

おかがき

12

No.1040

Q.

食べるだけで、
健康になれる？



CONTENTS

目次

特集 「食」と「体」を知る	2
まちかど ZOOM アップ	6
お知らせ	8
町民ふれあい広場	20
健康づくり Information	22
子育て Navi	23
まち活のススメ	24
国際交流	26
新岡垣風土記	27
行事予定・施設情報	28
Go To イートは岡垣で ほか	30



特集

「食」と「体」を知る



「〇〇はダイエットに効く」「××は体に良い」——。私たちの周りには、健康や栄養に関する情報があふれています。今回の特集では、栄養のことを正しく理解し、健康な体を保つための方法を考えます。

問い合わせ 健康づくり課

— 表紙クイズの答え —

Q. 食べるだけで、健康になれる？
⇒ヨーグルトに限らず、特定の食品を食べて健康になるとは限りません。一人一人の体の状態などによって異なります。

豆知識

ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、腸内環境を整えてくれるとても優れた食品。毎日100g程度を食べると体に良いと考えられています。また、乳酸菌は種類によって効果の強さなどが違うため、菌の種類や効果を確認し、自分の体に合うものを選びましょう。

「栄養」と「栄養素」は違う？

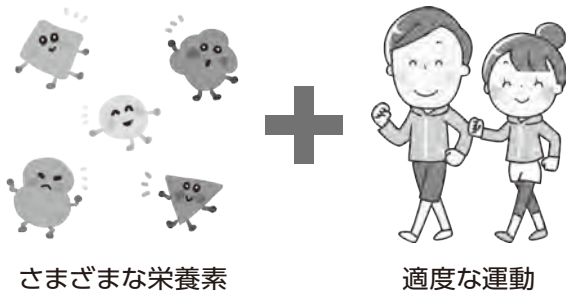
私たちは、食事によって炭水化物やたんぱく質などの**栄養素**を体に取り入れ、エネルギーを生み出した後、骨や筋肉、血液などをつくる材料にしたりしています。このように、食品から得た**栄養素**を活用して体をつくることを「**栄養になる**」といいます。食品などの紹介がよく使われる「**栄養がある**」という表現は、食品の**栄養価**が高いという意味で、その食品を食べることで必ずしも健康になるとは限りません。

例えば、家族で同じ食事を取っていても、健診の結果は一人一人違います。それは、体に取り入れた**栄養素**を活用する力「**代謝**」が人によって違うからです。

食で健康! 3つのヒント

規則正しく「1日3食」

食事の時間が不規則だったり、量にムラがあったりすると腸内環境が乱れ、栄養素の利用効率が悪くなってしまいます。なるべく決まった時間に食事を取り、3食ごとの量が偏らないように心掛けましょう。なお、夕食は就寝の2~3時間前までには取るようにしましょう。



さまざまな栄養素

適度な運動

「どちらも重要!」

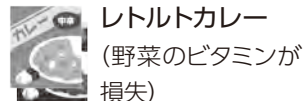
「活動量」を上げる

体に取り入れた栄養素は、その人の活動量に応じて、必要な分だけ体の成分として作り替えられます。

例えば、「骨粗しょう症の予防に」とカルシウムをたくさん取ったとしても、活動量が少なければ骨密度は上がりません。カルシウムに限らず、活動量が上がると栄養素の利用効率も良くなるため、体調面だけでなく、肌の調子が良くなるなど美容面への効果もあります。

栄養素の「足し算・引き算」

食品の多くは加工されていないほど、栄養素を体に取り入れやすくなっています。しかし、加工食品などに全く頼らずに食事をするのはなかなか難しいもの。レトルト食品や缶詰などの加工食品を食べるときは、加工によって失われた栄養素をプラスする、または余分に加わった栄養素をマイナスする食べ方を意識しましょう。



ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜を加熱したものを加える

栄養素をプラス

缶汁ごと野菜と煮る(塩分を体の外に排出するため、野菜に多いカリウムを取る)

栄養素をマイナス

代謝が良い人は、食品から得た栄養素を活用しやすいため、「つまり」利用効率が良いといえます。代謝を高めるためには、どの栄養素を取り入れるかだけでなく、食生活や生活の仕方も重要なのです。4~5ページでは、代謝を高める上で重要な「食事のバランス」に注目します。

代謝の良さは「効率の良さ」

図1 食品が栄養になるまでのイメージ



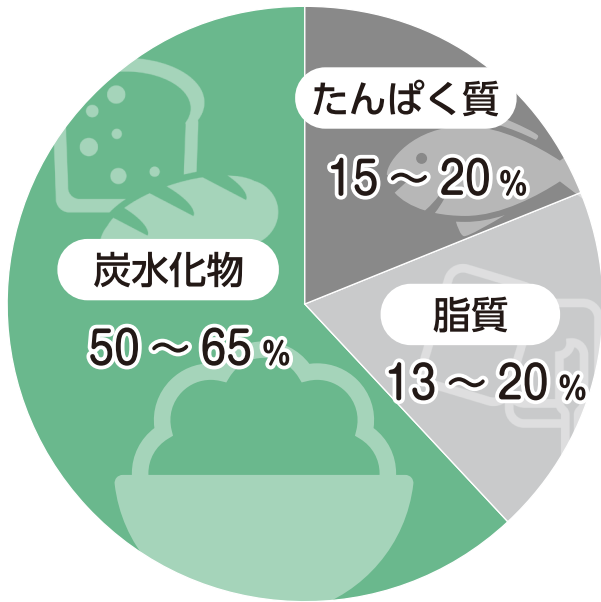
①食事をする ②栄養素が体に入る ③エネルギーや体を作る

食品に含まれる栄養素を活用

※栄養価が高い⇒健康に良いとは限らない

健康な体を保つために必要なのは、食品が「栄養になる」までの仕組みを正しく理解し、栄養素を効率よく活用することなのです。

図2 3大栄養素の適正なエネルギー比(目安)



各比率の計算式

たんぱく質 (g) × 4 (kcal) ÷ 総カロリー (kcal) × 100 = たんぱく質エネルギー比 (%)

脂質 (g) × 9 (kcal) ÷ 総カロリー (kcal) × 100 = 脂質エネルギー比 (%)

100 - たんぱく質エネルギー比 (%) - 脂質エネルギー比 (%) = 炭水化物エネルギー比 (%)



体を作る毎日の食事。 重要なのは「バランス」

「3大栄養素」を 効率よく活用しよう

食品に含まれる栄養素には、さまざまな種類があります。すべてが大事な栄養素ですが、人間が生きていく上で特に重要なものは、炭水化物・脂質・たんぱく質からなる「3大栄養素」といわれています。ビタミンやミネラルも重

要で、3大栄養素からエネルギーをスムーズに引き出すための「サポート」が主な役割です。これらをバランス良く取ること、代謝が良くなり、効率的に栄養素を活用できます。

3大栄養素のバランスが適正かそうでないかは、食品から得た総カロリーに占めるそれぞれのカロリーの割合から判断できます(図2)。

バランスの良い食事とは？

- **バランスの良い食事のコツは、主食・主菜・副菜を揃えることです。**
- **主食** ご飯やパン、麺類(炭水化物を多く含むもの)
- **主菜** 肉や魚、卵、大豆製品(たんぱく質を多く含むもの)
- **副菜** 野菜や海藻など(ビタミンやミネラルを多く含むもの)

足りない栄養素を補うために汁物などを追加すると、さらに栄養バランスが良くなります。また、食べ過ぎたもの(または食べなかったもの)を次の食事や翌日の食事で調整するという方法も効果的です。



▲日本人の伝統文化である「和食」の一例。2013年にはユネスコの無形文化遺産に登録された

食事の効果は 長期間で評価するもの

近年、糖質制限などの食事法がテレビや雑誌、インターネットなどで多く紹介されています。これらの食事法は短期的には体に悪影響がなく、効果を感じられるかもしれませんが、食生活の改善は短期間で評価できません。

40〜50年前の日本人の食事は、主食と主菜、副菜が揃った「和食」が基本で、栄養素のバランスが理想的でした。また、最近の研究では、和食は最も内臓脂肪が付きにくい食事であることも証明されています。

バランスの良い食事を長く続けてきたことは、日本が長寿国となった要因の一つ。和食ひとつとっても、食事の効果は長い目で評価するものであることが分かります。

— 栄養バランス を比べてみよう —

A



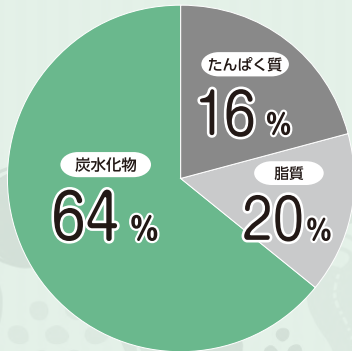
547kcal

献立A・Bは、どちらも主食・主菜・副菜に加えて汁物もあり、問題はないように見えます。しかし、下の円グラフを見ると、Bは栄養バランスが崩れていることが分かります。

実は、Bのハンバーグとコーンスープが含む脂質は、Aの総脂質の約4倍。一方、Aは品数が多いにもかかわらず、副菜や汁物を野菜メインにしたことで脂質を抑えられたほか、総カロリーも控えめになっています。

