

# おかがき

# 12

No.1016

偏った食事をしていませんか。



## CONTENTS

## 目次

<b>特集</b> 「自分は大丈夫」は思い込み！？	
身近な病気「糖尿病」	2
まちかど ZOOM アップ	6
お知らせ	8
町民ふれあい広場	17
まち活のススメ	20
国際交流	22
新岡垣風土記	23
健康づくり Information	24
子育て Navi	25
行事予定・施設情報	26
心揺さぶる異国の文化	28



▲町が行う健康診査の結果説明会では食べ物のカロリーや飲み物に含まれる砂糖の量などが掲示されている

「自分は大丈夫」は思い込み!?

# 身近な病気「糖尿病」

糖尿病は、放置すると合併症を引き起こし、日常生活に制限が出てくるほか、経済的にも大きな負担を伴う病気です。今回は、糖尿病を防ぐことの大切さや今年度から始めた「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

生活習慣病の一つである  
2型糖尿病

血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く糖尿病は、大きく分けて2種類あります（図1）。そのうち患者数が多く、食べ過ぎや運動不足などが原因となるのは2型糖尿病です。

砂糖や果物、米などに多く含まれる糖質は、小腸でブドウ糖に分解され、血液に吸収されます。通常は、ブドウ糖と同じように血液の中を流れる「インスリン」というホルモンの力で細胞などに取り込まれますが、インスリンの分泌量が不足したり、インスリンがうまく働かなくなったりすると、ブドウ糖が血液の中に留まり、血糖値の高い状態が続いてしまいます。

放っておくのは危険

初めは自覚症状がほとんどありませんが、血糖値の高い状態が続くと、全身の血管や神経が傷ついてしまいます。次第にのどの渇きや疲労感、多尿・頻尿、足のしびれなどの症状が現れ、さまざまな臓器に影響を及ぼします。

怖いのは合併症を引き起こすこと

糖尿病には糖尿病神経障害、糖尿病網膜症、糖尿病腎症という三

## 1型糖尿病

すい臓のβ細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌されないために発症



5%以下

割合

95%以上

子ども・若い世代に多い

発症年齢

中高年に多い

やせ型に多い

体型

肥満型に多い

突然発症し、急激に進行する

発症

ゆるやかに発症し、ゆっくり進行する

## 2型糖尿病

遺伝的な影響や過食、運動不足などの環境的な影響から発症

患者数が多く、生活習慣がもともとなるのはこちら



図1 糖尿病の種類

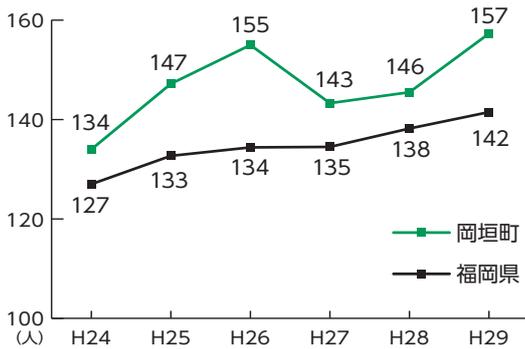


図2 糖尿病患者数の変化 (40歳～74歳の国民健康保険加入者)

大合併症があります。悪化すると、神経障害は感覚麻痺からくる壊疽による下肢の切断、網膜症は失明、腎症は腎不全からの人工透析が必要な状態などにつながります。

また、糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて脳梗塞や狭心症、心筋梗塞を引き起こす可能性や、脳と心臓をあわせた循環器疾患全般の死亡リスクが上昇します。さらに、がんや認知症の発症率も高くなるといわれています。

**岡垣町は患者数が多い**

図2は40歳～74歳の国民健康保険加入者を千人として、県と岡垣

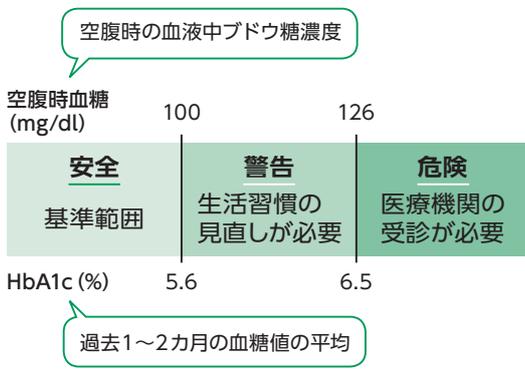


図3 特定健診での糖尿病判定基準

町の糖尿病患者数を比較したグラフです。県と岡垣町ともに増加傾向にありますが、岡垣町は県平均を上回っています。

**健康診査などで体のチェックを**

糖尿病の検査項目は、血糖値とHbA1cです(図3)。この二つの数値は、血液検査をしないと分かりません。

定期的に健診を受けて、自分の体をチェックしましょう。健診の結果、どちらか一つでも数値が基準範囲を超えているときは、医療機関を受診するなどして、生活習慣の見直しに取り組みしましょう。

## 血糖値改善のカギは健康診査

### 健診が生活習慣を見直すきっかけに

平成28年度・29年度に連続して特定健診を受診している人の多くは、HbA1cの値を現状維持または改善しています(図4)。これは、自分の体を知り、生活習慣を改善したり、医療機関を受診したりしているからです。

平成29年度は、町の特定健診を受診した人のうち、糖尿病を発症する可能性がある人を対象に糖尿病予防教室を開きました。その参加者に感想を聞きました。

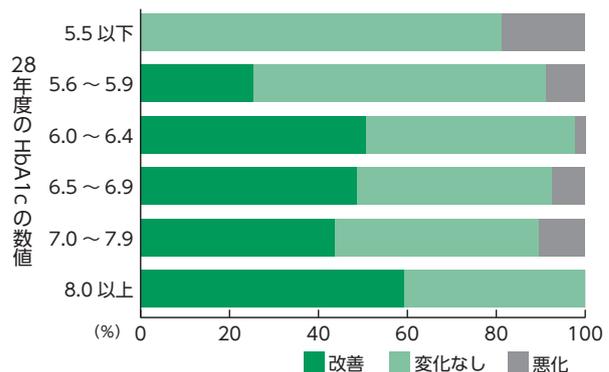


図4 特定健診受診者のHbA1cの数値変化

ラジオ体操と教室で教えてもらったステップ運動、スロージョギングを毎朝10分ずつ行っています。今年の健診では昨年に比べて体重が5.4kg減り、HbA1cは0.4%下がりました。健診を受けないと運動を始めていなかったと思うので、受けてよかったです。(71歳・女性)

血液検査の中にいろいろな検査項目があるので、毎年健診を受けています。昨年の教室をきっかけに、食事と運動に気をつけるようになりました。今年の健診では体重が減っていたので、これからもバランスのよい食事と運動を続けようと思います。(66歳・女性)



# 日ごろの取り組みで 糖尿病を防ごう

糖尿病の予防に大切なのは、バランスのよい食事や適度な運動で、血糖値が高くなりにくい体をつくることです。できることから無理なく、楽しく取り組みましょう。

## ポイント1

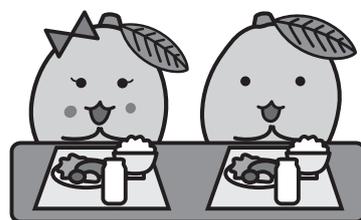
偏った食事や  
食べ過ぎに  
注意しよう。

血糖値が高くなりにくい体をつくるためには、偏った食事や食べ過ぎに注意することが大切です。ゆっくり味わって食べよう

食事は1日3回、ゆっくりよく噛んで食べましょう。早く食べるほど血糖値は急激に上がってしまいます。また、食事を抜くと、その後の食事の量が多くなったり、食事と食事の間の空腹時間が長くなったりして、血糖をコントロールできなくなってしまう。

### 食物繊維が豊富なものから食べよう

食べ物を食べる順番にもコツがあります。食物



繊維が豊富な野菜サラダやキノコ類、海藻類などを先に食べると、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。

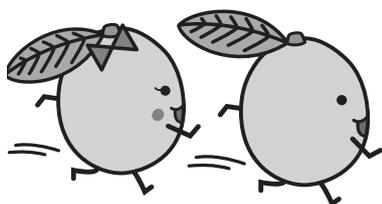
### 健康のための食事ルール

- ①食事は腹八分目までに抑える
- ②食品の種類はできるだけ多くする
- ③脂質を控える
- ④野菜や海藻、キノコ類など食物繊維が豊富なものを多く取る
- ⑤朝食、昼食、夕食を規則正しく食べる
- ⑥ゆっくりよく噛んで食べる
- ⑦お菓子やジュースなどの間食を控える

## ポイント2

### ウォーキングや筋トレをしよう。

ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニングの組み合わせは、糖尿病予防に効果的です。脂肪が減り、筋肉量が増えることでインスリンの働きがよくなったり、糖の消費量が増えたりして、血糖値が高くなりにくい体になります。



