

おかがき

8.10

No.1011

お知らせ版

全国大会出場決定



岡垣東中学校3年生の藤村^{かいと}海大君(写真左)と内海^{うつみ とうい}桐生君(写真右)が、所属するギラヴァンツ北九州 U-15 のメンバーとして「第33回日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会」に出場することが決まりました。大会は8月15日(水)～24日(金)に北海道で行われます。藤村君は「あせらず集中していい結果を残せるように頑張りたい」、内海君は「チームとして初出場なので、落ち着いていつものようにプレーしたい」と意気込みを語ってくれました。

CONTENTS

目次

お知らせ	2
・迷惑な家や空き地への指導、始まる。	
・真夏のひんやりは、町自慢の天然地下水で	
・中小企業の新たな設備は 固定資産税が3年間ゼロに ほか	
健康づくり Information	10
子育てナビ	12



▲ごみが散乱した家※町外

「生活環境の保全に関する条例」を施行

迷惑な家や空き地への指導、始まる。

自治区から、周囲の住民の生活に影響を及ぼす家や空き地の相談

これまでは解決しないこともあった

「生活環境の保全に関する条例」を10月1日から施行します。

人が住んでいるのに周辺にごみが山積みになっている、いわゆる「ごみ屋敷」や、ごみが散乱している空き地などは、防犯や衛生面の問題などで周囲に迷惑を掛けてしまいます。これらの問題を解決するため「生活環境の保全に関する条例」を10月1日から施行します。

●子どもが相続しているが、自分の土地という意識がない

●所有者が高齢になり、思うように体が動かせず片付けられない

●遠方の子どもの家に住んだり、介護施設などに入居したりして

いて管理が行き届かない

●町内では、次のような理由で適切に管理されていない家や空き地が増えています。

●所有者が高齢になり、思うように体が動かせず片付けられない

●遠方の子どもの家に住んだり、介護施設などに入居したりして

いて管理が行き届かない

生活環境を守る条例を制定

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



お友達できたよ!!

《♥体験クラスでのひとこまです♥》

☆わんぱくクラブ♥体験入園☆

共に実施しています。参加ご希望の方は幼稚園にお問い合わせ下さい。要項郵送いたします。



☆岡垣中央幼稚園☆

TEL 282-0247

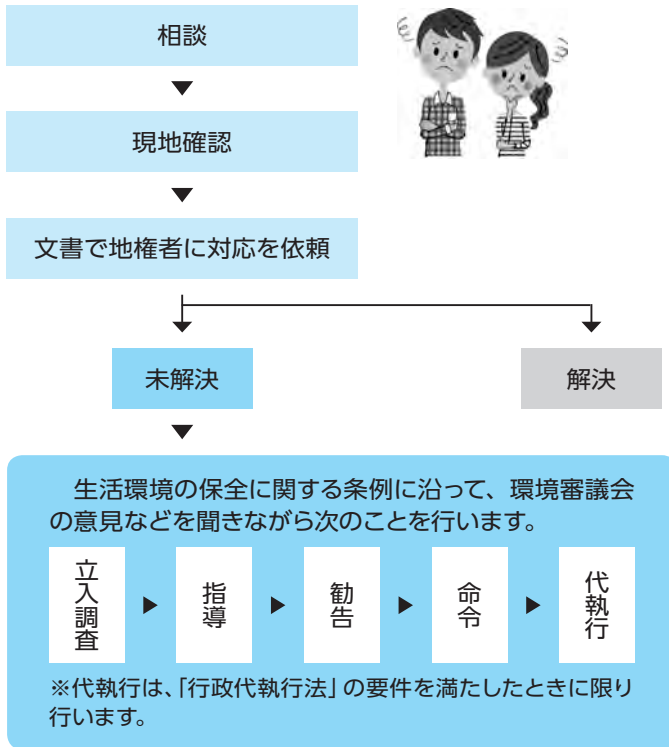
<http://www.okagakichuoyoutien.com>

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

■新たな条例での家や空き地への対応



※空き家は「空家等対策の推進に関する特別措置法」に沿って対応します。

■周囲の住民の生活に影響を及ぼす家や空き地とは

- 家の周辺にごみが散乱している
- 雑草が生い茂り、ごみが散乱している
- 害虫などが大量に発生している
- 雑草や木、竹などが道路に倒れそうなほど伸びていて危険である
- 溜まったごみなどが悪臭を放っている



