

広報

おかがき

2017.JANUARY

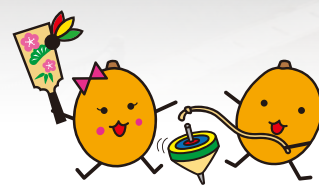
1.10

No.973

お知らせ版



謹賀新年



岡垣町イメージキャラクター

♡ひわりん&ひわすけ★

平成29年が幕を開けました。JR海老津駅南側広場・自由通路・海老津白谷線が完成し、町は新たなまちづくりに向けて歩み始めています。今年も「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く元気なまち岡垣」の実現のため、着実に歩みを進めます。

CONTENTS 目次

| | |
|---|----|
| 新年のごあいさつ..... | 2 |
| お知らせ..... | 4 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・岡垣町長選挙結果 ・定住促進の取り組みを続けます ・所得税の還付申告 | ほか |
| 健康づくり Info | 12 |
| 子育てナビ..... | 14 |

町公式ホームページ

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



町公式 Facebook

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



住みたいと選ばれる 住み続けたいと思える まちづくりを進めます

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。皆さまには、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、日ごろからの町政へのご支援、ご協力に感謝申し上げます。

昨年は、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がスタートするとともに、人口減少に対応し、住民が夢や希望を持てるよう「住みよさブランドの確立」や「町を愛する人を育て、絆をつなげ・広げること」を視点とした「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に掲げる施策を

実行に移す年となりました。

特徴的なものとして、観光ステーション北斗七星を拠点とした町の魅力発信や、岡垣町が先進的モデルとなるような中学校での特色ある英語教育改革を進めました。また、昨年12月には、長年の懸案事項であったJR海老津駅南側の道路・広場・自由通路の整備が完了したことで、車両が通りやすくなり、交通渋滞も緩和され、さらに自由通路によって高齢者や自転車が踏切を渡ることなく安全に通行できるようになりました。

今後、国道3号岡垣バイパスの

A Message for the New Year

4車線化の整備や主要道路の整備を促し、駅南側地域の立地条件を向上させることで、民間による宅地開発の促進や企業の誘致につなげたいと考えています。

迎えた本年は、災害時などの緊急、防災情報やコミュニケーション情報を速やかに伝達できる戸別受信機の各家庭への配布を始めます。また、高齢者などが健康で生きがいの持てる暮らしを引き続き支援し、子どもたちが健全で豊かに育つための子育て支援の拡充を図ることで「住みたい」と選ばれるまちづくり「住み続けたい」と思えるまちづくりを進めていきます。

私は、平成21年1月に町長に就任し「元気なまち岡垣」を目指して、これまで可能な限り現地を直接見て、町民や議員の皆さまのご意見を伺いながら、その実現に当たってきました。そして、すぐに実行できるものは早速に対応し、時間を要するものは、第5次総合計画に位置づけて計画的に取り組んできました。

平成23年度からスタートした第5次総合計画は、「住みたい・住み

続けたい・みんなが輝く元気なまち岡垣」の基本理念のもと「輝き」「安全安心」「心の豊かさ」の3つのまちの将来像を定めており、その実現に向けて様々な政策に着手してきましたが、現在取り組んでいる事業やこれから取り組むべき課題もあります。

昨年12月の町長選挙におきましては、再び町政の舵取り役を担わせていただくことになりました。大変光栄なことであるとともに、改めて町長としての責任の重大さを痛感しております。

これからも、町民の皆さまの視線に立ち、心のかようまちづくりを進めることで、平成32年度を終了期間とする第5次総合計画の着実な実現に努めるとともに、岡垣町の豊かな自然環境や長きにわたる歴史を未来へ引き継いでいくことが、私の使命であると考えていますので、皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、平成29年の町民の皆さまのご多幸とご健康を心から祈念申し上げます、新年のごあいさついたします。

岡垣町長
宮内 實生



町役場・教育委員会

☎ 282-1211

情報プラザ人の駅

☎ 281-2005

こども未来館

☎ 281-5501

東部公民館

☎ 282-0035

中央公民館

☎ 282-0162

西部公民館

☎ 281-5006

地域交流センター

(ボランティアセンター)

☎ 282-5767

文化財展示室

☎ 282-6118

観光ステーション北斗七星

(岡垣町観光協会)

