



安心をつくる地域の目と心

6/26 地域安全パトロール隊 結成大会

地域住民が、安全で安心して暮らせる地域社会を実現するために、防犯協会、住民団体、警察が一体となって、地域安全パトロール隊結成大会が行われ、中間市・遠賀4町から総勢300人、岡垣町からは8団体が参加しました。大会後、町内2か所で、防犯意識の高揚のため、防犯チラシを配布しました。地域で取り組む防犯は、今まで以上に大切になっています。みなさんも日ごろから防犯意識を持って、周囲への目配りをお願いします。

なお、夏休みには岡垣町青少年補導員が青少年の非行防止の巡回を行う予定です。



不審者侵入に備えて

6/8防犯避難訓練実施(吉木小学校)

全校児童が不審者侵入時の避難の仕方を身に付けるという目的で、折尾警察署の協力のもと、防犯避難訓練が行われました。

防犯教室では、手首を握られた場合の振りほどき方などを教わり、大きな声を出して逃げ、近くの人に助けを求めましょうとアドバイスを受けました。

1年生は、通学路にある緊急警報装置で、実際に折尾警察署員と通話しながら使い方の説明を受けました。



▲おまわりさんの話を熱心に聞く児童

体験しながら環境の大切さを学ぶ

6/7～9・23～24自然体験学習

次世代を担う子どもを対象に、自然体験学習を行いました。子どもたちは、矢矧川・戸切川で川の中に入って網を使い、川の中の生き物や川の様子を調べました。水のきれいさや生き物の成長して行く過程などを学び、生き物の名前や、何を食べているのかなどの質問をして目を輝かせていました。

川を汚すようなものを流さないようにし、少しでも努力することによって川がきれいになれば、生き物も生息できるということを体験しながら学びました。



▲戸切小学校(3～6年生)6月23、24日戸切川



◀戸切小学校



▲山田小学校(3年生)6月7～9日矢矧川

まちがど
ズーム
アップ

三里松原を守るために

6/1・15三里松原航空防除

美しい景色とともに、防風保安林である三里松原。この松原を松くい虫から守るために、農薬を散布する航空防除を今年も行い、2台のヘリコプターによって、松原の上空から散布されました。今後も、岡垣町の財産である三里松原を守り続けます。



ペタンクを通して地域に連携を

6/29自治区長会・自治公民館連絡協議会合同ペタンク研修会(すぱーく岡垣)

各区の公民館活動のさらなる発展と地域連携の推進を図るため行われ、各自治区の区長・公民館長約60人が参加しました。初めてペタンクをした人も多く、各コートでは一投ごとに歓声があがりました。

自治区長会の太田實会長は「はじめてペタンクに触れる方も多く、熱心でした。ペタンクを各地域で楽しんで、地域の交流・連携に役立てて欲しいですね」と話していました。



育てよう 一人ひとりの人権意識

7月は福岡県同和問題啓発強調月間です

7月1日に、人権意識を育むことを目的に、金融機関や商業施設、JR海老津駅で街頭啓発を行いました。3日には、岡垣サンリーアイで、「岡垣町人権講演会」を開催しました。国連ボランティア名誉大使の中田武仁さんによる「思いやりの心が第一歩」というテーマで講演があり、参加者からは「日常の生活では忘れがちな“人権”の意識、もっとみんなで考えていかなければいけないのじゃないかな」という声も聞かれました。

岡垣町では、人権について正しい認識を持ち、いじめや差別のない社会とするために、町民一人ひとりの人権尊重の意識啓発に努めています。



▲身近なことから「人権」について考えてみませんか？

自分にできることを実行することによって環境を守る

6/25環境問題講演会(岡垣サンリーアイ)

環境問題講演会で、九州工業大学工学博士の森口哲次さんが、「生活と身の回りの化学物質」というテーマで講演しました。

私たちを取り巻く水・大気・土壌について、化学物質がどのように生活に関わっているかを、例を挙げて分かりやすく説明し、地球環境を守っていくためには、身の回りの中で自分にできることを実行することが大切だと話されました。



今年も安全に海水浴を

7/3波津海水浴場海開き

みんなが海水浴を楽しめる季節になり、今年も安全を願って海開きが行われました。波津海水浴場休憩所では、町内の人、町内在住を証明できるものがあれば、利用料金が免除されます。また、8月8日(日)には魚(鯛)のつかみとり大会が行われます。事故がないように、海水浴を楽しみましょう。

聴かせてくださいみなさんの声

7/6平成16年度岡垣町町政モニター第1回会議

岡垣町内在住の10人が平成16年岡垣町町政モニターに委嘱されました。今年度は、地域コミュニティと防犯について話し合い、来年の3月までに意見をまとめて、町長に報告書を提出します。

写真上段左から、與島康子さん(手野区)緒方美智子さん(海老津区)金納正治さん(糠塚区)馬場徳子さん(南山田区)田川敏子さん(海老津区)林不二男さん(野間二区)畑野晃子さん(公園通り東区)下段左から、山本静男さん(戸切白谷区)樋高町長、小野正幸さん(公園通り西区)、当日欠席：上原英雄さん(東松原区)



▲平成16年度岡垣町町政モニター



▲PN.瞳の住人

参加する人も読む人もみんな友達。
このコーナーでひとつになって楽しもう！「どくしゃの私書箱」は、そんな願いを込めた読者のページです。

楽しかったこと、悲しかったことから地域の活動まで、また、イラスト・4コマまんが・俳句・川柳などの作品もお待ちしています。

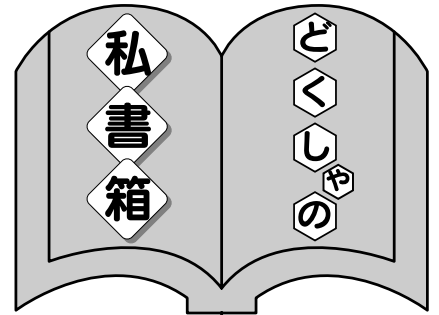
応募先／〒811-4233

岡垣町野間1丁目1番1号

岡垣町役場地域づくり課

広報「どくしゃの私書箱」係

※応募はがきに「住所・氏名(紙上匿名も可)・年齢・電話番号」をお忘れなく



ハマボウが咲き始めました

ハマボウは、河口や海岸の砂泥地に生育する植物で、福岡県のレッドデータブックにもあげられている非常に珍しい植物です。県内でも、2、3か所で見ることができないと言われていいます。夏は、ハイビスカスのような形の黄色い可憐な花を付け、秋は紅葉が楽しめます。そのハマボウが7月ごろから開花がはじまっていて、汐入川河口で約600メートルにわたり自生している様子を見ることができます。

