

おかがき

2.10

No.975

お知らせ版

1/27 宮内町長から、岡垣町
 について、岡垣町へのお願い

「元気なまちおかがき」を
 次世代に引き継いでいくために――。



岡垣町イメージキャラクター
 ♥ひわりん&ひわすけ★

CONTENTS

目次

町長就任のごあいさつ.....	2
お知らせ.....	4
・ きんしゃい！岡垣井戸端会議を催します	
・ 期限切れの商品券を交換します	
・ 岡垣町教育委員会が新体制に 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>



〔宮内町長就任のあいさつ〕

3期目の町政で目指す 元気なまち おかがき

昨年12月25日に行われた岡垣町長選挙で、宮内實生町長が無投票で3選を果たしました。

ここでは、宮内町長の就任のあいさつと3期目に取り組む「5つの約束」を紹介します。

問い合わせ 企画政策室へ

みやうちじつお
宮内實生

昭和22年5月26日生まれ、69歳。民間企業に勤務した後、昭和43年3月に岡垣町の職員に。社会教育課長、企画政策室長などを歴任し、平成18年3月に退職。その後漁業に従事し、平成19年5月に岡垣町議会議員に就任。平成20年12月の町長選挙に出馬し初当選。2期8年の間町長に就き、平成28年12月25日に3回目の当選を果たす。県立水産高等学校卒業。岡垣町出身、波津区在住。



私は、平成21年1月に町長に就任して以来、今できることや今しなければならぬこと、今しかできないことを常に意識し、政策の実現に向けて迅速な対応を心掛けてきました。また、時間がかかるものは総合計画などに位置づけ、段階を踏んで取り組みました。

平成23年度から着手した駅南側広場、自由通路、海老津白谷線道路の整備は、昨年12月に完了しました。町民の皆さんのご協力に感謝申し上げます。今後も、周辺地域の開発事業などを進めますので、引き続きご支援とご協力をお願いいたします。

さて、これまでの2期8年の間に、地方自治体を取り巻く環境は大きく変化してきました。人口減少社会と地方創生時代の到来です。今後、岡垣町でも人口減少が加速することが予想されます。このような中、平成27年度に、前期基本計画の5年間の取り組みを評価した結果と本格化した人口減少など、社会動向の変化を踏まえた「第5次総合計画後期基本計画」と人口減少などに対応するため「まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。これらを策定するために行った住民意識調査の結果を見ると、環境の良さなど岡垣町の住み良さの魅力が、転入を決めた理由に十分結びついていないことが分かりました。今後、定住

促進や空き家対策に取り組むためには、新たな団地開発などに加え、町の住み良さの魅力を高め、それを町外へ発信することが重要だと考えています。

私は公約として、子育て・安全安心・自然・健康・産業をキーワードとする5つの約束を掲げました。これを「第5次総合計画後期基本計画」「まち・ひと・しごと創生総合戦略」と連動させ、政策として実現することで、住み良い町の魅力を高め、その発信につなげたいと考えています。

岡垣町の住み良さを次世代に引き継ぐためには、私自身がまちづくりの先頭に立つのはもちろんのこと、町の職員が元気に意欲を持って業務に取り組む環境整備も必要です。このため、組織改革や行政改革にも積極的に取り組み、一つになって町政を運営していきますので、町民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



▲3期目初登庁日、職員に訓示を行う宮内町長

宮内町政3期目に取り組む

5つ々の約束

子どもたちが健全で豊かに育つための環境を

- 子ども医療費の負担軽減など、子どもを産んで育てやすい環境を整備します。
- 子どもたちが心身ともにたくましく生きる力を育てる教育環境の整備を図ります。
- 中学校の英語教育改革を進め、ICT機器の活用による学力の向上を図ります。
- 民間の東部保育所建て替えによる定員拡大を支援し、待機児童の解消を図ります。



素晴らしい自然環境を守り環境に優しいまちづくりを

- 森林環境税を活用し、荒廃森林の整備と水資源を蓄える森林の保全を行い、地下水源の確保に努めます。
 - 三里松原の松枯れ、塩害、海岸浸食対策を周辺市町と協力して国や県に要望します。
 - 地下水のブランド化を進めます。
- ## 健康で生きがいの持てる暮らしを支えます

