



子育て支援センター支援員 了戒 奈々恵さん・矢鳴 美貴さん

上毛町子育て支援センターは、小学校就学前までの子どもと保護者を対象に、子育ての不安や悩みを相談したり、乳幼児や子育て中の保護者が交流を深めたり、安心して子どもを生み育て、子どもが健やかに成長することができる環境づくりを支援しています。

いつでも利用できるプレイルームには、おもちゃや、すべり台などの遊具があり、子どもも保護者も、おもいっきり遊ぶことができます。また、休憩スペースや授乳スペース、ベビーベッドなども完備しているので、月齢の小さな赤ちゃんも安心して過ごせる環境を準備しています。

毎月開催しているイベントでは、専門の講師を招いて、ベビーマッサージや親子ヨガ、リトミックなどをおこない、夏祭りやクリスマス会など季節に応じたイベントも多数開催しています。

子育て中は、楽しいことも大変なこともたくさんありますが、どんな時でも、優しい支援員が皆様をお待ちしておりますので、ぜひご利用ください。

心が寄り添える場に



了戒 奈々恵さん

私自身子育て中で、子育ての悩みや喜びを皆さんと共有できることを嬉しく思っています。子育ては楽しいことばかりではありませんが、一人で悩まず一緒に乗り越えていきましょう！何か力になれることがあれば精一杯サポートさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

矢鳴 美貴さん

初めての来所でも居心地よく過ごせる場所づくりを心掛け、交流や育児相談ができる場所として、皆さんの子育てを応援できればと思っています。また、子どもたちの成長と一緒に喜びことができ、とても嬉しいです。笑顔いっぱいの楽しい子育てをしましょう！いつでもママやパパの味方でありたいと思っています。



子育てを応援したい

「出会い」「楽しい」がいっぱい！子育て支援センター



子育て支援センター（上毛町役場大平支所）
[開館日] 月曜～土曜（祝日、年末年始を除く）
[利用時間] 10:00～12:00/13:30～15:30
申問 ☎ 72-3130



毎月の
イベント情報は
ここからチェック！！



子育て情報は
便利な母子モを
ご登録ください！



お願い事、叶うといいな☆

6月28日（土）に保育参観がありました。

★ 普段の保育や子どもたちの園での様子を、保護者のみなさんに見ていただける良い機会となったのではないのでしょうか。

お母さんやお父さんと一緒に七夕製作に取り組み、子どもたちは、とても嬉しそうでした。わからない字を教えてもらいながら、一生懸命に短冊に願い事を書く姿も見られました。

みんなの願い事が叶うといいですね☆



ポッポ保育園



LINE



Instagram



X



Facebook



YouTube



ホームページ

編集・発行／上毛町役場企画開発課
〒871-0992
福岡県築上郡上毛町大字垂水1321-1
☎ 0979-72-3111
印刷／第一印刷株式会社

https://www.town.koge.lg.jp/



町の花(春)桜



町の花(秋)コスモス



町の木 梅

環境対応型植物インキを使用しております。

総合計画と総合戦略を1本化します

町では、これまで別々に策定されていた「総合計画」と「総合戦略」を一つの計画にまとめる取り組みを進めています。

この統合により、町政の最も重要な指針となる総合計画と、人口減少対策など持続可能なまちづくりの根幹を担う総合戦略との関係性をより明確にし、一貫性のある計画づくりを目指します。

また、未来志向の「バックカスティング」の考え方を取り入れ、町の将来像を描き、その理想から逆算して具体的な道筋や施策を設定します。これにより、長期的な目標達成に向けて効率的かつ迅速に取り組むことが可能となります。

さらに、「上毛町DX推進計画」や「第2次上毛町コミュニティ計画」など、個別に定めている施策も全体の方向性と整合させながら、一つの統一された計画書としてまとめていく予定です。こうした取り組みにより、住民サービスの向上や地域課題への対応力を高め、より良いまちづくりを実現してまいります。

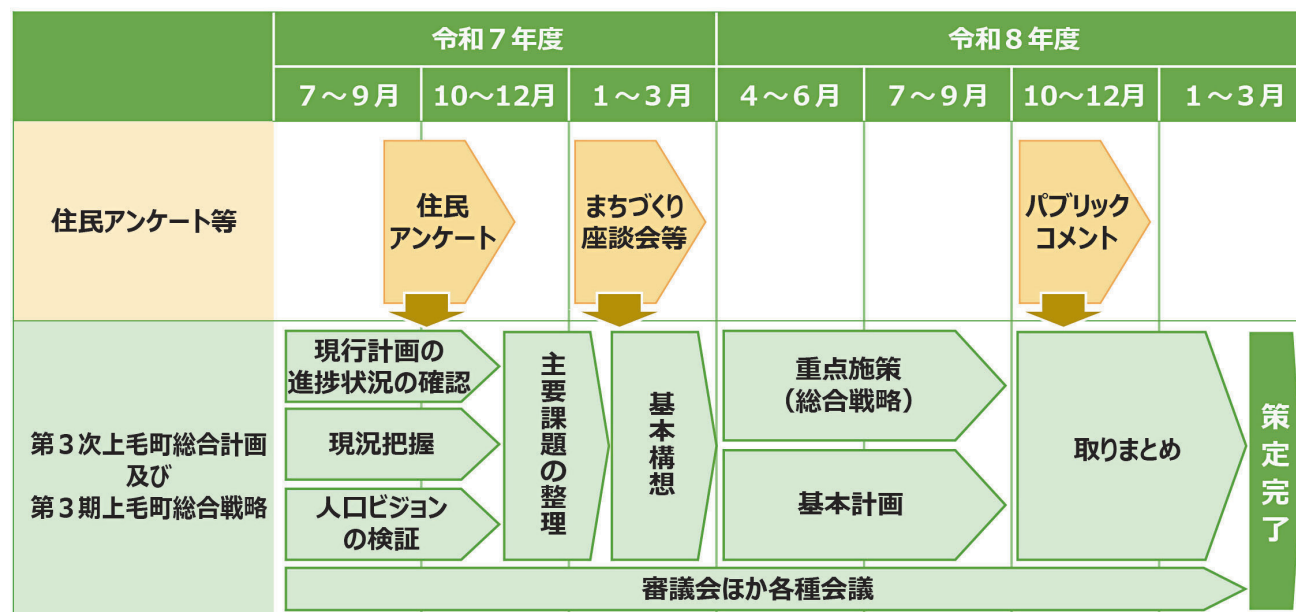
住民アンケートにご協力ください

さて、町が第2次総合計画を策定してからこの間には、平成から令和への改元や、新型コロナウイルス感染症の流行、それに伴うデジタル社会の急速な進展など大きな社会変化があり、私たちの暮らしや町づくりも変化が求められてきました。このような中、本町においても、コミュニティ型の体育館「ループアリーナ」をはじめ、創造と交流を生み出す地域活性化の拠点「サテライトオフィス」の開設、大型スーパーなどの企業誘致のほか、ごみの広域処理に関する新たな広域連携の検討開始など、遠近を問わず町を巡る状況にも様々な変化が生まれています。こうした中で進められてきた本町のまちづくりはどのように評価されているのでしょうか。

町では、第3次総合計画等の策定にあたり、町内にお住まいの18歳以上の全住民を対象に、「町への愛着度」「町のイメージ」「満足度」「施策への期待」などについてお尋ねするアンケート調査を実施します。この調査結果は、新しい基本構想や人口増加に向けた戦略づくりに役立てるほか、皆さまの日常生活や地域課題解決にもつながります。調査票は9月下旬頃から郵送でお届けする予定です。皆さま一人ひとりの声が今後の町政運営の質向上や地域課題解決につながる大切な財産となりますので、ぜひともアンケートへのご協力をお願いします。



