

広報

2016.JANUARY

# おかがき

# 1.10

No.949

お知らせ版

# 謹賀 申年

新たな物語が始まる

## CONTENTS

## 目次

新年のごあいさつ.....	2
お知らせ.....	4
・ 所得税の還付申告	
・ 個人番号カードの受け取り方法を確認しよう	
・ NHKラジオ全国中継「旅ラジ！」がやって来る	ほか
健康づくり Info .....	12
子育てナビ.....	14

## 町の情報はこちらも CHECK

### 町公式 Facebook

まちの話題や魅力を発信中!誰でも見ることができます。  
<https://www.facebook.com/okagakimachi>



### 町公式ホームページ

暮らしに必要なまちの情報を発信中!  
<http://www.town.okagaki.lg.jp/>



写真：平成28年初日の出（湯川山から撮影）

新年あけましておめでとうございませす。皆様には、健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、日ごころからの町政へのご支援、ご協力に感謝申し上げます。

国の経済情勢は、緩やかな回復基調が続いています。平成27年11月の福岡県の経済動向でも「消費は、緩やかに回復しつつある」「雇用情勢は、一部に弱さがみられるものの、着実に改善が進んでいる」とされています。

このような中、国では人口の減少を食い止め、それぞれの地域で住みやすい環境を整えることなどにより、日本が元気であり続けるための地方創生の取り組みを進めています。また、昨年10月には、第3次安倍改造内閣で新たに1億総活躍大臣が設置されました。1億総活躍という輝かしい未来を切り開くための、政府を挙げた今後の取り組みに注目しています。

岡垣町では、国の地方創生の取り組みに先立ち、将来にわたり活力あるまちづくりを続けていくため、定住促進や観光推進、情報発信の充実、子育て環境の充実、都市基盤の整備などを重点的に進めてきました。

JR海老津駅南側の道路や広場、自由通路の整備をはじめ、観光ステーション北斗七星、情報プラザ人の駅の「BOOK座Café」の整備などで、魅力ある元気なまちの姿は、着実に形になっていま

ここにしかない  
良さを生かし夢や希望の  
持てる町をつくります



# A Message for the New Year

す。また、昨年から今後5年間のまちづくりの方向性を示す「第5次総合計画後期基本計画」と「まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定に取り組んでいます。これらの計画では、少子高齢化・人口減少が全国的に進む中で、ただ人口を増やすだけではなく、人口が増えなくても町民が豊かで安心して暮らせる魅力あるまちづくりを大切にしています。

岡垣町には、豊かな自然とその自然がはぐくむおいしい水や四季折々の農産物、海産物などがあり、地域に誇りと愛着を持ち続けている地域住民の力があります。これらの岡垣町にしかない良さを生かし守っていくことで、高齢者は元気に、子どもや若者は将来に夢と希望の持てるまちづくりを進めていきます。

最後に、平成28年が町民の皆様にとって幸多い年であることを心からお祈りし、新年のごあいさつといたします。



岡垣町長  
宮内 寛生

# お知らせ

## Information

町の情報や広報おかがきは公式ホームページで見ることができます  
町公式ホームページ  
<http://www.town.okagaki.lg.jp>

### 主な問い合わせ先

役場・教育委員会	☎ 282-1211	東部公民館	☎ 282-0035	観光ステーション北斗七星	
情報プラザ人の駅	☎ 281-2005	中央公民館	☎ 282-0162	(岡垣町観光協会)	☎ 281-5050
こども未来館	☎ 281-5501	西部公民館	☎ 281-5006	岡垣サンリーアイ	☎ 282-1515
		ボランティアセンター	☎ 282-5767	社会福祉協議会	☎ 283-2940
		文化財展示室	☎ 282-6118	シルバー人材センター	☎ 282-4688

# お早めにご！ 所得税の還付申告

2月16日(火)から始まる役場での確定申告の受け付けは、毎年とても混雑します。そこで、給与や年金から引かれていた所得税が確定申告をすることで戻ってくる「還付申告」を、情報プラザ人の駅と水巻町中央公民館でひと足早く受け付けます。

### 申告の対象となる人

給与や年金から所得税が源泉徴収されていて、次のいずれかに当てはまる人

- ①平成27年の途中で退職し、年末調整が済んでいない
  - ②年金収入があり、地震保険料や生命保険料などを支払っている
  - ③病气やけがで多額の医療費を支払った
  - ④平成27年中に住宅をローンで購入・増改築した
- ※④は水巻町中央公民館のみ受け付け
- ※事業を営む人や生命保険などの営業の人、不動産所得のある人、不動産または株式などの譲渡所得のある人、財産の贈与または相続を受けた人は対象外
- ※申告書提出のみの人は、若松税務署に持参または郵送してください