- 住み慣れた地域での生きがいくくり、健康づくり、介護予防を支援する地域包括支援システムを構築します。
- 寿会連合会と連携し、高齢者の交流、社会参加、健康づくり、介護予防を支援します。
- 住民の健康意識を高め、生活習慣病を早期に発見するため、特定健康診断などの受診率の向上を図ります。
- ボランティアポイント制度を拡充し、ボランティア活動を支援します。



みんなが安全・安心・心豊かに暮らせる町に

- 矢矧川や戸切川の自然環境を守り、地域の皆さんの声を大切にしながら、県の支援を受け、自然災害防止の治水事業を進めます。
- 青パトによる防犯パトロールを推進します。また、JR海老津駅周辺の安全を確保するため、駅前交番の早期完成を目指します。
- 地域情報伝達無線システム（戸別受信機）の整備を進め、緊急・防災情報やコミュニケーション情報の速やかな伝達を図ります。



農業、漁業、地場産業の育成と企業の誘致を

- 産業の振興を図るため、生産現場の意見を尊重し、農林水産物の販路・消費拡大、担い手の育成、特産品の開発を進めます。
- 商工会と連携して、中心市街地の活性化に取り組みます。
- 国道3号バイパス4車線化の早期着工を図り、地域の産業、経済、文化、観光の発展と住民生活の向上を図ります。
- 海老津駅南側地域への企業・教育・研究施設などの誘致を図ります。
- 急増する空き家対策に、協議会を設置し取り組みます。
- 三吉町営住宅の建て替え事業を進めます。



お知らせ

Information

主な問い合わせ先

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

おかがきで支えあつて暮らす

きんしゃい！岡垣井戸端会議
—みんなでつくりよう地域の輪—を催します

高齢者や障害を持つ人、子育てに不安を抱えている人など、誰もが住み慣れた地域のつながりの中で、生きがいや役割を持ち、自分らしく生き生きと暮らしていける—。

校区コミュニティ運営協議会や自治区、障害者、子育て関係者、事業者などの代表者が、これからの「地域での支えあい・助けあい」をテーマに語ります。参加者には記念品をプレゼント。皆さんもぜひ参加してください。

費用 無料

講師 小川全夫さん(九州大学名誉教授)、十時裕さん(福岡まちづくり専門家)

問い合わせ 福祉課または地域づくり課へ



3/18 土
10:00~12:30
岡垣サンリーアイ

8月21日(月)から開始！期限切れの商工会商品券を 使える商品券に交換します

使用期限が過ぎて使えなくなった岡垣町商工会発行の商品券を、使える商品券と交換するサービスを始めます。使用期限切れの商品券を持っている人はこの日まで保管しておいてください。

対象となる商品券と交換手数料

●“うきうき”商品券=交換額の15%



●岡垣町商工会商品券=交換額の10%

※いずれも使用期限が平成29年1月30日の商品券のみ。手数料の支払いは現金に限る

交換期間 8月21日(月)~12月28日(木)の平日午前10時~午後4時

問い合わせ 岡垣町商工会 ☎ 282-0294 へ

❀平成29年度❀



おには~そと！ふくは~うち！



- ♥ りんごチャレンジクラス (体験保育)
- ♥ 親子ふれあいひろば (親子登園)
- ♥ わんぱくクラブ (未就園児親子教室)
- ♥ ももぐみ (2才になったら・・・クラス)

資料配布 (3月上旬予定)



岡垣第一幼稚園

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

TEL 093-282-0235



元気にまめまき！こわくてもがんばったよ！！



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

急募

待っています。
あなたのチカラ。

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(土)~平成30年3月31日(土)まで

※更新あり

【面接試験】

とき 3月10日(金)※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 2月24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※詳しくは同場所にある募集案内を見てください

問い合わせ 同室へ

岡垣町教育委員会が新体制に
町と連携して教育を支えます

大村教育委員長と
花田教育長が退任

任期満了により、1月26日付けで大村武彦教育委員長と花田敏彦教育長が退任されました。お二人は8年にわたり、教育行政の推進に尽力されました。



花田敏彦さん
(原区)