### 筋トレ

頻度 週2~3回  
程度 体に負担がかからない程度  
※痛みがあるときはしない

### ウォーキング

頻度 20~50分を最低週3~5回、できれば毎日  
※週の合計が150分以上  
程度 ややきついがおしゃべりできる程度

# 糖尿病性腎症重症化 予防プログラムを開始

4月から、国民健康保険の加入者を対象に、遠賀中間医師会の協力を得て、糖尿病の合併症である糖尿病性腎症の重症化を防ぐ取り組みを始めました。

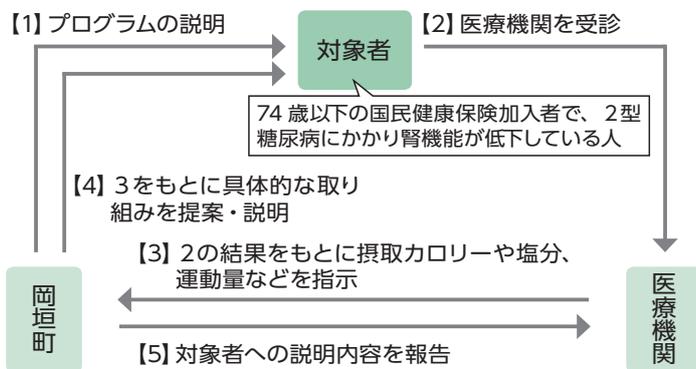


図5 糖尿病性腎症重症化予防プログラムの仕組み

一人ひとりの健康状態に応じた対応が可能に

一人ひとりの健康状態に応じた対応が可能に

この取り組みは、特定健診の結果や糖尿病の治療歴などをもとに、町が対象者を選び行うものです。対象者のうちプログラムの利用に同意した人には、医療機関と町が連携して関わっていきます。

特定健診の結果などをもとに医療機関と連携して関わります

## 健診から治療につながる仕組みを目指して

糖尿病性腎症の重症化予防になぜ取り組むのか——。腎症は、進行すると腎不全になり、透析が必要となる可能性があります。こまめな通院や多額な医療費が必要となる透析は、患者に大きな負担がかかるため、早めの対処を目的に取り組んでいます。

また、腎症は三大合併症の中で最後に症状が現れます。腎症を発症している人は、糖尿病神経障害や糖尿病網膜



症にかかっている可能性が高いため、それらに対処することも目的としています。

今回の取り組みの画期的な点は、町が

遠賀中間医師会理事  
とよさわクリニック 院長 豊澤賢明さん

個人の治療に関わることです。医療機関だけでは、どうしても薬物治療が中心になる傾向があります。しかし、町の保健師や栄養士が関わることで、栄養指導を受ける機会が増えることはとても良いことです。

私達医師は皆さんに適切な指示を出せるよう、遠賀中間医師会全体でレベルアップを図っていきます。皆さんにお願いしたいことは、毎年健診を受け、その結果医療機関の受診が必要なときは必ず病院に行くことです。特定の病気などで通院している人も、その病気の検査では確認しない項目などもあるため、必ず健診を受け治療に役立てましょう。

できません。この取り組みでは、医師が食事内容や運動量に関する指示を出し、その指示と本人の状況をもとに、町の保健師や栄養士が一人ひとりに合う改善方法を提案します(図5)。その後も検査結

果などを確認しながら継続的にサポートし、重症化を予防します。糖尿病は、合併症により死に至ることもある恐ろしい病気です。自分の体としっかり向き合い、発症や重症化を予防しましょう。

## 星空に響く、美しい音色

10/7 星空観望会2018 in 波津海岸&北斗の水くみコンサート

観光ステーション北斗七星で催され、約400人が来場しました。観望会では、世界でも珍しい「北斗の水くみ」現象に、訪れた人たちは感動していました。

コンサートでは、梶原佳昭さん（新海老津区）が作詞した北斗の水くみオリジナルソング「Okagakimachi-北斗七星神話-」を、歌手でピアニストの松本ひろさんとチェコのバイオリニストであるトマーシュ・マッフさんが披露。会場内は美しい音色と歌声のハーモニーに包まれました。



## 秋を感じる伝統の祭り

10/6～8 高倉神社秋季大祭

海や山の恵みに感謝し、豊作を祝うこのまつりは、昔から地域の人たちに「おくんち」という名で親しまれています。今年も多くの人が高倉神社を訪れました。



期間中は、町内の自治区長や子ども達が本殿から仮宮までみこしを担いでいく「おくだり」や奉納相撲大会、奉納剣道大会など、さまざまな催しが行われました。

## 被災地の復興を願って

10/9 海老津小学校が被災地に義援金を寄付

昨年7月に発生した九州北部豪雨災害で被災した皆さんを支援するため、同校の児童運営委員会が全校児童に呼び掛け、募金活動を行いました。この日、同会6年生の見汐麻那さん、小川歌音さん、橋本琉樹さんが役場を訪問。「海老津小学校のみんなが集めました。被災した人たちに役立ててほしいです。よろしくお願いします」とあいさつし、33,650円を宮内町長に手渡しました。

この義援金は、日本赤十字社を通じて被災地の復興に役立てられます。



▲【前列左から】宮内町長、見汐麻那さん、小川歌音さん、橋本琉樹さん、村上容子先生【後列左から】石田拓司校長、佐々木教育長



## 秋の味覚をたっぷり収穫

10/13 岡垣町農業委員会「枝豆狩り体験」

岡垣町農業委員会が、食と農業への理解を深めてもらおうと、糠塚区内の畑で催しました。当日会場に集まった参加者は約100人。畑一面に広がる枝豆を手作業で収穫しました。

参加した人たちは「初めて参加しましたが、周りの人が収穫の方法を教えてくれるので安心して収穫できました」「毎年参加しています。自分で収穫した枝豆は特別おいしく感じるので、早く食べたいです」などと話してくれました。



①

## 町の元気・魅力・笑顔が大集合

10/21 第27回まつり岡垣

町最大のまつりが岡垣サンリーアイで催されました。雲一つない晴天の中、会場には2万を超える人が来場。訪れた人たちは、屋内外でのイベントを通して文化・芸能に触れたり、ずらりと並ぶさまざまな出店やフリーマーケットで買い物したりと楽しいひとときを過ごしました。



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



【まつり岡垣実行委員会の皆さん】

【上段左から】井上雅博さん、事務局久留、事務局秋武、吉住篤さん、早苗泰博副会長、松本哲夫さん、荒井博子副会長、天野諭さん、吉野正生さん、井上憲次朗さん【下段左から】神谷貞夫さん、中尾精子さん、小田明廣さん、橋本幸夫会長、山田豊さん、事務局竹森【写真外】宮崎勝浩さん

①「こっちに投げて！」と元気な声が飛び交う恒例のもちまき②パレードには精華女子高等学校吹奏楽部が初参加。同部はウエブアリーナで恒例のマーチングも行い、迫力ある演技で観客を魅了した③外国の料理を味わえるワールドレストラン。韓国固城郡の皆さんはエントランスステージで歌や踊りなどを披露④ふれあい広場には和気あいあいとした雰囲気があふれていた⑤エントランスステージではダンスや太鼓演奏などが披露された⑥男女共同参画コーナーでは多くの親子連れがバルーンアートや塗り絵を満喫⑦吉木芸能保存会による無形民俗文化財「吉木思案橋踊り」と来場者との岡垣音頭の総踊り⑧バンドや吹奏楽の演奏で熱気に包まれたハミングホール⑨おいしいご飯が味わえる食生活改善推進会のヘルシー料理の試食は大盛況

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

事前に確認しておきましょう

## 年末・年始などの医療・公共サービス

## ■内科・小児科

診療日	ところ	電話番号
12月31日(月)～1月3日(木)	遠賀中間休日急病センター(遠賀町)	282-9919

診療時間 午前9時～午後4時30分※1月1日は正午～午後4時30分。  
小児科は事前に要問い合わせ

## ■歯科

診療日	ところ	電話番号
12月30日(日)	たるたに歯科医院(岡垣町)	283-0128
12月31日(月)	ほかじょう歯科医院(中間市)	245-8900
1月1日(火・祝)	ひさまつ歯科クリニック(遠賀町)	293-1151
1月2日(水)	仲道歯科医院(水巻町)	201-1233
1月3日(木)	沖永歯科医院(水巻町)	201-0772

診療時間 すべて午前10時～午後5時※事前に要問い合わせ

問い合わせ 健康づくり課

急患診療

12月30日(日)～平成31年1月3日(木)は、すべてのごみの収集を休みます。  
収集を休む期間が収集日に当たる地区は、次のとおり振り替えます。

収集日	種類	振替日
1月1日(火・祝)	プラスチック製容器包装	1月4日(金)
1月2日(水)	粗大ごみ	1月9日(水)
1月3日(木)	燃えないごみ	1月10日(木)
	粗大ごみ	

※燃えるごみ、ビン・カンは振り替えなし

## ■遠賀・中間リレーセンター

12月24日(月・休)、12月30日(日)～平成31年1月3日(木)は搬入できません。

## ■粗大ごみ受付センター

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)は休みます。

問い合わせ 住民環境課

ごみ

## し尿

12月29日(土)～平成31年1月3日(木)は収集を休みます。臨時収集を希望する人は、12月19日(水)までに収集業者(環整 ☎ 223-0402)に申し込んでください。

問い合わせ 住民環境課

## 公共交通

12月31日(月)～平成31年1月3日(木)の運行状況は次のとおりです。

■西鉄バス 土日祝日ダイヤで運行

■コミュニティバス

●青色のバス=運行なし

●緑色・赤色のバス=土日祝日ダイヤで運行

問い合わせ 都市建設課

## 新入園児用品販売と

ちょっぴり早めのクリスマス会をします!!