第3次上毛町総合計画及び第3期上毛町総合戦略策定スケジュール

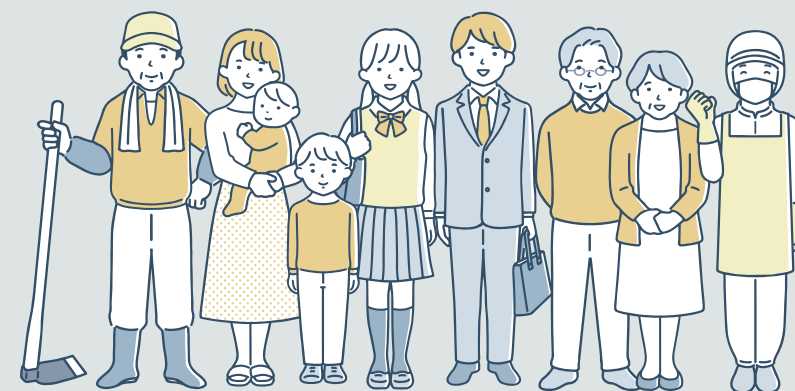


第3次上毛町総合計画及び 第3期上毛町総合戦略を策定します

■ 令和7・8年度



町では、平成29年3月に『第2次上毛町総合計画』を策定し、「みんなが輝くまち上毛」という将来像を掲げました。この計画は、一人ひとりが自分のまちに誇りと責任を持ち、それぞれの立場で輝きながら暮らせる地域づくりを目指すものです。町と住民が協力し合い、地域資源を最大限に活かした豊かなまちづくりを進めています。



また、令和2年3月には、持続可能なまちづくりのための具体的な行動計画として、「上毛町人口ビジョン 第2期まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。この戦略は、少子高齢化や人口減少などの課題に対応しながら、未来にわたって安心して暮らせるまちづくりを推進するための行動計画を定めるものです。

現在、これらの計画は令和9年3月末で期間満了を迎えるため、新たな展望を盛り込んだ次期計画づくりに向けて準備を進めています。今後2年間の策定期間を経て、令和9年度から令和18年度までの長期ビジョンとなる第3次総合計画および第3期総合戦略の策定作業に取り組んでいきます。

総合計画とは

町の未来像や基本的な施策を定める長期的な指針です。地域の課題や住民の声を反映し、まちづくりの方向性を示すものであり、教育・福祉・インフラ整備など多岐にわたる施策を体系的にまとめています。これにより、安心安全で住みよいまちづくりを実現します。

総合戦略とは

人口と所得の増加を見据えた地域の在り方に対する明確なビジョンを具体的な行動に落とし込み、短期から中期の目標達成に向けて実行するための詳細な実行計画です。資源配分や優先順位を明確にし、効率的かつ効果的な施策推進を図ります。

向上と地域発展を効率的かつ効果的に推進します。

町営住宅入居者募集

入居を希望される方は期限内に住民課にお申し込みください。

団地名・場所	新池団地(上毛町垂水1764)	1戸
募集戸数	緒方団地(上毛町緒方387-1)	1戸
家賃	所定の算出方式による	
入居予定日	9月1日(月)	

■入居者の決定方法 選考または抽選

■申込受付期間 8月15日(金)まで
8:30～17:15(土、日、祝日を除く)

■入居者資格
(上毛町営住宅条例第5条及び第6条、同条例施行規則第2条による)

1. 現に同居し、または同居しようとする親族があること。
2. 収入月額が158,000円以下であること。
※高齢者、障がい者世帯、中学生以下の子どもがいる世帯の場合は、収入月額214,000円以下
※収入月額=(世帯全員の年間総所得－扶養家族の諸控除等)÷12ヶ月
3. 現に住宅に困窮していることが明らかな者であること。
4. 国税、地方税などを滞納していない者であること。
5. 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でないこと。
(同居または同居しようとする親族も含む。)

■申問 住民課 住民福祉係 ☎ 72-3116(内線142)

お申し込みいただいた高齢者の方のお宅に 消防職員が訪問します 高齢者防火訪問

時間は15分～30分程度で、平日の9時30分～15時30分に実施します。

■対象

上毛町にお住まいの高齢者世帯(75歳以上)

●火災予防についてのアドバイスを無料で行います。

高齢者の皆様のお宅に、身分証を携帯した消防職員が2名で訪問します。

●コンロ・ストーブ・たばこ・コンセント・仏壇・野焼きなどの火災発生の危険が潜む個所を、消防職員がご本人と一緒にチェックします。

住宅用火災警報器の点検・取付のお手伝いもします。



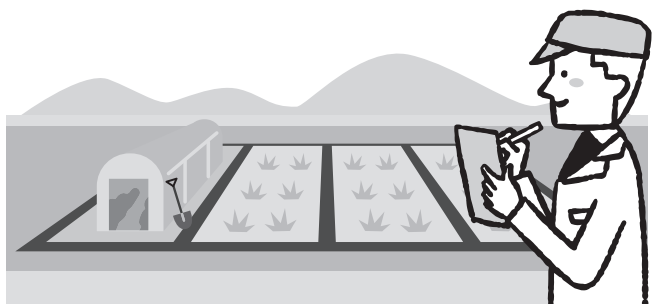
■申問 京築広域圏消防本部 予防課 指導係
☎ 64-7081

農地パトロールを実施します

農地が適切に活用されているか、遊休農地が発生していないか、無断転用がされていないかなど、農地の利用促進につなげるための情報収集を目的として、8月後半から9月にかけて農地パトロールを実施します。

その結果を農業委員会で取りまとめ、必要に応じて農地の利用意向調査や非農地判断等を行います。

皆さんの農地へ立ち入ることや、お話を伺うこともありますので、ご理解とご協力をお願いします。



■申問 産業振興課 農地係 ☎ 72-3151(内線184)

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

老齢基礎年金を新規に請求する方や既に基礎年金を受給されている方で、年金生活者支援給付金の受給権が発生すると見込まれる方には

日本年金機構から事前に通知が届く予定です

受給するには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です
忘れずに手続きしてください。

支給要件

■老齢(補足的老齢)年金生活者支援給付金

- ・65歳以上の老齢基礎年金受給者
- ・世帯全員の市町村民税が非課税
- ・前年の公的年金等収入額とその他の所得額の合計が889,300円以下であること。

■障害年金生活者支援給付金

- ・障害基礎年金受給者
- ・前年所得額が4,721,000円以下(扶養親族等の数に応じて増額)

■遺族年金生活者支援給付金

- ・遺族基礎年金受給者
- ・前年所得額が4,721,000円以下(扶養親族等の数に応じて増額)

■申問 小倉南年金事務所 ☎ 093-471-8873

上毛町戦没者追悼式

先の大戦における本町出身の戦没者を追悼し、ご遺族の心情を慰めるとともに世界の恒久平和を祈念するため、令和7年度上毛町戦没者追悼式を実施します。

■日時 8月15日(金)10:00～

■場所 げんきの杜 多目的ホール

■申問 住民課 住民福祉係 ☎ 72-3116(内線141)

豊前清掃社 お盆休みの業務受付・休日

■平常業務 8月12日(火)

■午前中のみ営業 8月13日(水)
(7:30～12:00)

■お盆休み 8月14日(木)・15日(金)

■平常営業 8月16日(土)

盆前の電話またはFAXによる申込み受付

●盆前の受付は8日(金)まで

連休前は大変混雑しますので、できるだけ早めの申込みをお願いします。

休み中は留守番電話にて対応します。緊急時はご連絡ください。

■申問 (株)豊前清掃社
☎ 83-2634 FAX 82-3749

「こどもの人権相談」強化週間 「ひとり」じゃないよ 一緒に考えよう

8月27日(水)から9月2日(火)までの1週間、「こどもの人権相談」強化週間として、「いじめ」や体罰、不登校やこどもの虐待など、こどもに関する人権問題の相談を電話及びLINEにより受け付けます。

法務局職員と人権擁護委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まず、ぜひお気軽にお電話ください。

