

広報

おかがき

2024.AUGUST

8

No.1084



ゆったり いいところ
おかがき

健康への一歩が、 未来を変える一。



CONTENTS

目次

特集 みんなが元気で健康に暮らせる町へ……………	2
まちかど ZOOM アップ……………	8
お知らせ……………	9
健康づくり Information……………	20
子育て Navi……………	21
町民ふれあい広場……………	22
まち活のススメ……………	24
行事予定・施設情報……………	26
相談窓口・救急医療……………	27
はじめての自転車教室……………	28

特集

みんなが元気で健康に暮らせる町へ

元気で充実した生活を送るためには、健康であることが大切です。

皆さんは自分の健康状態を把握していますか？

今回の特集では、住民の皆さんが元気で健康に暮らすために実践できることを紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

今回、岡垣町国民健康保険に加入している 40～74 歳を対象とした、令和 4 年度の特定健診の結果から読み取れる町の健康課題やその対策について、門司町長が遠賀中間医師会おんが病院の吉田副院長にお話を伺いました。

吉田副院長プロフィール



- 遠賀中間医師会おんが病院 副院長兼循環器内科部長
- 高血圧専門医・指導医
- 日本内科学会認定医・総合内科専門医
- 日本循環器学会専門医



◆令和 4 年度 岡垣町の特定健診結果

項目	岡垣町		福岡県
	県内順位 (60 市町村中)	受診者に占める割合 (%)	受診者に占める割合 (%)
メタボリックシンドローム該当	51 位	18.1	20.5
肥満 (BMI 25 以上)	48 位	23.6	25.1
LDL コレステロール	160 mg/dl 以上	2 位	13.6
	180 mg/dl 以上	3 位	5.2
	うち未治療	5 位	98.1
血圧	Ⅱ度高血圧以上 (収縮期 160 mmHg 以上または拡張期 100 mmHg 以上)	2 位	11.0
	Ⅲ度高血圧 (収縮期 180 mmHg 以上または拡張期 110 mmHg 以上)	1 位	2.4
	うち未治療	9 位	79.6

▶メタボや肥満の人の割合は少ない
▶LDL コレステロールや血圧の数値が悪い人の割合が高い上に、未治療の人が多く



※特定健診対象者は 40～74 歳の国民健康保険加入者 ※順位が低いほど良い結果



特集

みんなが元気で
健康に暮らせる町へ

健康のススメ！ 教えて！ 吉田副院長



&



門司町長：Q 吉田副院長：A

Q 2ページの岡垣町の特定健診結果にはどのような健康課題がありますか。

A 健康課題は2点あります。

まず、福岡県全体と比較して、動脈硬化を進めるLDL（悪玉）コレステロール値の高い人が多く、重症な高コレステロール血症の人のうち、98%の人が治療を受けていないことです。

次に、重症な高血圧の人が多くことです。特に、心臓病や脳疾患、腎臓病の発症率が高い3度高血圧の人のうち、約80%の人が治療を受けていないため、健康寿命を長く維持することが難しくなります。

LDLコレステロール値と血圧が高いと、「高血圧＋高LDLコレステロール」ではなく、「高血圧×高LDLコレステロール」で動脈硬化が加速するため、病気になるリスクが相乗的に高まります。血圧とLDLコレステロール値が高いこと自体が、脳や心臓の病気の将来的なリスクとなることを住民の皆さんに知っていただくことが、岡垣町が行う第一の対策だと思います。



Q 何が原因で高血圧になるのでしょうか。

A 原因は大きく2つあり、1つは血管が硬くなる動脈硬化です。動脈硬化は、LDLコレステロール値が高いことや、加齢により進んでいきます。



もう1つは、食塩の摂取量が多いことです。塩分の取りすぎで、血管内に大量の塩分と水分が溜まるため、血液量が増えて血管が膨張して血圧が上がります。

Q 血圧の高い人が治療を受けなかった場合、どのようなリスクがありますか。

A 高血圧が続くと、血管が多い心臓、脳、腎臓が傷み、心不全や脳卒中、腎不全になったり、脳梗塞や脳出血の発症率が高くなります。また、腎臓が傷んだ状態で高血圧が続くと、一気に心臓や腎臓が悪くなるという悪循環を起こしてしまいます。



今回、吉田副院長からとても貴重なお話を聞かせていただきました。

今のままでは、多くの住民の皆さんの動脈硬化や高血圧の重症化が進み、心不全や脳卒中、腎不全などの病気を発症するリスクが高くなることが分かりました。発症のリスクを防ぐために、町では血圧に関する正しい知識や高血圧の予防法を発信していきます。次



岡垣町長 門司晋

号より1年間、健康づくりInformationを拡大して血圧に関する記事を掲載しますので、ぜひ読んでください。まずは次のページの予防策に取り組んでみましょう。

Q 高血圧が悪化しないために、また若い人が高血圧にならないために、どんなことに気をつければ良いでしょうか。

A すでに血圧が高い人は、かかりつけ医に食生活の見直しや薬の相談をしましょう。薬を飲み始めても、生活習慣が改善すれば薬を止めるチャンスはあります。

若い世代は、まず健診を受けて自分の血圧を知ることが大切です。もし血圧が高くても、特に40歳から64歳までに血圧を十分下げることができれば、将来的な病気の予防につながります。つまり65歳以上になってから血圧を下げ始めるより早い時期に治療を始めた方が、将来的な病気の予防効果が高いということです。





毎日の積み重ねが大切です

「病院で測ると血圧が高い…」

そんな経験、ありませんか？

家庭で血圧を測る目的は、普段の血圧の状態を正確に知ることです。血圧は緊張や不安ですぐに変わるため、普段の血圧の状態を正確に知るためには、よりリラックスした状態で測ることができる家庭血圧が重要です。

家庭血圧が 135 / 85mmHg 以上になると、高血圧と分類され、脳卒中や心筋梗塞にかかる率が 2 ~ 3 倍に増えるなど、多くの病気を引き起こすリスクが高まります。高血圧はほとんど症状がなく、なかなか気付けないため、家庭血圧を測り自分の血圧を知りましょう。

高血圧の診断基準 (単位: mmHg)

測定場所	収縮期	拡張期
家庭	135 以上	85 以上
病院	140 以上	90 以上

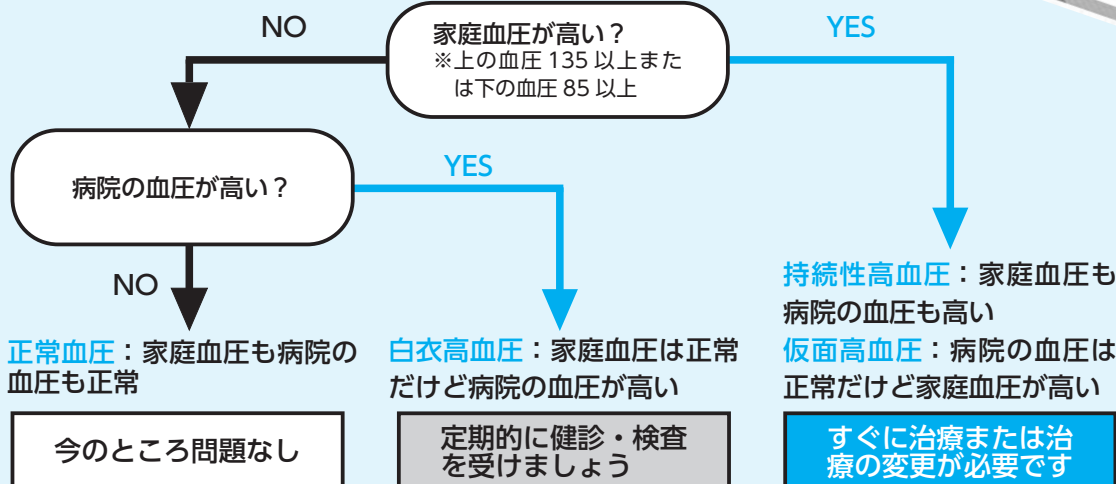
家庭血圧の正しい測り方 (※)

- **上腕**血圧計を選びましょう
上腕血圧計は、薬局や家電売り場などで購入できます
- **朝と晩**に測定しましょう
朝の測定：起床後 1 時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定：就寝直前
- **トイレを済ませ、1 ~ 2 分椅子に座ってから測定**しましょう
- **1 度に 2 回測定**し、その平均を取りましょう
- **週に 5 日以上測定**した結果を主治医に見せましょう



あなたはどのタイプ？

血圧タイプ診断 (※)