開花期は、7月から8月です。しかし、このハマボウも、海岸域の開発や護岸工事などで次第に減り、健全な姿で残っているのは貴重になっています。このハマボウの魅力と貴重さに気づき、ボランティアグループ「汐入川ハマボウ保存会」が発足し、将来的に大切にずっと残して行きたいという思いで周辺の清掃活動などを行っています。



俳句

木綿間俳句会

麦秋や馬も水飲む昼下がり

神谷 香代

七彩にしぶく噴水仰ぎけり

橋本貴美子

田の中に残されてをり麦の秋

中村 鶴子

牛蛙鳴く求愛か縄張りか

永山 笠

藤房の長きに夕日触れ合へり

田中 久子

あらそはず頑固な老や冷奴

俵口 勝美

切株の百の年輪寺涼し

外村 次子

花菖蒲蕾つきつぎ控へをり

寺田タツ子

岡垣サンリーアイ俳句会(夜の部)

唱名の一団過ぐる河鹿笛

石岡 俊子

著莪の花鏡のごとき湖の面

力丸ツヤ子

電話口鮎釣れたよと甥の声

大野 亮子

螢火の誘ふ闇の深さかな

木村 守

短歌

青葉短歌会

濡れながらつつましく咲く紫陽花に

まぶた閉じれば雨の思い出

石松 清美

春の陽を背に浴びつつ野路帰る

午睡の夢に小鳥も歌う

原口 一枝

瑠璃色に日毎に深む紫陽花の

庭に一叢雨に雨に華やぐ

橋本 和子

咲き競い小雨に濡れる紫陽花に

きれいですよと声かけてゆく

南里 和昭

山頭火放さい等を羨みぬ吾は

防人密林に飢ゆ

一般の作品

被爆せし友は故郷に辿り着き

母の手水を飲んで果てたり

西田 清吾

待ち侘びて心の揺れもま、ならぬ

無念の涙拉致家族には

三宅 敏夫

もらいたる枇杷の葉湯に浸りつつ

森林の香に心いやさる

皆田ユキエ

川柳

岡垣川柳会

この札が目に入らぬか禁土足

陽は昇るこれも奇蹟と深呼吸

工藤 熊雄

漁のことなら任せときなと言う陽灼け

失敗に得意のポーズとるお猿

山本 雪鎧

中村 ナヲ

小田 和彦

かしこくシンプルな 省エネルギーライフ

省エネルギーのカギを握るエアコンと冷蔵庫

夏は、電力の消費量がグリーンとはね上がる季節。特に、家電品のエアコンと冷蔵庫は、家庭の消費電力量の約41パーセントを占めています。しかし、上手に使いえば、電気のムダ使いは防ぐことができ、それは電気代の節約だけでなく、二酸化炭素の排出を少なくして、地球温暖化の防止にもつながります。

エアコンの上手な使い方

- 夏の設定温度は、室温28度を目安にしましょう
- 扇風機の併用で、部屋全体にエアコンの風を行き渡らせましょう
- 冷房の不必要な付けっぱなしをやめましょう
- 窓にカーテンやブラインドを付けて、熱の浸入を防ぎましょう
- フィルターを、小まめに掃除しましょう

冷蔵庫の上手な使い方

- 熱いものは冷ましてから入れましょう
- ものを詰め込み過ぎないように整理整頓に気を付けましょう
- 壁から適当な間隔をあけて設置しましょう
- 扉を開けている時間を短くしましょう
- 扉は開閉回数を少なくしましょう



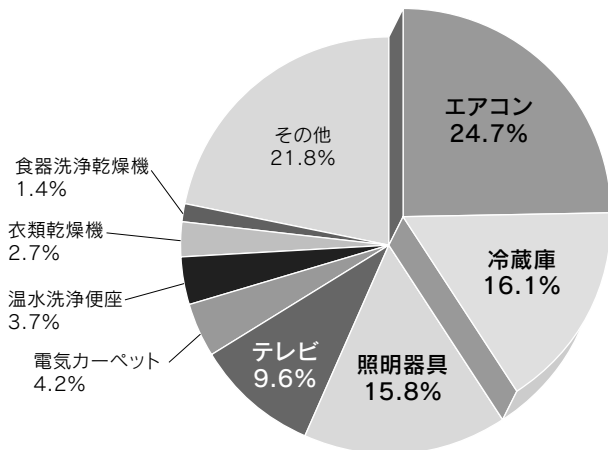
省エネ型家電選びは、マークを目印に！

国の省エネ基準に達成したかを表示するもので、達成したのものには、グリーンの、未達成のものにはオレンジのマークが表示されます。家電製品を購入するときは、環境に優しい、グリーンのマーク付きの商品を選びましょう。

一人ひとりの省エネが地球を守る

増加傾向にある日本のエネルギー消費量。2002年の二酸化炭素の排出量は、1990年より約9パーセント増加しています。一人ひとりが、省エネに取り組み、環境に優しいエネルギーを使うことで、2010年までに1990年の量に押える事ができます。

家庭での消費電力の割合



問い合わせ 環境共生課または省エネルギーセンター九州支部 ☎092-431-6402へ



葉月のもよおし・おしらせ

役 場 教育委員会

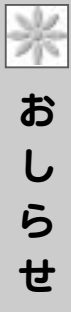
☎282-1211

岡垣町公式ホームページアドレス <http://www.town.okagaki.fukuoka.jp>

お盆休み中の急病はこちらへ↓

診療科目	と き	ところ・問い合わせ
内 科	8/14(土) 午前9時 ～午後5時	遠賀・中間休日急病センター (水巻町下二西)☎201-9999
小児科	8/15(日)	
歯 科 ※事前に 連絡が必要	8/13(金)	藤江歯科医院(遠賀町尾崎)☎293-1341
	8/14(土)	守田歯科医院(茅原区)☎282-3628
	8/15(日)	森山歯科医院(新海老津区)☎282-0166