▲雑草が生い茂った空き地※町外

問い合わせ 住民環境課

家や空き地などの自分の財産は「自分で管理する」という意識を持つことが大切です。ごみや雑草を放置し続け、不衛生で危険な状態になってしまった家や土地を元の状態に戻すためには、多くの時間と労力が掛かります。日ごろから少しずつ手入れをしておきましょう。また、自分で管理できないときは身近な人に頼るなどして、きれいな状態に保ちましょう。

責任を持って管理しましょう

新たな条例では、周囲への影響が著しく大きいと判断した家や空き地の所有者などには、改善の依頼を行うだけでなく、第三者機関である環境審議会の意見を聞きながら「指導」や「勧告」、「命令」を行えるようになります。

さらに、大きな樹木が倒壊する恐れがあるなど周囲への危険性が高く、緊急性があると判断したときは町が代わりに対応し、掛かった費用を所有者などに請求する「代執行」を行えるようになります。

今後は強制的な指導などが可能に

を受けたとき、これまでは町が所有者などにごみの撤去などを依頼していました。しかし、強制力がないため何度依頼しても対応してもらえず、問題が解決しないこともありました。

■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

あおい整骨院 休診日 火曜・日曜午後・祝日

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

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)
Tel 093-981-6929

■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

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	○	○	○	○	○	○	休

☎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。

健康な体と仲間をつくろう

高齡者スポーツ大会

とき

10/19 金

10:00 ~ 14:30

ところ

岡垣サンリーアイ



健康づくり講演会や軽スポーツ、児童との交流競技などを行います。

対象 町内に住むおおむね60歳以上の人

持ってくるもの 運動靴、飲み物、座布団

そのほか 参加者全員に弁当を配布します

申し込み 8月25日以降に組回覧する申込書に記入または9月13日(木)までに長寿あんしん課か自分が住む自治区の老人クラブ会長へ

問い合わせ 高齡者スポーツ大会実行委員会(橋本) ☎ 283-0862 または長寿あんしん課

8月20日(月)から

期限が切れた岡垣町商工会の商品券を交換します

使用期限が過ぎて使えなくなった商品券を、新しい商品券に交換します。持っている人は、忘れずに岡垣町商工会で交換してください。

対象となる商品券

●使用期限が平成30年1月22日(月)までの「うきうき」商品券

●使用期限が平成30年1月31日(水)までの岡垣町商工会商品券

交換手数料

●「うきうき」商品券⇄商品券の金額の15%

“うきうき”商品券



岡垣町商工会商品券



●岡垣町商工会商品券⇄商品券の金額の10%

※手数料の支払いは現金に限る
交換期間 8月20日(月)～12月28日(金)の平日午前10時～午後4時

問い合わせ 岡垣町商工会

☎ 282-0294

地域交流センターフリーマーケットの出店者を募集します

団体のPRや来場者との交流をしよう

不要品や作品の展示販売などができます。ほかのボランティア団体や地域の人と交流しませんか。

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 11月18日(日)午前9時30分～午後1時

ところ 地域交流センター

募集区画数 25(1区画3m×2m)

費用 無料

申し込み 9月7日(金)までに福祉課、ボランティアセンター、中央・東部・西部公民館、町・ボランティアセンター公式ホームページにある申込書を福祉課またはボランティアセンターに提出

問い合わせ 福祉課またはボランティアセンター



★乳幼児施設★

おとぎのいえ

対象

0才～2才

TEL

283-0330



❀ 2歳になったら・・・ももぐみ! ❀

2歳のお誕生日がきたら入園OKです!

★申し込み制です!!

