



全国消防救助技術大会で 2チーム入賞の快挙!!

～粕屋南部消防組合消防本部



▲引き揚げ救出チーム（南部消防署）

左から
城戸秀太消防士 世利哲治消防士
野田秀樹消防士 大村修貴消防士 安川智彦消防士



▲ロープブリッジ救出チーム（中部消防署）

左から
加治浩一消防士長 矢羽田頼幹消防士
井島守浩消防士 上邑司消防士

粕屋南部消防組合消防本部（宇美町・志免町・須恵町・篠栗町・久山町・粕屋町で構成）が、8月27日（金）に京都市で開催された第39回全国消防救助技術大会に九州地区代表として出場しました。

この全国救助大会は、救助技術の向上に必要な基本的要素を練磨することを通じて、消防活動に不可欠な体力、精神力、技術力、チームワークを養うことを目指すものです。

この全国救助大会に進出するには、毎年激戦の福岡県大会並びに九州地区大会を勝ち抜かなければなりません。（九州地区代表9チーム）

当消防本部は、南部消防署から引き揚げ救出・中部消防署からロープブリッジ救出の2チームが、厳しい連日の猛暑の中で猛訓練を続け、全国救助大会に出場し、見事入賞を果たしました。

まちのわだい

このコーナーでは、あなたのまわりの身近な出来事や話題を待っています。

電話で結構です。粕屋町広報
広聴係まで。 ☎ 938-2311
FAX 938-3150

粕屋西小学校5年生 松本ひなのさんが 全日本少年少女空手道大会で準優勝



当日は、2パートに分かれて、トーナメント方式で競技が行われ、それぞれのパートで1位となった松本さんと大阪の選手とで、決勝戦を行うことになりました。決勝戦は、互いの力を出し尽くした戦いでありましたが、惜しくも敗退いたしました。松本さんは、幼いころより空手を習い、小学校1年・2年生の時も全国大会に出場し、入賞されています。

今大会の決勝戦では、惜しくも優勝を逃しましたが、これから練習に励み来年こそは、優勝の栄冠を勝ち取ってください。期待しています。

8月7日(土)・8日(日)、東京武道館で開催された第10回全日本少年少女空手道大会に福岡県代表として、粕屋西小学校5年生の松本ひなのさんが出場され準優勝に輝きました。

第22回 アジア太平洋 子ども会議 イン福岡

7月18日(日)から27日(火)にかけて、「第22回アジア太平洋子ども会議・イン福岡」に参加したハワイの6人の子ども大使と引率の先生が粕屋町のホストファミリーの元でホームステイをしました。

18日(日)の初対面のときは、子ども大使もホストファミリーも緊張している様子でしたが、20日(火)に行なったウェルカムパーティーの時にはその緊張も解けており、ホストファミリーの子どもたちが司会進行を務め、練習を重ねた歌やリコーダー演奏、よさこい踊りで歓迎しました。ハワイの子ども大使は歌とフラダンスを披露し、楽しい時間を過ごしていました。

ホストファミリーは10日間、普段の生活の中で子ども大使を受入れ、本物の国際交流を行うことができたようです。



小学生女子フットベースボール大会開催

8月8日(日)、粕屋中学校グラウンドで第11回粕屋町小学生女子フットベースボール大会が開催されました。

当日は、夏の日差しが照りつけるなか、16チームが参加して行われ、ファイトあふれるプレーが続出し大会を盛り上げました。

なお、結果は次のとおりです。

- ◎優勝 甲仲原分館
- 2位 柚須分館・多の津分館・サンライフ分館連合
- 3位 長者原上分館



粕屋町のホームページを10月からリニューアル

～子どもさんから高齢者の方まで、誰もが分かりやすく生まれ変わります。～

粕屋町のホームページは、平成14年に開設し、「広報かすや」など印刷物ではタイムリーにお届けできない情報を迅速にお届けしてまいりました。その間、トップページのリニューアルを行い、様々な情報を提供してまいりましたが、「なかなか見たい情報にたどりつけない」「知りたい情報が載っていない」といったご意見も多数いただいております。

そのため、今回リニューアルを行い、利用者視点に立って、ユーザビリティ(利用のしやすさ)とアクセシビリティ(使いやすさ)に配慮し、子どもさんから高齢者の方まで、誰もが分かりやすいホームページへと生まれ変わります。

