

広報

2018. SEPTEMBER

おかがき

9.10

No.1013

お知らせ版

今年もあま〜く
できたばい!!

イチジクの旬、到来。

イチジクが収穫の最盛期を迎えています。主な品種は「ほうらい蓬萊柿ますい」、「しんせい榊井ドーフィン」、福岡県産ブランド「とよみつひめ」の3種類。果汁たっぷりのイチジクは県内全域に出荷され、10月下旬ごろまで味わえます。

問い合わせ JA北九遠賀中間営農経済センター ☎ 282-3089

CONTENTS

目次

お知らせ.....	2
・子ども・ひとり親家庭等・重度障害者医療の新しい医療証を9月下旬に送ります	
・おいしい枝豆を収穫しよう	
・交通災害共済の共済金請求を忘れずに	ほか
健康づくり Information	10
子育てナビ.....	12

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

新しい医療証を9月下旬に送ります

子ども医療・ひとり親家庭等医療・重度障害者医療の

現在の医療証の有効期限は9月30日(日)までです。10月1日(月)から使える新しい医療証は、所得などを審査した後に対象者へ送ります。医療証は、通院や入院をするときに必要です。大切に保管してください。

問い合わせ 健康づくり課



子ども医療

対象 健康保険に加入している
中学3年生までの人
※3歳以上の子どもは保護者の所得制限あり

ひとり親家庭等医療

対象 健康保険に加入している
ひとり親家庭の父母または子や父母がいない子どもなど
※子どもの対象期間は小学生より18歳到達後最初の3月末まで
※本人とその家族の所得制限あり

重度障害者医療

対象 健康保険に加入している
小学生より64歳または後期高齢者医療に加入している65歳以上で、どちらも次のいずれかに当てはまる人

- 身体障害者(身体障害者手帳1級・2級)
- 知的障害者(IQ35以下)
- 重複障害者(身体障害者手帳3級でIQ50以下)
- 精神障害者(精神障害者保健福祉手帳1級)

※本人とその家族の所得制限あり

自己負担額を確認してください

■子ども医療

小学校就学前	通院・入院 ともになし
小・中学生	通院 月1,200円まで
	入院 なし

■ひとり親家庭等医療

小・中学生	通院 月800円まで
	入院 なし
その他	通院 月800円まで
	入院 1日500円まで ※月7日まで

■重度障害者医療

小・中学生	通院 月500円まで	
	入院 なし	
その他	通院 月500円まで	
	入院	一般 1日500円まで ※月20日まで
		低所得者 1日300円まで ※月20日まで

※すべて医療機関ごとの金額。薬料を除く

幼稚園の運動会 遊びに来てね!!

9月23日(日) 吉木小学校運動場にて

未就園児さんのパレードもあります! ご参加してくださいね!!

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>

《第3回 わんぱくクラブのひとこまです》

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

第3回「話し合いの場」

地域での助け合いを考えよう

さまざまな困りごとを抱えている人を地域で支えるために催します。今回は、自宅で生活している人の困りごとを解決するための具体的な方法を話し合います。

対象 町内に住むまたは勤務していて、地域での助け合いや支え合いに興味がある人

とき 9月22日(土)午前9時30分～正午

ところ いこいの里

託児 利用する人は9月14日(金)までに長寿あんしん課へ(無料)

※今後も継続して催す予定です。日程は広報おかがきでお知らせします。

問い合わせ 長寿あんしん課



手続きはお早めに

子どものための3つの手当

将来を担う子どもたちの健全な成長を支援するため、子育てをしている人に手当を支給しています。各制度の詳しい内容は問い合わせてください。

児童手当



対象 中学3年生以下の子ども
の保護者

支給額

●3歳未満 月1万5千円

●3歳～小学生
第1子・2子 月1万円

●第3子以降 月1万5千円

●中学生 月1万円

※所得額によっては年齢に関わらず月5千円

児童扶養手当



対象 平成31年3月31日現在18歳以下で次のいずれかに当てはまる子どもの父母または父母以外で子どもを養育している人

●父母が離婚している

●父または母が死亡している

●母が未婚である など

支給額 所得額や子どもの人数によって金額が変わります

●特別児童扶養手当

●**対象** 心身に障害のある20歳未満の子ども
の保護者

●**支給額**

●重度障害児 月5万1700円

●中度障害児 月3万4430円

※所得制限あり

●**各手当を受給している人は**

児童手当は6月1日現在の状況を、児童扶養手当と特別児童扶養手当は8月1日現在の状況を確認するため、毎年現況届の提出が必要です。提出がなければ手当を受けられなくなるため、早め提出してください。