お盆の犬猫の引き取り



おしらせ

福岡県動物物管理センターの業務の都合により、8月10日(火)から15日(日)までは休みです。
問い合わせ 環境共生課または遠賀保健福祉環境事務所☎

2014181へ

忘れずに！ し尿・ごみ収集の盆休み

8月14日(土)は、し尿汲み取り・ごみの収集が休みです。岡垣清掃センターへのごみの自己搬入もできません(犬猫などの小動物も受け入れません)。し尿の臨時汲み取りを希望する人は、8月5日(木)までに申し込んでください。
汲み取り日 8月9日(月)から13日(金)
申し込み・問い合わせ 環境共生課へ

国民健康保険被保険者・ 老人医療受給者のみなさんへ

入院すると食事が一日七百八十円必要です。ただし、百八十円必要は減額されます。①住民税が非課税の世帯で、入院日数が90日までの入院 ↓ 一日六百五十円

②住民税が非課税の世帯で、入院日数が過去12か月の間に90日を超える入院 ↓ 一日五百円

③住民税が非課税の世帯で、所得が0円(70歳以上に限る) ↓ 一日三百円

①②③の減額認定を受けるためには、住民課で手続きし、認定証の交付を受ける必要があります。

なお、すでに認定証の交付を受けている人は、有効期限が7月31日で切れますので、8月31日(火)までに更新手続きをしてください。新規申請・更新に関わらず、適用は申請手続きをした月の初日からです。ただし、平成16年度の住民税が非課税の世帯に該当しない場合は、交付できません。

手続きに必要なもの 健康保険証・高齢受給者証または老人医療証(該当者)
問い合わせ 住民課国保年金係へ

環境美化にご協力を！ 精霊流し会場を設けます

お盆に川や海などで精霊流しをすると、水質の悪化など環境に悪い影響を与えます。そこで、今年も町内各小学校の駐車場に会場を設けます。
と き 8月15日(日)午後5時から10時
ところ 町内各小学校駐車場
問い合わせ 環境共生課へ

固定資産税の話 お聴きします

岡垣町固定資産評価審査委員会が決めました。主な仕事は、固定資産課税台帳に登録された価格に関して、納税者からの申し出に対して審査することです。

して審査することです。



氏名 元谷 直樹さん(63歳・南山田区)

任期 7月1日から3年間
問い合わせ 税務課へ

原爆犠牲者に黙とうを

8月6日は広島に、9日は長崎に原爆が投下された日です。当日、広島市と長崎市では慰霊並びに平和祈念式典が行われ、平和の鐘を合図に1分間の黙とうが捧げられます。

みなさんもそれぞれの職場や家庭で、追悼と平和祈念の黙とうを捧げましょう。

自然を守ろう！廃油回収

家庭からの廃油(食用)を回収します。自然や環境に優しい生活の第一歩を踏み出しましょう。

と き 8月2日(月)から6日(金)午前10時から午後2時
ところ 町内各小学校事務室

来校者受付
問い合わせ 教育総務課へ

講演・講座

九州大学公開講座

① 8月28日(土)東アジアのアクティブ・エイジング社会
② 9月4日(土)ユニバーサルデザインの地域福祉

③ 9月11日(土)次世代育成支援対策と地域福祉

④ 9月18日(土)企業の社会貢献と地域福祉

⑤ 9月25日(土)子育てと地域社会

⑥ 10月2日(土)子どもの「心の健康」と地域福祉

⑦ 10月9日(土)福祉NPOの地域福祉

⑧ 視察研修(未定) 8月28日から10月9日までの平日
ところ クローバープラザ(春日市)

定員 百人程度

テキスト代 千円

申し込み 8月21日(土)までに、往復はがきかメールに住

所、氏名、年齢、職業、電話番号を記入し、〒816-0804春日市原町3-1-7福岡県地域福祉財団振興課「九州大学公開講座」係

Email: k2@fp-kin.or.jp

☎092-582-2396へ



中央公民館 ☎282-0162
 東部公民館 ☎282-0035
 西部公民館 ☎282-7476
 町民武道館 ☎282-6111

情報プラザ人の駅 ☎281-2005
 こども未来館 ☎281-5501
 岡垣サンリーアイ ☎282-1515
 シルバー人材センター ☎282-4688

いこいの里・社会福祉協議会 ☎283-2940
 いこいの里在宅介護支援センター ☎283-0033
 岡垣在宅介護支援センター ☎282-5167
 岡垣東部在宅支援センター ☎282-5103

無料!

働く意欲のある 高齢者のための パソコン講習



内容 インターネット講習
とき 9月10日から10月5日の毎週火、金曜日
 ○午前の部=午前10時から正午
 ○午後の部=午後1時から3時
ところ 情報プラザ人の駅
対象 55歳から64歳の仕事を探している人(雇用就業中は受講不可)
定員 各20人(申込多数の場合は、審査、抽選)
申込方法 シルバー人材センター(いこいの里内)にある受講申込書を提出

申込締切 8月17日(火)
申し込み・問い合わせ
 岡垣町シルバー人材センターへ



参加しませんか? ファミリーペタンク大会

とき 8月21日(土)午後5時30分
ところ 町民総合グラウンド
対象 大人・子ども(小学生以上18歳以下)混合の3人で1チーム
競技方法 チーム対抗戦・1チーム3試合
表彰 賞品や子どもの参加賞あり
申し込み 社会教育課、中央・東部・西部公民館にある申込書を各窓口へ提出
申込締切 8月10日(火)※当日申込不可
問い合わせ 中央公民館へ

募集・試験

介護支援専門員 実務研修受講試験

とき 10月24日(日)
ところ ○第一経済大学(太宰府市)○北九州市立大学(小倉南区)
申し込み・問い合わせ
 8月2日(月)から31日(火)に、県の各保健福祉環境事務所、北九州市の各区役所、福岡市の各区保健福祉センター、アクロス福岡で申込書を受け取り、福岡県保健福祉部介護保険課 ☎092-643-3322へ

社会福祉協議会で 働きませんか?