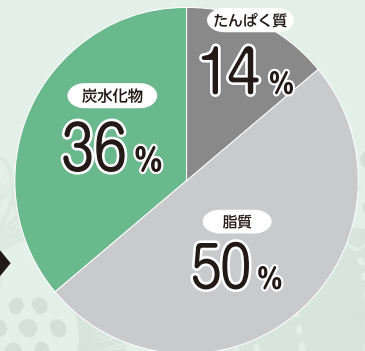
副菜や汁物の選び方で栄養バランスを整えることを心掛けましょう。

B



理想的な栄養バランス

脂質 **多** 炭水化物 **少**
たんぱく質 **少**



体のもとになる毎日の食事。 「食」で健康づくりを楽しんで

正しい情報を活用しましょう

世の中には健康食品や食に関する情報があふれていて、今後もさらに増えてくるのが予想されます。

食べ物は薬ではなく、あくまでも体をつくるためのものです。特定のものだけを食べて病気が治る・健康になることはありません。食べ物や食べ方で気になることがあるときは、町の栄養士・管理栄養士にアドバイスを求めるのもオススメです。

汁物で栄養バランスをカバー

健康のために重要な食事の栄養バランス。近ごろはダイエットの観点からお米を少なめに

食べる人も多いようですが、その分、おかずの量が多くなり、バランスが崩れてしまいます。

主食と主菜、副菜を1~2品揃えるのが理想ですが、副菜の用意が難しければ、具だくさんの汁物にしてもいいでしょう。特に、野菜は生活習慣病や肥満の予防のためにたくさん取りましょう。

楽しむことで心も健康に

私たちは食事をするだけで、お腹が満たされることはもちろん、味や見た目などから満足感を得ることもできます。食事は毎日取るものですが、栄養のバランスに加えて「食事を楽しむ」ことをぜひ心掛けて、体と心の健康に役立ててみてください。



西南女学院大学
保健福祉学部 栄養学科教授
おうみ まさよ
近江 雅代 さん



勝利を目指して、一致団結

10/3 町内の小学校運動会

爽やかな秋晴れの中行われた運動会では、各小学校の児童たちが徒競走やダンスなどで大いに盛り上がりました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で例年よりも短時間での開催となりましたが、競技に全力を出し切る子どもたちの姿に、保護者の皆さんから多くの拍手と声援が送られました。



夜空に浮かぶ星を見上げて

10/17 北斗の水くみ&星空観望会 in 波津海岸

観光ステーション北斗七星で催され、約70人が来場しました。会場では、星のソムリエの皆さんが岡垣町の星空や世界でも珍しい「北斗の水くみ」現象を解説。当日は天候にも恵まれ、土星や海王星、恒星「アルビレオ」のほか、アンドロメダ座など秋を代表する星座も鮮明に見ることができました。普段見ることのない星の姿に、訪れた人たちからは感嘆の声が上がっていました。

より良い英語教育のために

10/15 安河内哲也さんが岡垣町を訪問

岡垣町のふるさと大使で、英語教育アドバイザーの安河内哲也さんが来町しました。安河内さんは町内の中学校で行われた英語の授業を見学した後、役場での英語教育改革ワーキングチーム会議に参加。歌やジェスチャーを使った授業内容に触れながら、より効果的に指導するためのアドバイスなどをいただきました。町では引き続き、英語教育の充実に向けた活動に取り組んでいきます。



7周年を迎えた「ななつ星in九州」

10/16 「ななつ星 in 九州」を JR 海老津駅でお出迎え

10月で運行開始から7周年を迎えたクルーズトレイン「ななつ星 in 九州」。町では平成30年から、町内の保育所や幼稚園に通う子どもたちがプラットフォームでお出迎えをしてくれました。

今回のお出迎えにはおとぎのいえ保育園と戸切学童保育所の子どもたち約40人に加え、岡垣町観光協会の皆さんとびわりん&びわすけも参加。7周年の節目を盛大にお祝いしました。



ずっときれいに、ふるさとの川

10/25 吉木校区コミュニティ 乳垂川一斉清掃

10月第4日曜日の「ふくおか川の大掃除」にあわせて、約120人で乳垂川を清掃しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクの着用や検温など「新しい生活様式」に沿って実施。約1時間30分、流木の回収やゴミ拾いなどを行いました。

親子で清掃作業をする様子も見られ、乳垂川を守り育てる意識が、暮らしの中に根付いているようでした。



庁舎の周りが美しくなりました

10/5 シルバー人材センターによる草刈りボランティア

シルバー人材センターの皆さんに、役場庁舎敷地内の草取り・草刈りボランティアをしていただきました。この作業は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の取り組みの一環として行われ、当日は約80人が参加。皆さんに気持ちよく役場を使ってもらえる環境を整えていただきました。

参加者からは「作業は大変ですが、雑草がなくなるとすっきりした気分になります」などの声が聞かれました。



▲作業中(左)と作業後(右)の様子。見違えるほどきれいになりました

戦死者の冥福を祈って――。

10/23 岡垣町戦没者合同慰霊祭

戦争で亡くなった人たちの冥福と世界平和を祈るために催され、岡垣サンリーアイに約100人が参列。今回は新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、参列者の人数を制限しての開催となりました。岡垣町戦没者遺族会の石田武会長は、「今の平和と繁栄は、数多くの犠牲の上にあることを受け止め、歴史を子や孫に語り継いでいかなければならない」と述べました。



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

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(木)～1月3日(日)	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～正午と午後1時～5時※1月1日は正午～午後5時。
受付は診療終了時間の30分前まで。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(水)	ひさまつ歯科クリニック(遠賀町)	293-1151
12月31日(木)	和田歯科医院(岡垣町)	283-3311
1月1日(金・祝)	西牟田歯科医院(水巻町)	201-8100
1月2日(土)	田尻歯科医院(中間市)	245-1158
1月3日(日)	前原歯科医院(中間市)	245-1250

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

■ごみ収集の休み

収集を休む日	種類	振替日
1月1日(金・祝)	燃えるごみ	なし
	燃えるごみ	なし
1月2日(土)	プラスチック製 容器包装	1月6日(水)

※12月は通常通り収集します。

■遠賀・中間リレーセンター 12月30日(水)～令和3年1月3日(日)は搬入できません。

■粗大ごみ受付センター 12月29日(火)～令和3年1月3日(日)は休みます。

問い合わせ 住民環境課

■し尿収集の休み

収集を休む日
12月29日(火)～ 令和3年1月3日(日)

※12月28日(月)より前に臨時収集を希望する人は、12月18日(金)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

し尿

12月29日(火)・30日(水)は西鉄バスとコミュニティバスの波津線(波津系統・松ヶ台循環)は土日祝日ダイヤで運行します。

12月31日(木)～令和3年1月3日(日)の運行状況は次のとおりです。

■西鉄バス 波津系統は運行なし、松ヶ台循環は便数を減らして運行※詳しくは西鉄バス宗像(0940-35-3554)に問い合わせてください。

■コミュニティバス 運行なし

■乗合タクシー 運行なし

問い合わせ 都市建設課

公共交通



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。

国際交流員ダニエルのクラフト会

クリスマス

のオーナメントを作ろう

国際交流員のダニエルが、子どもから大人まで楽しめるクリスマスのクラフト会を催します。手芸でのオーナメント作りを学び、作ったオーナメントをクリスマスツリーに飾りましょう。みんなで一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

とき 12月19日(土)午前10時~正午
ところ 中央公民館
定員 30人程度※先着順
費用 無料
持ってくるもの 飲みもの
申し込み・問い合わせ 12月11日(金)までに地域づくり課※当日は自宅で検温し、マスクを着用して参加してください。

町有地(旧臨海荘)の
土地・建物を売却します

旧臨海荘の土地・建物の購入事業者を公募します。西部地域の活性化に資する用途を条件に事業提案を募集し、岡垣町公共施設検討委員会が参加申し込み審査を行った後、入札を行います。詳しくは町公式ホームページを見てください。

対象 個人もしくは国内に本社がある法人
最低譲渡価格 土地 2240万円、建物 350万円(税抜)
問い合わせ 産業振興課



家屋や土地の状況が変わったときは **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。令和2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た
 - 登記簿に載っている家屋を取り壊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い足した
 - 山林などの土地を新しく造成した
- ※そのほか家屋や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



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

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
- 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。

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

休診: 水曜・土曜午後、日曜、祝日

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	△	○	○	△

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5 **093-282-2500** 駐車場20台完備 院内バリアフリー

●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 <http://yoshimura-ot-clinic.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。

岡垣町長選挙

投票日

令和3年 1月17日 日
午前7時～午後8時

問い合わせ 岡垣町選挙管理委員会（住民環境課）

投票できる人

平成15年1月18日までに生まれた人で、令和2年10月11日までに転入届を出した人※投票する前に転出した人は投票できません。

投票所入場券を送ります

●投票できる人には、投票日の前日までに投票所をお知らせする

期日前投票

対象 投票日に仕事や買い物などの予定がある人

とき 令和3年1月13日(水)～16日(土)午前8時30分～午後8時

ところ 役場新館1階ロビー

持ってくるもの 投票所入場券

※届いていない人は本人確認ができるもの

感染症対策にご協力をお願いします

【投票所での対策】

- ①職員や投票立会人のマスク着用
 - ②アルコール消毒液の設置
 - ③定期的な換気
 - ④記載台、鉛筆などの消毒
- ### 【来場者へお願い】
- ①マスクの着用
 - ②黒鉛筆やシャープペンシルの持参
 - ③出入口での消毒など
 - ④周りの人との距離を保つ

子どもの入場について

18歳未満の児童・生徒は、投票人と一緒に投票所に入場できます。

選挙公報について

立候補者の氏名・経歴・政見などを載せた選挙公報を1月13日(水)以降に各世帯へ配布します。また、役場、中央・東部・西部公民館、情報プラザ人の駅にも設置します。

自分専用の教材と時間割で 無理のない効果的な学習を!!