■日時 8月27日(水)～29日(金)、9月1日(月)、2日(火) 8:30～19:00
8月30日(土)、31日(日) 10:00～17:00

■電話番号 「こどもの人権110番」
0120-007-110 (フリーダイヤル)

※IP電話からは接続できませんので、092-739-4175へお電話ください。

■LINE相談 アカウント名:「法務局LINE人権相談」
検索ID:linejinkensoudan

■申問 福岡法務局 行橋支局 ☎ 0930-22-0476

8月25日から31日までは 飲酒運転撲滅週間です

飲酒運転は重大な犯罪であり、「罰金や懲役」、「運転免許の取消」、「会社の解雇」など、非常に重い罰則や社会的制裁が課されます。

また、飲酒運転事故は、被害者、加害者、そして両方の家族の生活を大きく変えてしまいます。自分自身はもちろん、周りの方が飲酒運転をしないよう、お互いに呼びかけ合いましょう。また、飲酒運転を見つけたときは、必ず110番通報をしてください。「飲酒運転は、絶対しない!させない!許さない!そして、見逃さない!」みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。

飲酒運転「ゼロ」を誓う 黙とうを実施します

平成18年8月25日に福岡市海の中道大橋で3人の幼い命が奪われた飲酒運転事故から本年で18年になります。県では、飲酒運転撲滅の日である8月25日の正午に飲酒運転「ゼロ」を誓う黙とうを呼びかけています。県民の皆様におかれましても、それぞれの場所で飲酒運転「ゼロ」を誓う、黙とうにご協力をお願いします。飲酒運転「ゼロ」の福岡県を目指しましょう。

■日時 8月25日(月)12:00から1分間

■会場 それぞれの場所において黙とうをお願いします。

■申問 交通事故をなくす福岡県県民運動本部
☎ 092-643-3167



こどもの人権
110番では

強化週間以外でもこどもの人権に関するご相談を、8時30分から17時15分まで(時間外及び土日祝日は留守番電話対応)受け付けています。

全国共通

0120-007-110
(フリーダイヤル)





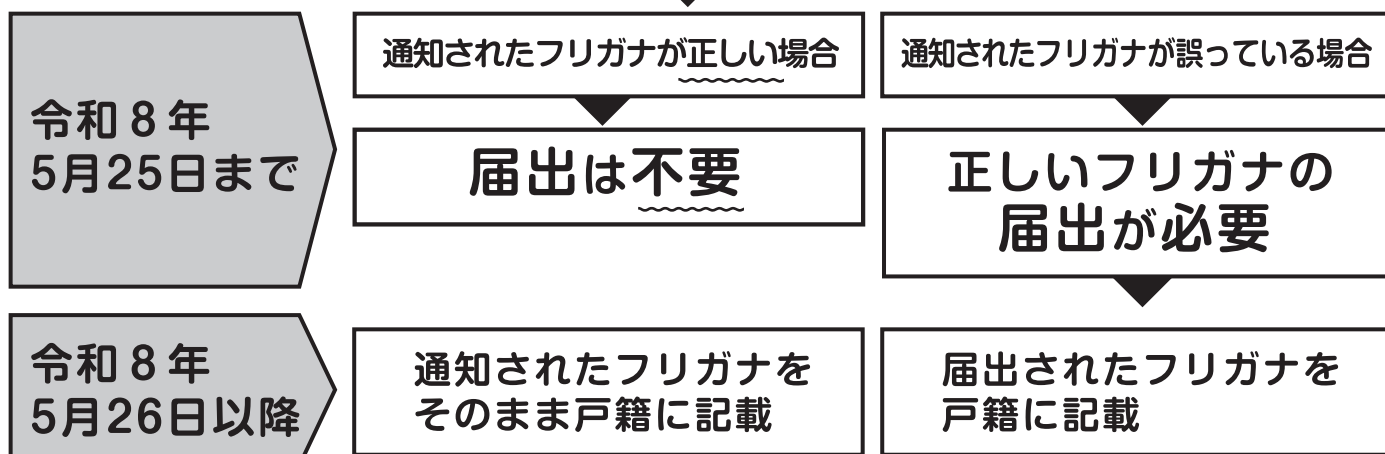
氏名のフリガナを確認するハガキが届きます

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の氏名にフリガナが記載されるようになりました。

本籍地の市区町村から、順次、戸籍に記載される予定のフリガナの通知が届きます。(上毛町が本籍地の方には、8月下旬以降に通知が届きます)

フリガナの通知は、同じ戸籍で同じ住所の家族分がまとめて届きます。通知が届いたら必ずご家族で内容を確認してください。

戸籍の氏名にフリガナが記載されるまでの流れ



通知されたフリガナが誤っている場合

届出方法

- ・本籍地または住所地の市区町村へ届出書を提出または郵送
- ・マイナポータルによりオンラインで届出

届出人

- 氏のフリガナの届出
 - ・筆頭者
 - ・筆頭者が死亡などにより除かれている場合は、配偶者
 - ・配偶者も除かれている場合は、子
- 名のフリガナの届出
 - ・本人(15歳未満の場合は親権者)

届出の際に気をつけること

すでにお持ちのパスポートや年金手続きで登録した銀行口座のフリガナと違うフリガナを戸籍に記載した場合、パスポートや銀行口座などの名義のフリガナの変更手続きが必要になる場合があります。



※フリガナの届出に手数料はかかりません。届出をしなくても罰則はありません。

〈振り仮名コールセンター〉 ☎ 0570-05-0310

■開設時間 8:30~17:15 (休日・年末年始を除く)

問 住民課 生活窓口係 ☎ 72-3116(内線144)



法務省ホームページ

ボーリングや既設ポンプの設置替えなどをお考えの方に

生活用水給水施設整備補助金

生活用水給水施設(ボーリングなど)を新設する費用の一部を助成する上毛町生活用水給水施設整備事業補助金を交付しています。また、既設ポンプの設置替えについても、条件を満たす場合は助成を行ないます。年度内に設置をお考えの方はお早めにお申し込みください。

補助を受けようとする方は、必ず工事着工前に補助金の申請を行ってください。

※着工後の申請は、補助金の対象となりません。
※簡易水道の給水区域内は、対象外となります。

農業集落排水事業

農業集落排水事業は、水質を保全して生産性の高い農業と活力ある農村社会の形成を目的としています。

現在、ハッ並・吉岡、土佐井地区(一部を除く)が供用開始されており、ハッ並・吉岡地区は平成12年10月から現在まで123戸、土佐井地区は平成16年4月から154戸のご家庭などが接続を完了されています。事業実施地域でまだ接続が完了されていないご家庭は、お早めに町指定の「指定工事店」の施工で接続いただきますようお願いいたします。

申問 建設課 上下水道係 ☎ 72-3159(内線192・198)

浄化槽の設置をお考えの方に

浄化槽設置整備補助金

生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため浄化槽の設置を推進しています。浄化槽は、台所、トイレ、洗面所、風呂場など家庭から出る汚れた水をそれぞれのご家庭できれいにするものです。

現在、町では設置補助金を増額しています。年度内に設置をお考えの方はお早めにお申し込みください。

補助を受けようとする方は、必ず工事着工前に補助金の申請を行ってください。

※着工後の申請は、補助金の対象となりません。
※農業集落排水事業区域内は、対象外となります。

■補助金額

5人槽	600,000円
7人槽	840,000円
10人槽	1,200,000円



令和8年度コミュニティ助成事業の募集

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域が自主的に行うコミュニティ活動に必要な備品や設備などの整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とする事業です。

※申請を希望する団体は、8月22日(金)までに企画開発課にご相談ください。

助成対象団体 自治会などの町が認めるコミュニティ組織

助成対象事業 以下のとおり

事業名	助成対象	助成金額
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費	100万円~250万円
コミュニティセンター助成事業	コミュニティセンター、自治集会所などの建設または大規模修繕、及び必要な備品の整備に要する経費	総事業費の5分の3以内 限度額2,000万円
青少年健全育成助成事業	主に親子で参加するスポーツ、レクリエーション活動に要する経費	30万円~100万円

※自治総合センターからの発表により、事業内容などに変更が生じる可能性があります。
※事業の採択は、自治総合センターが行いますので、申請しても採択されとは限りません。

申問 企画開発課 企画情報係 ☎ 72-3112(内線122)



カラー診断×旬のケーキ
参加者募集!