●**申し込み・問い合わせ** ことも未来課

●**申し込み・問い合わせ** ことも未来課



岡垣第一幼稚園

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

♥2歳になったら・・・ももぐみ♥

～2歳の誕生日の翌月より入園できます～

保育時間 午前8時～午後3時30分

申し込み受け付けは 誕生月の1日～10日

入園願書を持って幼稚園までお越しください。

詳細は幼稚園まで TEL 282-0235

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

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。

リフレッシュ体操教室(後期)

汗をかいて体を健康にしよう

【火曜日コース】(全 19 回)

と き 10月23日~平成31年3月の火曜日午前10時~11時30分

ところ 西部公民館

費用 5,000円

【土曜日コース】(全 11 回)

と き 10月20日~平成31年3月の土曜日午前10時~11時30分

ところ 中央公民館

費用 3,000円

【ともに】

対象 町内に住む20歳以上の人

内容 ボール体操、ストレッチ、リズム体操など

定員 火曜日コース30人、土曜日コース40人程度※初心者優先。応募多数のときは抽選

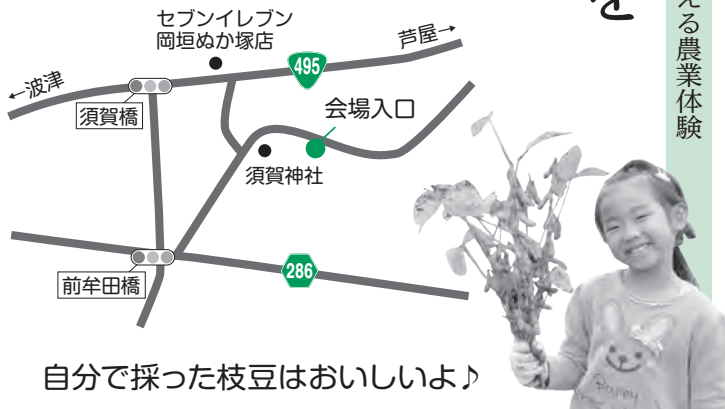
申し込み 9月21日(金)までに生涯学習課、中央・東部・西部公民館にある申込書を同所に提出

問い合わせ 中央公民館

受付で配るひもに縛れる分の枝豆を持ち帰れます。
対象 町内に住む人
と き 10月13日(土)午前9時~正午※雨天時は14日(日)に順延し、雨のときは中止
ところ 糠塚区内の大豆畑(糠塚グラウンド横)
定員 100人
費用 500円※ひもは一人1本
申し込み・問い合わせ 10月10日(水)までに岡垣町農業委員会事務局(産業振興課)

おいしい枝豆を収穫しよう

自然にふれて、農家の人と触れ合える農業体験



自分で採った枝豆はおいしいよ♪

来年度小学校に入学する皆さんへ健康診断を行います

対象 平成24年4月2日~平成25年4月1日に生まれた人

と き

岡垣中央幼稚園	10月4日(木) 午後1時30分~2時
くすのき児童 中部保育所 おとぎのいえ保育園	10月4日(木) 午後2時~2時30分
ほしのほいくえん そのほかの児童	10月4日(木) 午後2時30分~2時45分
岡垣第一幼稚園	10月11日(木) 午後1時30分~2時10分
えびつ幼稚園	10月11日(木) 午後2時10分~2時45分

ところ いこいの里

※入学に関する相談を希望する人や当日欠席する人は事前に教育総務課に連絡してください。

問い合わせ 教育総務課

★岡垣第一幼稚園の運動会をします★

9月16日(日)

岡垣サンリーアイ

ウエーブアリーナにて

幼稚園のお兄さん・お姉さんたちが力を合わせて頑張ります!

