

おかがき

2.25

No.856

災害時
地域の力で
支えあい



CONTENTS

目次

特集 災害から尊い命を守るために	2 ~ 5
まちかど ZOOM アップ	6 ~ 7
読者の私書箱	8 ~ 9
お知らせ	10 ~ 13
いきいき情報	14
新岡垣風土記	15
3月の行事予定など	16 ~ 17
春が来る。サイクリングに行こう! ..	18

災害から尊い命を守るために



▲福祉施設で行われた県総合防災訓練の様子

突然発生し、あらゆるものに大きな傷跡を残す災害。その犠牲者の多くは、高齢者や障害のある人など、災害時要援護者と呼ばれる人たちです。まだ記憶に新しい東日本大震災でも、多くの尊い命が奪われました。今回は、災害から尊い命を守るための取り組みを紹介します。

災害時要援護者とは

災害発生時、心身ともに健康な人は、テレビやラジオ、インターネットなどからの情報を元に、最寄の避難所へ向かうことができます。しかし、高齢者や障害がある人などは、素早く情報を手に入れ、安全な場所へ避難することはできないのでしょうか。

過去の大きな災害では、このような人が被災する割合が高いと言われています。このように、災害時に情報収集や避難が難しい人を、災害時要援護者（以下…要援護者）と言います。その対象となる人は図1のとおりです。

図1 要援護者対象者の範囲

- ①高齢者（65歳以上の人）
- ②介護保険で要介護認定3以上の判定を受けている人
- ③身体障害者手帳1・2級を持つ人
- ④療育手帳A判定を持つ人
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人
- ※①～⑤のうち1人暮らしなどの人
- ⑥①から⑤以外で、災害時の避難に支援が必要な人



要援護者を支援するための 「災害時要援護者避難支援プラン全体計画」

安全・安心な生活を目指して

誰もが住み慣れた地域で安全・安心に暮らすためには、どのようにすればよいのでしょうか。それは、災害時に被災者となりやすい要援護者が、安全に避難するための仕組みづくりが重要となります。

そのため、岡垣町では「災害時要援護者避難支援プラン全体計画（以下…全体計画）」を作りました。



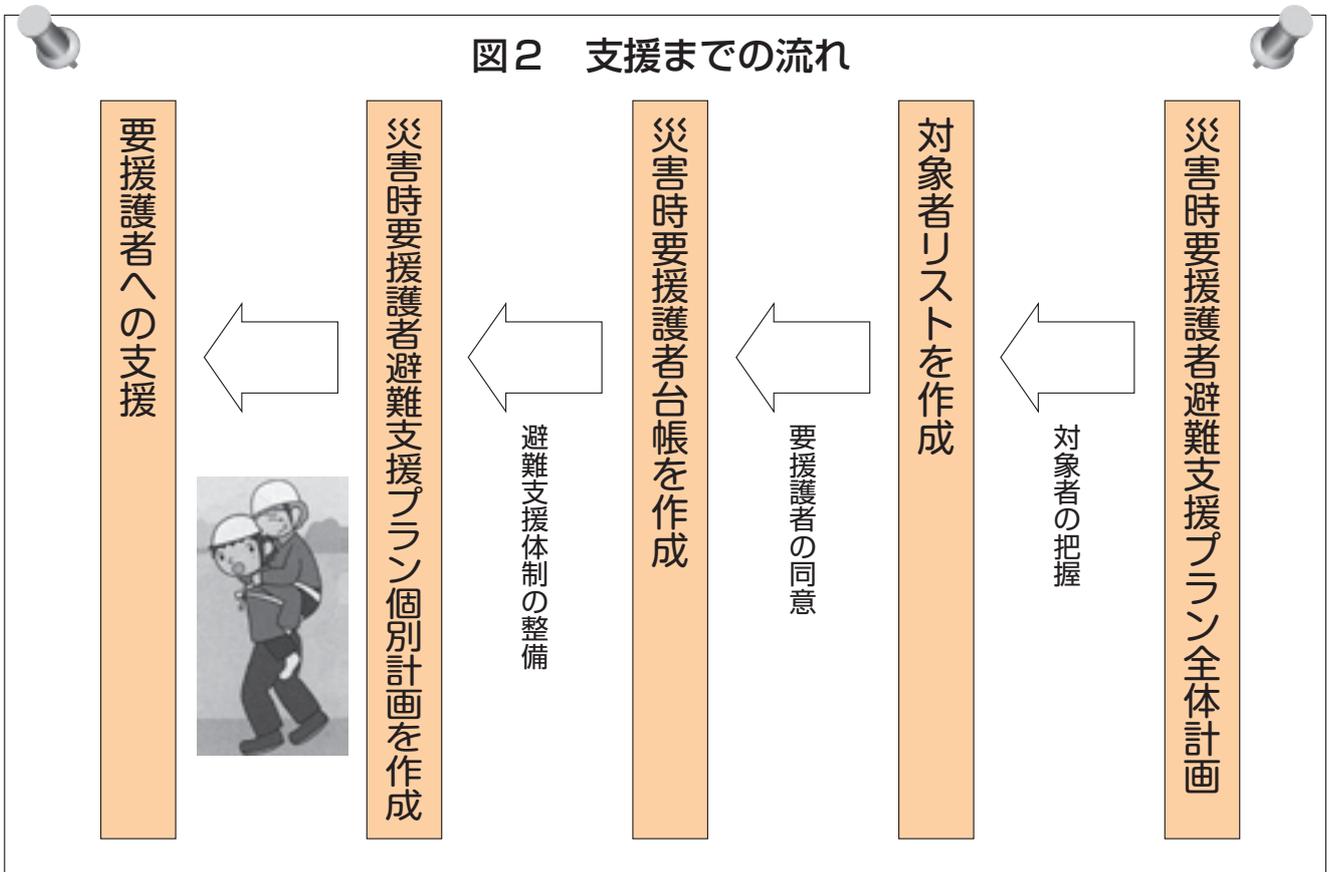
この計画では、要援護者の対象や情報収集・共有の方法、避難支援体制など町の基本的な考えをまとめています。