### 申告に必要なもの

※申告の対象になるか不明なときは税務課に問い合わせてください

- 印鑑※認め印可
- 平成27年中の収入が分かるもの(源泉徴収票や支払明細など)
- ※源泉徴収票は写し不可。なくしたときは給与や年金の支払者(事業所や日本年金機構など)に連絡し、再発行を受けてください
- 各保険料の控除証明書
- 国民年金保険料控除証明書や国民健康保険税などの支払金額が分かる書類
- 預金通帳など本人名義の口座が分かるもの
- 住宅ローン控除を受けるための各種書類
- 医療費控除を受けるときは、1年間の領収書とそれを医療機関・医療を受けた人ごとにまと

### ★乳幼児施設★



～よい一層家庭的な保育をめざします！～

❖ 4ヶ月～2才 ❖ 7時30分～18時

❖ 自園給食(アレルギー食・離乳食対応)

❖ 岡垣住民の方 町より10,000円補助あります



岡垣町東松原1丁目1-10



FAX・TEL 093-283-0330

## おとぎのいえ



随時入園できます！



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

## 情報プラザ人の駅

と き 2月4日(木)・5日(金)  
午前9時～11時  
午後1時30分～3時

- e-Tax(電子申告)を利用した還付申告もできます
- e-Taxを利用するときは「電子証明書付きの住民基本台帳カードまたは個人番号カード」が必要です
- 電子証明書の有効期限に注意してください
- 電子証明書を使うとき、暗証番号の入力が必要です
- 住宅ローン控除(1年目)の申告は受け付けできません

問い合わせ 岡垣町商工会 ☎ 282-0294 または 税務課へ



## 水巻町中央公民館

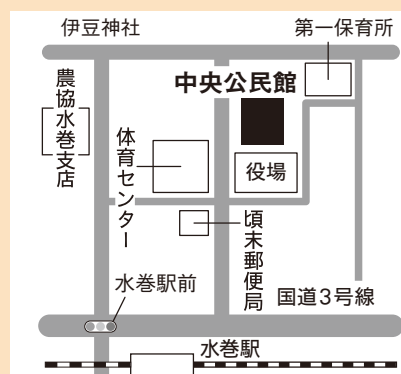
と き 1月27日(水)～29日(金)  
午前9時30分～午後3時30分  
※29日(金)は午後2時まで

- 住宅ローン控除(1年目)の申告も受け付けます
- 問い合わせ 若松税務署 ☎ 761-2536 または 税務課へ

### アクセス

- JR水巻駅から徒歩5分
- 国道3号線水巻駅前交差点を左折し、水巻町体育センター側へ右折

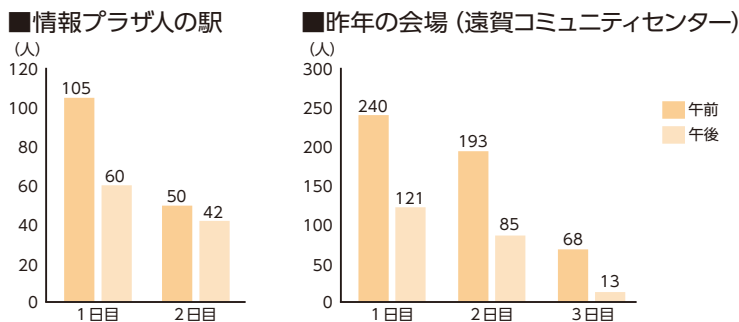
※車で来るときは第2駐車場以外に駐車してください



※昨年の会場(遠賀コミュニティセンター)とは異なります

## ！ 混み合う時間帯に注意

例年、両会場ともに午前中が混み合います。昨年の各会場の受け付け実績を参考にして、会場に来てください。



■ 問い合わせ 税務課へ

○ 障害者控除を受けるときは、障害者手帳、療育手帳や町が認定した証明書など※障害者手帳の交付を受けていないときでも、65歳以上で身体の障害などが一定の基準に当てはまると町が認定した人は、税の控除を受けられます。事前に福祉課に確認してください

めた明細書※高額医療の払い戻しがある人はその金額が分かる書類

※予防接種や文書料など治療に關係しない費用は対象外



## あけましておめでとうございます！

♡♡ 今年も子供達と共に元気一杯頑張ります！よろしくお願いたします ♡♡

### 岡垣第一幼稚園

http://www.okagaki-daiichi.com

TEL 282-0235



### 1月31日(日) ✨ 作品展をします！ ✨



幼稚園のお友達が力を合わせて作りました  
保護者会主催のバザーあります！  
みんなで遊びにきてくださいね！！

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。



# 受け取り方法を確認しよう

個人番号カードを申し込んだ方法で受け取り方法が違います。事前に確認しておきましょう。お問い合わせ 住民環境課へ

## 窓口で申し込んだ人

到着郵便通知書が届きます

- 受取方法を次の2つから選んでください。
- カードの受け取りができるのは、本人のみです。

### 郵便局の窓口で受け取り

**受取場所** 到着郵便通知書に記載されている郵便局の郵便窓口

**持参品**

- 到着郵便通知書
- 印鑑
- 本人確認書類※下表A・Bのうち官公庁が発行したものを1点(住所の記載があるものは現住所が記載されたものに限る)

