

# おかがき

6 .10

No.983

お知らせ版

平和の祈りが  
届きますように――



## CONTENTS

## 目次

お知らせ.....	2
・地下水の調査・解析結果報告会	
・びわりん&びわすけメタルストラップ・	
オリジナルポロシャツ同時発売	
・出店でまつり岡垣を盛り上げよう	
・全国瞬時警報システムの訓練放送 ほか	
健康づくり Info .....	10
子育てナビ.....	12

8月6日(日)に行う岡垣町核兵器廃絶平和の町宣言事業のセレモニーで贈呈する千羽鶴を折りませんか。皆さんが折った千羽鶴は、小学生が修学旅行で長崎に届けます。

**【折り鶴コーナー】**※折り紙を置いています  
**設置場所** 役場1階ロビー、岡垣サンリーアイ、地域交流センター  
**設置期間** 8月18日(金)まで  
**問い合わせ** 地域づくり課へ



岡垣町イメージキャラクター  
びわりん&びわすけ★

# 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

### 地下水の調査・解析結果報告会

## おいしい水の秘密が明らかに!

昨年、町自慢の地下水の起源や水質を、九州大学、中央開発株式会社と共同で研究しました。その結果を皆さんに報告します。

とき 6月27日(火)午後6時30分から

ところ 岡垣サンリーアイ

問い合わせ 企画政策室へ



## 6月9日(金) 新グッズ同時発売!

問い合わせ 広報情報課へ

### ポロシャツ 1,300円

2017バージョンはくまモンのデザイン入り! 売上げの一部を熊本地震災害の義援金として寄付します。

種類 白、ネイビー、グレー、レッド、ピンク、アクアブルーの全6色

サイズ XS、S、M、L、XL、XXLの全6サイズ

※色は町公式ホームページで確認できます

※サイズや色、販売場所で数に限りがあります

販売場所 役場総合案内、情報プラザ人の駅、岡垣サンリーアイ、岡垣町観光協会、加藤呉服店、ポプラ岡垣芹田店



### メタルストラップ 500円

サーフィンデザインのびわりん&びわすけとアカウミガメのメタルストラップです。ピンクのストラップ紐とゴールドのメタルチャームで、持ち物を華やかにしませんか。

販売場所 上記販売場所、やっぱあー岡垣、ハローデイ岡垣店、セブンイレブン(岡垣ぬか塚店、岡垣山田店、岡垣吉木店)、宿膳八幡屋満海の湯



## ちやいるど・はーと幼保園

開園日	月～土曜日(祝も開園)※土・祝日は要事前予約
保育時間	8:00～18:00 ※延長保育相談可
保育内容	【特別保育事業】☆育成保育 ☆地域交流 ☆病児病後児保育(看護師による個別保育) など
育成保育	月:英語教室 火:体操教室 水:絵画教室 木:数と文字の教室 金:音楽教室
保育料金	☆年齢別の保育料を設定(傷害保険料・給食代含) ☆兄弟でご入園の場合は、保育料の軽減制度有 ※岡垣町の方は、町より保育料の補助制度あり



## 園児募集中

※随時、見学できます。



### 保育目標

- 一人ひとりを大切にする保育
- 家庭的な保育
- 不思議を感じる力を育てる保育



【所在地】岡垣町大字手野 498 番地の 2

【お問合せ先】TEL 093-281-3181

ホームページ [ちやいるど・はーと幼保園](#)

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



### マイナンバーカードは 3つの方法で申し込みできます

申請書は通知カードと一緒に送っています。無いときは住民環境課に問い合わせてください。

#### 窓口

申請書、印鑑、通知カード、本人確認書類(免許証など顔写真付きは1点、健康保険証など顔写真がないものは2点)、住民基本台帳カード(持っている人のみ)を持って住民環境課へ  
※顔写真は役場で無料で撮影できます※代理人の受け付けはできません