避難を支援するために

災害が発生したときに、要援護者が安全な場所に速やかに避難できるようにするため、全体計画に沿って、要援護者の把握や対象者リスト、災害時要援護者台帳（以下…登録台帳）、要援護者避難支援プラン個別計画（以下…個別計画）を作成します。（図2）

町では、いつ・どこで発生するのかわからない災害に備えて、要援護者の避難支援の体制づくりを進めています。

図2 支援までの流れ



より安全な避難を目指し

「災害時要援護者避難支援プラン個別計画」 を作ります

要援護者対象者リストの作成

個別計画を作成するため、まずは要援護者の対象者の把握を行います。これは、町や自治区、民生委員・児童委員などが把握している情報をもとに、図1に該当する人の情報を把握し、対象者リストを作成します。

登録台帳の作成

要援護者対象者リストに記載された人に対して、災害時に避難支援を希望するかどうかの確認をし、同意した人を登録台帳に記載します。

登録台帳には、要援護者本人の住所や氏名などの情報を記載します。

個別計画の作成

個別計画は、災害が発生したときに、要援護者の避難支援を安全かつ速やかに行うために必要な情報を記載したものです。

具体的には、登録台帳に記載し

た情報をもとに、実際に避難が必要になったときに支援する人（以下・支援者）や、薬などの避難時に最低限必要なものなどの避難支援に必要な情報を記載します。

避難支援のための体制づくり

要援護者の避難支援を安全に、そして速やかに行うためには、警察や消防、自治区や民生委員・児童委員、支援者などの関係者が日頃からよく連携しておくことが必要です。

そのため、個別計画の作成などと合わせて、要援護者の支援のための体制づくりを進めます。

避難支援のための情報共有

また、要援護者の避難支援を行っていくためには、要援護者に関する情報が必要になります。そこで、個人情報に配慮した上で、登録台帳や個別計画を関係者で共有し、災害時などの必要ときに活用できるように通常時から備えておく必要があります。



地域で活動している人の声

インタビュー

全国的に、地域との関係の薄さが問題となっている一方で、大規模な災害が頻繁に発生しています。

地域の高齢化も進む中、災害に備えた地域全体で協力し合う体制づくりがますます重要となってきています。

今回の取り組みがきっかけとなり、それぞれの自治区で防災力を高める取り組みに繋がることを期待しています。

自治区としても、1人でも多くの要援護者に台帳登録してもらえるように働きかけていきたいと思っています。



岡垣町
自治区長会会長

小八重 勝利

民生委員・児童委員は、日頃から緊急時に備えた取り組みとして、支援が必要な人の情報収集を行っています。今回、災害時要援護者支援システムが導入され、それぞれの機関が持つ情報を一箇所で管理することは、実際の災害時にとっても効果的に活用されるだろうと感じています。

今後の要援護者の情報収集や個別計画作成は、自治区としっかり連携を取りながら、取り組んでいきたいと思っています。今回の取り組みが進むことで、地域に住む人同士の交流が深まればと思います。



岡垣町
民生委員・児童委員
協議会会長

藤原 一子

要援護者への支援

重要なのは地域力

支援の「要」は地域の力

災害が発生したときに、消防や警察などが全ての被害に素早く対応をすることは困難です。特に、被害の拡大を防ぐためには、災害発生直後の地域の皆さんの力が重要です。

1995年に発生した阪神淡路大震災では、救助を求めていた約3万5千人のうち、約77パーセントにあたる2万7千人もの人が、地域住民の手で救出されました。

いざというとき、頼りになるのは地域に住む皆さんの力です。

自主防災組織の役割

最も身近なところで避難誘導や情報伝達などの活動を行うのが自主防災組織です。

岡垣町では、自治区単位で自主防災組織が設立され、もしもの災害に備えて訓練や防災講話などが実施されています。現在、54自治区のうち24自治区で設立されていますが、できるだけ早い時期に全ての自治区での設立が望まれます。