職種 嘱託職員(看護師)
採用 1人
資格 昭和58年4月2日までに生まれ、看護師資格を持ち、在宅福祉に関心のある人
勤務条件 午前8時30分から午後5時(変則勤務)週休2日制。土・日・祝日勤務できる人
提出書類 履歴書
申込締切 8月20日(金)(郵送可・必着)
【試験】
とき 9月12日(日)
ところ 岡垣町社会福祉協議会(いこいの里内)



内容 面接
申し込み・問い合わせ 岡垣町社会福祉協議会へ

日ごろの成果をステージで!

第2回日本傷痍者更生会まつりの出場者を募集します。
とき 9月26日(日)午前10時から午後3時
ところ すばいく岡垣
内容 ステージで15分の催し

出演してみよう!

障害者文化祭
 第5回福岡県障害者文化祭の発表者を募集します。
ところ 11月3日(祝)
ところ クローバープラザ(春日市)
参加資格 県内(政令市を除く)に居住する障害者または障害者を中心とするグループで15分程度のステージ発表ができる人
申し込み 健康福祉課にある応募用紙を8月16日(月)必着

悩みがありませんか?

高齢者の家族の悩み・健康に関すること・仕事の紹介、障害者の福祉・保健・医療などや、年金・法律・医療などの相談に応じます。
問い合わせ 福岡県社会福祉協議会 ☎092-584-1334へ

相談

で障害者文化祭実行委員会事務局へ(選考あり)
問い合わせ 障害者文化祭実行委員会事務局 ☎092-584-6067へ

情報プラザ人の駅 パソコン講座

料 金 テキスト代・材料費1,000円程度
 申し込み 8月5日までに情報プラザ人の駅・中央公民館・役場総合案内へ
 問い合わせ 情報プラザ人の駅へ

やさしいインターネット講習会

インターネットの基本操作を学習します。
と き 8月26日(木)~28(土)の三日間
 午後6時30分から9時30分
 3時間3回コースの計9時間
ところ 情報プラザ人の駅
定 員 20人
対 象 パソコン初心者
内 容 1回目 インターネットの概要
 ホームページの閲覧方法など
 2回目 オフライン作業、ファイルの保存
 画像データの利用
 3回目 電子メールの概要
 メールを送受信など

デジタルカメラ活用コース

撮影や画像取得などの基本操作を学習します。
と き 8月24日(火)31日(火)
 午後6時30分から9時30分
 3時間2回コースの計6時間
ところ 情報プラザ人の駅
定 員 20人
対 象 パソコン・デジカメ初心者
内 容 1回目 デジタルカメラの撮影
 データの編集、画像の挿入・削除
 書式の設定
 2回目 作品作成・印刷



こどもキッチン
 ↓夏休みの子供料理教室↓
と き 午後1時から4時
 8月24日(火)どうぶつパン
 27日(金)お絵かき押し寿司
ところ 調理室
対 象 小・中学生(小3未満
 は保護者要)
受講料 各千円(家族で申し
 込む場合、2人目以降は五百



いちご畑のコンサート
 ※入場無料
と き 7月30日(金)午後6
 時30分から7時
ところ エントランスホール
出演者 川上ちづる・古野育
 子&小さなピアノリストたち
 (フルート・オカリナ・ピア
 ノ)
と き 8月6日(金)午後6
 時30分から7時
ところ 小ホール
出演者 イエロージャケッツ



教材費 八百円(1人)
 定 員 各20人
 締め切り 各1週間前
 持ってくるもの エプロン・
 筆記用具・食器用フキン
読書感想文募集
対象図書 自由
応募資格 町内の小・中学生
用紙・字数 原稿用紙に縦書
 きで四百字以上二千字以内
 (読んだ本の題名・学校・学
 年・氏名を書き始めに明記)
締め切り 9月2日(木)
提出先 岡垣サンリーアイ図
 書館へ(毎週水曜日と毎月最
 終月曜日は休館)

※応募者全員に図書券(五百
 円分)を差し上げます。一人
 いくつでも応募できますが、
 図書券は一人一枚になります。
 作品は9月4日(土)から
 9日(木)まで展示コーナーに
 展示します。
夏休み工作教室
 折り紙とモビールを使って
 簡単な工作をします。
と き 8月7日(土)午前10時
 から正午
ところ 視聴覚室
定 員 30人(先着順)
対 象 小学生
持ってくるもの はさみ
参加費 無料
申込方法 8月6日(金)まで
 に図書館☎282-15566へ

次の皆様から香典返しと
 してご寄付がありました。
 厚くお礼を申し上げますと
 もに、故人のご冥福を心か
 らお祈り申し上げます。
 (6月受付分まで)

