

広報

おかがき

2016.NOVEMBER

11.10

No.969

お知らせ版



みんなすてきな
個性がある。

岡垣町人権講演会

12/3(土) 13:30 ~ 15:45

ところ 岡垣サンリーアイ

※無料託児(要予約)・手話通訳あり

問い合わせ 生涯学習課へ

【人権アピール】 テーマ この星に生まれて
 出演 海老津小学校6年生
 【講演】 演題 「障がい」は個性～福祉番組の司会
 から学んだこと～
 講師 ジェフ・バーグランドさん
 (京都外国語大学・大学院外国語
 学部英米語学科教授)



岡垣町イメージキャラクター
 ♥ひわりん&ひわすけ★



町公式ホームページ

<http://www.town.okagaki.lg.jp/>



町公式 Facebook

<https://www.facebook.com/okagakimachi>



CONTENTS

目次

お知らせ.....	2
・みんなで守ろう、三里松原	
・町の土地を、売却します	
・海岸沿いの自転車道を一部通行止めします	
ほか	
健康づくり Info	10
子育てナビ.....	12

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	☎ 281-5050
情報プラザ人の駅	☎ 281-2005	中央公民館	☎ 282-0162	(岡垣町観光協会)	
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

全国瞬時警報システム(J-アラート)の 緊急時に備えた訓練放送

【訓練放送】

緊急防災無線のスピーカーから訓練用の音声の流れます。あわてずに自分の身を守れるか確かめてみましょう。
とき 11月29日(火)午前11時ごろ

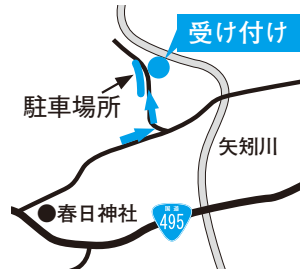
緊急防災無線から流れた内容を電話で確認できます
電話番号(テレドーム) 0180-999-997

【J-アラートとは】

地震や津波、武力攻撃などの緊急事態が発生したとき、国から人工衛星などを使って岡垣町へ情報が配信されます。この情報を受信し、町内86カ所に設置している緊急防災無線を通じて、24時間体制で皆さんに緊急情報を伝えるものです。

問い合わせ 地域づくり課へ

町のシンボル「三里松原」の松葉かきを行います。大切な財産を未来に残すため、地面に積もった松葉やコケなどを取り除き、松が育ちやすい砂地を整えましょう。
とき 12月11日(日)午前9時から
ところ 三里松原内黒山地区
※下の図のとおり
問い合わせ 三里松原防風保安林保全対策協議会(産業振興課)へ



みんなで守ろう、三里松原

実際の火災と間違えないように注意してください

火災予防運動にあわせてサイレンを鳴らします

11月9日～15日の秋季全国火災予防運動期間にあわせ、次のとおりサイレンを鳴らします。火災が発生しやすいこの季節。皆さんの尊い命や財産を守るため、火災予防の意識を高めましょう。

とき 11月15日(火)までの午前7時・午後7時(約15秒間)

ところ 東部・中央・西部公民館、糠塚公民館
問い合わせ 地域づくり課へ



第6回わんぱくクラブのお芋ほりに行こう!!

日時・・・11月12日(土)9:30～受付
10:00～11:30

☆親子ふれあいひろば☆

親子クッキング・何ができるかな?
日時 11月21日(月)10:00～

幼稚園で受付・集合です!

トーマスやドラえもんバスに乗ってお芋畑に出発!!

※新入園児募集中です!