☎ 281-5050

岡垣サンリーアイ

☎ 282-1515

社会福祉協議会

☎ 283-2940

シルバー人材センター

☎ 282-4688

岡垣町長選挙

宮内實生町長が3選



町長 宮内實生

12月20日に告示された岡垣町長選挙は、無投票で現職の宮内實生町長の3選が決まりました。

任期 平成29年1月21日
～平成33年1月20日

問い合わせ
岡垣町選挙管理委員会(住民環境課)へ



町のシンボル「三里松原」を守るため、松葉かきを行います。松葉かきをすることで、地面に積もった松葉やコケなどが取り除かれ、松が育ちやすい砂地を作ることができます。
松葉かきに参加して、町の大切な財産を守りましょう。

みんなで守ろう三里松原

松葉かきで松が育ちやすい環境を



2/5回
9:00から
三里松原内黒山地区
※左の図のとおり

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



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!よろしくお願ひいたします♡♡

岡垣第一幼稚園

http://www.okagaki-daiichi.com
TEL 093-282-0235

1月29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!!

■主な変更点

① 3年間を目途に制度を延長

- 中古住宅リフォーム工事補助金
- 内浦・戸切校区民間賃貸住宅家賃補助金
- ウェルカムキャンペーン
- 住宅用太陽光発電システム等設置補助金

- 定住奨励金
- 中古住宅購入補助金
- 新築住宅建築に係る解体工事補助金

② 統合して定額の補助金を支給

補助の内容 (表1)

| 取得の種類 | 吉木・海老津・山田校区 | 内浦・戸切校区 |
|---------------|-------------|---------|
| 新築 | 20万円 | 35万円 |
| 中古住宅を購入 | 40万円 | 65万円 |
| 中古住宅を購入・解体し新築 | 120万円 | 145万円 |

③ 補助金は分割して支給します

(例) 平成29年に吉木校区に新築した人

交付総額 **20万円**

平成29年度 **7万円** 平成30年度 **7万円** 平成31年度 **6万円**

3つの制度をまとめます
現在それぞれの制度ごとに補助金を支給している「定住奨励金」「中古住宅購入補助金」「新築住宅建築に係る解体工事補助金」を一つの制度にまとめ、定額の補助金を支給します。
対象 平成29年1月以降に住宅を新築または購入した子育て世帯など
内容 表1のとおり

そのほかの補助金も期間を延長
ウェルカムキャンペーンなどそのほかの定住支援の取り組みは、現在の制度のまま期間を延長します。それぞれの制度の内容や申し込み方法は、決まり次第町公式ホームページでお知らせします。

支給の方法 補助金を次の年数に分けて支給
○吉木・海老津・山田校区 3年間
○内浦・戸切校区 5年間

子育て世帯などを対象に行っている定住促進の取り組みを、3年間を目途として延長します。また、補助のしくみを分かりやすくするため、内容を一部見直します。
問い合わせ 都市建設課へ

定住支援の取り組みを続けます

もっと住みたい・住み続けたいまちに

屋外の露出している水道管には対策を 水道管の凍結に注意しよう

毎年寒くなると、屋外の露出している水道管が凍結し、破裂する事故が起きることがあります。保温材や布を巻きつけて凍結を防いでください。特に寒くなる日は夜に少し水を出しておく効果があります。



【凍結したときは】

ぬるま湯をゆっくりかけてください。熱湯を急に

かけると破損することがあります。

【破裂したときは】

メーターボックス内にあるバルブを閉め、指定工事店に修理を依頼してください。破裂したときにかかる上下水道料金や水道管の修理代金は個人負担となります。

問い合わせ 上下水道課へ

あけましておめでとうございます！

♥♥今年もよろしくお願いたします♥♥

1月29日(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

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。

マイナンバーが必要です 所得税の還付申告

2月16日(木)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遠賀コミュニティセンターでひと足早く受け付けます。

個人番号(マイナンバー)と 身元確認書類を忘れずに

平成28年分以降の確定申告をするとき、申告する人と扶養する人全員のマイナンバーを記入する必要があります。また、申告する人の本人確認を行います。下の書類を忘れずに持って来てください。