### 自宅への郵送で受け取り

到着郵便通知書に記載されている郵便局に、配達希望日・時間帯を連絡してください。受け取る時は、上記と同じ本人確認書類などが必要です。

#### ■本人確認書類

<b>A</b>	住民基本台帳カード(顔写真付に限る)、運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月1日以降発行のものに限る)、パスポート、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書
<b>B</b>	健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、預金通帳、医療受給者証など ※「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの

## 郵送・インターネットで申し込んだ人

交付通知書が届きます

### 住民環境課で受け取り

**持参品**

- 交付通知書
- 通知カード
- 住民基本台帳カード※持っている人のみ
- 本人確認書類※下表Aのうち1点またはBのうち2点

### 申し込んだ本人が窓口に来られないとき

病気や心身の障害などのやむを得ない理由があるときは、代理人が受け取れます。

**持参品**

- 上記すべて※本人確認書類は左の表のうちAを2点またはA・Bを1点ずつまたはBを3点(写真付を1点以上)
- 代理人の本人確認書類※左の表のうちAを2点またはA・Bを1点ずつ
- 代理権者の確認書類※法定代理人は戸籍謄本など。そのほかは委任状
- 本人の来庁が困難であることを証明する書類※診断書、本人の障害者手帳、施設などの入所を証明する書類など

**おわび**

通知カードの送付が一部の世帯で遅れていることが分かりました。対象となった皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。深くおわびいたします。今後は、再発防止の取り組みを徹底していきます。



## 家を売りたい、土地を売りたい・・・

**不動産売買なら吉田住建におまかせ下さい!**

地元岡垣にて開業38年、長年の経験と地域に根ざした豊富な情報力で、適正に価格を査定いたします。スタッフ全員が宅地建物取引士(国家資格)、安心の地元の不動産業者です。

**相談 査定 は無料です。どうぞお気軽にご相談下さい(\*^\_^\*)**

二級建築士も2名在籍しております

小さな工事からリフォームまでおまかせ下さい!

**不動産 リフォーム 吉田住建**

岡垣町海老津駅前 12-8 ☎ 283-2042 ★HP アドレス <http://yoshida-jyuuken.com> ★

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

国民みんなで助け合うために

## 20歳になったら必ず国民年金に加入しよう

国民年金は、国内に住む20歳～59歳の人が保険料を負担し合い、万が一の事態が起きたときなどに、お互いに支え合う制度です。

- 加入者の老後を支えます  
65歳から生涯にわたって支給されます。
- 病気などで障害の状態になった加入者を支えます  
障害状態になった原因の病気やけがの初診日が、国民年金加入中であるとき、障害基礎年金が支給されます。
- 加入者が亡くなったとき、子どもがいる配偶者や子どもを支えます  
子どもが18歳になる年度末まで、遺族基礎年金が支給されます。

### 保険料

月1万5,590円(平成27年度)  
※保険料の納付が困難な人には「学生納付特例」や「若年者納付猶予(30歳未満)」などの制度があります。詳しくは問い合わせてください

### 申し込み方法

加入の種類	手続きの場所
学生、自営業者、農業など	健康づくり課窓口
会社員、公務員など	勤務先を通じて年金事務所
会社員、公務員などに扶養されている配偶者	配偶者の勤務先を通じて年金事務所

給付を受けるためには、国民年金保険料の納付が一定の要件を満たしていなければなりません。加入や変更の手続きを正しく行い、保険料は忘れずに納めましょう。

問い合わせ 八幡年金事務所 ☎ 631-7962 または健康づくり課へ



主な議案についてお知らせします

## 12月議会を終えて

- 町長や町議会議員の報酬に関する条例を一部改正  
報酬等審議会の答申を受け、16年ぶりに町長、副町長、教育長の給料を1.5%、町議会議員の報酬を4%引き上げました。
- 平成27年度の一般会計予算を補正(補正第4号)  
台風15号で被害を受けた岡垣サンリーアイなどの公共施設を早急に復旧するため、平成27年9月25日に編成した予算が、議会で承認されました。

(補正第5号)

障害者の自立支援サービス事業や子ども医療費、道路や農業施設の整備などに必要な経費を補正しました。

補正前	97億7,601万7,000円
補正額(第4・5号)	2億4,815万円
補正後	100億2,416万7,000円

問い合わせ 総務課へ



# あけましておめでとうございます



### えびつキッズ(未就園児教室)

日時: 1月23日(土) 10:00~11:00  
体操の先生といっしょに遊んだら、おかしも  
つかってオリジナルホットケーキをやきますよ。  
ぜひあそびにきてくださいね。(参加無料です)



ならし保育実施中!  
TEL: 093-282-1135



広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

NHKラジオ全国中継「旅ラジ！」が岡垣町にやって来る

## 岡垣サンリーアイで公開生放送を行います

NHKラジオ番組「旅ラジ！」は、全国を旅しながらふるさとの魅力や地域の話、人々のやる気、元気を伝える番組です。収録の舞台となるラジオイベントカー「90ちゃん号」が岡垣町にやって来ます。