ぜひ、一度、粕屋町のホームページをご覧ください。

なお、10月2日(土)の公開当初は、公開予定の情報すべてが掲載できておらず、不備な点もあるかもしれませんが、今後随時掲載し、内容を充実してまいりますので、ご理解たまわりますようお願い申し上げます。

トップページデザイン(案)



経営政策課/協働のまちづくり課



(社)粕屋町シルバー人材センター登録会員さんたちが町内の4小学校のせん定・草刈り作業に奉仕



8月29日(日)、仲原小学校で親子環境作業が実施されました。毎年、各小学校区のPTAの皆さんと子どもたちとで小学校の校庭の除草・清掃作業を実施されていますが、樹木などのせん定作業ができていないので、今回初めてシルバー人材センター登録会員さんによりせん定作業を行いました。

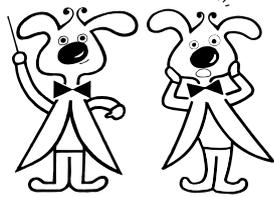
この取り組みは、各小学校区単位に分かれて、シルバー人材センター登録会員さんが、お孫さん・近所の子どもたちにも働く姿を見てもらうことにより、働くことの大切さを知ってもらおうと実施されたものです。当日は、とても暑い中、仲原小学校区の登録会員35名が参加し作業を行い、約半日かけて行った結果、見違えるほどすっきりとなり、PTAの方々もきれいになったと感謝していました。

なお、4小学校区でシルバー人材センター登録会員104名が参加されました。

国民年金の独自給付

年 金

第1号被保険者には
次のような独自給付があります。



付加年金

毎月400円の付加保険料を納めると、
将来の年金額に付加年金が加算されます。

■付加年金額（年額）
200円×付加保険料納付月数

ワンポイント

国民年金基金に加入している人は、付加保険料を納めることはできません。

寡婦年金

第1号被保険者としての保険料納付済期
間と保険料免除期間を合わせて25年以上
ある夫が亡くなったとき、夫に生計を維持さ
れていた妻（婚姻関係10年以上）に60歳
から65歳になるまで支給されます。

■受給額（年額）
夫が受けられたであろう老齢基礎
年金※の3/4の額
※第1号被保険者の期間に相当する老齢基礎
年金の額

ワンポイント

夫が障害基礎年金を受けたことがあるとき、又は老齢基礎年金を受けていたときは支給されません。

死亡一時金

第1号被保険者としての保険料を3年以上
納めた人（半額免除期間の1/2に相当する期
間も算入される）が、何の年金も受けずに
亡くなったとき、生計を同じくしていた遺族
に支給されます。ただし、その遺族が遺族
基礎年金を受けられるときは支給されませ
ん。また、死亡一時金と寡婦年金が受けら
れる場合は、選択によりその一つが支給さ
れます。

■受給額	
第1号被保険者として 保険料を納めた期間	死亡一時金の額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

ワンポイント

付加保険料を3年以上納めている場合は、8,500円が加算されます。

●問い合わせ 年金ダイヤル・・・・・・・・・・ ☎0570-05-1165
東福岡年金事務所・・・・・・・・・・ ☎651-7129
粕屋町総合窓口課・・・・・・・・・・ ☎938-2311 内線419

がん検診日が増えました

～お申し込みがまだの方はお早めに～

12月12日(日)に健康センターにおいて、がん総合検診と婦人がん検診を同じ日に実施いたします。この日は日曜日で、1日で受診できますので、平日仕事などで時間がとりにくい方などは、ぜひこの機会に受診しましょう。

なお、国の「平成22年度 女性特有のがん検診推進事業」対象の方で、無料クーポン券(緑色)をお持ちの方は、町の婦人がん検診日でも受診できます。無料クーポン券の有効期限は平成23年3月31日までですので、早めの受診をお勧めします。

日本人のおよそ3人に1人はがんで亡くなっています。がんを早期に発見するには、定期的な検診が必要です。医学の進歩により、がんは早期に発見すれば治る率が高くなっていますので、ご自分のために・ご家族のために検診を受診しましょう。

