

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

平成 31 年成人式の実行委員を募集します

あなたの手で成人式をつくりませんか

成人式の企画や運営に携わり、晴れ舞台での思い出をつくりませんか。

対象 町内に住み平成 10 年 4 月 2 日～平成 11 年 4 月 1 日に生まれた人

定員 10 人程度

申し込み 8 月 31 日(金)までに生涯学習課

【平成 31 年成人式】

とき 平成 31 年 1 月 13 日(日)午後 3 時から

ところ 岡垣サンリーアイ

問い合わせ 生涯学習課



平和への祈りを語り継ごう

町では、多くの人が「平和」について考えるきっかけをつくるため、今年も平和事業を行います。
とき 8 月 5 日(日)午後 1 時 30 分から

ところ 岡垣サンリーアイ

内容

● RKB アナウンサーの朗読

● 立川生志さん(落語家)による「落語」

● 山田雅人さん(俳優・タレント)による「かたりの世界」

● 千羽鶴の贈呈



▲立川生志さん



▲山田雅人さん

※手話通訳、無料託児あり。託児の申し込みは 7 月 27 日(金)までに福祉課へ

【折り鶴コーナー】

鶴を折って、平和への思いを長崎に届けませんか。千羽鶴は、平和事業で小学生に贈呈し、秋の修学旅行で長崎に届けます。

設置場所 岡垣サンリーアイ、役

場本館 1 階、地域交流センター

設置期間 8 月 17 日(金)まで※折り

紙も設置しています。

問い合わせ 福祉課

● **第 3 回わんぱくクラブ...** 7 月 21 日(土) 9:30 ~ 受付

♥大きなプールでバチャバチャ水遊び♥

おおきなプール・かわいいプール

いろいろなプールで水遊び.....

すいか割りやシャボン玉遊びもありますよ!

みんなで遊びにきてくださいね!!



岡垣中央幼稚園

☎ TEL 282-0247 ☎

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



未来の岡垣町のために

10月から体育施設の使用料を見直します

今後も施設を適切に維持管理し、安全・快適に利用してもらうため、ほかの施設に比べて利用者の負担割合が低いグラウンドとテニスコートの使

用料を改定します。なお、利用日が10月1日(月)以降でも、9月末までに申し込んだものは改定前の使用料となります。

■グラウンド

施設名			総合グラウンド	松ヶ台グラウンド	ふれあいスポーツ広場	総合グラウンド	松ヶ台グラウンド	ふれあいスポーツ広場
使用料 (1時間あたり)	町内	全面	400円	200円	200円	600円	400円	300円
		半面	200円	200円	-	300円	200円	-
	町外	全面	800円	400円	400円	1,200円	800円	600円
		半面	400円	400円	-	600円	400円	-

■テニスコート

施設名			総合グラウンド	総合グラウンド
使用料 (1時間あたり)	町内	1面	100円	200円
	町外		300円	400円



※中央公民館テニスコートの使用料は変わりません。

問い合わせ 中央公民館

主な議案の内容をお知らせします

6月議会を終えて

【平成30年度の一般会計予算を補正】

総合グラウンドのバックネットを改修する経費(2,065万円)や、企業誘致に向けた工場立地の検討に必要な経費(310万円)を増額した補正予算が可決されました。

問い合わせ 総務課



【岡垣町税条例の改正】

法律の改正に伴い、岡垣町税条例を改正しました。主な内容は次のとおりです。詳しくは広報おかがきなどで随時お知らせします。

- 個人住民税の非課税範囲の変更
- たばこ税の税率変更
- 固定資産税の課税標準の特例の創設 など

問い合わせ 税務課

不動産のリフォーム

不動産のことなら、
地元岡垣40年の
吉田住建におまかせ下さい!

○査定無料 ○買取りの相談
○不動産なんでも相談無料 など...

吉田住建 ☎283-2042 岡垣町海老津駅前12-8
[http://yoshida-jyukuken.com] お気軽にご相談ください!