 クラス名は「ももぐみ」です

詳細は園にお尋ねください。
連絡お待ちしております。

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。

全国瞬時警報システム (J-アラート) の訓練放送

でんたつくんからも訓練放送が流れます

災害時に自分の身を守れるか、この機会に確認しておきましょう。

訓練放送日

8/29 水 午前 11 時ごろ

※実際の災害と間違えないようにしてください。
※気象状況などで中止することがあります。

【戸別受信機から最大音量で音声流れます】

でんたつくんの戸別受信機は、電源を切っても、コンセントにつながっていれば J-アラートの放送が最大音量で流れます。音声流れ出した後は、機能選

択ボタンで音量調節ができます。

戸別受信機から放送が聞き取れるか確認してみましょう。録音機能があるため、聞き逃したときは役場ボタンを押して確認してください。

【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 87 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

真夏のひんやりは、
町自慢の天然地下水で

岡垣湧水
大地の水
自動給水機

施設使用料 20 ℓ 100 円※要容器
時間 午前7時～午後8時
場所 岡垣町浄水場そば
問い合わせ 産業振興課

水道メーターの周りは

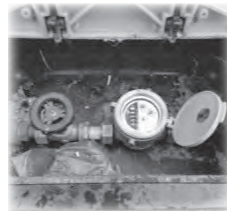
検針しやすい環境を

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。



つなぐ

飼犬は門扉やメーターボックスから離れてつなぐ



きれいに

メーターボックス内の土や凍結防止用のタオルなどは取り除く



置かない

メーターボックスの上に車や物を置かない

※検針は、毎月3日～11日に行うようにしていますが、天候などにより検針日が前後することがあります。

問い合わせ 上下水道課

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。

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)
〒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。

中小企業の新たな設備は

固定資産税が3年間ゼロに

町内の中小企業の生産性向上につながる設備投資を支援します。

支援の期間は最大3年間。一定の要件を満たした事業者が対象で、事業者は「先端設備等導入計画」を町に提出し認定を受けなければなりません。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ 産業振興課

熱気で暑さを吹き飛ばせ

スーパーライブ in 北斗七星



地元の農産物を販売する「軽トラ市」なども同時に催します。

とき 8月25日(土)午後1時30分から

ところ 観光ステーション北斗七星

出演バンド 山善& THE SQUEEZE、倭太鼓我慮、Fairy Sisters、Percy's、川善 BAND

費用 1席2,000円(1ドリンク付き)

※この事業は、町の提案公募型地域活性化事業補助金を活用しています。

チケット購入・問い合わせ 観光ステーション北斗七星

お知らせ

長寿を祝う敬老祝金
商品券で支給します

毎年9月に、町内の小売店などで使える商工会の商品券を支給しています。対象者には、9月上旬に支給場所や受取方法などの案内を送ります。



対象

●77歳(昭和15年9月16日)～昭和16年9月16日(生まれ)の人

●88歳(昭和4年9月16日)～昭和5年9月16日(生まれ)の人
支給する商品券の金額

●77歳 75,000円

●88歳 3万円

問い合わせ 長寿あんしん課

みんなでなくそう

飲酒運転

8月25日～31日は飲酒運転撲滅週間です。飲酒運転は重大な犯罪で、罰金や懲役、会社の解雇などの社会的制裁が課されます。また、飲酒運転による事故は、被害者はもちろん、加害者やその家族の生活を大きく変えてしまいます。

自分自身はもちろん、周りの人が飲酒運転をしないよう、お互いに呼び掛けましょう。

問い合わせ 地域づくり課

相続登記は済んでいますか

土地や建物の所有者が亡くなったときは、所有権移転登記が必要です。手間のかかる手続きを簡素化するため、昨年5月から「法定相続情報証明制度」が始まりました。

これまでは、手続きに多くの書類を何度も提出する必要がありました。この制度では自分で作成した「法定相続情報一覧図」を相続登記や相続税の申告などに利用することが出来ます。なお、一覧図が正しいものであるという法務局からの証明が必要です。

