

広報

# おかがき

2011.AUGUST

# 8.25

No.844

## 主役はあなた。

## 地域で活躍するコミュニティ



### CONTENTS 目次

**特集** 校区コミュニティのチカラ 2～5  
 まちかど ZOOM アップ …… 6～11  
 読者の私書箱 …… 12～13  
 お知らせ …… 14～15  
 いきいき情報 …… 16  
 新岡垣風土記 …… 17  
 9月の行事予定など …… 18～19  
 夏を代表する海産物、波津のウニ … 20

# 特集

# 校区コミュニティのチカラ。

あなたは校区コミュニティを知っていますか？  
校区コミュニティは、小學校区を1つの単位とした地域の集まりです。

今回の特集では、岡垣町の校区コミュニティの内容や、その必要性を紹介します。この特集をきっかけに、あなたが属しているコミュニティのことを考えてみませんか。

その1

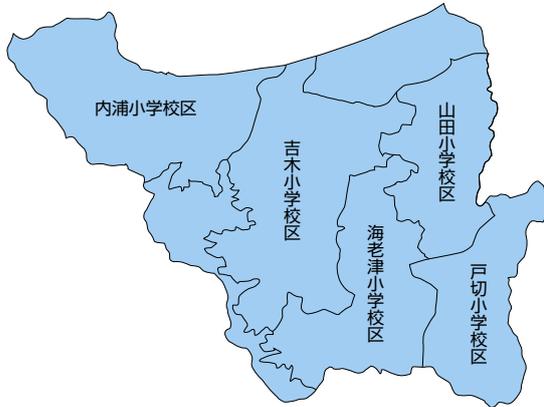


## 校区コミュニティとは

岡垣町はほかの自治体に誇ることができるくらい地域の活動が盛んです。しかし、少子高齢化などの社会環境の変化により、これまでと同じ状況では対応しにくい課題もでてきました。

そこで、これらの課題を解決するために設立されたのが、各校区をひとつの集まりとする校区コミュニティです。地域のコミュニティは、自治区の活動が基礎になっていますが、ひとつの自治区では

## 各校区コミュニティ 今後の主な事業計画



- 内浦校区コミュニティ  
地域の公共交通に関するアンケート分析  
防災講習会の開催(10月23日)  
コミュニティ文化祭の開催(2月)
- 吉木校区コミュニティ  
省エネ・ゴミの有効活用学習会(11月)  
健康づくり教室(10月29日・2月25日)  
ふれあいふる里めぐり(10月22日)
- 山田校区コミュニティ  
糞害防止パトロール(9・11・1・3月の第3水曜日)  
安全・安心出前講座  
どんど焼き餅つき(1月15日)
- 海老津校区コミュニティ  
通学路一斉清掃(8月28日)  
ごみ減量ダンボールコンポスト研修会(11月)  
犬の糞害追放ペットのマナーアップキャンペーン(10月)
- 戸切校区コミュニティ  
地域芸能祭(10月)  
グラウンドゴルフ大会(10月)  
一斉清掃(9月)



各校区コミュニティが発行している広報紙。校区内の行事など、さまざまな情報が詳しく載っています。



各校区コミュニティが実施している防犯パトロール。平成20年に386件だった犯罪発生件数も、平成22年には222件となり、約40パーセント減りました。

### 校区コミュニティの必要性

対応が困難な「防犯・防災」「環境」「健康・福祉」などの課題解決や、それぞれの地域の実状に応じた課題解決に取り組み、地域と行政が対等な関係を築きながら「住民主役」のまちづくりを進めています。

校区コミュニティ設立当初は、三位一体改革による行財政構造改革が行われ、「行政経費の削減」と「住民自治の確立」の2つが目的とされてきました。しかし、社会情

勢が変化し「行政経費の削減」よりも「住民自治の確立」の視点が重要であると考えられるようになりました。行政では手の届かない地域住民のニーズに対して、校区コミュニティで解決に取り組み、行政はその支援をすることでより良い地域を目指します。

また、災害などのいざという時、地域の絆は重要です。一人ひとりの活動の継続こそが、将来の岡垣町のまちづくりに欠かせないものなのです。

## その2

# 平成23年度 校区コミュニティ 運営協議会 シンポジウム

7月16日に、校区コミュニティ運営協議会シンポジウムが催されました。

当日はおよそ170人が見守る中、有意義な討論が行われました。その中で、今回コーディネーターを務めた浦野秀一さんは次のように話されていました。



あしコミュニティ  
研究所  
代表 浦野秀一さん

### コミュニティの原点

1969年。国民生活審議会の中で「コミュニティ」という言葉が日本で初めて登場しました。家庭と勤めとの往復だけではなく、地域との関わりをいかに持つかというところが、人生を豊かにすると位

置づけられたのです。

コミュニティは小学校校区を範囲とされていましたが、岡垣町では自治区でさまざまなことに取り組んできました。しかし、社会情勢が変化し、ひとつの自治区では対応できないことがでてきました。そのため、校区でまとまれば対応できるのでは、ということでも校区を単位としたコミュニティが浸透してきたのです。今後は、普段から行政と住民がどれだけ話し合いかで、地域力に差がでてきます。

### 協働のまちづくりの目標

地域と行政が協働してまちづくりをする。その究極の目的は、新しい公共を作ることではないでしょうか。新しい公共とは、岡垣町を行政だけが支えるのではなく、自治区、校区コミュニティ、NPO、ボランティア、学校など町内にあるいろいろな団体が持ち味を生かしつつ、自分たちができていることを考え皆で岡垣町を支えていくことです。

新しい公共は、普段から協働のまちづくりが機能して初めて生まれてくるものです。町と地域が共に手を取り合い、岡垣町を支えていくことが必要です。

▼シンポジウムのように。みなさん真剣に聞き入っていました



## 各校区の今とこれから



内浦校区コミュニティ  
会長 長畑東雄さん

岡垣町の西部に位置し、豊かな自然に恵まれた地域です。

しかし、JR海老津駅や病院、金融機関などを利用するために町の中心部へ行くには、西鉄バスが唯一の公共交通機関です。特に高齢化率が高い内浦校区では、自家用車を利用できない高齢者には大きな問題です。