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	休
14:30 ~ 20:00	○	○	○	○	○	15時	

☎093-863-5270 野間本院:野間2丁目16-3
☎093-701-8170 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。

突然の交通事故に備えて

交通共済に加入しましょう

交通共済とは

一人ひとりが掛け金を出し合い、交通事故にあったときに共済金が給付される制度です。少ない掛け金で加入できます。万一の事故に備えて加入しておきましょう。



対象 平成30年10月1日現在、町内に住んでいるまたは勤務している人※町外に就学中の人も家族とともに申し込み可。ただし就職したときは加入できません。

掛け金 1口500円※2口まで加入可

共済期間 10月1日(月)～平成31年9月30日(月)

1口あたりの補償内容

●死亡=120万円

●重度障害=110万円～120万円

●7日以上通院・入院=1万7千円～20万円

出資金 1世帯100円※500円になるまで1年に100円ずつ積み立て

補助の廃止と配布対象の変更

【町からの補助を廃止します】

65歳以上の人を対象とした1口500円の補助制度は、平成30年4月以降の加入分から廃止になりました。



【申込書の配布対象を変更します】

前年度に加入していた人へのみ、7月下旬に自治区を通じて申込書を配布します。申込書が届かないときは問い合わせてください。なお、新規加入を希望する人は地域づくり課で手続きできます。

申し込み・問い合わせ 地域づくり課

あなたの会社をPRしませんか

広報おかがきの有料広告を募集します

広報おかがきの発行回数変更によりページ数が増えるため、今年度の掲載広告を追加で募集します。

サイズ

●半段=53.25×86mm

●1段=53.25×174mm

カラー 2色印刷※色は町が指定

掲載位置 広報おかがきページ最下段

募集枠数 2段程度

広告料

●半段=月7千円

●1段=月1万円

そのほか

●月1回約14,000部発行(10月～3月で計6回)

●各家庭に配布

●応募多数のときは抽選※町内業者を優先

●広告内容の事前審査あり

●広告の作成とデザイン費用は申込者負担

申し込み 8月10日(金)までに広報情報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 広報情報課

★乳幼児施設★



おとぎのいえ

TEL 283-0330



元気にチャレンジ!!

Hello How are you ?

挨拶も上手になりました!



《英会話教室…外人の先生と楽しくお勉強》

☆☆未就園児クラブ・体験入園 実施中☆☆

詳細は幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園見学も随時OKです!遊びにきてね!!



岡垣第一幼稚園

♥ TEL 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。

免除や猶予の制度があります

国民年金の保険料納付が困難なときは

納付が困難なときは保険料の免除や猶予の申請ができます。

【自営業または無職の人】

本人や配偶者、世帯主の前年の所得に応じて免除または一定額が減額になることがあります。

【50歳未満または学生の人】

本人などの前年の所得に応じて猶予になることがあります。

※免除などを受けると、全額納付したときと比べて将来受け取る年金額が少なくなります。ただし、10年以内に保険料を後から納付する

と、満額受け取ることができます。
【免除などの申請ができる期間】
申請月から平成31年6月まで



(納期が過ぎた分も申請月から2年1カ月前までは申請可)
申し込み 次のものを持って健康づくり課へ

- 印鑑
 - 離職票または雇用保険受給資格者証などの写し※失業者のみ
 - 学生証の写しまたは在学証明書※学生のみ
 - 平成30年1月2日以降に転入した人は、平成29年中の所得証明書など
- 問い合わせ 健康づくり課

蚊の用心
ひと刺し用心



日本脳炎・ジカ熱・デング熱の感染源

蚊に注意！

日本脳炎やジカ熱、デング熱は、ウイルスを持った蚊に刺されると感染します。日本脳炎は感染するとまれに脳炎を発症し、ジカ熱は妊婦が感染すると先天性障害を持った子どもが生まれることがあります。また、デング熱は出血を伴うデング出血熱へと重症化することがあります。

これらの病気にかからないように、蚊を近づけない、蚊に刺されない対策をしましょう。

対策1 蚊を発生させない

- 屋外の植木鉢の皿やバケツなどに水をためないようにする

対策2 蚊に刺されない

- 長袖の上着や長ズボンを着用し、肌の露出を控える
- 素足でサンダルを履かないようにする
- 肌が露出する部分には、虫よけスプレーを使う

※殺虫剤などの薬剤を使用するときは、使用上の注意をよく読んでください。

※イラストは厚生労働省リーフレットから引用

問い合わせ 健康づくり課

YOSHIMURA ORTHOPEDICS CLINIC



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 整形外科専門医
リハビリ認定医 日本リウマチ学会専門医
リウマチ認定医