※家庭血圧の正しい測り方、血圧タイプ診断は、特定非営利活動法人日本高血圧学会資料より引用



特集

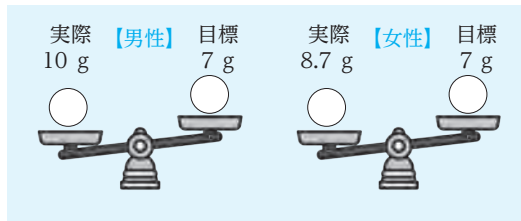
みんなが元気で
健康に暮らせる町へ

塩分、取り過ぎていませんか？

高血圧にならないためには、まず塩分を取り過ぎないことが大切です。

国や県は、1日の食塩摂取目標量の目標を7gとしていますが、令和4年度の福岡県の県民健康づくり調査では、男女ともに目標値を上回っています。

減塩は毎日の食事の積み重ねが重要です。できることから少しずつ始めてみましょう。



▲福岡県民の食塩摂取量

減塩のノウハウを学ぼう！ TRY！スマソる？

福岡県では、スマートにソルトをつかう減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」を進めています。このプロジェクトでは、平野レミさん監修のかんたんにおいしく調理できる減塩レシピや減塩のコツなどを紹介しています。

簡単に減塩のノウハウを学ぶことができるので、ぜひホームページを見てください。



減塩のコツ

- めん類の汁は残す**
全部残せば2～3g減塩できる
- 外食や加工食品を控える**
目に見えない食塩が隠れている
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
こしょう・七味・しょうが・柑橘類の酸味を組み合わせる
- むやみに調味料を使わない**
味付けを確かめて使う
- 低塩の調味料を使う**
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- 新鮮な食材を用いる**
食材の持ち味で薄味の調理
- 具だくさんのみそ汁にする**
同じ味付けでも減塩できる
- つけものは控える**
浅づけにして、できれば少量に



野菜や果物の中に多く含まれるカリウムが、体にたまった塩を外に出す働きをしてくれます。岡垣町は野菜や果物が多く取れる地域ですので、それらを積極的に食べていきましょう。
ただし、果物は糖分も含まれるので、バランスよく食べましょう。



一年に一度は健診で体の声を聞きましょう

健診は身体の状態を知ることができる絶好の機会

健診は、加入している健康保険によって受け方が異なります。自分が受けられる方法で一年に一度は健診を受けましょう。

町では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防するための特定健診と、がん検診を行っています。特定健診やがん検診の対象者や受診方法などは広報おかがき7月号に掲載していますので、ぜひ受診してください。

町の健診の様子



健診を受けている皆さんの声



健診結果や毎日の家庭血圧の記録をかかりつけ医に見せて、治療の参考にしています (46歳・女性)



町のがん検診でがんが見つかりました
精密検査は早めの受診をおすすめします (73歳・女性)



健診結果は、食事や運動の改善の参考になります (74歳・女性)



過去からの健診結果の変化を見て、塩分を控えるなど食事に気を付けています (73歳・女性)



健診を受けて、家族や趣味のために心と体の健康を維持したいです (69歳・男性)

がんの治療で困ったときは 遠賀中間医師会おなが病院「がんケアセンター」へ

がんケアセンターでは、がんの専門病院での治療や再発した後の定期的なフォローアップ、適切な体調管理などの支援を行います。また、在宅総合支援センターと連携し、がん患者が在宅療養できるような環境を整えるなど、地域に密着したがん医療を行います。がん治療の悩みや不安などで困ったときは

相談してください。
診察日 毎週月曜日、水曜日、金曜日 (要予約)
問い合わせ おなが病院 ☎ 281-2810 またはおなが病院地域連携室 ☎ 281-3850





まとめ 元気で健康に過ごせる未来へ

これから先も元気で楽しく過ごすためには、健康への一歩を踏み出すことが大切です。
今回の特集で紹介した健康への取り組みは、決して難しいことはありません。今回紹介した4つの取り組みを実践して健康な未来の自分を手に入れましょう。

1 特定健診・がん検診を受けましょう

今の自分の身体の状態を知って健康を維持。

2 健診（検診）の結果、医療機関の受診を勧められたときは必ず受診しましょう

早期受診で病気を防ぐ。

3 「減塩」を心がけましょう

県の「TRY！スマソる？」や減塩のコツを実践。

4 家庭血圧を記録しましょう

自分の血圧タイプを知って高血圧対策。



コラム 知ってますか？医療費のこと

国民健康保険制度は、収入に応じた保険税を出し合うことで、誰もが安心して医療を受けられる、助け合いの制度です。医療費が増え、保険税の引き上げにつながるため、自分や家族の健康状態を把握し、健康づくりを心がけましょう。

●全国的に医療費が増加

令和4年度の全国の医療費は、前年度より4%増加しています。これは、通院にかかる医療費が前年度より大きく増加していることが影響しています。

一人当たりの医療費も前年度より増加しており、今後も増加することが見込まれます。

医療費の増加を抑え、今後も安心して医療が受けられるように健康寿命を延ばすことが大切です。

●町の国保の医療費も増加

岡垣町の国民健康保険は、加入者数の減少に伴い、保険税収入も減少傾向ですが、一人当たりの医療費は高齢化などの影響で今後も増加する見込みです。

医療費を減らすポイント

- ①かかりつけ医をもちましょう
- ②医師の指示なく、同じ病気で複数の病院の受診はやめましょう
- ③ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使いましょう
- ④年に一度は健診を受けましょう

県内統一へ 国民健康保険税

県内統一とは、国の方針に基づき、県内どの市町村に住んでいても、所得や世帯構成が同じであれば同じ保険税額となることです。

福岡県でも今年度から統一化に向けた取り組みが始まったため、岡垣町の保険税も段階的に見直していく必要があります。



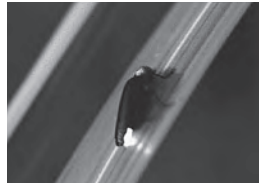
ホタルの光に癒やされながら

5/25 えびつ ほたるの夕べ

岡垣町商工会が、ホタルが生息しているJR海老津駅前の矢矧川周辺で、「えびつ ほたるの夕べ」を催しました。

当日は、たくさんの方が来場し、キッチンカーや音楽演奏などを楽しんでいました。

日没後の川にはたくさんのホタルが現れ、訪れた人はその光に癒やされながら、散策を楽しんでいました。



▲町内のホタルの様子



みんなで守るきれいな海岸

6/2 ラブアース・クリーンアップ2024

日頃からサイクリングやウォーキング、マリンレジャーなどで親しまれている三里松原海岸。美しい海岸を守ろうと、1,003人のボランティアが参加しました。

全部で約6tの漂着ごみが集められ、参加した人は「海岸がきれいになってうれしい」と話していました。

6月から7月末にかけては、ウミガメが産卵に訪れる時期です。今後もきれいな海岸を守り続けましょう。

多額のご寄附を頂きました

6/12 株式会社ナッツに企業版ふるさと納税の感謝状を贈呈

株式会社ナッツから、企業版ふるさと納税として1千万円の寄附を頂きました。温かいご支援に対して、町から感謝状を贈呈しました。同社からは、昨年に引き続き、2年連続でご寄附を頂いています。

代表取締役CEOの荒木賢治さんは、「岡垣サンリーアイは、自分の子どもの代から孫の代までお世話になっている施設。お役に立てばうれしいです。」と話してくださいました。岡垣サンリーアイの充実のために大切にに使わせていただきます。



★ LPガスの緊急対応
★ 水まわりのトラブル

24時間 年中無休
🚗 🚿 🚽
キッチン・お風呂・トイレ
水漏れ・詰まり修理
各種リフォーム承ります。

MEISHIN GAS

水道局指定工事店 名神産業株式会社

093-282-0099

遠賀郡岡垣町
海老津2-8-1

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

8月から役場の組織の一部が変わります

問い合わせ 企画政策室



地域資源を生かし、まちの魅力を高め広く発信

おかがき PR 課に「特産品係」を設置し、自然や食などの地域資源を生かした特産品の PR などにより、町の魅力を高め広く発信します。

新	旧
おかがき PR 課 <ul style="list-style-type: none"> 広報広聴係 商工観光係 特産品係 	おかがき PR 課 <ul style="list-style-type: none"> 広報広聴係 商工観光係