#### 郵送

- ①申請書に、顔写真を貼り付け、必要事項を記入
- ②通知カードに同封していた返信用封筒、または次の送付先に申請書を郵送

【送付先】〒219-8650 日本郵便株式会社川崎東郵便局 郵便私書箱第2号 地方公共団体情報システム機構個人番号カード交付申請書受付センター宛

#### インターネット

- ①スマートフォンなどのカメラで顔写真を撮影
- ②申請書のQRコードまたはURLから専用サイトにアクセスし、必要事項と顔写真のデータを送信



↓ マイナンバーカードができるまで1~2カ月かかります ↓

#### 本人限定受取郵便でマイナンバーカードを郵送します

※本人が不在で郵送できなかったときは、住民環境課で保管しています

#### 交付通知書を送ります

届いた交付通知書、通知カード、本人確認書類(免許証など顔写真付きは1点、健康保険証など顔写真がないものは2点)、住民基本台帳カード(持っている人のみ)を持って住民環境課へ。本人確認後、マイナンバーカードを交付します。

連載  
はじまる  
コンビニ交付

# マイナンバーカードを作りませんか

申し込みはお早めに

平成30年3月1日から、コンビニエンスストアで各種証明書を発行できるようにになります。このサービスの利用に必要なマイナンバーカードをまだ持っていない人のために、申込方法などをお知らせします。

問い合わせ 住民環境課へ

#### 休日も受け付けます

仕事や学校などの都合で平日に窓口申請ができない人は、次のとおり休日に受け付けます。ただし、住民票の発行などは行わず、マイナンバーカードの窓口申請と交付通知書を受け取っている人の交付手続きのみ行います。

#### とき

- 7月8日(土)、7月23日(日)
  - 9月9日(土)、9月24日(日)
  - 11月11日(土)、11月26日(日)
- すべて午前8時30分〜午後5時

#### ところ 住民環境課



### 不動産のご相談大募集!

無料査定

家・土地のお探し

空き家の管理

リフォームのご相談

相続のご相談

お部屋探し

現金買取も致します!

株式会社岡垣地建

☎ 093-282-0033

岡垣町中央台 3-1-1

メール info@okagaki-c.com

http://www.okagaki-c.com



宅地建物取引士  
三角貴彦



海老津バスのりば横

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。

毎年約2万人が来場!

## 出店でまつり岡垣を盛り上げよう

町内に住む人または町内の事業所を優先し、応募多数のときは抽選で決定します。

### 【内容】

#### ●出店

品目 飲食物や農産物の販売など

募集区画数(予定) 12 ※1区画 3.6m × 5.4m

費用 2,000円 ※品目で臨時営業許可申請、消火器の設置などが必要

#### ●フリーマーケット

品目 リサイクル品や手作り雑貨の販売

募集区画数(予定) 26 ※1区画 3m × 3.6m

費用 1,000円

### 【ともに】

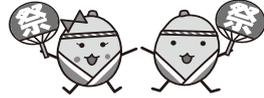
申し込み 7月10日(月)までに産業振興課または町公式ホームページにある申込書を同課に提出

### 【まつり岡垣】

とき 10月15日(日)午前10時～午後3時30分

ところ 岡垣サンリーアイ

問い合わせ まつり岡垣実行委員会(産業振興課)へ



6/19

新酒、販売開始  
本格焼酎「岡垣」

愛されて、  
10周年



問い合わせ

岡垣町の特産品を育てる会(産業振興課)へ

ふれあい in SANADA の研修生募集

## 町のジュニアリーダーになろう

長野県上田市真田町でホームステイなどをしながら、岡垣町とは異なる自然や歴史、文化などを体感します。町の代表として参加しませんか。

対象 7月1日現在、町内に住むまたは町内の小中学校に通っている小学5年生～中学2年生

とき 12月23日(土・祝)～28日(木)の5泊6日

※その他に事前・事後研修あり

定員 小学5・6年生=16人、中学1・2年生=4人

※8月に選考試験あり

費用 3万円

申し込み 7月3日

(月)までに各小中学校

にある申込書を同場

所または生涯学習課

に提出

問い合わせ 同課へ



■各種健康保険・交通事故取扱い

■予約優先制の為お電話下さい

TEL 093-981-6929



あおい整骨院

休診日

火曜・日曜午後・祝日

柔道整復師 佐藤 吉徳

住所 岡垣町中央台5-2-1  
(海老津の鳥居の近くです)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30-13:00	●	休	●	●	●	●	●	休
午後 16:00-20:30	●	休	●	●	●	● 完全予約	休	休