理学療法士・医療事務(常勤・パート)募集

経験の有無に関わらず、様々な年齢の方々が活躍している職場です。
※詳しくは下記までお問い合わせください。

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

〒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 ● 岡垣町役場から車で約1分

駐車場20台完備

院内バリアフリー

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。

65歳以上の人へ

介護保険料決定通知書を送ります

7月下旬ごろに送ります

福岡県介護保険広域連合が、7月下旬ごろに介護保険料決定通知書を送ります。

保険料の決め方

本人や家族の平成30年度の町民税の課税状況や本人の平成29年中の所得などをもとに算定します。

また、介護保険料は3年に一度見直しを行っています。今年度からは算定のもとになる所得段階がこれまでの16段階から25段階に変わり、より皆さんの所得状況に応じた算定ができるようになりました。

詳しくは、広報おかがき5月10日号と同時に全家庭に配布したパンフレット「みんなで支える介護保険」をご覧ください。※パンフレットは福岡県介護保険広域連合のホームページからも確認できます。

保険料の納め方

原則として年金からの天引きになりますが、納付書または口座振替での納付になることもあ



ります。これまでの納付方法と変わることがありますので、決定通知書で確認してください。

また、今年度から介護保険料の支払いがコンビニエンスストアでできるようになりました。夜間や休日でも支払いができませんので、ぜひ活用してください。※納付期限が過ぎたものは、コンビニエンスストアでの支払いはできません。

対応店舗 セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなど

社会全体で助け合うために

介護保険制度は、介護の負担を社会全体で助け合うためのものです。介護が必要になったとき、誰もが安心してサービスを受けられるよう、保険料は必ず納めましょう。また、納付が困難なときは早めに福岡県介護保険広域連合や長寿あんしん課に相談してください。



問い合わせ 福岡県介護保険広域連合 ☎ 092-981-9071 または長寿あんしん課

介護保険負担割合証で確認してください

8月から介護保険の制度が変わります

現在、介護保険サービス利用者の費用負担は1割または2割となっていますが、平成30年8月から、一定以上の所得がある人は3割負担になります。

要介護（要支援）認定者には、負担割合を記載した「介護保険負担割合証」を発行します。

【利用者負担2割の人】

対象 次のすべてにあてはまる人

- 本人の合計所得金額＝160万円以上
- 年金収入とその他の合計所得金額の合計が次のいずれか
 - ・単身世帯＝280万円以上

- ・2人以上の世帯＝346万円以上

【利用者負担3割の人】

対象 次のすべてにあてはまる人

- 本人の合計所得金額＝220万円以上
- 年金収入とその他の合計所得金額の合計が次のいずれか
 - ・単身世帯＝340万円以上
 - ・2人以上の世帯＝463万円以上

問い合わせ 福岡県介護保険広域連合 ☎ 092-981-9071 または長寿あんしん課



▲介護保険負担割合証

困った時に！
かけつけます！



エアコン取替工事
アンテナ取替工事
おまかせください。

響 ひびき電器

遠賀郡岡垣町海老津駅前12-5
TEL 282-0171 FAX 282-2256

Panasonic

パナソニックの店

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



「あなた」にしかできない"まちづくり"がある。

岡垣町職員募集

公務員試験
対策不要

採用試験は
SPI3

職 種 一般事務職
定 員 2人程度
対 象 昭和63年4月2日～平成13年4月1日
に生まれた人
【第1次試験】
と き 9月1日(土)～19日(水)
と ころ 受験者が選択するSPIテストセンター
会場(福岡常設会場など全国の指定会場)
内 容 SPI3(総合適性検査)
申 込 8月17日(金)までに役場総合案内、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
問 合 企画政策室



「久しぶり」から始まる出会いを——。

同窓会の費用を一部補助します

町出身の若者が、地元で集まり交流する出会いの機会をつくり、ふるさとへの思いを深めてもらうため、同窓会にかかる費用の一部を支援します。詳しくは、岡垣町商工会青年部ホームページ(<https://www.okg50.com/>)をご覧ください。