はたちしき

二十歳式実行委員募集

特別な日を、自分たちの手で作りませんか

式典の内容や記念品を考えるほか、当日の運営に携わります。

対象 町内の小学校または中学校を卒業し、実行委員会の会議に出席できる平成 16 年 4 月 2 日～平成 17 年 4 月 1 日に生まれた人

定員 10 人程度

内容 9 月から 3～4 回程度の会議、当日の司会など※会議はオンライン参加も可

申し込み・問い合わせ 8 月 30 日(金)までに生涯学習課

【令和 7 年二十歳式】

とき 令和 7 年 1 月 12 日(日)

午後 3 時から

ところ 岡垣サンリーアイ

安全な学校生活のために 学校施設を改修しています

児童生徒が安心して学校生活を送れるよう、学校施設の改修を計画的に進めています。

【今年度の主な工事】

海老津小学校グラウンド改修工事

期間 令和 7 年 2 月 28 日(金)まで

内容 土質改良、側溝の布設替えなど

問い合わせ 教育総務課



主な問い合わせ先

町役場・教育委員会・
地域包括支援センター・
こども家庭センター

☎ 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

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・ボラ
ンティアセンター

☎ 283-2940

シルバー人材センター

☎ 282-4688

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 47 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-jyuuken.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。



事前を確認しておきましょう お盆の公共・医療サービス

ごみ収集と搬入

収集を休む日	種類	振り替え日
8月14日(水)	燃えるごみ	振り替えなし
	粗大ごみ	8月21日(水)
8月15日(木)	燃えないごみ	8月29日(木)
	ビン・カン	振り替えなし
	粗大ごみ	8月22日(木)

※遠賀・中間リレーセンターは通常通り持ち込みを受け入れています。

問い合わせ 住民環境課

し尿収集

8月14日(水)・15日(木)は、し尿収集はありません。臨時収集を希望する人は、8月1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

急患診療

【歯科】受診前に各医院に必ず問い合わせてください。※診療時間は全て午前10時～午後5時



診療日	ところ	電話番号
8月13日(火)	蓮花寺二コ歯科クリニック(中間市)	980-4364
8月14日(水)	ひさまつ歯科クリニック(遠賀町)	293-1151
8月15日(木)	えみ歯科クリニック(中間市)	701-5520

問い合わせ 健康づくり課

コミュニティバス・乗合タクシー・西鉄バス

コミュニティバスは8月13日(火)・14日(水)・15日(木)は土日祝日ダイヤで運行します。乗合タクシーは通常通り運行します。

※西鉄バスのダイヤは西鉄バスホームページをご覧ください。

問い合わせ 都市建設課



Jアラートの 訓練放送を行います

問い合わせ 地域づくり課

全国瞬時警報システム(Jアラート)とは、地震や弾道ミサイルなどの緊急事態が起きたとき、国から人工衛星などを使って配信される情報を町内86カ所の屋外緊急防災無線のほか、でんたつくんの戸別受信機を通じて伝えるものです。

このシステムは、年に数回訓練放送を実施しています。次の日程で訓練放送を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。また、この機会に防災意識を高めましょう。

と き 8月28日(水)午前11時(全国瞬時警報システム全国一斉情報伝達試験)

※でんたつくんの戸別受信機は、電源を切っても自動で起動し、大音量で訓練放送が流れます。音声の流れ出した後は、「機能選択」ボタンを押すと、音量が調整できるようになります。※気象条件や社会情勢などにより訓練を中止または延期することがあります。



▲「でんたつくん」の戸別受信機

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。



65歳
以上の人へ

介護保険料決定通知書が届きます

令和6年度の介護保険料の決定通知書が7月下旬に福岡県介護保険広域連合から送られます。介護保険料は3年ごとに見直されるため、今年度から保険料が変更されています。詳しくは、広報おかがき6月号と一緒に配布したパンフレット「みんなで支える介護保険」をご覧ください。



●福岡県介護保険広域連合外の市町村から転入した※納付書によりコンビニエンスストアやスマートフォンなどからも納付できます。

納付が困難なときは

災害や失業などで収入が減ったなどやむを得ない理由で保険料を納めることが難しくなったときは、申し込みによって保険料の減免や納付の猶予が受けられることがあります。早めに福岡県介護保険広域連合や長寿あんしん課に相談してください。



保険料の決まり方

本人や同じ世帯の人の令和6年度の町県民税の課税状況や本人の令和5年中の所得などをもとに、25段階で算定されます。

保険料の納め方

原則として年金から天引きされますが、次に当てはまるときは納付書または口座振替で納めます。

- 年金が年額 18 万円未満
- 65 歳になった
- 年度の途中で保険料や年金の額が変わった

所得が低い人の保険料を軽減しています

令和元年 10 月の消費税率引き上げで、家計に影響を受ける世帯の負担を少なくするため、保険料を軽減しています。対象は所得段階が第1段階～第3段階の人です。

問い合わせ 福岡県介護保険広域連合 ☎ 092-981-9071 または長寿あんしん課

主な議案の内容をお知らせします

6月議会を終えて

令和6年度の一般会計予算を補正

補正前	123 億 2,400 万円
補正額 (第2号)	4 億 7,881 万 3 千円
補正後	128 億 281 万 3 千円

国のデフレ完全脱却のための総合経済対策に伴い実施する定額減税補足給付金の給付に必要な経費や、令和6年度から定期接種となった新型コロナワクチン接種に必要な経費のほか、民間スイミング施設の立地促進補助金の増額などを計上した補正予算が可決されました。

その他

小規模保育事業所等における職員配置基準を見直す条例改正の議案などが可決されました。

問い合わせ 総務課

あの夏があるから今の自分がある!! すべては将来のその日のため。この夏、本気で勉強しませんか?

《高校 / 大学 / 専門学校》
この夏で不安を解消し
志望校と真向勝負!

夏期講習 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。

「長時間 + 多量の問題 + 宿題」に頼らなくても、得点力の高い学力が得られることを実感してください。

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

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!

【創立からの大学受験と進路】

国公立 北見工業・室蘭工業・東北・茨城・筑波・千葉・一橋・東京工業・横浜国立・横浜市立・防衛・名古屋・京都・大阪・岡山・広島
山口・愛媛・高知・北九州市立・九州工業・福岡教育・福岡女子・九州・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島・琉球

今春 九州・熊本・北九州市立・九州工業・山口

私立 東京理科大学・早稲田・日本・明治学院・金沢工業・同志社・立命館・関西学院・同志社女子・徳島文理・福岡・西南学院
西南女学院・福岡女学院・筑紫女学園・福岡工業・九州産業・日本赤十字九州国際看護・九州栄養福祉

今春 福岡・西南学院

向陽塾 遠賀郡岡垣町東松原 2-2-18
TEL/FAX 093-283-3880

詳しい内容はホームページをご覧ください。https://www.koyojuku.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。



交通災害共済で 交通事故に備えましょう

問い合わせ 地域づくり課

一人一人が掛金を出し合うことで、交通事故のときに共済金が給付される制度です。万一の事故に備えて、加入しておきましょう。

対象 令和6年10月1日現在、町内に住むか働いている人※町外に就学中の人も家族とともに申し込み可。ただし就職したときは不可

出資金 1世帯100円※500円になるまで、1年に100円ずつ積み立て

掛け金 1口500円※3口まで加入可

共済期間 10月1日(火)～令和7年9月30日(火)

1口あたりの補償内容 死亡＝120万円、重度障害＝

110万円～120万円、7日以上通院・入院＝1万7千円～20万円

申込書の配布 前年度加入者には8月上旬ごろに申込書が届きます。新規加入を希望する人は地域づくり課で手続きができます。※自治区からの配布、取りまとめはありません。

申込書の受付場所・日時

●地域づくり課＝9月30日(月)まで

●中央・東部公民館＝8月の平日午前9時～正午、午後1時～4時※13～15日を除く



木造戸建て住宅の耐震化を支援します



災害に強いまちづくりと脱炭素化社会の実現のため、木造戸建て住宅の耐震改修工事と省エネ改修工事を同時に行う性能向上改修工事と建て替えに伴う解体工事費用の一部を補助します。施工業者と契約する前に、都市建設課に相談してください。

【対象住宅】

次の全てに当てはまる住宅

- 昭和56年5月31日以前に建築している
- 耐震診断の結果、耐震性能を表す評点が1.0未満
- 2階建て以下

【対象者】

次の全てに当てはまる人

- 上記の対象住宅に住んでいる、または性能向上改修工事後に住む見込みがある
- 町税を滞納していない
- 令和7年2月末までに工事が完了し、補助金の交付請求ができる
- 暴力団関係者でない

【補助対象工事・補助金額】

- 耐震性能を表す評点が1.0以上になるよう補強する耐震改修工事と省エネ改修工事を同時に行う工事＝工事費の50%※上限90万円
- 建て替えに伴う対象住宅の解体工事＝国が定める性能向上改修工事費の範囲内※上限90万円