愛の心づかい

○ 石橋 健次 様(東海老津)	○ 吉田 ムキ 様	○ 吉田 忠重 様	○ 筑紫 ソノ子 様	○ 筑紫 利英 様(戸切)	○ 筒井 澄夫 様	○ 筒井 勝正 様(高倉)	○ 古賀 辰哉 様	○ 古賀 末子 様(鍋田)	○ 福岡 茂子 様	○ 福岡 弘嗣 様(野間一)	○ 刀根 信之 様	○ 刀根 弘樹 様(波津)	○ 竹井 慎司 様	○ 竹井 久雄 様(手野)	○ 平嶋 邦義 様	○ 平嶋 福恵 様(野間一)	○ 安部 實 様	○ 安部 慈人 様(波津)	○ 野上 ヨシコ 様	○ 野上 和夫 様(東海老津)	○ 東原 伸生 様	○ 東原 絹代 様(海老津)	○ 東原 龍一 様	○ 藤井 睦子 様	○ 藤井 良和 様	○ 石川 ユキエ 様	○ 石川 勲一 様(南高陽)	○ 神村 博子 様	○ 神村 幸彦 様(三吉)	○ 早川 陽子 様	○ 早川 浩夫 様(高倉)	○ 石橋 モモ 様
○ 秀島伊恵子 様	○ 石川 ユキエ 様	○ 吉田 忠重 様	○ 筑紫 利英 様	○ 筒井 勝正 様	○ 福岡 弘嗣 様	○ 安部 慈人 様	▽老人クラブへ	○ 小西 道子 様	○ 小西 孝二 様(海老津)	○ 久留 スミエ 様(公園通り西)	○ 久留 賢二 様	○ 秀島 儀八郎 様	○ 秀島 伊恵子 様(東海老津)	○ 占部 筆子 様	○ 占部 隆次 様(宗像市)	○ 池田 孝七 様	○ 池田 貴美子 様(新海老津)	○ 門司 カネ子 様	○ 門司 和寛 様(吉木)	○ 木原 茂子 様	○ 木原 龍一 様(海老津)	○ 藤井 睦子 様	○ 藤井 良和 様	○ 藤井 睦子 様	○ 藤井 睦子 様	○ 石川 ユキエ 様	○ 石川 勲一 様	○ 神村 博子 様	○ 神村 幸彦 様	○ 早川 陽子 様	○ 早川 浩夫 様	○ 石橋 モモ 様
98歳	84歳	70歳	82歳	82歳	88歳	88歳	89歳	62歳	62歳	88歳	82歳	82歳	82歳	82歳	65歳	78歳	78歳	78歳	67歳	67歳	78歳	78歳	84歳	84歳	82歳	82歳	70歳	70歳	98歳			

保健師の「お耳を拝借！」

ちょっと

快適な睡眠のために
睡眠について考えてみましょう

寝苦しいこの季節、寝不足で困っていませんか。寝不足は疲労感を残したり、情緒を不安定にし、判断力を鈍らせたりするなど生活に大きく影響しますね。でも、忙しいとつい睡眠を犠牲にしてしまうことも多くないでしょうか。

睡眠の大事な役割

- ① 脳と体の休養・疲労回復
- ② 脳の興奮しすぎを防ぐために体温を下げる
- ③ エネルギー保存
- ④ 成長ホルモンを分泌(成長や疲労回復に働く)
- ⑤ 免疫機能を高める
- ⑥ 記憶の固定(徹夜すると記憶力

は低下する)

このように睡眠は心身の健康に欠かせない大切な活動で、生活の質をも左右します。

我が国の睡眠の実態

健康づくりに関する意識調査では、成人の23.1%が、睡眠で休養が十分にとれていないと感じ、睡眠不足を訴えています。

眠りを助けるために睡眠薬や精神安定剤、アルコールを使うことのある人は14.1%です。21.4%の人が何らかの不眠を訴えています。

現代社会は社会環境的にも健康で規則正しい睡眠を保つことが難しい状況で、「睡眠障害を訴える人が増えています。子供の睡眠不足も社会問題化しつつあります。幼児期に夜型の生活をしていると、体や脳の成長が阻害されると、小中学生の4割が「家族が寝るのが遅いから」としています。大事な睡眠なのに、その睡眠が十分に守られていないようです。

睡眠障害

不眠には「寝つきが悪い(入眠困難)」「夜中に目が覚める(中途覚醒)」「朝早く目が覚めて困る(早朝

ヘルシークッキング 第145回

- ① 冷やし中華
- ② プラムの紅茶煮



①の材料4人分

- 中華そば(生)4玉○キュウリ1本○トマト2個○卵2個○ささ身大2本○根切りモヤシ1袋○キクラゲ4g○酒・塩少々○A=鶏ガラスープの素大4・しょうゆ大4・酢大4・砂糖大2・いりごま大5・ショウガのみじん切り20g・ネギ20g・ごま油大2
- B=砂糖大2・塩ひとつまみ

①の作り方

- 1 麺はゆでて水洗いし、よく冷まして水気を切ってごま油をまぶす
- 2 Aの鶏ガラスープの素は水360ccで溶いて、ひと煮立ちさせ、冷ます。ごまをすり鉢ですり、その中に調味料を混ぜて冷やしておく
- 3 キュウリは4cm長さの千切り、トマトは薄切り、卵はBの調味料を加えて薄焼き卵を作り千切り、キクラゲは水で戻して、さっとゆでて千切り、モヤシはゆでる。ささ身は酒と塩をふり、蒸して裂く
- 4 麺を皿に盛り、3を色よく飾りAをかける

②の材料10人分

- 種抜きプルーン20個○紅茶2/3カップ○砂糖大1

②の作り方

- 1 プルーンはさっと洗って、砂糖を加えた紅茶の中に入れてひと煮立ちしたら、火を止めてそのまましばらく漬けておく

一人分の栄養価

献立①
エネルギー529.3kcal 脂肪18.8g タンパク質24.8g 塩4.5g カルシウム211mg
献立②
エネルギー51kcal 脂肪0g タンパク質0.5g 塩0g カルシウム12mg

岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスメイトの会)

快眠のコツ

1	睡眠時間は人それぞれ、季節によっても変化する。日中の眠気で困らなければ十分。歳をとると必要な睡眠時間は短くなる
2	・就床前4時間のカフェイン(コーヒー、緑茶、栄養ドリンクなど)は避ける ・就床前1時間は喫煙しない ・軽い読書、音楽、ぬるめのお風呂、香り、ストレッチなどでリラックス
3	・眠たくなってから床に就く ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝付きを悪くする
4	・何時に寝ようと、毎日同じ時刻に起床 ・早起きが早寝に通じる ・日曜日に遅く起きるなら2時間まで ・寝だめは睡眠不足を補うだけで、貯めることはできない
5	・光の利用でよい睡眠 ・目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計にスイッチを入れる ・夜は明るすぎない照明に ・起床して日光を浴びると、それから15~16時間後に眠くなる。朝、光で体内時計のリセットされないと、夜、寝付き時刻が約1時間遅れる
6	・規則正しい3度の食事、定期的な運動習慣 ・朝食は心と体の目覚めに重要。夜食はごく軽めに ・運動習慣は熟睡を促す
7	・昼寝は15時前の20~30分。それ以上は逆効果 ・夕方以降の昼寝は夜の熟睡に悪影響を与える
8	・眠りが浅いときは、むしろ睡眠時間を減らす ・寝床で長く過ごすと熟睡感が減る
9	・睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感などは要注意。睡眠の病気があるかも ・十分眠っても日中の眠気や強く、仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談を
10	・睡眠薬代わりの寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因