受験生は 生涯心に 残るほど 頑張る 冬期講習 受付中

1対1での解説と解答
個別指導

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。

時間や問題数が少なくても、問題のとらえ方で、得点力の高い学力が得られることを実感してください。

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

2020 大学受験結果

京都大	1	九州工業大	1
北九州市立大	1	福岡教育大	1
福岡大	2	西南学院大	1

遠賀郡岡垣町東松原 2-2-18
TEL/FAX 093-283-3880

向陽塾

koyojuku@outlook.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。

<https://www.koyojuku.com>

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

●障害者手帳を持つ人（○印が対象者）

障害	1級	2級	3級
両下肢、体幹、移動機能	○	○	—
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸	○	—	○
免疫、肝臓	○	○	○

●戦傷病者手帳を持つ人（○印が対象者）

障害	特別項症	第1項症	第2項症	第3項症
両下肢、体幹	○	○	○	—
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓	○	○	○	○

●介護保険被保険者証を持つ人

介護保険の被保険者証の要介護状態区分が要介護5の人

身体に障害がある人は

身体の不自由な人で、点字投票や代理投票を希望する人は、会場の係員に申し出てください。

郵便投票

左の表のいずれかに当てはまる人は郵便投票ができます。選挙管理委員会で「郵便等投票証明書」の交付を受けてください。

不在者投票

●学校や仕事の都合などで、投票日当日や期日前投票期間中に岡垣町にいない人
●不在者投票用紙を請求してください。※郵送での手続きとなるため、早めに請求してください。
●指定病院や施設などに入院している人
●入院施設で投票できません。施設の担当者に申し出てください。

代理記載制度

障害を持つ人に代わって、投票用紙の請求や投票用紙への記載ができます。代理記載ができる人は、選挙権を持つ人で、本人の同意が必要です。選挙人は、あらかじめ選挙管理委員会へ代理記載人を届け出る必要があります。
対象 郵便等投票証明書を持つ次のいずれかに当てはまる人
●身体障害者手帳の上肢、視覚の障害の程度が1級である
●戦傷病者手帳の上肢、視覚の障害の程度が特別項症、第2項症である

交付を受けた後は、郵便等投票証明書の有効期限を確かめ、選挙管理委員会に投票用紙を請求してください。※手続きに日数がかかるため、早めに問い合わせてください。

立候補を予定している人へ

■事前審査

立候補に必要な書類などを事前に審査します。

とき 令和3年1月5日(火)午前9時～午後5時

ところ 岡垣町役場

■選挙期日の告示日

立候補の届け出を忘れずにしてください。

とき 令和3年1月12日(火)午前8時30分～午後5時

ところ 岡垣町役場



月々新車生活

これがすべて コミコミ

自動車税
登録費用
自賠責保険

重量税
オイル交換
車検2回

安心定額
リース期間
7年間

軽月々8,800円から乗れるプランとは？

車輦代
購入時にかかる登録費用・マツト備品込み!

メンテナンス代
7年間分の車検代・オイル交換が込み!

税金
7年間分の自動車にかかる税金込み!

こんな方にオススメです!

- ☑これから車検代を気にせず乗りたい
- ☑毎年の自動車税も気にしたくない
- ☑メンテナンスをして、大事に長く乗りたい
- ☑今までクルマに修理費をかけていた

お車・オプション・ボーナス支払い額・頭金などは自由に設定できます。

本契約はリース契約となります。契約に当たっては審査があり、ご契約頂けない場合があります。

(有)宮崎自動車 TEL.293-3333 遠賀町別府3473-3

ホームページ <http://miyazaki-j.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。

令和3年度から適用されます

税制改正のポイント

個人住民税（町県民税）と固定資産税の主な改正内容をお知らせします。

問い合わせ 税務課

個人住民税の主な3つの改正点

令和2年中に得た収入にかかる個人住民税の主な改正点は次の3つです。

- ① 給与所得控除・公的年金等控除及び基礎控除の改正
- ② ひとり親控除の創設および寡婦（夫）控除の改正
- ③ 扶養控除等の所得要件の改正

① 給与所得控除・公的年金等控除及び基礎控除の改正

給与所得控除と公的年金等控除の控除額が一律10万円引き下げられ、所得控除のうち、どのような所得にも適用される「基礎控除」が10万円引き上げられます。

■給与所得控除の改正

控除の金額が10万円引き下げられます。また、給与などの収入額が85万円を超えるると控除の上限額が195万円に引き下げられます。なお、子育て世帯などの負担を軽減する「所得金額調整控除」が創設さ

れます。

詳しくは、ページ下の「所得金額調整控除とは？」を見てください。

■公的年金等控除の改正

控除の金額が10万円引き下げられます。また、公的年金等以外の所得金額が1千万円を超えるときは控除額がさらに引き下げられます。

② ひとり親控除の創設と寡婦（夫）控除の改正

婚姻歴や性別にかかわらず、総所得金額等が48万円以下の同一生計の子を有する合計所得金額500万円以下のひとり親に対して、ひとり親控除（30万円）が適用されます。ひとり親控除が適用される人以外の寡婦については、引き続き寡婦控除26万円が適用されます。なお、子以外の扶養親族を有する寡婦は合計所得金額500万円以下が適用の条件となります。

③ 扶養控除等の所得要件の改正

給与所得控除・公的年金等控除



から基礎控除へ10万円が振り替えられたことにより、扶養親族などの所得要件も見直されます。

配偶者控除や扶養控除の対象となる被扶養者の合計所得金額の要件が38万円以下から48万円以下に引き上げられます。それに伴い、配偶者特別控除の算定に用いられる合計所得金額の要件が38万円超123万円以下から48万円超133万円以下に引き上げられます。また、障害者や未成年、寡婦またはひとり親に対する非課税措置の合計所得金額の要件が125万円から135万円に引き上げられます。

※制度の改正について詳しくは町公式ホームページを見てください。

所得金額調整控除とは？

■本人が特別障害者または、子どもや特別障害者を扶養しているとき

対象 給与などの収入額が85万円を超え、次のいずれかに当てはまる人

- 本人が特別障害者
- 年齢23歳未満の扶養親族を有する
- 特別障害者である同一生計配偶者若しくは扶養

親族を有する

控除額 (収入金額(※1) - 850万円) × 10%

■給与所得と公的年金等に係る雑所得があるとき

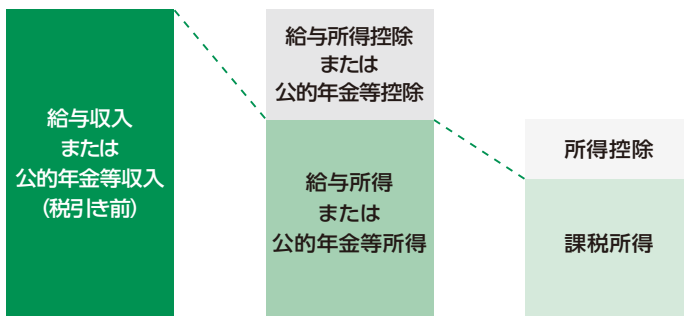
対象 給与所得と公的年金等に係る雑所得があり、その金額の合計額が10万円を超える人