▲旭中区の消火訓練のようす



▲旭南区の防災訓練のようす



鬼は外！福は内！

2/3 東部・中部保育所で豆まき

成田山不動寺から、東部・中部保育所に赤鬼と青鬼がやってきました。2匹の鬼を見た子どもたちは大慌て。中には先生の後ろに隠れて泣いている子どももいましたが、みんなで豆を投げて鬼を追い払いました。

参加した子どもは「鬼を見たときはびっくりしたし怖かった。でも頑張って豆を投げたよ！」と元気に話してくれました。

三里松原を守るため

1/29 三里松原で松葉かき

三里松原内の2つの会場で行われました。当日は約280人が参加し、約2時間汗をかきながら作業しました。長年積った松葉やこけを取り除くため、とても力の必要な作業でしたが、多くのボランティアのおかげで松の育ちやすい環境を作ることができました。

2月26日(日)には、松以外の低木を伐採する作業も行われる予定です。



みんなで作る住みよい地域

2/11 戸切校区コミュニティ斉清掃・樹木伐採

約120人が参加し、龍王団地の樹木伐採と校区内のビン・カン拾いをしました。みんなで力を合わせたことで、歩行者やコミュニティバスが通りやすい道路になり、池や道路もとてもきれいになりました。

清掃・樹木伐採のあとは温かい豚汁とおにぎりを食べながら疲れを癒したり、懇親を深めたりしました。





遠賀川再生に向け、スクラム

1/22 第3回 LOVE 遠賀川流域リーダーサミット

遠賀川環境改善を考えるサミットが飯塚市で催され、小川福岡県知事や関係する22の市町村長、住民など約500人が参加しました。

第1部では、遠賀川周辺で活動するボランティア団体の事例発表があり、岡垣町からはウミガメの保護活動をしているウミガメ倶楽部の濱田孝会長（高陽区：写真右）が活動内容を紹介しました。濱田さんは「遠賀川の先の海では感動的な生命の営みがなされている。この環境を行政・住民が連携してしっかりと守っていかねばならない」と力強く話しました。

第3部では、全首長が署名した「遠賀川流域宣言」を赤池中学校の生徒が読み上げ、首長らは「遠賀川を美しくし、未来に引き継ぐ」ことを約束しました（写真上。宮内町長は左から10番目）。



100歳おめでとうございます

1/15 増田久一さんが百寿

増田久一さん（東松原区）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。

久一さんはごはんをたくさん食べるそうで、以前は自分で料理をしていたそうです。また、97歳まで自転車に乗って買物にも行っていたそうです。これからは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。

ウォーキングで健康づくりに取り組もう

1/13 「散歩で健康」大作戦の抽選会

高齢者の生きがいと健康づくりの一環として、町が実施しているウォーキング事業『「散歩で健康」大作戦』の抽選会が行われました。

11月に参加した643人の中から抽選で、血圧計や体組成計などさまざまな商品が当たりました。参加者からは「ウォーキングをすることで、脳の活性化、ストレス解消、仲間づくりにとても役立っています」という声が聞かれました。





読者の 私書箱

みんなの投稿 まっています

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。締切日は毎月1日です。
※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・問い合わせ ●TEL 811-4233 岡垣町野間1丁目1番1号
岡垣町役場地域づくり課 ☎2282-1211
chiki@town.okagaki.fukuoka.jp