検診の日数・定員枠が少なくなっていくしますので、どうぞお早目にお申込みください。

●検診は予約制です。下記へお申込みください。なお各検診とも、定員になりしだい締め切らせていただきます。

●検診会場：粕屋町健康センター

●検診受付時間：午前8時30分～午前11時

●自己負担金減免対象者：75歳以上の方、住民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方

(※住民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は、予約時にお申し出ください。)

	検診日程	検診内容	対象者	自己負担金
がん総合検診	11月29日(月)・30日(火) 12月 1日(水) ★追加しました★ 12月12日(日)	胃 が ん	40歳以上	400円
		肺 が ん	40歳以上	100円
		大 腸 が ん	40歳以上	200円
		前 立 腺 が ん	50歳～80歳男性	200円
		結核レントゲン	65歳以上	無 料
		肝 炎 ウィルス	40歳以上で初めての方	200円
婦人がん検診	12月13日(月)・14日(火)・15日(水) ★追加しました★ 12月12日(日)	子 宮 頸 が ん	20歳以上の偶数年齢女性	300円
		乳 が ん	40歳以上の偶数年齢女性	500円
		骨 量 測 定	40歳～70歳の5歳節目女性	200円

年齢基準日：平成23年3月31日

※今年度から検診の予約をされた方には、事前に問診票をお送りします。ご自宅で記入し、検診当日ご持参ください。

■検診の申込み・問い合わせ 粕屋町健康づくり課 ☎938-2311(内線523・525)

「健康相談、お気軽にどうぞ」

～健康相談日のご案内～

健康センターでは毎月1回、保健師による健康相談(血圧測定・検尿)を行っております。「最近血圧が高くなってきたなあ」「検査結果の見方がわからない」「病院を受診する前に、ちょっと相談してみたい」という方はいらっしゃいませんか。最近は家庭血圧計が普及していますのでその記録や、病院で受けた検査結果を持参されてもかまいません。

また子どもさんのいるお母さん方で、妊娠中に血圧が高くなったり、タンパク尿が出た方はいらっしゃいませんか。出産後もそのような状態が続くと、腎臓の機能低下などを招きやすくなります。一度母子手帳の記録を確認され、その後の健康チェックにお越しく下さい。

予約はいりません。どうぞご自分の健康管理にご活用ください。

*** 健康相談日程 *****

■対象者：粕屋町在住の方 ■場 所：粕屋町健康センター

■日 時：10月18日(月)・11月15日(月)・12月20日(月)・平成23年1月28日(金)・2月28日(月)・3月28日(月)
午前9時～正午(午前10時以降が比較的空いています)

■内 容：健康に関する相談、血圧測定、検尿

■問い合わせ：粕屋町健康づくり課 ☎938-2311(内線523・525)

環境ア・ラ・カルト

「ごみを減らすためには3つのRがポイントです」

● Reduce (リデュース：減らす)「根本からごみを減らす」

ごみを減らす一番大切な方法は、ごみを出さないこと。
無計画な買い物などでごみを増やさないようにしましょう。



● Reuse (リユース：再利用)「使えるものは最後まで使う」

いらなくなったものをごみとして捨ててしまう前に、何かに
使えないか考えましょう。自分ではもういらなくても、誰かが
必要としている場合もあります。

● Recycle (リサイクル：再生利用)「残った資源を捨てずに再利用」

どうしても残ってしまったものはリサイクルに回しましょう。資源の節約、
地球温暖化の防止など、地球環境にやさしい効果がたくさんあります。

わたしたちも3Rを実行しよう。

・ 食材の余りを堆肥化する。

コンポスト容器などを利用して、生ごみから堆肥をつくる。(町指定の処理
容器を購入されると購入価格(2,950円)の内、1,400円の補助を行います。)