入園願書受け付けています※



岡垣第一幼稚園

TEL 093-282-0235

<http://www.okagaki-daiichi.com>



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

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 平成29年1月12日(木)※時間は要確認


ところ 岡垣町役場

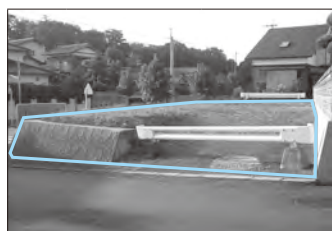
【申し込み・問い合わせ】


12月9日(金)までに総務課へ

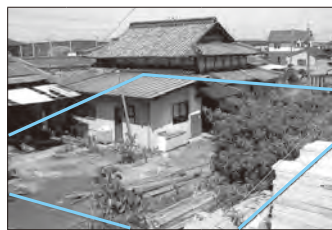
掲載例

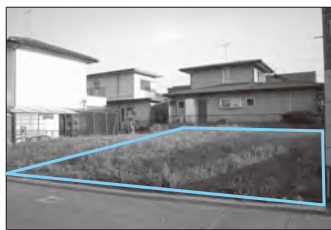
写真		
番号	場所	
	予定価格	土地の種類
	公簿上の面積	用途地域

		
1	旭台四丁目 1063 番 26	
	291 万円	宅地
	165.72 m ²	無指定

		
2	桜台 156 番 36	
	514 万円	宅地
	217.02 m ²	第1種住居地域

		
3	中央台二丁目 190 番 13	
	302 万円	雑種地
	177 m ²	第1種低層住居専用地域

		
4	大字三吉字三蔵 725 番 2 ※古家付き	
	563 万円	宅地
	629.67 m ²	無指定

		
5	旭台五丁目 560 番 492	
	498 万円	宅地
	176.50 m ²	第1種低層住居専用地域

ワンワン

11月はドッグマンス!

講義と実技で犬のしつけ方を学ぼう

11月のドッグマンスにあわせ、犬と飼い主の信頼関係を築くための「犬の育て方セミナー」を催します。対象 誰でも可※犬の参加はできません
 とき 11月26日(土)午後1時30分～4時
 ところ 宗像総合庁舎(宗像市)
 内容 犬の育て方や問題が起きたときの対処法などを、講習とモデル犬の実技を通して学びます

講師 福岡県動物愛護推進員(家庭犬しつけインストラクター) 定員 30人
 ※先着順
 申し込み・問い合わせ 11月22日(火)までに宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎094013616098へ※土日祝日は除く



11月23日(水)は祝日のため ごみの収集を休みます

振替日は次のとおりです。

燃えるごみ	振り替えなし
粗大ごみ	11月24日(木)

※遠賀・中間リレーセンターへの持ち込みもできません
 問い合わせ 住民環境課へ



社会福祉法人岡垣睦福社会

デイサービスゆうまの里

見学・体験利用随時受付中

「日常とは違う時間を過ごしませんか?」

〒811-4203 福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦 153
 お問い合わせ 電話 093-281-2310(担当: 奈賀 河野)
 Fax 093-281-3102

特別養護老人ホーム スマイル・岡垣 入居者募集中 お問い合わせ 093-281-2525 Fax 093-281-2526



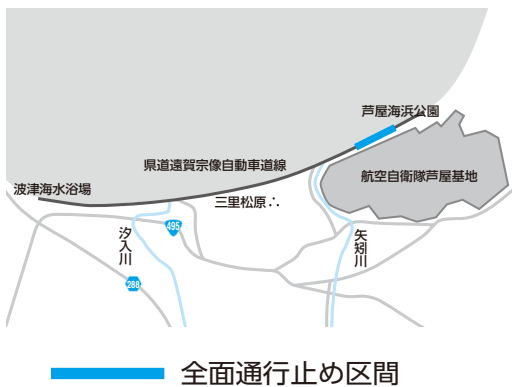
広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

県道遠賀宗像自転車道沿いに設置しているパーゴラ（緑廊）を撤去するため、工事期間中は自転車道の一部区間が通行止めとなります。う回できる道がありませんので注意してください。

工事期間 12月1日(木)～平成29年2月28日(火)（予定）

通行止め区間 芦屋海浜公園から約900メートルの区間※下の図のとおり

問い合わせ 県北九州県土整備事務所 ☎691-2823へ



海岸沿いの自転車道を一部通行止めします



現代の名工、黒瀬安光氏が、岡垣の大地ではぐくまれた芋「黄金千貫」と岡垣の良質な地下水で仕上げた本格芋焼酎「岡垣」。大切な人への贈り物やおもてなしにどうぞ。

問い合わせ
岡垣町の特産品を育てる会
(産業振興課)へ



それは重大な人権侵害であり、犯罪です

配偶者などからの暴力に悩んでいる人は相談を

11月12日～25日は、女性に対する暴力をなくす運動期間です。暴力は殴る、蹴るなどの身体的なものだけでなく、怒鳴る、脅す、電話や外出を制限するなどの精神的なものもあります。悩んでいる人は、一人で抱え込まずに相談してください。