大村武彦さん
(戸切区)

新制度での教育委員会が
スタート

平成27年に地方教育行政の制度改正が行われました。この改正では、教育行政の責任を明らかにするため、これまでの教育委員長と教育長を一本化した新たな責任者として教育長を置くことが定められました。また、町長と地方教育行政の連携を強くするため、町長が新たな教育長などを任命するこ

とが定められました。
前教育長の任期が終了したこと
で、1月27日から新制度で教育委員
会がスタートしました。
新しい教育長や教育委員が
決まりました

1月25日に開催された臨時議会で
同意され、次の皆さんが町長か
ら任命されました。



教育長
佐々木敏幸さん
(吉木区)

任期 平成32年1月26日まで



教育委員
占部義和さん
(原区)



教育委員
福山康憲さん
(鍋田区)

任期 平成33年1月26日まで
問い合わせ 企画政策室へ

🎉🎉節分 de ! まめまき GO ! GO ! 🎉🎉

ばんきですくすくおおきな〜れ!!

平成29年度新入園児の
体験入園実施中です!!

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247
<http://www.okagakichuoyoufien.com>

随時見学OKです。遊びに来てくださいね

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。

提案公募型地域活性化事業の提案者募集

地域のチカラでまちづくり

地域づくり部門

活動に必要な経費の一部を補助します。

対象 ボランティア団体やNPOなど10人以上の団体に事業費が5万円以上のもの

補助額 補助対象経費の2分の1以内※限度額20万円

申し込み期限 実施日の2カ月前

地域花いっぱい部門

団体に花の苗代などを補助します。

対象 ボランティア団体やNPOなど10人以上の団体に事業費が1万円以上のもの



補助額 補助対象経費の全額

※限度額 10万円

申し込み期限 3月10日(金)

ともに

申し込み 各申し込み期限までに地域づくり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

問い合わせ 同課へ

あ100%天然地下水、おいしい水

おいしい水の基準値をほぼ満たす、岡垣自慢の水をあなたに。

施設使用料 20ℓ 100円

時間 午前7時～午後8時

場所 岡垣町浄水場そば

※要容器

問い合わせ 産業振興課へ

岡垣源水
大地の水

情報公開制度・個人情報保護制度の

運用状況をお知らせします

情報公開制度とは

町政への理解と信頼を深め、開かれた町政を進めるために行政情報を公開する制度です。町が持つ情報の中には、個人のプライバシーや公共の利益を守るために公開できないものもあります。平成28年中の請求とその処理状況は次のとおりです。

請求数		9件
請求者数		7人
処理状況	公開	3件
	部分公開	6件
	非公開	0件
	不存在	0件
不服申立て		0件

個人情報保護制度とは

個人の権利・利益を守ることや自分の個人情報 が正しく取り扱われているか確認するために、情報の開示を求めることができる制度です。このほか、自分の個人情報に誤りがあるときは訂正請求、法の定めを超えて収集されているときは削除請求、目的以外に利用されているときは中止請求ができます。平成28年中の請求はありませんでした。

情報公開コーナーで自由に検索できます

役場本館1階の正面玄関横に設けています。役場で取り扱う文書や個人情報を取り扱う業務の内容などを、誰でも自由に検索できます。



問い合わせ 総務課へ

★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。

第2回岡垣ウォーキング教室参加者募集

ウォーキングがさらに 楽しくなる**コツ**教えます



あなたのウォーキングをレベルアップさせるコツを紹介します。これからウォーキングを始める人や昨年6月に催した第1回ウォーキング教室を受講した人にも役立つ内容が満載！来年度のウォーキングスタンプラリーに向けてぜひ参加してください。※この教室は、平成28年度のウォーキングスタンプラリーの対象外

対象 町内に住む人

とき 3月4日(土)午後2時～4時

ところ 町民体育館

費用 無料

定員 100人※先着順

持ってくるもの 屋内用運動靴、動きやすい服装、飲み物

申し込み 2月24日(金)までに次のいずれかの方法で

○東部・中央・西部公民館にある申込書を同場所に提出または中央公民館にFAX(282-3330)