未就園児さん参加の種目もありますよ!事前の申し込みはありません

たくさんのご参加お待ちしております!!



岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235

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



★乳幼児施設★

対象 0才~2才



おとぎのいえ

TEL 283-0330



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

「子ども達の育ちを支えるために大人が態勢を整えよう」をテーマに、慌ただしい毎日を笑顔で過ごす方法や体操を学びます。

対象 町内に住む未就学児の親や祖父母、子育てに関わっている人

とき 10月30日(火)午前10時～11時



家庭教育講座の受講生を募集 笑顔あふれる子育てを学ぼう

時 30分
ところ 中央公民館
講師 アンガーマネジメント協会 ファシリテーター 陣内千春さん
定員 30人※託児あり
費用 無料
申し込み 10月8日(月・祝)までに中央・東部・西部公民館にある申込書を同所に提出
問い合わせ 中央公民館

アウトドア・BBQ好き大集合!



「趣味活」応援BBQパーティー

趣味を通して新たな出会いを見つけませんか。バーベキューをしながらアウトドアやスポーツ、旅行などの話題に花を咲かせましょう。

対象 町内またはその近郊に住む20歳～おおむね45歳の独身の人

とき 10月28日(日)午後3時30分～6時30分

ところ すば一く岡垣

定員 男女各30人※先着順

費用 3,000円

申し込み 10月22日(月)までに岡垣町商工会または同商工会青年部公式ホームページにある申込書を同商工会にファクス(283-0198)または窓口で提出後、費用を口座に振り込み

問い合わせ 岡垣町商工会 ☎ 282-0294

共済金の請求期間は事故当日から3年以内です

交通災害共済の共済金請求を忘れずに

交通災害共済に加入している人は、交通事故だけがをしたときに共済金を受け取れます。忘れずに届け出てください。

手続き方法 次のものを持って地域づくり課へ

- 交通災害共済金請求書
- 交通事故証明書※写し可
- 入院・通院期間と実日数、病院名が記載され、医師の押印がある診断書※写し可

- 事故当時に契約していた交通災害共済の領収書
- 運転者が被害を受けたときは運転免許証の写し
- 運転者以外の事故のときは被保険者証などの身分証明書※写し可
- 振込先の通帳
- 印鑑

問い合わせ 地域づくり課



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

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。



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。

まつり岡垣での男女共同参画啓発事業
運営スタッフ大募集



10月に行うまつり岡垣で、男女共同参画コーナーを設置し、パンフレットの配布や親子で楽しめるイベントなどを行います。イベントの企画などに興味のある人は、スタッフとして参加しませんか。

対象 町内に住む20歳以上の女性
とき 10月21日(日)※事前に2回程度会議あり
ところ 岡垣サンリーアイ
定員 4人程度
そのほか 事前会議のときは無料託児あり
申し込み・問い合わせ 9月21日(金)までに福祉課

お知らせ

9月17日(月)は祝日のため
ごみの収集を休みます

振替日などは次のとおりです。

● 燃えないごみ 9月27日(木)

● ビン・カン 振り替えなし

※ 遠賀・中間リレーセンターへの持ち込みもできません。また、24日(月)も祝日のため、持ち込みできません。

問い合わせ 住民環境課

清潔な布団で眠りましょう

布団や毛布などを回収し、約1週間で水洗い・乾燥・消毒をして配達します。

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

- ① おおむね65歳以上の一人暮らし
- ② 高齢者のみの世帯
- ③ 高齢者と身体障害者のみの世帯



とき 10月中旬※決定後に連絡

費用 3点一式(掛布団、毛布、敷布団) 11510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) 11940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) 13240円

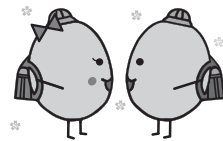
申し込み・問い合わせ 9月28日

ひとり親家庭の子どもの進学を支援します

(金)までに長寿あんしん課または高齢者・障害者相談センター ☎2825167 または 東部高齢者・障害者相談センター ☎28215103

進学に必要な資金を貸し付けます。詳しくは問い合わせください。

対象 20歳未満の子どもを扶養しているひとり親家庭の父母やその子どもなど



貸付金の種類

● 修学資金(学校に通うために必要な資金)