そのため、安心安全や環境問題と合わせ交通問題を重要な課題とし、各自治区や関係組織と協力して取り組みたいと思います。



吉木校区コミュニティ  
会長 早苗直人さん

近頃、地域の人同士のつながりが薄くなってきたように思います。吉木校区コミュニティでは、この現状を何とかしようという思いで活動に取り組んでいます。

そこで、地域の人たちにコミュニティへの理解と交流を深めてもらうため、子どもたちにスポットライトを当てています。子どもを祭りなどの事業に参加させることで、家族や地域の人々との交流の輪が広がるのでは、と思います。



山田校区コミュニティ  
会長 吉田清人さん

山田校区コミュニティでは、地域関係の希薄化などの課題をどのようにするかが問われています。私たちは「地域のふれあい」を目標に、各自治区や各種団体の皆さんと話し合い、課題の解決に向けて積極的に取り組んでいきます。

また、地域内の課題解決には、行政と地域の「協働」が重要と考えています。コミュニティを通して行政や地域が一体となって取り組むことが不可欠だと思っています。



海老津校区コミュニティ  
会長 渡邊秀章さん

コミュニティ活動は、地域の人々のつながりがとても大切だと思います。

隣近所とのつきあいが薄くなっているため、まずはあいさつや声かけをして、お互いの生活を知ることが必要です。そうすることで、お互いに安全・安心な生活を続けることができるのではないのでしょうか。

海老津校区コミュニティの活動を知ってもらうため、これからも地域の人たちにPRしていきます。



戸切校区コミュニティ  
会長 小八重勝利さん

戸切校区コミュニティは5つのコミュニティの中で1番小さいですが、小さいからこそ絆も強いと思います。区ではできないことも校区であればできるのではないのでしょうか。

コミュニティの中には高齢の人が多く、大きな力はありませんが、みんなが集まれば大きな力になります。これからもさまざまな事業を計画してみなさんに参加もらい、次の世代へ引継いでいきたいと思っています。

また、今年度から10年間の町の方向性を示す第5次総合計画がスタートしました。この計画では「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く 元気なまち 岡垣」を基本理念としてまちづくりを進め、町全体を輝かせ「元気なまち」にして

岡垣町は、これまで岡垣町に住む皆さんの協力で、まちづくりを進めてきました。5つの校区コミュニティの皆さんが、知恵を出し合い、それぞれの校区の状況に応じた特色のある取り組みを進めていることが、校区コミュニティ活動の基本であると考えています。



岡垣町長  
宮内 實生

### その3

「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く げんきなまち」を目指して

人材育成について2つの視点をもっています。ひとつはコミュニティをどのように充実させていくかということです。これは、講座や各地域の活動の交換会、人材登録制度など、地域のまとまりを発揮できる活動を推進することです。もうひとつは、子どもたちをどのように育てるべきかということです。地域に対する想いを子どもたちに伝えていくことも大切です。自己実現の体験をもっと充実させることが大事だと思っています。人間はもともと社会的な価値を大事にして生きています。そこをしっかりと取り戻す教育をしていきたいと思っています。



岡垣町教育長  
十時 榮一

いくことを目指しています。私は、まちづくりに最も重要なのは「人の力」であると考えています。そのため、住民と行政がともに力を合わせ取り組む「協働のまちづくり」に取り組むたいと考えています。

海水浴だけじゃない。夏の波津海水浴場

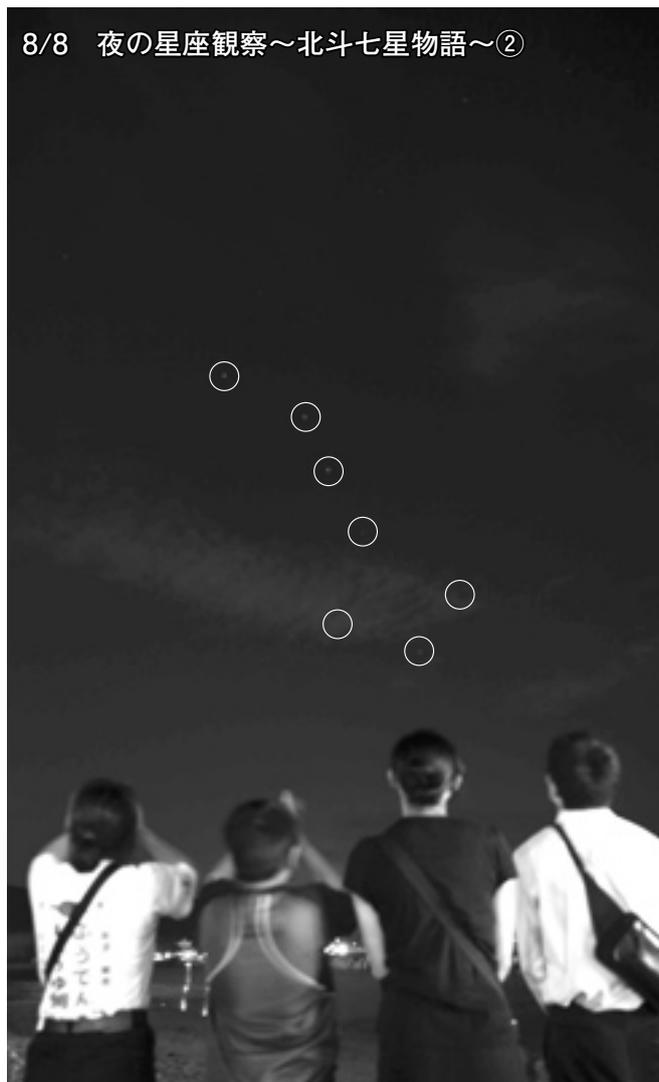
7/16 ~ イルミネーション点灯①



7/31 海まで続くそうめん流し③



8/8 夜の星座観察～北斗七星物語～②



7/24、8/7 地引網体験④





今年の夏も、楽しい思い出がいっぱい。

波津海水浴場組合が、波津海水浴場で催したサマーフェスティバルIN波津海岸。海水浴のほかにも波津の海を楽しんでもらおうと、今年の夏もさまざまなイベントが行われました。