※FAXのときは受信確認の電話が必要

○中央公民館に電話

ウォーキング教室の後に催します

ウォーキングスタンプラリー抽選会

平成28年度のウォーキングスタンプラリーに参加した人に、すてきな賞品が当たります。事前の応募を忘れずに！

対象 スタンプが2つ以上押されたスタンプシートを持つ人

とき 3月4日(土)午後4時予定

ところ 町民体育館

申し込み 2月28日(火)までにスタンプが2つ以上押されたスタンプシートに必要事項を記入し、東部・中央・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザ人の駅、いこいの里にある回収箱に投函



問い合わせ ウォーキング教室は中央公民館、抽選会は福祉課へ

対象 折尾交通安全協会の会員で自動車の運転免許を持ち、5年以上または10年以上無事故・無違反の人※原付免許を含む。過去に同種以上の表彰を受けた人は除く

必要書類

- 折尾警察署内同協会窓口にある申請書
- 運転免許証(両面)と会員証の写し
- 自動車安全運転センターが発行する無事故・無違反証明書※申込用紙は警察署・交番・同協会窓口で配布

申し込み 3月1日(水)～31日(金)に必要書類を同協会窓口へ提出※土日祝日を除く

問い合わせ 同協会 ☎ 60111818へ

優良ドライバーを表彰します

問い合わせ 住民環境課へ

機械のメンテナンス作業を行うため、町内の公共施設に設置している自動交付機を停止します。当日証明書が必要なときは、東部出張所(情報プラザ人の駅)を利用してください。



自動交付機での証明書発行
2月25日(土)は休みます

お知らせ



家を売る 大切な財産を安心して売却したい、 土地を売る 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-jyuken.com>』

旧3号線沿い茅原信号すぐ側

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。

年金を受け取ることを
あきらめていた皆さんへ

年金を受け取るために必要な保険料を納付した期間が10年に短縮され、これまで年金を受け取れなかった人も受給できることがあります。対象となる人には、2月末～7月に日本年金機構から「年金請求書」が送付される予定です。

対象 65歳以上で年金保険料を10年以上納付していた人

申し込み 届いた年金請求書に必要な事項を記入し、必要書類とあわせて年金事務所または年金相談センターに提出

問い合わせ ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165へ

※050で始まる電話からは03-6700-1165へ。受け付けは月曜日午前8時30分～午後7時(祝日のときは受付不可)、火～金曜日午前8時30分～午後5時15分、第2土曜日午前9時30分～午後4時

布団や毛布を洗濯します

対象 体力の低下などで布団を干すことができない次のいずれかに当てはまる人※昨年10月に利用した人は利用不可



- ① おおむね65歳以上の一人暮らし
- ② 高齢者世帯
- ③ ②と同等の世帯の高齢者や身体障害者

とき 3月中旬※決定後に連絡

費用
○3点一式(掛布団、毛布、敷布団) 11,200円

○4点一式A(掛布団、毛布、ベッドパッド、介護ベッド用マットレス) 11,440円

○4点一式B(掛布団、毛布、ベッドパッド、スプリングマットレス) 11,860円

申し込み・問い合わせ 2月28日(火)までに福祉課へ

野焼きは違法
みんなの迷惑

野外でごみを燃やすことは、例外として認められているものを除き、法律で禁じられています。



ごみは燃やさずに分別し、決められた収集日に出してください。
問い合わせ 住民環境課へ

農業を営む人へ
青色申告をはじめよう

国の農林水産業・地域の活力創造本部で、青色申告を行う農業者を対象にした収入保険制度の導入が決定しました。青色申告は、税

制上の優遇も受けられます。自分の経営状態を知ることにも役立つ青色申告を始めましょう。
申し込み 3月15日(水)までに若松税務署にある青色申告承認申請書を同場所に提出
問い合わせ 九州農政局福岡県拠点地方参事官室 ☎092-281-8261へ

募 集

町営住宅の入居者を
募集します

- 対象** 次のすべてに当てはまる人
○ 町内に3カ月以上住んでいるまたは働いている
○ 20歳以上※既婚者は20歳未満可
○ 持ち家がなく住宅に困っている
○ 収入が一定基準以下
○ 公営住宅に住んでいない
○ 結婚予定者は3カ月以内に婚姻の届け出ができる
○ 暴力団員ではない

