包み、さらに市販のファスナーつき冷凍パックに。中にすき間が残らないように空気を押し出し、ぎりぎりまで閉めたファスナーの端からストローを入れ、中の空気を吸い出して密封します。

カレーやシチューなど非固形物は直接冷凍パックに。1パックを一人分程度に小分けしておけば、食べるときに必要な量だけ解凍できるので便利です。



このとき、なるべく薄く平らな形にすること。収納しやすく、凍りやすく、解凍しやすいメリットがあります。ごはんをラップに包んで保存するときも、形を薄くすると効率的です。

熱を通した食品は冷ましてから冷凍するのが基本。そして、冷蔵庫に入れてからは急速冷凍で。食品は凍るまでの間に細胞が破壊されるので、ゆっくり凍らせると味や栄養が損なわれます。

最近では急速冷凍機能がついた冷蔵庫もありますが、熱伝導の早いアルミのトレーに載せたりアルミ箔に包んだりすることでも冷凍が早く進みます。

冷凍パックは、中身が分かるように食品名と冷凍した日を書いておきましょう。なまものは2週間、調理品は1カ月が保存の目安。計画的な献立で、効率よく使いきるようにしましょう。

EVENT GUIDE 催し物のご案内

ふれあい朝市

時間延長で 毎週水曜日・土曜日開催

■時間 午前7時～午後3時

パノラマ たかかわ

■方城町

●青少年健全育成大会
(中央公民館)
12月3日(日) 9時30分～

●人権問題講演会
(中央公民館)
12月10日(日) 13時30分～

●ふれあい朝市
(中央公民館よこ)
毎週土曜日 9時～

●方城産地直売
(せせらぎ公園)
金・土・日曜日 9時～16時

■赤池町

●人権を語る夕べ
(同和対策中央研修所)
12月4日(月) 19時～

●人権駅伝大会 (町内全域)
12月10日(日) 10時～

■糸田町

●人権講演会
(文化福祉総合会館ほか)
12月8日(金) 19時～

●合唱フェスティバルinいとだ
(文化福祉総合会館)
12月10日(日) 13時～

●成人式「はたちの集い」
(文化福祉総合会館)
1月7日(日)

■田川市

●館蔵の優品展
(田川市美術館)
12月5日～24日

●来てみんな！かながわ
(金川協賛常設館)
月～土曜日 9時～18時

●うまかー市！ごとうじ
(田川農協後藤寺支所)
毎週土曜日 10時～

■香春町

●万葉の集い

人権週間 12月4日～10日

人権に関する発表会

■日時 12月8日(金) 18時30分～

■会場 金田町総合会館

(フレッシュワークかわら)
12月3日(日) 13時30分～

●人権啓発講演会
講師・池田千鶴子
(フレッシュワークかわら)
12月3日(日) 13時30分～

●ふれあい朝市 (役場分館1階)
毎日 9時～17時

●成人式
(レインボーホール)
1月8日(月) 10時～

●人権週間講演会
(住民センター大ホール)
12月8日(金) 19時30分～

■川崎町

●川崎町ふれあいYou 遊市・1
号店(JA田川川崎支所) 毎週
火・金曜日 6時～11時30分

●川崎町ふれあいYou 遊市・2
号店(英彦山湯遊共和国) 毎週
土・日曜日 8時～16時30分

■大任町

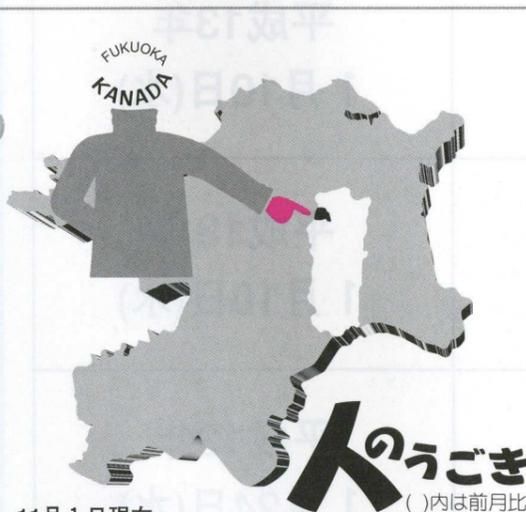
●人権講演会
(大任町公民館)
12月7日(木) 13時30分～

●健康マラソン大会
(町民グラウンド)
12月17日(日) 8時30分～

田川市郡の

イベントです

方城町 ☎22-0520 赤池町 ☎28-2004
糸田町 ☎26-1231 香春町 ☎32-2511
田川市 ☎44-2000 川崎町 ☎72-3000
大任町 ☎63-3000 赤 村 ☎62-3000
添田町 ☎82-1236



11月1日現在

●人口 8,556人(-14人)
男性 4,066人(-6人) 女性 4,490人(-8人)

●世帯数 3,300世帯(-3)

10月中の人の動き

●出生 5人 ●死亡 8人
●転入 26人 ●転出 40人
●その他 3人

あ*と*が*き

町政を担う刷新の吉田町長が新しく誕生します。町政への関心の高まりから、先日の11月12日の選挙では、新人同士によって競われた選挙戦とあって、町民のみなさまの期待が寄せられたと考えられます。

今後、町民のみなさまの意見が繁栄され、21世紀へ向けての、新しい町づくりが開始されるのは12月4日から。町民のみなさまの投げられた一票が、新町長の手腕により、町民のみなさまに還元されていきます。

また、新町長就任のあいさつ等は、次回の12月15日号でお知らせしていく予定にしています。

また、20年間、金田町の発展に尽力された大島町長は、12月3日付けで御勇退されます。赤字再建団体からの脱却から、町の健全財政への立て直し等に寄与されました。本当にお疲れさまでした。

by kenbo



お誕生日の記念にかわ
いな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。

1月生まれのお子さん
は、12月13日まで
企画開発課広報担当
☎22-0556



井出本 ^{たいせい} 崇勢くん
平成11年12月9日生まれ
(第二人見団地)



橋口 ^{りな} 莉奈ちゃん
平成10年12月17日生まれ
(太陽)

1月のみの資源ゴミの収集日です!

2月からは通常の曜日になります

資源ゴミの収集について				
収集地区	不燃物		可燃物	
	缶・ビン類	その他の燃えないゴミ	新聞紙・衣類・ペットボトル	段ボール
	無色の袋	青色の袋	緑色の袋	青色のシール
東金田松崎(上組・中組)・堀川 西金田(下組・四郎丸)・上金田 平原・かみかなだ保育園 平原幼稚園・清和園・金田学園 高見区・平原団地	平成13年 1月17日(水)		平成13年 1月10日(水)	
東金田松崎(下組)・堀川団地・ 3区・亀の甲団地・県営団地・4区 成竹団地・人見成竹・黒尾 第二長寿園・金田小学校 福祉センター・金田郵便局 町民会館・田川建設・金田駅	平成13年 1月17日(水)		平成13年 1月10日(水)	
宝見区・宝見団地・宝見保育園・人 見区・第一人見団地・第二人見団地 人見宮床・人見ヶ丘・人見坂 母子寮・東金田(上組・中組) 南木(1・2・3組)・金田町役場	平成13年 1月31日(水)		平成13年 1月24日(水)	
神崎1・神崎2・高尾・笹尾・若草 団地・星ヶ丘・星ヶ丘団地・平和台 柿添団地・福吉区・太陽区・福丸 福丸団地・七十石 小豆田団地 金田中学校・神崎保育園 海洋センター・シルバーケアカナダ	平成13年 1月31日(水)		平成13年 1月24日(水)	