病気が原因で睡眠障害となっている場合もあります。その場合は病気の治療が先です。医師に相談しましょう。睡眠時無呼吸症候群、周期性四肢運動障害、

快眠のコツ

快適な睡眠は身近なストレス解消法であり、私たちの心と体や生活を支える大切なものです。左の表を参考に生活を見直し、心と体をいたわってあげませんか。

健康福祉課生活福祉係 保健師 林久美子

保健師 林久美子

8月の行事予定

☘サンリーアイイベント ☘スポーツ大会 ☘いこいの里ふれあいイベントなど

16 (月)	15 (日)	14 (土)	13 (金)	12 (木)	11 (水)	10 (火)	9 (月)	8 (日)	7 (土)	6 (金)	5 (木)	4 (水)	3 (火)	2 (月)	1 (日)
☘母子健康手帳交付(こども未来課)9:00~9:20受付	☘おはなし会(岡垣サンリーアイ)14:30	☘フリークライミング(こども未来館)13:00~16:00 ☘おはなし会(岡垣サンリーアイ)14:30	☘「PM」の収集は休みです		☘3歳児健診(いこいの里)13:00~13:20受付 ☘第23回若屋町・水巻町・岡垣町・遠賀町合併協議会(遠賀コミュニティセンター)14:00	☘親子クッキング教室(中央公民館)9:45~14:00 ☘健康相談(東部公民館)10:00~11:30	☘いこいの里ふれあいイベント「新舞踊翼流(翼)しげ(る)」(いこいの里)12:00~13:00	☘おはなし会(岡垣サンリーアイ)14:30 ☘いこいの里ふれあいイベント「舞踊・民謡(岡垣ジョイフルの会)」(いこいの里)12:00~13:00	☘魚つかみどり大会(波津海水浴場休憩所)13:30~ ☘日韓親善少年剣道大会(町民武道館)9:00~17:00 ☘おもちゃ病院(こども未来館)10:00~16:00	☘いこいの里ふれあいイベント「舞踊・民謡(岡垣ジョイフルの会)」(いこいの里)12:00~13:00 ☘核兵器廃絶平和宣言の町事業 映画上映会(岡垣サンリーアイ)19:00~21:00 ☘いちご畑のコンサート「アエロージャケット」(インスタルメンタル) (岡垣サンリーアイ)18:30~19:00	☘4か月児健診(いこいの里)13:00~13:15受付 ☘7か月児健診(いこいの里)13:15~13:30受付 ☘柔道連盟 町内学年別大会(町民武道館)18:00~20:00	☘いこいの里ふれあいイベント「舞踊(西会空ひつみ)」(いこいの里)12:00~13:00 ☘自由広場(こども未来館)9:30~11:30 ☘子育て相談(こども未来館)9:30~11:30	☘核兵器廃絶平和宣言の町事業 映画上映会(岡垣サンリーアイ)14:00~15:50 ☘健康相談・栄養相談(中央公民館)9:30~11:00	☘6日 廃油回収(各小学校事務室)10:00~14:00 ☘母子健康手帳交付(こども未来課)9:00~9:20受付	☘おはなし会(岡垣サンリーアイ)14:30 ☘夏休みファミリーイベント「しじまのしじま」(こども未来館)11:00~15:00 ☘第45回遠賀郡民体育大会(主会場)水巻町9:00~17:00 (岡垣サンリーアイ)11:00~15:00

夏祭り(花火大会)
今年度は中止させていただきます
まつり岡垣実行委員会

駅前ギャラリー
8月上旬
……『岡垣町 鹿児島県人会』
8月下旬
……『髪の森・趣味のひとり展』

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
桜台、山田、西山田、東山田、南山田、茅原、旭台	高倉、上高倉、新海老津、野間一、野間三、野間四、	吉木、高塚、塚原		吉木(倉丸方面)、上高倉、緑ヶ丘、海老津、上畑、野間、野間四、西山田	吉木、高倉	吉木、高倉	糠塚	東黒山、西黒山、山田、山田峠、糠塚、海老津		山田、東松原、百舌ヶ丘、鍋田、高陽、東海老津、海老津、新海老津、西高陽、東高陽、月2回汲取りB	月2回汲取り(人頭制)、月2回汲取りA	海老津、野間三(高倉団地、西鉄団地)、波津、原	内浦、原	手野、新松原、内浦	三吉団地、三吉、新松原			手野、三吉団地、三吉	三吉	三吉、吉木	塚原	吉木C(正矢口方面)、塚原			吉木A(矢口方面)	月2回汲取りB	戸切、戸切百合野、月2回汲取りA	戸切、戸切百合野、戸切白谷、上海老津	吉木、高塚、元松原、西黒山		
										月2回汲取りC	月2回汲取りB	月2回汲取りA	三吉、吉木	高倉、吉木			上高倉、高塚、糠塚	内浦、高倉、海老津、野間	高陽、東高陽、戸切、戸切百合野、戸切白谷、海老津	内浦、手野、西黒山、東黒山			月2回汲取りC	月2回汲取りB	月2回汲取りA、月2回汲取り(人頭制)	湯川、原、新松原、三吉、元松原	波津				
																大型車															
																小型車															
																人頭制(普通式・無臭式)		従量制(量による汲取り式)													