【龍王団地1戸】

内容 昭和48年度建設、コンクリートブロック造2階建、2DK 46・8平方メートル、単身入居可
家賃 9千300円～1万2千600円

【海老津団地2戸】

内容 平成16年度建設、鉄筋コンクリート造4階建
① 2LDK 65・2
平方メートル、単身入居不可



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

院長：吉村 洋一

京都大学医学部卒業
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

●水曜午後、日曜、祝日休診




診療内容

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

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

〒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

駐車場20台完備 院内バリアフリー

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

お知らせ

Information

③LDK74・7平方メートル、
単身入居不可
家賃

①2万1千400円～3万1千900円
②2万4千500円～3万6千500円

【予約】

敷金 家賃の3カ月分

申し込み 2月17日(金)～27日(月)に
役場総合案内、都市建設課、情報
プラザ人の駅にある申込書を同課
に提出※応募多数のときは抽選
問い合わせ 同課へ

フリーマーケットに参加して
あなたの活動をPRしよう

不要品や作品
の展示販売など
を通して交流し
ませんか。

対象 ボラン



ティア団体や子育て団体、地域活
動団体・個人など※営利目的は不
可。岡垣町ボランティアセンター
に登録している団体を優先
とき 5月28日(日)午前9時30分
～午後1時30分

ところ 地域交流センター

募集区画 25 (1区画3メートル

×2メートル)

費用 無料

申し込み 3月7日(火)までに地域
づくり課、地域交流センター、東
部・中央・西部公民館、町・ボラ
ンティアセンター公式ホームページ
などにある申込書をボランティア

アセンターまたは同課に提出
問い合わせ 同課またはボラン
ティアセンターへ

糸魚川市大規模火災
義援金を受け付けています

利用する金融機関によって振り
込み手数料がかかることがあります。
また、受領証の発行を希望す
る人は問い合わせてください。

【振込先】

①三井住友銀行 すすらん支店
(普) 2787537

②三菱東京UFJ銀行 やまびこ
支店(普) 2105528

③みずほ銀行 クヌギ支店(普) 0
620332

④第四銀行 白山支店(普) 170
0966

⑤北越銀行 田町支店(普) 202
3462

⑥ゆうちょ銀行 00130071
602726

【口座名義】

①②③ 日本赤十字社

④⑤ 日本赤十字社新潟県支部

支部長 米山隆一

⑥ 日赤平成28年新潟県糸魚川市

大規模火災義援金

問い合わせ

①②③ 日本赤十字社パート

ナーシップ推進部 ☎03-343

7-7081へ

④⑤ 日本赤十字社新潟県支部

☎025-231-3121へ

町の男女共同参画の取り組み
にあなただの意見を

岡垣町男女共同参画審議会の委
員を募集します。

対象 町内に住むまたは勤務し
ている20歳以上で年2回程度の会
議に出席できる人

定員 1人程度

任期 委嘱された日から2年間

申し込み 2月20日(必着)まで

住所、電話番号、氏名(ふりが
な)、性別、年齢、職業、活動履歴、
男女共同参画社会づくりに関する
課題や抱負(400～800字程度)を地域
づくり課に提出か郵送またはメー
ル(chiki@town.okagaki.lg.jp)
※様式の指定なし

問い合わせ 同課へ

シルバー人材センターで
働く嘱託職員を募集します

対象 昭和31年4月2日～昭和

42年4月1日に生まれた人

勤務場所 シルバー人材センター

雇用期間 4月1日(土)～平成30年

3月31日(土)※更新あり

定員 1人※応募多数のときは
書類選考あり

【面接試験】

とき 3月4日(土)

ところ いこいの里

申し込み 2月24日(金)までに履歴
書を同センターに提出

問い合わせ 同センターへ



あ・そ・びの保育



広い運動場に面した全室平屋建ての幼稚園です。お山や遊具で思いっきり遊べるよ。

★ならし保育実施中(2、3、4保育) ★園の見学・途中入園随時受付中 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。