○配偶者暴力相談支援センター(宗像・遠賀保健福祉環境事務所)

とき 月～金曜日午前8時30分～午後5時15分

※祝日・年末年始除く

相談電話 201-2820

○性暴力被害者支援センター・ふくおか

とき 24時間365日(年中無休)

相談電話 092-762-0799

※緊急のときは折尾警察署 ☎691-0110 または 110 番へ

問い合わせ 地域づくり課へ



平成29年度入園願書受付中



幼稚園に見学・遊びに来てくださいね！みんなでお待ちしています！！

体験保育も実施しています！詳細は幼稚園までお電話ください

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



《七五三・千歳あめもらったよ》

《朝の体操頑張っています》

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

クリスマス・ポットラック・パーティー

みんなで楽しいクリスマスを過ごそう

国際交流員のテッリンと県内に住む外国人が、子どもから大人まで誰もが楽しめるクリスマスパーティーを催します。外国のさまざまなクリスマスの過ごし方を学び、ゲームや歌を楽しみながらクリスマスを盛り上げましょう。

とき 12月23日(金・祝)午前11時~午後1時30分

ところ 中央公民館

定員 100人程度

費用 無料

持ってくるもの

料理1皿※4人以上

申し込み・問い合わせ

12月19日(月)までに岡垣

国際交流協会 ☎ 282-

0549 または地域づくり

課へ



○たばこの吸い殻やごみのポイ捨てはやめましょう。

道路はきれいに使いましょ

○違法駐車は、交通渋滞や交通事故の原因になります。また、救急車や消防車など緊急車両の通行を妨げ、現場への到着が遅れる原因にもなります。



違法駐車はやめましょ

道路はみんなの共有財産です

○道路側溝にごみや油などを捨てないようにしましょう。

道路沿いの土地は正しく管理しましょ

○庭木の枝・生け垣・草花が道路にはみ出すと歩行者や自動車の通行の妨げになり、事故の原因になります。枝払いや除草をするなど、正しく管理しましょ。
○農地や山林なども同様にしっかりと管理し、道路に枝や草がはみ出さないようにしましょう。

問い合わせ 都市建設課へ

水道メーターの周りは

検針しやすい環境を

水道メーターの検針は、皆さんの家庭で使った水量を計算するだけでなく、漏水の発見にもつながります。検針員が正しく作業できるように、次のことに協力してください。

離す

飼犬は門扉やメーターボックスから離してつなぐ



置かない

メーターボックスの上に車や物を置かない



きれいに

メーターボックスの中や周りはいつもきれいに



※検針は、毎月定められた日に行うようにしていますが、天候などの都合で検針日が前後することがあります。皆さんの理解をお願いします。

問い合わせ 上下水道課へ

★乳幼児施設★

おとぎのいえ

随時入園できます！



～より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



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。

お知らせ

「地域福祉」に関する
意見を聞かせてください

人と人とのつながりを大切に、互いに助け合う「地域福祉」。今後の地域福祉の方向性や具体的な取り組みなどの参考にするため、調査への協力をお願いします。

調査名 地域福祉の推進に関する
住民意識調査

対象 無作為に選ぶ2千人

とき 11月中旬から

問い合わせ 福祉課へ

**東山田の空き家の解体
工事が完了しました**



広報おかがき6月10日号でお知らせした東山田の空き家の解体は、持ち主が現れなかつたため町が代わりに行いました。費用は108万円です。解体後の土地は、町が管理するものではありません。空き家は持ち主が責任を持って管理するよう今後も呼びかけていきます。

【空き家の困りごと相談】

空き家の管理や相続などで悩んでいる人は、町に早めに相談してください。必要に応じて、県から派遣される専門家を紹介します。
問い合わせ 都市建設課へ

**敬老祝金の受け取りは
お済みですか**

9月に支給している敬老祝金をまだ受け取っていない人は、案内文と印鑑を持って福祉課に来てください。

対象

○77歳(昭和13年9月16日～昭和14年9月15日生まれ)の人

○88歳(昭和2年9月16日～昭和3年9月15日生まれ)の人

支給される商品券の金額

○77歳 1万5千円

○88歳 3万円

商品券の使用期限 平成29年1月30日(月)まで

問い合わせ 福祉課へ

**公共下水道などの整備
計画(案)を確認できます**

町が公共下水道などを今後どのように整備するかをまとめた「岡垣町汚水処理構想(案)(概要調書)」を確認できます。意見のある人は意見書(任意様式)を提出してください。
とき 11月17日(木)～12月16日(金)
構想(案)の確認 町公式ホームページから