問い合わせ 都市建設課

耐震診断を受けたいときは…

住宅の耐震性の状況を調査するアドバイザーが工事費の補助を受けるために必要な耐震診断を行います。

【費用】

- 簡易診断(住宅内の見える範囲)＝3,000円
- 一般診断(住宅内の見える範囲と床下・屋根裏)＝6,000円

問い合わせ 住まいの安心リフォームアドバイザー
派遣事務局 ☎ 092-582-8061

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 リハビリ認定医
整形外科専門医 日本リウマチ学会専門医
リウマチ認定医 日本医師会認定産業医

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
- ・装具治療
- ・リハビリ
- ・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。



休診: 水曜・土曜午後、日曜、祝日 (駐車場20台完備) (院内バリアフリー)

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	○	○	△	○	○	△

●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

☎ 093-282-2500

http://yoshimura-ot-clinic.com/

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



連載 消費者トラブルQ&A

このコーナーでは、実際に起きている消費者トラブルなどをQ&A形式で紹介します。消費者トラブルは決して他人事ではありません。おかしいと思ったときは、周りの人や消費生活相談窓口にご相談してください。

Q. 買取業者から「不用品を買い取る」という電話があり、自宅に来てもらうことになりました。どのような点に注意したらいいでしょうか。

A. 不要な買い取りの勧誘はきっぱりと断りましょう

消費者の自宅に買い取り業者が訪問し、物品を買い取ることを訪問購入といいます。最近は売らないう物まで買い取られる事象が発生しています。

買い取り業者に来てもらうときは、貴金属やブランド品などをむやみに見せない、触らせないことが大切です。また、売らないう物がないときに買取業者が来たときは勧誘をきっぱりと断りましょう。売却したときは、契約書面を必ず受け取り、契約内容などの記録をしっかりと保管しておきましょう。売却後でも契約した日から8日以内であればクーリング・オフできることがあります。

- 【トラブルに遭わないためのポイント】**
- 不要な勧誘は断る
 - 不必要に貴金属やブランド品などを見せない、触らせない
 - 契約内容などの記録は保管しておく

消費生活相談員による相談

- 窓口：月・水・金曜日 午前10時～午後5時
- 電話：火・木曜日 午前10時～午後5時

※ 祝日、年末年始を除く
 ※ 土日祝日の相談は消費者ホットライン ☎ 188へ

問い合わせ 地域づくり課

8月のし尿収集

大型車	8月	小型車
波津、内浦、手野、新松原	1日	東黒山、糠塚
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)	5日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、海老津、上海老津、戸切、戸切百合野、戸切百合野、東山田、西黒山)
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)	6日	
三吉、三吉団地、吉木、元松原、西黒山、東黒山	7日	
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、戸切百合野	9日	湯川、原、波津、内浦、手野、元松原、高塚、吉木
高倉、高塚、吉木、塚原、野間、緑ヶ丘	13日	
戸切、戸切百合野	16日	上畑、上高倉、西黒山、東黒山
糠塚、東黒山、高倉、上高倉、西山田	19日	海老津、新海老津、東山田、西山田、南山田、山田、野間、山田峠、東松原、吉木、新松原、茅原
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)	20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)	21日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、海老津、上海老津、戸切、戸切百合野、戸切百合野、東山田、西黒山)
	22日	戸切百合野、戸切、戸切百合野
海老津、上畑	23日	手野、三吉、高倉

問い合わせ 住民環境課

マイナンバーカード 申請受け付け中

マイナンバーカードを取得すると健康保険証としての利用や、コンビニでの各種証明書の取得、転出のオンライン手続きなどができるようになります。マイナンバーカードを取得していない人はぜひ申請してください。申請方法など詳しくは町公式ホームページを見てください。

費用 無料※再発行の場合は有料

問い合わせ 住民環境課



令和7年度 新入園児の皆様へ
 幼稚園では、随時予約制で見学・説明会を実施しております。詳しくは、幼稚園まで!!

岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235
 http://www.okagaki-daiichi.com

♥第2回わんぱくクラブ♥
 9月26日(木)@幼稚園 みんなで運動遊び
 親子での運動遊びを予定。是非来てください。
 お土産を用意してお待ちしております。
 詳細は、お電話にてご案内をさせていただきます。

令和4年度 運動会の様子

現在、幼稚園では運動会の練習をがんばっています!!

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。

今月の「マイナビ ツール・ド・九州2024」情報

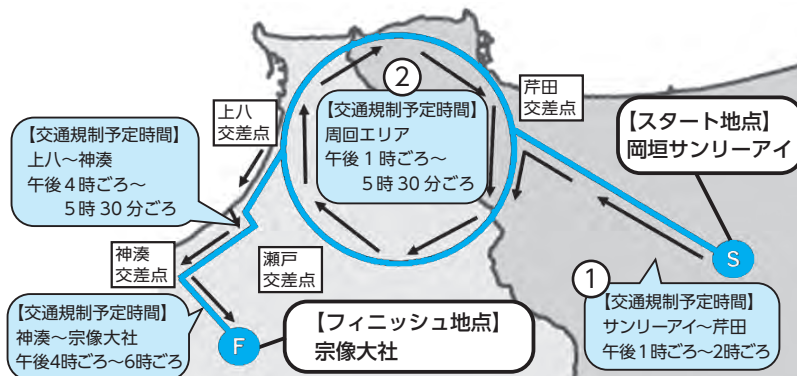
●大会当日のコースと交通規制時間(予定)が決まりました

地域や店舗・企業などの皆さんのご理解とご協力をお願いします。

交通規制時間(予定)

- ①サンリーアイ～芹田交差点 午後1時ごろ～2時ごろ※通過後は順次規制解除
- ②周回エリア 午後1時ごろ～5時30分ごろ
※規制区間の車道(対向車線を含む)は、車両(自動車・バイク・自転車)の通行ができません。
※救急車などの緊急車両はレースに優先して通行できます。

問い合わせ 生涯学習課



※交通規制時間(予定)は変更になることがあります。



大会当日の公共交通について

大会当日はコース沿線の交通規制に伴い、コミュニティバス・西鉄バスの運休やルートの変更が生じる予定です。当日の運行は順次、広報おかがきやでんたつくん、町公式ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ 都市建設課

●マイナビ ツール・ド・九州2024 FUNRIDE IN FUKUOKA

大会のコースをサイクルガイドが先導し、サイクリングを楽しめます。各エイドステーション(食べ物や飲み物を補給するところ)では、開催地ならではの特産品を味わうことができます。なお、開催中は交通規制はありません。申し込み方法など詳しくはホームページを見てください。



- と き ●コース体験型ライド 10月13日(日)
- レース観戦型ライド 10月14日(月・祝)

ところ 岡垣町・宗像市

※小学生は要保護者同伴。また18歳未満の参加には保護者の同意書が必要
※福岡ステージオリジナルサイクルジャージの販売があります(申し込み時に予約。受け取りは参加当日)。



問い合わせ 西日本新聞イベントサービス ☎ 092-711-5491(平日午前10時～午後5時)

コース	距離	定員	対象	参加費
①コース体験型ライド スタンダードコース	約50km	70人	中学生以上	中学生以上 8,800円
		小学生親子 15組 30人	小学4年生以上の親子	小学生親子 15,400円
②コース体験型ライド ロングコース	約65km	午前 150人 午後 250人	中学生以上	11,000円
③レース観戦型ライド	約60km	15人	中学生以上	33,000円

※参加費の他に事務手数料がかかります。

●ROAD ADVENTURE in 宗像・岡垣

サイクルロゲイニング(※)を催します。自転車好きの仲間や、家族での参加をお待ちしています。なお、開催中は交通規制はありません。申し込みや問い合わせなど詳しくはホームページを見てください。



対象 小学4年生以上

と き 9月15日(日)午前9時から

ところ 道の駅むなかた

参加費 18歳以上 3,000円、18歳未満 1,500円
※一人当たり

定員 200人程度(1チーム2～5人)