**住宅に困っている人へ
県営住宅の入居者を募集**

対象 収入が少ないなどの理由で住宅に困っている人
申し込み 2月27日(月)～3月7日(火)に役場総合案内、都市建設課、情報プラザ人の駅にある申込書を県住宅供給公社に郵送
問い合わせ 同公社 ☎092-781-8029 へ

**南の島で国際交流しよう
ちびっこ探検学校ヨロン島**

全国から参加する仲間との共同生活や野外活動を通して友達づくりの楽しさを知り、積極的に挑戦する心を養います。
対象 小学2～6年生
とき 3月26日(日)～4月1日(土)の6泊7日
ところ 鹿児島県大島郡与論町
定員 日本人200人、外国人100人
費用 12万6千円
申し込み・問い合わせ 3月6日(月)までに国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721 へ

試験

**20歳以上の人
高校の卒業資格が取れます**

県立の定時制高校は、学力検査を行わず作文試験だけで入学者を選抜する特例措置があります。こ

れから勉強を始めて、高等学校の卒業資格を取りませんか。
対象 高等学校への入学資格があり、平成29年4月1日現在で20歳以上の人
試験日 3月8日(水)・9日(木)
申し込み・問い合わせ 2月14日(火)～21日(火)正午までに県高校教育課 ☎092-643-3904 または入学を希望する高等学校へ

講座

**情報プラザ人の駅
パソコン研修**

【春休み小学生パソコン講座】
対象 町内に住む小学1～4年生 ※要保護者同伴
とき 3月26日(日)午前9時30分～午後0時30分
内容 パソコンを使ったお絵かきや作品づくり
定員 15人 ※応募多数のときは抽選
費用 無料
【春休み小中学生パソコン講座】
対象 町内に住む小学5～6年生または中学生
とき 3月26日(日)午後1時30分～4時30分
内容 プレゼンテーションを体験し、スライドの作成やアニメーションを学ぶ
定員 20人 ※応募多数のときは抽選

費用 300円 ※教材費など
【こどもに】
ところ 情報プラザ人の駅
申し込み 3月20日(月)・祝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
**ITボランティア岡垣の
パソコン初心者講座**
【ワードで名刺をつくる】
対象 町内に住むまたは勤務している人
とき 3月10日・17日・24日・31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 名刺を作りながらワードの基本操作を学ぶ
定員 15人 ※応募多数のときは抽選
費用 400円 ※教材費など
申し込み 2月25日(土)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 ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180 へ
**福祉用具プラザ北九州の
専門研修**
**【フリーソフトと正しい姿勢管理で
床ずれゼロを】**
とき 2月26日(日)午前10時～午



後4時20分

ところ 黒崎ひびしんホール(北九州市八幡西区)

内容 講演、床ずれ予防などの実践報告
定員 250人 ※先着順
費用 千円
申し込み 住所、氏名、職業、電話番号を〒802-8560北九州市小倉北区馬借1-7-1福祉用具プラザ北九州平成28年度市民公開セミナー係に郵送またはFAX(52218771)
問い合わせ 同係 ☎52218721 へ

犬の育て方セミナー

とき 3月28日(火)午後1時30分～4時
ところ 県宗像総合庁舎(宗像市)
内容 犬の飼い方、対処法などをモデル犬の実技を通じて説明
定員 約30人 ※先着順
費用 無料
申し込み・問い合わせ 3月22日(水)までに県宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎0940-471-0344 へ ※土日祝日は除く



気軽に利用してください まちなの相談窓口

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 3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 ①3月3日(金) 10:00～16:00
②3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)
☎①0940-36-5050 へ
②246-2017 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 3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 3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 3月10日(金) 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

催し

おかがきを楽しく歩こう 楽健会ウォーキング会

保健推進員会 (楽健会) が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を使ったウォーキング会を催します。



今回は「手野鮎返りの滝コース」を散策します。
とき 3月21日(火)午前9時30分
から※雨天中止
集合場所 ふれあいスポーツ広場
駐車場(原区)
持ってくるもの 飲み物、タオル、
軽食、おかがき楽しく歩こうマップ