控除額 (給与所得(※2) + 公的年金等に係る雑所得(※2)) - 10万円

※1 1千万円を超えるときは1千万円

※2 10万円を超えるときは10万円

1年間の収入から課税所得を求める流れ

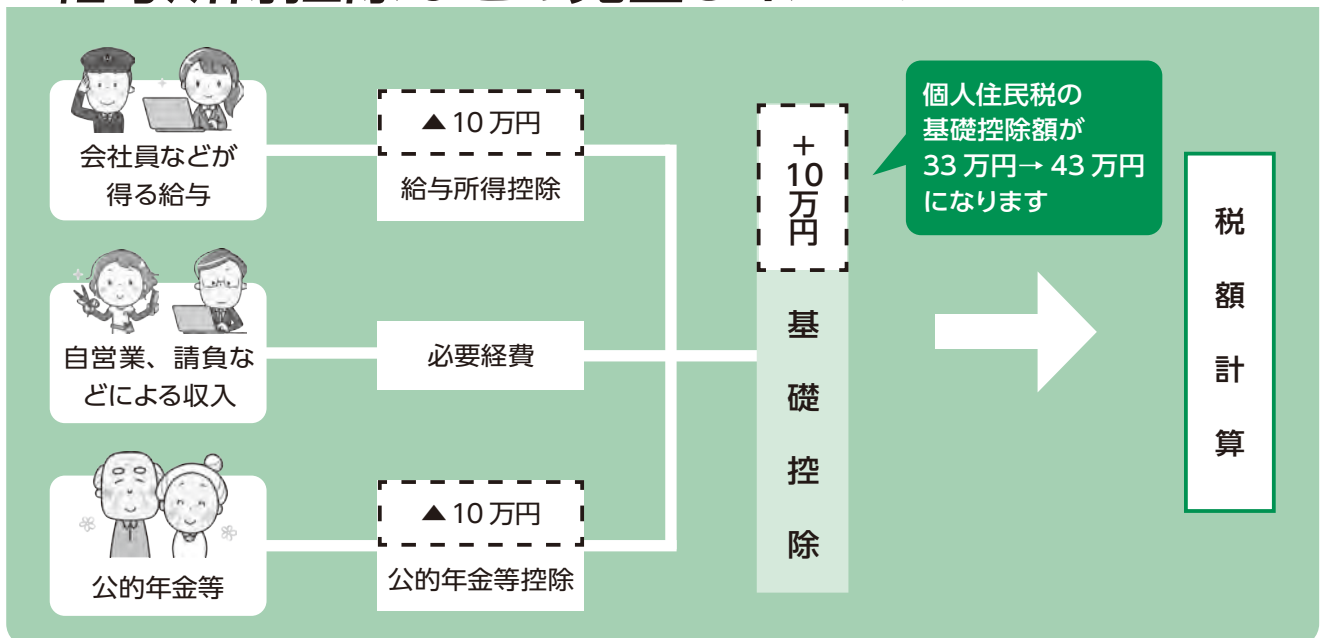


■**給与所得控除** いわゆる必要経費として考えられるもので、会社員など給与収入がある人は一定の計算式で算出された額を給与所得控除として収入から差し引きます。

■**公的年金等控除** 年金受給者のための所得控除で、会社員などの給与所得控除に相当するもの。

■**所得控除** 基礎控除や配偶者控除、扶養控除、社会保険料控除など、それぞれの納税者の状況に応じて所得から差し引かれるもの。

給与所得控除などの見直しイメージ



固定資産税の主な改正点について

■土地などの使用者を所有者とみなす制度を拡大します

一定の調査をしても固定資産の所有者が1人も明らかにならないときは、その固定資産の使用者を所有者とみなして固定資産税課税台帳に登録し、固定資産税を課することができるようになりました。

■現に所有している者の申告制度が令和2年度から適用されます

登記簿上の所有者が死亡し、相続登記がなされ

るまでの間、相続人などの現所有者に対し、固定資産税の賦課徴収に必要な事項の申告が義務化されました。

■新築住宅に関する固定資産税の減額措置の延長

令和2年3月31日までに新築された住宅は、最初の3年度分(長期優良住宅は5年度分)の固定資産税(120㎡相当分まで)が2分の1に減額されていますが、令和2年4月から令和4年3月31日までの新築分も該当するように制度が延長されました。

12月3日(木)～9日(水)は障害者週間です

障害への理解を深めよう

障害者福祉について関心と理解を深めてもらうため、啓発活動を行います。

【街頭啓発】

と き 12月1日(火)午後5時から

ところ 町内の大型商業施設、JR海老津駅

【啓発展示】

障害者支援団体の活動紹介や啓発ポスターを展示します。

と き

① 12月1日(火)～15日(火)

② 12月15日(火)～28日(月)

ところ

① いこいの里ギャラリー

② 地域交流センター

問い合わせ 福祉課

JR海老津駅を彩る

冬のイルミネーション

JR海老津駅周辺にイルミネーションを灯します。今回は初めて、九州共立大学の学生が主体となって作り上げます。

と き **12/11(金)～1月中旬**
※点灯時間：日没～日の出

と ころ **JR海老津駅周辺**

町の「観光資源」をイメージしたイルミネーション。きらめく光の中、癒しのひとときをお過ごしください。



令和2年中に結婚した・する人はもう一度確認を

新婚世帯の家賃や引っ越し費用を補助します

家賃や引っ越し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てください。

対 象 次のすべてに当てはまる新婚世帯

●令和2年1月1日から12月31日までに婚姻届を提出し、町内の借家に住んでいる

●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 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

申し込み・問い合わせ 令和3年3月1日(月)までに
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ヵ月)=30万円

補助額が上限に達するまで月数を加算します

新入園児用品販売と

ちょっぴり早めのクリスマス をします!!

12月5日(土)9:00～受付

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



令和3年度入園予定者の方対象です!

♥前年の幼稚園クリスマス会のひとこまで!!♥

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

分ければ資源、混ぜればごみ — 分別してごみを減らそう —

- ごみは種類ごとに分別。住民環境課でパンフレットを配布しています。
- 紙類・衣類・段ボール・ペットボトル・ビンカン類・鉄類は地域の資源物回収へ

- 生ごみは水分を切ってからごみ袋に入れましょう。
- 生ごみをたい肥化する機材の購入に対し、補助金を交付しています。利用してください。

問い合わせ 住民環境課



もしもに備えて

避難行動要支援者に登録を

災害時に自力で避難できない人を町と地域で支えます。12月中旬に対象者へ支援の利用希望を確認する書類を送ります。利用を希望する人は期限までに返送してください。また、すでに登録している人にも内容確認の書類を送りますので、必ず確認してください。



対象 次のいずれかの認定や交付を受け、施設や病院などに長期入所・入院していない人

- 介護保険の要支援者1・2、要介護1以上、総合事業の対象者
- 身体障害者手帳1級、2級
- 視覚障害・肢体不自由で身体障害者手帳3～6級
- 療育手帳A
- 精神障害者保健福祉手帳1級、2級

申し込み 対象者に郵送する申請書を同封の返信用封筒で令和3年1月18日(月)までに福祉課に返送

問い合わせ 福祉課



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。※当日は自宅で検温し、マスクを着用してください。
とき 12月13日(日)午前9時から
ところ 三里松原内黒山地区

町の大切な財産をみんなで守ろう
松葉かきで、三里松原を元気に



問い合わせ 三里松原防風保安林保全対策協議会 (産業振興課)



岡垣HILLS

ハウスメーカー7社が揃う
 大型分譲地

ヤシの木に囲まれた街で、
 やわらかなリゾートの空気に
 包まれて暮らす。

最多土地
 価格帯 **1,000万円台**



分譲概要

●名称/岡垣HILLS ●所在地/遠賀郡岡垣町山田峠3丁目1番168外1筆 ●交通/岡垣コミュニティバスふれあい「おんが病院」徒歩1分 ●敷地面積(予定) 201.75㎡～265.64㎡ ●土地価格595万円(1区画)～1,360万円(1区画) ●最多土地価格帯1,000万円台(12区画) ●売主 トヨタホーム株式会社 宅地建物取引業免許:国土交通大臣(4)6467号 TEL052-952-3111 ●土地販売代理 トヨタホーム九州株式会社 ●売主 住友林業株式会社/株式会社谷川建設/ミサワホーム九州株式会社/サンヨーホームズ株式会社/パナソニックホームズ北九州株式会社/株式会社ヤマタホームズ※土地売買契約後3ヶ月以内に、売主又は売主の指定する建設業者と建物の建築請負契約を締結することを条件に販売します。この期間内に建築請負契約を締結されなかった場合は、土地売買契約は白紙となり、受領した手付金等の土地代金は無利息にて全額お返しします。(契約書に貼付した印紙代は除く。)

建築条件付宅地分譲開始

物件ホームページはコチラ
<https://www.okagakihills.com>

岡垣HILLS

検索



●ホームページ上の資料請求のコーナーからお問い合わせください。

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月のし尿収集

大型車	12月	小型車
	1日	東黒山、糠塚
波津、原、内浦、手野、新松原	2日	
三吉、三吉団地、吉木、元松原、西黒山、東黒山	3日	湯川、原、波津、内浦、手野、元松原、高塚、吉木
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、西黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	4日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、上海老津、戸切、戸切百合野、東山田)
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	上畑、上高倉、西黒山、東黒山
野間、海老津、新海老津、吉木	8日	
新海老津、東海老津、海老津、百合ヶ丘、高陽、東高陽、東松原、鍋田、戸切百合野、戸切	9日	
高倉、高塚、吉木、塚原、野間、緑ヶ丘	10日	海老津、新海老津、東山田、西山田、東松原、野間
戸切百合野、戸切、戸切百合野	11日	戸切百合野、戸切、戸切百合野
戸切、戸切百合野	14日	手野、三吉、高倉
糠塚、東黒山	15日	
海老津、上畑	16日	
高倉、上高倉	17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、吉木、新松原
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、西黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	18日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、上海老津、戸切、戸切百合野、東山田)
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)	21日	

問い合わせ 住民環境課



令和3年4月からの入所を希望する人は忘れずに申し込んでください 学童保育所の入所受け付けを行います

令和3年4月からの学童保育所の入所申請書の配布と受け付けを行います。入所を希望する人は忘れずに申し込んでください。

とき 12月10日(木)～令和3年2月19日(金)

ところ

●学童保育所 平日=午後1時30分～6時、

土曜日=午前8時30分～午後6時

●事務局(山田第三学童保育所内) 平日=午前9時～午後6時

※申請書などは町公式ホームページにも掲載しています。

※入所説明会は行いません。

問い合わせ NPO 法人子ども未来おかがき ☎ 283-0340



不動産 売りたい、買いたい、ご相談下さい

- 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。
地元岡垣で開業43年の吉田住建におまかせ下さい！