\*サンタさんからプレゼントもありますよ!\*

♥幼稚園のクリスマス会のひとこまで!!♥

12月8日(土)9:00～受付

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。

コミュニティバスの時刻表・車体の広告を募集

### 会社や団体をPRしませんか

#### 時刻表

掲載するもの	規格	費用	内容
コミュニティバスふれあい 平成31年度時刻表 (カラー)	半段 68 × 97 mm	10,000円/年	●平成31年 3月発行予定 ●各戸配布
	1段 68 × 198 mm	20,000円/年	
	2段 140 × 198 mm	35,000円/年	
	4段 284 × 198 mm	60,000円/年	

※応募多数のときは選考。掲載前に広告の審査あり。広告の作成・デザイン費用は申込者が負担

申し込み・問い合わせ 平成31年1月31日(木)までに都市建設課

#### 車体

掲載するもの	規格	費用
マイクロバス 台数：1台	側面 1,000 × 1,000 mm 後部 360 × 1,000 mm	30,000円/半年 50,000円/年
	車内側面窓上部 364 × 515 mm	12,000円/年 20,000円/年
ジャンボタクシー 台数：4台	車内側面窓上部 297 × 420 mm	

※随時募集中。応募多数のときは先着順。掲載前に広告の審査あり。広告の作成・デザイン費は申込者が負担

申し込み・問い合わせ 都市建設課

## 税務課に連絡してください

固定資産税は、毎年1月1日現在の登記簿や課税台帳に所有者として登録されている人に課税されます。平成30年中に状況が変わった家屋や土地は、税額が変わることがあります。

【家屋】※倉庫や車庫、物置などを含む

●登記簿に載っていない家屋を取り壊し

●登記簿に載っている家屋を取り壊し

したが法務局に届け出ていない家屋を新築・増築したが法務局に届け出ていない

【土地】

●住宅用の敷地を広げるために隣接する土地を買って造成した

●新しく造成などをして土地の状況が変わった

※そのほか家屋・土地の状況が変わったときは問い合わせてください。

問い合わせ 税務課

平成31年4月からの入所を希望する人は忘れずに参加してください

### 学童保育所の入所説明会を行います

希望する学童保育所	とき	ところ
吉木学童保育所	平成31年1月8日(火) 午後7時から	吉木学童保育所
山田・山田第二・山田第三学童保育所	平成31年1月9日(水) 午後7時から	山田第二学童保育所(合同)
内浦学童保育所	平成31年1月10日(木) 午後7時から	内浦学童保育所
海老津・海老津第二学童保育所	平成31年1月11日(金) 午後7時から	海老津学童保育所(合同)
すべての学童保育所 ※	平成31年1月13日(日) 午前10時から	いこいの里
戸切学童保育所	平成31年1月15日(火) 午後7時から	戸切学童保育所



※各学童保育所での説明会に参加できない人を対象に説明します。

問い合わせ NPO法人こども未来おかがき ☎ 283-0340

## 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
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。

## 朝倉市・東峰村等における 大雨災害(九州北部豪雨災害)、 平成30年7月豪雨災害 義援金

義援金に協力してくださった皆さん、ありがとうございました。皆さんから預かった義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に送られます。平成30年7月豪雨災害の義援金箱は、12月末まで公共施設に設置しています。引き続き、温かいご支援をお願いします。

### 【義援金箱設置場所】

- 平成30年7月豪雨災害=役場総合案内、いこいの里、中央・東部・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザ人の駅
- 問い合わせ 福祉課

町に寄せられた義援金の額(平成30年9月30日現在)

朝倉市・東峰村等  
における大雨災害

平成30年7月豪雨災害

1,721,429 円

781,607 円

寄付をしてくださった皆さん(順不同、敬称略)

### 【朝倉市・東峰村等における大雨災害義援金】

〈個人〉菅原多喜雄(戸切白谷)

### 【平成30年7月豪雨災害義援金】

〈自治区など〉波津区上方組 〈企業・団体など〉岡垣町婦人会、岡垣町ソフトバレーボール連盟 〈個人〉佐藤正明(西高陽)、菅原由美子(戸切白谷)

※義援金を預かったときに名前を確認でき、掲載の了承を得られた企業や団体、個人のみ掲載しています。このほかにも多くの皆さんから義援金を預かっています。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

新婚世帯の借家に係る支払いを補助しています

## 平成30年度中に結婚した・する人は確認してください

家賃や引越費用などを町が最大30万円補助します。詳しくは問い合わせください。

**対象** 次のすべてに当てはまる新婚世帯

- 婚姻届を提出した時点で夫婦の年齢がいずれも34歳以下
- 夫婦の合計所得が340万円未満
- 平成30年4月1日以降に婚姻届を提出し、町内のアパートに住んでいる など

**支援の対象となる経費** 事業者に支払った引っ越し費用や家賃、敷金・礼金など

**申込期限** 平成31年3月29日(金)

問い合わせ こども未来課

例：Aさん夫婦の場合

①引越費用 7万円

②敷金・礼金 7万円

③家賃 月6万円

④住居手当 月2万円



⑤実質家賃負担

③-④=月4万円

町から支払われる金額

①+②+(⑤×4カ月)=30万円

補助額が上限に達するまで月数を加算します

### ★乳幼児施設★



～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

## おとぎのいえ



随時入園できます!



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

### 12月のし尿収集

大型車	12月	小型車
波津、原、内浦、手野、新松原	3日	東黒山、糠塚
三吉、三吉団地、吉木	4日	
元松原、西黒山、東黒山	5日	月2回(吉木、元松原、百合ヶ丘、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野、東山田)
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	6日	湯川、原、波津、内浦、手野
月2回B(西山田、山田、山田峠、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間)	7日	元松原、西黒山、東黒山、高塚、吉木
吉木	10日	上畑、上高倉
野間、海老津、新海老津	11日	
新海老津、東海老津、海老津、百合ヶ丘、東高陽、高陽、東松原、鍋田、戸切白谷、戸切	12日	海老津、新海老津、東山田、西山田、東松原、野間
高塚、吉木、塚原、野間、緑ヶ丘	13日	戸切白谷、戸切、戸切百合野
高倉、吉木	14日	高倉
戸切白谷、戸切、戸切百合野	17日	手野、三吉、吉木、高倉、新松原
戸切、戸切百合野	18日	月2回(吉木、元松原、百合ヶ丘、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野、東山田)
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	19日	
月2回B(西山田、山田、山田峠、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間)	20日	茅原、新海老津、桜台、東山田、西山田、南山田、山田、野間、山田峠
糠塚、東黒山	21日	
海老津、上畑	25日	
高倉、上高倉	26日	

問い合わせ  
住民環境課



### クリスマス・ポットラック・パーティー

## 楽しいクリスマスと一緒に過ごそう

国際交流員のダニエルと県内に住む外国人が、子どもから大人まで楽しめるクリスマスパーティーを催します。外国のクリスマスの過ごし方を学び、ゲームや歌を楽しみながら、クリスマスを盛り上げましょう。

とき 12月16日(日)午前11時～午後2時

ところ 東部公民館

定員 100人程度

費用 無料

持ってくるもの 料理1皿※4人以上。アルコール不可

申し込み・問い合わせ 12月7日(金)までに岡垣国際交流協会 ☎ 282-0549 または地域づくり課



### 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  
リウマチ認定医  
日本リウマチ学会専門医

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。

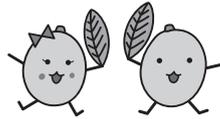
12月は県下一斉徴収強化月間です

# 町税の納付は期限内に

納税の推進に向け、県と連携して滞納処分などを強化します。この取り組みは滞納者を減らすほか、住民の皆さんに税金や徴収への理解を促し、新たな滞納を防ぐことが目的です。

町税は、生活環境の整備や教育などに使われる大切な財源です。皆さんの暮らしを守るため、必ず期限内に納付してください。

納め忘れ防止には  
**☐座振替**  
がオススメ!