マイナンバーカードを持っている人

マイナンバーカードを持って来てください。

- マイナンバーカードのみで本人確認(番号確認と身元確認)ができます。
- 自宅などからe-Taxで確定申告をするときは、身元確認書類の写しは不要です。

マイナンバーカードを持っていない人

マイナンバーを確認できる書類と身元確認ができる書類をそれぞれ1つずつ持って来てください

マイナンバーを確認できる書類

- 通知カード
- マイナンバーの記載がある住民票の写しまたは住民票記載事項証明書 など

+

身元確認書類

- 運転免許証
- パスポート
- 公的医療保険の被保険者証
- 障害者手帳 など

※このほか申告に必要なものは7ページで確認してください

申告の対象となる人

給与や年金から所得税が引かれていて、次のいずれかに当てはまる人

- ①平成28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た
 - ③病気やけがで多額の医療費を支払った
 - ④平成28年中に住宅をローンで購入・増改築した
- ※④は遠賀コミュニティセンターのみ受け付け
- ※事業を営む人や保険外交員など営業所得がある人、不動産所得がある人、不動産または株式などの譲渡所得がある人、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、若松税務署に提出または郵送してください
- ※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



★乳幼児施設★

おとぎのいえ

～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



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

還付申告会場はこちら

情報プラザ人の駅

とき

2月2日(木)・3日(金)

午前9時～10時30分
午後1時30分～3時

■受け付け方法が変わります

- 申告書の控えに税務署受付印が必要なときは、税務署職員が受け付ける遠賀コミュニティセンターで申告してください。



- 情報プラザで受け付けた申告書は2月16日(木)以降に税務署に提出するため、還付金の振り込みが例年より遅れることがあります。

- 例年より混雑が予想されます。

■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 税務課へ

遠賀コミュニティセンター

とき

1月25日(水)～27日(金)

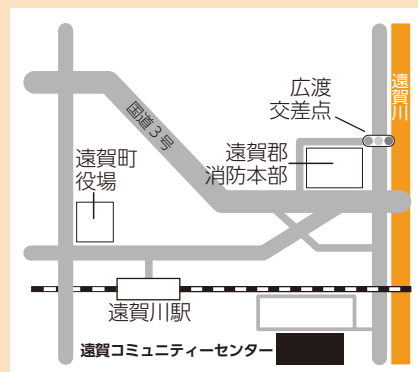
午前9時30分～午後3時30分
※27日(金)は午後2時まで

■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遠賀川駅から徒歩10分
- 国道3号遠賀郡消防本部前から左折し、広渡交差点を右折
- ※国道3号立体化工事のため、朝は渋滞が予想されます。注意してください



※昨年の会場(水巻町中央公民館)とは異なります

申告に必要なもの

- 印鑑※認め印可
- 平成28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年間分の領収書とそれを医療機関・医療を受けた人ごとにまとめた明細書※高額医療や生命保険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関係ない費用は対象外
- 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

問い合わせ 税務課へ



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

家を売る 土地を売る

大切な財産を安心して売却したい、 信頼できる業者にまかせたい、

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>』

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。

主な議案についてお知らせします

12月議会を終えて

- 農業委員会の委員などの定数に関する条例を制定**
法律の一部改正により、農業委員の選出方法などが変更されたことから、委員の定数と農地利用最適化推進委員の定数を条例で決めました。農業委員は12人、農地利用最適化推進委員は10人となります。
- 平成28年度の一般会計予算を補正(補正第4号)**
山田第三学童保育所施設の整備に必要な経費や国の補正予算による小学校トイレの改修、県営のため池

を整備するために必要な経費を補正し、議会で可決されました。

| | |
|----------|-----------------|
| 補正前 | 98億2,167万2,000円 |
| 補正額(第4号) | 1億3,983万5,000円 |
| 補正後 | 99億6,150万7,000円 |

問い合わせ 総務課へ

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。

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



保険料

月16,260円(平成28年度)

※保険料の納付が困難な人には「学生納付特例」や「納付猶予(50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

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




☎093-282-2500

●水曜午後、日曜、祝日休診

| 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 |

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

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 29 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 | 掲載枠数 | 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を優先 | 1月10日(火)～ 2月10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10日(火)～ 2月10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：1,000 × 1,000mm 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 ●利用者 年：約 63,000 人 | 6月1日(木)～ 6月16日(金) | 都市建設課 |
| | 車内側面窓上部 ●カラー ●364 × 515mm | 7 | | | 随時募集 | |
| 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 | |

※広告内容の事前審査あり。広告の作成・デザイン費用申込者負担。応募多数のときは抽選申し込み・問い合わせ 各担当課へ※申込書は町公式ホームページからダウンロードできます

日ごろから分別に
取り組み、ごみを減
らしましょう。

○新聞・雑誌・衣類・
段ボール・ペット
ボトル・ビン・ア
ルミ缶・スチール
缶・牛乳パック・鉄類＝資源物
回収へ

○家庭で出た生ごみの水分を切る
ことで、ごみの減量化につながり、
処分費の削減にもつながります。

問い合わせ 住民環境課へ



お知らせ

2月11日(土)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 |
| プラスチック製 容器包装 | 2月13日(月) |