短歌・俳句・川柳

【一般の作品】

友の声ききかえしおり路の臺

井上アヤノ

茎太く伸びしアロエの朱き花

さみしき冬の庭を彩る
川原つる子

国産の力士に抱かれたい賜杯

馬場哲哉

チエロの音の背景に流る人間模様

旅立つ人に「おくりびと」在り
大重正信

析の音冴え東西力士の土俵入り

化粧回しにお国柄あり
中本ソノ子

【青葉短歌会】

仰ぎみて思はず深く息を吸ふ

冬の青空弾くるばかり
岩崎京子

初詣で孫と娘を連れ参拝す

今年の運よ龍のごとかれ
阿部マサ子

高齢となりし夫を寿ぐか

鵜元旦の庭に來て鳴く
西村光代

草踏み行けば虫の音びたと止む

立止まりつつ草むらを見る
石松文字

【サンリーアイ俳句の会屋の部】

貝がらの底の紅色春隣

水城いつみ

山を背の天地返しや日脚伸ぶ

松本司

一筆に「福寿無量」と初硯

友成千鶴子

日脚伸ぶ夕刊の音届きけり

宮本比佐子

【岡垣川柳会】

譲られた上座の膳が縮こまる

宇都宮福夫

座るだけその心地よき買う破目に

野中よう子

地球上ゆっくり座る場所がない

山本雪外

煩惱を心に座禅旅の空

末松碧

【青嶺俳句会岡垣支部】

悴める手に息かけて菜を結へり

岩崎要子

白濤の川押ししのぼる寒九かな

岸原邦代

初地藏堂にあふるる人と香

近藤笑香

たわいなき話のはづむ小六月

木原弘子

【サンリーアイ俳句会夜の部】

暁の木綿間の嶺を寒の月

木村守

冬満月優しき言葉言ひそびれ

深田英子

指折りつ七草誦すをさな声

中村和信

地下足袋も炭坑の名残や冬の館

石田実

【木綿間俳句会】

父逝きて鉄痕残る寒椿

曾宮六四

笹鳴きに朝な夕なを励まされ

貞莉文枝

独り居に客絶え間なきお正月

中村鶴子

飽きもせず三日続きの鰯雑煮

末永あつし

やってみませんか？押し花絵

次の2つのクラスがあります。

クラス・とき

- 毎月第1土曜日に活動
- 毎月第2日曜日に活動

ともに午後1時～4時

ところ 東部公民館

費用 1クラス毎月1,000円

会費 1クラス毎月800円※材料代別

申し込み・問い合わせ

あんずの会(中村) ☎ 283-1685へ

ならし保育に参加しませんか？

対象児：来年度2・3・4年保育

無理なく少しずつ
お家から幼稚園へ



ならし 在園生登園後、かわいい
ならし アンパンマンバスでお迎え
保育 お山のある広い園庭で遊びます
↓
1日 美味しい給食
↓
流れ 1時よりバスで帰ります



園の見学・途中入園も
随時受け付けております
TEL 282-1135

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

Hello! Baby·kids

2月生まれ

一富風羽馬ちゃん(2歳)
平成22年2月26日生まれ(宇野)
強くて、みんなに優しい
男の子になっってね♡



清水崇菜ちゃん(3歳)
平成21年2月20日生まれ(栗高陽)
優しいお兄ちゃんになっ
てね!!



池田颯馬ちゃん(1歳)
平成23年2月2日生まれ(旭西)
食べるの大好き☆スキス
ク育ってね♡大好き♡



津田凌太郎ちゃん(2歳)
平成22年2月5日生まれ(松ヶ台西)
いつも凌たんの笑顔に癒
されてるよ♡



田中銘ちゃん(1歳)
平成23年2月8日生まれ(吉園地)
わんぱくでもイヤ、たく
ましく育って欲しいー笑



- 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

活け花や民謡、楽しんでます

デイサービス森の風では、さまざまなボランティア団体と交流をしています。1月には愛甲マサ子さん(南山田区)たちの華道教室、龍成会の三味線や民謡の披露。また、中間ほたる・メダカの会からメダカの寄贈がありました。

多くのボランティア団体のおかげで、利用者の顔にはいつも笑顔があふれています。

【デイサービス森の風からの提供】



愛甲マサ子さん



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
TEL283-2042

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。

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

岡垣コミュニティバスふれあい

3月17日(土)～ダイヤが変わります

JR九州や西鉄バスのダイヤ改正に合わせて変わります。新しい時刻表は、3月上旬から町の公共施設に置くほか、広報おかがき3月10日号に折り込みます。

4月1日(日)～運賃などが変わります

■運賃

大人と子どもの運賃を別にします。

○大人 100円⇒150円

○子ども(小学生以下、障害がある人) 100円⇒80円

■回数券

大人用と子ども用(小学生以下、障害がある人)の2種類を販売します。

■定期券

通勤や通学など、利用するすべての人を対象に販売します。

■すべて

詳しくは広報おかがき3月10日号を見てください。

今後の取り組み

10月から、ジャンボタクシーを新しくし、増便する予定です。



問い合わせ 都市建設課へ

お知らせ

自動交付機が

使用できなくなりました

自動交付機の入れ換え作業を行

うため、次の日時は全ての自動交付機が使用できません。

とき 3月18日(日)午後5時～9時

時

ところ 役場、岡垣サンリーアイ、

情報プラザ人の駅、西部公民館

問い合わせ 住民環境課へ

午前7時と午後7時に サイレンを鳴らします

3月1日(木)～7日(水)は、春の全国火災予防運動期間です。この運動は、火災予防への意識を高め、ともなうことで火災の発生を防止

一生に一度の成人式

振袖 レンタル開始!

2013年予約スタート

振袖一式
(バック&草履込)

¥84,000

成人式プラン ¥15,750

やさやかな贅沢をお手軽に...