①海岸に設置されたイルミネーション。7月16日の点灯式には多くの人が集まり、イルミネーションが一齐に点灯すると、会場から大きな拍手が沸き起こりました。

②北斗七星のひしゃく型の星が海の水を汲んでいるように見えるのは、世界中でも北九州市若松区から宗像市にかけての海岸と、宗像市大島の北側だけです。この夜は時間帯も早く、あいにくの曇り空。7つの星すべてを見ることができませんでした。今の季節は午前1時位が水を汲んでいるように見えるそうです。

③海まで続く約80mのそうめん流し。サザエやコーン、トマトなども流れて来て、約150人がひとときの涼を楽しみました。

④2日間で約160人の子どもたちが参加。網に入った魚は参加者で分け合いました。

⑤町内から集まった約60人の小学生。日ごろ体験できないサーフィンやボディボードを楽しみました。

⑥小学生から大人まで約30人が参加し、真夏の太陽の下、真剣な表情で旗に見立てたホースを奪い合いました。

⑦約50人の子どもが参加。友だちの声などを頼りに方角を定め、スイカめがけて棒を打ち下ろしました。



## 幻想的な光に包まれた、 岡垣の夜——

7/30 えびつかぐや<sup>とうまつり</sup>灯籠まつり

多くの人たちの手で作られたおよそ2,500本の灯籠が、JR海老津駅前の商店街を彩り、訪れた人たちの目を楽しませていました。

商工会イベント特設会場では、演奏や出店がまつりを盛り上げ、フリーマーケットも賑わっていました。

また情報プラザ人の駅では、岡垣国際交流協会が企画した、韓国の固城郡ユルチョン小学校と戸切小学校児童とのテレビ会議、世界の味が楽しめるミニワールドレストラン、戸切小学校児童のよさこいソーラン節の披露などが、人々を楽しませていました。そのほか、マルチメディア体験などにも多くの人々が訪れ、夏の夜の祭りを堪能していました。





## グラウンドゴルフで交流を

7/9 戸切校区コミュニティグラウンドゴルフ大会

戸切校区コミュニティ運営協議会が、戸切スポーツ広場で催しました。この日は約90人が参加し、強い日差しにも負けないうくらい元気いっぱい競技を楽しんでいました。

今回のグラウンドゴルフ大会は6回目で、町内の他の校区コミュニティからも参加者がおり、地域間の交流を楽しみました。

競技が終わると、おにぎりなどを食べながら参加者みんなで親睦を深めました。

参加者からは「いろいろな地域の人と交流することが出来て、とても楽しかったです」という話を聞くことができました。



## 100歳おめでとうございます!

藤井綾子さんが百寿

8月2日に藤井綾子さんが満100歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます。

綾子さんの長生きの秘訣は、規則正しい生活をして、食事は好き嫌いをしないことだそうです。現在はレクリエーションなどに積極的に参加して毎日楽しく過ごされています。これからもますます元気にお過ごしください。

町からは特別敬老祝金とお祝状、岡垣町社会福祉協議会からは花束が贈られました。

## みんなで ナイスショット!

7/23 吉木校区コミュニティグラウンドゴルフ大会

吉木小学校のグラウンドで、吉木校区コミュニティ運営協議会が催しました。当日は子どもから大人まで約130人が参加し、澄みきった青空の下、楽しく親睦を深めました。グラウンドのところどころでホールインワンもあり、大きな歓声があがっていました。

参加者からは「とても楽しくて、あっという間に時間がたちました。また参加したいです」という声を聞くことができました。



## みんなで楽しく、はしご酒

7/29 がんばれ岡垣はしご酒まつり



町内の飲食店を活性化させようと、えびつかぐや灯籠まつりの前夜祭として、がんばれ岡垣はしご酒まつり実行委員会が催しました。参加店には町の特産品、焼酎「岡垣」を置いてもらい、焼酎「岡垣」の普及拡大も兼ねています。今年で2回目となるこのまつりには、町内外から約250人が参加し、知人や同僚などと会

話を楽しんだり、店の雰囲気味わったり、思い思いに4軒の店を「はしご」しました。

「はしご酒」の後には抽選会。特賞が当たった平山澄子さん(高陽区)は「時間に制限がありましたが、とても楽しいひとときが過ごせました」と話していました。

## えびつキッズ運動会 9月23日(金) 10:30～

この運動会は、玉入れ・かけっこ・ゲームなど小さなお友達がおうちの人と一緒に楽しめる1時間ほどのプログラムです。又、年長組による華やかなバンビーナ鼓隊もあります。広い運動場でお子様と楽しいひと時を過ごしてみませんか？(雨天時は海老津小体育館で行います。)

TEL 282-1135

入園説明会(幼稚園講堂)

10:00～10:30まで

☆教育方針・ならし保育について



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



## 地域の健康づくりを進めます

7/6 保健推進員セミナー

各自治区から推薦を受けた32人が参加して行われました。これは、地域の健康づくりに取り組むための保健推進員制度の一環で、これから2年間セミナーなどを受講していきます。『みんなで楽しく広げよう、元気の「わ!」』を合言葉に、地域での健康づくりに取り組んでいきます。