■体の痛み・スポーツ障害・交通事故による痛みお気軽にご相談下さい

■駐車場4台完備

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

7月は福岡県同和問題啓発強調月間です

### 人権への理解を深めよう

岡垣町人権教育推進協議会の総会と講演会を催します。

今年度のテーマは「子どもの人権」。子どもが被害者となる事件や事故を、新聞やテレビなどで知るたびに、心を痛めることが多いのではないのでしょうか。家族や地域の子どもが被害にあわないために注意すべきことを学びましょう。

と き 7月1日(土)午後1時30分～3時40分

※講演会は午後2時40分から



ところ 中央公民館

費用 無料

演題 地域のこどもを守るためにいま地域でできること

講師 国崎信江さん(危機管理アドバイザー)

問い合わせ 生涯学習課へ

### 届出(認可外)保育施設を利用している人は 補助金の申請を忘れずに

届出保育施設の利用者に、保育料の一部を補助しています。

対象 次のすべてに当てはまる人

○保護者と児童が町内に住んでいる

○週に4日以上、または月に160時間以上利用する契約をし、1カ月以上利用している

○月の初日に届出保育施設に在籍している

○保育料を滞納していない



○町の税金を滞納していない

※入所日が月の初日でないときは翌月から補助金を交付

補助金

○3歳未満 月額1万円

○3歳以上 月額5千円

※所得制限なし

支給月 7・10・1・4月※1回の支給で3カ月分  
申し込み こども未来課または児童が通う届出保育施設にある申込書と同場所に提出  
問い合わせ 同課へ

### 道路はみんなの共有財産です

違法駐車はやめましょう

○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。



道路はきれいに使いましょう

○たばこの吸い殻やごみのポイ捨てはやめましょう。

○道路の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う

○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を妨げ、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う。

○農地や山林なども同様にしつかりと管理し、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

両幼稚園共体験入園始めました。お問い合わせください！資料お送りします



岡垣中央幼稚園

093-282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



岡垣第一幼稚園

093-282-0235

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

わんぱくクラブも開催中！！

体験入園とは・・・

幼稚園ってどんなところか

体験するための保育コースです！

幼稚園のお友達といっばい遊んで

少しずつ幼稚園のルールを覚えます！！

日程・内容等 各幼稚園までお電話を・・・



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。

町のコミュニティ保険の対象です

## 地域の行事などでけがをしたときは届け出を

町は、町内に住む皆さんが地域での活動中にけがなどをしたとき、医療機関で支払った費用の一部を補償するコミュニティ活動災害補償保険に加入しています。

手続きの方法など詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。

### 【補償できるもの】

○町が主催・共催する行事

○自治区や校区コミュニティが主催する行事

○青少年のスポーツ活動 など

### 【補償できないもの】

○スポーツ同好会やサークル活動

○危険性の高いスポーツ

○成人のスポーツ活動 など

問い合わせ 地域づくり課へ



- 町税などを滞納していない
- 暴力団員ではない
- 婚姻届を提出した日現在で夫婦の満年齢の合計が80歳未満
- 内浦・戸切小学校校区家賃補助などほかの公的制度的家賃補助などを受けていない
- 新居が町内にあり、新居の住所に住民登録がある
- 4月1日以降に婚姻届を提出した
- 平成28年1月1日～12月31日の間の夫婦の合計所得額が30万円未満※貸与型奨学金を返済しているときは、その金額を差し引く

**対象** 次のすべてに当てはまる世帯

- 引越費用 新たに借りた借家に引越すために引越業者や運送業者に支払った費用
- 補助内容 4月1日以降に支払った次の費用の合計額※上限24万円
- 住居費 結婚を機会に新たに借りた借家の家賃や敷金、礼金、共益費、仲介手数料など※勤務先から住宅手当が支給されているときは、その金額を除く