● 就学支度資金(入学の準備に必要な資金)

問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所分庁舎 ☎20114162

ひとり親家庭の父母の資格取得を支援します

就職に有利な資格を取るために学校に通う費用や生活費などを、一部補助します。詳しくは問い合わせください。

対象 町内に住むひとり親家庭の父母で次のすべてに当てはまる人
● 所得が児童扶養手当を受給できる水準にある

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。

●看護学校などに1年以上通う予定である
 ●仕事や育児と資格取得のための通学を両立することができない支給額

●市町村民税非課税世帯
 通学中11月10万円※扶養する子ども的人数で加算あり
 修了時115万円

●市町村民税課税世帯
 通学中11月7万500円
 修了時112万5000円

※ともに通学中の上限は36カ月
問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所分庁舎 ☎2014162

募 集

山田小学校で働く臨時職員を募集します

申込後、面接試験を行います。
職種 特別支援
学級補助員
募集人数 2人
勤務場所 山田小学校



勤務時間 午前8時～午後5時の間、学校長が指定する時間
雇用期間 10月1日～平成31年3月31日※更新可
賃金 時給換算約839円
申し込み 9月20日(木)までに教育総務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 教育総務課

北九州いのちの電話ボランティア相談員を募集

対象 20歳～68歳で相談員としてボランティア活動ができる人
研修期間 10月6日(土)～平成32年2月※実習あり
ところ 北九州パレス(北九州市小倉北区)

定員 30人

費用 3万円

申し込み 9月30日(日)までに北九州いのちの電話ホームページにある申込書に応募の動機(800字程度)と自分の幼少期や家庭、職場、生活のことなどが分かるもの(2千字程度)を添えて北九州いのちの電話事務局に郵送※提出後面談あり



問い合わせ 北九州いのちの電話事務局 ☎65216628

自分の世界を広げよう 冬休み海外研修交流事業

町が費用を一部補助します。詳しくは問い合わせください。
対象 小学3年生～高校3年生
とき 12月23日(日)～平成31年1月4日(金)のうち6日間～10日間
ところ オーストラリア・カナダ

サイパン・フィリピン・カンボジア
定員 各国10人～20人

費用 25万8千円～49万8千円

締切 11月1日(木)

※対象、とき、費用は訪問国により異なる

申し込み・問い合わせ 国際青少年研修協会 ☎03641719721

県営住宅の入居者を募集します

対象 収入が低いなどの理由で住宅に困っている人

申し込み 9月27日(木)～10月5日(金)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 福岡県住宅供給公社 ☎09277818029

就職に必要な技術を身に付けよう

対象 公共職業安定所で受講指示または推薦をもらえる人
募集科 金属加工技術科
定員 12人

訓練期間 11月1日(木)～平成31年4月30日(火)

試験日 10月23日(火)

試験内容 筆記・面接

申し込み 10月16日(火)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 ☎6416909

岡 ☎6416909



**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-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。

講座

地域で広めよう
健康マージャン

賭けない、吸わない、飲まない。脳の活性化にも効果的な楽しい健康マージャンを体験しませんか。



対象 マージャンをしたことがある人、すべての講座に参加できる人

とき 10月16日・23日・30日すべて火曜日(全3回)午後1時30分～3時30分

ところ 中央公民館

定員 24人※応募多数のときは

抽選

費用 2千円

申し込み 9月26日(水)までに中央・東部・西部公民館にある申込書を同所に提出

問い合わせ 中央公民館

ITボランティア岡垣の
パソコン初心者講座

「エクセル初級講座」

成績表を作成しながら、基本操作や関数を学びます。

対象 町内に住むまたは勤務している人

とき 10月5日・12日・19日・26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※教材費など

申し込み 9月25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

県民介護講座

認知症について考えるつどい

認知症サポーター養成講座を兼ねた講座です。

対象 認知症のことを学びたい人

とき 10月16日(火)午後1時30分～4時10分

ところ クローバープラザ(春日市)