## きれいに咲いたよ！人権の花

7/19 ひまわりをJR海老津駅に贈呈

山田小学校の3年生が育てた人権の花「ひまわり」を、JR海老津駅長に手渡しました。

この活動は、ひまわりを育てることで「周囲を思いやる心」や「感謝することの大切さ」を子どもたちに学んでもらうことを目的に実施しているものです。

参加した児童は「きれいに咲いてくれました。頑張って育ててよかったです」と、嬉しそうに話してくれました。



## 男女共同の町を目指して

7/19 男女共同参画推進リーダー養成講座

受講生6人が集まり行われました。今後「男女共同参画を進めよう」をテーマに、研修会や講演会、男女共同参画推進団体との交流などに取り組みます。



## 家を売りたい、査定を依頼したい・・・

～そんな時は、岡垣にて開業33年の吉田住建にご相談下さい（\*^\_^\*）

当社では、岡垣・遠賀を中心に不動産売買に力を入れています。

スタッフ全員が宅建主任者（国家資格）です！

安心してご相談下さい。

ご相談・査定は無料です

二級建築士も2名在籍しております。

建築に関するご相談もお気軽にどうぞ。

一般建築・不動産

### 吉田住建

岡垣町海老津駅前 12-8  
☎283-2042

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

8月生まれ



中山美咲ちゃん(2歳)  
平成21年8月28日生まれ(公園通り西)  
★いつもみんなを癒してくれて♡ありがとう★



黒川華蓮ちゃん(3歳)  
平成20年8月23日生まれ(新海老津)  
晴菜お姉ちゃんと仲良く、元気に育ってね♡



原野聖也ちゃん(2歳)  
平成21年8月1日生まれ(野間四)  
乗り物大好き聖くん♪すくすく大きくなつてね♡



浦原涼ちゃん(3歳)  
平成20年8月13日生まれ(孝原)  
わんぱくすぎて大変!!兄妹と仲良くしてネ♡



嶋村涼太ちゃん(3歳)  
平成20年8月10日生まれ(高島)  
3歳おめでとー何に興味を持つのが楽しみ♡



寺岡一夏ちゃん(1歳)  
平成22年8月7日生まれ(新海老津)  
一夏君、元気に大きく育つてね♡



神村咲ちゃん(1歳)  
平成22年8月2日生まれ(三毛)  
咲ちゃん1歳おめでとー♡花ちゃんと仲良くね☆



浦龍之介ちゃん(2歳)  
平成21年8月26日生まれ(東山田)  
元気で大きくなつてね。



井上七海ちゃん(3歳)  
平成20年8月23日生まれ(松ヶ台西)  
たくさん遊んで元気いっぱい大きくなあれ♡



北園華菜ちゃん(1歳)  
平成22年8月4日生まれ(東高陽)  
とっともかわいい華菜ちゃん。みんな大好きです



伊規須咲希ちゃん(3歳)  
平成20年8月18日生まれ(野間II)  
妹のお世話をありがとう!!ケンカせず仲良くね☆

●対象 町内在住で、掲載月が誕生月の1～3歳の子ども

●申し込み 掲載月の1日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、地域づくり課(窓口・郵送・Eメール)へ※応募者多数の場合は抽選

## 〔精神科〕 外来診療日

・毎週火曜日 9:00～15:00 吉田愛子医師  
・毎週水曜日 14:00～17:00 倉重真明医師

相談窓口：精神保健福祉士 秋吉信子

電話受付：9:00～16:00(月曜日～金曜日)

電話：093-282-0181

※お気軽にご相談ください。

福岡県遠賀郡岡垣町手野145『ぶどうの樹』横

遠賀中間医師会 おかがき病院



認知症が進むのではないかと不安？

- 民事法務  
遺言作成・相続手続き
- 企業法務  
会社設立(資本金1円からでも可能)  
運送業・産廃運送業許可など
- その他の身近な行政手続き  
車庫証明申請  
(全国の販売店・個人様からご依頼多数・詳細はウェブで)



## アクセス行政書士事務所

行政書士 一ノ瀬大輔 Tel:282-3802 内浦115-4

Web:アクセス行政書士事務所 ○○(遺言等)で検索!

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。

# お知らせ

## NEWS SPOT

- 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
- 町民武道館 ☎ 282-6111
- 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
- いこいの里高齢者等相談センター ☎ 283-0033
- 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

町の情報や広報おかがきは  
岡垣町公式ホームページでも  
見ることができます

### お知らせ

#### 緊急雇用創出事業

厳しい雇用情勢に対応するため、県公式ホームページの「緊急雇用対策」に求人情報を掲載しています。

問い合わせ 県労働局労働政策課  
☎ 092-643-3585

### スポーツ

#### みんなで楽しむゴルフ！

#### グラウンドゴルフ大会

年金受給者協会が催します。

対象 60歳以上の人

とき 9月26日(月)午前8時50分～

ところ 岡垣町立総合グラウンド

申し込み・問い合わせ 9月6日

(火)までに、同協会(占部) ☎ 282

### 岡垣サンリーアイ 職員募集

対象 昭和56年4月2日～平成6年4月1日に生まれ  
た人

内容・定員 一般事務、1人程度

申し込み 9月1日(木)～10月2日(日)に、岡垣サンリーアイ  
にある募集内容を確認し、履歴書などを同場所に提出

試験日 10月23日(日)午前10時～

問い合わせ 岡垣サンリーアイへ

10565または(武田) ☎ 090  
8407-8553へ

### 相談

#### まちの相談窓口

#### 電話で

#### 「おかがきホットライン」

○女性のための悩みごと相談

とき 水曜日午前10時～午後5

時 電話 ☎ 561-5737

#### 【教育電話相談】

とき 原則月・水・金曜日午前8

時30分～午後5時15分

電話 ☎ 282-4884

#### 「ふくおか自殺予防ホットライン」

とき いつでも可

電話 ☎ 671-4343

#### 「みんなの健康相談」

とき 月～金曜日午前8時30分

～午後5時15分

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境

事務所(宗像市)