くらうどないんはあなたの心と身体が
リラックスして落ちたためのくつろぎの隠れ家サロン。

オールハンドの
全身リンパマッサージ
¥5,250

美容師免許保持者のアイメイクの
まつげエクステ付け放題
¥4,200

1層キリストの指輪も1000円から
ジェルネイル
¥3,150

Relax space
くらうどないん
Cloud nine
TEL.093-282-0063

生年/通年/月/日/時/分/秒
2013/10/18-19/15:21:00
2013/10/18-19/15:21:00

http://cloud-nine.com/

岡垣町役場 ●ローソン
ふじた薬局 ●西々風々貸店
●西村整形外科
ログハウスの名店です

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

し、みなさんの尊い命・財産を守
ることを目的としています。

この期間に合わせ、岡垣町では
午前7時と午後7時に東部・中央・
西部公民館、糠塚公民館からサイ
レンを鳴らします。火災と間違え
ないように注意してください。
問い合わせ 地域づくり課へ

はなれていても心はひとつ
とどけ！岡垣から音の風

東日本大震災復興支援チャリ
ティーコンサートを催します。

とき 3月25日(日)午後1時30分
ところ 岡垣サンリーアイ

内容

【第1部】○東日本大震災支援報告

○池田敏美さんのバイオリン演奏

【第2部】○歌手本田路津子さんの
歌○新日鉄八幡うたう会、「風」
Nagi」子ども未来館合唱クラブ
の合唱

費用 高校生以上 千円(千500
円)、小中学生 500円(700円)、小

ごみの収集、3月20日(火)は休みます

この日は祝日のため休みます。
燃えるごみ：当日の収集なし、振り替えなし
プラスチック製容器包装：3月23日(金)に振り替えて収集

問い合わせ 住民環境課へ

学生未満 無料※()は当日料金
問い合わせ おかがきひなたぼっ
こ ☎282-4270 へ

募 集

避難所生活を体験して

防災力を身につけよう

避難所生活の疑似体験や炊き出
し、応急手当てなどが体験できま
す。

対象 遠賀郡・中間市などに住
む人※小学生以下は保護者同伴

とき 3月24日(土) 25日(日)の1
泊2日※受け付けは24日(土)午後1
時～1時30分

ところ 浅木小学校(遠賀町)

定員 70人※先着順

費用 800円

申し込み 遠賀町役場住民課にあ
る申込書を同場所に提出、または
住所、氏名、年齢、電話番号を記
入し、福岡レスキューサポート・

バイクネットワーク (info@fukuo
kai.org) へメールで
問い合わせ 遠賀町役場住民課 ☎
293-1234 へ

韓国語を

楽しく学びませんか

●入門クラス

対象 韓国語を学んだことがな
い人

とき 火曜日の午後7時～8時
30分(月3回)※4月10日(火)～平成
25年3月末

●初級クラス

対象 韓国語を少し学んだこと
がある人

とき 金曜日の午後7時～8時
30分(月3回)※4月13日(金)～平成
25年3月末

●中級クラス

対象 韓国語を2～3年程度学
んだことがある人

とき 木曜日の午後7時～8時
30分(月3回)※4月12日(木)～平成
25年3月末

【ともに】

ところ 遠賀韓国会館(水巻町)

定員 各20人※先着順

費用 入学金 5千円、受講料

月千500円※テキスト代別

申し込み・問い合わせ 同会館 ☎
201-1823 へ

【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？



無料の法律相談会を開催

♪岡垣町の行政書士が合同で開きます♪

場所：いこいの里 ふれあい館ギャラリー

日時：2月26日(日)13時～19時

○身近な問題(契約・遺言・相続など)

○行政手続き(会社設立・許可取得など)

ちょっとした質問でもかまいませんよ！

問い合わせ

アクセス行政書士事務所 Tel 282-3802

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。

シイタケの駒打ちを 体験してみませんか

駒打ちした原木は持ち帰ることが
できます。

とき 3月28日(水)午前10時～

ところ 岡垣町内の山林

定員 20人

費用 500円

申し込み・問い合わせ 3月14日
(水)までに、岡垣町森林組合(産業
振興課)へ

使っていないこのほり 譲ってください

東部・中部保育所では、このほりを探しています。家庭で使わなくなったこのほりがあれば譲ってください。

問い合わせ 3月末までに東部保育所 ☎282-0073 または中部保育所 ☎282-9164 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

交通共済に加入しませんか

交通共済は、交通事故にあったときに、少ない掛け金で補償を受けることができます。加入条件に年齢制限はなく、子どもから高齢者まで幅広く加入できます。

また、岡垣町では平成23年10月1日現在で65歳以上の高齢者を対象に、加入の申し出があれば町の負担で1口分を加入しています。

まだ申し込みが済んでいない人や新たに加入したい人は地域づくり課で申し込みをしてください。

対象

平成23年10月1日現在、町内に住むか働いている人、または加入している世帯の家族で町外に就学している人

1口当たりの補償内容

●死亡 = 120万円 ●重度障害 = 110万～120万円

●7日以上 の通院・入院 = 1万7,000～20万円

※補償金額は治療内容などで変わります

補償期間 加入申し込みの翌日～平成24年9月30日

掛け金 1口当たり500円※1人2口まで

積立出資金 新規加入・継続加入ともに100円

申し込み・問い合わせ 地域づくり課へ



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 092-592-0783

【こころの健康相談】

とき 月～金曜日午前8時30分～午後5時

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)、分庁舎(水巻町)