## みんなで守ろう、三里松原



町のシンボル「三里松原」の松葉かきを行います。地面に積もった松葉やコケを取り除き、松が育ちやすい砂地を整えましょう。

とき 12月9日(日)午前9時から

ところ 三里松原内黒山地区

問い合わせ 三里松原防



### 税・保険料別納期一覧

税・保険料	納期
軽自動車税 (第1期)	5月31日
住民税 (第3期)	10月31日
後期高齢者医療保険料 (第5期)	11月30日
固定資産税 (第3期)	12月25日
国民健康保険税 (第7期)	12月25日

※12月末に最も近い納期のもの

すでに納期を迎えた、または12月末までに納期を迎える税・保険料は右の表のとおりです。滞納すると差押えなどの滞納処分となる場合があります。納付が困難なときは早めに相談してください。

問い合わせ 税務課

## 道路はルールを守って使いましょう

### 違法駐車はやめましょう

- 渋滞や事故の原因になります。
- 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なります。

### 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の妨げになり、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っかりと管理し、道路に枝や草がはみ出さないようにしましょう。

### 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。
- 道路側溝にごみや油などを捨てないようにしましょう。

問い合わせ 都市建設課



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

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

あなたのチカラが「町」になる

# 岡垣町職員募集

公務員試験  
対策不要

採用試験は  
SPI3

**【社会福祉士】** 1人程度  
**対象** 昭和58年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を持っている人(平成31年3月までに資格取得見込みの人を含む)



**【保健師】** 1人程度

**対象** 昭和58年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を持っている人(平成31年3月までに資格取得見込みの人を含む)

**【第1次試験】**

**とき** 12月1日(土)～20日(木)※申し込み後、町か

ら受検案内メールが届いてから受検できます。

**ところ** 受検者が選択する

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)※能力検査は要予約。予約が取れず受検できないときは失格となりますので、早めに申し込んでください。

**申し込み** 12月14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

**問い合わせ** 企画政策室

無料で受けられます

## 子どもの予防接種を忘れずに

**【麻しん(はしか)・風しん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(平成31年度に小学1年生になる人)

**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歳の人(13歳の誕生日の前日まで)

※なるべく11歳のときに接種を受けてください。

**【日本脳炎】**

**対象**

●第1期(初回2回、追加1回)=生後6カ月～7歳5カ月の人

●第2期(1回)=9歳～12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)

※平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれで、

第1期・第2期の接種が済んでいない人は、20歳になる前まで接種できます。

※平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、第1期の接種が済んでいない人は、9歳～12歳の間にも第1期を接種できます。

**【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。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



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

**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
- 室内外の片づけ、清掃
- 古家の解体相談
- など…

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]

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。

家庭から出た食  
用の廃油を回収し  
ます。回収した廃  
油は、せっけんや  
印刷インクなどに  
リサイクルします。



自然を守ろう  
廃油回収に協力を

お知らせ

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

みんなの迷惑  
野焼きは違法です

とき 12月19日(水) 21日(金)午前  
9時～午後2時  
ところ 町内各小学校事務室  
問い合わせ 岡垣町中学校給食セ  
ンター ☎281-3001

みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザの予防には、皆さんの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。正しい手洗いを心掛け、かかってしまったらマスクを身に着け、医療機関を受診しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

●爪は短く切っておく ●時計や指輪は外しておく



流水でよく手をぬらした  
後、せっけんをつけ、手  
のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこ  
すります。



指先・爪の間を念入りに  
こすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり  
洗います。



手首も忘れずに洗います。

※手を洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルなどでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

問い合わせ 健康づくり課

平成31年度からの体育施設と公  
民館の定期利用団体の登録申請を  
受け付けます。利用できる団体や  
施設など詳しくは中央・東部・西  
部公民館または町公式ホームペー  
ジにある定期利用団体登録認定基  
準を見てください。

対象施設 町立体育施設、町立公民  
館、町立小中学校運動場・体育館  
申し込み 12月14日(金)までに中  
央・東部・西部公民館にある申込

体育施設などの定期利用  
団体は登録を忘れずに

問い合わせ 福祉課

とき 12月4日(火)午後4時30分  
から

内容 障害者支援団体の活動紹  
介や啓発ポスターなどの展示

【啓発展示】  
とき 12月3日(月)～14日(金)  
ところ 駅前ぎやらりー

障害者支援団体の活動紹  
介や啓発ポスターなどの展示

への理解を深めましょう。

障害への理解を深めよう

12月3日～9日は障害者週間  
です。期間中はさまざまな啓発活動  
を行います。誰もが住み慣れた町  
で安心して暮らせるように、障害  
への理解を深めましょう。

問い合わせ 住民環境課

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。



岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235

http://www.okagaki-daiichi.com

\* 2歳児クラス(ももぐみ) \*

2歳のお誕生日がきたら  
入園できます！

体験保育実施しています。

詳細は幼稚園までご連絡を...

平成31年度入園願書受付中

いつでも見学OKです！遊びにきてくださいね！

入園案内お届けします。幼稚園までご連絡下さい！！



だいすきななつ星をみんなでお出迎え



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

書を同所に提出※現在の定期利用団体には11月末までに申込書を送ります。届かないときは12月5日(水)までに問い合わせてください。  
**問い合わせ** 中央公民館

### 生の声が聞けます 自衛官募集説明会

自衛官の募集に関する説明や相談の受け付けなどを行います。  
**とき** 12月2日・9日・23日すべて日曜日午前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芦屋地域事務所 ☎22310981

### 11月30日の年金の日に 「いい暮らし」を考えよう

この機会に将来の生活設計を見つめ直してみよう。「ねんきんネット」では、自分の年金記録や年金の受給見込額などの情報を確認できます。詳しくは日本年金機構ホームページを見てください。  
**問い合わせ** 八幡年金事務所 ☎63117962

## 講座

### ITボランティア岡垣の ワード初級講座

飾り文字やイラスト、写真などを使ってチラシの作り方を学びます。  
**対象** 町内に住んでいるまたは

勤務している人  
**とき** 平成31年1月4日・11日・18日・25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** 20人※応募多数のときは抽選

**費用** 500円※教材費

**申し込み** 12月24日(月)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 ☎0901960418349

### タブレット&スマホ活用講座

タブレットやスマートフォンを持つているけれど上手く使えない人に、基本的な使い方説明します。  
**対象** 町内に住んでいるまたは勤務している人  
**とき** 平成31年1月15日・22日・29日、2月5日・12日・19日、3月5日・12日すべて火曜日(全8回)午後4時～6時  
**ところ** 情報プラザ人の駅



**定員** 20人※応募多数のときは抽選

**費用** 無料

**持ってくるもの** タブレットまたはスマートフォン  
**申し込み** 12月28日(金)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** 情報プラザ人の駅

## 相談

### 子育てをしている女性の 就職を応援します

就職相談の受け付けや就職・保育情報の提供などを無料で行います。  
**対象** 就職を希望する子育て中の女性  
**とき** ①12月12日(水)午前10時～午後3時  
②平成31年1月18日(金)午前10時～午後3時



**ところ** ①東部公民館  
②遠賀町中央公民館  
**定員** 各5人※先着順。要予約  
**申し込み・問い合わせ** 子育て女性就職支援センター(福岡県北九州労働者支援事務所内) ☎533316637

### 中間・遠賀地区 出張労働相談会

解雇や賃金未払い、いじめ・パワーハラスメントなど労働に関する相談を、福岡県北九州労働者支援事務所の職員が無料で受けます。  
**とき** 12月14日(金)午後3時～8時  
**ところ** 中間市中央公民館  
**問い合わせ** 福岡県北九州労働者支援事務所 ☎96713945

〈高校/大学/専門学校 受験直前講座〉  
**ガンバレ受験生! 冬期講習会** 受付開始

**個別指導** 1対1での解説と解答  
 豊富な経験と圧倒的な受験知識、一人一人への適切な進路指導を約束します。  
 個々の学力レベルや志望校に合わせて教材を作成し、理解度を確認しながら、無理なく進めます。

**成績や進路で悩んでいる高校生のみなさん、待っています!**  
 よ〜く考える習慣を! 志望大学の難易度はいくら高くても構いません!  
**小学5・6年生〜トップレベルの大学受験生**

**向陽塾** 遠賀郡岡垣町東松原 2-2-18  
 TEL/FAX 093-283-3880 koyoschool@yahoo.co.jp <https://www.koyojuku.com>

**成年後見なんでもご相談ください!**  
 ○成年後見ってなに? ○どんな手続きが必要?

福岡県社会福祉士会所属 独立型 <b>社会福祉士</b> <b>平原智恵</b>	福岡県司法書士会所属 簡裁代理認定 <b>司法書士</b> <b>平原嘉章</b>
--	---

相統遺言・債務整理・各種登記も承ります  
**☎ (093) 282-2615**  
 アドボカシー法律事務所 岡垣町松ヶ台 4 丁目 16-12

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。

募 集

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** 11月28日(水)～12月26日(水)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  
 ☎092-781-8029

特別支援学級で働きませんか

申し込み後、面接を行います。  
**雇用期間** 平成31年1月8日(火)～3月31日(日)※更新あり  
**勤務時間** 午前8時～午後5時のうち学校が指定する時間  
**勤務場所** 山田小学校  
**定員** 1人  
**賃金** 時給約839円  
**申し込み** 12月7日(金)までに教育総務課、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

給食センターの事務員を募集します

**対象** パソコン操作ができる人  
**雇用期間** 平成31年1月7日(月)～3月31日(日)※更新あり  
**勤務時間** 午前8時～午後5時のうち6時間

**勤務場所** 中学校給食センター(岡垣中学校内)  
**定員** 1人  
**賃金** 時給約839円  
**申し込み** 12月10日(月)までに教育総務課、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** 岡垣中学校給食センター ☎281-3001

催 し

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 12月4日(火)・11日(火)・20日(木)  
 ●東部公民館 12月6日(木)・13日(木)・19日(水)・22日(土)・27日(木)  
 ●西部公民館 12月7日(金)・12日(水)・21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



誰でも簡単  
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。  
**対象** 誰でも可※未就学児は要保護者同伴  
**とき** 平成31年1月6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

新春にぎわい寄席よせ

落語家などの楽しい話で、新年を明るくにぎやかに過ごしましょう。  
**対象** 誰でも可  
**とき** 平成31年1月12日(土)午後2時～3時30分  
**ところ** 情報プラザ人の駅  
**出演者** 菊亭山葵 ほか  
**定員** 50人程度  
**費用** 無料  
**問い合わせ** 情報プラザ人の駅

ごみの減らし方を考えよう

ごみの大部分を占める紙とプラスチック。分別方法を知ること、手軽にごみを減らせます。ごみ袋のダイエットを始めませんか。  
**とき** 12月8日(土)午前10時～正午  
**ところ** 中央公民館  
**演題** ごみ減量でお手軽環境保全  
**講師** NPO法人エコけん 理事 渡邊裕子さん(福岡県3Rの達人、ふくおか環境マイスター)  
**申し込み・問い合わせ** 12月3日(月)までに住民環境課



健康カラオケサロン

## 不老長寿の館

営業時間：(昼の部) 12:00～16:00  
 (夜の部) 16:00～20:00  
 日曜・祝日休館  
 歌い放題・フリードリンク付  
 電話：093-555-3290  
 岡垣町旭台 2-26-1 (旭東バス停前)

シニアの「健康長寿」をサポート!