※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



あけましておめでとうございます



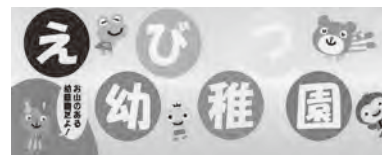
えびつキッズ (未就園児教室)

日時：1月21日(土) 10:00～11:00
体操の先生といっばい遊んだら、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。

110番は緊急電話
相談ことは#9110へ



110番通報は警察への緊急通報専用電話です。一刻を争う事件や事故などは、迷うことなく通報してください。相談などは警察相談専用電話(#9110)を利用してください。
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

〔主任介護支援専門員(常勤)・介護支援専門員(短時間)〕

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
定員 各1人

勤務場所 岡垣町地域包括支援センター(役場内)

雇用期間 4月1日～平成30年3月31日まで※更新あり

〔一般(秘書・人事)事務(短時間勤務)〕

対象 昭和41年4月2日以降に生まれ、秘書技能検定2級以上の資格をもつ人

定員 1人

勤務場所 岡垣町役場

雇用期間 3月1日～平成30年2月28日まで※更新あり

【つとに】

○面接試験

とき 2月13日(月)※応募多数のときは書類選考後に面接

ところ 岡垣町役場

申し込み 1月31日(火)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同室に提出※一般事務は募集案内にあるテーマの作文をあわせて提出
問い合わせ 同室へ

生きがいと地域のニーズを結びます

シルバー人材センターの会員を募集します。興味がある人は、説明会に参加してください。

対象 町内に住む60歳以上の人

〔説明会〕

とき 1月18日、2月15日、3月15日すべて水曜日午後1時30分から※参加はいずれか1日
ところ いこいの里

問い合わせ 同センター ☎282-4688へ

校務員として働く
任期付職員を募集します

対象 町内に住む昭和29年4月2日～昭和36年4月1日に生まれた人

定員 1人

勤務場所 戸切小学校
雇用期間 4月1日～平成30年3

月31日まで※更新あり

○面接試験

とき 2月23日(木)

ところ 岡垣町役場

申し込み 2月10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同室に提出
問い合わせ 同室へ

求む、役場や保育所などで働く力

4月～平成31年3月の期間中に、町の臨時職員として働くための登録申し込みを受け付けます。登録後必要ときに雇用します。詳しくは町公式ホームページを見てください。



職種 一般事務、保育士など

面接 申込書提出後に日時を連絡

申し込み 2月17日(金)までに役場

総合案内、企画政策室、教育総務課、情報プラザ人の駅、東部・中央・西部公民館、町公式ホームページにある申込書に写真を添えて同室に提出※保育士・保健師など専門職のときは資格証の写しをあわせて提出

問い合わせ 同室または同課へ

介護保険の認定調査員を募集します

対象 昭和27年4月2日以降に

生まれ、保健師・看護師・准看護師・社会福祉士・介護福祉士・介護支援専門員のうちいずれかの資格を持ち、自家用車で活動できる人

雇用期間 4月1日～平成30年3月31日※期間延長あり

報酬 月20万円※社会保険・通勤手当あり

内容 介護サービスの利用を希望する人を訪問し、身体の状態などを調査する

試験日 1次 2月19日(日)、2次 3月5日(日)

申し込み 2月14日(火)までに福祉課または介護保険広域連合遠賀支部(遠賀町)にある申込書を同場所に提出

問い合わせ 同連合遠賀支部 ☎291-5266へ

北九州視覚特別支援学校の生徒を募集します

4月から入学を希望する生徒の入学検査を行います。

〔幼稚部〕

対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日に生まれた視覚に障害のある幼児

入学検査 2月17日(金)

〔高等部〕

対象 高校を卒業(見込みを含む)し、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格取得を目指す視覚に障害のある人
入学検査 3月3日(金)

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 2月10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3日(金) 10:00～16:00
②2月8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14・28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17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10日・24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

【ともこ】
申し込み・問い合わせ 2月1日
(水)8日(水)に北九州視覚特別支援
学校 ☎ 651-5419 へ

講座

情報プラザ人の駅 パソコン研修

「パワーポイント初級講座」

対象 町内に住むまたは勤務している人
とき 2月28日、3月7日・14日すべて火曜日(全3回)午後4時～6時
ところ 情報プラザ人の駅
内容 説明会議の資料作りの方法や基本的な操作を学ぶ
定員 20人※応募多数のときは抽選