定員 280人

費用 無料

申し込み 10月2日(火)までに福岡県社会福祉協議会にある申込書を同所に郵送またはファクス(092-584-3354)で提出

問い合わせ 福岡県社会福祉協議会 ☎092-584-3351

就職活動実践セミナー

対象 おおむね40歳未満で就職を希望する人

とき・内容 9月26日(水)

●第1部 午後1時～3時、応募書類の書き方や面接のマナーなど

●第2部 午後3時～5時、個別就職相談や適性検査など

※第1部のみの受講も可

ところ 中間市中央公民館

申し込み・問い合わせ 9月25日(火)までに福岡県若者しごとサポートセンター ☎092-715-7171

情報プラザ人の駅
パソコン研修

「じっくり学べるエクセル実践講座」

実用的な機能を学びます。

とき 10月13日・20日・27日、11月10日・17日・24日すべて土曜日(全6回)午後1時30分～3時30分

費用 1080円※教材費

「ワード&エクセル活用!はがき作成&宛名印刷」

住所録や年賀状・はがきの宛名面、文面の作り方を学びます。

とき 10月16日・23日・30日、11月6日・13日・20日・12月4日・11日すべて火曜日(全8回)午後4時～6時

費用 1296円※教材費

「基礎から学べるワード・エクセル中級講座」

さまざまな機能を使って作品やグラフなどを作成します。

とき 10月16日・23日・30日、11月6日・13日・20日、12月4日・11日・18日、1月15日・22日・29日、2月5日・12日・19日、3月5日

すべて火曜日(全16回)午後7時～

9時

費用 2376円※教材費

【すべて】

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

定員 20人

申し込み 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所に提出※応募多数のときは抽選

問い合わせ 情報プラザ人の駅

甲種防火管理新規講習

対象 防火管理者の選任が必要な事業所の関係者または業務上防火管理の知識が必要な人

とき 11月28日(水)・29日(木)

ところ 中間・遠賀リサイクルプラザ(中間市)

定員 50人※先着順

費用 3850円

申し込み 11月22日(木)までに遠賀郡消防本部または同本部ホームページにある申込書を同所に提出

問い合わせ 遠賀郡消防本部 ☎293-8125

試験

砂利採取業務主任者試験

とき 11月9日(金)午前10時～正午

ところ 県吉塚合同庁舎(福岡市)

博多区)
費用 8千円
申し込み 10月12日(金)までに県工業保安課にある申込書を同所に提出
問い合わせ 県工業保安課 ☎092-643-3438

相談

高齢者・障害者のための 成年後見相談会

成年後見制度の利用方法や遺言、相続、悪質な訪問販売被害などの相談を、司法書士が無料で受けます。

とき 9月22日(土)午前10時～午後1時※1件50分以内
ところ KMビル4階(北九州市小倉北区)
申し込み・問い合わせ 9月21日(金)までに福岡県司法書士会総合相談センター ☎0570-783-544 ※受け付けは平日午前10時～午後4時

救急車を呼ぶべきか迷ったら #7119へ

福岡県救急医療情報センターでは、急な病気やケガで救急車を呼ぶかどうか迷ったときに、看護師が電話でアドバイスをしています。迷ったときは相談してください。なお、重症のとき



は迷わず119番通報をしてください。

とき 24時間対応
相談電話 #7119※IP電話など短縮ダイヤルでつながらないときは、092-471-0099に電話してください。

問い合わせ 県医療指導課 ☎092-643-3273

催し

情報プラザ人の駅イベント

【朗読「目でみる物語」】

宮沢賢治や芥川龍之介の作品を、ギターの伴奏とともに朗読します。

対象 誰でも可
とき 10月13日(土)午後6時30分～7時30分
出演者 山口恭子(語り手)、上田たけし(ギター伴奏)
定員 50人程度
費用 無料

【想いを込めて…メッセージカードづくり】

読書の秋に、折り紙でしおりとして使えるメッセージカードを作ります。
対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴
とき 10月14日(日)午後1時～3時※1回30分程度
費用 100円※材料費

【7月】

ところ 情報プラザ人の駅
問い合わせ 情報プラザ人の駅

ノルディックウォーキングで 楽しく全身を動かそう

ポールを使って歩くと、足への負担が軽減され、全身の筋肉を効果的に動かすことができます。ポールは無料で貸し出しします。あなたもノルディックウォーキングを体験してみませんか。