募集期間 8月31日(土)まで※先着順

※岡垣町・宗像市・福津市にある指定のチェックポイントを自転車に乗って制限時間内に自由に回り、チームで獲得ポイントを競うゲーム



敬老会補助金の対象年齢が変わります

町では、高齢者の閉じこもり防止や地域交流促進のため、自治区などが行う敬老会の費用を一部補助しています。

平成30年度の事業見直しにより、令和2年度から補助金の対象年齢が下表のとおり変わっています。なお、令和6年度は73歳以上の人が対象です。

※この補助金は個人に対するお祝い金ではなく、敬老会にかかった費用に対する補助です。また、敬老会への参加対象年齢を制限するものではありません。

問い合わせ 長寿あんしん課



年度	令和2年度	令和4年度	令和6年度	令和8年度	令和10年度以降
対象年齢	71歳以上	72歳以上	73歳以上	74歳以上	75歳以上

※各年度の12月31日時点の年齢です。

国道3号岡垣バイパス 開通1カ月後の交通状況をお知らせします

交通量の変化

	開通前	開通後	変化
国道3号岡垣バイパス	17,700	21,000	3,300(約2割) 増
一般県道岡垣宗像線	8,600	7,000	1,600(約2割) 減

単位：台/12時間（午前7時～午後7時）

※調査日は開通前：平成28年7月14日(木)、開通後：令和6年3月26日(火)

新設ランプの交通量

- 山田ランプ 1,800台
- 野間ランプ 500台
- ※ともに12時間当たりの台数



問い合わせ 国土交通省九州地方整備局 北九州国道事務所 ☎ 951-4331

お知らせ

精霊流しはせずに
特設会場へ

川や海で精霊流しをすると、環境に悪い影響を与えるため、精霊船などを持ち込める会場を設けます。

とき 8月15日(木)午後4時～8時
ところ 役場新館ロビー、東部・西部公民館

持ち込めるもの 精霊流し用品（精霊船やわらに包んだ供物など）
※仏壇用品や提灯、飲み物類、線香やろうそくなどの火気は持ち込み不可

問い合わせ 住民環境課

水道メーターの取り替えに
協力してください

町が委託した事業者（岡垣町管工事センター協同組合）が、皆さんの自宅を訪問します。事業者は、町が発行する委託事業者証明書を持っています。なお、取替費用は無料です。

取替時期・対象検針地区

●8月 海老津二・海老津宝・三吉・三吉安川・西黒山

●9月 三吉団地・高陽一・高陽二・什玉堂・元松原

※検針地区と行政区は異なるため、検針票を確認してください。

問い合わせ 上下水道課



古い戸籍から家系図を作成いたします

～ 一人ひとりにルーツがあります ～

戸籍の保存期間経過の前に 家系の記録を残す為に ご両親への贈り物に
ご先祖供養（お墓参り）の為に ご自身の楽しみ（大人の自由研究）の一步に

詳細は「家系図の窓口」まで ☎ 093-642-6033 北九州市八幡西区岡田町

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。



みんなでなくそう 飲酒運転

飲酒運転は重大な犯罪です。飲酒運転による事故は、被害者、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。

里親制度説明会を 行います

愛情深く子どもの育ちに寄り添ってくれる里親を必要としています。まずは里親制度について話を聞いてみませんか。

とき 8月26日(月)午後2時～3時
ところ 宗像児童相談所(宗像市)
申し込み・問い合わせ 8月23日(金)午後5時までに福岡県里親支援機関リンク ☎080-1274-4809

試験

中学校卒業程度認定試験

中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために、国が行う試験です。合格した人には、高等学校の入学資格が与えられます。
対象 やむを得ない理由で小・中学校に就学できなかった人

試験日 10月17日(木)
申し込み 8月30日(金)までに福岡県教育委員会や文部科学省にある申込書を同省に提出※消印有効
問い合わせ 福岡県義務教育課 ☎092-643-3908

相談

気軽に相談してください 「特設人権相談」

いじめや家庭内でのトラブルなど、さまざまな相談を無料で受けます。
とき 8月21日(水)午後1時30分～4時※予約不要
ところ 西部公民館
問い合わせ 福祉課

身体障がいのある人の 補装具の巡回相談を行います

本人の来場と予約が必要です。
対象 次の全てに当てはまる人
●身体障害者手帳を持っている
●肢体不自由を対象とする補装具の支給や修理を希望する
※電動車椅子、座位保持装置、重度障がい者用意思伝達装置の相談・処方は不可
とき 9月18日(水)午前10時～正午※受け付けは9時30分～11時
ところ 遠賀町中央公民館
費用 無料
持ってくるもの
●印鑑
●身体障害者手帳

●補装具(前回支給された人のみ)
●修理が必要な補装具(ある人のみ)
申し込み・問い合わせ 8月9日(金)までに福祉課
妊娠・子育て・思春期に関する相談を受け付けます

子どもを産もうか迷っている、妊娠中の悩みや子育てに関することや思春期に関することなどの悩みに専門の職員が対応します。気軽に相談してください。

とき 平日・土曜日午前9時～午後5時30分※お盆、年末年始を除く
相談方法 福岡県助産師会に電話または二次元コードからメール
問い合わせ 福岡県助産師会 ☎092-406-5118



子どものための 養育費相談会

福岡県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会が共催で、養育費に関する電話相談会を行います。
対象 養育費で悩んでいる人
とき 8月31日(土)午前10時～午後9時
相談電話 0120-0567-1301(フリーダイヤル)
費用 無料
問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会(澤) ☎0942-1651-4512

宗像いきまるクリニック 内科・糖尿病内科・皮膚科

岡垣から当院まで約13分

(3号線から自由ヶ丘方面) 宗像市自由ヶ丘9丁目1-1

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00 (最終受付 12:30)	●	●	●	●	●	●
14:30-17:00 (最終受付 16:30)	●	●	●	●	●	●※

■皮膚科は平日午前のみ ■予約優先制(HPよりご予約ください)
※土曜日は16:00(最終受付15:30)まで

日本糖尿病学会認定 **糖尿病専門医** 院長 塚本真大

日本皮膚科学会認定 **皮膚科専門医** 副院長 塚本華倫

美容皮膚科 シミ・しわ・たるみ・ニキビ・IPL・医療脱毛・ドクターズコスメあり



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

子どもの「聞こえ」に関する相談を受け付けます

聴覚に支援が必要な子どものサポートのほか、子どもの「聞こえ」に不安がある保護者からの相談を受け付けています。

とき 毎週月曜日・水曜日・金曜日午前10時～午後4時※年末年始、祝日を除く



相談方法 電話・メール・面談※面談は要予約

問い合わせ 福岡県乳幼児聴覚支援センター ☎092-140212673 またはメール fmc.choukaku@fukuoka.med.or.jp

こどもの人権相談を受け付けています

8月21日(水)～27日(火)は「こどもの人権相談」強化週間です。法務局職員と人権擁護委員が子どもに関する人権相談を無料で受け付けます。まずは電話してみてください。強化週間以外でも相談を受け付けます。とき 平日の午前8時30分～午後7時、土曜日・日曜日の午前10時～午後5時

【電話相談】

0120-0007-110 (フリーダイヤル)

092-739-4175 (P電話)

【LINE相談】

アカウント名 法務局LINEじんけん相談
検索ID inejinkensoudan



問い合わせ 福岡法務局北九州支局総務課 ☎561-3542

ひとり親家庭や離婚を考えている人へ

養育費の他、離婚や面会交流、離婚後の生活費などに関する弁護士への相談を無料で受けます。

【養育費・ひとり親110番】

とき 令和7年3月までの奇数月の第3金曜日正午～午後3時と第3土曜日午前10時～午後1時
相談電話 092-724-2644 ※相談当日のみ利用可能

問い合わせ ひとり親サポートセンター春日センター ☎092-584-3931

募集

自衛官を目指しませんか

詳しくはホームページを見てください。

受付期間

●自衛官候補生・一般曹候補生 9月3日(火)まで

●航空学生 9月5日(木)まで

申し込み・問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部若屋地域事務所 ☎223-0981



太陽光発電設備・蓄電池を共同購入してみませんか

福岡県では、家庭や企業での脱炭素化を進めるため、共同購入による太陽光発電設備等の導入を支援しています。詳しくは、ホームページを見てください。



対象設備 太陽光パネル(10キロワット未満)、蓄電池

参加募集期間 9月5日(木)まで

申し込み・問い合わせ 福岡県みんなのおうちに太陽光事務局 ☎0120-752-1300

北九州のちの電話ボランティア相談員を募集

さまざまな悩みや不安を抱える人の相談を受けるボランティアです。

対象 20歳～68歳の人

研修期間 10月～令和8年2月※実習あり

ところ 福岡県立北九州勤労青少年文化センター(北九州市小倉北区)

費用 3万円※テキスト代など定員 30人

申し込み 9月25日(水)までに北九州のちの電話ホームページにある申込書に、応募の動機などを添えて北九州のちの電話事務局に郵送※提出後面談



問い合わせ 北九州のちの電話事務局 ☎652-6628

事務局 ☎652-6628

新車生活

もうすぐ車検の方! 中古車を探している方!