電話・予約 ☎ 0940-36-

2473 ※面談は要予約

#### 面接で

#### 【消費生活法律相談】

とき・ところ 9月16日(金)午後1  
時30分～4時30分、役場※地域づ

## ちゃいるど・はーと幼保園

### 園児募集中 ※随時、見学できます。

#### 保育目標

「一人ひとりを大切に保育」「家庭的な保育」「不思議を感じる力を育てる保育」

#### 〔育成保育(各種教室)のご案内〕

月：英会話教室  
火：体操教室  
水：舞踊教室  
木：音楽教室  
金：数と文字のおけいこ教室  
※開催費用は保育料に含まれます。

☆病児病後児保育(看護師による個別保育)  
☆月～土曜日(祝祭日も通常どおり開園)



〔幼保園外観〕



#### 〔主な年間行事のご案内〕

春：入園進級式、春の遠足、歯科検診  
夏：プール開き、夏祭り  
秋：大運動会、おじいちゃん・おばあちゃんと遊ぶ会  
冬：保育発表会、節分祭  
※誕生日会は、月々にお祝っています。  
※四季折々、散歩や園外保育を行っています。  
※防災訓練は、毎月行っています。

【所在地】遠賀郡岡垣町大字手野498番地の2  
【お問合せ先】TEL 093-281-3181

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

9月のし尿収集

大型車	9月	小型車
波津、原、内浦、手野、新松原	1日	東黒山、糠塚
三吉、三吉団地	2日	
元松原、西黒山	5日	
月2回A(手野、三吉、三吉団地、高塚、吉木、新松原、元松原、東黒山、糠塚)	6日	月2回(原、波津、内浦、元松原、吉木、西黒山、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野)
月2回B(東山田、西山田、山田、高倉、上高倉、海老津、百合ヶ丘、上畑、戸切、野間)	7日	湯川、原、波津、内浦、手野、新松原
	8日	元松原、西黒山、東黒山、高塚
三吉、吉木	9日	上畑、上高倉、野間
野間三(高倉団地、西鉄団地)、海老津、緑ヶ丘、新海老津、野間	12日	海老津、新海老津、東山田、東松原
新海老津、東海老津、海老津、百合ヶ丘、西高陽、東高陽、高陽、東松原、鍋田、山田	13日	
高塚、吉木、塚原	14日	戸切白谷、戸切、戸切百合野
高倉	15日	高倉
戸切白谷、戸切、戸切百合野	16日	
月2回A(手野、三吉、三吉団地、高塚、吉木、新松原、元松原、東黒山、糠塚)	20日	手野、三吉、吉木、高倉
	21日	月2回(原、波津、内浦、元松原、吉木、西黒山、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野)
月2回B(東山田、西山田、山田、高倉、上高倉、海老津、百合ヶ丘、上畑、戸切、野間)	22日	
戸切、戸切百合野	26日	
糠塚、東黒山	27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	28日	
海老津、上畑	29日	
高倉、上高倉	30日	

問い合わせ  
住民環境課環境政策係  
☎093-282-1211  
(内線)116

生ごみ + 水切り = ごみ減量

7月 岡垣町から出た	
燃えるごみ	703.8t
・前年同月比	- 17.0t
・1人当たり	21.6kg
資源ごみ	44.7t
・前年同月比	+ 1.1t
・1人当たり	1.4kg

くり課まで要予約  
【行政相談】  
とき・ところ 9月9日(金)午後1時30分～4時、いこいの里  
【心配ごと相談】  
とき・ところ 9月16日西部公民館、30日東部公民館、ともに金曜日午後2時～4時  
【法律相談】  
とき・ところ 9月9日(金)午後1時30分～4時30分、いこいの里※要予約 ☎岡垣町社会福祉協議会  
【交通事故相談】  
とき・ところ 9月5日(月)宗像市役所 ☎0940-36-5050、9月14日(水)ハピネスなかも ☎246

2017、ともに午前10時～午後4時※受け付けは午後3時まで  
【女性の健康・不妊相談】  
とき・ところ 9月21日(水)午後1時～4時、宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)※要予約 ☎0940-37-4070  
休日や夜間の診療は  
【日曜日・祝日】  
とき・ところ 午前9時～午後5時、遠賀中間休日急病センター(遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町) ☎282-9919  
【夜間相談】  
診療科目 内科、小児科  
内容・とき

○診療できる病院を知りたい ☎遠賀郡消防本部 ☎293-1231  
○小児救急電話相談 ☎#8000または662-0700(北九州地区)午後7時～午前7時  
○一般相談 ☎282-9919  
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時  
【医療機関の情報を知りたいときは】  
※いつでも可  
○救急医療情報センター ☎092-471-0099  
○救急医療情報センター音声FAX案内 ☎092-415-3113  
○北九州テレホンセンター ☎522-9999

おおしき名物！海鮮丼！



毎朝、店主が市場で仕入れた玄海灘の幸を使った海鮮丼です！ 海鮮丼 780円  
約8～10種類の魚介類を新鮮な卵黄と混ぜご飯に乗せて食べる海鮮丼！  
秘伝のゴマだれも味を引き立てます。  
平日のランチタイム(11時～15時)で御賞味ください！

和風食事処 おおしき 水曜定休日  
遠賀郡岡垣町内浦梶原5 TEL 093-283-4123

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。

# 糖分をとりすぎて

## いませんか？

糖分は私たちが生きていく上で大切なエネルギー源ですが、とりすぎると体内に脂肪として蓄えられてしまいます。健康な人の糖分の1日の目安量は、料理で使う分も含めて20gです。

### 美味しいくだものには糖分がたっぷり

「体にいいだろう」と、たくさんくだものを食べている人も多いのではないのでしょうか？たしかにくだものはビタミンCや食物繊維が豊富で、体にとって必要な食べ物の1つですが、果糖という糖分が多く含まれています。

くだものの糖度は、表にあるとおり9.5〜22・5パーセントです。中でもバナナは糖度が一番高く、中1本(100グラム)で22・5グラムの糖分を含みます。

ドライフルーツの糖分は70〜80パーセントで、干し柿1個に約25グラムの糖分が含まれています。

くだものから作られるジャムの糖度は50パーセント前後で、大さじ1杯(20グラム)で約10グラムの糖分を含みます。

### 意外と多いジュースの糖分

甘味は冷やすと感じにくくなり

ます。表のとおり、市販されているジュースには糖分が多いので注意しましょう。炭酸飲料350ミリリットル中には42グラムの糖分が、果汁100パーセントジュース(自家製も含む)200ミリリットル中には24グラムの糖分が含まれます。