「似合う」×「なりたい」自分を捜そう!

夏の恋活♡上毛町

「ドキドキのカラー診断」やナチュラルファーム菓樹の「旬のケーキ」を楽しみながら交流します。

8月24日 日 13:45~16:45

会場 上毛町立体育館「ループアリーナ」
(上毛町安雲852)

- 対象者：30代・40代の独身の方
 - ▶男性 上毛町・中津市・吉富町・豊前市・築上町に在勤または在住の方
 - ▶女性 福岡県・隣県に在勤または在住の方
- 参加費：1,500円(税込)
- 募集人数：男性6名、女性6名(最少催行人数 各4名)
- 募集期間：8月15日(金)まで
- 申込方法：イベント申し込みフォームに必要事項をご記入の上、お申し込みください。

問 福岡県出会い・結婚応援事務局 ☎ 092-733-8202
上毛町役場 企画開発課 ☎ 72-3112



※写真はイメージです。

申込はコチラから
イベント番号2025



Yamaちゃんの楽しいおしゃべりと共に ウィンターコンサート17th (築上町文化会館コマーレ)

Part 1 ヴィオラ無伴奏の世界

日時 9月12日(金)
18:30開演/18:00開場

●出演者：川本嘉子(元NHK交響楽団首席客員)
山下典道(元九州交響楽団)

●演目
J.S.バッハ：無伴奏組曲 第1番 ト長調 BWV1007
J.S.バッハ：無伴奏組曲 第2番 二短調 BWV1008
J.S.バッハ：無伴奏組曲 第6番 二長調 BWV1012
他

チケット発売

■販売場所 築上町文化会館コマーレ
■価格 Part1,2 各 大人3,000円・高校生以下2,000円
チケット同時購入の場合、2公演で大人5,000円・
高校生以下3,000円

■主催 プリティ・ママン
■共催 築上町文化会館コマーレ
■後援 上毛町教育委員会・豊前市教育委員会・築上町教育委員会・吉富町教育委員会

問 プリティ・ママン ☎ 090-8919-8059(松田)

Part 2 弦楽四重奏

日時 11月9日(日)
14:00開演/13:30開場

●出演者：山下大樹(九州交響楽団)
山下典道(元九州交響楽団) 他

●演目
ベートーヴェン：弦楽四重奏曲 第9番 八長調
Op.59-3「ラズモフスキー 第3番」
恋のバカンス、少女時代、ニュー・シネマ・パラダイス、
君をのせて 他



令和7年度上毛町生涯学習講座シリーズ

スマートフォンの使い方を詳しく学べます スマホ教室(活用編)

教材としてスマホを用意するので、お持ちでない
方もお気軽にご参加ください。

日時 9月22日(月) 13:30~15:40

○スマホ用語と詐欺対策

・用語の意味とセキュリティ、詐欺にあわないための知識を習得する

○LINEを活用してみよう

・グループトーク体験
・友だち追加方法
・写真やスタンプの送信方法
・上毛町の公式アカウントの紹介と解説など

■主催 上毛町中央公民館

■共催 上毛町、上毛町教育委員会

※当日の様子を町広報誌などに掲載することをあらかじめご了承ください。
※新型コロナウイルス感染状況などにより変更や中止となる場合があります。

申問 教育委員会 教務課 社会教育係 ☎ 72-3165(内線240)

LINE操作に不慣れな方、気になるスマホ用語の意味や詐欺対策、セキュリティについて学びたい方向けのコースです!



- 会場 げんきの杜 視聴覚室
- 対象者 町内在住の方
- 定員 20名程度
- 講師 ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込期間 8月22日(金)~9月12日(金)

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口を持参してください。

※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・大平支所・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置しています。
※郵送及び電話での申し込みは不可。

ループアリーナイベントNEWS!

ループアリーナ開館2周年を記念したイベントを開催します!

夏フェス2025at ループアリーナ

日時 8月3日(日) 10:00~14:00

○キッチンカー (全4店舗)

中津からあげもり山・トラコヤ・
トレカフェ夢飛港・Bull

○インボディ測定 (測定料:300円)

※随時測定可能。
体の成分である体水分量や筋肉量などが簡単に!直ぐに!測定できます!!

○子ども向け体力測定 (測定料:300円)

※随時測定可能。
誰でも簡単にチャレンジできる種目を実施します。
運動が苦手な子でも大丈夫!

○着ぐるみレース (参加費:100円)

※参加者が揃い次第開催。
未就学児~小学校低学年が対象の着ぐるみレース! 恐竜や動物に変身して思いっきり走ろう!

申問 上毛町立体育館「ループアリーナ」(指定管理者:シンコースポーツ・日本管財グループ)
☎ 53-9418(9:00~22:00) FAX 53-9417
(休/毎週月曜日(祝日にあたる時はその翌日))

大人も子どもも
楽しめるイベントに
なっています!

グッデイ夏休み 出張ワークショップ

夏休みの工作をDIYアドバイザーの先生と一緒に作ろう!

※事前申し込み必要。

10:30~ ゆらゆら動物 (参加費:400円)

※未就学児~

11:30~ しゃかしゃかキーホルダーミニ (参加費:600円)

※小学校低学年~

12:30~ おうち貯金箱 (参加費:1,200円)

※小学校低学年~

その他イベント

- 各種ステージイベントではダンス発表など盛りだくさん!
- 屋外では泡マシンもあり暑い夏でも十分に楽しめます!
- 卓球台・バトミントンコートの貸し出しも行います。



夏バテを予防しましょう！

夏場になると、「なんとなく体調がすぐれない」、「食欲が落ちる」、「体がだるい」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。

夏バテの原因や予防方法を知り、この夏を元気に乗り切りましょう。



夏バテの原因は？

1 屋内外の気温差による自律神経の乱れ

冷房の効いた屋内と太陽が照りつける屋外の急激な温度差は、交感神経を活発にさせ、自律神経を乱すとともにエネルギーの消費量を増加させます。その結果、自律神経の乱れによる免疫機能や体温調整機能の低下を招きます。また、エネルギー消費量の増加は、夏バテの症状となるだるさや疲れを誘発します。

2 食欲不振や激しい発汗による栄養不足

自律神経の乱れは胃腸の働きを弱め、夏バテの代表的な症状である食欲不振や消化不良を引き起こします。また、激しい発汗により、体に必要なビタミンやミネラルが体外に排出されます。これらは免疫の活性化に欠かせない栄養素を不足させる原因となり、結果、免疫機能を低下させます。

夏バテを予防するために大切な栄養素は？

ビタミンB1

ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーにするために不可欠な栄養素です。疲労回復の効果があり、夏バテ予防に有効です。

【ビタミンB1を多く含む食品】

豚肉、玄米、うなぎ、ごまなど

ミネラル類

ミネラルは発汗で失われやすいため、特に夏は摂取を心がけましょう。ミネラルは体内で合成できないので、食べ物から摂る必要があります。

【ミネラル類】

カリウム、マグネシウム、カルシウムなど



たんぱく質

たんぱく質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素です。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、たんぱく質で構成されています。不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

クエン酸

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たす成分で、柑橘類などに含まれています。疲労回復に役立ち、糖質と一緒に摂取すると効率的にエネルギーを作ることができます。