今話題のマイカーリースを
オススメします!

(有)宮崎自動車 ホームページ
http://miyazaki-j.com/
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

スズキセニアカー

- 電気で動きます。
- 手軽に操作できます。
- 歩道を通行します。

運転免許は
必要ありません。

(有)宮崎自動車 ホームページ
http://miyazaki-j.com/
遠賀町別府3473-3 TEL.093-293-3333

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

椅子に座って楽しむ
ヨーガ健康教室

対象 町内に住む60歳以上の人
とき・ところ

●西部公民館 9月6日(金)
●いこいの里 9月13日・20日・
27日全て金曜日

時間 午後1時30分～2時30分
費用 無料
申し込み 不要

問い合わせ 長寿あんしん課
ひとり親家庭などの就職を
支援します

ハローワークと連携した就業支
援を行います(託児あり)。

「メンタルヘルスⅢ種資格取得講
習会」

とき 8月28日～10月9日の水
曜日(全7回)午前9時30分～午
後3時30分

ところ 宗像市役所
費用 4千円※教材費
定員 10人

「医療事務資格取得講習会」

とき 8月27日～9月26日の火
曜日・木曜日(全10回)午前9時30
分～午後3時30分

ところ 直方総合庁舎(直方市)
費用 8千円※教材費
定員 8人

【ともに】

募集期間 8月9日(金)まで
申し込み・問い合わせ マンパ
ワーループ(株) ☎092-741-
9531

椅子に座って体操
出前楽しく健康教室

対象 町内に住む60歳以上の人
とき・ところ

●東部公民館 9月3日(火)・10日
(火)・18日(水)・24日(火)
●中央公民館 9月5日(木)・19日(木)

開始時間 第1部は午前9時30
分、第2部は午前11時
費用 無料
申し込み

●東部公民館 8月7日(水)から岡
垣町社会福祉協議会(電話また
は窓口)

●中央公民館 申し込み不要
問い合わせ

●予約 岡垣町社会福祉協議会
●事業内容 長寿あんしん課

オストメイトが快適な
日常生活を送るための研修会

対象 誰でも可※申込不要
とき

①8月25日(日)午後1時～3時
②9月22日(日)祝 午後1時～3時
③11月24日(日)午後1時～3時

研修内容

①ストーマ用品の適切な活用
②オストメイトが快適な日常生活
を送るための工夫と注意点

③オストメイトの入浴と季節に
じたストーマケア

ところ メイトム宗像(宗像市)

費用 無料
問い合わせ (公社)日本オスト
ミー協会福岡県支部(横手) ☎09

0-8622-1315

危険物取扱者保安講習

とき 8月28日(水)～10月25日(金)
ところ 福岡県内各地

費用 5300円※手数料
申し込み 8月2日(金)～10月11日
(金) 812-0034 福岡市博
多区下呉服町1番15号ふくおか石
油会館(公社)福岡県危険物安全
協会へ※簡易書留

問い合わせ 福岡県危険物安全協
会 ☎092-273-1150 また
は遠賀郡消防本部予防課 ☎293
-8125

風車メンテナンス技術者
育成コース参加者募集

応募資格や費用など詳しくは
ホームページを見てください。

とき 9月3日(火)～
令和7年2月28日(金)

ところ マイテク・セ
ンター北九州(北九州市八幡東区)

定員 10人
募集期間 8月16日(金)まで
申し込み・問い合わせ ハロー
ワークやはた ☎622-5566



内科・人工透析・皮膚科

皮膚科診療 毎週木曜日

※山縣院長(内科)の診察も通常通り行っています。

腎臓・一般内科診療 毎週土曜日

※腎臓内科専門医による診察となります。

夏のキャンペーン実施中

にんにく注射 通常 2,000円 → 1,500円

滋養強壮・疲労回復

※保険外診療

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:45～13:30						
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
13:30～17:00	○	○	○	13:30まで	○	○

※新患受付は診療終了時間の30分前までとなります

※日祝休診(急患はこれに限らず)

※毎週木曜日は皮膚科診療 ※毎週土曜日は腎臓内科診療



医療法人恵結会
やまがたクリニック
理事長 山縣 淳

☎093-281-5152

遠賀郡岡垣町公園通り3-1-31

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



または福岡県立戸畑高等技術専門校 ☎ 882-4306

介護予防サポーターの養成講座を行います

介護予防のための体操・筋トレ・脳トレを学びます。

対象 町内に住んでいて、自治区の公民館などで体操や筋トレ・脳トレを教えることに興味がある人

とき 10月3日～12月19日の木曜日(全12回)午前10時～11時30分

ところ いこいの里

定員 25人※超えるときは抽選

情報プラザ人の駅の情報プラザ人の駅の情報プラザ人の駅の駅

①「ゼロから学ぶGoogle入門講座」

Googleの基本操作やその他のサービスを学びます。

対象 町内に住んでいるまたは勤務している人

とき 10月1日～11月5日の火曜日(全5回)午後4時～6時※10月29日は除く

費用 無料

申し込み 9月17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

②「仕事に役立つエクセルビジネス活用(マクロ・VBA①)」

エクセルの作業を自動化するための「マクロ」機能とVBAを基本から学びます。

対象 誰でも可

とき 10月3日～24日の木曜日(全4回)午後6時30分～8時30分

費用 6860円

申し込み 9月19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または電話

【ともに】

定員 20人※超えるときは抽選。②は10名未満の場合は開講しないことがあります。

ITボランティアのパソコン講座

住所録から差し込み印刷する方法を学びます。

とき 9月6日～27日の金曜日(全4回)午前9時30分～正午

定員 20人※超えるときは抽選

【スポット講座「ウインドウズ」

ウインドウズの初歩を学びます。

とき 9月2日(月)・9日(月)(全2回)午前9時30分～正午

定員 10人※超えるときは抽選

【ともに】

ところ 情報プラザ人の駅

費用 500円※教材費など

申し込み 8月24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

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎ 090-5730-13871 (午前9時～午後5時)



催し

大人の発達障がい交流会で話してみませんか

①「大人の発達障がいのある人のための交流会」

対象 18歳以上の発達障がいがある・疑いがある人(高校生不可)

開催時間 午前10時～正午

②「大人の発達障がいのある人の保護者のための交流会」

対象 18歳以上の発達障がいがある・疑いがある人(高校生不可)の保護者

開催時間 午後1時～3時

【ともに】

開催日

● 県北地域 9月22日(日・祝)、11月17日(日)、令和7年1月25日(土)

● 県南地域 8月17日(土)、10月20日(日)、12月21日(土)、令和7年2月16日(日)

● 県北地域 II イイツカコスモスコモン(飯塚市)、水巻町中央公民館(水巻町)

● 県南地域 II クローバープラザ(春日市)、久留米シティプラザ(久留米市)

※どちらの地区も参加可能

費用 無料

申し込み 参加したい日の1週間前までに福祉課にある申込書をNPO法人発達障がい者就労支援ゆあしつぷにファクス(092-584-8486)

問い合わせ NPO法人発達障がい者就労支援ゆあしつぷ ☎ 090-9605-2280

情報プラザ人の駅イベント

ペーパークイリング

画用紙で雑貨を作ります。

対象 誰でも可※小学校低学年以下は要保護者同伴

とき 8月11日(日・祝)午後1時～3時※受け付けは午後0時50分から

ところ 情報プラザ人の駅

費用 300円※材料費

定員 先着15人※申し込み不要

問い合わせ 情報プラザ人の駅

ボートレースあしやのイベント情報

俳優やお笑い芸人によるステージ、子どもも楽しめる体操ステージやワークシヨップなどの催しがあります。詳しくはホームページを見てください。

問い合わせ ボートレース芦屋ボートレース事業局 ☎ 223-0581





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 問い合わせ 健康づくり課

睡眠は体と心を回復する働きがあり、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と同じくらい健康に深く関わっています。快適な睡眠をとると生活リズムが整い、体内のホルモンバランスも保たれやすくなるので、生活習慣病やうつ・不安感などを予防します。右の「快適な睡眠のポイント」を見て、実践できそうなことから取り組んでみましょう。

快適な睡眠のポイント

- 昼間に運動、寝る前にストレッチ
- 寝る直前の入浴はぬるめの湯で
- 夕食は腹八分目に、夕食後のカフェイン、寝る前の飲酒は控える
- 起きたら、朝日を浴びて体内時計を整える