「結婚したいけれど、経済的に不安だ」という悩みを抱える皆さんを支援するため、結婚後の新居にかかる費用の一部を補助します。

結婚し新生活を送る皆さんを応援します

- ① 申込み 平成30年3月30日(金)までに次の書類をこども未来課に提出
- ② 申込書
- ③ 誓約書兼資格要件に関する申立書
- ④ 夫婦の平成29年度所得課税証明書
- ⑤ 婚姻届受理証明書など婚姻日が分かる書類
- ⑥ 町税などに滞納がないことを証明する書類
- ⑦ 対象となる借家の賃貸借契約書
- ⑧ 家賃の支払いを確認できる書類
- ⑨ 引越費用に関する領収書
- ⑩ 住宅手当支給証明書
- ⑪ 貸与型奨学金の返済額が分かる書類
- ※⑥～⑩は該当する人のみ。同意書を提出したときは③～⑤は不要。①②⑨の様式はこども未来課または町公式ホームページにあります



## 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-juuken.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。

**生ごみをたい肥にして  
ごみの量を減らそう**

生ごみをたい肥化する次のもの  
の購入を支援します。

**対象** 電動生ごみ処理機、コン  
ポスト類、発酵促進剤

**補助額** 費用の2分の1※上限2  
万円

**申し込み** 印鑑、振り込む口座が  
分かるもの、領収書、商品のカタ  
ログを持って住民環境課へ

**【役場でも販売しています】**  
○コンポスト類

### お知らせ

## 全国瞬時警報システム（J-アラート）の 訓練放送を行います

### 【訓練放送】

緊急地震速報の訓練放送です。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** 7月5日(水)午前10時15分ごろ※1回放送。  
気象状況などで中止することがあります

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。

訓練放送にあわ  
せ、次の安全確  
保行動を身につ  
けましょう！



問い合わせ 地域づくり課へ

・ 屋外用(大) 5600円、(小) 5100円  
・ 屋内用 2300円  
・ ダンボールコンポス  
ト一式 2210円  
※ばら売り可  
○ 発酵促進剤  
・ ネオ豊稔元 700円  
・ ぼかし 300円

**問い合わせ** 同課へ

**浄化槽の設置を支援します**

下水道が整備されていない家庭  
は、浄化槽を設置して生活排水の  
汚れを抑えましょう。



**対象** 公共下水道の整備計画が  
なく、し尿の収集をしている家庭  
**補助額** 本体設置費用の85パーセ  
ント※上限あり

**問い合わせ** 住民環境課へ

### 新たに町内2カ所で

認知症カフェが始まりました

認知症のことを気軽に相談でき  
ます。申し込みは不要です。

### 「オレンジカフェ天狗屋」

**とき** 毎月第2・4金曜日午後  
1時30分～3時30分

**ところ** 吉木西1丁目1番5号

**費用** 200円※コーヒー代など

### 「ふれ愛カフェ」

**とき** 毎月第2日曜日午後1時  
～3時30分

**ところ** 更生会ふれ愛の郷

**費用** 100円※コーヒー代など

**問い合わせ** 福祉課へ

### 交通共済の

組合総代が代わります

総代選考委員会から次のとおり  
候補者の推薦がありました。候補  
者に異議がある組合員は、6月29  
日(木)までに文書で地域づくり課長  
に届け出てください。

**候補者氏名** ※順不同、敬称略

○ 橋村 魁(旭南区) ○ 安部 雅彦(波

津区) ○ 山田 隆一(三吉区) ○ 木下

恵介(西山田区) ○ 石田 隆男(茅原

区) ○ 小田 明廣(戸切百合野区)

**問い合わせ** 地域づくり課へ

## わかば整骨院

首・肩・腰にお悩みのある方、交通事故に遭われて  
後遺症をお持ちの方、是非『わかば整骨院』へお越  
し下さい。当院はご利用者様とのふれあいを大切に  
する岡垣町の整骨院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	9時～15時 休
14:30～20:00	○	○	○	○	○	○	



☎093-863-5270

☎093-701-8170

野間本院:野間2丁目16-3

中央台院:中央台4丁目1-8

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。

**男女がともに輝く  
社会を考えよう**

6月23日～29日は男女共同参画週間です。この機会に、一人ひとりの個性や能力を発揮できる働き方や家庭生活、地域活動などを考えてみましょう。

**【活動費の一部を補助します】**

町民や町内で活動する団体の男女共同参画推進活動を支援します。

**内容**

○個人研修補助Ⅱ県内の男女共同参画センターなどで行われる研修会や講演会に参加するときの交通費を補助  
○推進団体事業補助Ⅱ学習会や研究会、講演会などの活動に補助金を交付