対 象 平成31年1月31日(木)までに町内の小・中学校の卒業生が、学校や学年、学級、部活動などを単位として催す男女混合の同窓会※このほか条件あり

補助対象費用 案内チラシなどの作成費や郵送料、飲食店に支払う飲食代※参加者1人2,000円を上限

申 込 同窓会開催日の14日前までに岡垣町商工会にある申込書を同所に提出

問 合 岡垣町商工会青年部事務局 ☎ 282-0294



海老津バスのりば横

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

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。

波津海水浴場で夏を満喫しよう

サマーフェスティバル 波津海岸

波津海水浴場は、今年の夏もイベントが盛りだくさん。子どもも大人も楽しめます。

【地引網】

網に掛かった魚はプレゼント！事前にチケットを購入してください。

対象 小学生

とき 7月28日(土)午前11時から

定員 80人※先着順

費用 500円

●チケット販売

とき 当日の午前10時から

ところ 会場本部

テント※イベントに参加する子どもが並んでください。

【まぐめん流し】

対象 誰でも可

とき 7月28日

(土)地引網終了後から開始。材料がなくなり次第終了

費用 200円

【ともじ】

問い合わせ 岡垣町観光協会



▲たくさん魚に大盛り上がり

夏休みを利用して

予防接種を受けましょう

【麻しん(はしか)・風しん第2期】

対象 平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれた人

接種期間 平成31年3月31日(日)まで

【二種混合(ジフテリア・破傷風)】

対象 11歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人

【日本脳炎】

対象

●第1期＝生後6カ月～7歳5カ月の人

●第2期＝9歳～12歳(13歳の誕生日の前日まで)の人
※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで第1期・第2期を接種していない人は20歳未満まで接種できます。
※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、第1期を接種していない人は9歳～12歳の間に接種できます。

【すべて】

ところ 遠賀郡内、中間市の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。ほかの医療機関での受診を希望するときは、事前に健康づくり課に相談してください。

費用 無料

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課

ブロック塀の点検はしていますか

定期的な点検を心掛けましょう

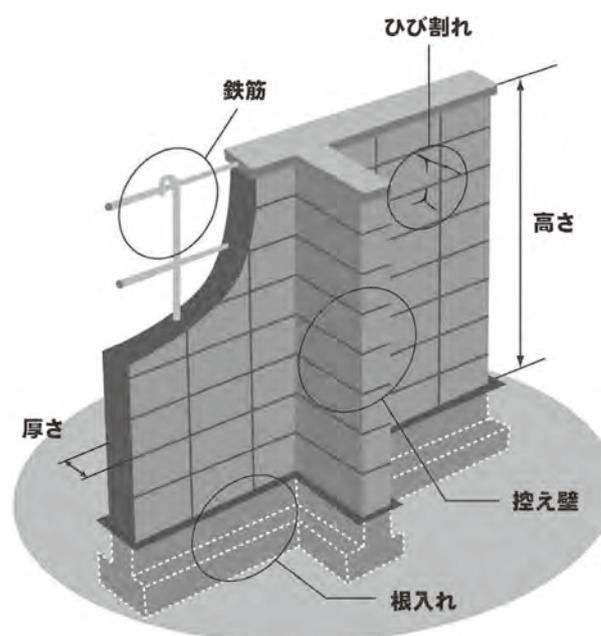
大阪府などで起きた地震では、ブロック塀が倒壊するなどの被害が発生しました。正しく施工されていない、または老朽化したブロック塀は、地震などの災害時に倒壊する恐れや、避難・救援活動の妨げになることがあります。自宅などのブロック塀に問題がないかチェックしておきましょう。

■ブロック塀点検のチェックポイント

- 塀の高さは2.2m以下か
- 厚さは10cm以上か(高さが2mを超えるときは15cm以上の厚さが必要)
- 塀の高さが1.2mを超えているとき、控え壁は設けられているか※塀の高さの5分の1以上突き出す必要あり
- コンクリートの基礎(根入れ)が設けられているか
- 傾き、ひび割れなどはないか

これらのチェックポイントのうち、不適合な点が1つでもあると危険です。気になる点があれば、問い合わせてください。

問い合わせ 県建築指導課 ☎ 092-643-3722



▲パンフレット「地震から我が家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改変

幻想的な光の世界へ—— えびつかぐや灯籠まつり

町内の小学生やボランティアの皆さん手作りの灯籠が、JR海老津駅周辺を美しく彩ります。家族や友人、カップルなどで遊びに来てください。
と き 8月4日(土)午後5時45分～9時※雨天時は5日(日)に順延
ところ・内容
【商工会お買いもの駐車場周辺】
歌やダンス、楽器演奏、出店、フリーマーケット、豪華景品が当た

る抽選会
【情報プラザ人の駅周辺】
夏の夜の音楽会、歌やダンス、ミニワールドレストラン、茶会
【地域交流センター】
こどもイベント(バルーンアートやわた菓子など)※午後5時～8時30分
問い合わせ えびつかぐや灯籠まつり実行委員会(岡垣町商工会)
☎282-0294