番組では、町の豊かな自然や農産物など、さまざまな魅力が紹介されます。観覧は自由です。皆さんぜひ公開生放送を見に来てください。

とき **1/21(木)** 午後0時30分  
～0時55分

ところ **岡垣サンリーアイ**

当日会場に来られない人は、NHKラジオ第1放送またはNHKFMをチェックしてください。

問い合わせ 広報情報課へ

## 町の土地を、売却します。



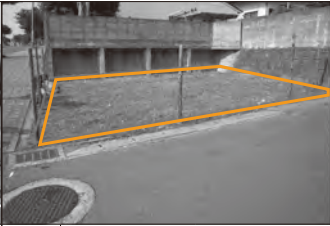
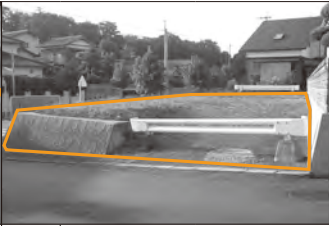

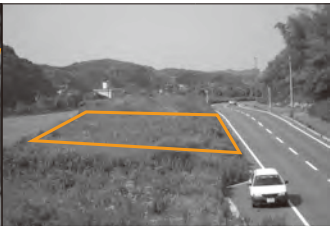
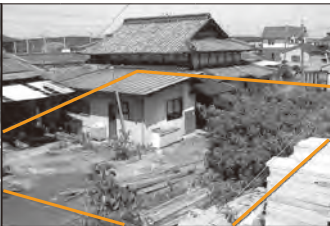

入札への参加には申し込みが必要です。詳しくは総務課または町公式ホームページで確認してください。

【入札】とき 3月11日(金)※時間は要確認

ところ 岡垣町役場

【申し込み・問い合わせ】 2月10日(水)までに総務課へ

写真		
番号	場所	
	予定価格 公簿面積	土地の種類 用途地域

			
1	2	3	4
大字三吉字大河原 391 番 16	旭台四丁目 1063 番 26	旭台五丁目 560 番 582	桜台 156 番 36
173万円 140.43㎡	293万円 165.72㎡	126万円 48.90㎡	514万円 217.02㎡
宅地 無指定	宅地 無指定	宅地 第1種住居地域	宅地 第1種住居地域
			
5	6	7	8
中央台二丁目 190 番 13	大字海老津字小竹 613 番 3	大字三吉字三蔵 725 番 2 ※古家付き	旭台五丁目 560 番 492
304万円 177㎡	396万円 332㎡	568万円 629.67㎡	498万円 176.50㎡
雑種地 第1種低層住居専用地域	雑種地 無指定	宅地 無指定	宅地 第1種低層住居専用地域



あけましておめでとうございます！

♡♡ 今年もよろしくお願ひいたします ♡♡



1月31日作品展をします！見に来てね！



岡垣中央幼稚園

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



TEL 282-0247

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



# あなたの会社をPRしませんか

—平成 28 年度の有料広告を募集します—

掲載できるもの	広告の位置と規格	掲載枚数	広告料	その他	募集期間	担当課
広報おかがき	お知らせページ最下段 ○2色、色は町指定 ○半段：53.25 × 86mm 1段：53.25 × 174mm	6段分	半段：月 10,000 円 1段：月 15,000 円	○月2回発行 ○1回約 14,000 部発行 ○各家庭に配布 ※応募多数のときは町内業者優先	1月12日(火)~ 2月5日(金)	広報情報課
町公式ホームページ	トップページ下段 ○カラー ○60 × 150 ピクセル	12	月：5,000 円 年：50,000 円	○年間アクセス 約 20 万回	随時募集	
使用水量などのお知らせ	裏面 ○2色 ○70 × 80mm	1	年：30 万円	○約 12,200 世帯に 毎月配布	1月12日(火)~ 2月5日(金)	水道課 上下
コミュニティバス (マイクロバス) 車体色：緑・赤	車体側面及び後部 ○カラー ○側面：1000 × 1000mm 後部：360 × 1000mm	2	半年：30,000 円 年：50,000 円	○運行状況 台数：2台 1日：約 12 時間	6月1日(水)~ 6月17日(金)	都市建設課
	車内側面窓上部 ○カラー ○364 × 515mm	7		○利用者 年：約 63,000 人		
コミュニティバス (ジャンボタクシー) 車体色：青	車内側面窓上部 ○カラー ○297 × 420mm	7	半年：12,000 円 年：20,000 円	○運行状況 台数：3台 1日：約 12 時間 ○利用者 年：約 50,000 人	随時募集	

■ 広告の内容は事前に審査します。広告の作成・デザイン費用は申込者の負担です

■ 応募多数のときは抽選になることがあります

申し込み・問い合わせ 各担当課へ※申込書は町公式ホームページにもあります

## お知らせ

子どもたちの安全な  
登下校を見守ります

竹井伸枝さん(内浦区)が、平成27年12月に、野原智恵さん(内浦区)の後任として新たに岡垣町交通安全指導員になりました。



竹井伸枝さん

竹井さんは現在、内浦小学校付近の交差点で、通学する小学生の街頭指導などを行っています。  
問い合わせ 地域づくり課へ

## 二七電話詐欺に注意

町内の高齢女性宅に、息子をかける男から「株に手を出した。刑事告発されるかもしれない」と電話があり、会計事務所職員を名乗る男に現金300万円を手渡す事案が発生しました。詐欺に遭わないように次のことに気をつけ、身近な高齢者などには注意を呼びかけましょう。