電話・予約 0940-36124

73※面談は要予約

【面接で】

【消費生活法律相談】

とき・ところ 3月16日(金)午後1時30分～4時30分、役場※地域づくり課に要予約

【行政相談】

とき・ところ 3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 3月16日(金)西部公民館、23日(水)東部公民館、ともに金曜

ちやいんど・はーと幼保園

開園日	月～土曜日(祝日開園)※土・祝日は要事前予約(日曜日・年末年始のみ休園)
保育時間	8:00～18:00 ※延長保育相談可
保育内容	☆育成保育 ☆ミニ子育て支援 ☆地域交流 ☆病児病後児保育
保育料金	☆年齢別の保育料を設定 ☆消費税・傷害保険料・給食代含む ☆兄弟でご入園の場合は、保育料の軽減制度有 ※詳しい料金については、お問い合わせください。

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

【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。

3月のし尿収集

大型車	3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、東黒山	5日	
月2回A(波津、内浦、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(波津、内浦、吉木、西黒山、百合ヶ丘、上海老津、戸切、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、山田峠、上畑、戸切、野間)	7日	湯川、原、波津、内浦、手野
	8日	元松原、西黒山、東黒山、高塚、吉木
三吉、吉木	9日	上畑、上高倉、野間
野間、海老津、緑ヶ丘、新海老津、吉木	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	戸切百合野、戸切、戸切百合野
高倉	15日	高倉
戸切百合野、戸切、戸切百合野	16日	
	19日	手野、三吉、吉木、高倉、新松原
月2回A(波津、内浦、手野、三吉、三吉団地、高塚、吉木、新松原、元松原、東黒山、糠塚)	21日	
	22日	月2回(波津、内浦、吉木、西黒山、百合ヶ丘、上海老津、戸切、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、山田峠、上畑、戸切、野間)	23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
住民環境課へ

日午後2時～4時

【法律相談】

とき・ところ 3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 3月5日(月)宗像市役所 ☎0940-36-5050、3月14日(水)ハピネスなかもた ☎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 3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)

【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 ☎#800

植物性食用油は町立公民館へ

1月 岡垣町から出た

燃えるごみ 597.5t

- ・前年同月比 +7.2t
- ・1人当たり 18.3kg

資源ごみ 44.5t

- ・前年同月比 +0.5t
- ・1人当たり 1.4kg

0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FA X案内 ☎092-415-311
- 3
- 北九州テレホンセンター ☎522-9999

人気メニュー！おおしき膳！



パート・アルバイト募集

- ホール ○厨房
- 時給 700円～
- 時間 ①午前10時～午後3時 ②午後5時～9時
- 週2～5日勤務可能な人
- 毎週水曜日定休日、交通費一部支給
- まずは、お気軽にお電話下さい。面接日をお知らせしますので履歴書をご持参下さい

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。

免疫力を高めて

元気な体を作ろう！

かぜやインフルエンザなどの感染症、がんの予防には、免疫力が大きく関わっています。病気にかけにくい元気なからだをつくるには、免疫力を高める必要があります。

今回は、そんな免疫力のことを紹介します。

免疫力ってなに？

免疫力とは、体の中に入った細菌やウイルスなどから体を守る力のことです。人間が生まれつき持っているものです。

免疫力が低くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなり、免疫力が高いと、周りの人が感染症にかかってもうつりにくくなります。

免疫力を高めるためには

免疫力は年齢が上るとともに低下すると言われていますが、日頃の生活を次のように工夫することで高めることができます。

【腸内環境を整える】

腸は最大の免疫器官と言われ、腸内環境を整えると免疫力は高くなります。

腸内環境を整えるためには、腸内細菌の「善玉菌」を増やし「悪玉菌」を減らす必要があります。善玉菌は発酵食品に多く含まれ、食物繊維やオリゴ糖をえさにしています。善玉菌を増やす食品を積極的に食べるようにしましょう(表1)

【ねばねばした物を食べる】

ねばねば成分を含む食品や良質のたんぱく質を含む食品には、免疫力を高める効果があります(表1)