意見書の提出先 上下水道課

問い合わせ 同課へ

**平成29年度から個人住民税
の特別徴収を徹底します**

事業主が従業員の個人住民税を

給与から天引きして納める「特別徴収」。現在、その納め方をしていない事業所があります。そこで、県と県内全市町村は、地方税法に基づき、平成29年度課税分から特別徴収を徹底します。個人で納めていた人も給与天引きとなりますので注意してください。

なお、特別徴収を行わないこともあります。詳しくは県ホームページ(<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/tokutyou-hiroba.html>)を見てください。

問い合わせ 手続きに関すること 国税務課へ、制度に関すること 県税務課へ 092-643-3049へ

**待機児童の解消に向け
保育士の就職を支援します**



保育の人材を確保するため、保育補助者を雇用する保育所などや、資格を持ちながら働いていない潜在保育士などに資金を貸し付けます。また、条件を満たす人は返済が免除されます。

貸付額・期間の上限

①保育所などへの保育補助者の雇
上費貸付 1年額295万3千円・3
年間

②潜在保育士への保育料の一部貸
付 11月額2万7千円・1年間

③潜在保育士への就職準備金貸付
11月額20万円・1回のみ



**家を売る
土地を売る**

**大切な財産を安心して売却したい、
信頼できる業者に任せたい、**

そんな思いにお答えします！吉田住建なら売却まで一括でサポート！

「室内外の片付け・処分」、相続した家の「遺品整理」、古家の「解体」など

吉田住建は地元岡垣にて開業40年、地域に根ざした豊富な経験と情報力で「不動産の無料査定」、「不動産なんでも無料相談」を行っています。

スタッフ全員が宅地建物取引士の資格を持った、安心の地元の不動産業者です。どうぞお気軽にご相談ください(*^^*)

吉田住建 ☎ 283-2042 岡垣町海老津駅前 12-8 [http://yoshida-jyukuken.com]

旧3号線沿い茅原信号すぐ側

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

返済を免除する条件

- ① 保育補助者が貸付期間中に保育士資格を取得すること
- ② ③ 県内の保育所などに2年間勤務すること

問い合わせ 県社会福祉協議会総務課 ☎092-584-3377へ

指名手配被疑者の逮捕に協力してください

11月は、全国の警察が総力を挙げて指名手配被疑者の早期逮捕に取り組んでいます。「あのポスターの犯人に似ている人がいた」などの情報があれば、小さなことでも警察に通報してください。

問い合わせ 折尾警察署 ☎691-0110へ

募 集

町で働く任期付職員を募集します

職種・募集人数

- 社会福祉士(常勤) 11人
 - 主任介護支援専門員(常勤) 11人
 - 介護支援専門員(短時間) 11人
- 対象** 昭和32年4月2日以降に生まれ、各職種の資格を持つ人
- 雇用期間** 平成29年4月1日から1年間※更新あり
- 勤務場所** 岡垣町地域包括支援センター
- 申し込み** 12月9日(金)までに役場総合案内、企画政策室、情報プラ

ザ人の駅、町公式ホームページにある申込書を企画政策室に提出

【面接試験】

とき 12月21日(水)
ところ 岡垣町役場
問い合わせ 同室へ

駅前ぎやらりに年賀状を展示しよう

駅前ぎやらりに展示する平成29年の年賀状を募集します。参加者にはオリジナル缶バッジをプレゼント。申し込みときは、次のことに注意してください。

- 作品の大きさは原則はがきサイズ※コピー可
- 複数枚にまたがる作品は1人10枚まで
- 作品面に郵便番号・住所・個人名を書かない
- 作品の返却を希望する人は平成29年1月31日(火)までに東部公民館へ

展示期間 12月28日(水)〜平成29年1月15日(日)

申し込み 12月14日(水)までに作品面の裏側に住所・氏名・電話番号を記入し、〒811-4228岡垣町東松原1-3-2東部公民館「駅前ぎやらり」年賀状展係へ

普通郵便として郵送または東部・中央・西部公民館、地域交流センターに提出
問い合わせ 駅前ぎやらり運営実行委員会



(東部公民館)へ

クリスマスにサンタを家に呼ぼう!