スポーツドリンクやイオン飲料は甘味をあまり感じませんが、糖分が含まれているため、頻繁に飲むことは避けたほうが良いでしょう。特に小さな子どもの場合、飲みすぎると虫歯の原因にもなるため、水分補給には水かお茶をおすすめします。

ジュースに含まれる砂糖を気にして「糖質ゼロ」「微糖」の飲み物を選ぶ人も多いと思います。しかし、「糖質ゼロ」と表示できるのは、100ミリリットルあたり糖質0.5グラム未満で、「微糖」と表示できるのは糖質5グラム未満のもので、糖分

が含まれています。飲みすぎないように注意が必要です。飲みすぎないようにするには、くだものやジュースには糖分が意外と多く含まれていて、知らないうちにとりすぎていることがあります。また、くだものやジュースに含まれている糖分は、体内に吸収されやすいため、血糖値を上げやすく、中性脂肪になりやすい性質があります。

甘いものは控えているのに体重の減らない人、血糖値が高めの人、くだものやジュースをとりすぎているか見直してみましょう。

### 健康づくり課管理栄養士

林田 智子

表 くだものや飲み物に含まれる糖分の割合

食品	糖度 (%)	目安量	目安量の糖分 (g)	
生のくだもの	みかん	11.5	大1個 50g	5.8
	りんご	14.5	1個 200g	29.0
	バナナ	22.5	中1本 100g	22.5
	すいか	9.5	10 cm × 2 cm幅 (100g)	9.5
	梨	11.0	1個 200g	21.0
	甘柿	16.0	中1個 100g	16.0
	巨峰	20.0	大1粒 10g	2.0
飲み物	清涼飲料(炭酸飲料含む)	12.0	1缶 350 ml	42.0
	天然果汁(自家製含む)	12.0	1パック 200 ml	24.0
	スポーツドリンクイオン飲料	5~7	ペットボトル1本 500 ml	30

が含まれています。飲みすぎないように注意が必要です。飲みすぎないようにするには、くだものやジュースには糖分が意外と多く含まれていて、知らないうちにとりすぎていることがあります。また、くだものやジュースに含まれている糖分は、体内に吸収されやすいため、血糖値を上げやすく、中性脂肪になりやすい性質があります。

甘いものは控えているのに体重の減らない人、血糖値が高めの人、くだものやジュースをとりすぎているか見直してみましょう。

### 健康づくり課管理栄養士

林田 智子

## 第229回 ヘルシークッキング ～たんぱく質を摂りましょう～鶏むね肉の蒸し焼きと野菜サラダ



### 4人分の材料

○鶏むね肉 320g ○砂糖小1 ○塩小1/2 ○酒 25cc ○つけあわせ＝レタス80g、水菜 60g、コーン 40g、ミニトマト8個、ドレッシング(酢大2、濃口しょうゆ大1、酒小1、はちみつ大1/2)

### 作り方

- ①鶏むね肉を開いて平らにし、両面全体をフォークで刺す
- ②砂糖・塩をもみ込み、フライパンで皮目を下にして焼く
- ③②に酒を入れ、アルミホイルで落とし蓋

をし、中火にかけ湯気が強くなったたら火を止める(鶏むね肉を裏返し、再びアルミホイルで落とし蓋をして、5分ほど蒸らす)

- ④鶏むね肉はそぎ切りにし、ドレッシングを作り、野菜と共にといただく

### 1人分の栄養価

エネルギー 192kcal、たんぱく質 17.2g、脂質 9.8g、カルシウム 44mg、塩分 1.0g

岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

## 岡垣の歴史夜話⑤

### 高倉神社の初代祀官、海妻甘蔵のこと

岡垣歴史文化研究会 石井邦一

明治の文明開化は、チヨン鬻廢止や、士農工商の身分制度も崩れて、百姓・町人も苗字御免となるなど、世の中を様変わりさせた。

この「一新」の風は、神社のあり方も変えた。国家神道政策で全国に神社は官幣社・県社・郷社・村社に編成し、神官も祀官・祀掌と身分化され、それまで村内に山ノ神・水神・先祖神など多様に祀られていた社を、1つにまとめる「一村一社」制が敷かれた。

このとき郷社となった高倉神社初代祀官に、吉木に在った海妻甘蔵(以下、甘蔵と略す)が任命されたのは1873(明治6)年1月で、神官を養成する神道教導職を兼ね、権大講義に補されている。

甘蔵は福岡藩士で、本名を直繩と称した。彼は藩の学者である井上周磐の次男で、長じて海妻家に入婿したが、若い頃、京都に遊学して朝廷の礼式を定めた有職故実を究めた。藩の役人だった傍ら、

私塾「己百齋」を開き、門弟は百十数名を数えた。この甘蔵が吉木に

来たのは1869(明治2)年8月で、廃寺だった神伝院末院の吉木勝業寺跡を塾とし、近郷の人びとをここで教導した。この年の11月には吉木正矢口に家を得て、福岡から家族を呼び寄せた。甘蔵が福岡を離れた理由は、藩の制裁である「押込め隠居」を強いられたためである。

この間の経緯を簡単に述べる。幕末期の福岡藩では、藩内の勤王派が弾圧で壊滅し、佐幕派が藩政を牛耳っていた。甘蔵は国学者であり、勤王派と目されていたため、危難を避けて現在の宗像の池田に身を潜めていた。やがて維新政府が発足すると、藩は家老3人を切腹させて新政府に恭順<sup>※1</sup>した。甘蔵も藩に復帰し、文武館総裁などを勤めている。ところが福岡藩は、東北出兵で過大な出役を負わされ、財政難に喘いだ。藩は追い詰めら