【運動をする】

運動することで、免疫細胞が活発に働くようになります。軽めの有酸素運動を継続して行うことが効果的です。

【ストレスをためない】

慢性的なストレスは、免疫力を下げる原因です。自分にあったストレス解消法を見つけて、ストレス

表-1 免疫力を高める食べもの

食品または栄養素	体内での働き	食品例
発酵食品	腸内環境を整える(善玉菌を多く含む)	納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ、キムチ、漬物、酢 など
食物繊維	腸内環境を整える(善玉菌のエサになる)	野菜、海藻類、きのこ類、果物 など
オリゴ糖		大豆・大豆製品、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、バナナ など
ねばねば成分を含む食品	免疫力を高める(粘膜や免疫細胞の強化)	長芋、里芋、なめこ、わかめ、もずく など
良質のたんぱく質		肉、魚、卵、大豆・大豆製品

スをとめないようにしましょう。

【笑う】

笑うことは、細菌やがん細胞などを発見して退治する免疫細胞の1つであるNK細胞の働きを活発にします。作り笑顔でも効果があるとされているので、笑顔の多い生活を心掛けましょう。

日頃の生活の中で、食事や運動を改善すること、ストレスをためないようにすることは、免疫力を高めて健康を保つことにつながります。右で紹介したような生活を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。

健康づくり課管理栄養士

林田 智子

第235回

ヘルシークッキング ～酢を使った料理～黒糖むしパン



6人分の材料

○A：粉末黒糖 50g、牛乳 50cc、はちみつ 小1 ○B：小麦粉 60g、タンサン 2g ○卵 1/2 個 ○酢 小1

作り方

- ① Aをボウルに入れて湯せんにかけてとくす
- ② Bを合わせて振り、①に入れてよく混ぜ合わせる

③溶きほぐした卵を②に入れ、よく混ぜる

④③に酢を入れて混ぜ、クッキングシートを敷いた中に流し込み 13分蒸す

1人分の栄養価

エネルギー 81.8kcal、たんぱく質 16g、脂質 0.7g、カルシウム 32.8mg

岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスマイトの会)

浜山のおくりもの③

岡垣歴史文化研究会 田和昭壽

泰平が続く江戸時代に、用材や兵器としての木や竹を確保する林政が進められたということは、戦乱の続く戦国時代にはもつと厳しい管理がされたと想像されます。このような時代的背景を考えずに、1738(元文3)年の「定」だけを教材として授業を進めたことは、大変な過ちであったと反省します。

明暦三年、山総奉行に任命された竹森新右衛門利友の林政が成功し、竹木の自給が達成されました。その後の事を次の様に書いています。

「・・・利友致仕^{ちし}して其子三之丞利實其職を継ぐ。後山林總司を廢し、郡奉行に其務兼しめ、山奉行を其屬とし、別に山目附を置いて監察せしむ。光之の代末に及び、負債累なり、國用不足し、1687(貞享4)年に至り終に生財の術盡て有司の輩士祿を削らんと議す。光之甚憂へて、他道の無きかと再議せしめる。勘

定奉行村山角右衛門政真國中の樹木を伐り、其價銀にて負財を償ひ給へと建言す。光之聞て伐木も後年の實となるべけれども、祿は削るべきにあらず、・・・(福岡県史資料「福岡藩の林政史料」)

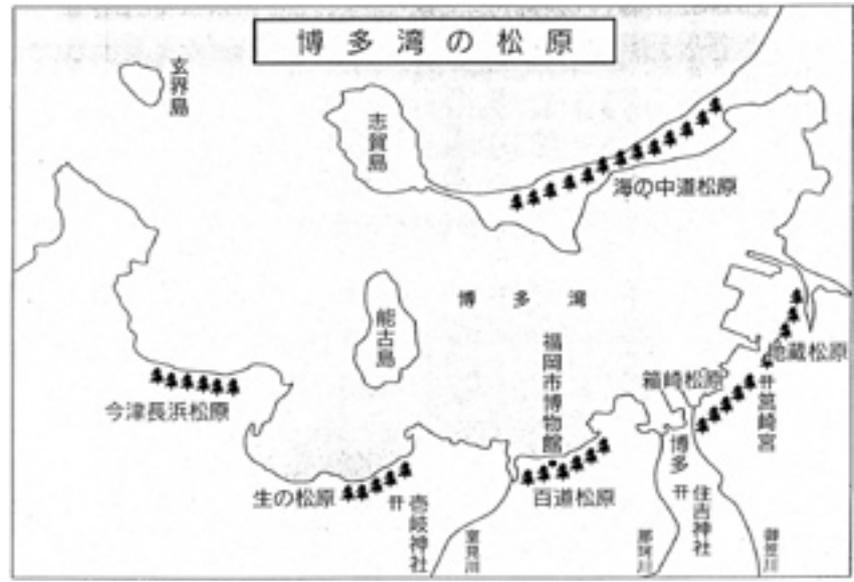
三代藩主光之治世の終わり頃、藩の財政は負債が重なり厳しくなってきました。財政立て直しの為には藩士の祿を削るという案もありましたが、光之はそれを採用できなかつたようです。そこで、国中の木や竹を伐って金に換え負債を解消することにしました。