サンタクローズが自宅を訪れ、事前に預かったプレゼントにお菓子とかわいいカードを添えて子どもに手渡します。



対象 町内に住む小学生以下の子ども

とき 12月23日(金・祝)午後6時30分〜8時30分※時間指定不可

定員 60人程度

費用 1人千円

申し込み・問い合わせ 12月12日(月)までに岡垣町商工会 ☎282-0294へ

ポリテクセンター福岡の職業訓練生を募集します

対象 公共職業安定所に求職を申し込み、受講指示または推薦をもらえる人

募集科 若年者金属加工技術科

定員 14人

訓練期間 平成29年2月1日(水)〜7月25日(火)

試験日 平成29年1月6日(金)

試験内容 筆記試験・面接

申し込み 12月16日(金)までにハローワーク八幡へ

問い合わせ ポリテクセンター福岡 ☎641-6909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



吉村整形外科クリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

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。

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。

白衛官(高等工科学校生徒)を募集します

申し込み方法など詳しくは問い合わせてください。

【一般試験】

1次試験 平成29年1月21日(土)
2次試験 平成29年2月2日(木) 5日(日)

ところ 小倉駐屯地(北九州市小倉南区)

申込期限 平成29年1月6日(金)

【推薦試験】

試験日 平成29年1月7日(土) 9日(月・祝)のいずれか1日

ところ 陸上自衛隊高等工学校(神奈川県横須賀市)

申込期限 12月2日(金)

【ともに】

対象 平成29年4月1日現在15歳〜16歳の男子
問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部芦屋地域事務所 ☎22310981へ

講座

生活支援の担い手になリませんか

訪問介護の基本的な知識を学び、家事援助や介護の実習を通して生活支援の技術を身につけます。

対象 遠賀郡内に住んでいる人
とき 12月6日(火)〜平成29年2月21日(火)のうち9日間

ところ 遠賀町中央公民館
費用 無料

申し込み 11月22日(火)までに福祉課または町公式ホームページにある申込書を同課に提出(FAX可)
問い合わせ 同課へ

ITボランティア岡垣のパソコン初心者講座

【エフセルで会計報告書を作る】

対象 町内に住むまたは勤務している人

とき 12月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金・祝) 午前9時30分〜正午(全4回)

ところ 情報プラザ人の駅

内容 会計報告書を作りながら簡単な関数を学ぶ

定員 15人

費用 400円※教材費など



申し込み 11月25日(金)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同場所提出※応募多数のときは抽選
問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180へ

豊かな知識や経験を子育て支援に生かしませんか

ふくおか子育てマイスター認定研修会を催します。

対象 60歳以上で子育て支援活動に関心のある人
とき 12月2日(金)〜22日(木)のう

ち平日7日間

ところ コムシテイ(北九州市八幡西区)

費用 無料

申し込み・問い合わせ 福岡県70歳現役応援センター内「ふくおか子育てマイスター」コーナー ☎092-481-1312へ

あなたの家は大丈夫? 建物の耐震化を考えよう

もしもの地震に備え、建物の耐震診断・耐震改修やそれらを行うときの補助制度を学びましょう。

【住まいの耐震化教室】

とき 11月17日(木)午前10時30分〜正午

ところ 宗像総合庁舎(宗像市)

定員 90人※先着順

【耐震改修セミナー】

とき 11月22日(火)午後2時〜4時30分

ところ パークサイドビル(北九州市小倉北区)

定員 100人※先着順

【ともに】

費用 無料

申し込み 都市建設課にある申込書を県建築住宅センターにFAX(092-715-5230)または氏名・住所・電話番号・講座名・会場名をメール(kenshu@kic.or.jp)

問い合わせ 同センター ☎092-781-5169へ

相談

子育て女性就職支援センター出張相談所

就業相談や就業中の保育情報の提供などを行います。

【東部公民館開催分】

とき 12月13日(火)午前10時〜午後3時

申込期限 12月9日(金)