れたすえ、秘かに太政官札の贋造<sup>かんぞう</sup>※2を始めた。

これを知った甘蔵は、藩にその中止を諫告したが、逆に越権だとして咎められ、その処分が「押込め隠居」だったのである。

やがて贋造事件が発覚し、藩知事の旧藩主黒田長友は罷免され、代わって有栖川熾仁親王が新知事に着任し、旧福岡藩は消滅した。

甘蔵はこんな時代変遷の下で、その後、福岡に戻る明治24年までの22年間を、吉木で過ごした。

この間、甘蔵は塾で門弟を教えながら、高倉宮祀官として活躍した。芦屋の岡湊神社までの神輿渡御を復活させたり、神道小教院を設け、神官の養成にも尽くした。

岡垣に来て以来、甘蔵の塾「己百齋」は、近郷の多くの人材を育てた。明治32年10月、門人たちは75歳を迎えた甘蔵の長寿を祝い、吉木に慶寿碑を建てた。

高倉の深田鶴松は、甘蔵の愛弟子の1人である。彼は東京に遊学し大蔵省

に勤めた後、日本興業銀行の創業に携わり興業銀行の生き字引と言われたが、退職後、岡垣に戻った。

すぐ周囲から懇望されて、昭和4年に岡垣村村長となった。清廉実直<sup>※3</sup>な人柄で信望を集め、税金未納者には自ら足を運んで納入させ、生活に困窮している事情を知ると、黙って金を置いてきた。鶴松は、その晩年まで甘蔵を敬慕し、甘蔵の命日には必ず仏参したと云う。

※1 かしこまって従うこと

※2 偽造

※3 私欲が無くまじめなこと



▲吉木熊野神社境内の海妻甘蔵慶寿碑

# 9月の行事予定

役場

☎28211211

18日(日) ●保育所運動会(東部・中部保育所) 9:00



## 保健行事

- 7日(水) ●4カ月児健診(いこいの里) 12:45
- 7カ月児健診(いこいの里) 13:00
- 13日(火) ●子育て相談自由広場(こども未来館) 9:30
- 15日(木) ●就学前児健診(いこいの里) 13:30
- 21日(水) ●2歳児相談(いこいの里) 初回13:00 2回目以降12:45
- 28日(水) ●1歳6カ月児健診(いこいの里) 12:45
- 29日(木) ●就学前児健診(いこいの里) 13:30

- 1日(木) ●始業式(各小中学校)
- 9日(金) ●いなり祭(高倉神社) 9:00
- 15日(木) ●せんしゃく封じ(龍昌禅寺) 11:00
- 17日(土) ●日韓友好囲碁大会(いこいの里) 9:00
- 23日(祝) ●彼岸法要(成田山不動寺) 10:30
- 青少年の主張大会(岡垣サンリーアイ) 13:00
- ～下旬●シーズンです!巨峰・イチジク



地域・学校



## 人の動き

7月末 32,651人 (+3人)

- 男性……15,457人 (+13人)
- 女性……17,194人 (-10人)
- 世帯数……12,863世帯 (+28世帯)
- ・出生 10人 ・死亡 16人
- ・転入 99人 ・転出 90人

※ ( )は前月との比較

## 納期

- 国民健康保険税4期分…………… 9月30日
- 後期高齢者医療保険料3期分 9月30日
- 保育所保育料9月分…………… 9月30日  
(延長保育は8月分)
- 町営住宅家賃9月分…………… 9月30日