【クエン酸を多く含む食品】

梅干し、レモン、夏みかん、酢（もろみ酢・黒酢）など

ビタミンC

ビタミンCは、疲労回復に役立つ抗酸化作用（活性酸素を抑える）があります。また、ストレス緩和や鉄の吸収にも役立ちます。

【ビタミンCを多く含む食品】

キウイフルーツ、レモン、パプリカ、ブロッコリーなど



毎月19日は食育の日です。普段の食生活を見直しましょう。

☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線223)

夏休み こどもといっしょに

一人ひとりの
個性や能力を活かせるまちへ

夏休みは、子どもたちがいつもより家庭で過ごす時間が長く、お手伝いをしてもらうチャンスです。

お手伝いは、大人が助かるだけでなく、子どもの成長に効果があると言われています。子どもは、お手伝いができると喜びを感じ、大人に褒められると自分に自信が持てるようになります。そして、大人に頼られることで、家族の役に立っていることを自覚し、責任感が芽生えます。また、お手伝いの手順を教えたり、一緒にしたりすることで、自然と家族の会話が増え、コミュニケーションが深まります。



お手伝いにはさまざまな効果がありますが、大人が気をつけておきたいこともあります。

簡単なことから始める

簡単なお手伝いから始め、大人がお手本を見せ、一緒に試してみたら子どもに任せるようにしましょう。

うまくできなくても見守る

お手伝いがうまくできなくても、自分でした方が早いという気持ちを抑えて、できるだけ見守るようにしましょう。

感謝の気持ちを伝える

お手伝いができたら、たっぷり褒めて、「助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。



「美味しいね！」

子どものころのお手伝いは、大人になり生活していく上で必要な自立心を養うために大切です。子どもの健やかな成長を促すためにも、お手伝いの機会をつくってみたいはいかがでしょうか。

☎ 住民課 生活窓口係 ☎ 72-3116(内線144)

家でしているお手伝い

- 1位 配膳・食後の食器運び
- 2位 料理の準備・下ごしらえ
- 3位 洗濯物たたみ



小学生白書
Web版より

福岡県バス協会からのお願い

◎バスの車内事故防止

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。お降りの際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席をお立ち願います。

また、バスは安全運転に徹しておりますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、お立ちになってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりおつかまりください。

バスの車内事故防止に皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎シートベルト着用

道路交通法の改正により、平成20年6月1日から高速バスや貸切バスの後部座席におけるシートベルトの着用が義務化され、バスのお客様につきましてもシートベルトの着用義務の対象となっております。

お客様の安全のため、法律の趣旨をご理解いただきまして、シートベルトを必ずご着用くださいますようお願い申し上げます。

☎ 九州運輸局福岡運輸支局 一般社団法人福岡県バス協会 ☎ 092-431-9704



自衛官募集

◎自衛隊航空学生

■受験資格

海上自衛隊 18歳以上23歳未満
(令和8年4月1日現在)
※日本国籍を有する者

航空自衛隊 18歳以上24歳未満
(令和8年4月1日現在)
※日本国籍を有する者

■受付期間 8月29日(金)まで

■試験日

1次試験(学科試験・適性検査)

9月20日(土)、27日(土)予定

2次試験(口述試験・身体検査・適性検査)

10月16日(木)～23日(木)予定

3次試験(身体検査・適性検査)

海上要員 11月21日(金)～12月17日(水)予定

航空要員 11月15日(土)～12月18日(木)予定

※試験日程は情勢により変更する場合があります。
その際は、受験者に対し、個別に通知するとともに、
自衛隊福岡地方協力本部のホームページなどにより
お知らせします。

■**申問** 自衛隊福岡地方協力本部 築城地域事務所(航空自衛隊築城基地内)
☎ 0930-56-1150(内線3229)

※自衛官募集ホームページまたは福岡地方協力本部ホームページにも内容を掲載しています。



◎自衛官候補生

■受験資格 18歳以上33歳未満の者

■受付期間 9月2日(火)まで

■試験日

(WEB)

9月16日(火)～21日(日)※いずれか1日で実施

(身体検査・口述)

9月23日(火)～26日(金)※いずれか1日を指定

最終合格発表 10月21日(火)

◎一般曹候補生

■受験資格 18歳以上33歳未満の者

■受付期間 9月2日(火)まで

■試験日

1次試験(WEB)

9月16日(火)～21日(日)※いずれか1日で実施

1次合格発表 10月2日(木)

2次試験(身体検査・口述) ※1次試験合格者のみ

10月12日(日)～16日(木)※いずれか1日を指定

最終合格発表 12月4日(木)



豊前市外二町清掃施設組合

おちょこで作るお針さし

参加費無料

裁縫道具、おちょこをご準備ください。おちょこは
持ってこられる方で結構です。

■開催日 9月12日(金)10:00～12:00

■場所 豊前市外二町清掃センター

■募集人数 10名

■申込期間 8月29日(金)まで

■**申問** 豊前市外二町清掃センター
☎ 82-2192(8:30～16:30)

豊前地域職業訓練講座

受講生募集

【(医薬品)登録販売者】

■訓練期間 9月3日(水)～11月26日(水)
18:00～21:00
水曜日開講 計13回

■受講料 30,030円 ※テキスト代別

■定員 30名

【小型車両系建設機械(整地等) 運転特別教育(3t未満)】

■訓練期間 9月22日(月)～23日(火)

■受講料 14,930円 ※テキスト代別

■定員 10名

【職長教育/職長・安全衛生責任者教育】

■訓練期間 9月11日(木)～12日(金)

■受講料 10,560円または12,320円
※テキスト代別

■定員 20名

【フォークリフト運転技能講習(1t以上)】

■訓練期間 9月29日(月)～10月2日(木)

■受講料 20,900円(大型特殊免許所有)または
33,000円(普通免許所有)
※テキスト代別

■定員 10名

【ExcelVBA基礎】

■訓練期間 9月17日(水)～26日(金)
午前の部 9:00～12:00
夜間の部 18:00～21:00
水・金曜日 計4回

■受講料 7,920円 ※テキスト代別

■定員 20名

■**申問** 豊前地域職業訓練センター
☎ 82-1511



京築広域圏消防吏員採用試験

■採用人員 1名程度

■受験資格 平成11年4月2日～
平成20年4月1日までに生まれた者

■試験日・試験会場

第1次試験 10月19日(日) 豊前市立八屋中学校

第2次試験 11月中旬予定 京築広域圏消防本部

■受付期間 8月22日(金)まで

■最終合格発表 12月初旬の予定

■採用 令和8年4月1日の予定

※申込書は下記のほか、東部分署(上毛町)、西部分署
(築上町)、京都分署(みやこ町豊津)、勝山出張所
(みやこ町勝山)に用意していますが、申込書の配布
部数に限りがありますので、ご注意ください。
また、消防本部ホームページからダウンロードでき
ます。

■**申問** 京築広域圏消防本部 総務課
〒828-0061
豊前市大字荒堀525番地1
☎ 82-0119
<http://fukuoka.keichiku119.jp/>



福岡県立戸畑高等技術専門校 令和7年度10月入校生募集

■募集科目 溶接科

■訓練期間 6か月間

■訓練開始 10月2日(木)

■対象 技能を習得し訓練を受けて関連職
種へ就職を希望される方

■定員 20人

■受講料 無料(資格試験受験費用・教科書代
などは別途必要)

■申込期間 9月8日(月)まで

■選考日 9月17日(水)

■**申問** 福岡県立戸畑高等技術専門校
戸畑区東大谷2丁目1-1
☎ 093-882-4306

令和8年度福岡県農業大学校学生・研修生募集

◎養成科

次代の農業を担う自営農業者、
農業法人の就業者、農業技術指導
者を養成します。

■修業年限 2年

■募集定員 50名(推薦含む)

■募集コース 自営コース
法人・総合コース

●推薦入学試験

■願書受付 9月5日(金)～19日(金)

■試験日 10月10日(金)

●一般入学試験

■願書受付 [A日程] 11月7日(金)～21日(金)

[B日程] 令和8年2月4日(水)～20日(金)