- ・貸サロン(要予約) ～料理・飲み物持込自由～  
 (通信カラオケ・120インチDVDスクリーン完備)  
 (午前)10:00～12:00 (午後)18:00～要相談  
 ※詳しくはお問合せください
- ・頭かぶの健康サロン「作文倶楽部」随時受付!  
 生徒募集! 詳しくはお問合せください  
 第1・第3水曜日(午前10:00～12:00)

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



たかはま きょうこ  
**高濱 恭子さん**

塚原区在住。5年前から「創花フレールクレール」を始め、現在は講師を目指して勉強している。

## 作品の美しさを知ってほしい

Q 創花フレールクレールを始めたきっかけは？

A 創花フレールクレールとは、農業で日よけなどに使う「寒冷紗<sup>かんれいしや</sup>」を使った花の作品で、私は花束やコサージュ、アクセサリーなどを作っています。5年前に岡垣サンリーアイで行われていた作品展を見に行きました。そこで生花のような美しさ感動したのがきっかけで、岡垣サンリーアイの文化講座や創花フレールクレールの考案者が芦屋町で開いている教室に通い始めました。

Q 高濱さんにとって創花フレールクレールとは？

A 毎日を楽しませてくれるものです。これまでの生活がより楽しくなり、さらに友達も増えました。また、10月12日・13日に、塚原区公民館で小さな作品展を開きました。初めての作品展だったので、前日は緊張して眠れませんでした。皆さんが笑顔で作品を見てくれてうれしい気持ちになりました。

Q 今後の目標は？

A 創花フレールクレールを多くの人に広めていきたいです。また、講師になって、岡垣サンリーアイのギャラリー・展示コーナーなどで本格的な作品展を開きたいです。



▲多くの人が訪れた作品展

安全・安心なまちへの願いを言葉に

## モデル標語に入選しました

福岡県防犯協会連合会が募集した「平成30年度全国地域安全運動」の標語部門で、岡垣東中学校の生徒が入選しました。入選作品は、県内で使われる安全啓発物品などに活用されることがあります。

【最優秀賞】声かけと 笑顔でつながる 町づくり (2年 柴田真拓)

【佳作】守ろうよ 僕らがほこる この町を (2年 山本大翔)

みんなで守る 子どもの笑顔 町の未来 (2年 永瀆心寧)

岡垣東中学校からの投稿



▲左から永瀆心寧さん、柴田真拓さん、山本大翔さん

## えびつ幼稚園新園舎

(H31年度末完成予定)



園の見学は随時受け付けております  
TEL 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。

# Hello! Baby-kids

## 11月生まれ

### 【1月生まれの子どもを募集中】

●対象 町内に住み、1月で1歳～3歳になる子ども  
 ●掲載号 2月号  
 ●申し込み 12月17日(月)までに投稿する写真・住所・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日・電話番号・子どもへのコメント(22文字以内)・広報おかがきへの意見を広報情報課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出

高田拓海ちゃん(1歳)  
 たかた たくみ  
 平成29年11月20日生まれ(新海老津)  
 1歳おめでとう😊たくさん  
 食べて元気に育ってね!!



井上袖羽ちゃん(1歳)  
 いのうえ ゆずは  
 平成29年11月6日生まれ(高尾)  
 いっぱい食べて、すくすく  
 大きくなつてね😊



小嶋愛未ちゃん(3歳)  
 こじま あみ  
 平成27年11月2日生まれ(野間二)  
 やんちゃなお姫様つぐちゃん。  
 だあーいすぎ♡



瓜生実礼ちゃん(1歳)  
 うりゅう みれい  
 平成29年11月29日生まれ(吉木)  
 1歳おめでとう♡たくさん  
 笑って食べて元気に育ってね♡



河上朝陽ちゃん(1歳)  
 かわかみ あさひ  
 平成29年11月17日生まれ(山田峠)  
 凛ちゃんと仲良く  
 元気に大きく育ってね!!



三並諒祐ちゃん(1歳)  
 みなみ りょうすけ  
 平成29年11月4日生まれ(吉木)  
 1歳おめでとう♡  
 元気に大きくなつてね!!



中村袖都ちゃん(2歳)  
 なかもと ゆずと  
 平成28年11月30日生まれ(野間四)  
 いつも元気な袖都くん♡  
 笑顔で、のびのび育ってね!



河上凛ちゃん(1歳)  
 かわかみ りん  
 平成29年11月17日生まれ(山田峠)  
 朝陽君と仲良く  
 元気に大きく育ってね!!



隅屋晴斗ちゃん(1歳)  
 すみや はると  
 平成29年11月5日生まれ(東高陽)  
 1歳おめでとう♡  
 すくすく育て晴斗くん



## 情報交換 しよう。

このページは町民の皆さんでつくる投稿コーナーです。

団体・サークルの活動紹介やメンバー募集、地域活動の紹介など「みんなに伝えたい」情報をぜひ



投稿してください。

申し込み 掲載号の前々月15日までに原稿・写真などを〒811-4233 岡垣町野間1丁目1番1号岡垣町役場広報情報課に郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)

問い合わせ 広報情報課

## 岡垣町弓道連盟の会員を募集します 弓道で人生を豊かに!

一緒に弓道の楽しさを体感しませんか。道具の貸し出しも行っているため、初心者の方も安心して練習できます。興味がある人は気軽に連絡してください。

**対象** 高校生以上

**とき**

- 毎週火曜日＝午後7時～9時
- 毎週木曜日＝午後7時～9時
- 毎週土曜日＝午後1時～3時

※週3日のうち都合の良い日に参加できます。



**ところ** 岡垣弓道場(中央公民館横)

**費用** 高校生＝月500円、そのほか＝月1,000円

**問い合わせ** 園田 ☎090-7479-8576

## 硬式テニス教室の受講生を募集 朝からテニスを楽しもう

初心者大歓迎。途中入会もできますので、一度見学に来てください。

**対象** 次のいずれかに当てはまる初心者～初中級者

●社会人※学生は要相談

●家族ペア(5歳～13歳程度の子どもと大人)

**とき**

●火曜日コース＝平成31年1月8日～3月26日のうち全12回

●土曜日コース＝平成31年1月5日～3月30日のうち全12回

ともに午前7時20分～8時50分

**ところ** 町民総合グラウンドテニスコート

**費用** 月2,000円

**申し込み・問い合わせ** 岡垣町硬式テニス連盟(鈴木) ☎090-4483-2246



### 短歌・俳句・川柳

#### 〔一般の作品〕

自分史は自慢史ですと友が云う  
馬場とき子

台風の矢継ぎ早やなる山ちぎる  
山村英之

雑草に徹してからの気が軽い  
小田和彦

さて眼鏡何処に置いたか一思案  
架けておるなり何と頭に  
篠生照未

傷癒えて用心してと諫められ  
ふと心地良き娘の言葉  
白木恵美子

敬老の馳走に感謝の海の宿  
井上アヤノ

岡垣の水くみきたかや星柄杓  
川口實

〔岡垣川柳会〕  
ぶすぶすと出口の見えぬ小心者  
廣渡憲峰

ぶすぶすとした関係に青葉風  
坂本美代子

ぶすぶすと影の小声が気に掛かる  
宇都宮福夫

ぶすぶすとすつきりしない不満顔  
俵澄子

〔青嶺岡垣俳句会〕  
雅楽舞ふ巫女に秋日の花冠  
十時千恵子

寄る人へあぎとふ鯉や秋日濃し  
川里正子

日のあたるどころ色濃き式部の実  
廣橋いたる

金風や奉納舞の巫女の鈴  
木下武久

#### 〔青葉短歌会〕

流れ来る雲の間にまに笑顔みせ  
今宵の月は眠ずかしそうな  
南里和昭

デイサービスに頑張る人の元氣良し  
健康の為長生きの為に  
井上富美登

雨の日は外出できず部屋内に  
短歌を詠みてボケ予防する  
矢口房子

秋の日の夕暮れ寂しむ我なりき  
金木犀の香の匂いくる  
早川京子

山影濃し水の澄みたる夜明けダム  
沼田捷子

ちりあくた海に漂ふ野分あと  
宮本比佐子

野仏のやさし口元曼珠沙華  
カ丸ツヤ子

月を待つ磨きこまれし太柱  
井村晴代

〔岡垣短歌教室〕  
朝風呂にバイオレットの入浴剤  
身に心地よく至福のひとつとき  
飛高弘子

外灯がLEDに変えられて  
明るくなっても変質者は出る  
黒瀬里美

碧い空青い法被でソーラン節  
ひと際上手な男児の踊り  
藤原一子

電気消し夜空を眺めぼつとする  
今日も一日無事に過ぎたり  
石田眞智子

## 募集

町民ふれあい広場では、お知らせ、サークルなどの紹介、イラスト・写真、俳句・短歌・川柳などを募集します。※営利・政治・宗教に関するものなど、掲載できないものもあります