吉田住建 ☎ 283-2042 岡垣町海老津駅前 12-8 『<http://yoshida-jyuken.com>』

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

お知らせ

門司副町長が退任

11月13日、門司普副町長が退任しました。門司氏は、平成29年3月2日から約3年8カ月の間、町長の補佐役として副町長を務めました。

問い合わせ 企画政策室

最低賃金が改定されました

10月1日から福岡県の最低賃金が改定されました。
改定額 1時間842円

問い合わせ 福岡県労働局労働基準部 ☎092-411-4578

休日マイナンバーカード専用窓口を開設します

仕事や学校などで平日の日中にマイナンバーカードの申請や受け取りができない人は利用してください。



とき 12月13日(日)午前9時～午後1時

ところ 住民環境課※住民票などの発行は不可

費用 無料※再発行時は有料
持ってくるもの

●カードを申請する人 申請書、

印鑑、通知カード、本人確認書類、住民基本台帳カード(持っている人のみ)※代理人の申請は不可

●カードを受け取る人 町から届いた交付通知書、通知カード、本人確認書類、住民基本台帳カード(持っている人のみ)

●カードを更新する人 マイナンバーカード、マイナンバーカード電子証明書有効期限通知書※カード作成時に設定した暗証番号の入力が必要です。

※本人確認書類 免許証など顔写真が1点、健康保険証など顔写真がないものは2点必要
※必要な書類がないときは問い合わせてください。

問い合わせ 住民環境課

11月30日は年金の日です

この機会に将来の生活設計について考えてみませんか。「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の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 ☎631-7962

体育施設などの定期利用団体は登録を忘れずに

令和3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11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※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4日(金)までに問い合わせしてください。

問い合わせ

●町立体育施設、町立小中学校運動場・体育館 中央公民館

●公民館施設 東部公民館

免許を持っている人は届け出を

医師・歯科医師・薬剤師の免許を持っている人は、免許が必要な仕事をしたいなくても、2年ごとに住所や氏名などを届け出ることが法律で義務付けられています。詳しくは県ホームページを見てください。



届出期間 令和3年1月15日(金)まで

問い合わせ 県保健医療介護総務課 ☎092-643-3238



岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235

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

❀新入園児用品販売❀

日時 12月12日(土)

10:00～11:30

*詳しくは、お手紙いたします。



♥令和3年度入園願書受付中♥

いつでも見学OKです！入園案内いたします！
詳しくは、幼稚園までご連絡下さい！



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

年賀状を展示しませんか

参加者にはオリジナル缶バッジをプレゼントします。

申し込み 12月10日(木)までに

作品面の裏側に住所・氏名・電話番号を記入し、〒811-4228岡垣町東松原1-3-2東部公民館「駅前ぎやらりー年賀状展係」へ普通郵便として郵送または中央・東部・西部公民館に提出※作品の返却を希望する人は令和3年2月10日(水)までに東部公民館に連絡してください。



「年賀状の展示期間・ところ」

●12月27日(日)～令和3年1月15日(金) 駅前ぎやらりー

●令和3年1月15日(金)～1月31日(日) 地域交流センター

問い合わせ 駅前ぎやらりー運営実行委員会(東部公民館)

「おんが創業・経営塾」の受講者を募集します

創業に必要な4つの基礎知識(経営・販路開拓・財務・人材育成)を半日で学べる講座です。

とき・ところ

①芦屋町商工会 令和3年1月18日

②遠賀町商工会 令和3年2月7日(日)

申し込み ①令和3年1月7日(木) ②令和3年1月22日(金)までに申込書をファクス281-1513

問い合わせ おんが創業支援協議会事務局 ☎281-1505

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 12月10日(木)～18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 ☎092-781-8029

国を守る自衛官になろう

対象 日本国籍を持つ18歳～32歳の人

【試験】 とき 令和3年1月31日(日)・2月1日(月)

ところ 陸上自衛隊小倉駐屯地(北九州市小倉南区)

申し込み・問い合わせ 令和3年1月18日(月)までに自衛隊福岡地方協力本部芦屋地域事務所 ☎223-0981



講 座

ITボランティア岡垣のワード初級講座

「ワードで読みやすい文書作成」

基本的な操作方法を学んでチラシを作ります。

とき 令和3年1月8日・15日・22日・29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(木)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 ☎090-5730-3871 (午前9時～午後5時)

情報プラザ人の駅 パソコン研修

「タブレット&スマホ実践講座(中級)」

タブレットやスマートフォンの特性を知り、アプリの活用方法などを学びます。

対象 町内に住んでいるまたは勤務している人

とき 令和3年1月19日・26日、



生前整理・遺品整理・空家整理

一般社団法人ゆうき・ゆうき行政書士事務所

頼れる町の法律家(行政書士)が行っている家財整理団体です。

終活の全てを法律家にお任せください。

岡垣町野間2丁目7-17プレミール I 202号

無料でお見積りします。
万全なコロナ対策しております。

☎093-863-1599



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

2月2日・16日、3月2日・9日・16日・23日すべて火曜日(全8回) 午後4時～6時

費用 無料
 持っているもの タブレットまたはスマートフォン

【マクロ機能とVBAの基本講座】
 エクセルの作業を自動化するための「マクロ」機能とVBAの基本を学びます。



対象 町内に住んでいるまたは勤務している人でエクセルを日常的に使っている人
とき 令和3年1月17日・24日・31日、2月7日・14日・21日・28日、3月7日すべて日曜日(全8回) 午前10時～正午

費用 2860円※教材費など

【ともこ】

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

申し込み 講座初日の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
問い合わせ 情報プラザ人の駅

催し

情報プラザ人の駅イベント

「プラパン☆デコ」

プラパンに絵を描いてかわいい

クリスマスの飾りを作りませんか。
とき 12月6日(日)午後1時～3時※1回30分程度

【フェルトボール小物づくり】

フェルトボールを使って、かわいいクリスマスツリーを作ります。

とき 12月13日(日)午後1時～3時※1回30分程度

【ともこ】

対象 誰でも可※小学校低学年以下は要保護者同伴

費用 100円※材料費

ところ 情報プラザ人の駅
問い合わせ 情報プラザ人の駅

出前楽しく健康教室でストレッチ&筋トレ

対象 町内に住むおおむね60歳以上の人

とき・ところ 各月ごとに①～⑥から1コースを選択

【12月】

①東部公民館 14日(月)・28日(月)とも 午前9時30分～10時30分

②東部公民館 14日(月)・28日(月)とも 午前11時～正午

③東部公民館 18日(火)・22日(火)とも 午前9時30分～10時30分

④東部公民館 18日(火)・22日(火)とも 午前11時～正午

⑤中央公民館 19日(水)・23日(水)とも 午前9時30分～10時30分

⑥中央公民館 19日(水)・23日(水)とも 午前11時～正午

【令和3年1月】

①東部公民館 5日(火)・25日(月)とも 午前9時30分～10時30分

②東部公民館 5日(火)・25日(月)とも 午前11時～正午

③東部公民館 12日(火)・26日(火)とも 午前9時30分～10時30分

④東部公民館 12日(火)・26日(火)とも 午前11時～正午

⑤中央公民館 6日(水)・27日(水)とも 午前9時30分～10時30分

⑥中央公民館 6日(水)・27日(水)とも 午前11時～正午

申し込み 12月分の①～④は12月1日(火)から、⑤・⑥は12月2日(水)から、令和3年1月分の①～④は12月24日(木)から、⑤・⑥は12月25日(金)から長寿あんしん課(電話または窓口)

問い合わせ 長寿あんしん課

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 12月8日(火)・17日(水)・22日(火)

●東部公民館 12月2日(水)・10日(木)・12日(土)・19日(土)・24日(木)

●西部公民館 12月11日(金)・18日(金)・25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※申し込み不要

し込み不要

昭和28年創業 補聴器は専門店です！

小倉補聴器 黒崎店

無料でご訪問をいたします！

093-622-5888 第1、3、5日曜 祝日 休み 9時～18時

脳で聞く 話題の補聴器

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

12月生まれ

2月生まれの子どもを募集

●対象 町内に住み、2月で1歳～3歳になる子ども
 ●申し込み 12月15日(火)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

平田結愛ちゃん(3歳)
 平成29年12月21日生まれ(野間四)
 笑顔可愛い結愛ちゃん♥
 仲良く元気に過ごそうね



立石楓歌ちゃん(2歳)
 平成30年12月17日生まれ(野間四)
 アンパンマン大好き!