■試験日 [A日程] 12月5日(金)

[B日程] 令和8年3月10日(火)

※B日程は、募集定員に達しない場合に実施

■**申問** 福岡県農業大学校 教務部 〒818-0004 筑紫野市大字吉木767番地
☎ 092-925-9129 <http://fuknodai.jp>



◎研修科

福岡県内への就農希望者、就農して間もないか、若
しくは、品目転換を志す県内の農業者に対して、短期
間での技術習得を行います。

■研修期間 6か月以上1年以内

■募集定員 20名程度

■応募期間及び面接日

1次募集 10月～11月上旬

[面接日]12月上旬

2次募集 令和8年1月～2月上旬

[面接日]令和8年2月上旬

※研修開始は4月

※野菜コース、花きコースがあります。

◎リカレント教育

農業者を対象とした経営力強化のための講座を開
設します。



一川 柳 小林 正文選

齢重ね趣味が私の生きる道
廃屋の花が主の顔で咲く
妻だから運転できる火の車
たまったなあお金じゃなくて体脂肪
女房の小言が耳を走りぬけ
心地よいあいさつ帰る通学路
愛読書でもない表紙くたびれる
うれしくて内緒になんかしておれず
電話受けおじぎしながら長話
念願の燃える花道土俵入り

白木すなえ
小川 一昭
小出石美典
桐村 佳苗
小林 正文

一短 歌

亡き友と旦過に飲みし角打ち酒思ひつつ夜の魚町歩く
香り来るみかんの花吹く野の道を今朝も犬連れ歩き行くなり
庭に植えて五十年の梅数本繁りに繁り梅の実の数多
式場の板文字の上手さに見とれしが機械文字なり触れて気付けり
玄関に少女の絵画そのままに閉鎖されたりわれの職場は
定年の延長条件一つには「会社が必要とする者」あり
さわやかな麦秋の中こきざみに羽たくひばりさえずりやまず
七夕に夢と希望のメッセージ満天の星あなたのもとへ
久方ぶり姉妹集えり父母の思い出話に泣き笑いする
幼な児はたんぽぽが好き原っぱの綿毛よ世界へ飛び出してゆけ
逃げまどうちろちろ小さき蛇を追い抜き水路の芥抱え出せり
想像を越えゆく先の谷底にくさにわとこの白き花咲く

二反田 和美選
佐々木 功
藤井 悦子

支えたい黄金に実る過疎の秋
最近はずきを見たい夢がある
逆風へ踏ん張る道の険しさよ
衣がえ中学生の凜りしさよ
花かざり一輪さしてなごんでる
関税が戦火の種をまいている
「飯食えん」「食わんでいいよ丸のみし」
猛暑でも草は青々野菜グニャー

中島 新一
林 嘉子
百留津規子
横川 洋子

二反田 和美選

二反田和美

一俳 句

岩間からのぞく昭和や山椒魚
一基のみ止まりし風車夏鷺
薬師仏据ゑて山寺さみざる
盗つ人掘りの赤の新じゃが蒸しけり
産土は山の彼方や夏祭り
改札口出ればふるさと夏燕
歩けぬ身かこつ面会梅雨近し
張られたる代田の水の匂ひけり
法要の後のさびしさ夏座敷
鉄先より暮るる山畑河鹿鳴く
水打つて眩しき風の立ちにけり
かりかりと母の味する小梅かな
峠より望むわが町遠郭公
パソコン閉ち拭き上ぐ窓辺緑さす
緑雨ふる子には代はれず骨を抱く
ホットドッグ頬張る路上原爆忌
古墳ぬふ風の嫋々麦の秋
指先に昏さとどめて桑母
緑陰や手拍子おこる旅楽団
じゃぶじゃぶと洗ふ紫蘇の葉匂ひ立つ
つなぎたる孫の手温しほたる狩
朝風呂の窓にそよげる若葉かな
夜濯ぎの母の背を見て育ちけり
朝鮮動乱のB29見上げた桑いちご

尾形 忍選
白木すなえ
尾形 忍
小川 恵子
尾形 康子
木下テル子
末久 正子
竹下 恵子
霍野 廣由
永野ひとみ
原井みえ子
藤本 正吾
三原 逸郎



お子さんの聞こえに対する相談を受け付けます
福岡県乳幼児聴覚支援センター

福岡県では、「福岡県乳幼児聴覚支援センター」を設置し、支援が必要なお子さんの療育開始までのフォローアップや、お子さんの聞こえについて不安をお持ちの保護者の皆様への相談支援を行っています。
専門の職員が対応しますので、ぜひ、お気軽にセンターへご相談ください。

■開設日時 月・水・金曜日(年末年始、祝日を除く) 10:00~16:00
■相談方法 電話・メール・面談(来所相談は要予約)
■場 所 福岡県乳幼児聴覚支援センター(福岡市博多区博多駅南2-9-30)

問 福岡県乳幼児聴覚支援センター
☎ 092-402-2673
FAX 092-415-3126
メール fmc.choukaku@fukuoka.med.or.jp

第2回福岡県警察官採用試験

■受付期間 8月28日(木)まで
■第一次試験日 9月21日(日)
■申込方法 受付期間中に二次元コードから福岡県警察採用サイトにアクセスし、受験案内と受験申込要領をご確認の上、申込手続きを行ってください。

問 豊前警察署総務課
☎ 82-0110 (音声ガイダンス④を選択)

祝 全国大会出場おめでとうございます!
この夏、上毛町出身の高校生が各種予選会を勝ち抜き、見事全国大会に出場されました。

【令和7年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)出場】
◎弓道競技大会
木本 陽夏 選手、春日 雫 選手(大分県代表 大分県立中津南高等学校3年生/上毛中学校OG)
◎卓球競技大会(女子団体の部)
福谷 夏菜 選手(福岡県代表 学校法人九州電機工業学園 希望が丘高等学校3年生/上毛中学校OG)

【令和7年度全国高等学校定時制通信制体育大会出場】
◎卓球競技大会(女子個人の部)
福谷 梅代 選手(福岡県代表 福岡県立ひびき高等学校(211組)/上毛中学校OG)

※役場に寄せられた情報をもとに掲載しておりますので、ご了承ください。

問 上毛町教育委員会 教務課 社会教育係 ☎ 72-3165(内線176)

赤ちゃんのための
先天性代謝異常等検査の
国実証事業に参画します

福岡県では、赤ちゃんの生まれつきの疾患の早期発見・早期治療のために20種類の先天性代謝異常等検査を公費(無料)で行っています。(一部検査を除く)
このたび、こども家庭庁の実証事業(将来的に検査対象の拡大を目指すためのモデル事業)に参画し、モデル的に以下の2種類の検査を無料(公費)で実施します。これまで有料検査であった2疾患が無料検査の対象となりますので、赤ちゃんのためにもぜひ検査を受けましょう。

■無料検査に追加される疾患
重症複合免疫不全症(SCID)
脊髄性筋萎縮症(SMA)
■対 象 者 7月1日以降に県内医療機関で検査を受ける新生児
■検査方法
生後5日目頃の赤ちゃんの足の裏から採取したごく少量の血液をろ紙にしみこませて検査します。現在の20種類の疾患の検査に用いているろ紙血を使用するので、赤ちゃんに新たな負担は生じません。
※採血費用などは自己負担となります。
※無料で検査を受けるためには、実証事業参画同意書の提出が必要です。詳しくは産科医療機関へお尋ねください。

問 福岡県子育て支援課 ☎ 092-643-3307





上毛町中央公民館の取組

上毛町中央公民館では、町民一人ひとりに生涯にわたって学習する機会を提供するために各種団体と連携し、生涯学習講座を開講しています。



生涯学習講座は、「誰もが・いつでも・どこでも楽しく学べる」という生涯学習の基本方針に基づき、皆さんがいきいきとした生活を送っていただくために、年間を通して様々な講座を企画しています。