**申し込み** 掲載号の前々月15日(2月号は12月17日)までに住所・氏名・電話番号・原稿などを広報情報課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出※応募多数のときは抽選

# ボランティアのススメ

問い合わせ 岡垣町ボランティアセンター ☎ 282-5767



▲スナビキソウに止まり、蜜を吸うアサギマダラ

## 岡垣アサギマダラの会

岡垣町ボランティアセンター登録団体紹介

海を越えて旅する「渡り蝶」

2千キロメートルもの長距離を旅するチョウ「アサギマダラ」が、岡垣町に飛来することを皆さんは知っていますか。春には、汐入川の河口に自生しているスナビキソウという植物に多数飛来します。秋はフジバカマに飛来しますが、残念ながら町内では広大なフジバカマ園を見たことがありません。岡垣アサギマダラ

の会は、スナビキソウの保護やフジバカマの植栽を行い、春秋ともに多数のアサギマダラを飛来させ、観察する活動を進めています。

町内で育つこともある

町内にはアサギマダラの幼虫のエサになるキジョロンという植物が自生しているため、岡垣で生まれ育つたと思われるアサギマダラも確認されています。冬から春にかけては卵や幼虫、サナギも観察できます。

一緒に活動しませんか

私たちはアサギマダラの観察を通して、町の豊かな自然の新たな側面を発見するために活動しています。アサギマダラの写真はインスタグラムで見ることができます。現在、私たちは一緒に活動する仲間を募集しています。興味がある人は、ボランティアセンターに問い合わせてください。



▲写真はこちら

# 文化のススメ

問い合わせ 岡垣町文化協会事務局 (田和) ☎ 090-5924-1531

11月2日〜4日に岡垣サンリーアイで催した町民文化祭は、3日間で3千人を超える人が来場し、大いに盛り上がりました。

芸能・歌唱・歌謡の部では、幅広い年代の人たちが日舞音楽やコーラスなど、多彩なステージを披露。作品展示の部では、陶芸や編み物、絵画などさまざまな作品が来場者



の目を楽しませました。町民文化祭に参加・協力していただいた皆さん、本当にありがとうございました。

## 町民文化祭

を終えて

# 観光のススメ

問い合わせ 岡垣町観光協会 ☎ 281-5050

今年で最後!冬のイルミネーション in 波津海岸  
冬の海岸を彩る幻想的な光

とき 12/2日~12月下旬  
※点灯時間:日没~日の出

ところ 波津海水浴場

点灯式 12月2日(日)午後6時から  
出店多数!先着100人に豚汁を無料で提供。  
ミニ打ち上げ花火も予定しています。



町の冬の風物詩、イルミネーション。友達や家族、恋人と一緒に足を運んでみませんか。

【厨房の営業を終了します】  
観光ステーション北斗七星での軽食などの販売は、12月末をもって終了します。

# スポーツのススメ

問い合わせ 岡垣町体育協会 ☎ 282-0200

## 陸上長距離走大会の参加者を募集

### 家族や職場の仲間と汗を流そう

**対象** 町内に住んでいるまたは勤務している人  
**とき** 12月2日(日)午前9時30分から※雨天中止  
**ところ** 松ヶ台グラウンド  
**種目** ●小学1・2年生=800m●小学3・4年生=1,600m●小学5・6年生男子、小学5・6年生以上女子=2,000m●中学生以上男子=3,000m  
**費用** ●小・中学生=200円●そのほか=300円  
**申し込み** 当日午前9時からグラウンドで受け付け  
**問い合わせ** 陸上競技連盟 (入江) ☎ 282-6380

## 12月のスポーツイベント

2日(日)	陸上長距離走大会 (松ヶ台グラウンド)	9:30
9日(日)	遠賀郡ロードレース大会 (遠賀総合運動公園)	9:00
16日(日)	卓球大会 (町民体育館)	9:00
	ソフトバレーボール大会 (岡垣サンリーアイ)	9:30
23日(日)	少年サッカー大会 (松ヶ台グラウンド)	8:30

## がんばった人にマル



### スポーツ結果

#### 岡垣町バレーボール選手権大会(女子の部)

**とき** 9月16日  
**ところ** 吉木小学校  
**優勝** ガンバ岡垣  
**準優勝** リガール

#### 秋季インディアカ大会

**とき** 9月30日  
**ところ** 町民体育館  
**優勝** 石田チーム(石田・中山・中嶋・松本)  
**準優勝** 瀬戸口チーム(瀬戸口・宮下・山田・前田)

#### 成田山不動寺奉納剣道大会

**とき** 9月17日  
**ところ** 成田山不動寺  
**《小学2年生の部》**  
**優勝** 新谷芽生  
**準優勝** 片岡愛花  
**《小学3年生の部》**  
**優勝** 永崎悠ノ介  
**準優勝** 安藤悠人  
**《小学4年生の部》**  
**優勝** 片岡和馬

**準優勝** 友清心優  
**《小学5年生の部》**  
**優勝** 浅井大貴  
**準優勝** 川原佑一朗  
**《小学6年生の部》**  
**優勝** 村上尚  
**準優勝** 中村竜也  
**《中学1・2年生の部》**  
**優勝** 佐々木聡太郎  
**準優勝** 林武星  
**《中学3年生の部》**  
**優勝** 木下僚太  
**準優勝** 木戸駿佑  
**《高山弘賞》**  
 木下僚太

#### 全九州テコンドー選手権大会

**とき** 9月17日  
**ところ** 佐賀市諸富町文化体育館・ハートフル  
**《小学5年生女子の部》**  
**優勝** ミラー綺芽(最優秀賞)  
**《小学5年生男子重量級の部》**  
**準優勝** 佐藤斗空  
**《小学6年生男子重量級の部》**  
**優勝** 山村琉空

**《中学生女子重量級の部》**  
**優勝** 加藤葵  
**《中学生男子軽量級の部》**  
**優勝** 中山悠右

#### 硬式テニスミックスダブルス大会

**とき** 9月23日  
**ところ** 町民テニスコート  
**《一部》**  
**優勝** 三川・宮崎  
**準優勝** 柴田・田中  
**《二部》**  
**優勝** 石橋・弓場  
**準優勝** 社川・阿部

#### 宮地嶽神社秋季大祭奉納柔道大会

**とき** 9月23日  
**ところ** 宮地嶽神社  
**《小学2年生の部》**  
**優勝** 田中蒼龍

#### サンレー交歓グラウンド・ゴルフ大会

**とき** 10月4日  
**ところ** 町民総合グラウンド  
**優勝** 上野邦宏  
**準優勝** 野見山徳夫

国際交流員ダニエルの

## KANGA KOURYUU

カンガ交流



### 世界のクリスマスの伝説

クリスマスは、多くの人々がお祝いするイベントで長い歴史を持ち、国によってさまざまな伝説や伝統があります。私は子どものころ、良い子にしていたらサンタさんから素敵なプレゼントをもらえて、良い子にしていなかったら石炭の塊をもらうということをしていました。今回は私が特におもしろいと思った2つの伝説を紹介します。

**良い子には聖ニコラスが来る。**

**悪い子にはクランプスが来る。**

中部ヨーロッパでは、12月5日に聖ニコラスが良い子にプレゼントを配るといわれ、同じ日にクランプスが現れるといわれています。クランプスは主にオーストリアやハンガリー、ドイツ南東部などの国に伝わる伝説の怪物です。

クランプスは全身黒い毛で覆われていて、ヤギと悪魔が合体したような姿をしています。手には鐘や鎖、束ねたカバノキの枝を持ち、大きなカゴを背負っています。

クランプスの伝説では、悪い子が石炭をもらうことよりもっと恐ろしいことがあります。それは12月5日の夜になるとクランプスが鐘や鎖を振り回しながら街にやってきて、家々を巡り悪い子や大人を枝で叩いて良い人になるように諭します。特に悪い子は背負ったカゴに入れて、地獄に連れ去ることもあるそうです。

オーストリアやドイツ南東部ではクランプスの伝説をよりモダンにしたクランプスラウフという行事があり、お酒を飲んだ男たちがクランプスに仮装して通りを行列で歩き、見物客を良い人にするため杖で軽くたたきます。