対象 町内に住む18歳以上の人
とき 10月28日(日)午前9時～11時
ところ 吉木小学校グラウンド
※雨天時は体育館

定員 30人※先着順
申し込み 10月12日(金)までに中央・東部・西部公民館にある申込書を同所に提出
問い合わせ 中央公民館

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。
対象 町内に住むおおむね60歳以上の人
とき・ところ
●中央公民館 10月9日(火)・16日(火)・30日(火)
●東部公民館 10月4日(木)・11日(木)・13日(土)・20日(土)・27日(土)

●西部公民館 10月5日(金)・17日(水)・31日(水)

すべて午後2時～3時20分
【体力測定を行います】

日ごろの運動の成果を確認できます。

とき・ところ

●中央公民館 10月25日(木)
●西部公民館 10月24日(水)
●町民体育館 10月26日(金)
すべて午後1時30分から
問い合わせ 長寿あんしん課

矢矧川をきれいにしよう

河川の草刈りと清掃をします。
とき 9月16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)
持ってくるもの 長靴

問い合わせ 矢矧川を清流に戻す会(山内) ☎282-3633

展示中止のお知らせ

広報おかがき8月25日号でお知らせしていた駅前ぎやらの展示が一部中止になりましたのでお知らせします。

【中止する展示】

とき 9月14日(金)～28日(金)
内容 平成30年度ふれあいin岡垣写真展
問い合わせ 東部公民館

※まちの相談窓口は、10月号(9月25日発行)に掲載します。

岡垣町の健康づくり10カ条

健康づくりに取り組もう

9月は健康増進月間です。健康で活動的に生活できる「健康寿命」を伸ばすため、運動・食事・禁煙などの生活習慣の改善に取り組みましょう。

運動習慣を身に付けよう

定期的に運動をすると、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の発症や加齢による生活機能の低下を防ぐことができます。30分以上の運動を週2日以上行うと効果的です。また、仕事や家事、通勤・通学などの生活活動に運動を合わせた「身体活動量」を増やすことも大切です。今より10分多く歩くようにするなど、短



い時間の積み重ねで構いません。自分の生活に合わせて、毎日の身体活動量を少しずつ増やしていきましょう。

バランスのよい食事を心掛けよう

国が毎年行っている国民健康・栄養調査によると、20代の人は野菜を摂る量が最も少なく、朝食を抜く人が最も多いなど、バランスのとれた食事や規則正しい食事のリズムから遠ざかっていることが明らかになっています。

さまざまな食品から、体に必要な栄養素をバランスよく摂るために、毎日の食事は主食・主菜・副菜(図1)を上手に組み合わせて食べましょう。また、食事は抜かず、一日3食きちんと摂るようにしましょう。

禁煙や分煙に取り組もう

たばこは、吸っている本人はも

主菜

たんぱく質や脂肪を多く含む魚や肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかず

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む野菜などを使ったおかず



主食

炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになるごはん、パン、めん類など

(図1) 主食・主菜・副菜とは

ちろん、周りの人にも影響を与えてしまいます。他人のたばこの煙を吸い込んでしまうと、涙が出たり、頭が痛くなったりするだけでなく、肺がんや虚血性心疾患などによる死亡率が高まるといわれています。

(表1) 岡垣町の健康づくり10カ条

1	毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう
2	朝食を毎日とろう
3	3食に野菜をしっかり食べよう
4	ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう
5	タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう
6	過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう
7	毎日3回以上歯磨きをしよう
8	十分な睡眠をとり、疲れをとろう
9	自分なりのストレス解消法を身につけよう
10	地域の健康づくり活動に参加しよう

自分や周りの人の健康のためにも、たばこの害を理解し、禁煙や分煙に取り組みしましょう。

健康づくり10カ条に取り組もう

町は、健康寿命を延ばすために一人ひとりが取り組むべきことを「岡垣町の健康づくり10カ条」として掲げています(表1)。一つでも多くのことに取り組み、健康な体でいきいきとした生活を送りましょう。

