

## 9月は健康増進普及月間!!



9月の「健康増進普及月間」に合わせ、生活習慣病の特性の理解や運動・食事・禁煙について理解を深め、健康づくりを実践しませんか？キーワードは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～」です！

### + 10分の運動

今より「10分多く」身体を動かすことで、生活習慣病のリスクを下げ、健康寿命がのびることをご存知でしょうか？エレベーターを階段に！移動を早歩きに！小さな積み重ねで無理なく+10分を目指しましょう！

### たばこの煙 ゼロ

生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。喫煙だけでなく、受動喫煙も身体に影響があります。特に妊婦は喫煙・受動喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇します。自分と周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

### + 70g (1皿分) の野菜 / - 2g の減塩

1日、男女平均 280g の野菜を食べていますが、3食で5皿分 (350g) が理想です。+1皿から始めてみませんか？また、現在の塩分摂取量から - 2g が目標です。だしや柑橘類、香辛料を使って、美味しく、賢く減塩を目指しましょう！

### 質の良い睡眠

睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高めましょう！

## 町指定天然記念物 広谷湿原の魅力を学ぶ！

講師：浦田健作



町指定天然記念物 広谷湿原

「NHK ブラタモリ」にも出演した浦田健作先生を講師に迎え、広谷湿原では現地見学・保全を学ぶまちの歴史講座、西部公民館では大スクリーンに映し出される3D (立体) 画像で広谷湿原の全景を体感できる講座を開催します。



### 第26回まちの歴史講座 広谷湿原現地見学・保全

日時：10月10日(土) 9:00～12:00

※雨天延期 10月17日(土)

場所：西部公民館 ⇄ 広谷湿原 (公用車で移動)

参加費：50円 (保険代) 定員：15名 (先着順)

内容：講師とともに現地での解説・見学と清掃活動を行います。

※動きやすい服装で、帽子・飲物をご持参ください。

申込：9月10日(土)～10月2日(日)

申込先：生涯学習課まちの歴史担当

☎ 093・434・2212

●問／生涯学習課 ☎ 093・434・2212

### 公民館講座 広谷湿原デジタル散策

日時：10月26日(土) 13:30～15:00 (開場 13:00)

場所：西部公民館 1F 大ホール

参加費：無料 定員：100名

内容：九州大学の協力を得て、令和3年に鬼の唐手岩・広谷の穴、青龍窟周辺を最新ドローンを使用して空撮し、地形に関する3D (立体) 画像を作成しました。その画像を会場の大スクリーンに映し、3D (立体) 画像上で地形観察・散策をして講師に最新調査成果をご講演いただきます。

申込：9月10日(土)～(当日受付可能)

申込先：西部公民館 ☎ 0930・23・8100

またはQRコードより申込



令和  
6年度

## 苅田町自治功労者表彰

苅田町の発展に多大な貢献をされた方を表彰する「苅田町自治功労者表彰式」が、7月30日に町立図書館で開かれました。今年度は9名の方が受賞し、町長が賞状と記念品を贈呈しました。受賞者の方々は下記のとおりです (敬称略)。



受賞者	表彰対象公職名	受賞者	表彰対象公職名
井上 鶴松	交通安全指導員	中村 隆義	農政補助員
恵良 宏	文化財保護審議会委員	羽廣 穎人	民生委員・児童委員
木戸 悟	農政補助員	藤丸 詔八郎	文化財保護審議会委員
高垣 治海	文化財保護審議会委員	森田 喜富	駐在員
永尾 正剛	文化財保護審議会委員		

●問／総務課 庶務行政担当 ☎ 093・434・1112

## 570年以上の歴史を誇る苅田の祭り

# 令和6年 苅田山笠



期間 9月22日(日)～10月6日(日)

豪華絢爛な山笠が町を彩る伝統の祭りをぜひお楽しみください。

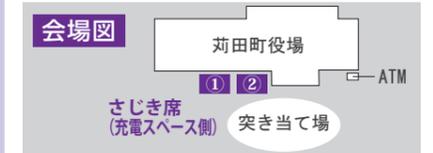
行事	日時	場所
鉦卸し	9月21日(土) 20時ごろ～ ※9月22日(日) 0時30分に宇原神社入場	宇原神社
連歌奉納祭	9月26日(土) 11時～	宇原神社
灯山	9月28日(土) 20時頃	JR 苅田駅前
	9月29日(日)・10月1日(火) 19～20時	各区内を巡行
夕かき(熾山)	10月5日(土) 正午～夕刻	JR 苅田駅前
大祭	10月6日(日) 正午ごろ	役場駐車場

9月22日深夜の鉦卸しの音に、ご理解・ご協力をお願いします。

●問／苅田山笠実行委員会 ✉ kanda@kandayamakasa.jp

## 10/6 開催 苅田山笠 突き当て 棧敷席チケット販売

大迫力の突き当てを棧敷席で鑑賞しましょう！



■販売期間／9月2日(日)～10月4日(金)

■販売場所／苅田まちづくり観光協会

■販売時間／9:00～16:00 (平日のみ)

■料金／全区画 2000円 (前売り・当日券)

●問／苅田まちづくり観光協会

☎ 093・434・5560