▲悪い子連れ去るクランプス (1900年代のクリスマスカード)

### オージー・スラング・タイム

オーストラリアのスラングを学ぼう



"Chrissie"

読み方 「クリッシィ」

意味 「クリスマス」

この単語は「Christmas」を短くして「-ie」を最後に付けて作ります。オージーは何でも縮めたがるので、このようなスラングをよく使います。「My perfect Aussie Chrissie is having a Barbie and drinking a Coldie with my family and friends」  
皆さん分かりましたか。「私の理想とするオージーのクリスマスはバーベキューディナーと冷たいお酒を楽しみながら、友達や家族と一緒に過ごすことです」という意味です。

### いたずら好きのユール・ラッズ

アイスランドの伝説では、クリスマスまでの13日間にユール・ラッズが每晚1匹ずつ、山から街に下りてきます。ユール・ラッズは妖精の一種で、街に来ると、窓枠に置かれた靴の中に、良い子にはプレゼントを、悪い子には腐ったイモを入れます。また、ユール・ラッズたちはいたずらが大好きで、13匹がそれぞれ違ういたずらをします。例えば「ビューグナクライキル」は家に忍び込んでソーセージを盗みます。「フルザスケリル」は開いたドアをピシャリと閉めて大きな音を立て、人に迷惑をかけて満足します。「スヴォルスレイキル」は汚れたスプーンをなめて喜びます。

クリスマス当日には、ユール・ラッズたちの母親「グリーラ」がやってきて、悪い子どもを大きな鍋に生きたまま放り込みます。恐ろしいですね。

それぞれの国の伝説はおもしろいですね。皆さんはどこの国でクリスマスを過ごしてみたいですか。



▲スプーンを舐めるスヴォルスレイキル

# 新岡垣風土記

第399回

## 古文書で探る庶民の暮らし

### — 浜山の植林① —

岡垣歴史文化研究会 羽山 健一

福岡藩が浜山証文(定書)を交付した翌年の元文4(1739)年4月、浜山植立奉行の藤池兵蔵が糠塚村、米田喜太夫が芦屋村に駐在していた。浜山の实地調査や植林



▲浜山証文(糠塚区所蔵)「岡垣の文化財1」から援用

の準備をしていたのであろう。

寛延4(1751)年6月、芦屋浜山植立奉行に権藤伊右衛門が就任した。そのときの書付(命令書)が「山方記録」にあるので、現代文で紹介する。

一、芦屋・糠塚・黒山・松原4カ村の砂山71万七千坪(27ヘクタール)を、遠賀郡中の村々へ区割りで受持させ、7カ年で植林すること。  
一、1坪(3・3平方メートル)に2尺(61センチメートル)以上の松苗1本充て、根鉢(土と根の固まり)で掘り、芝は1本に付き3尺(91センチメートル)四方に張る。不出来の場合は直ちに再植させること。  
一、常々絶えず見回り、芝や松苗が風で倒れ埋まった所は、そこを村域とする村に補修させ、苗枯れの分は植樹した村に翌年再植させ

ること。

一、小ぶりの苗は砂山に定着せず、大ぶりの苗は運送が大変である。よって、4カ村内に育苗所を設け維持管理をさせ、年々松苗が出来るよう監督すること。

一、砂山の植林が完成すれば、4カ村は後年恩恵を受けるので、丁寧な作業を心掛けるであろう。区割受持ちの村々も丁寧迅速な植樹で早期の完了は、良いことである。心掛けが悪く風俗宜しからずの村が有れば、書面で申し出ること。  
「山方記録」には、次のことも記されている。

一、遠賀郡芦屋より手野・内浦辺までの浜山田地囲いのため、遠賀郡中より植立。寛延4(1751)末年より7カ年に植立候様に仰せ付けられ、才判・権藤伊右衛門請け持ちにて、翌宝暦2(1752)申の年より同8年まで一順植立候へ共、風雨強く松苗有り付かず所処々これ有り候条、伊右衛門才判を以て植苗候様仰せ付けられ、至て有り付き申さず処は宝暦10(1760)年より1ヶ年に芝伏せ候、郡夫2千3百人宛て相渡され同人才判にて植立申し候事。

当時の農民は、田畑の年貢のほかに労役義務の面役があった。面

役の勤労働員で公共事業などを実施するのが夫役である。面役は、宗旨改帳に記載の男性に課した労役である。数え年で15歳の4月に足入れ(見習い)し、15歳の10月に半役掛(本役5割)、16歳より7歩掛(同7割)、17歳から60歳の春までが本役で年間25日前後の労働である。

夫役には郡夫と村夫があった。郡夫は、郡内の公共事業などで街道の維持、河川・道路の改修などに従事した。村夫は、村内の土木事業などである。

浜山の植林は、福岡藩の公共事業で、遠賀郡の郡夫で植林したのである。浜沿いの4カ村は、郡夫や面役で処理できぬ種々の労務を負担したのであろう。

浜山の植林は、27ヘクタールの砂山を7年間で植林した。1年に33・9ヘクタールの植林で、東京ドーム7個分の広さである。それに必要な苗木は10万2千本、芝は8・5ヘクタールの広さになる。これを7年も続けたのである。まさに国家プロジェクトで、驚嘆するばかりである。この浜山植林で、名実ともに白砂青松の三里松原が完成したのである。

つづく

表1 純アルコール 20g の目安

	量	度数
ビール	中びん1本(500ml)	5度
日本酒	1合(180ml)	15度
焼酎	0.5合(90ml)	25度
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)	43度
ワイン	グラス2杯(240ml)	14度

お酒の適量とは  
お酒の適量には個人差があり、同じ人でもその日の状態によって変わります。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日の平均純アルコール摂取量が20グラム(表1)といわれています。この程度であれば、ほ

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条  
第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくらう  
**適切な飲み方を心掛けよう**  
お酒は古くから「百薬の長」と呼ばれ、血行を良くするなどさまざまな効用があり、動脈硬化の予防にも役立つといわれています。しかし、これらは適切な飲み方を守ったときに限られます。

どよくお酒を楽しめます。ただし、お酒に弱い人や女性、高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。  
**お酒と生活習慣病**  
少量の飲酒が健康に良いとされる一方、大量の飲酒を続けるとさまざまな生活習慣病を引き起こします。脂肪肝や肝炎、肝硬変といった肝機能障害だけでなく、膵炎や糖尿病、高血圧、動脈硬化、心臓疾患など、全身のあらゆる病気の原因になります。  
また、がんにかかる危険性が高まるともいわれており、特に咽頭がんや口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなどは大量飲酒との強い因果関係が指摘されています。  
お酒が原因で病気になるまいよう、日ごろの飲酒量を適量に保ち、定期的に健康診査

を受けましょう。  
**お酒と上手に付き合おう**  
お酒を飲むときは一気飲みなどの無茶な飲み方は避け、自分のペースでゆっくりと楽しみましょう。また、空腹の状態でお酒を飲むと普段に比べて酔いが回りやすくなるほか、胃の粘膜を荒らすなど過度の負担がかかります。おつまみなどを食べながら飲む習慣をつけ、強いお酒は薄めるようにしましょう。  
お酒は適量であっても毎日飲むのは良くありません。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けて、肝臓を休ませることも大切です。しかし、休ませたからといってほかの日に大量に飲酒をしては意味がありません。普段から正しい飲み方を心掛け、楽しくお酒と付き合いましょう。



ヘルシー  
クッキング

### No. 317 ～温野菜を食べよう～ 野菜たっぷり コンソメスープ

#### 2人分の材料

- にんじん 1/4 本
- 玉ねぎ 1/4 個
- かぼちゃ 100g
- ソーセージ 2本
- オリーブオイル 大さじ 1/2
- 水 300cc
- 固形コンソメ 1/2 個
- 塩 少量
- こしょう 少量



#### 作り方

- ①野菜は1cm角に、ソーセージは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、①を入れて炒める。
- ③具材に油が回ったら水と固形コンソメを入れて弱火～中火でやわらかくなるまで煮る。
- ④具材がやわらかくなったら、塩とこしょうで味を調えてできあがり。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 145kcal、塩分 0.3g、炭水化物 15.8g、食物繊維 0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

### こども未来館

## イベント情報



### 12/8 (土) クリスマスキッズパーティー みんなで一緒に楽しもう

素敵なクリスマスソングの演奏やパペットシアター、じゃんけんクイズなどを用意しています。

**対象** 誰でも可  
**時間** 13:30～15:30



### 12/8 (土) 12/15 (土) 天体観望 夜空に輝く星を眺めよう



天体望遠鏡で月や季節の星を観察します。ロマンチックな星空をみんなで楽しみませんか。

**対象** 誰でも可  
**時間** 18:00～19:00

### 12/14 (金) 乳幼児ひろば(よちよち・はいはいコース) 一緒にクリスマスを過ごそう

楽しいクリスマス会を催します。音楽やシアターで盛り上がりましょう。

**対象** 1歳～就学前の子どもとその保護者  
**時間** 10:00～11:30



### 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

12月は待ちに待ったクリスマス会。サンタクロースや保育所の子どもたちと一緒に楽しくクリスマスを過ごしましょう。



**対象** 町内に住む幼稚園や保育所に通っていない就学前の乳幼児とその保護者

**とき** 12月21日(金) 10:00～11:00

**ところ** 中部保育所

**定員** 親子5組程度※応募多数のときは抽選  
**申し込み・問い合わせ** 12月3日(月)～17日(月)に中部保育所 ☎ 282-9164 ※受け付けは平日 9:00～16:00

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。

●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

## 12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
6日(木)	4カ月児健診	12:45
6日(木)	7カ月児健診	13:00
14日(金)	3歳児健診	12:45

**ところ** いこいの里

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。	
<b>とき</b>	12月7日(金) 13:30～16:40
<b>ところ</b>	いこいの里
<b>申し込み</b>	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遊びの場です。	
●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ときに伝えてください	
<b>とき</b>	12月7日(金) 14:00～15:00
※受け付けは13:30～14:00	
<b>ところ</b>	いこいの里
<b>申し込み</b>	健康づくり課