※初めて参加する人には当日配布費用 無料
問い合わせ 健康づくり課へ

再生した家具などを 販売します

ごみの減量化・再資源化の一環として、ごみとして出された家具などを再生し展示販売します。

対象 遠賀郡・中間市に住む人
とき 2月27日(月)～3月4日(出)
午前9時～午後4時30分、3月5日(日)午前9時～11時30分
ところ 遠賀・中間リサイクルプラザ(中間市)
申し込み 同プラザにある申込書を同場所に提出※1品に複数の申し込みがあるときは抽選
【抽選会】
とき 3月5日(日)午前11時30分

から※抽選会に欠席した当選者には、はがきで結果を通知
搬出期間 抽選終了後、3月11日(土)正午※購入品は各自で搬出
問い合わせ 同プラザ ☎ 2451-5374 へ

創作工房人の駅 カレンダー・名刺作り

お気に入りの写真を使ったカレンダーや個性的な名刺を作ります。

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴
とき 2月18日(土)午前10時～午後4時※1回30分程度
ところ 情報プラザ人の駅
費用 1枚無料、2枚目からは1枚50円
問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎ 090-7984-3180 へ

相談

ひとり親家庭の悩み まずは相談してください

【就職相談】

対象 ひとり親家庭で児童扶養手当を受給している人
とき・ところ
○平日 午前9時～午後5時、岡垣町役場※要予約
○日曜日 午前9時～午後4時、クローバープラザ(春日市)※要予約



申し込み・問い合わせ 福岡県ひとり親家庭等就業・自立支援センター 飯塚プラザ ☎ 0948-21-0390 へ

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第9条
「自分なりのストレス解消法を身につけよう」

子育て中のストレスを 解消しましょう

多かれ少なかれストレスは誰にでもありますが、上手に対処できずため込んでしまうと、心身の調子を崩してしまうことがあります。今回は、何かとストレスがたまる育児の合間にできる「自分に合ったストレス解消法を見つける方法」を紹介します。

子育てのストレスって
どんなことがある？

あなたは日常生活の中でどのようなストレスを感じていますか。ストレスは人によってさまざまですが、未就学児の子をもつ母親は「仕事や自分のやりたいことができない」「子どもへの接し方に自信が持てず、戸惑ってしまう」というストレスを抱えている人が多いようです。

自分に合うストレス解消法を
見つけよう

ストレスを解消するためには、自分が抱えるストレスの原因を見つけ、それぞれに合った解消法を見つけることが大切です。一度、自分のストレスを振り返って書き出し、それぞれのストレスに対して、自分なりのストレス解消法を考えてみましょう。ちょっとした

時間を見つけて、少しずつ考え、メモしていくと良いでしょう。参考にストレス解消法の例を紹介します。

「体や心を休める」

- 赤ちゃんへの授乳や夜泣きなどで寝不足なときは、赤ちゃんが寝たら自分も寝るなど、空き時間とにかく寝る
- 家事を必要最小限にし、休養する
- 子どもをパートナーや実家などに預け、自分の時間を持つ