8月分し尿収集日程表





8月の行事予定

町イベントなど 健康・相談など

31 (火)	30 (月)	29 (日)	28 (土)	27 (金)	26 (木)	25 (水)	24 (火)	23 (月)	22 (日)	21 (土)	20 (金)	19 (木)	18 (水)	17 (火)
母子健康手帳交付(こども未来課)9:00~9:20受付	母子健康手帳交付(こども未来課)9:00~9:20受付	おはなし会(岡垣サンリヤイ)14:30 ソフトバレーボールフェスタin岡垣(岡垣サンリヤイ)9:10 少年軟式野球連盟 第17回おんが自動車学校旗争奪戦(2日目)「町民総合グラウンド」7:00~18:00 ソフトボール連盟・秋季大会「1日目」(町民総合グラウンド)8:00~17:00 剣道連盟 昇級審査会、中学生大会(町民武道館)8:30~12:30 いこいの里ふれあいイベント「新舞踊勝武(籾井武志)」(いこいの里)12:00~13:00	おはなし会(岡垣サンリヤイ)14:30 いちご塾文化講演会湯川れい子(音楽評論家・作詞家)(岡垣サンリヤイ)18:45 少年サッカー連盟・夏季大会(町民総合グラウンド)15:30~21:30 いこいの里ふれあいイベント「日本舞踊春口流(春日書嶋)」(いこいの里)12:00~13:00 おもちゃ図書館(いこいの里)13:00~16:00	第24回芦屋町・水巻町・岡垣町・遠賀町合併協議会(いこいの里)14:00	いこいの里ふれあいイベント「みんな天才アーティスト! 小麦粘土でなごころ」(こども未来館)10:00~11:30	いこいの里ふれあいイベント「健康相談・栄養相談」(いこいの里)9:30~11:00	母子健康手帳交付(こども未来課)9:00~9:20受付	いこいの里ふれあいイベント「フリークワイミング(こども未来館)13:00~16:00 おはなし会(岡垣サンリヤイ)14:30 第10回玄界灘ジョイントコンサート(岡垣サンリヤイ)13:30 少年軟式野球連盟 第17回おんが自動車学校旗争奪戦「1日目」(町民総合グラウンド)7:00~18:00 松ヶ台グラウンド)7:00~18:00 パドミントン連盟・岡垣オープン大会(ウエーブアリーナ)9:00~20:00 福岡県民体育大会(水泳競技)(福岡県立総合プール)9:00~17:00 いこいの里ふれあいイベント「舞踊宗家西川流(西川昌蔵)」(いこいの里)12:00~13:00	いこいの里ふれあいイベント「第一回ファミリーベタンク大会(町民総合グラウンド)18:00~20:30 健康相談・栄養相談(東部公民館)9:30~11:00 いちご畑のコンサート「古木雅士・山下李理・堅田繁・豊丹生裕子」ピアノ・フルート・朗読」(岡垣サンリヤイ)18:30~19:00	いこいの里ふれあいイベント「ツベルクリン反応検査(いこいの里)13:15~13:45受付 いこいの里ふれあいイベント「新舞踊末広会(吹雪わかたけ)」(いこいの里)12:00~13:00	いこいの里ふれあいイベント「健康相談(東部公民館)9:30~11:00 いこいの里ふれあいイベント「女性のための悩みごと相談予約制(企画政策室)」(いこいの里)10:00~14:00	いこいの里ふれあいイベント「健康相談(東部公民館)9:30~11:00 いこいの里ふれあいイベント「女性のための悩みごと相談予約制(企画政策室)」(いこいの里)10:00~14:00	いこいの里ふれあいイベント「健康相談(東部公民館)9:30~11:00 いこいの里ふれあいイベント「女性のための悩みごと相談予約制(企画政策室)」(いこいの里)10:00~14:00	

8月の納期

- 国民年金保険料……8月分
- 保育料……8月分
- 町営住宅家賃……8月分
- 町県民税……2期分(8月31日)
- 国民健康保険税……2期分(8月2日)
3期分(8月31日)
- 固定資産税……2期分(8月2日)

各種相談

- 心配ごと相談 13:30~16:00
6日(金)いこいの里
20日(金)東部公民館
27日(金)いこいの里
- 法律相談 13:30~16:30
6日(金)27日(金)いこいの里
※要電話予約 ☎283-2940
- 行政相談 13:30~16:00
6日(金)27日(金)いこいの里
- 教育電話相談(教育委員会内)
☎282-4884(毎週月・水・金曜日)

休日・夜間の当番医は

遠賀郡消防署 ☎293-1231へ
(その時、診察してもらえる当番医を)
教えてください

大型家庭ごみ収集日程

土日祝日を除く収集日の2日前までに環境共生課へ電話でお申し込みください

第1	水	東高陽、鍋田、南高陽、西高陽、高陽、東松原、百合ヶ丘、東海老津	第4	水	旭東、旭中、旭西、旭南、高尾、松ヶ台、公園通り
	木	三吉、三吉団地、吉木、高塚、塚原、西黒山、東黒山、糖塚、山田		木	戸切、戸切白谷、戸切百合野、上海老津、龍王団地、山田峠
第2	水	湯川、波津、原、内浦、手野、新松原、元松原、海老津、上畑、新海老津	○有料シールを貼付してください ○大型ごみは自宅まで取りに行きます ○出せるごみは「ごみの分け方、出し方」をみてください		
第3	木	野間(一、二、三、四)、高倉、上高倉、西山田、茅原、南山田、東山田、緑ヶ丘			

し尿収集日程表(月2回汲取り)

人頭制月2回小型汲取り収集地区		波津、吉木、高塚、戸切百合野
従量制月2回大型汲取り収集地区	A(1回目)	東黒山、塚原、吉木、三吉、手野、三吉団地、原、波津、内浦
	B(2回目)	糠塚、東黒山、山田、山田峠、戸切、西山田、新海老津、高倉、上高倉、吉木、高塚、塚原
従量制月2回小型汲取り収集地区	A(1回目)	波津、原、吉木、東黒山、三吉、内浦、手野、戸切、西黒山、高倉、上高倉、新松原、元松原
	B(2回目)	吉木、野間、戸切白谷、戸切、海老津、戸切百合野
	C(3回目)	上畑、海老津

「中学生の税に関する標語」応募作品から

税金は 笑顔のみなもと 大切に!