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。	
<b>とき</b>	12月20日(木) 10:00～12:30
<b>ところ</b>	中央公民館
<b>申し込み</b>	健康づくり課

今回は「幼児食」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。	
<b>とき</b>	12月11日(火) 9:30～11:00
<b>ところ</b>	こども未来館
<b>持ってくるもの</b>	母子手帳・バスタオルなど



# 12月の行事予定・施設情報

DECEMBER 2018 平成30年( )は実施場所または展示者、時間は開始時間

岡垣町の公共施設で行われるイベントなどをお知らせします。

## 岡垣サンリーアイ

1日(土)	おはなし会	14:30
2日(日)	おはなし会	14:30
8日(土)	おはなし会	14:30
9日(日)	おはなし会	14:30
	カルチャーフェスタ「Precious キッズ ゴスペルクワイヤー5周年コンサート」	15:00
15日(土)	おはなし会(キッズ・スペース)	14:30
16日(日)	おはなし会	14:30
22日(土)	おはなし会	14:30
23日(祝)	こどももおとなも ゆめフェスタ・サンリーアイ	14:00
	おはなし会	14:30

※ 29日(土)～平成31年1月3日(日)は休館

## 情報プラザ人の駅

1日(土)	Book 座 Café de クリスマス JAZZ Live	15:00
2日(日)	ミニイベント：つまみ花飾りづくり	13:00
毎週(火)	パソコン相談室	9:30

※ 29日(土)～平成31年1月3日(日)は休館

## いこいの里

9日(日)	ふれあいイベント：野間カラオケ同好会	12:30
15日(土)	ふれあいイベント：千草会	12:30
16日(日)	ふれあいイベント：新舞踊末広会	12:30
22日(土)	ふれあいイベント：三波小春ショー	12:30

※ 29日(土)～平成31年1月3日(日)は休館

## 役場・地域・学校

- 1日(土) ●生活発表会(中部保育所) 9:00
- 人権講演会(岡垣サンリーアイ) 13:30
- 2日(日) ●冬のイルミネーション in 波津海岸点灯式(波津海水浴場) 18:00 ※イルミネーション点灯は12月下旬まで
- 9日(日) ●松葉かき(三里松原内黒山地区) 9:00
- 16日(日) ●クリスマス・ポットラック・パーティー(東部公民館) 11:00
- 21日(金) ●2学期終業式(町内小中学校)
- 28日(金) ●納め不動祭(成田山不動寺) 9:30
- 30日(日) ●煤払い(成田山不動寺) 9:00
- 31日(月) ●大晦日除夜の鐘(龍昌禅寺)
- 除夜祭(高倉神社)

## 校区コミュニティ

- 山田校区コミュニティ運営協議会
- 14日(金) ●あいさつ運動(岡垣東中学校) 7:50

## 展示コーナー

- 【駅前ぎやらりー】
- 3日(月)～14日(金) 障害者週間啓発ポスター展示
- 15日(土)～27日(木) 児童生徒の人権作品展
- 【地域交流センター】
- ～15日(土) 「和紙ちぎり絵作品」作品展
- 16日(日)～27日(木) 「南北墨画会岡垣東部教室」作品展
- 【中央公民館】
- 12日(水)～1月9日(水) かな書道初級作品展(若潮学級かな書道初級コース)
- 【東部公民館】
- 1日(土)～25日(火) 切り絵二人展(宮本潤治)
- 【西部公民館】
- 1日(土)～28日(金) 草木染作品展(仁尾淑子・川原ひろ子)

### 人の動き

10月末  
31,785人(-20人)

男性……15,067人(-7人)  
女性……16,718人(-13人)  
世帯数……13,746世帯(-5世帯)  
出生15人・死亡26人・転入70人・転出79人  
※( )は前月との比較

## 納期

- 固定資産税第3期分……………12月25日(火)
- 国民健康保険税7期分……………12月25日(火)
- 後期高齢者医療保険料6期分……平成31年1月4日(金)
- 保育所保育料12月(延長保育は11月)分…12月28日(金)
- 町営住宅家賃12月分……………平成31年1月4日(金)

## ごみ

9月 岡垣町から出た

燃えるごみ	576.3t	資源ごみ	42.7t
・前年同月比	-63.8t	・前年同月比	-0.7t
・1人当たり	18.1kg	・1人当たり	1.3kg

## 救急

9月  
出場126件・搬送123件

## 火災

9月  
出火1件・り災0件

## 人身事故

9月 4件  
死亡0人・重傷0人・軽傷8人

# 相談窓口・救急医療

心配なことがあるときやもしものときの相談窓口・救急医療をお知らせします。

## 【まちの相談窓口】

相談の種類	とき	ところ	電話番号	
女性の健康・不妊相談 ※要予約	12月21日(金) 13:00～16:00	宗像・遠賀保健福祉事務所(宗像市)	0940-37-4070	
補聴器相談	第2・4月曜日=13:00～14:00 第3月曜日=13:00～15:00	岡垣町役場	282-1211(福祉課)	
行政相談	12月14日(金) 13:30～16:00	いこいの里	282-1211(総務課)	
総合福祉相談 (福祉110番)	12月11・25日ともに火曜日 10:00～12:00	いこいの里	283-2940 (社会福祉協議会)	
心配ごと相談	12月14日(金) 14:00～16:00	東部公民館		
法律相談※要予約	12月7・21日ともに金曜日 13:30～16:30	いこいの里		
こころの健康相談 ※面談は要予約	月～金曜日 8:30～17:00	宗像・遠賀保健福祉事務所(宗像市)	0940-36-2473	
窓口・電話	高齢者・障害者相談	24時間受付	岡垣町高齢者・障害者相談センター	282-5167
			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	月～金曜日 8:30～17:15 ※専門員への相談は10:00～17:00	岡垣町役場	282-1211 (地域づくり課)
電話	ふくおか自殺予防ホットライン	24時間受付	—	092-592-0783
	子どもホットライン 24	24時間受付	—	0949-24-3344
	教育電話相談	月～金曜日 8:30～17:15	—	282-4884

もしものときは  
早めの対応を

休日・夜間の  
救急医療

### ■休日急患センター

対象 内科、小児科

受付時間

●診察 日祝日=9:00～16:30

※小児科は要問合わせ

●電話相談 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

▼今回の特集は「糖尿病」。特集を作りながら私自身の生活を振り返ると、好きなものを好きだけ食べ、ほとんど運動をしない今の生活は、危ないなと焦りを感じました。寒い季節はこたつなどから出られなくなりますが、重い腰を上げ、軽い運動から取り組んでみようと思います。皆さんも「私は健康だから大丈夫」「若いから病気になるはずない」などと思わず、元気なうちから予防を始めましょう。(三藤)

▼広報担当となり約1年が経ちました。撮影や取材で多くの人と関わってきましたが、最初のころは子どもと触れ合うことが苦手でした。どう話しかければいいのか、どうすれば笑ってくれるのかが分からず、私の方が泣きそうになっていました。(笑)しかし、何度も取材に足を運び、子どもたちに私のことを知ってもらったことで、最近は自然に取材に臨めるようになったのではないかと感じています。子どもたちの良い表情をより一層引き出せるように、これからも撮影の練習を重ねていきたいと思っています。(江河)

編集後記

中国・江蘇省蘇州昆劇院 こんげき  
岡垣公演

# 心揺るぶる異国の文化



10月6日、ユネスコ世界無形文化遺産に指定されている「昆劇」の公演が岡垣サンリーアイで催されました。主催は岡垣国際交流協会。江蘇省蘇州昆劇院の劇団員によって、九州では初公演となりました。

現江蘇省蘇州市を起源とし、明の時代から600年以上の歴史を持つ中国至高の古典舞台芸術「昆劇」。当日は、数ある演目の中でも最高傑作とされる「牡丹亭」が上演され、会場を訪れた人たちは上品で艶やかな姿に魅了されていました。

**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>



広報おかがきは再生紙を使用しています

広報  
おかがき  
2018.12



岡垣町/〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間1丁目1番1号  
印刷/福岡コーピー

広報おかがき平成30年12月号 発行/岡垣町 編集/広報情報課 ☎093-282-1211  
〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間1丁目1番1号 印刷/福岡コーピー  
町公式ホームページ URL <http://www.town.okagakimachi.jp/>