○電話でお金の話はすべて詐欺  
○少しでも不安に感じたときは家族や警察に相談しましょう

問い合わせ 地域づくり課へ

Y O S H I M U R A O R T H O P E D I C S C L I N I C

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

# 吉村整形外科クリニック

診療内容

- ・整形外科全般(五十肩・腰痛・痛風・ヒザ痛など)
- ・骨粗しょう症
- ・関節リウマチ
- ・リハビリ各種
- ・スポーツ医学
- ・運動指導
- ・健康指導など

その他、ご相談されたいことが  
ありましたらお気軽にどうぞ。

院長：吉村洋一

京都大学医学部卒  
整形外科専門医  
リウマチ認定医  
リハビリ認定医  
日本リウマチ学会専門医

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	9:00~12:00
14:30~18:00	○	○	△	○	○	13:00~15:00

☎093-282-2500

●水曜午後、日曜、祝日休診

駐車場20台完備

院内バリアフリー

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5

●西鉄「海老津台入口」バス停すぐ

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

## 知っていますか 児童の権利に関する条約

この条約は、18歳未満のすべての子どもの権利や自由を尊重し、健やかな成長や幸せを守るために作られたものです。



児童生徒の基本的な人権を改めて考え、一人ひとりを大切にしたい教育環境を皆さんの手で実現しましょう。

### 【条約の主な内容】

- 教育を受けることや遊ぶことが認められるべきです
  - 自由に考え、信じるのが認められるべきです
  - 家庭環境に恵まれない子どもにも保護と援助が与えられるべきです
  - あらゆる差別や暴力、虐待などの不当な扱いから守られるべきです
- 問い合わせ 県青少年課 ☎092-643-3387へ

### 家庭的な暮らしを夢見る 子どもの里親を求めています

里親説明会を行います。  
対象 遠賀・中間地区に住み里親制度に関心のある人  
とき 2月20日(土)午前10時～正午  
ところ 水巻町役場別館  
問い合わせ 宗像児童相談所 ☎0940-37-3255へ

## 募 集

### 町で働く 任期付職員を募集します

【児童厚生員(フルタイム勤務)】  
対象 昭和35年4月2日以降に生まれ、児童厚生員などの資格を持つ人  
定員 1人  
勤務場所 こども未来館

【校務員(短時間勤務)】  
対象 昭和28年4月2日～昭和35年4月1日に生まれ、町内に住んでいる人  
定員 3人  
勤務場所 町内の小中学校

【ともこ】  
雇用期間 4月1日～平成29年3月31日まで※更新あり  
○面接試験  
とき 2月23日(火)

ところ 岡垣町役場  
申し込み 2月10日(水)までに役場総合案内、企画政策室、情報プラザの駅、こども未来館、町公式ホームページにある申込書を同室に提出  
問い合わせ 同室へ

### 「出張!なんでも鑑定団」が 北九州市にやって来る

テレビ東京系列の人気番組「開運なんでも鑑定団」の名物コーナー「出張!なんでも鑑定団」の鑑定依頼人と観覧者を募集します。

とき 4月10日(日)午後1時から  
ところ 北九州国際会議場(北九州市小倉北区)

定員 約600人  
申し込み

○鑑定依頼人 2月15日(月)までに北九州市役所、市内の区役所・出張所、北九州市公式ホームページなどにある申込書に鑑定の写真を添付し、北九州市役所報道課「出張!なんでも鑑定団 in 北九州」係に郵送または持参



○観覧者 2月29日(月)までに往復はがきに観覧希望者全員の氏名、代表者の住所・電話番号を記入して同係に郵送※応募多数のときは抽選。抽選結果は3月中旬にはがきで発表。当選したはがき1枚で2人まで入場可

問い合わせ 同係 ☎582-2235へ

## 相 談

### 親と子の悩み相談

子育てや非行、いじめ、引きこもりなど、子どもや若者に関する相談を、面接や電話で受けけます。

とき 1月29日(金)・30日(土)午前9時30分～午後4時30分

面接会場 大野城まどかぴあ(大野城市)※要予約  
相談電話 092-574-5541

※期間中のみ  
費用 無料

申し込み・問い合わせ 県青少年課 ☎092-643-3388へ

### 相続・遺言教室

遺産相続などのトラブルを防ぐための正しい知識を学べます。

対象 町内に住む人

とき 2月3日(水)午後1時～3時  
ところ 中央公民館

費用 無料

問い合わせ 福岡県司法書士会北九州支部(岡田) ☎571-8445へ

## 講 座

### ITボランティア岡垣の パソコン初心者研修

「これでバッチリ!!エクセルの基本操作」

対象 町内に住むパソコン初心者  
とき 2月4日・11日・18日・

25日すべて木曜  
日午前9時30分

～正午

ところ 情報プ

ラザ人の駅  
内容 エクセ





気軽に利用してください  
ま ち の 相 談 窓 口

電話相談

- ふくおか自殺予防ホットライン  
☎ 092-592-0783 へ (24時間受付)
- 子どもホットライン 24  
☎ 0949-24-3344 へ (24時間受付)
- 女性のための悩みごと相談  
と き 毎週水曜日 10:00 ~ 17:00  
☎ 561-5737 へ
- 教育電話相談  
と き 月 ~ 金曜日 8:30 ~ 17:15  
☎ 282-4884 へ

