



# 8月の行事予定・施設情報

AUGUST 2024 令和6年( )は実施場所または展示者、時間は開始時間

岡垣サンリーアイ		
3日(土)	ランニング教室	10:00
4日(日)	おはなし会	14:30
4日(日) ～26日(月)	第24回おはようスケッチ大会作品展示	13:00
9日(金)	ミュージックスペース 「アンサンブル・ミュージズ」	17:00
18日(日)	カルチャーフェスタ 「第22回ドリーム弦楽合奏団演奏会」	14:00
	おはなし会	14:30
25日(日)	おはなし会	14:30

※7月20日(土)～8月25日(日)の夏休み期間中、図書館は9:00から開館  
 ※同期間は9:00から20:00まで会議室を学習室として開放  
 ※小学生は17:00まで利用可

情報プラザ人の駅		
11日(祝)	ペーパーワイリング	13:00
18日(日)	夏休みワークショップ! くじらのサンキャッチャーづくり	14:00
毎週(土)	パソコン相談室	9:30

役場・地域・学校	
～15日(木)	●波津海水浴場監視員の配置
26日(月)	●始業式(町立小中学校)

校区コミュニティ	
■海老津校区コミュニティ運営協議会	
●通学路一斉清掃(海老津校区全域)	
※自治区ごとに実施。自治区によって日程が異なります。	

展示コーナー	
【駅前ぎやらりー】	
●～15日(木)	原爆パネル展示(ヒロシマ・ナガサキ)(原水爆禁止岡垣町協議会)
【中央公民館】	
●～25日(日)	切絵作品展(遠賀切絵同好会)
●26日(月)～	筆文字作品展(わかしお筆文字あーとコース)
【西部公民館】	
●中旬～下旬	書道作品展(書塾 たらよう)

いこいの里	
18日(日)	ふれあいイベント:野間カラオケ同好会 14:00

## 人の動き

6月末 ※( )は前月比  
**31,468人(+3人)**

男 性……14,965人(+6人)  
 女 性……16,503人(-3人)  
 世帯数……14,480世帯(+11世帯)  
 出生16人・死亡25人・転入88人・転出76人

納期	
●保育所保育料8月(延長保育料は7月)分	8月30日(金)
●町県民税2期分	9月2日(月)
●国民健康保険税3期分	9月2日(月)
●後期高齢者医療保険料2期分	9月2日(月)
●町営住宅家賃8月分	9月2日(月)

ごみ	
5月 岡垣町から出た	
●一般ごみ 709.7t	●資源ごみ 40.6t
・1人当たり 22.6kg	・1人当たり 1.3kg

人身事故	
5月 10件	死亡0人・重傷0人・軽傷12人

救急	
5月	出場133件・搬送123件

火災	
5月	出火2件

## 町長のひとこと 生活習慣病と1日1万歩

人間の発汗機能は20歳までに作られるそうです。今の子どもたちは、学校に冷房が入ったり、放課後に外で遊ぶ機会が減ったりしているのに加えて、コロナ禍で体力も低下しているため、中学校の体育大会の練習ではそれほど気温が高くない日でも体調を崩す生徒がいたそうです。

厚生労働省によると、生活習慣病の予防などの効果は身体活動量の増加によって上昇するそうで、日常生活で身体活動量を増やすためには、「1日1万歩」が理想とされています。

さて、私はどうか。毎朝雨が降らなければ自宅周りを15分程度歩く。昼休みに都合がつけば、サンリーアイランニングコースを20分程度スロージョギングする。これでやっと歩数計は1万歩近

くになります。この2つを行わない日だと、2千歩程度しか歩かない日もあります。

ところが東京出張すると、歩数計は1万3千歩程度を示します。公共交通機関

での移動が多いと歩かないイメージがありますが、空港内やJR、地下鉄などの乗り継ぎ、省庁間の移動など意外と距離が長く、今の時期だと汗だくになることもあります。東京で通勤している人は意外と健康的なのかもしれません。

高齢の方は増えた体重を減らそうと急に激しい運動を始めると、無理して身体を傷め逆効果になることもあるようです。厚生労働省によると、運動を始めるときはまずウォーキングから。1日20分歩くと良いそうです。

岡垣町長 門司晋