※要申し込み。詳しくは町公式ホームページを見るか地域づくり課にお問い合わせください

**【男女共同参画関連図書を紹介】**

とき 6月25日(日)まで

ところ 岡垣サンリーアイ図書館  
問い合わせ 地域づくり課へ

**児童手当を受けている人は  
現況届の提出を忘れずに**

児童手当を受けている人は、毎年6月に現況届を提出しないと、それ以降の児童手当を受けることができません。対象者には書類を送っています。必要事項を記入し、次の書類と一緒に提出してください。

**提出書類**

○受給者の健康保険被保険者証  
○平成29年度所得課税証明書※平成29年1月2日以降の転入者のみ

※このほか必要に応じて提出書類あり  
提出先・問い合わせ こども未来課へ

**募 集**

**県営住宅の入居者を募集**

住宅に困っていることなどを点数化して、点数の高い人から入居できます。詳しくは申込書を見てください。

**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** 7月13日(木)～24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福岡県住宅供給公社に郵送  
**問い合わせ** 同公社 ☎092-781-8029へ

**試 験**

**介護支援専門員  
実務研修受講試験**

とき 10月8日(日)

ところ 九州国際大学(北九州市八幡東区)、福岡大学(福岡市城南区)  
**申し込み** 7月5日(水)までに福祉課にある申込書を県介護支援専門員協会に提出  
**問い合わせ** 同協会 ☎092-431-4590へ

**講 座**

**家庭で行う介護の  
知識を身につけよう**

**【最新の認知症ケアと予防】**

とき 7月1日・9月30日ともに土曜日午前10時～午後1時

**【食事の介護と口腔ケア】**

とき 7月8日・10月14日ともに土曜日午前10時～午後1時



**【つまじ】**  
ところ 7月1日・8日は水巻町中央公民館、9月30日・10月14日は岡垣町中央公民館

**定員** 20人※先着順  
**費用** 無料  
**申し込み・問い合わせ** 麻生教育サービス ☎092-432-6266へ

**情報プラザ人の駅  
パソコン研修**

**【動画編集入門講座】**

**対象** 町内に住むまたは勤務している人

とき 7月18日・25日、8月1日・8日・22日・29日、9月5日・12日すべて火曜日(全8回)午後7時～9時

**内容** 映像の加工や文字入力などの方法を学ぶ  
**定員** 20人  
**費用** 千円※テキスト代

**【ゆつくり学べるパソコン入門講座】**

**対象** 町内に住むまたは勤務している人

とき 7月18日・25日、8月1日・8日・22日・29日、9月5日・12日すべて火曜日(全8回)午後4時～6時

**内容** 文字入力や文書作成などパソコン操作の基礎を学ぶ  
**定員** 20人  
**費用** 1296円※テキスト代

**【夏休み小学生(低学年)パソコン講座】**

**対象** 町内の小学1～4年生  
※要保護者同伴

とき 7月30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** 10人  
**費用** 300円※教材費

**【夏休み小学生(高学年)・中学生パソコン講座】**

**対象** 町内の小学5年生～中学生

とき 7月30日(日)午後1時30分～4時30分  
**内容** インターネットを利用するときのエチケットを学び、フェイスブックやツイッターなどのSNSを体験する  
**定員** 20人

# お知らせ

## Information

### 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 7月14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 ①7月7日(金) 10:00～16:00  
②7月12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 7月11日・25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 7月21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 7月14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 10:00～17:00  
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

費用 300 円

※教材費

【すべて】

ところ 情報プラ

ザ人の駅

申し込み 各講座

開始日の2週間前

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

対象 町内に住むまたは勤務し

ている人

とき 7月7日・14日・21日・28

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 文字の装飾やレイアウトの



変更などワードの基本操作を学ぶ

定員 18人※応募多数のときは

抽選

費用 500円※教材費など

申し込み 6月25日(日)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

### 若潮学級で学びませんか (初級書道コース)

午前中は教養講座、  
午後には専門コースで  
書道を行います。

対象 町内に住ん

でいる20歳以上の人

とき 毎月第2・

4水曜日午前10時から

ところ 中央公民館



費用 千円※しおり代

申し込み・問い合わせ 同公民館へ

## 催し

### ホテルが舞う矢矧川を みんなできれいにしよう

とき 6月18日(日)午前7時から

集合場所 地域交流センター駐

車場(川側)