窓口相談

- 補聴器相談  
と き 第1・3月曜日 13:00 ~ 15:00  
第2・4月曜日 13:00 ~ 14:00  
と ころ 岡垣町役場  
☎ 282-1211 (福祉課) へ
- 行政相談  
と き 2月12日(金) 13:30 ~ 16:00  
と ころ いこいの里  
☎ 282-1211 (総務課) へ
- 交通事故相談  
と き ①2月5日(金) 10:00 ~ 16:00  
②2月10日(水) 10:00 ~ 16:00  
と ころ ①宗像市役所  
②ハピネスなかま (中間市)  
☎ ① 0940-36-5050 へ  
② 246-2017 へ  
※ともに受け付けは 15:00 まで
- 総合福祉相談 (福祉 110 番)  
と き 2月9・23日ともに火曜日  
10:00 ~ 12:00  
と ころ いこいの里  
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- 心配ごと相談  
と き 2月19日(金) 14:00 ~ 16:00  
と ころ 東部公民館  
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- 法律相談※要予約  
と き 2月12・26日ともに金曜日  
13:30 ~ 16:30  
と ころ いこいの里  
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ

電話・窓口相談

- 高齢者・障害者相談  
と き 24時間受付  
と ころ  
①岡垣町高齢者・障害者相談センター  
☎ 282-5167 へ  
②岡垣町東部高齢者・障害者相談センター  
☎ 282-5103 へ
- 消費生活相談  
と き 月~金曜日 8:30 ~ 17:15  
※専門員による相談は火・金曜日  
10:00 ~ 17:00  
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

ルの機能や簡単な文書・表の作り方を学ぶ  
定員 10人※応募多数のときは抽選  
費用 200円※教材費など  
申し込み 1月25日(月)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同場所に提出  
問い合わせ 同プラザへ

催し

大人と子どもの  
ふれあいスポーツ教室

初めてでも簡単にできる軽スポーツを、親子で楽しみましょう。  
対象 町内に住む小学生とその保護者または地域の大人※子どもだけ、大人だけの参加不可  
と き 2月7日(日)午前10時~正午  
と ころ 岡垣サンリアーイ

種目 風船バレー、なわとび  
費用 無料  
申し込み 1月29日(金)までに東部・中央・西部公民館にある申込書を同場所に提出※申込書は小学校でも配布  
問い合わせ 中央公民館へ

時から  
と ころ 三三松原内黒山地区※地図のとおり  
「三三松原回遊ツアー」  
三三松原の保全活動を行っている「三三松原を愛し守る会」が、松原内を案内します。  
と き 松葉かき終了後※約2時間  
と ころ 松葉かき会場周辺

と き 2月6日(土)①午前10時~午後0時30分②午後2時~4時30分  
と ころ 情報プラザ人の駅  
定員 各10人※先着順  
費用 千円※テキスト代など  
持参品 タブレットまたはスマートフォン  
申し込み・問い合わせ 1月30日(土)までに情報プラザ人の駅へ

今年度2回目の松葉かきを行います。また、三三松原を散策するツアーも同時に行われます。

【松葉かき】  
地面に積もった松葉やコケを取り除き、松が育ちやすい環境を整えましょう。  
と き 2月7日(日)午前9時  
と ころ 春日神社



【ともじ】  
問い合わせ 三三松原防風保安林保全対策協議会(産業振興課)へ

ふるさとの川「遠賀川」の  
恵みを再確認しよう

おもしろくてたのしい  
アプリであそぼう  
タブレットやスマートフォンで使えるスタンプ作りなど、楽しいアプリケーションソフトを紹介します。  
対象 アプリケーションソフトのダウンロードなどの基本操作ができる人

遠賀川の水環境の改善を目指して、「I LOVE 遠賀川流域リダーサミット」が催されます。  
と き 1月24日(日)午後1時30分から  
と ころ なかまハーモニーホール (中間市)  
問い合わせ 遠賀川河川事務所  
☎ 0949-2211830 へ

岡垣町の健康づくり10カ条

## 健康づくりに取り組もう

健康で長生きすることは多くの人の願いです。生涯現役で、人に迷惑をかけずに死にたいという声もよく聞きます。しかし、日本人の約6割は心臓病や脳卒中、がんなどの生活習慣病が原因で死亡しています。