・ ストッキングを三角コーナーに

伝線などで使えなくなったストッキングは、台所
用の水切りごみ袋として使えます。

・ りんごの芯などでステンレス磨き

りんごの芯や皮で、ステンレスの鍋や流し台を磨
くと傷つけずにきれいになります。

・ 余った汁類は植木にやる。

米のとぎ汁、麺類のゆで汁などは、容器にため
ておいて植木にやりましょう。

・ いらないレジ袋は断る。

買い物に行くときは、マイバックを持参しましょう。
紙袋やポリ袋はごみを増やすもとになります。

・ 詰め替え製品を利用する。

中身だけ売っ
ているものが多
くなっています
ので、容器は捨
てずに、詰め替
えのきくものは
中身だけ補充し
ましょう。



10月のバラ園(駕与丁公園)は秋バラの季節を迎えます。



今年の夏はとりわけ暑く、バラ園のバラたち
もかわいそうでした。それでも春ほどの豪華さ
はありませんが、薫り高く可憐な秋バラが咲き
ます。どうぞお楽しみください。

さんさんサンレイク

12月19日(日) さくらホール

X'masシルエツト劇場

ベッカンコおに

3びきのこぶた うたうシルエツト

全席指定 前売 大人¥400 子ども¥100※
当日 大人¥600 子ども¥200※

※子ども料金は、3歳以上12歳(小学生)以下とさせていただきます。
※3歳未満は無料、ただしお座席を確保される場合は子ども料金をいただきます。

主催：粕屋町・粕屋町教育委員会

10月24日(日)多目的ホール

福年連東福岡協会 粕屋町支部
第2回 会員の集い

♪楽しい歌と踊り、カラオケで健康♪

開場 9:30 開演 10:00

問い合わせ 福年連粕屋町支部

☎938-2520 支部長 山野

☎938-5148・090-9474-8660 芸能部 案浦

パソコン講座 受講生募集

～ラベルマイティ10で年賀状もカレンダーも
名刺もCDラベルもかんたん作成～



そのほかに着入れ・うちわ・ストラップ・コースター・Tシャツプリントなどなど、
初めての方でも安心、迷わず使えるシンプル操作で楽しい作品を作りましょう。

日 程：11月3日～平成23年1月26日(毎週水曜日・全12回)

時 間：19:00～21:00

場 所：マルチメディアルーム

※パソコンはこちらでご用意いたします

定 員：15名程度

対象者：ある程度キーボード入力のできる方

受講料：¥13,500 (3か月分[全12回])

※初回材料費¥1,500前後

サンレイクかすや窓口にて受付中。

定員となりしだい、締切りとさせていただきます。

後援：粕屋町教育委員会



夏休み 親子陶芸教室



夏休み親子陶芸教室の作品です。
力作揃いのすてきな作品が
たくさんできました。

開催日	催事名	会場
24日(日)	福年連東福岡協会 粕屋町支部 第2回 会員の集い 開場 9:30 開演 10:00	
27日(水)	福岡県人権問題研究集会 開会 10:30 問い合わせ 福岡県人権問題研究集会 県実行委員会 ☎0940-39-7070	
29日(金)	粕屋東中合唱コンクール 問い合わせ 粕屋東中学校 ☎939-0740	
31日(日)	ヨーヨー大会 10:00～17:00 入場料 ¥500 問い合わせ yo-style九州 ☎080-5339-5674	

11月の催し物

開催日	催事名	会場
6日(土) 7日(日)	粕屋町文化祭	
13日(土)	かすや子どもの日 10:00～16:00 問い合わせ 子ども未来課 ☎938-2311	
14日(日)	菊声会歌謡教室 20周年記念発表会 開場 9:00 開演 9:30 問い合わせ ☎938-5242 石橋	
27日(土)	博多高等学校吹奏楽部 定期演奏会 開場 16:30 開演 17:00 問い合わせ 博多高等学校 ☎681-0331	
28日(日)	ピアノ発表会 開演 14:00 問い合わせ ☎621-8502 竹山	