内容 清掃と草刈り

持ってくるもの 長靴※草刈機が

ある人は持ってきてください

問い合わせ 矢矧川を清流に戻す

会(山内) ☎ 282-3633 へ

### 健康長寿同好会 7月の日程をお知らせ

とき・ところ

○東部公民館 7月1日(土)・8日

(土)・13日(木)・22日(土)・26日(水)・

29日(土)

○中央公民館 7月4日(火)・11日

(火)・27日(木)

○西部公民館 7月7日(金)・19日

(水)・28日(金)

すべて午後2時～3時20分

問い合わせ 福祉課へ

### 誰でも簡単! 押し花しおりづくり

世界に一つだけの押し花のしお

りを作ってみませんか。

対象 小学生以上※未就学児は

要保護者同伴

とき 7月2日(日)午後1時～3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

# 始めていますか？熱中症予防

消防庁の報告によると、全国で毎年4万人以上が熱中症で救急搬送されています。真夏はもちろん、急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため熱中症が起こりやすくなります。最も危ないのは梅雨明け直後。梅雨の中休みや残暑の時期も要注意です。今から予防を始めましょう。

### 熱中症とは

気温や湿度が高いと、体の中の水分や塩分のバランスが崩れてしまいます。そして、体温調節ができなくなり、体温の上昇やめまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざま

な障害を起こします。また、気温が低くても湿度が高いときや、室内でも温度や湿度が高いときは、熱中症が起こります。

### まずは予防が大切

熱中症は重症化すると命にもかかりませんが、正しい知識を持って対策することで防げます。予防のポイントは、暑さを避け、こまめに水分をとることです。具体的な方法は表1で確認しましょう。

### 熱中症にかかったときは

表2は熱中症の重症度とその症状、応急処置の方法です。熱中症の症状があるときは、早めに対応してください。

熱中症は高齢者や子どもが特になりやすく、周囲の人が気を配ることもとても重要です。熱中症のなりやすさは体調などにも関係するので、日ごろから栄養・運動・睡眠に注意して暑さに負けない体づく

りも大切です。自分や周りの人の体調に注意して声を掛け合い、熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

■表1 熱中症の予防法

暑さを避ける
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体をしめつけない涼しい服装をする</li> <li>・保冷剤、冷たいタオルなどを利用して体を冷やす</li> </ul>
○室内では
<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋の風通しをよくする</li> <li>・すだれや遮光カーテンを使う</li> <li>・室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度調整する</li> </ul>
○外出するときは
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日傘や帽子を使う</li> <li>・日陰や涼しい場所でこまめに休憩する</li> </ul>
こまめに水分をとる
<ul style="list-style-type: none"> <li>・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる</li> <li>・たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する</li> </ul>

※高血圧や腎不全などで水分や塩分の制限が必要な人は、かかりつけ医に相談してください

■表2 熱中症の分類と対処方法

分類	症状	対応と応急処置
I度 (軽症)	立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、気分の不快、手足のしびれ	○すぐに涼しい場所に移動して安静にし、水分と塩分を補給する ○自力で飲めないときや症状が改善しないときは医療機関を受診する
II度 (中等症)	頭痛、吐き気・おう吐、虚脱感、体がだるい、集中力・判断力の低下	○衣服をゆるめ、保冷剤などを脇の下や足の付け根などに当て体を冷やす
III度 (重症)	II度の症状に加え呼び掛けに対し反応がおかしい、意識がない、まっすぐ歩けない、体温が高い、けいれん	○III度の症状のときは、処置と同時に急いで救急車を呼ぶ

## 休日・夜間の救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
受付時間 日祝日=9:00~16:30  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
問い合わせ 同センター☎282-9919へ

### ■電話による問い合わせ

受付時間  
○平日=18:00~22:00  
○日祝日=17:00~22:00  
ところ 遠賀・中間休日急病センター  
電話番号 282-9919

### ■小児救急医療電話相談

受付時間  
○平日=19:00~翌朝7:00  
○土曜日=正午~翌朝7:00  
○日祝日=7:00~翌朝7:00  
電話番号 #8000

### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付  
ところ 遠賀郡消防本部  
電話番号 293-1231