どうすれば健康で長生きできるのか。健康づくりの3つのキーワードごとに考えましょう。

### 「自分で」取り組む

生活習慣病は、乱れた食生活や運動不足など、不健康な生活習慣が原因で発症します。初期の段階では自覚症状が現れにくく、気づいたときには重症化していることが多くあります。健康で長生きするためには、生活習慣病を防ぐことや生活習慣病になっても重症化させないこと、骨折や転倒しないからだをつくるのが大切です。

日常生活の中で、自力で立ち、歩き、走ることができるようになる。また、定期的な健康診断を受け、問題が見つかったときは、その改善に取り組ましましょう。

### 「家庭で」取り組む

生活習慣の見直しは自分で取り組むことですが、早寝早起きやバランスよい食事、歯磨きなどの生

活習慣は、幼いころからの家庭生活で身につくものです。年齢を重ねても規則正しい生活習慣で過ごすために、子どものころから基礎を築いておきましょう。

また、幅広い年齢層と一緒に暮らす「家庭」では、年齢や性別で異なるさまざまな病気などを目的の当りにします。家族であれば、お互いの生活習慣を知っているため、それらの原因や対処方法などに気づくこともできます。病気の予防や生活習慣の改善には、家族みんなで取り組ましましょう。

### 「地域で」取り組む

地域では、食生活改善推進員や運動普及推進員、保健推進員の皆さんが、健康づくりの「わ」を広げるために活動しています。また、岡垣町老人クラブ寿会連合会や校区コミュニティ、自治区などでも、一人ひとりが健康づくりに取り組

### ■岡垣町の健康づくり10カ条

第1条	毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
第2条	朝食を毎日とろう
第3条	3食に野菜をしっかり食べよう
第4条	ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
第5条	タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
第6条	過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
第7条	毎日3回以上歯磨きをしよう
第8条	十分な睡眠をとり、疲れをとろう
第9条	自分なりのストレス解消法を身につけよう
第10条	地域の健康づくり活動に参加しよう

わきつかけとなる催しや講座が行われています。

このような取り組みに積極的に参加し、個人や家族での健康づくりにつなげましょう。また、自身を取り組む健康づくりも、地域に広めていきましょう。

町には、健康づくりの重点的なテーマをまとめた「健康づくり10カ条」があります。一人ひとりが健康的に過ごせるように、できることから取り組んでみてください。

健康づくり課 保健師 野口洋子

### 休日や夜間の診療は

#### 「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付けは午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919  
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

#### 「夜間相談」

内容・とき  
○診療できる病院を知りたいは遠賀郡消防本部 ☎293-1231  
○小児救急電話相談 ☎#8000  
○または662-6700(北九州地区)午後7時～午前7時  
○一般相談 ☎282-9919  
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

### 医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声FAX案内 ☎092-415-1313
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999



## 保健推進委員会が行う健康づくり講演会 大腸がんのことを知ろう

近年増えている大腸がんの特徴や検診の大切さなどの話を、詳しく聞くことができます。

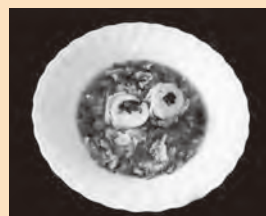
**対象** 町内に住む人



**とき** 2月12日(金)午後2時～4時  
**ところ** 中央公民館  
**内容** 大腸がんについて  
**講師** 遠賀中間医師会おんが病院  
院長 矢田親一郎さん  
**費用** 無料  
**問い合わせ**  
健康づくり課へ

## ヘルシー クッキング

No. 282 ～減塩メニュー～  
鶏肉と干しいたけのバロティーヌ  
(バロティーヌ：肉に詰めものをして加熱したもの)



225cc ○しいたけの戻し汁 100cc、B：○片栗粉大さじ1 ○水大さじ2 ○三つ葉適量※その他：たこ糸

### 4人分の材料

○鶏むね肉小2枚(400g) ○塩小さじ3/5 ○こしょう少々 ○干しいたけ大4枚(40g) ○水3/2カップ ○砂糖ひとつまみ ○ねぎ45g、A：○ベーコン30g ○白菜160g ○人参30g ○鶏がらスープ(顆粒)小さじ1強 ○水

### 作り方

- ①鶏肉は余分な脂肪を除き、繊維を切って平らにする。塩をふってラップで包み、しばらくおく
- ②干しいたけは、水につけて柔らかく戻す。柔らかくなったら5mm角に切る
- ③ねぎは肉の長さに合わせて(10数cm)切り、さっと茹でておく。ニンジン、小さめの薄いいちよう切り、白菜とベーコンは1cm角に切っておく
- ④①の水気をふいて、こしょうをふり、皮目を下にして手前半分に②の1/3量を広げ、ねぎをのせて手前からしっかりと巻き、4～5カ所をたこ糸で巻いて縛る
- ⑤フライパンにAと④、残りの②を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、落しぶたをして15分煮て火を消す。(火を消す直前に三つ葉を入れる)そのまま10分おき、鶏肉を取り出す。鶏肉はたこ糸を取り、人数分に切り分けておく
- ⑥⑤のフライパンを再び火にかけ、鶏肉を戻し、Bを加えてとろみをつけ、器に盛る
- ⑦⑥を皿に盛り、三つ葉を飾る