所有権移転登記は、不動産の所在地を管轄する法務局に申請して

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

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

ください。
問い合わせ 福岡法務局北九州支局 ☎561-3988

生の声が聞けます 自衛官募集説明会

自衛官の受験に関する説明や相談受付などを行います。

とき 8月26日(日)午前10時～午後2時

ところ 情報プラザ人の駅
問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部若屋地域事務所 ☎22310981

募集

町営住宅の入居者を募集します

〔龍王団地2戸〕

- **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
内容 昭和48年度～52年度建設、コンクリートブロック造2階

建、2DK～3DK、単身入居可
家賃 9300円～2万2300円
敷金 家賃3カ月分

申し込み 8月24日(金)までに役場総合案内、都市建設課、情報プラザ人の駅にある申込書を都市建設課に提出
問い合わせ 都市建設課

10月から勤務できる 水道検針員を募集します

- **対象** 次のすべてに当てはまる人
- 年齢が60歳未満
- 町内に住み、地理に詳しい
- 原動機付自転車



の免許と車両(購入予定でも可)を持っている

● **長期間勤めることができる**
内容 毎月3日～11日に行う水道検針業務※最初の月は引継期間
委託料 月額7万円程度
定員 1人

申し込み 8月31日(金)までに履歴書を上下水道課に提出
問い合わせ 上下水道課

あなたの思いを発表しよう 青少年の主張大会

対象 町内に住む高校生～25歳程度の人

テーマ 日常生活の中で考えていること、社会への提言や意見、体

験からの思いなど自由
原稿 1200字程度
費用 無料

申し込み 9月7日(金)までに発表原稿を青少年の主張大会実行委員会に提出※応募多数のときは抽選
〔青少年の主張大会〕
とき 11月10日(土)午前9時30分から※11月9日(金)午後7時からリハーサルあり

ところ 岡垣サンリーアイ
問い合わせ 青少年の主張大会実行委員会 ☎28219031※火・金曜日午前9時～正午

地域の安全安心を守る 消防士を募集

対象 平成6年4月2日～平成13年4月1日に生まれ、日本国籍を持つ人

定員 2人程度
給与 月額16万2700円程度
 ※高校生
〔第1次試験〕
とき 10月14日(日)

ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町)
申し込み 8月20日(月)～9月11日(火)に遠賀郡消防本部、若屋分署、岡垣出張所、遠賀・中間広域行政事務組合(遠賀町)、同消防本部ホームページにある申込書を同消防本部に郵送または提出※提出受付は平日午前8時30分～午後5時15分

問い合わせ 遠賀郡消防本部 ☎29318123



家・土地を売りたいとお考えなら、 地元岡垣で開業40年の吉田住建におまかせ下さい!

- 査定無料
- 不動産なんでも相談無料
- 買取りの相談など…
- 室内外の片づけ、清掃
- 古家の解体相談

スタッフ全員が宅地建物取引士の資格を持ち、売却まで一括サポートいたします。
 どうぞお気軽にご相談下さい(*^^*)

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

心の輪を広げる体験作文やポスターを募集します

12月3日(月)～9日(日)の障害者週間に向けて、夏休みに書いた作文や描いたポスターを応募してください。

【体験作文】

対象 小学生以上

テーマ 「出会い、ふれあい、心の輪」障害のある人となない人との心のふれあい体験を広げよう※題名は自由

規格 400字詰め原稿用紙(B4版縦書き)を使い次の内容で作成

●小・中学生 2枚～4枚程度

●高校生以上 4枚～6枚程度

【ポスター】

対象 小・中学生

テーマ 障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

規格 B3判または四つ切の画用紙に縦長で作成。画材は自由

※小学生は文字使用不可。中学生は「12月3日～9日は障害者週間です」という標語は使用不可

申し込み・問い合わせ 8月31日(金)までに福祉課へ

試験

危険物取扱者試験と準備講習会

【危険物取扱者試験】

とき 11月4日(日)午前10時から

ところ 九州共立大学(北九州市八幡西区)

