

参加者募集!

友達と一緒に楽しく料理を作ろう! 夏休み小学生調理体験教室



小学生のみなさん!夏休みの予定は、決まりましたか?ルウから作るカレーやデザート作りに挑戦してみませんか?

友達と一緒に調理、食事を楽しみましょう!

日時会場 **7月28日(金)9:30~13:00**
パンジープラザ

- 対象/町内の小学4~6年生
- 定員/先着20名
- 費用/300円
- 持参/筆記用具・エプロン・バンダナ・飲み物
- 申込/6月23日(金)から下記に電話で申込
- 申込・問/苅田町食生活改善推進会事務局
☎093・436・5115 (パンジープラザ内)

外国にルーツのあるこどもたちの交流会をおこないます!

外国にルーツのあるこども(海外から日本に引っ越してきたり、外国籍の親がいたり)と、その親の交流会をします。クイズやゲーム、歌で自分のルーツの国や日本の文化について、おしえあい、ともだちをつくりましょう!
日本人や外国人のボランティアがいるので、日本語がうまく話せなくても大丈夫です。



にちじ ばしょ **8月5日(土)10:00~12:00**
みはらぶんかいかん だい **三原文化会館 大ホール**

- 対象/苅田町の小学校・中学校に通い、外国にルーツをもつこどもやその家族。
- お金はかかりません。

- もうしこみ/苅田町役場住民課人権男女共同参画室に電話してください。
- 教えてほしいこと/こどもの名前、親の名前、こどもの年齢、学校の名前、住所、電話番号
- 電話/住民課人権男女共同参画室
☎093・434・1958

たれてもできる **パンジー体操**

肩元気体操①

「肩を動かすと痛い」「手がスツと上にあがらない」などを感じている方は、今回の体操がお役に立てるかもしれません。なぜなら、肩の中の触ることができない小さな筋肉を鍛えることができるからです!力を入れてしまうと外側の筋肉が働くので、リラックスして行いましょう!

期待の効果
・肩の痛みが軽減する!
・肩こり予防になる!

ポイント
・息を止めない
・力を抜いて行う
・痛みがある時は行わない



●問/パンジープラザ健康増進室 ☎093・436・5017 月(金)13~17時 火(木)13~21時

スターフライヤー社の 株主優待券(割引券)の利用者募集!

スターフライヤー社の株主優待券(航空券の割引券)をご利用いただくための募集です。

- 内容/優待券1枚で、片道1区間の普通運賃が半額になります(他の割引との併用不可)
例:北九州-羽田間 42,100円→21,050円
※料金は時期等により異なります。詳しくはスターフライヤー公式サイトなどでご確認ください。
- 有効期限/令和6年5月31日
- 応募資格/次の①②に該当する方
①苅田町内に住所がある方
優待券発送期日(8月上旬以降)に町内に住所がある方とします。町外への発送はできません。
②満12歳以上の方(平成23年7月15日までに生まれた方)
- 応募方法/郵便往復ハガキ往信用裏面に、(1)住所(2)氏名(3)年齢(4)電話番号(5)優待券希望と書いて、7月14日(金)(当日消印有効)までにお申込みください(返信用表面にも返信先として応募者の住所と氏名をご記入ください)。

- その他/応募多数の場合は抽選とし、当選した275人の方へ優待券2枚(往復分)を交付します。当選者の発表は優待券の発送をもってかえさせていただきます。なお、落選した方には返信用ハガキでお知らせします。
- 注意事項/応募は1人1通に限り有効です。郵便往復ハガキ以外でのお申込みや切手代不足、記入漏れがある場合などは無効となりますので、十分ご注意ください。

●申込み・問い合わせ/
〒800-0392 苅田町富久町1-19-1
苅田町役場企画課 ☎093・588・1006

※予約・購入については、スターフライヤー公式サイト、スターフライヤーコールセンター(☎0570・07・3200)、空港カウンター、旅行会社へお問い合わせください。

猛暑の時期がやってきます! 高齢者の方は特に注意が必要です!



熱中症患者の半数以上は65歳以上の方です。直射日光のあたらない室内でも熱中症は多く発生していますので、次のことを実践しながら、暑い夏を乗り切りましょう。

- エアコンを上手に利用する
- こまめに水分補給を行う
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 湿度・暑さ指数を確認する(※)

※町では、翌日の暑さ指数が28を超える場合、17時頃に防災無線で放送を行っていますので、熱中症対策の参考にしてください。

ご存じですか?まちなか避暑地

町では、猛暑の時でも涼しく過ごせる避難所として「まちなか避暑地」を開設します。

エアコンの効いた室内で体の熱を冷ますことができますので、ぜひご利用下さい。

■期間/7月1日(土)~9月30日(土)

■場所/中央公民館、北公民館、西部公民館、図書館、サンリブ苅田、苅田郵便局、苅田駅前郵便局、小波瀬郵便局、白川郵便局

●問/子育て・健康課 健康サポート担当 ☎093・588・1235