松山満天ちゃん(2歳)
 平成30年12月10日生まれ(吉木)
 5人兄弟の末っ子♥
 お誕生日おめでとう♥



短歌・俳句・川柳

【一般の作品】

秋深し昭和生れのひとりなり 外村文人
 満開のいちじくを手にもてあまし 馬場とき子
 敬老会友にもあえずコロナ禍 井上アヤノ
 蟲の隣家と分かつ音色かな 山村英之
 ホカホカのお風呂や朝のさわやかさ 籾生照未
 送迎のデイスリーブス車秋の風 升川巧
 死に花の種を播こうと模索する 恵家健生
 でじたるかコヒベが壊す起案力 曾宮六四

【岡垣川柳会】
 少量の酒で下戸が盛り上がる 坂本堂
 喫煙所みんな詩人の貌をして 廣渡憲峰
 明日退院天井見つめ朝を待つ 野中よう子
 わくわくと先祖に会えた墓掃除 俵澄子

【サンリーアイ俳句会】
 雨上がりあれもこれもと小菜間引く 廣渡務
 色かへぬ松は傾ぎて船迎ふ 力丸ツヤ子
 秋あかねついと自在に回れ右 井村晴代
 コロナ禍に御座船二隻みあれ祭 深田英子

【青嶺岡垣俳句会】

母もかく淋しかりしか秋の暮 鹿田欣子
 蔵ひとつ残りし屋敷青ふくべ 十時千恵子
 元寇の島をはるかに鱈はぬる 木下武久
 唐人の焼きし窯跡はぜ紅葉 平村久恵

【岡垣短歌教室】

釣忍友の遺作をひきつぎて 水枯れぬよう毎日のぞく 御領園久美子
 被害あり有害鳥獣出沒に 生きるためにはおたがい必死 黒瀬里美

【青葉短歌会】

黄昏の迫る田んぼに虫の声 寂しき誘う秋深まりて 井上富美登
 川巾を埋めつくすほど葦茂る 行々子鳴く川土手を行く 早川京子
 さぎ波の如く波打つ稲の穂に 今年も豊年満作を待つ 橋本和子

これよりはスローに生きたし 思い出のヴァン・ルージュ飲む タベにひとり 石松清美

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15日(火))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

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

町の輝いている人や元気な人を紹介します



えざき
江崎 あみさん

上海老津区在住。日ごろはコールセンターに勤めながら、町で初めての女性消防団員（第5分団所属）として活躍している。

地域の人たちを守りたい

Q 消防団に入団したきっかけは？

A 高校生のときにボランティア活動を探していて、地域を守る消防団に興味を持ちました。当時は16歳で入団できる年齢ではなかったのですが、消防団の活動内容を勉強しつつ、就職して仕事が落ち着いてから入団しました。

Q 消防団でどのような活動をしていますか？

A 新型コロナウイルス感染症の影響であまり活動はできていないのですが、先輩から消防団の活動について教わったり、消防車両や器具の点検をしています。また、9月には遠賀郡消防本部で催された新入団員研修に参加しました。

Q 今後の目標は？

A 7月に初めて火災現場に出動したのですが右も左もわからない中、先輩の指示での行動になってしまいました。今後、先輩の指導や訓練、現場での経験などを糧に知識や技術を身に付けていきたいです。また、2年に1度開催される消防技術を競う「消防操法大会」の選手になって優勝を目指したいです。



▲操作や手入れ方法を教わっている様子。

町公式 Facebook・LINEに登録しよう

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）で町の情報をいち早くゲット！

岡垣町では、情報を発信するツールとしてFacebook（フェイスブック）とLINE（ライン）を運用しています。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

■町公式 Facebook

町の話や魅力を発信中！ Facebookに登録している人は、岡垣町役場のページへの「いいね！」やページのシェアをお願いします。

■町公式 LINE

広報おかがきの発行日などにメッセージを配信するほか、タイムラインでも情報を発信しています。※メッセージの受信には「友だち登録」が必要です。

問い合わせ 広報情報課



▲詳しくは町公式ホームページへ

自分たちの町は自分たちで守る
消防団員を随時募集しています

消防団員は本業を持ちながら火災や風水害などの災害が発生したときに現場へ駆けつけ、消防署職員と連携しながら、消火活動や避難誘導などを行います。

消防団員の年齢層は幅広く、自営業者や会社員などがさまざまな人が活躍しています。

「地域の役に立ちたい」



▲消防操法大会の様子

- 「これから何か始めたい」と考えている人の入団をお待ちしています。
- 対象 町内に住んでいるまたは勤務している18歳以上の人間
- 活動内容
- 【災害時】
- 消火活動、水防活動
 - 救助活動、避難誘導
 - 町内の危険箇所巡回 など
- 【訓練や行事】
- 消防車庫での消防車両・器具点検
 - 自治区の消火訓練の指導
 - 出初式・歳末警戒 など
- 問い合わせ 地域づくり課

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

お酒は適度・適切に楽しもう

適量・適切な飲酒には、血管を広げて血流を良くするなどの効用があります。しかし、大量の飲酒は生活習慣病や認知症の危険性を高めることが厚生労働省の調査で示されています。

お酒と生活習慣病

大量の飲酒を継続すると、血管の収縮を促して高血圧や中性脂肪の増加で高脂血症の原因となることがあります。また、糖尿病などの生活習慣病へのリスクが高まること分かっていきます。生活習慣病は血管の病気で、そのまま進行すると血管が多く通っている脳や心臓、腎臓などの臓器に悪影響を与えます。

脂肪肝や肝炎、肝硬変といった肝機能障害や膵臓病など全身のあらゆる病気の原因にもなります。また、咽頭がんや口腔がん、食道がんなどのさまざまながんと強い因果関係も指摘されています。日ごろ飲酒をする人は適量を保ちましょう。

お酒と認知症

大量の飲酒は脳梗塞による脳血管障害やビタミンB1欠乏症などを引き起こし、その結果、認知症になる可能性があると考えられています。

飲酒量が増えるほど脳が委縮することが報告されており、大量の飲酒は認知症への危険性を高めます。飲酒による脳委縮は断酒で改善することも分かっています。脳委縮以外にも過度のアルコール摂取は加齢による記憶・学習低下を促進します。






お酒の適量を覚えましょう

国が進めている健康増進運動「健康日本21」によると、一日あたりの適度な飲酒量は純アルコールで20グラム程度とされています(表1)。しかし個人差があるため、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。

お酒と上手に付き合うには

お酒を飲むときは一気飲みなどの無茶な飲み方は避けましょう。空腹時は酔いが速くなり、胃の粘膜を荒らしたり、低血糖発作を起こしたりします。食事をしながらゆっくりと適量を楽しみましょう。

表1 純アルコール約20グラムの目安

種別	ビール	ウイスキー ブランデー	ワイン	日本酒	焼酎
					
	500ml 中瓶1本	60ml (ダブル)	200ml グラス2杯	180ml 1合弱	110ml 0.6合
アルコール濃度	5%	43%	12%	15%	25%
純アルコール量	20g	21g	19g	22g	20g

適量であっても毎日の飲酒は体に悪影響です。週に2回はお酒を飲まない「休肝日」を設けましょう。



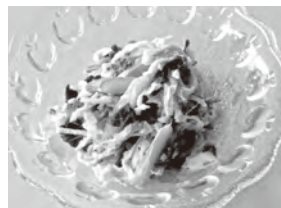
ヘルシー クッキング

No. 341 ～骨を強くする食事～

菜の花と切り干し大根のマヨわさサラダ

2人分の材料

- 切り干し大根 40g
- 菜の花 50g
- A: マヨネーズ大さじ1、しょうゆ大さじ1/2、わさび小さじ1/2、砂糖小さじ1/2



作り方

- ①切り干し大根を水で戻す。

- ②①を熱湯でさっとゆで、水気を絞って、食べやすい長さに切る。
- ③菜の花を熱湯でゆでて、冷水にくぐらせて水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ④Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ボールに②、③、④を入れて、からめ和える。

1人分の主な栄養価

エネルギー69kcal、カルシウム92mg、食塩相当量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



幼児のひろば



12/10 (木) 「みんなでわいわいクリスマス」

クリスマスのオーナメント作りや手遊びをして、みんなで楽しいクリスマスにしましょう。

対象 1歳～就園前の子どもとその保護者

とき
●1回目=10:00～10:40
●2回目=11:00～11:40

定員 各15組

12/12 (土) 「クリスマスマーケット」

裏庭がクリスマスマーケットに大変身。リースやクリスマスくじなどを仮想通貨「みらい」で買ってみよう。

対象 3歳以上
とき 14:00から30分ごと4回の入替制
定員 各20人

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。

12/26 (土) 折り紙ひろば 牛の絵馬を折ってみよう

折り紙で来年の干支「丑(うし)」の絵馬を折って、飾ってみませんか。

対象 誰でも可
とき 13:00～15:00

中部保育所から

こんにちは



「サッカー教室」で元気いっぱい!

10月7日に「わくわくデー(サッカー教室)」を催しました。ギラヴァンツ北九州からサッカーのコーチが来所し、子どもたちに全身を使った運動やサッカーの基本的な技などを熱心に教えてくれました。



▲ありがとうございました!