試験種類・費用 甲種 5千円、乙種 3400円、丙種 2700円

申し込み 次のいずれかの方法で

●8月28日(火)～9月10日(月)に遠賀郡

消防本部、芦屋分署、岡垣出張

所にある申込書を消防試験研究

センターに提出

●8月25日(土)～9月7日(金)に同セン

ターホームページから

【準備講習会】

対象 乙種・丙種の受験を予定し

ている人

とき 9月30日(日)午前9時～午後

5時

ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町)

費用 一般 2千円、防災協会

会員・学生 1500円※要別途

テキスト代

申し込み 9月28日(金)までに遠賀郡

消防本部へ

【予約】

問い合わせ 遠賀郡消防本部 ☎2

93-8125

講座

自殺を防ぐために
できることを考えよう

あなたや周りの人の心と命を守るため、心の健康づくりや自殺予防の取り組みなどを学ぶゲートキーパー講座を催します。

とき 9月11日(火)午後1時30分

～3時

ところ いこいの里

講師 産業医科大学医学部精神

医学教室 臨床心理士 松元知美

さん

申し込み・問い合わせ 8月31日(金)までに健康づくり課へ

ITボランティア岡垣の

パソコン初心者講座

【ワード入門講座】

文書作成を題材に

ページ設定や段落設

定などの基本操作を

学びます。

とき 9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

定員 18人

初めてのパソコン

初めてパソコンを使う人のための基本知識を学びます。

とき 9月6日・13日・20日・

27日すべて木曜日(全4回)午前9

時30分～正午

定員 10人

【在宅】

対象 町内に住むまたは勤務し

ている人

ところ 情報プラザ人の駅

費用 500円※教材費

申し込み 8月25日(土)までに情報

プラザ人の駅にある申込書を同所

に提出※応募多数のときは抽選

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-9604-8349

高齢者のための職種別

販売・接客講習会

販売・接客の基礎知識を学び、仕事の模擬体験を行います。

対象 おおむね

60歳以上の人

とき 9月12日(水)午前10時～午

後4時

ところ 北九州市立商工貿易会館(北九州市小倉北区)

定員 20人

費用 無料

申し込み・問い合わせ 9月11日(火)までに福岡県70歳現役応援センター ☎092-432-2540へ

ダンボールコンポスト

利用講座

たい肥の診断やさまざまな疑問を解決する相談会を催します。

対象 遠賀郡・中間市に住み、ダンボールコンポストを利用したことのある人

とき 9月7日(金)午後6時30分～8時

ところ 遠賀町中央公民館

定員 30人

費用 無料

持ってくるもの 利用中のコンポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

持ってくるもの 利用中のコン

ポストのたい肥(ビニール袋分)

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 (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 9月14日(金) 13:30～16:00

ところ いこいの里

☎ 282-1211 (総務課)

■交通事故相談

とき・ところ ※受け付けは15:00まで

①9月7日(金) 10:00～16:00

宗像市役所

☎ 0940-36-5050

②9月12日(水) 10:00～16:00

ハピネスなかま (中間市)

☎ 246-2017

■総合福祉相談 (福祉 110 番)

とき 9月11・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)

■心配ごと相談

とき 9月14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 9月7日(金) 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)

交通事故の問題解決に向けた相談などを行政書士が受けます。
とき 9月8日



一人で悩まず相談しよう 交通事故無料相談会

相談

問い合わせ 県広域地域振興課
☎ 092-643-3210
164)

申し込み 8月31日(金)までに氏名、住所、電話番号、講座名を県広域地域振興課に電話またはファクス(092-643-3164)



参加できる日のみでも構いません。
対象 町内に住むおおむね60歳以上の人の人
とき・ところ
●中央公民館 9月6日(木)・11日(火)・25日(火)
●東部公民館 9月5日(水)・8日(土)・13日(木)・20日(木)・22日(土)・29日(土)