【遠賀町中央公民館開催分】

とき 平成29年1月17日(火)午前10時〜午後3時

申込期限 平成29年1月13日(金)

【ともに】

対象 就職を希望する子育て中の女性

定員 各5人※先着順

費用 無料

申し込み・問い合わせ 各申込期限日までに子育て女性就職支援センター(県北九州労働者支援事務所内) ☎53316637へ

中間・遠賀地区出張労働相談会

県北九州労働者支援事務所の職員が、解雇や賃金未払い、いじめ、パワーハラスメントなどの相談を無料で受けます。

とき 12月9日(金)午後3時〜8時
ところ 中間市中央公民館



**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)
- 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 12月9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① 12月2日(金) 10:00～16:00
② 12月14日(水) 10:00～16:00
ところ①宗像市役所
②ハピネスなまか (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 12月13・20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 12月16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 12月2・9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月・水・金曜日
10:00～17:00
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

見本からデザインを選び、1人30枚まで年賀はがきを印刷できます。

**創作工房人の駅
「年賀はがき」**

催し

所得・譲渡・相続など、国税のことで悩んでいる人は相談してください。
とき 12月15日(木)午後1時30分～4時
ところ 情報プラザ人の駅
申し込み・問い合わせ 12月14日(水)までに岡垣町商工会 ☎ 282-0294 へ

**国税の相談
税理士が無料で受けます**

問い合わせ 同事務所 ☎ 967-3945 へ

明治6年から始まった町内の小学校。昔の校舎や教科書などの「学び」と昔の「遊び」を紹介します。
とき 12月20日
(火)までの午前9時～午後5時※水曜日休館。祝日のときは翌日



**文化財展示室企画展
「昔の学校〜学びと遊び〜」**

対象 誰でも可※幼児は保護者同伴
とき 11月19日(土)午前10時～午後4時※受け付けは午後3時30分まで
ところ 情報プラザ人の駅
費用 1枚10円※インク代
問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎ 090-7984-3180 へ

町職員の説明を受けながら、町内の古墳からの出土品や塩屋前方後円墳(原区)などを見学します。
とき 11月27日(日)午前9時～正午※少雨決行
集合場所 地域交流センター※見

岡垣歴史文化研究会の
町内の古墳巡り

ところ 文化財展示室(地域交流センター内)
問い合わせ 生涯学習課へ
私たちの身近な矢矧川
みなできれいにしよう
とき 11月20日(日)午前8時から
集合場所 地域交流センター駐車場(川側)
持ってくるもの 長靴
問い合わせ 矢矧川を清流に戻す会(山内) ☎ 282-3633 へ

あすばる男女共同参画フォーラム2016を催します。坂東眞理子さんによる講演のほか、シンポジウムやワークショップ、ふるさと産直ふれあい市などを催します。
とき 11月26日(土)午前10時～午後6時
ところ クローバープラザ(春日市)※有料一時保育あり(生後6カ月～就学前)
問い合わせ 福岡県男女共同参画センターあすばる ☎ 092-584-1261 へ

学場所には自家用車に乗り合わせで移動
費用 無料
問い合わせ 同会(入江) ☎ 282-6380 へ
ともに生きる社会を考えましょう

あすばる男女共同参画フォーラム2016を催します。坂東眞理子さんによる講演のほか、シンポジウムやワークショップ、ふるさと産直ふれあい市などを催します。
とき 11月26日(土)午前10時～午後6時
ところ クローバープラザ(春日市)※有料一時保育あり(生後6カ月～就学前)
問い合わせ 福岡県男女共同参画センターあすばる ☎ 092-584-1261 へ

岡垣町の健康づくり10力条 第4条

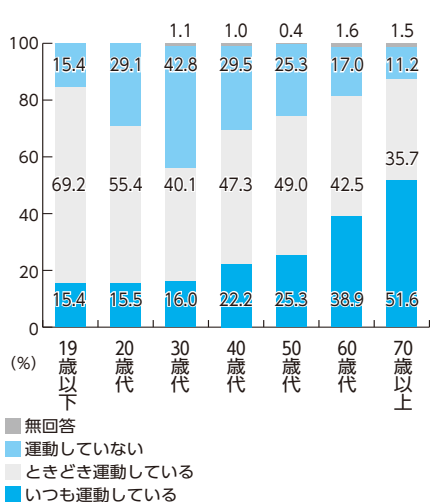
ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