※ ……さくらホール
 ……多目的ホール

※催し物は変更・追加及び中止することがあります。あらかじめご了承ください。

SunLake Floor Concert
フロアコンサート

フロアコンサートは、2階ラウンジにて開催する
鑑賞無料のコンサートです。お気軽にお越しください。

10月2日(土) 17:00～
＜出演＞弥生会

■開館時間 9:00～22:00 ■ホームページアドレス

■予約受付時間 9:00～21:00 http://www.town.kasuya.fukuoka.jp/shisetsu/sun_top.html

このページに関する問い合わせは、☎931-3309『サンレイクかすや』まで

◎10月4日(月)は休館日です。

そうだ 図書館、行こう。



発見と感動の「雑学セミナー」開講します。



いろいろな「人材」が講師のセミナー
 いろいろな「角度」から学べるセミナー
 いろいろな「知識」が身につくセミナー



お好きなテーマで《**であい・まなび・ゆめ**》を共有しませんか。

☆印は平成23年です

テーマ	日程	時間	講師
私の文学散歩①福岡市内の作家たち 私の文学散歩②福岡県下の作家たち	10/8 (金) 3/26 (土)☆	14:00 ~ 15:30	木村 辰也 (粕屋町立図書館文学講座講師)
暮らしを彩る楽しみ① 暮らしを彩る楽しみ②	10/15 (金) 3/13 (日)☆	14:00 ~ 15:30	福沢 恵美子 (イメージコンサルタント)
家計力向上ゼミ連続講座① 家計力向上ゼミ連続講座② 家計力向上ゼミ連続講座③ ※託児有・生後10か月～3歳10名まで	10/27 (水) 12/1 (水) 2/2 (水)☆	10:30 ~ 12:00 ※全日程受講 できる方	船越 順子 (福岡友の会会員・主婦) ※要申込み 定員15名 定員になりしだい締切り
古典芸能 能のはなし① 古典芸能 能のはなし② 干支のはなし	11/10 (水) 1/26 (水)☆ 11/27 (土)	14:00 ~ 15:30	安河内 政光 (元粕屋町教育長・文化協会 観世流謡曲教室講師)
外国生活雑感「イタリア」① 外国生活雑感「イタリア」②	11/17 (水) 1/19 (水)☆	14:00 ~ 15:30	安河内 勢士 (元ジェットロ、イタリア勤務・ 粕屋町教育委員長)
「サバ・ニシンの信仰」が 日本とドイツを結ぶとは？① 日本とドイツを結ぶとは？②	12/4 (土) 2/6 (日)☆	14:00 ~ 15:30	日置 孝次郎 (元岩手大学学長・比較民俗学)
もう一度聴きたい名曲と語り① もう一度聴きたい名曲と語り②	12/22 (水) 2/27 (日)☆	14:00 ~ 15:30	七呂 隆志 (粕屋書店会代表)
絵本の向こうの子どもたち	3/16 (水)☆	14:00 ~ 15:30	宮本 共子 (粕屋町読書ボランティア会長)

■ 場所 粕屋町立図書館 2階視聴覚室

■ 定員 50名 (町外の方でも可)

■ 全講座参加費無料

■ 問い合わせ：粕屋町立図書館 (☎939-4646・Fax 938-0733)



「雑学セミナー」開講します。(受講は無料です)

「私の文学散歩 その1」 講師：木村辰也
10月8日(金)午後2時～午後3時30分
※事前の申込みは不要です

「暮らしを彩る楽しみ その1」 講師：福沢恵美子
10月15日(金)午後2時～午後3時30分
※事前の申込みは不要です

「家計力向上ゼミ①」 講師：船越順子(託児有)
10月27日(水)午前10時30分～正午
定員：15名(先着順)
託児10か月～3歳児・定員10名
※上記ゼミは12月と3月に講座の続きあり。また託児もあります。受講、託児ともに事前の申込みが必要です。

かさいまり絵本原画展 講演会

やわらかで美しいタッチの水彩画で心暖まる世界を描く、かさいまりさんの絵本原画展と講演会を催します。

※期間中12日(火)は休館です

●原画展 10月5日(火)～17日(日)

「あんなになかよしかったのに…」

「ぶひぶひこぶたものがたり」

2作品 計38点

時間 午前10時～午後5時

場所 粕屋フォーラム2階展示室

●かさいまり講演会 10月10日(日)

「心のゆれを絵本にして」

時間 午後2時～午後3時30分

定員 100名(中学生以上)

申込み受け中・先着順

場所 粕屋フォーラム2階視聴覚室

※講演会は託児あり。要申込み。

第11回 図書館まつり

- ☆布絵本・布おもちゃ展 10月23日(土)～31日(日) 場所：図書館カウンター前
「布で遊ぶおひさまの会」寄贈の布えほん、布おもちゃを常設展示。
- ☆秋のおはなし会スペシャル 10月23日(土)午前11時～ 場所：粕屋フォーラム2階視聴覚室
出演「おはなし会ひまわり」
- ☆秋のこどもシネマ 10月24日(日) 場所：粕屋フォーラム2階視聴覚室
午前11時～ちいさい子向け 午後2時～小学生向け
- ☆ブックリサイクル 10月31日(日)午前10時30分～ 場所：粕屋フォーラム2階視聴覚室
各ご家庭よりお預かりした本や雑誌を、必要な方に差し上げます。