夏の季節ヨガ教室

7月12日(土)、げんきの杜において夏の季節ヨガ教室を開講し、5名の方が受講しました。

教室では、上毛町生涯学習サポーターとして地域で活躍する大石みゆきさんが講師となって、リラクゼーションと健康増進などを図ることを目的としたヨガを行いました。

自宅でも行うことができるリラックス方法と運動を学び、心身の健康へとつながるよい機会となりました。



第64回築上郡民スポーツ大会結果 ソフトテニス、バドミントン優勝

7月6日(日)に第64回築上郡民スポーツ大会が築上郡内各地で開催され、熱戦が繰り広げられました。上毛町から参加したチームの成績は次のとおりです。

ソフトテニス

(一般の部) 優勝 上毛町



バドミントン

(一般男子の部) 準優勝 上毛町
(一般女子の部) 優勝 上毛町



こうげまち ふるさと納税

返礼品紹介

みどり工房

「ゆず茶とゆずパウダーのセット」

東上地区のゆず農家である谷上さんが、収穫したての新鮮なゆずから手作りしています。

上毛町の山間で、澄んだ空気ときれいな水で育てられたゆずのさわやかな風味が楽しめる品です。



返礼品協力事業者募集

上毛町にふるさと納税をしていただいた方に対し、地域内で生産・製造された品を返礼品としてお贈りしています。

町では返礼品を提供していただける協力事業者を随時募集しています。町内にお住まいの方、店舗や事業所がある方であれば、個人・法人を問いません。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

☎ 税務課 ふるさと活性係 ☎ 72-3879(内線133)



上毛町青少年健全育成町民会議主催

子どもチャレンジ教室

7月5日(土)に、「子どもチャレンジ教室」が中央公民館支館で開催され、町内在住の小学生14名が参加しました。

「わくわくどきどきサイエンスクラブ」のみなさんを講師にお招きし、飛び出すロケットづくりやゴムで飛ばす紙ヒコーキづくり体験、マジックショーの鑑賞などを行いました。

遠くまで飛ばせるように工夫しながらロケットづくりや紙ヒコーキづくりをしたり、不思議そうにマジックショーを見たりと楽しく過ごしていました。



上毛町青少年健全育成町民会議は、今後も小学生の心身ともに健全な育成のため、様々な事業を展開していきます。



▲①千人針



▲②弾薬箱



▲③弾薬箱の中

けでもかなりの重さで、大人でも一人で持つのに苦勞します。砲弾が二本も入ると、かなりの重さになります。弾薬箱がなぜ資料館にあるのかは不明ですが、中に砲弾が入っていないくて良かったと思います。

矢野 和昭
教務課文化財保護係

今年には戦後八十年です。今回は上毛町歴史民俗資料館に展示している収蔵品の中から、太平洋戦争に関係するものを何点か紹介します。

①は千人針です。千人針は、第二次世界大戦まで日本でさかんに行われた、多くの女性が一枚の布に糸を縫い付けて結び目を作る祈念の手法、および出来上がったお守りのことです。武運長久（右から読みます）、つまり兵士の戦場での幸運を祈る民間信仰です。日清・日露戦争の頃から始まったようです。一メートルほどの長さの白布に、赤い糸で縫って結び目を一つくっつけてもらいます。それを

文化財便り

こうげのみどき
上毛町土記
Vol. 232

千人の女性に一人一針ずつ縫ってもらうことを目標に一枚の布を縫い進めます。資料館のものは、結び目で日の丸をあらわしています。五銭硬貨が縫い付けられているのは、「五銭」は「死線」四銭を超えるという意味で、無事を願うての語呂合わせです。

②と③は十四年式十糧高射砲用の九一式高射尖鋭弾を入れるための弾薬箱です。十四年式十糧高射砲は大正十四年に制式制定された高射砲です。太平洋戦争の頃には、北九州の八幡製鉄所の防空に使用されたようです。弾薬箱の内径を図てみると、長さ約百四センチ、幅二十八センチ、深さ約十三センチでした。真ん中左寄りの所に二つの受け具が取り付けられていますので、径約一センチ、長さは百センチを超える砲弾が二本収められていたものと思われれます。箱だけでもかなりの重さで、

Weather in the UK

British people are famous for talking about the weather. That is certainly true, but what about the stereotype about Britain's rainy weather? While of course it does rain in the UK, in my experience it does not rain often nor very heavily. In summer, some parts of the country ban tools that use water since there is not enough rainwater in reserve. Also, many Brits don't bother putting up umbrellas when it starts to rain. They don't see the need because they expect the rain to be just a small shower that might stop at any moment. If that expectation turns out to be false, they simply complain! Another stereotype is that British summers are not hot. Whether that is true depends on your definition of "hot". For most Brits, temperatures over 25 degrees are considered a heatwave. Houses in the UK are built to withstand cold weather and do not have air conditioning, so there is no relief from the heat outside. In recent years, there have been times when grass all over the country turned yellow because of heatwaves with record high temperatures and no rain. Needless to say, the weather certainly gives Brits plenty to talk about!



雨の日



暑い日

環境ポスター入選作品



上毛中2年
はしもと 橋本 悠

環境標語入選作品

ゴミ捨てる 君の心が
すでにゴミ

南吉富小5年
うちだ 内田 朝日

そのごみで 世界の景色が
変わってく

西吉富小6年
わたなべ 渡辺 千智

※学校・学年の表記は3月時点のものです。

図書館だより

げんきの杜図書館 TEL 72-1633
<https://www.koge-lib.jp>

■開館日/火～土曜日 10:00～18:00、日曜・祝日 9:00～17:00
■休館日/毎週月曜日、年末年始、特別蔵書点検



チョコレート・ピース

受け取って、差し出して。祝福の連鎖が動きはじめる。彩りさまざまなチョコレートが主人公の背中をそっと押す。優しさ成分120%の物語。

あおやま みちこ
青山 美智子【著】マガジンハウス(入荷済)



おいしゃさんにいくときの絵本

「病院がきらい」「診察がこわい」「おいしゃさんが苦手」…。そんな子どもたちの不安を少しでも和らげるための本。待合室で気をつけること、診察で伝えることから、お薬の飲み方まで、イラストでわかりやすく紹介します。

WILL子ども知育研究所【編】
金の星社(入荷済)

おすすめ本

不機嫌を飼いならそう	ふじの ともや 藤野 智哉【著】	主婦の友社
ご自愛さん	やべ たらう 矢部 太郎【著】	PHP研究所
営繕かるかや怪異譚 その4	おの ふゆみ 小野 不由美【著】	KADOKAWA
谷根千ミステリ散歩	ひがしがわとく や 東川 篤哉【著】	KADOKAWA
恐竜トリケラトプスとマイブ	くろかわ 黒川 みつひろ【作・絵】	小峰書店

※感染症対策として、書籍の消毒を行っていますので安心してご利用ください。

※すべて入荷済

鶏むね肉の ねぎレモン蒸し

〈材料〉(2人分)

- 鶏むね肉 ……………1枚(300g)
- キャベツ ……………200g
- ねぎ ……………1/2本
- しめじ ……………60g
- レモン(うす切り) ……………1/2個
- 塩 ……………小さじ2/3
- あらびき黒こしょう ……………適量
- おろしにんにく ……………少量
- 酒 ……………大さじ4
- 顆粒鶏ガラだし ……………小さじ2/3
- ごま油 ……………小さじ1

〈作り方〉

- ① キャベツは一口大に切り、ねぎは斜め薄切りにする。しめじは石づきを切り除いてほぐす。
- ② 鶏肉はフォークでまんべんなく穴をあけ、塩、こしょう、にんにくを全体にすりこむ。
- ③ フライパンに①を広げ入れ、②をのせる。酒と鶏ガラだしをふり、蓋をして中火にかける。全体が温まってきたら、弱火にして8分、レモンをのせて2分蒸し焼きにする。
- ④ 火を消し、蓋をしたまま2分ほどおく。鶏肉を食べやすく切って器に盛り、ごま油をかける。