「日常のなかで小さな幸せを見つける、イメージする」

- 子どものかわいい寝顔を見る
- 宝くじが当たったときのことを想像する
- 「周りの人との関わりやサポートを得る」

- 同じくらしい年齢の子どもを持つ友達に会って、おしゃべりする
- 子育ての教室やイベントなどに参加する



子どもを健やかに育てるためにも上手にストレスを解消しましょう。

○一人で抱え込まずに相談し、さまざまな人からの協力を得る

解消法を実践するポイント

どのような解消法が効果的かはストレスの内容にもより、個人差もあります。

一般的に「自分が疲れていても子どもの世話をする」など「頑張るストレス」は、体がストレスの影響を受けやすいため、リラックスできる解消法がおすすです。

「子どものかんしゃくをなだめる」など「我慢するストレス」は、心が影響を受けやすいため、運動したり歌ったりなど発散するタイプの解消法がおすすです。

いろいろなストレス解消法を試して、自分に合ったものを見つけましょう。

健康づくり課 保健師 津上幸子

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 ☎2931231

○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 ☎09214710099

○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

無料で受けられます

予防接種を忘れずに

3月1日～7日は子ども予防接種週間です。土・日曜日に接種できる医療機関もあるので、まだ受けていない人は早めに接種しましょう。

【麻しん(はしか)・風しん2期】

対象 平成22年4月2日～平成23年4月1日に生まれた人

接種期間 3月31日(金)まで

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 満年齢が11歳～12歳の人

接種期間 13歳になる誕生日の前日まで

【ともに】

ところ 各指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関を希望するときは健康づくり課に要相談

※町内の指定医療機関は町公式ホームページに掲載しています

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ



3/15

水 14:00～15:30
中央公民館

楽健会が催します
健康づくり講演会

患者の数や死亡数がとても多い胃がんの予防法や検診を受ける大切さなどを学びます。

対象 町内に住む人

テーマ 検診のススメ「消化器編(胃がん)」

講師 矢田親一朗さん
(遠賀中間医師会おんが病院院長)

費用 無料

問い合わせ 健康づくり課へ

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 3月23日(木)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

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

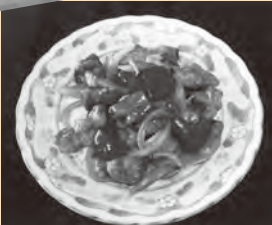
※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください

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

ヘルシークッキング

No. 295 ～糖尿病を予防しよう～

ヘルシー酢豚



4人分の材料

- 豚ヒレかたまり肉 240g
- 玉ネギ1個 ○赤パプリカ1個
- ピーマン1個 ○チンゲン菜1株 ○シメジ半パック
- A: ○卵1個 ○小麦粉大さじ2
- 塩小さじ1/3 ○コショウ少々
- B: ○カロリーゼロ甘味料大さじ1 ○しょうゆ大さじ1 ○トマトケチャップ大さじ1 ○片栗粉大さじ2/3 ○中華だし小さじ1/2 ○水 1/3 カップ
- C: 酢大さじ2 ○ごま油小さじ1/2

作り方

- ①豚肉は1cm厚さの一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②玉ネギは1cm幅のくし形に、赤パプリカとピーマンは2cm角に切り、シメジは子房にほぐす。チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は縦に6～8等分にする。Bは合わせておく。
- ③フライパンに油 1/3 カップ(分量外)を熱し、①の豚肉を中火で両面色よく焼き、油をよく切る。
- ④油をあけてフライパンをよく拭き、油小さじ1(分量外)を熱して玉ネギを軽く炒め、赤パプリカ、ピーマン、シメジ、チンゲン菜の軸を加えて1分ほど炒める。
- ⑤Bを加え、③とチンゲン菜の葉をさっと炒め合わせたら、Cを加えてひと混ぜし、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー 132kcal、塩分 0.8g、タンパク質 16.6g、脂質 2.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

ここからからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 3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



2/17 (金) 2/24 (金) 乳幼児ひろば
段ボールあそび

段ボールがいろいろな形に変身!

対象 ○2月17日(金)=よちよちコース(1歳児)
○2月24日(金)=とことこコース(2歳~入園前の子ども)



時間 10:00~11:30



3/10 (金) 乳幼児ひろば
はいはいコース

こどもと一緒にママもリラックス。

対象 生後2カ月前後~1歳ごろ
時間 10:00~11:30

3/11 (土) みんなのひろば
影絵と音楽

美しい影絵を音楽と一緒に楽しみましょう。

対象 誰でも可
時間 14:00~15:00



●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

こども未来館から

こんにちは



館内の手作りおもちゃがリニューアル!

遊戯室には新しい手作りおもちゃがたくさんお目見えしました。お気に入りを見つけに遊びに来てね。



インストラクターが指導します
スポーツクライミングを楽しもう

高さ6mのクライミングウォールに挑戦しよう!運動靴、長ズボンで参加してください。

対象 小学生以上
とき 3月18日(土)
13:00~15:00 ※雨天中止

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」を見てください。

3月 健診・子育て支援行事

※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

■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)	フッ素塗布2回目以降	12:45
15日(水)	2歳児相談(初回)	13:00
22日(水)	1歳6カ月児健診	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 3月16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 3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 3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

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 3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