図書館からのお願い

現在、図書館の貸出カードを新タイプのものに切り替えております。前のカードとの引き換えになりますので、今まで使っていたカードは捨てずにお持ちください。引き換えできない場合、カード代をいただきます。ご注意ください。

週末のミニシアター

「この森で、天使はバスを降りた」

1996年/アメリカ作品/字幕/116分

出演 アリソン・エリオットほか

監督 リー・デビット・ズロートフ

日時 10月9日(土)午後2時～午後4時

(開場 午後1時45分)

場所 粕屋フォーラム2階 視聴覚室

※入場は無料です。お気軽にご覧ください

10がっ

□は、休館日です。

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

今月のおはなし会

あかちゃん向け(第1・3週金曜日)午前11時～
1日、15日

ちいさい子向け(第2・4週金曜日)午前11時～
8日、22日

おおきい子向け(毎週土曜日)午前11時～
2日、9日、16日、☆23日、30日

☆はおはなし会スペシャルです

小学生向け(第1・3日曜日)午後3時～
3日、17日

場所：おはなしの部屋

開館時間 10:00～18:00(火・水・木・土・日)
10:00～19:00(金曜日のみ)

問い合わせ
HPアドレス
携帯版HPアドレス

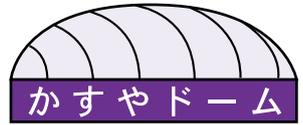
粕屋町立図書館 ☎939-4646
<http://lib.town.kasuya.fukuoka.jp/>
<http://lib.town.kasuya.fukuoka.jp/mobile.html>

お知らせ

◎10月9日(土)・10日(日)は第10回YOSAKOIかすや祭りのため、全館(体育館・プール)臨時休館いたします。

※トレーニング室、弓道場、プールなどのご利用もできません。

◎お得な定期券やレインボーパス 好評発売中



かすやドーム
体育館
だより

☎939-5130

※電話番号を確認の上、お掛けください。

教室案内

軽体操室での教室受講には、トレーニング修了証が必要となります

10月のかすやドーム開館日

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	25	26	27	28	29	30
31						

10月9日(土)・10日(日)は、**第10回YOSAKOI** かすや祭り のため、**全館(体育館・プール)** 臨時休館 いたします。

☑…休館日 その他は全て開館
○…祝日 営業日(教室は休み)

トレーニング講習会

★【初回のみ】の講習+トレーニング体験
受講後、修了証カードを発行します

平日 土日祝
①11:00 11:00
②13:00 14:00
③15:00 17:00
④19:00

施設利用料 +200円
開始5分前までに体育館受付まで
体育館シューズ・ウェアが必要

施設利用料

★施設利用料(2時間)

・体育館(当日2時間)及び
トレーニング室
300円 一般
150円 高校生・65歳～
・プールアリーナ
400円 一般
300円 高校生
200円 小・中学生・65歳～
100円 幼児

水泳帽が
必要

教室申込みのお知らせ

◎テニス教室 第4期(11月～)

* 申込み開始日: 新規の方…10月24日(日) 13:00～

料金: 大人…10,000円(8回)

子ども・幼児…8,000円(8回)

★未経験者も大歓迎、ラケットも無料貸出し。

大人テニス【初級クラス】

(水)朝 10:30～12:00
(木)朝 10:30～12:00
昼 13:30～15:00
夜 19:30～21:00

こどもテニス【小学生クラス】

①…低学年向け ②…高学年向け
(水)① 17:00～18:00
② 18:10～19:10
(木)① 17:00～18:00
② 18:10～19:10

幼児テニス

※平成18年4月1日以前に
生まれた幼児
(木) 16:00～16:50

申込みは、
体育館受付にて



大人はじめてテニス

水曜(昼) 12:15～[60分]

木曜(昼) 12:15～[60分]・(夜) 21:00～[50分]

※月単位の申込みなので体験感覚ではじめられます。

《11月》の申込み開始日:

水曜クラス/10月20日(水) 12:00～

木曜クラス/10月21日(木) 12:00～

料金: 水曜クラス(11/10・17・24)/3回 2,250円

木曜クラス(11/4・11・18・25)/4回 3,000円



ビギナーのためのランニング教室

随時
受付中

好評につきレギュラー化決定。

ランニングは、誰でも、どこでも、気軽に行えるスポーツです。
ダイエット・体力UP・ストレス解消など、どなたでも、いつ
からでも参加できます。

日時: 毎週金曜 19:00～20:30
料金: 単発参加(1回) 1,300円
4回カード 4,000円

定員: 15名
対象: 20歳以上の方

持ってくるもの: 走りやすい靴・飲み物・タオル

※雨天の際は中止する場合があります(小雨決行)

*4回カードの有効期
限は、初回参加日より
5週間です。
*単発参加は、いつでも、
何度でも可能です。

平成22年度 こどもスポーツ

あつまれ～
小学生

100円スポーツ【100スポ】17:00～18:00

◎スポーツの出会いの場

100円でいつからでも参加できます

【10月は、以下のメニューで行います】

火…女子限定クラス(全学年) : バドミントン

水…全学年(男女) クラス : バドミントン

金…1年生限定クラス : かけっこ、運動会競技

料 金: 100円/1回

必要なもの: 体育館シューズ・飲み物・タオルなど

※アリーナの都合で、実施できない場合があります。

このページに関する問い合わせは、かすやドーム(☎939-5130)又は、ホームページなどでご確認ください。

営業時間

■体育館 平日 10:00～22:00
土・日・祝日 9:00～21:00
(施設予約受付時間は閉館30分前まで)
■プール 平日 10:00～21:30
土・日・祝日 10:00～20:30

粕屋町総合体育館(かすやドーム)
粕屋町駕与丁3-2-1

★ホームページ(教室案内・お知らせなども…)

<http://www.kasuyadome-sc.jp/h>
携帯からもアクセス可



健康づくりはスポーツから 私たちが応援します。

粕屋町体育指導委員会 広報部 No.32

『体育行事のお知らせ』

第38回 歩け歩け運動大会

日時 11月14日(日)

集合場所 サンレイクかすや

集合時間 午前9時



昨年は、新型インフルエンザの流行により残念ながら中止となりましたが、本年はより多くの皆さまの参加をお待ちしております。

粕屋町の自然と歴史に触れ、いい汗を流し一緒に歩きましょう。

詳細は回覧にてお知らせします。

『今後の体育行事予定』

平成23年2月6日(日)

体力テスト

平成23年3月6日(日)

粕屋町軽スポーツ大会



『健康づくり パート6』

【よく噛んで健康づくり!】



噛むってなんだ?

「噛む」ということには、食べ物を小さくして、胃の消化を助けるという効果もありますが、その前に「噛んだ」という物理的な刺激が歯から顎・顔の筋肉・頭全体に伝達されると細胞が元気になり、栄養やカルシウムを摂取して丈夫な密度の高い骨を作り始めます。つまり、「噛む」ということは顔全体の骨や筋肉を丈夫に育てているのです。

唾液は不老長寿の妙薬

唾液の中には、顔や頭皮、口や胃腸の粘膜、骨や筋肉を丈夫にし老化防止に効果的なものも含まれています。つまり、唾液がよく出るようによく噛めば、若々しい体と美しい肌を保つことになるのです。歳をとったからもう軟らかいお粥でよいというのではなく、噛みごたえのある食べ物をよく噛み、唾液を目いっぱいつくり、若々しさを手にいれましょう。

噛んでダイエット

ご飯やパンを甘さを感じる程度にゆっくり噛むと、肝臓に貯蔵されている糖が血液中に放出されて、血糖値が上昇します。すると脳にある満腹感を作り出す化学物質が増加して、食欲が自然に抑えられます。つまり、よく噛むと食欲抑制のメカニズムが働き、早めにおなかがいっぱいになって食べ過ぎを防いで肥満防止対策になるのです。

これは糖尿病予防でも注目されているメカニズムの1つです。生活習慣病にとって肥満は大敵です。その肥満予防のためにも、よく噛んでゆっくり食事をするのが最適です。

■問い合わせ 粕屋町教育委員会 社会教育課 ☎(938)1410・FAX(938)5601

生涯スポーツ いつでも どこでも いつまでも