[栄養成分表示 / 1人分 277kcal・たんばく質 28.2g・脂質 10.5g・炭水化物 15.1g・食物繊維 4.8g・塩分 2.3g]

上毛町食生活改善推進協議会



健康
レシピ

一言メモ

高たんぱくで低脂質な鶏むね肉は、ダイエットや体作りにおすすめの食品です。また、ビタミンB群や必須アミノ酸も豊富に含まれており、疲労回復や老化防止にも効果が期待できます。鶏むね肉のバサつきや硬さが苦手な方は、レモン果汁に漬け込む(30分以上)ことで、保水性がアップし、柔らかく食べることができます。

町のカレンダー / 8月

6水

乳児健診(げんきの杜 受付 12:30~13:30)

こころの相談(げんきの杜 13:30~16:00)
電話での相談可【TEL 64-6160】

10日

マイナンバーカード休日窓口開設
(住民課 8:30~12:00)

14木

第20回上毛町軟式野球大会
(上毛町立上毛中学校)

15金

18月

心配ごと相談(げんきの杜 9:30~12:00)
*受付は11:30まで

20水

3歳児健診(げんきの杜 受付 12:50~13:35)

オレンジカフェいっちみろおか【要予約】
【TEL 84-7322】(げんきの杜 10:00~11:30)

21木

障がい者生活相談【要予約】【TEL 72-3188】
(上毛町役場 13:30~15:30)

22金

くらし・しごと・家計困りごと相談室【要予約】
【TEL 0930-26-7705】
(西吉富コミュニティセンター洋室 10:30~12:30)

26火

補聴器相談
(げんきの杜 13:30~、大平支所 15:00~)

29金

弁護士無料法律相談【要予約】【TEL 72-2900】
(げんきの杜 13:30~15:00)

町県民税森林環境税(第2期)
国民健康保険税(第2期)
後期高齢者医療保険料(第2期)

納期限は9月1日(月)です

コンビニやスマホでの納付は24時間ご利用できます。
口座振替の方は残高確認をお願いします。



夜間・休日
救急診療(相談)

受診前に必ず電話をしてください

豊築休日急患センター

☎ 82-8820 (豊前市八屋1776-4)

●内科 9:00~22:00(受付 21:30まで)
●小児科 9:00~22:00(受付 21:30まで)
●歯科 9:00~17:30(受付 17:00まで)
■九州歯科大口腔外科医(口腔がん専門医)
診察予定日/8月3日・17日

中津市立小児救急センター

(乳幼児から中学生まで)

☎ 26-0020 (中津市大字下池永173)

●平日 19:00~22:00(受付 21:30まで)
●土曜日 12:00~22:00(受付 21:30まで)
●日曜・祝日 9:00~22:00(受付 21:30まで)

中津市民病院小児救急電話相談

☎ 22-6535

●毎日 22:00~翌朝8:30
お子さんの急な病気などで心配な時はご連絡ください。

新行橋病院

☎ 0930-24-8899 (行橋市道場寺1411)

●外科系 9:00~12:00
14:00~17:00、18:00~
急患の場合は365日、24時間体制で診療

救急車? 病院? 迷ったら

救急医療電話相談 #7119
24時間受付・年中無休

または ☎ 092-471-0099

●救急車の利用や最寄りの医療機関についてアド
バイスします。

香典返し

故 高野 勝子様
上毛町社会福祉協議会へ
高野 義一様

故 高畑 廣視様
下唐原西2区老人クラブ寿会へ
上毛町社会福祉協議会へ
高畑 由美子様



KOGE EVENT

イベント内容については変更となる場合があります。

湯の迫温泉大平楽

8月のぶらり劇場
《真芸座 輝龍》

8月1日(金)~30日(土)
昼の部12:30~ 夜の部18:00~

★ぶらり会員
感謝DAY
4日(月)
22日(金)

★ロング公演
18日(月)

★千秋楽
30日(土)

★休演日
19日(火)
20日(水)

☎ 湯の迫温泉大平楽 ☎ 84-7654

道の駅しんよしとみ遺跡前

PIZZERIA FIERO
上毛町産 数量限定!
レモンスムージー販売中!

シャリシャリした食感と上毛町産レモンジュラートでさらに爽快感をプラスしました!
喉も乾いたけど満足感も欲しいという方におすすめです。皆さんのお越しをお待ちしております。

☎ PIZZERIA FIERO ☎ 080-3982-7077

お盆の
切り花・ホオズキ
フェア開催!

地元出荷者さんのお盆用切り花フェアを開催します。ご先祖様へのお参りなどにご利用ください。
※毎日無くなり次第終了

道の駅しんよしとみ

8/11(月)~15(金)
8:00~18:00
☎ 84-7077

さわやか市 大平

8/11(月)~13(水)
6:30~
☎ 72-3945

上毛町子育て支援センター

夏祭り

8月1日(金)10:00~11:30

■場所 大平支所 和室、
子育て支援センター
プレイルーム

*要予約(15組程度)
金魚すくい、ヨーヨー、大抽選会など、
親子で楽しめる夏祭りを予定してい
ます。たくさんのご参加をお待ちして
います。

離乳・完了期クッキング

8月5日(火)10:00~12:00

■場所 大平支所 調理室
■講師 栄養士 金丸 多恵子氏

*要予約(4組程度)
●離乳食開始から完了期(5ヶ月~18ヶ月)までを月
齢に応じて作ります。
●「トマト」を使って「トマトと卵の涼麺」と「ミルク
かん」、お粥、お味噌汁も作ります。
*エプロン、参加費100円、白ご飯をご持参ください。
*託児がありますので、お子さんの飲み物など必要な物
をひとつにまとめて持って来てください。

ベビーマッサージ

8月7日(木)10:00~11:00

■場所 子育て支援センタープレイルーム
■講師 高野 亜矢子氏

*要予約(8組程度)
(1ヶ月~1歳くらい)
スキンシップをすることでお母さんと赤
ちゃんの愛情を深めます。
*参加希望者が予約定員を超えた場合、月
齢が小さいお子さんを優先させていただ
きます。
*必要な物/バスタオル1枚、水分補給の
飲み物(母乳 可)

親子ヨガ

8月19日(火)10:00~11:00

■場所 子育て支援センタープレイルーム
■講師 大石 みゆき氏

*要予約(4組程度)
親子で一緒にヨガをすることにより、心と
体のコミュニケーションを楽しみ、絆を
深めることができます。
*動きやすい服装でご参加ください。

手作り玩具

8月21日(木)10:00~11:30

■場所 大平支所 和室
■講師 子育て支援センター支援員

*要予約(5組程度)
テッシュの空き箱で作る子ども用椅子、または
踏み台にも使えるスツールを作ります。
*託児がありますので、お子さんの飲み物、オム
ツなど必要な物をひとつにまとめて持っ
て来てください。

リトミック♪

8月28日(木)10:00~11:00

■場所 子育て支援センター
プレイルーム
■講師 神田 美香恵氏

*要予約(8組程度)
楽しく音楽とふれあいながら、身体を動か
します。赤ちゃんも保護者の膝の上で一
緒に楽しめます。
*動きやすい服装でご参加ください。

全て予約が必要です。キャンセルの場合は必ず連絡をお願いします

☎ 子育て支援センター(大平支所内) ☎ 72-3130

人の動き

(6月30日現在)

●世帯数 3,198世帯(+6)
●男 性 3,377人 (-2)
●女 性 3,691人 (+6)
●合 計 7,068人 (+4)

ごみの量

(6月30日現在)

●可燃・可燃粗大ごみ 131.98 t (-4.53 t)
●資源ごみ 11.29 t (-8.86 t)
●不燃ごみ 8.63 t (-0.33 t)
※()内は前月増減