<p>4日(日) ●ソフトボール大会(町民総合グラウンド) 9:00  10日(土) ●関門海峡ウォーキング(北九州市) 8:30  11日(日) ソフトボール大会(松ヶ台グラウンド) 9:00  ●少年軟式野球大会(町民総合グラウンド) 7:00  12日(月) ●ベタンク大会(町民総合グラウンド) 9:00  ●硬式テニス大会(町民テニスコート) 8:30  17~18日(土・日)  ●福岡県秋季体育大会(福岡地区) 9:00  18日(日) ●少年軟式野球大会(松ヶ台グラウンド) 7:00  ●軟式野球大会(町民総合グラウンド) 8:00  19日(月) ●成田山奉納剣道大会(成田山境内) 8:00  23日(祝) ●バドミントン大会(岡垣サンリーアイ) 9:00  25日(日) ●ソフトボール大会(松ヶ台グラウンド) 9:00  ●軟式野球大会(町民総合グラウンド) 8:00  ●インディアカ大会(町民体育館) 9:00</p>	<p><b>スポーツ大会</b>  ☎28210200</p>	<p>3日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央) 10:00  6日(火) ●親子読み聞かせ教室(中央) 10:00  ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00  7日(水) ●若潮学級(中央) 10:00  10日(土) ●キッズ三味線教室(東部) 9:00  12日(月) ●成人講座ゆうま(中央) 10:00  13日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00  14日(水) ●若潮学級(中央) 10:00  20日(火) ●親子読み聞かせ教室(中央) 10:00  ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00  22日(木) ●家庭教育講座(中央) 10:00  24日(土) ●キッズ三味線教室(東部) 9:00  26日(月) ●成人講座ゆうま(中央) 10:00  27日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00  28日(水) ●若潮学級(中央) 10:00  29日(木) ●家庭教育講座(中央) 10:00</p>	<p><b>町立公民館</b>  西 中 東 部 央 部 ☎2228 888 122 110 500 010 063 625</p>
<p>1日(木) ●おもちゃ図書館 10:00  8日(木) ●おもちゃ図書館 10:00  10日(土) ●おもちゃ図書館 13:00  ●ふれあいイベント:いちの会 12:30  15日(木) ●おもちゃ図書館 10:00  18日(日) ●ふれあいイベント:新舞踊翼流 12:30  22日(木) ●おもちゃ図書館 10:00  24日(土) ●ふれあいイベント:舞踊宗家西川流 12:30  ●おもちゃ図書館 13:00  25日(日) ●ふれあいイベント:新舞踊末広会 12:30  29日(木) ●おもちゃ図書館 10:00</p> <p>※1日(木)と15日(木)は3歳児まで利用できます。</p>	<p><b>ついでの里</b>  ☎28312940</p>	<p>1日(木) ●なかよしひろば 10:00  2日(金) ●ぶくぶくクラブ 10:00  3日(土) ●スポーツクライミング9:30  ●イラストクラブ 10:00  10日(土) ●わくわくクラブ 10:00  ●音楽ひろば 11:00  11日(日) ●おもちゃ病院 10:00  17日(土) ●スポーツクライミング9:30  ●料理クラブ① 10:00 ② 11:00  ③ 13:30 ④ 14:30  20日(火) ●妊婦胎教教室 10:00  ●なかよしひろば 10:00  22日(木) ●ぶくぶくクラブ 10:00  24日(土) ●折り紙ひろば 10:00  27日(火) ●ベビークラブ 10:00  30日(金) ●ぶくぶくクラブ 10:00</p>	<p><b>こども未来館</b>  ☎28115501</p>
<p>4日(日) ●おはなし会 14:30  ●2011 サンリーアイオープンソフトバレーボール夏季大会 9:00  9日(金) ●いちご畑のコンサート「婦人会コーラスつじたち(合唱)」 18:30  9日(金)~19日(月・祝)  ●「第10回 OKAGAKI ART FESTIVAL 2011」 9:00  10日(土) ●おはなし会 14:30  11日(日) ●おはなし会 14:30  15日(木) ●松竹新派特別公演「女の一生」 18:30  16日(金) ●いちご畑のコンサート「ほっとけーき(ピアノ・歌)」 18:30  17日(土) ~19日(月・祝)  ●「ときめきカップ in FUKUOKA 2011」 9:00  18日(日) ●おはなし会 14:30  22日(木) ~10月4日(火)  ●読書感想文・感想画展示 9:00  24日(土) ●おはなし会 14:30  ●いちご塾文化講演会「須田慎一郎(経済ジャーナリスト)」 18:45  25日(日) ●おはなし会 14:30</p>	<p><b>岡垣サンリーアイ</b>  ☎28211515</p>	<p>2日(金) ●エクセル 2010 で家計簿① 9:30  6日(火) ●ワード 2003 で見積書① 9:30  9日(金) ●エクセル 2010 で家計簿② 9:30  ●楽しいデジカメ入門塾① 13:00  10日(土) ●自宅で安全に買い物しよう!  ~セキュリティ対策まで~① 13:00  13日(火) ●ワード 2003 で見積書② 9:30  16日(金) ●エクセル 2010 で家計簿③ 9:30  ●楽しいデジカメ入門塾② 13:00  17日(土) ●自宅で安全に買い物しよう!  ~セキュリティ対策まで~② 13:00  20日(火) ●ワード 2003 で見積書③ 9:30  23日(祝) ●エクセル 2010 で家計簿④ 9:30  24日(土) ●自宅で安全に買い物しよう!  ~セキュリティ対策まで~③ 13:00  27日(火) ●ワード 2003 で見積書④ 9:30  30日(金) ●楽しいデジカメ入門塾③ 13:00</p> <p>※講座の開講状況は情報プラザ人の駅までお問い合わせください</p>	<p><b>情報プラザ人の駅</b>  ☎28112005</p>



9月  
【前半】おはようスケッチ大会作品展  
【後半】戸切竹龍会作品展

<p><b>人身事故</b></p> <p>6月 9件</p> <p>死亡 0人  重傷 2人  軽傷 15人</p>	<p><b>救急</b></p> <p>7月 出場 151件  搬送 145件</p> <p><b>火災</b></p> <p>7月 出火 2件  り災 1件</p>
---	---

【おわびと訂正】 広報おかがき 8月10日号 11ページの職業訓練生募集の記事に誤りがありました。おわびし訂正いたします。  
㊤ところ 八幡職業能力開発促進センター(北九州市八幡西区) ㊦ところ 八幡職業能力開発促進センター(北九州市八幡東区)



## 夏を代表する海産物、波津のウニ

岡垣町の夏を代表する食べ物の1つ、ウニ。乱獲を防ぐため、漁の期間はわずか1カ月と決められていて、7月末までが解禁期間です。潮の状況にもよりますが、午前中に漁師が海に入ってウニを取り、家に持って帰って家族総出で身を取り出します。その後アルコールと混ぜてビン詰めになります。

岡垣町で作られるウニの瓶詰めは、1年間に約1万本で、その生産量は福岡県下で一番を誇ります。1ビン2,100円程度で販売されていて、直売所や波津の旅館で買うことができるほか、漁師から直接買うこともできます。

問い合わせ 遠賀漁業協同組合波津支所 ☎ 282-1220 へ



### 表紙の説明(上から順に)

- 山田校区コミュニティの親子ふれあい事業
- 戸切校区コミュニティの一斉清掃後の懇親会
- 吉木校区コミュニティのほたる祭り
- 内浦校区コミュニティの防災施設見学
- 海老津校区コミュニティのダンボールコンポスト研修

### 編集後記

▼今年の夏は妻に催促されたこともあり、海やプールに行きました。泳げないわりには楽しむことができたと思います(笑)

岡垣町の波津海水浴場では、海水浴だけでなく、イルミネーションの点灯や星座観察などのイベントも催されました。泳げない私のような人でも、海で楽しむことができました。来年も楽しみます！ (中井)

▼サマーフェスティバルIN波津海岸。波津海水浴場組合が行なったもので、地引網体験や海の中で、地引網体験や海の中で、迫力満点のビーチフラッグ大会など毎週何らかのイベントが。写真ではその光景が伝えにくいところもありますが……。

おかげで今年の夏は例年より日焼けし、暑さにも強くなれたような気がします。まだまだ暑い日が続いています。皆さん体調を崩さないようご注意ください。(深田)