健康づくり課 保健師 林久美子

※休日・夜間の救急医療、こころとからだの健康相談は、10月号(9月25日発行)に掲載します。

らっけんかい
楽健会ウォーキング会

おかがきを楽しく歩こう

保健推進委員会（楽健会）が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を体験するウォーキング会を催します。今回は「金毘羅山・小局コース」を散策します。



とき 10月9日(火)午前9時30分から※雨天中止

集合場所 JR海老津駅前

費用 無料

持ってくるもの 飲み物、タオル、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

問い合わせ 健康づくり課

健康 21 世紀福岡県大会

家族で健康を考えよう

健康に関するトークショーや歩き方レッスンなどのステージイベントが行われるほか、相談コーナーなども設けられます。

とき 10月21日(日)午前10時～午後5時

ところ 天神スカイホール（福岡市中央区）

問い合わせ 県健康増進課 ☎ 092-643-3269

結核予防週間に

見つめ直そう、自分の体

9月24日～30日は結核予防週間です。日本では、年間17,000人以上が新たに結核を発症しています。中でも多いのが65歳以上の高齢者で、宗像・遠賀地域では、新たに結核を発症した人のうち約7割を占めています。



早めに診察を受けましょう

結核の症状は、初めは風邪とよく似ています。熱や咳、たんが長引くときは早めに診察を受けてください。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周りの人への感染を防ぐためにも大切です。

65歳以上の人は検査を受けましょう

年1回、胸部レントゲン検査を受けてください。10月以降に個別がん検診で胸部レントゲン検査を行います。詳しくは広報おかがき10月号でお知らせします。

結核の相談はこちら

宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ 0940-36-6098
問い合わせ 健康づくり課

ヘルシー
クッキング

No. 314 ～食事で貧血を防ごう～

ひじきの炒り煮



4人分の材料

●乾燥ひじき 12g ●水煮大豆 80g ●油揚げ 16g ●にんじん 40g ●いんげん 20g ●油 4g ●出し汁 120ml ●砂糖大さじ1弱 ●みりん小さじ1と1/3 ●酒小さじ1と1/2 ●しょうゆ小さじ2と2/3

作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。水煮大豆はサッと洗ってザルにあげておく。
- ②油揚げは、油抜きにしてせん切り、にんじん、いんげんもせん切りにする。
- ③鍋に油をひき、①と油揚げ、にんじんを入れて軽く炒める。
- ④出し汁を入れひと煮立ちさせ、調味料を入れて煮る。
- ⑤最後にいんげんを入れて、軽く混ぜたらできあがり。

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（ヘルスマイトの会）

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



9/22 天体観望
(土) 輝く星を眺めよう



みんなで月や季節の星を見ます。

対象 誰でも可
時間 19:00～20:00

9/26 双子ちゃんひろば
(水) 同じ悩みを分かち合おう



双子ちゃんならではの子育ての悩みや疑問、工夫などをみんなで話しましょう。

対象 双子ちゃん親子、先輩ママ、妊娠中の人
時間 10:00～11:30

9/28 乳幼児ひろば(とことこコース)
(金) お友だちと競争できるかな?

玉入れやハイハイレースなどを行うミニ運動会を催します。動きやすい服装で参加してください。

対象 2歳～就園前の子どもの保護者

時間 10:00～11:30

持ってくるもの 水筒、タオル



※健康・子育て支援行事は、10月号(9月25日発行)に掲載します。

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

9月は「フラダンス」です。お花のレイを首にかけて、保育所のお友だちと一緒に踊りませんか。

対象 町内に住む幼稚園や保育所に通っていない乳幼児とその保護者

とき 9月25日(火) 10:00～11:00

ところ 中部保育所

定員 親子5組程度

申し込み・問い合わせ 9月10日(月)～20日(木)に中部保育所 ☎ 282-9164 へ※受け付けは平日 9:00～16:00



●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。



町公式 Facebook

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



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



最後の10日号です

広報おかがきは、10月号(9月25日発行)から月1回の発行になります。今後は25日のみの発行となるため10日号の「おしらせ版」は、今回が最後です。

月1回となりますが、皆さんとのコミュニケーションを大切に、分かりやすく質の高い紙面づくりに取り組んでいきますので、今後もお楽しみに！

広報おかがきは再生紙を使用しています