お知らせ

バスは安全に利用しよう

バス車内での事故を防止するため、次のことに注意して利用してください。

- 降りるときは
バスが停留所に着き、扉が開いてから席を立つ
- 満席のときは
つり革や握り棒にしっかりとつかまる

問い合わせ 都市建設課

自然を守ろう 廃油回収に協力を

家庭から出た食用の廃油を回収

します。回収した廃油は、石けんや印刷インクなどにリサイクルします。
と き 7月18日(水)～20日(金)午前9時～午後2時
ところ 各小学校事務室
問い合わせ 岡垣町中学校給食センター ☎281-3001



募集

自衛官を目指しませんか

【一般曹候補生・自衛官候補生】
対象 平成31年4月1日現在、18歳～26歳の人
試験日 9月21日(金)・22日(土)のい

ずれか1日※選択可

【航空学生】



●海上自衛隊
対象 平成31年4月1日現在、18歳～22歳の人

●航空自衛隊
対象 平成31年4月1日現在、18歳～20歳の人

●ともに
試験日 9月17日(月・祝)

【すべて】
申し込み・問い合わせ 9月7日(金)までに自衛隊福岡地方協力本部芦屋地域事務所 ☎223-0981

自衛隊のヘリコプターに乗ってみよう



対象 小学生以上※小学生は要保護者同伴
と き 8月25日(土)午前8時30分～午後2時のうち約20分間
ところ 航空自衛隊芦屋基地(芦屋町)

定員 約70人※応募多数のときは抽選。結果は当選者のみに8月上旬ごろ通知
申し込み 7月11日(水)～31日(火)(消印有効)に往復はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、人数(1枚で2人まで)

を記入し〒807-0133芦屋町大字芦屋1-455-1航空自衛隊芦屋基地基地渉外室体験搭乗係に郵送
問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地基地渉外室 ☎223-0981
専門技術を学び
転職に生かそう

県立戸畑高等技術専門校の訓練生を募集します。選考方法など詳しくは問い合わせてください。
対象 離職者や転職者など
募集科 介護サービス科
定員 30人
訓練期間 9月～平成31年3月末
費用 3万5千円程度※教材費など

申し込み・問い合わせ 県立戸畑高等技術専門校 ☎882-4306

相談

養育費の悩み まずは電話で相談を

養育費の相談を、弁護士が無料で受けます。

対象 ひとり親家庭または離婚協議中の人
と き 8月25日(土)午前10時～午後4時

相談電話 092-724-2644
問い合わせ ひとり親サポートセンター 飯塚プラランチ ☎0948-21-0390

家族学習会に参加しませんか

対象 統合失調症や気分障害などの精神疾患や、発達障害の人を家族に持ち、全日程を通して参加できる人

とき 8月4日、9月1日、10月6日、11月3日、12月1日すべて土曜日(全5回)午後1時～4時
ところ はまゆう福祉会(水巻町)サポートセンター

定員 10人程度

費用 1322円※テキスト代
申し込み 7月17日(火)までに福祉課にある申込書をはまゆう福祉会
問い合わせ はまゆう福祉会(はまゆうサポートセンター) ☎201-6151

ポリテクセンター福岡の職業訓練生を募集します

対象 公共職業安定所から受講指示または推薦をもらえる人
募集科・定員
●住宅リフォー



●ム技術科 20人
●電気設備技術科 26人
●CADものづくりサポート科 15人※女性のみ

訓練期間 9月4日(火)～平成31年2月28日(木)

試験日 8月24日(金)

試験内容 筆記試験・面接
申し込み 8月17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

福岡県町村会で働きませんか

対象 平成4年4月2日～平成9年4月1日に生まれた人

試験日 9月16日(日)

申し込み・問い合わせ 7月23日(月)～8月10日(金)(消印有効)に申込書を送る ☎812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号福岡県町村会総務課に郵送または提出※試験案内と申込書は同町村会で配布または郵便で請求できます。
問い合わせ 福岡県町村会 ☎092-651-1121

講座

ITボランティア岡垣のパソコン初心者講座

勤務表を題材にエクセルの基本操作を学びます。

対象 町内に住んでいるまたは勤務している人



とき 8月3日・10日・17日・24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

定員 18人※応募多数のときは抽選

費用 500円※教材費

申し込み 7月24日(火)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-9604-8349

職場復帰が不安な看護師のためのセミナー

とき 8月29日、9月5日・12日・19日・26日、10月3日すべて水曜日(全6回)午後1時30分～4時30分

ところ 遠賀中間医師会病院(おんが病院・おかがき病院)

定員 15人程度※先着順

費用 無料

申し込み 8月15日(水)までにおんが病院に電話または氏名・年齢・住所・電話番号を同所にファクス(281-1121)