**福岡県プレコンセプションケアセンター**

気軽に相談してください

性のお悩み相談

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」を意味します。妊娠する・しない、年齢・性別に関わらず、自分の健康に意識を向けることは大切です。性や妊娠に関する悩みに助産師や専門医が応じます。気軽に相談してください。
と き 日曜日～木曜日の午前10時～午後6時※祝日、お盆、年末年始を除く

相談方法 電話、メール、面談※専門医（産婦人科医、泌尿器科医）との面談はオンラインのみ。要予約

相談内容 性の悩み、性感染症の予防、妊活、避妊、不妊、不育、子宮頸がんの予防など



問い合わせ 福岡県プレコンセプションケアセンター ☎092-409-4936

HPV ワクチンキャッチアップ接種**無料接種は令和7年3月31日まで**

令和4年4月から開始された HPV ワクチンキャッチアップ接種は令和7年3月31日で終了します。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかります。接種を希望する人は早めの接種を検討してください。

なお、接種するときはワクチンの効果や接種後の副反応などについて医師から説明を受け、十分に理解したうえで受けてください。

対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない人

ところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県定期予防接種広域化実施医療機関※要予約。その他の医療機関で受診するときは、事前にこども家庭センターに相談してください。



▲医療機関一覧

持ってくるもの 母子健康手帳、本人確認ができるもの（健康保険証など）

問い合わせ こども家庭センター

**ヘルシー
クッキング**

No. 385 ～たんぱく質をとろう～

3色野菜の肉巻き**4人分の材料**

- 豚ロース肉（薄切り）8枚
- さやいんげん8本
- にんじん1/4本
- ごぼう1/2本
- ミントマト8個
- レタス200g
- 小麦粉大さじ4
- めんつゆ（2倍濃縮）大さじ4
- みりん大さじ2
- サラダ油大さじ1

**作り方**

- ① さやいんげん、にんじん、ごぼうは5mm角の棒状に切り、さっと茹でておく。
- ② 豚ロース肉を縦長に広げて、軽く小麦粉をふったら、8等分した①を乗せて巻き、表面にも小麦粉をふる。
- ③ サラダ油をひいて中火で熱したフライパンに②の巻き終わり部分を下にして並べ、3～5分ほど転がしながら焼く。
- ④ ③にめんつゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。斜めに2等分して器に盛り、ミントマトとレタスを添える。

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）

1人分の主な栄養価

エネルギー231kcal、たんぱく質11.5g、食塩相当量1g

※感染症などの影響により、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。



こども未来館

イベント情報



8/10 (土) 8/31 (土) 大型望遠鏡で季節の星空を観察しよう
天体観望

対象 誰でも可
とき 20:00 ~ 21:00 ※雨天・くもりのときは中止
費用 無料

8/11 (祝) おもちゃドクターが、壊れたおもちゃを診察・治療!
おもちゃ病院

対象 誰でも可
とき 10:00 ~ 14:00
費用 無料※部品代がかかることがあります。
持ってくるもの 壊れたおもちゃ

岡垣町こども未来館

スタッフを募集しています

詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

職種 保育士

対象 保育士免許を持つ人

仕事内容 主に一時保育業務など

勤務時間 午前8時30分から午後6時までのうち、町が指定する時間
※短時間のシフトも選択できます。

時給 1,101円

申し込み 申し込み書類をこども未来館に提出

問い合わせ こども未来館



問い合わせ こども未来館

※イベントの詳細内容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。

8/23 (金) 一人で悩まないで、子育てのこと
電話相談

対面での相談でも構いません。

対象 誰でも可
とき 10:00 ~ 12:00

スポーツライミング **最終日**



こども未来館のオープンから20年間行ってきたスポーツライミングは、たくさんの方に楽しんでいただきましたが、残念ながら5月25日をもって終了しました。

最終日には、24人の子どもたちが頂上を目指し、11人が頂上制覇の「認定証」を獲得しました。イベント終了後、インストラクターの皆さんに、町から感謝状を贈呈しました。今までご協力いただきありがとうございました。



▲インストラクターの皆さん

8月 健診・子育て支援行事

申し込み・問い合わせ こども家庭センター

行事予定

日程	種 目
2日(金)	こどもの発達相談 かるがも親子教室
6日(火)	子育て相談
7日(水)	4カ月児健診 7カ月児健診
22日(木)	3歳児健診

※健診の対象者には案内を送ります。

こどもの発達相談 (要予約)

こ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。

時間 13:30 ~ 16:40
ところ いこいの里

子育て相談 (要予約)

子どもの成長(食事、歯、身長・体重など)に関する相談を無料で受けます。

時間 9:30 ~ 11:00
ところ こども未来館



▲予約フォーム

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その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。

時間 13:45 ~ 14:15、14:30 ~ 15:00

ところ いこいの里
費用 無料





Hello! Baby-kids

8月生まれ

10月生まれの子どもを募集中

- 対象 町内に住み、10月で1歳～3歳になる子ども
- 申し込み 8月15日(木)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おかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出

いつもニコニコの香音ちゃん。
2歳おめでとう。

とくながかのん
徳永香音ちゃん(2歳)
令和4年8月1日生まれ



たくさん食べて
おおきくなあれ!

みぎたとうま
右田桃麻ちゃん(3歳)
令和3年8月13日生まれ



昆虫大好き星冨くん🐞3歳のお誕生日おめでとう

いわえせしじ
岩枝星冨ちゃん(3歳)
令和3年8月25日生まれ



情報交換しよう

「町民ふれあい広場」は、町民の皆さんと一緒に作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(土・

日・祝のときは翌平日)までに原稿・写真などをおかがきPR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

問い合わせ おかがきPR課



短歌・俳句・川柳

二般の作品

物価高量へらして腹へった

井上アヤノ

十七の文字と取っ組む暑さ哉

山村英之

目覚め良く献立表に目が走る

恵家健生

紋白やまつわりながら花めぐり

草の臥所にこぼるる月夜

中村行雄

値切るとき急に関西弁となり

廣渡憲峰

ぐずり出し泣く赤ちゃんにママの声

山田眞理子

半額のシール貼り出し手が伸びる

有吉俊幸

たちまちにドロロンと消えた鬼ごっこ

藤原一子

青嶺岡垣俳句会

大観展出て新緑の坂の街

生野八代子

木洩れ日の若葉の小道少女像

天本睦子

好日や若葉かがよふ英彦の里

青竹町子

草川の祭のごとしほうほたる

岸原邦代

サンリーアイ俳句会

地藏堂囲む四葩や白清し

椛田直子

烏賊釣火囲む小島に寝落ちけり

川原和子

祖父の声樹上に聞きし枇杷のころ

須藤壽恵

見らと仰ぐ初夏の星空大三角

中村和信

※感染症などの影響により、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。



かわさき こ かわさき あきひと
川崎 トミ子さん(左)・川崎 明人さん(右)

夫婦で野間公民館で20年以上前から毎週水曜日に気功や太極拳、柔軟ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせた体操の教室を開いている。教室では、トミ子さんが気功と太極拳、明人さんが体操を担当している。

「呼吸」で健康に

Q 教室を始めたきっかけは？

A トミ子さん 当時通っていた太極拳の教室がなくなってしまい、このままではもったいないと思って教室に通っているメンバーで始めたことがきっかけです。

明人さん 退職をきっかけに、会社員時代に始めた気功(体と心のバランスを整える)の動きや自身の経験で得た筋力アップや関節を柔軟にするなどの動きを取り入れた体操を教えるようになりました。

Q 教室ではどのようなことを意識して教えていますか？

A トミ子さん 「呼吸」を意識することを伝えています。特に「吸う・止める・吐く」という一連の流れをそれぞれ意識することが大切で、常に呼吸のタイミングを伝えています。また技術的なことよりも、真似しながら体を動かす楽しさを共有できればと思っています。

明人さん 私も呼吸を意識する大切さ、特に呼吸の吐く力の大切さを伝えています。他にも本で学んだことや病院の先生に言われて健康のために大切だなどと思うことを皆さんに伝えています。

Q 今後の目標は？

A トミ子さん・明人さん この教室をこれからも続けて、今参加してくれている人たちにずっと来てもらうことです。そして人生最後の日まで教室を続けることが二人共通の目標です。



住人十色のコーナーでは、趣味やスポーツなど、何かを頑張っている人や挑戦している人を紹介しています。ぜひ、あなたの周りにいる輝いている人を教えてください。※いただいた情報が必ず掲載されるわけではありませんので、ご了承ください。