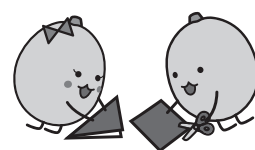
健康長寿同好会 椅子に座って体操しよう

催し

(土)午前10時～午後4時
ところ 宗像ユリックス(宗像市)
問い合わせ 福岡県行政書士 ☎ 092-641-2501

●西部公民館 9月7日(金)・12日(水)・19日(水)
すべて午後2時～3時20分
問い合わせ 長寿あんしん課

自分だけのオリジナル作品を作ろう
【プラパン☆デコ】
プラパンに絵を描いてストラップやキーホルダーを作ります。
とき 9月2日(日)午後1時～3時 ※1回30分程度
【おりがみ飾りづくり】
秋のオリジナルリース飾りを作ります。
とき 9月9日(日)
午後1時～3時 ※1回30分程度



対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴
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
みんなで楽しいひとときをひとり暮らし高齢者のつどい

対象 町内に一人で住み、9月30日現在75歳以上の人
とき・対象校区
●10月29日(月) 山田・戸切校区
●11月5日(月) 内浦・吉木・海老津校区
ともに午前11時30分～午後2時
ところ ぶどうの樹
費用 1500円
申し込み 9月17日(月・祝)までに自分が住む自治区の民生委員へ
問い合わせ 社会福祉協議会

申し込み 8月31日(金)までに氏名、住所、電話番号、講座名を県広域地域振興課に電話またはファクス(092-643-3164)

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

睡眠時間が不足している人や不眠気味の人は、生活習慣病になる危険性が高いことが分かっています。健康な体をつくるため、食事や運動などと同じように、自分の睡眠にも関心をもちましょう。

日常生活に支障がなければ 睡眠時間は足りている

日本人の睡眠時間は、約6割の人が6時間～8時間で、これが標準と考えられています。睡眠時間は年齢や季節で変わりますが、昼過ぎにある程度の眠気を感じることはあっても、眠気で日中の仕事や活動に支障をきたすことがなければ、睡眠時間は足りているといえます。

眠くなってから寢床に入り 起きる時間は遅らせないこと

日ごろの睡眠時間の短さを心配して、早く寝ようと意気込むと頭が冴えてしまい、寝つきが悪くなったことはありませんか。眠たくなのに無理に寝ようとする、かえって緊張が高まり、眠れない状況に陥ってしまいます。長い時間寝ようとして寢床で過ごす

時間を必要以上に長くすると、睡眠が浅くなったり、夜中に目覚めやすくなったりして熟睡感が得られません。

寝るときは、眠たくなってから寢床につくようにしましょう。また、寢床に入る時間が遅れても、朝起きる時間は遅らせないようにしましょう。毎朝一定の時間に起床し、太陽光を体で浴びることで、夜の入眠時刻が安定します。

眠る環境を工夫して 深い睡眠を心掛きましょう

激し過ぎる運動や寝る前の遅い時間の飲食、喫煙、飲酒、カフェインが含まれるコーヒーや緑茶を飲むことは、睡眠の質を悪くしてしまいます。スムーズに眠りにつくために、個人にあったリラックスメソッドを見つけてみましょう。

寢床につく前の1時間程度は何もせずにゆっくり過ごしたり、就



寝前に40℃程度のお湯で入浴したりすると、リラックス効果が得られ、寝付いてから90分前後で深い眠りにつくことができるといわれています。また、入眠を促すためには、就寝前のテレビや明るい照明などを控えることも効果的です。さらに、暑い夏や寒い冬などは、冷暖房を上手に使い、寝具や寝巻きなども工夫して、寢床内を快適な温度にしましょう。質の良い睡眠には、暗く静かで快適な環境をつくるのが大切です。

なかなか眠れないときは 医師などに相談を

さまざまな工夫をしても眠れない状態が続くときは、体や心の病気が潜んでいることがあります。こうしたときは、早めに医師などの専門家に相談し、検査や治療を受けましょう。

健康づくり課 保健師 野口洋子

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

■電話による問い合わせ

受付時間

●月～土曜日＝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

こことからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 9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

■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

暑い夏を元気に乗り切るために

夏バテ対策をしっかりとしよう



暑さで体が疲れやすい夏場は、睡眠不足や水分・栄養不足、室内外の温度差などで夏バテしがちです。次のような対策をして、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。