ITボランティア岡垣の パソコン初心者講座

「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10日・17日・24日、3月3日すべて金曜日(全4回)午前9時30分～正午
ところ 情報プラザ人の駅
内容 エクセルの機能や簡単な文書・表の作り方を学ぶ
定員 15人※応募多数のときは抽選
費用 400円※教材費など

催し

簡単!楽しい! ブックカバー&しおり作り

手作りのブックカバーとしおりをお気に入りの本に使いませんか。
対象 小学生以上※未就学児は要保護者同伴
とき 1月21日(土)・22日(日)午前10時～正午、午後2時～4時※1回30分程度
ところ 情報プラザ人の駅
費用 100円※材料費
問い合わせ 同プラザへ

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5日(日)午前10時～正午
ところ 町民体育館
種目 風船バレー、なわとび、五目お手玉
費用 無料
申し込み 1月27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

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第8条
十分な睡眠をとり、疲れをとろう

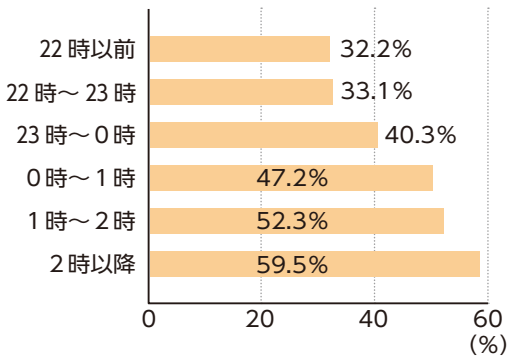
子どもの睡眠を見直そう

夜遅くまでゲームや携帯電話を扱っているため、子どもが朝なかなか起きてこないことはないですか。また、冬休みや年末年始、受験勉強などで、睡眠時間が不規則になってはいませんか。睡眠は世代を問わず自身の健康に深く関わります。夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。

「夜更かし」は子どもの健康や成績にも影響を与えます

寝る直前に携帯電話を扱うと、夜更かしにつながり、睡眠に悪影響を及ぼします。最新の研究結果では、寝床に入った後、携帯電話を扱う子どもは、扱わない子どもの約1・5倍不眠症状や日中の強

【図1】就寝時刻別でみる心の健康問題を抱える子どもの割合*



い眠気を抱えていることが分かっています。また、図1のように、就寝時刻が遅いほど心の健康問題を抱える人の割合が多く、中高生では、成績の状況に就寝・起床時刻が影響を与えているなどの研究結果が示されています。

睡眠不足や睡眠障害が続くと、子どもの肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの発症率を高めるだけではなく、症状を悪化させる危険性があります。

「寝貯め」は効果はありません
「早起き・早寝」を心掛けよう

10代の子どものは、休日の起床時刻が平日と比べ2・3時間遅くなっています。休日によく寝て平日の睡眠不足を解消しようとしているようです。しかし、朝遅くまで寝ていると、その日の夜に眠れなくなり、かえって体内時計のリズムを崩すことにつながります。睡眠



不足や睡眠障害を悪化させないために、休日でも起床時間を遅らせないことが大切です。休日は寝貯めをするのではなく「早起きして早く寝る」を心掛けましょう。

日光が体内時計の乱れをリセットします

日光は、体内時計のリズムを整えるために大きな役割を果たします。私たちの体は、朝起きたとき、日光を浴びることで体内時計のリズムがリセットされ、15～16時間後に眠気を感じるようにできています。起床後なるべく早く部屋のカーテンを開け、朝日を浴びるようにしましょう。

子どもの睡眠習慣は大人の生活週間も影響します。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠と健やかな成長を支えましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

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） ☎28219919

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 ☎29311231

○小児救急電話相談 ☎#8000または66216700（北九州地区）午後7時～午前7時

○一般相談 ☎28219919
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 ☎092147110099

○救急医療情報センター 音声 FAX案内 ☎092141513113

○北九州テレフォンセンター ☎52219999

※出典：公益財団法人健康・体力づくり事業財団「健康づくりのための睡眠指針 2014」に基づいた保健指導ハンドブック

とき **2/24** 金
14:00 ~ 16:00
ところ いこいの里

健康づくり講演会

成人の8人に1人がその状態と推測されている身近な病気「慢性腎臓病」。自覚症状がほとんどないうちに進行し、放置すると末期の腎不全から人工透析が必要な状況になってしまいます。しかし、早期発見・予防はできます。この病気のことを学び、腎臓に優しい生活を送りましょう。