## こころとからだの健康相談

### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 7月21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

あなたの献血が命をつなぎます

### 献血にご協力を



輸血や血液製剤のもととなる血液は、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 7月20日(木)

○午前10時～正午＝岡垣サンリーアイ

○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歳以上の方は、60～64歳の間に献血の経験がある人

○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、当日の体調や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

高温多湿の季節を迎えます

### 食中毒にご注意を

食中毒は一年を通じていつでも発生しますが、気温や湿度が高くなる夏場は、菌やウイルスが増殖しやすいため、集中して発生する傾向があります。

食中毒を予防するために、次の3つの衛生習慣を守りましょう。

#### 【食中毒予防の3原則】

##### 菌やウイルスを「つけない」

###### ○洗う

手や食品、調理器具はしっかり洗う

###### ○包む

食品は包んで保存する



##### 菌やウイルスを「増やさない」

###### ○温度管理

常温で放置せず、冷蔵庫に保存する

###### ○早く食べる

作った料理は早めに食べる



##### 菌やウイルスを「殺菌する」

###### ○加熱

食品内部まで十分に火を通す

###### ○消毒

調理器具は定期的に消毒する



#### 食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢、吐き気、腹痛などの症状が出たときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

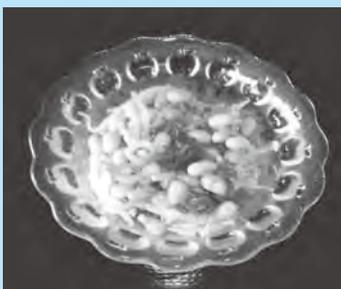
問い合わせ 健康づくり課へ



### ヘルシー クッキング

No. 299 ～腸を元気にする食事～  
もやしと切り干し大根の大豆サラダ

#### 2人分の材料



○切り干し大根 10g  
○もやし100g ○大豆(水煮)70g ○塩・こしょう各少量  
【A】○マヨネーズ大さじ1 ○しょうゆ大さじ1/2 ○ごま油小さじ1/2

#### 作り方

- ①切り干し大根は水でよくもみ洗いしてから、熱湯に5分くらい浸して戻し、水洗いして水気を絞る。
- ②もやしは軽く洗い、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③大豆はザルにあげ、水気をきる。
- ④ボールにAを合わせ、①から③を入れてよく混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 108kcal、塩分 0.5g、タンパク質 6.6g、脂質 5.8g、食物繊維 2.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

# 子育てナビ

こども未来館

## イベント情報



7/4 (火) 親子ふれあいあそび  
乳幼児ひろば (はいはいコース)

スキンシップで親子の愛着を深めます。助産師によるおっぱいチェックもあります。

対象 生後2カ月～1歳ごろの子どもとその保護者

時間 10:00～11:30



7/12 (水) 水鉄砲や手づくりジョウロで水あそび  
乳幼児ひろば (よちよちコース・とことこコース)

【よちよちコース】

対象 1～2歳未満の子どもとその保護者

時間 11:00から

【とことこコース】

対象 2歳～就園前の子どもとその保護者

時間 10:00から

7/23 (日) 自分で描こう  
まんがクラブ

大好きな漫画をまねしてイラストを描こう。

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



# こどもまつり



7月16日(日) 10:00～14:00  
いこいの里 ふれあい館

いろいろな「おしごと」を体験できます。

「おしごと」をして、もらった未来館通貨「みらい」でお買い物をしたり、遊んだりできます。



問い合わせ 同館 ☎ 281-5501 へ

●イベントに参加するおともだちは、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

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。

## 7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
6日(木)	4カ月児健診	12:45
6日(木)	7カ月児健診	13:00
12日(水)	フッ素塗布2回目以降	12:45
12日(水)	2歳児相談(初回)	13:00
19日(水)	1歳6カ月児健診	12:45

### 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 7月21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

### 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 7月21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



### 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 7月13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「離乳食」です

### 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 7月11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

LINE@

岡垣町の役立つ情報をLINEでお届け  
LINEの「公式アカウント検索」で「岡垣町」を検索または「QRコード」で友だち登録しよう



町公式  
Facebook

https://www.facebook.com/okagachimachi