鶴田 菜



ひとの動き (6月末)

人口……31,557人(+24)
 そのうち140人は外国人
 女性…… 16,610人(+5)
 男性…… 14,947人(+19)

世帯数…11,404世帯(+15)
 そのうち46世帯は外国人世帯
 ()は前月との比較
 出生…19人 死亡…30人
 転入…110人 転出…75人
 まちの広さ……48.51km²

町内の交通事故状況(人身)

	5月	今年累計	前年同期	
			5月	前年累計
事故件数(件)	12	85	10	71
死亡者数(人)	0	0	0	0
重傷者数(人)	1	1	1	6
軽傷者数(人)	15	104	15	88

救急・火災医療 6月分

救急	出動件数	75件
	搬送人員	69件
火災	出火件数	0件
	り災件数	0世帯

火災の問い合わせ

遠賀郡消防本部
 ☎0180-999-998

岡垣の史話こぼれ話⑤
唐津街道のはなし

前回、伊能忠敬のことを書いたついでに、いまだ少し岡垣に縁がある近世の唐津街道について触れてみる。

江戸時代、幕府が直轄した基幹道路は、東海道と中山道、日光道中、奥州道中、甲州道中の五街道である。このほかに山陽道や西海道などもあるが、これらの主要道路は沿道の各藩が管理する街道として、脇街道と呼ばれた。長崎街道や唐津街道もこれに該当するが、この場合の街道名は目的地を指した通称名であった、正しくは福岡藩内での長崎街道部分は「筑前六宿街道」である。

福岡藩内では、ほかに日田街道・秋月街道などの脇街道が知られる。岡垣を抜ける唐津街道は小倉から唐津までを結び、福岡藩領内を若松・芦屋・赤間・畦町・青柳・箱崎・博多・福岡・姪浜・今宿・前原と十一の宿場で繋いでいた。

因みに長崎街道の宿場は、黒崎・

木屋勢・飯塚・内野・山家・原田の、筑前六宿である。

明和年間(一七六四〜一七七二年)ころに、黒崎と木屋瀬から植木と赤間に至る「内宿通り」(中往還とも言う)が開通した。これで長崎街道と唐津街道が結ばれ、以後、福岡と黒崎を結ぶ幹線道路となる。このため中間から芦屋道への往来はひとつの間にぎわいを失ったが、それでも明治になるまで街道の使命を果たした。

こうした街道の機能を維持するには、保全のための補修や管理が必要である。そのため藩は、沿道の村々に面役(村人一人当たりの夫役を義務づけていた。

岡垣の村々の場合、街道面役は唐津街道(西往還)だけに限られていたが、村人一人当たりの責任分担は、当時の資料に見るとほぼ四間半(約8・2km)である。上畑から糠塚に至る街道筋を分担して、各村ごとに定められた西往還掃除請持の実際は、別表の通りである。時代が変わった今、当時の街道の面影を偲ぶのは困難だが、岡垣での道筋はまだ確認できる。

この道筋での特徴を幾つかあげてみよう。

街道の行程では、矢矧川を三回渡ることになる。当時は、今のような鉄筋コンクリートの橋はなく石橋か土橋である。護岸や土手もなく、川幅は広いはずである。

このころの街道風景が目立ったのは、山田小学校裏門の辺りに立っていた「二塚」であろう。そしてこれを中心に、南西に約1kmにわたって連なっていた街道松の並木である。松の本数は、当時の山田村絵地図に描かれていたもので推し量ると、60本ほどもあったのではと考えられる。今の東松原区は、当時の街道松に因んだ名称である。

戦時中には、まだこの松が残っていて松根油や松脂を採っていたという。戦後すぐのころまで、大きな松の

《西往還掃除請持村と間数》天保3年(1832)ころ

区 間	間 数	受持村
宗像境から笠松家下まで	138	上畑村
笠松家下から海老津抱まで	639	高倉村
海老津村抱	138	野間村
海老津村抱	249	海老津村
海老津村から野間村抱まで	512	吉木村
山田村抱	213	三吉村
山田村抱	326	手野村
山田村抱	280	山田村
山田村抱	176	内浦村
山田村抱	80	原村
山田村抱から糠塚抱まで	170	松原村
糠塚村抱	510	糠塚村
合 計	3431	

切り株が残っていたところである。

また、街道地名として残っているのが「町」である。糠塚の字町もその類で、当時は街道に面して家並みがある場所を「町」と呼んでいた。糠塚本村、二村貢氏宅裏手の道路脇にはかつて井戸があつて、街道を往来する旅人たちが、渴いたのを潤す水飲み場として重宝されていたようである。

江戸時代、この唐津街道を通った人々に、どんな多彩なドラマが展開されたのだろうかと思うと興味は尽きない。

石井 邦一

「広報おかがき」は再生紙100%の紙を使用しています。

太陽の陽射しが一段と増す季節になりました。この季節になると、大学生時代、クーラーの付いていない車に乗りすぎて熱中症になったことを思い出します。スポーツをする人や屋外で働いている人は、注意しましょう。

逆に夏の室内は冷房が効いて涼しいですね。冷房の効いた部屋に長時間いると、頭が痛くなったりします。これは冷房病といって、体の温度が急激に下がり、毛細血管が収縮し、全身的な血行不良を引き起こす病気です。冷房の温度設定は26〜28度がいいそうです。まさに私は冷房病。現在くしゃみ・体のだるさと戦いながら、広報を校正しています。目もかすみます。大変です。今年の魚つかみ取り大会の取材は、村上さんをお願いしてみようと思います。ダメですかね？ (竹森)

編集
 ホットな話題



後記

お待ちしています

暑い夏が訪れ、海水浴シーズンとなり、岡垣町でも波津海水浴場の海開きが行われました。

先日、新聞に県内の海水浴場の水質を調査した結果が掲載してありました。その結果によると、波津はかなり水質がいい方のグループに入っていました。たしかに、水は澄んでいますし、魚が泳いでいる様子もよく見えます。近年は海水浴に訪れる人も減っているようですが、その方が、きれいなままの海が残るのかもしれない。でも、岡垣町内に住んでいる人は、ひと夏に一度は地元の海に来て楽しんでほしいと思います。

今年も魚のつかみ取り大会の取材には、暑さに負けぬ竹森くんが行きますので、カメラに向かってしっかりポーズをとってくださいね！ (村上)