運動には、生活習慣病の予防や悪化防止だけでなく、体力・筋力の維持向上や心臓・肺の働きを正常に保つ効果があります。また、精神面では気分転換やストレス解消、さらには認知症の予防にも効果があると言われています。心身ともに健康でいられるように、運動の大切さを考えましょう。

町民の運動習慣

平成25年度に行った運動習慣に関する町民アンケートでは、次のような結果が出ました。

運動習慣のある人は、30歳代が最も少なく、60～70歳代になると増えています。若年層や働き盛り



(図1) 年代別の日ごろの運動習慣

運動にまとまった時間をとれない人は、5分や10分の運動を複数回繰り返すことから始めてみてください。人と会話ができ、少し汗ばむ程度の「ニコニコペース」の運動がちょうど良いでしょう。通勤途中の駅までの道のりや昼休み、仕事中の移動は早足で歩くなど、小さなことから意識しましょう。

また、歯みがきときや電車に乗ったときにつま先立ちをしたり、椅子に座っているとき

の年代の人は、仕事などが忙しく時間がないため、日常的に運動することは難しいようです。(図1)

自分にあった運動習慣を

運動にまとまった時間をとれない人は、5分や10分の運動を複数回繰り返すことから始めてみてください。人と会話ができ、少し汗ばむ程度の「ニコニコペース」の運動がちょうど良いでしょう。通勤途中の駅までの道のりや昼休み、仕事中の移動は早足で歩くなど、小さなことから意識しましょう。

体力的にきついことや不快と感じることは長続きせず、返って逆効果です。体を動かしたあとに心地よい疲れを感じる程度の運動が、ちょうどいい運動と言えます。心身の健康づくりのために、自分の体力とライフスタイルにあった運動習慣を身につけましょう。

健康づくり課 保健師 山本実子

習慣化するコツ

に膝を上下に動かしたりと、簡単な筋トレはちよつとした時間に取り組めます。(図2)



- ③両足・両膝をつけたまま足をもち上げ、そのまま5秒間保つ
- ④10～20秒かけてゆっくりと足を下ろす



- ①イスに浅く座り、両足・両膝をびったりとくっつける
- ②手はおしりの横に置き、イスの両サイドを持つ

(図2) イスに座ってできる腹筋運動

休日や夜間の診療は

「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付け 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 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 ☎092-415-3113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

あなたの血液が命をつなぎます

献血にご協力を

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

とき・ところ 11月29日(火)午前10時～午後0時30分
＝岡垣サンリーアイ駐車場、午後2時～4時＝中央公民館
※午前の時間と会場が変わりました。注意してください

献血(400ml)の条件

- 年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人
- 体重** 男女とも50kg以上
- 献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後 ※同じ曜日から
- 年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内
※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の問診結果などで献血ができないことがあります。

詳しくは問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課

または福岡県赤十字血液センター

☎ 631-1211 へ



秋から冬にかけて流行します

感染性胃腸炎にご用心

ノロウイルスなどが原因となる感染性胃腸炎は、ごくわずかなウイルスでも発病します。子どもや高齢者は重症化しやすいので特に注意しましょう。

自分の判断で薬などを飲むと、症状が悪化することがあります。具合が悪いときは、すぐにかかりつけの医師の診察を受けましょう。

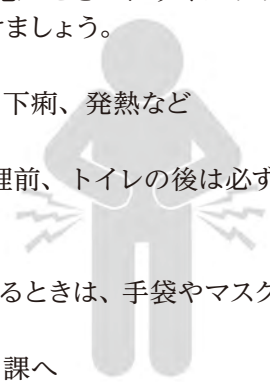
症状

吐き気、おう吐、腹痛、下痢、発熱など

予防法

- 帰宅時や食事前、調理前、トイレの後は必ず手洗いをする
- 食品は十分加熱する
- おう吐物などを処理するときは、手袋やマスクを身につける

問い合わせ 健康づくり課へ



健康づくり講演会

糖尿病を正しく知ろう

糖尿病は、初めは自覚症状がほとんどなく、放っておくと脳卒中や心臓病、腎臓病、網膜症による失明など重大な合併症を引き起こします。

元気に生活するために、糖尿病の予防や自己管理、治療などの方法を学びませんか。

とき 12月13日(火)午後2時～4時30分

ところ 中央公民館

テーマ 糖尿病 知っておきたい基本的なこと

講師 遠賀中間医師会おなが病院

○糖尿病内科医師 大江宜春さん

○管理栄養士 中島歩美さん

申し込み・問い合わせ 12月9日(金)までに健康づくり課へ

こことからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 12月16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