夏バテ対策のポイント

- 汗をかくと脱水状態になりやすいため、こまめに水分を補給しましょう。
- 1日3食バランスの良い食事を基本に、豚肉や玄米など疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材を意識してとりましょう。
- 睡眠をきちんととりましょう。

問い合わせ 健康づくり課



予防の基本は「手洗い・うがい」

子どもの夏かぜに気をつけよう

夏は、子どもたちの間で次のような「夏かぜ」が流行しやすくなります。感染を予防するために、手洗いやうがいをしっかりとしましょう。手洗い時などのタオルから感染することもあるため、一緒に使わないなどの注意も必要です。

【夏かぜの種類と特徴】

●手足口病

手足や口の中に2～3mmの水疱ができ、ときには発熱することもあります。水疱はかゆくありませんが、つぶれると痛くなります。

●ヘルパンギーナ

高熱が3日程度続いた後、のどが痛くなります。

●咽頭結膜炎（プール熱）

高熱やのどの痛み、目の充血と目やにが多くなることが特徴です。感染力が強いため、熱が下がり、目の充血がなくなっても2日間は、登園や登校が禁止されています。

【治療や家庭でのケア】

夏かぜは、症状に応じて熱やのどの痛みを和らげる薬が処方されることが一般的です。家庭では、のどが痛いときや食欲がないときでも水分補給をこまめに行い、脱水状態を防ぎましょう。

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシークッキング

No. 313 ～骨を強くしよう～

野菜の骨コツ和え ～カルシウムたっぷりドレッシング～



5人分の材料

- ほうれん草 50g ●しめじ 50g ●人参 50g ●芽ひじき(乾) 5g ●ささみ 50g
- A：すりごま 3g、味噌 15g、練りごま 3g、スキムミルク 5g、ケチャップ大さじ1と1/4、ごま油小さじ1/2強、砂糖小さじ1と1/4

作り方

- ①ほうれん草は茹で、2cmの長さに切る。
- ②しめじは小房に分け、鍋に入れ蓋をして、弱火で蒸し煮にする。
- ③人参は、千切りにして茹でる。
- ④ささみは観音開きにして茹で、細かく裂く。
- ⑤ひじきは水で戻して茹でる。
- ⑥Aの材料を泡立て器でよく混ぜておく。
- ⑦すべての材料を⑥で和える。

1人分の栄養価

エネルギー 104kcal、塩分 0.6g、タンパク質 6.0g
脂質 6.4g、カルシウム 45mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



9/7 乳幼児ひろば (よちよちコース)
(金) うんどう会

ボール遊びやかかけこなどを楽しめます。動きやすい服装で参加してください。

対象 1歳の子どもとその保護者
時間 10:00～11:30

9/9 おもちゃ病院
(日) まだまだ遊べるかも

おもちゃドクターが壊れたおもちゃを診察・修理してくれます。

対象 誰でも可
時間 10:00～15:00
※受け付けは14:00まで
持ってくるもの 壊れたおもちゃ



9/14 乳幼児ひろば (はいはいコース)
(金) きゅつと愛を深めよう



スキンシップで親子の愛着を深めます。

対象 生後2カ月前後～1歳ごろの子どもとその保護者
時間 10:00～11:30
持ってくるもの バスタオル

こども未来館から

こんにちは



木のおもちゃなどを みんなで手作りしました

7月27日、こども未来館で「木工の日」を催しました。町内外から訪れた小中学生は118人。木材をのこぎりで切ったり、釘で打ったりしながらビー玉ころがしやカーリングゲーム、サッカーゲーム、カレンダーなどを作りました。



●イベントが始まる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

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。

9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」をご覧ください。
問い合わせ 健康づくり課

子どもの健診		
日程	種 目	受付時間
5日(水)	4カ月児健診	12:45
5日(水)	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

ところ 中央公民館

こどもの発達相談(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	9月7日(金) 13:30～16:40
と ころ	いこいの里
申し込み	健康づくり課

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むときに伝えてください	
と き	9月7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

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	9月20日(水) 10:00～12:30
と ころ	中央公民館
申し込み	健康づくり課

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	9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/okagakimachi