講師 瓜生康平さん
(中間市立病院院長)
鶴野祥子さん
(同病院管理栄養士)

費用 無料
申し込み・問い合わせ 2月23日(木)までに健康づくり課へ

慢性腎臓病を知っていますか
—その正体と予防策を学びます—

期限間近！早めに接種を受けましょう
高齢者の肺炎球菌ワクチン

対象 次のいずれかに当てはまる人
○平成29年3月31日現在で65・70・75・80・85・90・95・100歳
○60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に障害があるまたはヒト免疫不全ウイルスが原因で免疫機能に障害がある(身体者障害者手帳1級に相当する)

※過去に接種を受けた人は対象外
接種期限 3月31日(金)まで
費用 2,500円
※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は事前に健康づくり課へ

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階1・2・3段階の介護保険料納入通知書

【接種できる医療機関】※要予約

| | | | |
|----------------|----------|---------------|----------|
| いまづ内科消化器科クリニック | 283-0099 | 遠賀中間医師会おかがき病院 | 282-0181 |
| こんどう胃腸科外科医院 | 283-0101 | 田中ひろし小児内科医院 | 283-1640 |
| 吉村整形外科クリニック | 282-2500 | いわくまハートクリニック | 701-6037 |
| 加藤医院 | 282-0003 | 公園通りクリニック | 282-0224 |
| 高陽診療所 | 282-0077 | 柴山クリニック | 282-0091 |
| 占部胃腸科内科医院 | 282-0127 | ふじた医院 | 283-3211 |
| 岡垣腎クリニック | 982-5645 | やまがたクリニック | 281-5152 |

※県予防接種広域化実施医療機関でも接種できます。そのほかの医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせてください

問い合わせ 健康づくり課へ

ヘルシークッキング

No. 294 ~貧血予防にどうぞ~
切り干し大根の混ぜご飯



4人分の材料

○米 300g ○切り干し大根 20g ○芽ひじき 5g ○かつお節 5g ○ツナ缶 90g ○しょうゆ大さじ1 ○みりん大さじ1

作り方

- ①米を定量の水で炊く
- ②切り干し大根は水で戻し、2cmの長さに切る。芽ひじきは水で戻す。ツナ缶は油をきる。
- ③切り干し大根、芽ひじき、ツナ缶、かつお節をしょうゆ、みりん煮て、炊きあがったご飯に混ぜ込む。

1人分の栄養価

エネルギー 346kcal、塩分 0.6g、タンパク質 10.4g、脂質 5.9g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここから相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 2月17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



1/20 (金) 1/27 (金) 乳幼児ひろば
小麦粉粘土で遊ぼう

対象 ①よちよちコース=1歳児
②とことこコース=2歳～就学前の子ども
とき ①1月20日(金)、②1月27日(金)ともに
10:00～11:30
持ってくるもの 手拭きタオル

1/22 (日) まんがクラブ「四コマまんが」
起承転結を考えて描いてみよう!

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、漫画



1/28 (土) 楽しく触れ合おう
婦人会さんとの交流会

婦人会の皆さんと一緒に遊びましょう。団子汁の試食もあります。

対象 誰でも可
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

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 |
|--------|--------|-------|
| 1日(水) | 4カ月児健診 | 12:45 |
| 1日(水) | 7カ月児健診 | 13:00 |
| 15日(水) | 3歳児健診 | 12:45 |

ここにクッキング(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16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3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 2月14日(火) 9:30～11:00
ところ こども未来館
持ってくるもの 母子手帳・バスタオルなど

中部保育所から

こんにちは

中部保育所の園庭を開放します

2月は「作品展」です。保育所に通う子どもたちが描いたかわいい絵や作品をホールに展示します。気軽に来てください。



対象 町内に住む幼稚園や保育所に通っていない就学前の乳幼児とその保護者
とき 2月16日(水) 10:00～11:00
申し込み・問い合わせ 2月1日(水)～10日(金)に中部保育所 ☎282-9164 へ ※受け付けは平日9:00～16:00

みんなのひろば

親子でクッキング恵方巻き♪

要予約

対象 小学生以上の親子
とき 1月21日(土)
① 10:00 から
② 13:00 から



ところ こども未来館
定員 各回8人
費用 1組400円
持ってくるもの エプロン、三角きん、マスク、ハンカチ、水筒、上履き(子どものみ)
申し込み・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 2月3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