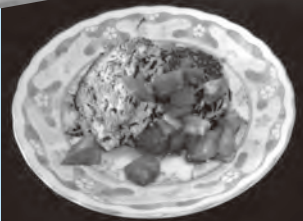
とき 月～金曜日8:30～17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ

ヘルシークッキング

No. 292 ～血液をさらさらにする料理～
いわしハンバーグ ポン酢ソースのせ



2人分の材料

いわしハンバーグ：○いわしのつみれ150g ○木綿豆腐70g ○卵1/2個 ○長ねぎ1/4本 ○にんじん30g ○芽ひじき10g ○長芋5cm分 ○パン粉大さじ2 ○おろししょうが1かけ分 ○塩・こしょう各少量

トマトポン酢ソース：○トマト1/2個 ○大葉2枚 ○ポン酢30ml ○塩・こしょう各少量

作り方

- ①豆腐は水切りしておく。ひじきは水に浸けて戻し、水気を絞しておく。長ねぎはみじん切りにし、にんじん、長芋はすりおろす
 - ②ボールにいわしのつみれと①、パン粉、おろししょうが、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる
 - ③②を人数分に分け、小判型にととのえる
 - ④フライパンに油を熱して③を入れ、弱火でふたをして焼く。焼き色がついたら裏返して、水少量を加えてふたをし、中まで火を通す
 - ⑤焼きあがったら皿に盛り付け、トマトポン酢ソースをかける
- 【トマトポン酢ソースの作り方】
- ①トマトを角切りにして、大葉をせん切りにする
 - ②ボールにトマト、大葉、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味をととのえ、しばらくおいて味をなじませる

1人分の栄養価

エネルギー 255kcal、塩分 0.9g、タンパク質 20.6g、脂質 13.4g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ハルスメイトの会)

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



11/20 まんがクラブ (日) まんがの表紙を描いてみよう

対象 小学1年～中学3年生
時間 10:00～11:30
持ってくるもの 筆記用具、色鉛筆、マーカー、まんが



12/11 みんなで一緒に楽しもう (日) クリスマスキッズパーティ

すてきなクリスマスソングの演奏やパペットシアター、心温まるスープなどを用意しています。楽しいひとときを過ごしませんか。

対象 誰でも可
時間 10:00～12:00



12/16 乳幼児ひろば(よちよち・はいはいコース) (金) 楽しいクリスマスをお過ごし

手品やシアターを見て、クリスマスを楽しみましょう。
対象 1歳～就園前の子どもとその保護者
時間 10:00～11:30

●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
問い合わせ こども未来館 ☎281-5501へ

12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
1日(木)	4カ月児健診	12:45
1日(木)	7カ月児健診	13:00
14日(水)	3歳児健診	12:45

いこいの里にココッキング(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 12月15日(木) 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「幼児食」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 12月2日(金) 13:30～16:40
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 12月13日(水) 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

こども未来館から

こんにちは



ハロウィンパーティ大盛況♪

10月30日、魔女やアニメ・映画の主人公などに変身した子どもたち40人がこども未来館に集まりました。

パーティでは、音楽にあわせて踊ったり、チームを組んでミイラを作ったりと大盛り上がり。会場は最後まで子どもたちの笑顔と元気な笑い声に包まれていました。



ママのじかん

ママコーラス

小さな子ども連れでもOKです。12月11日(日)のクリスマスキッズパーティでの発表に向けて、楽しくコーラスを練習しましょう。

対象 お母さん

とき 11月10日・17日・24日、12月1日・8日すべて木曜日 10:00～12:00、12月10日(出)



16:00～17:00

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

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 12月2日(金) 14:00～15:00
※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