### 一人分の栄養価

エネルギー 259kcal、塩分 1.3g、タンパク質 22.9g、脂質 15.0g、カルシウム 36mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

## 寒い日はまだまだ続きます ヒートショックに用心

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋に移動するなどの急激な温度変化で、血圧が大きく変動して起こる健康被害のことです。

### 引き起こしやすい人

高血圧や糖尿病、高脂血症の人は血管の壁が固くなっていることがあるため、急に温度が変化したときの血圧の調整が難しくなります。また、高齢者は血圧を一定に保つ働きが弱くなっているため、特に注意が必要です。

### 冬の入浴時は特に注意してください

入浴時の大きな温度変化は、血圧や脈拍を大きく変動させ、突然死を引き起こす原因になります。

冬は特に、体が冷えている状態でいきなり熱いお風呂に浸かると、急激に血圧が上がり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。反対に、体が温まりすぎて血管が広がると、血圧は急激に低下。めまいや立ちくらみが起き、浴室でけがをしたり、溺れたりする危険性があります。



### しっかりと予防しましょう

次の3つことを心掛け、ヒートショックを起こさないようにしましょう。

- 暖房などの温度設定に注意し、家の中の温度差を少なくしましょう
- 入浴前に、脱衣所や浴室を温めておきましょう
- 廊下や洗面所、トイレなど寒いところに行くときは、上着や靴下を着用しましょう

**問い合わせ** 健康づくり課へ

### こころとからだの相談窓口

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 2月19日(金) 13:00～16:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

**とき** 月～金曜日 8:30～17:00

**ところ** 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ

# 子育てナビ

こども未来館

## イベント情報



### 1/23 (土) 音楽ひろば

みんなでお琴を弾いて、聞いて、楽しもう!

対象 誰でも可

時間 15:00～15:45



### 1/26 (火) ベビークラブ

助産師が子育ての話やベビーマッサージなどを行います。

対象 生後2か月以上の子どもとその保護者

時間 10:00～11:30



### 1/30 (土) 料理クラブ

要予約

シチューを作りながら、食材の大根のことを学びます。

対象 小学生以上

時間 ①10:00から②11:15から③13:45から

持参品 エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、水筒

定員 各8人

費用 100円

●イベントに参加する人は、始まる10分前までに集合してください

申し込み・問い合わせ こども未来館 ☎281-5501へ

※申し込みは1回の電話で兄弟のみ受け付け

## 2月 健診・子育て支援行事

### 子どもの健診 ところ いこいの里

日程	種目	受付時間
3日(水)	4か月児健診	12:45
3日(水)	7か月児健診	13:00
17日(水)	3歳児健診	12:45

### ここにこッキング(要予約)

妊娠中～幼児期の子どもの「食」と「からだ」を、調理実習をしながらみんなで考えます。

とき 2月18日(水) 10:00～12:30

ところ 中央公民館

申し込み 健康づくり課へ

今回は「離乳食」です

### 子どもの発達相談(要予約)

子どもの心の発達に関する相談を臨床心理士が無料で受けます。

とき 2月12日(金) 13:30～16:00

ところ いこいの里

申し込み 健康づくり課へ

### 子育て相談自由広場

成長のこと、離乳食やお口のケアなど気軽に相談してください。

とき 2月9日(火) 9:30～11:00

ところ こども未来館

持参品 母子手帳・バスタオルなど

### かるがも親子教室(要予約)

発育や発達に不安のある子どもと親を対象にした親子遊び教室です。

●参加を希望する人は、事前に臨床心理士との面談が必要です

●託児が必要な人は申し込みのときに伝えてください

とき 2月12日(金)

14:00～15:30

※受け付けは13:30～14:00

ところ いこいの里

申し込み

健康づくり課へ



こども未来館から

## こんにちは



### クリスマスキッズパーティ

12月20日に催し、約200人の親子連れが参加しました。

パーティの始まりには、合唱クラブの子どもたちとママコーラスの皆さんがクリスマスの歌を披露。その後行ったサイエンスショーや手作りの人形を使ったクリスマスシアターでは、多くの子どもたちが実



験や物語に夢中になっていました。

最後はみんなで温かい野菜スープを味わい、楽しいひとときを過ごしました。



### 妊婦胎教教室

## 子どもを迎える準備をしよう

アットホームな雰囲気の中、助産師が健康チェックやイメージトレーニングなどを行います。

今月は、みんなで母親の体を守る布ナプキンを作ります。

対象 妊娠中の人

とき 1月19日(火) 10:00～11:30

ところ こども未来館

問い合わせ 同館 ☎281-5501へ

ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん! 詳しくはこども未来館または町公式ホームページにある「こどもみらいかんメール」をご覧ください。

※詳しくは「健康・福祉の大切なお知らせ」を見てください  
問い合わせ 健康づくり課へ