子どもたちは元気いっぱいにボールを追いかけて、楽しい時間に笑顔を輝かせていました。

問い合わせ こども未来館

12月健診・子育て支援行事

子どもの健診

■集団健診

日程	種目
3日(休)	7カ月児健診
9日(休)	3歳児健診

※対象者には案内を送ります。

- 7カ月児健診は令和2年3月生まれの子どもから順に行います。
- 3歳児健診は平成29年11月生まれの子どもから順に行います。

■個別健診

対象者には健康診査受診票など

を同封した案内を送ります。

※健診の遅れを解消するため、令和2年度は4カ月児と1歳6カ月児の健診を医療機関での個別健診で対応しています。

- 4カ月児健診は令和2年8月生まれの子どもから順に案内を送ります。
- 1歳6カ月児健診は令和元年5月生まれの子どもから順に案内を送ります。※2歳近くのご案内になるため2歳児相談はなし

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 12月4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

子育てあんしん課



問い合わせ 子育てあんしん課

にこにこクッキング(要予約)

調理実習や試食はできませんが、離乳食に関する相談を受けます。

とき 12月17日(休)10:00～11:00、11:00～12:00

ところ 中央公民館

定員 先着各5人

申し込み 子育てあんしん課

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 12月4日(金)13:30～16:40

ところ いこいの里

申し込み 子育てあんしん課

子育て相談自由広場(要予約)

子育ての悩みなど気軽に相談してください。

とき 12月8日(火)9:30～11:00

ところ いこいの里

申し込み 子育てあんしん課

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

岡垣町ボランティアセンター登録団体紹介

岡垣セーフティパトロール

「安心・安全なまちづくり」のために



「岡垣セーフティパトロール」は平成20年に発足し、街頭犯罪の防止や青少年の非行防止、反社会勢力の排除などを警察と連携して行っています。

特に、青少年の非行防止のため岡垣中学校、岡垣東中学校の先生などと青色回転灯装着車で巡回や徒歩でのパトロールに力を入れています。駅前や

スーパーマーケット、コンビニ周辺などのたまり場になりやすい場所で「OSP（※略称）」のジャンパーを着て活動していますので、見かけたら気軽に声を掛けてください。



▲OSPのジャンパーです

一緒に活動しませんか

私たちと一緒に、「安心・安全なまちづくり」を目指して活動してくれる人を募集しています。活動に興味がある人や防犯意識のある人は気軽に問い合わせてください。

観光のおススメ

問い合わせ 岡垣町観光協会 ☎ 281-5050

岡垣で Let's eat and ride!

食べ・こぎキャンペーン



観光協会会員の飲食店などで1,000円以上の飲食や買い物をすると、レンタサイクル利用券をプレゼント。町内の飲食店などを利用して海辺のサイクリングを楽しみましょう。

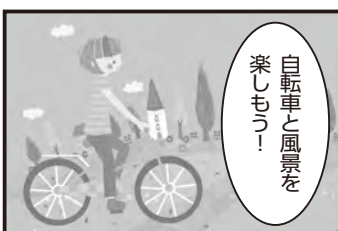
対象店舗など詳しくは観光協会ホームページを見てください。

配布枚数

1,000円以上 = 1枚
2,000円以上 = 2枚

配布期間 令和3年2月28日(日)まで

利用期間 令和3年3月30日(火)まで



文化のおススメ

問い合わせ 岡垣町文化協会事務局(刀根) ☎ 090-1874-7836

文化協会の団体を紹介します
青嶺岡垣俳句会
俳句を一緒に
岡垣町は孔大寺山系の緑の山並みや響灘に面した三里松原の白砂青松など豊かな自然と歴史に恵まれています。四季折々の自然の営みや暮らしを俳句に詠むには最適な町です。俳句を詠むことで、新鮮



な驚きに満ちた日々を楽しむことができず。俳句は誰でもいつからでも始めることができます。ぜひ一度、見に来てください。私たちと一緒に俳句の世界を楽しみましょう。
とき 毎月第1水曜日
吟行 午前9時から
句会 午後1時から
※月末に持ち寄り句会
ところ 東部公民館
90 問い合わせ 岸原 ☎ 282-158

スポーツのススメ

問い合わせ 岡垣町体育協会 ☎ 282-0200



12月のスポーツイベント

6日(日) 卓球大会 (町民体育館)

9:00

がんばった人にマル



スポーツ結果

遠賀郡中学3年生柔道特別大会

と き 9月13日
 ところ 町民武道館
 《団体戦》
 優勝 岡垣東中学校
 準優勝 岡垣中学校
 《個人戦》
 優勝 北村匠
 準優勝 高崎新



岡垣町バレーボール選手権大会 男子の部

と き 9月20日
 ところ 町民体育館
 優勝 スリーピース
 準優勝 ラガーズ

おなが自動車学校旗争奪 少年軟式野球大会

と き 9月20日・21日
 ところ 町民総合グラウンドなど
 第3位 野間レンジャーズ

成田山不動寺奉納剣道大会

と き 9月21日
 ところ 成田山不動寺境内
 《小学3年生の部》
 優勝 小林勇心
 準優勝 永崎柊太郎
 《小学4年生の部》
 優勝 新谷芽生
 準優勝 永富千翔
 《小学5・6年生の部》
 優勝 秋吉成道
 準優勝 山岡千紘
 《中学1・2年生女子の部》
 優勝 伊藤花乃音
 準優勝 中村愛梨
 《中学1年生男子の部》
 優勝 中島圭翔
 準優勝 浅井大貴
 《中学2年生男子の部》
 優勝 中村彦心
 準優勝 野田識乃尉
 《中学3年生の部》
 優勝 山岡大晃
 準優勝 松林和

スポーツニッポン新聞社旗争奪 少年軟式野球大会

と き 9月27日
 ところ 松ヶ台グラウンド
 優勝 吉木ジャイアンツ
 準優勝 海老津ニュースターズ

遠賀郡近的・遠的弓道大会

と き 9月27日
 ところ 遠賀町弓道場

《近的の部》

第3位 高橋昭一

《遠的の部》

第3位 園田圭三

秋季インディアカ大会

と き 10月4日
 ところ 町民体育館
 優勝 中嶋・田中・大竹・小田
 準優勝 瀬戸口・宮下・池田・高田・横手

連盟会長旗争奪少年軟式野球大会

と き 10月11日
 ところ 松ヶ台グラウンド
 優勝 野間レンジャーズ
 準優勝 山田ビクトリー

高倉神社奉納剣道大会

と き 10月11日
 ところ 高倉神社境内
 《剣道教室》
 金メダル 中山碧唯
 銀メダル 佐々木俊太郎
 《白雲練成会》
 (金メダル5人抜き)
 小林勇心・近藤諒弥
 (銀メダル4人抜き)
 新谷芽生・川原佑一郎・佐々木聡太郎



国際交流員ダニエルの

KANGA KOURYUU

カンガ交流



かわいい「悪魔」が住む国

オーストラリア大陸には多種多様な生き物がいます。中でも、お腹にある袋で子どもを育てるカンガルーやコアラなどの有袋類は特に有名です。世界の現存する有袋類の約7割はオーストラリア本土やタスマニア州、パプアニューギニアなどに生息し、小さくて可愛い「ピグミーポッサム」から、大きくて筋骨たくましい「アカカンガルー」まで、さまざまな有袋類がいます。今回は、オーストラリアのタスマニア州に住む有袋類の「タスマニアデビル」と、それに関するニュースを紹介したいと思います。どうぞ、楽しんで読んでくださいね。

南にある「オーストラリア本土」島



コアラなどの有袋類は特に有名です。世界の現存する有袋類の約7割はオーストラリア本土やタスマニア州、パプアニューギニアなどに生息し、小さくて可愛い「ピグミーポッサム」から、大きく

なぜ「デビル」と呼ばれるの？

タスマニアデビル（略称：デビル）の体長は、しっぽまで含めると約90cm、体高は約30cmで、黒と白の体毛で覆われています。また、比較的がっしりとした体型で、クマにも少し似ています。現存している中では世界一大きな肉食性の有袋類で、昆虫や小さな動物を食べます。

デビルは大きい頭を持ち、とても強い顎と鋭い歯でエサを食べます。また、エサを食べるときは複数のデビルが集まり、喧嘩になることがよくあります。怒って牙をむき、すさまじい唸り声をあげる様子を見たヨーロッパからの入植者が、「Tasmanian Devil（タスマニア州の悪魔）」という名前を付けました。



▲タスマニアデビル

絶滅の危機から救うために

オーストラリアの本土に生息していたデビルは、一説によると野生化した犬「Dingo（ディンゴ）」の影響な

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



"Yaffler"

読み方 「ヤッフラー」

意味 「口数が多い人、無意味な話をする人」

「Yaffler」はタスマニア州の人が使うスラングで、口数が多い人や長話をする人のことを指しますが、「フレンドリーでおしゃべりな人」というような軽い意味でも使われます。また、犬やオンドリなどよく鳴く動物のこともYafflerと呼ぶことがあるそうで、もしかしたら、オーストラリアに住むタスマニアデビルも、Yafflerと呼ばれているかもしれませんね。

どによって約3千年前に絶滅したと考えられ、生き残った個体はタスマニア州に限られてしまいました。さらに、西暦1800年ごろにはヨーロッパからの移民に駆除され、デビルの数は大きく減少することとなりました。なお、同時期に駆除の対象となったフクロオオカミは、残念なことに1936年に絶滅してしまいました。

その後、政府はデビルの減少を食い止めるため、1941年に保護法を制定しました。デビルの保護事業も複数立ち上げられ、個体数は徐々に増えていきましたが、1996年ごろからデビル特有の伝染病がまん延し、個体数が大きく減少しました。

デビルは2度目の絶滅の危機に瀕していますが、国の保護の強化や一部のデビルが病気への抗体を持った（詳しくはニュースサイトへ）ことで、絶滅を免れています。また、国内の自然保護団体「Aussie Ark（オージー・アーク）」は9年前にデビルの繁殖プログラムを設立し、保護活動を行ってきました。そして今年、オーストラリア本土にある鳥獣保護区に26匹のデビルを放し、GPS付きの首輪やカメラで様子を見守っています。

オージー・アークをはじめ、多くの人の協力によって守られている「タスマニアデビル」。3千年前のように、オーストラリア本土で見られる日が来ることを私も楽しみにしています！