問い合わせ おんが病院 ☎281-2810

困る前に知っておこう犬の育て方セミナー

犬を飼うときの基本的なことを、講習とモデル犬の実技で説明します。

とき 8月2日(木)午後1時30分～4時
ところ 県宗像総合庁舎(宗像市)
定員 30人※先着順。要予約

費用 無料

申し込み・問い合わせ 7月27日(金)までに宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940-4710344

催し

オリジナルの小物とカードづくりを楽しもう

小さな布を使った花飾りや暑中見舞いなどのメッセージカードを作ります。

つまみ花飾り

対象 誰でも可※小学校低学年以下は要保護者同伴
とき 8月5日(日)午後1時～3時※1回30分程度

「メッセージカードづくり」

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴
とき 8月12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 情報プラザ人の駅

健康長寿同好会 椅子に座って体操しよう

参加できる日のみでも構いません。

とき・ところ
●中央公民館 8月2日(木)・7日(火)・21日(火)
●東部公民館 8月1日(水)・9日(木)・18日(土)・25日(土)・29日(水)

気軽に利用してください まちな相談窓口

電話相談

■ふくおか自殺予防ホットライン

☎ 092-592-0783 (24 時間受付)

■子どもホットライン 24

☎ 0949-24-3344 (24 時間受付)

■教育電話相談

と き 月～金曜日 8:30～17:15

☎ 282-4884

窓口相談

■補聴器相談

と き 第2・4月曜日 13:00～14:00

第3月曜日 13:00～15:00

ところ 岡垣町役場

☎ 282-1211 (福祉課)

■行政相談

と き 8月10日(金) 13:30～16:00

ところ いこいの里

☎ 282-1211 (総務課)

■総合福祉相談(福祉 110 番)

と き 8月21・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)

■心配ごと相談

と き 8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)

■法律相談※要予約

と き 8月3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)

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

②岡垣町東部高齢者・障害者相談センター

☎ 282-5103

■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

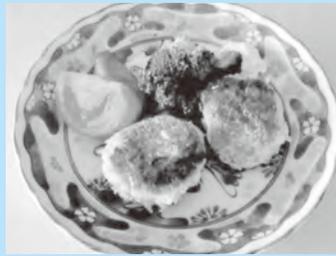
☎ 282-1211 (地域づくり課)

ヘルシー クッキング

No. 312 ～カルシウムを摂ろう～

カルシウムたっぷりコロッケ

2人分の材料



●キャベツ 125g ●じゃがいも 190g ●ゆで卵1と1/4個 ●粉チーズ大さじ1と1/5 ●桜エビ 13g ●塩少々 ●こしょう少々 ●パン粉 20g ●小麦粉適量 ●溶き卵適量 ●油 ●付け合わせ (レタス、ブロッコリーなど) お好みで

作り方

- ①キャベツはさっとゆで、みじん切りにして軽く水分をしぼる。じゃがいもは皮ごとゆでて、熱いうちにつぶす。ゆで卵はみじん切りにする。
- ②①と粉チーズ、桜エビ、塩、こしょうを合わせて10個に丸める。
- ③②に小麦粉、溶き卵、パン粉を付ける。
- ④焼き色がつくまで180度の油で揚げる。

1人分の栄養価

エネルギー 153kcal、塩分 0.7g、タンパク質 8.4g、脂質 7.6g、カルシウム 119.4mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

●西部公民館 8月3日(金)・8日(水)・17日(金)
すべて午後2時～3時20分
問い合わせ 長寿あんしん課

正しい睡眠を考えよう

睡眠障害が引き起こす心と体の問題を正しく知るため、専門医と体験者による講演会を行います。

と き 8月12日(日)午後2時30分～5時

ところ 岡垣サンリーアイ

内容・講師

●いびきとめても息止めるな!! 遠賀

中間医師会おんが病院 医師

吉田哲郎さん

●健康のための良質な睡眠!! 医療

法人成晴会堤病院 医師 塩塚

秀樹さん

●私の睡眠障害とその対応!! NP
○市民のための睡眠障害を考える会 泉英明さん

費用 無料
申し込み・問い合わせ 8月11日(土・祝)までにNPO市民のための睡眠障害を考える会(泉) ☎090-6893-2529

自衛隊基地で夕涼み 芦屋基地納涼祭

来場するときは、公共交通機関を利用してください。

と き 7月18日(水)午後5時30分～8時20分※雨天中止

ところ 航空自衛隊芦屋基地(芦屋町)※駐車場なし

内容 盆踊り、出店など

問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地

基地渉外室 ☎223-0981