問い合わせ おかがきPR課

参加者の声

- 健康についてのお話もしていただけるので、とてもありがたいです。
- 無理せず続けられる運動教室なので、毎週楽しみに通っています。
- 心と体がリフレッシュされ終わるときには、いつも気持ち良くなります。
- 20年以上通っています。運動がゆったりとしていて長く続けられます。



「青葉短歌会」

見もしないテレビを消せば音のない

刻が流れる 遺影を眺む

山口茂

古希待たず旅立たれし師の面影は

水無月の花あじさいに似て

早川京子

お参りす息弾ませし岩屋寺よ

梵鐘の音木霊し迎える

新川正恵

君の声耳深くあり小雨にも

空の青さにも溶けない様に

石松清美

【岡垣短歌教室(榎村隆雄 選)】

たまゆらの桜花散る木の下で

娘はまい舞うもろ手を広げて

藤原一子

春の日は家の内外の気温差に

服の調整迷う毎日

黒瀬里美

能登の被災地を両陛下が見舞われぬ

やさしい言葉に一步踏み出せ

白武真理子

五月晴れ鳥達の声も弾んでいる

苦手な家事も頑張らなければ

石田真知子

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(10月号は8月15日)までに住所・氏名・電話番号・原稿などをおかがきPR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



観光のおススメ

問い合わせ 岡垣町観光協会
☎ 281-5050

お盆精霊おくり

お盆の品々を焚き上げて、ご先祖様を供養しましょう。

とき 8月15日(木)
午後6時～7時30分

※雨天決行

ところ 成田山不動寺
問い合わせ 成田山
不動寺 ☎ 282-1643



サイクリング×スイーツ作り

フルーツ ライドで

まちの魅力を満喫！—漢方巨峰編—

岡垣町をレンタサイクルで走り、フルーツ狩りとスイーツ作りを楽しむツアーです。詳しくは観光協会のホームページをご覧ください。

参加対象者 大人用自転車に乗れる人

開催期間 8月後半～9月の土・日・月曜に開催
予定※少雨決行

集合時間 午前9時

集合場所 観光ステーション北斗七星

所要時間 約4時間

申し込み 2日前までに観光協会に電話またはホームページから予約



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
☎ 283-2940

グループでボランティア活動をしている皆さん！ ボランティアセンターに 団体登録しませんか

ボランティアセンターに登録すると、次のメリットがあります。

【団体登録した場合のメリット】

- 「ボランティアセンターだより」や「広報おかがき ボランティアのススメ」で活動の紹介や一緒に活動する仲間を募集できます。
- 年に1回催すボランティア交流会でさまざまなボランティア団体の活動を知ることができるので、活動の幅が広がります。
- ボランティア講座や研修会などの情報を知ることができます。
- いこいの里のボランティア団体事務室を無料で利用できます(要予約)。



▲ボランティア交流会の様子

文化のススメ

問い合わせ 岡垣町文化協会事務局(御領園)
☎ 080-6419-7318

町民文化祭 出展・参加者募集

—咲き誇る 芸術の華—

とき 11月1日(金)～3日(日・祝)

ところ 岡垣サンリーアイ

対象 町内に住んでいるまたは活動している人
募集内容

- 作品＝絵画・盆栽・工芸・陶芸・書道・写真・手芸など
- 芸能＝日舞・洋舞・民謡・詩吟・和楽器・洋楽器など
- 歌唱＝合唱・独唱など
- 歌謡＝カラオケ

申し込み 8月26日(月)までに中央・東部・西部公民館にある申込書をいずれかに提出

問い合わせ 町民文化祭実行委員会(中央公民館)
☎ 282-0162



スポーツのススメ

問い合わせ 岡垣町体育協会 ☎ 282-0200

8月のスポーツイベント

3日(土) バスケットボール大会 (町民体育館) 9:00

4日(日) 遠賀郡民体育大会・陸上 (芦屋町) 9:00

18日(日) 県民体育大会・水泳 (筑豊緑地プール) 9:00

24日(土) 少年サッカー大会 (町民総合グラウンド) 8:00

25日(日) 少年軟式野球大会 (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

グラウンド・ゴルフ 春季交歓大会

と き 5月10日
ところ 町民総合グラウンド
優 勝 中村房代
準優勝 樽見千代美
第3位 大堂圀治

町長杯ソフトバレーボール大会

と き 5月19日
ところ 町民体育館
優 勝 岡垣倶楽部 Y
準優勝 岡垣倶楽部 W
第3位 レインボーズ B



クラブ対抗一般男子 バレーボール大会

と き 5月26日
ところ 町民体育館
優 勝 マンシャフト
準優勝 スリーピース
第3位 ラガーズ

岡垣町硬式テニス シニアダブルス大会

と き 5月26日
ところ 町民テニスコート
《No. 1ブロック》
優 勝 鶴丸育浩・松尾みよ子
《No. 2ブロック》
優 勝 阿部喜久夫・善明朋子
《No. 3ブロック》
優 勝 末松義弘・湯原和代

グラウンド・ゴルフ5月度例会

と き 5月30日
ところ 町民総合グラウンド
《男子の部》
優 勝 大堂圀治

準優勝 豊田孝
第3位 吉田淨
《女子の部》
優 勝 吉永清子
準優勝 今西靖子
第3位 河野ミヨコ





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



相談窓口・救急医療

相談の種類	とき	ところ	電話番号
補聴器相談	8月19日(月) 13:00～15:00 8月26日(月) 13:00～14:00	岡垣町役場	282-1211(福祉課)
行政相談委員による行政相談※要予約。メール相談も受け付けます。	月・火・水・金曜日 8:30～17:15 ※予約時に調整	岡垣町役場など※予約時に調整	282-1211(総務課)
総合福祉相談 (福祉110番)	8月13・27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	8月9日(金) 13:30～16:30	いこいの里	
子ども支援オフィス巡回相談	8月22日(木) 10:00～11:00	岡垣町役場	282-1211(子ども家庭センター)
こころの健康相談※面談は要予約	月～金曜日 8:30～17:15	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-36-2473
高齢者・障がい者相談	24時間受付	岡垣町高齢者・障がい者相談センター	282-5167
		岡垣町東部高齢者・障がい者相談センター	282-5103
消費生活相談	月～金曜日 8:30～17:15 ●月・水・金曜日 10:00～17:00 専門員が対応 ●火・木曜日 10:00～17:00 全国消費生活相談員協会が電話で対応	岡垣町役場	282-1211 (地域づくり課)
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	—	0120-189-783
子どもホットライン 24	24時間受付	—	0948-25-3434
教育電話相談	月～金曜日 8:30～17:15	—	282-4884
みんなの人権 110番	月～金曜日 8:30～17:15	—	0570-003-110

もしものときは
早めの対応を

**休日・夜間の
救急医療**

■休日急病センター

対象 内科、小児科
 診察時間
 ●日祝日は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、日祝日は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
 ●日祝日は 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
 ところ 福岡県救急医療情報センター
 電話番号 #7119 または 092-471-0099

編集後記

▼今月の特集は「健康」についてです。岡垣町では重症な高血圧の方や悪玉コレステロール値が高い方が多いとのこと。健康を維持するためには、まずは自分の身体の状態を知った上で、食生活を改善したり運動習慣をつけたりするなど、毎日の積み重ねが大切です。表紙のフレーズのとおり、健康への意識を少しでも高め、一歩踏み出すことが健康で楽しい未来につながると思います。私は早速、大好きなお菓子をやめ、毎日少しの運動をするという一歩を踏み出しました。この調子で頑張りましょう！ (山住)

▼今回「住人十色」のコーナーで取材した川崎さんご夫婦。お二人ともなんと今年で80歳になるとのことです。教室を取材したときの機敏な動きにびっくりしました。取材を通して、特に「呼吸」を意識することが健康にもつながると教えていただきました。特集で紹介している健康への4つの取り組みにプラスして「吸う・止める・吐く」を意識した呼吸をしてみてください。(西藤)



じょうずに乗れたかな？

はじめての自転車教室 in おかがき

5月25日に町民総合グラウンド駐車場で、町内の「自転車にうまく乗れない」「自転車に乗ったことがない」小学生を対象に催されました。

今大会を支える株式会社ブリヂストンのグループ会社であるブリヂストンサイクル株式会社の皆さんを講師に迎え、30組の親子が、自転車の正しい乗り方や練習方法を楽しく学びました。

子どもたちが安全に楽しく 自転車に乗ることを願い—。

ブリヂストンサイクル株式会社から、自転車交通安全啓発のため、自転車安全利用五則を記した「クリアファイル」が町内の小中学生へ寄贈されました。

5月24日(金)には贈呈式が行われ、町長と教育長に記念パネルが手渡されました。