▲ニュースサイト (URL: shorturl.at/cdfnu)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

岡垣射爆撃場の歴史⑧

―射爆撃場の撤去を求める動き②―

岡垣歴史文化研究会 入江 東樹

1972(昭和47)年1月、日米合同委員会で射爆撃場の返還が決定した。

同月末、岡垣町議会では、射爆撃場撤去を求める意見書を採択した。これらのことから、町民の中から射爆撃場撤去を求める声が広がり、同年3月末、射爆撃場は日本に返還された。

防衛庁は、自衛隊による射爆撃場使用同意を熊本営林局や福岡県に求めた。岡垣町の承認が必要となった。

同年4月、岡垣町区長会は全員一致で「射爆撃場の自衛隊使用に反対」を決議した。

同年6月、区長会は射爆撃場撤去を求める署名活動を始め、町内全世帯の95パーセントに当たる4400世帯の署名を集めた。

同年7月末、岡垣町職員労働組

合や県職員労働組合遠賀病院、岡垣町勤労者協議会、住民福祉問題協議会、社会党、共産党など、射爆撃場撤去を要求する諸団体が参加して、「射爆撃場撤去をすすめる会」が結成された。会長は村上武氏、事務局長は石井邦一氏、それに若干名の理事が選出された。

同年9月22日、深田町長は町議会に「射爆撃場の自衛隊使用に同意」の提案を行った。

町議会の全員協議会では、町長提案が賛成多数となった。これまでに議会は「射爆撃場の撤去を求める意見書」を採択していたのに、態度が変わった。同協議会中に町長が倒れ、入院した。町長不在の行政は混乱した。

同年9月29日、岡垣で「射爆撃場撤去県民大集会」が開かれ、約1100人が参加した。社会党や共産

党、公明党の代表も射爆撃場撤去の挨拶をした。

同年10月12日、防衛庁と岡垣町長及び周辺町長との間で、「自衛隊使用開始後5年経過した時点で、射爆撃場のあり方を再検討する」との覚書が調印された。

同年11月からは、町が「住民の声を聞く会」を各小学校や公民館で開催したものの、覚書が調印されて以降は射爆撃場撤去をすすめる動きはエスカレートする一方であった。

同年(月日は不明)、「糠塚・東黒山区射爆撃場被害者組合」組合長の入江文俊氏と「西黒山・元松原区射爆撃場被害者組合」組合長の吉田五郎氏の連名で、政府あてに「防



▲射爆撃場撤去をすすめる会 村上武会長

風保安林返還と射爆撃場移転を求める陳情書」を提出した。

翌年1月24日、町議会は賛成の緊急動議で強行採決となり、再び使用同意を認めた。これは、町長が当時調印した覚書を追認し、5年後の再協議が射爆撃場の撤去を意味することを条件とするものであった。

12月の行事予定・施設情報

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		
11日(金)	ミュージックスペース 「楠本理規・伊藤知恵子」	17:30

※ 29日(火)～令和3年1月3日(日)は休館(図書館は月末整理日のため28日(月)から休館)

情報プラザ人の駅		
6日(日)	ミニイベント：プラパン☆デコ	13:00
13日(日)	ミニイベント： フェルトボール★小物づくり	13:00
毎週(土)	パソコン相談室	9:30

※ 29日(火)～令和3年1月3日(日)は休館

いこいの里		
12月のイベント情報はありません。		

感染症の拡大防止のため

イベントが中止・延期になることがあります

新型コロナウイルス感染症の影響により、町内で開催されるイベントなどが中止または延期になることがあります。

各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

人の動き	
10月末	31,639人(-5人)
男性	14,987人(+1人)
女性	16,652人(-6人)
世帯数	13,987世帯(+3世帯)
出生	17人
死亡	37人
転入	97人
転出	82人
※ ()は前月との比較	

役場・地域・学校	
5日(土)	●人権講演会(岡垣サンリーアイ) 13:30
11日(金)～1月中旬	●冬のイルミネーション(JR海老津駅)
13日(日)	●松葉かき(三里松原内黒山地区) 9:00
19日(土)	●クリスマスのクラフト会(中央公民館) 10:00
24日(木)	●2学期終業式(町内小中学校)
28日(月)	●納め不動祭(成田山不動寺) 10:00
31日(日)	●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	
1日(火)	●あいさつ運動(山田小学校) 7:30
15日(火)	●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】	
●～26日(土) 駅前ぎやらりークリスマスイルミネーション	
【地域交流センター】	
<壁面・パネル>	
●～15日(火) アンダンテコーラス有志作品展	
●15日(火)～28日(月) 障害者週間啓発ポスター	
【中央公民館】	
●16日(水)～1月20日(水) 陶芸作品展(若潮学級 陶芸コース)	
【東部公民館】	
●～25日(金) 切り絵作品展(宮本潤治)	
【西部公民館】	
●～12月下旬 草木染作品展(仁尾淑子・川原紘子)	

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

9月 岡垣町から出た			
一般ごみ	726.1t	資源ごみ	37.9t
・1人当たり	23.0kg	・1人当たり	1.2kg

人身事故	
9月 9日	死亡0人・重傷0人・軽傷10人

救急	
9月	出場124件・搬送117件

火災	
9月	出火1件

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

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	
窓 口	女性の健康・不妊相談※要予約	12月18日(金) 13:00～16:00	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-37-4070
	補聴器相談	12月14日(月) 13:00～14:00	岡垣町役場	282-1211(福祉課)
		12月21日(月) 13:00～15:00		
		12月28日(月) 13:00～14:00		
	行政相談	12月11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8・22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)
法律相談※要予約	12月11・25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・遠賀保健福祉環境事務所(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	受診・相談センター	月～金曜日 8:30～17:15	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-36-6098
	ふくおか自殺予防ホットライン	24時間受付	-	092-592-0783
	宗像児童相談所	24時間受付	宗像児童相談所(宗像市)	0940-37-3255
	児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間受付	-	189(通話料無料)
	児童相談所相談専用ダイヤル	24時間受付	-	0570-783-189
	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

診察時間

●日祝日=9:00～正午(受け付けは11:30
まで)、13:00～17:00(受け付けは16:30
まで) ※小児科は要問い合わせ

●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

編集後記

▼今月の特集は「食事と健康」。取材
をする中で、自分自身がダイエット
のために特定の食品ばかりを食べて
いたころを思い出しました。一時的
に体重は落ちたものの、頬がこけた
りめまいがしたりと……。無茶なこ
とをしていたのだなあ、としみじみ
思います。ちなみに、表紙に掲載し
ているのはプレンヨーグルトです
が、私は普段、バナナなどを加えて
食べています。ヨーグルトの酸味が
適度に抑えられるので、オススメで
すよ。(江河)

▼皆さんの家にこたつはありません
か。洋風の生活スタイルに憧れの
あった20代ころはホットカーペッ
トで過ごしていました。しかし「寄
る年波に勝てぬ」ではないですが、
年々寒さが骨身にこたえて、こたつ
をついに買ってしまいました。さて、
こたつといえはミカンです。毎年、
子どもとミカン狩りを楽しんだあと
に食べるミカン……。そのまま食べ
ても美味しいのですが、皆さんのお
すすめの食べ方があれば、教えてく
ださいね。(門司)

Go To イート は 岡垣 で

福岡県で利用できる「Go To Eat プレミアム付食事券」を使って、町内の対象店舗で飲食した人に、**代金の一部を還元 (キャッシュバック)** します。お得に食事を楽しみながら、飲食店や農林漁業者を応援しましょう。
問い合わせ 産業振興課

プレミアム付食事券1冊につき

2,000円 還元!

県内で利用できる「プレミアム付食事券」

「プレミアム付食事券」を購入

1冊につき **8千円** ▶ **1万円** 分の食事券に!

※コンビニで購入可 (1回あたり2冊まで)



町内の対象店舗で使うと

計 **1万2千円** 分の食事ができる!

または **2千円** を還元!

※食事券1枚 (1,000円) につき200円を還元

🍴 キャンペーン実施期間

令和3年 **3/31** 水 まで

対象店舗やキャンペーンの詳細な内容などは町公式ホームページをご覧ください。

注意事項

必ずお読みください

- キャンペーンは福岡県で利用できる「プレミアム付食事券」の利用時のみ対象です。
- 対象店舗を事前に必ず確認してください。町内の「Go To Eat キャンペーン福岡」の対象店舗のすべてがこのキャンペーンの対象となるものではありません。
- 新型コロナウイルス感染症対策を行った上で利用してください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備えて

発熱などの症状があるときは電話で相談を

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行時期が重なると、どちらに感染したかが分かりづらくなります。発熱などの症状がある人は、かかりつけ医などに電話で相談し、発熱などの症状がある人の診療ができる医療機関であれば、その医療機関を受診してください。

かかりつけ医などで診療ができないときは、受診・相談センターに電話で相談してください。

問い合わせ 健康づくり課

【受診・相談センターへの問い合わせ】

- 平日午前8時30分～午後5時15分 = 0940-36-6098
- 夜間・休日 = 092-643-3288

かかりつけ医などに電話で相談
※受診する前に必ず電話で相談してください。

かかりつけ医などで
発熱がある人などの診療・検査が

できる

そのまま受診

できない

受診・相談センター
に電話で相談

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

Facebook 町公式 Facebook
https://www.facebook.com/okagakimachi