しかし、役人が木や竹の伐採を始めると、もちろん多くの百姓が動員されるでしょう。百姓の中には、役人の目を盗んで木や竹を伐り金に代えたり、生活用材にする者が出たと思われます。また、役人の中にも不正をする者がいたことでしょう。その結果「・・・赫山と變じくいとす小木すら他に買ひ、竹は隣國に求るに至れり。」国中に多くの禿山が出現し、杭にす

る小木すらよそから買い、竹は隣の国から求めるようになったという事です。

右は、十七世紀の終わり頃から十八世紀にかけての事です。糠塚村や松原村に出された「定」と同時に出された「定」には、「宗像郡、遠賀郡、粕屋郡、志摩郡浜付の砂吹上げ、年々田畑地が荒れ

きつてしまっている。以前は砂除けのため松等が立ち茂つてゐたが当時の詮議をもつて御用木を伐り取つたり、百姓が自由により荒らしたため・・・」とあります。これだけの資料を読んで、1738(元文3)年に出された厳しい「定」が納得できたのです。



この地図は、平成13年「博多湾の松原展」(福岡市博物館主催)の時に作られた資料です。17世紀の終わり頃の様子と思われます。時代とともに都市化・宅地化が進み、江戸時代以来の松原は、その面影をすっかり失ってしまったようです。

資料を見つけていくうちに、「浜山のおくりもの」の前に「浜山は先祖の贈り物」という視点で考えることが大事だと分かりました。更に検証して、私たちにできることを考えたいと思います。 ※退官

3月の行事予定



役場

☎282-1211

- 11日(日) ●国際交流フェスティバル(岡垣サンリーアイ) 13:30
- 31日(土) ●春まつり(成田山不動寺) 10:00



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) ●にこにこクッキング(中央公民館) 10:00
- 16日(金) ●献血(東部公民館) 9:30
- (中央公民館) 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

- 15日(木) ●町立中学校卒業式(各中学校)
- 16日(金) ●町立小学校卒業式(各小学校)
- 20日(祝) ●彼岸法要(成田山不動寺)



地域・学校

人の動き

1月末 32,620人 (-22人)

- 男性……15,464人 (-8人)
- 女性……17,156人 (-14人)
- 世帯数……12,922世帯(+13世帯)
- ・出生 20人 ・死亡 36人
- ・転入 68人 ・転出 74人

※ () は前月との比較

納期

- 国民健康保険税 10期分 …………… 4月2日
- 後期高齢者医療保険料 9期分 …… 4月2日
- 保育所保育料 3月分 …………… 3月30日
- (延長保育は2月分)
- 町営住宅家賃 3月分 …………… 4月2日

2日(金) ●孔大寺大祭詣でと孔大寺山登山(岡垣町) 8:00
 3日(土) ●グラウンドゴルフ大会(町民総合グラウンド) 9:00
 4日(日) ●少年軟式野球大会(町民総合グラウンド) 7:00
 11日(日) ●少年サッカー大会(松ヶ台グラウンド) 8:30
 ●小学生バレーボール大会(町民体育館) 9:00
 ●少年柔道大会(町民武道館) 9:00
 13日(火) ●ゲートボール大会(スパーク岡垣) 8:30
 17日(土) ●剣道大会(町民武道館) 8:00
 18日(日) ●卓球大会(岡垣サンリーアイ) 9:00
 20日(祝) ●ペタンク大会(乳垂荘コート) 9:00
 21日(水) ●ゲートボール大会(スパーク岡垣) 8:30
 25日(日) ●女子バレーボール大会(岡垣サンリーアイ) 10:00

スポーツ大会
☎282-0200

3日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央) 10:00
 6日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00



町立公民館
 東部 ☎2282
 中部 ☎2282
 西部 ☎2282
 5000
 0103
 0662

1日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
 3日(土) ●ふれあいイベント: ひなまつり 12:30
 8日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
 10日(土) ●おもちゃ図書館 13:00
 11日(日) ●ふれあいイベント: 新舞踊末広会 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) ●おもちゃ図書館 13:00
 25日(日) ●ふれあいイベント: 舞踊宗家西川流 12:30
 29日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
 31日(土) ●ふれあいイベント: 千草会 12:30
 ※1日(木)と15日(木)は3歳児まで利用できます。

ついでの里
☎283-2940

1日(木) ●ぷくぷくクラブ 10:00
 3日(土) ●イラストクラブ 10:00
 9日(金) ●ぷくぷくクラブ 10:00
 10日(土) ●音楽ひろば 11:00
 11日(日) ●おもちゃ病院 10:00
 13日(火) ●なかよしひろば 10:00
 17日(土) ●料理クラブ① 10:00 ② 11:00
 ③ 13:30 ④ 14:30
 20日(祝) ●妊婦胎教教室 10:00
 ●なかよしひろば 10:00
 24日(土) ●折り紙ひろば 10:00
 27日(火) ●ベビークラブ 10:00

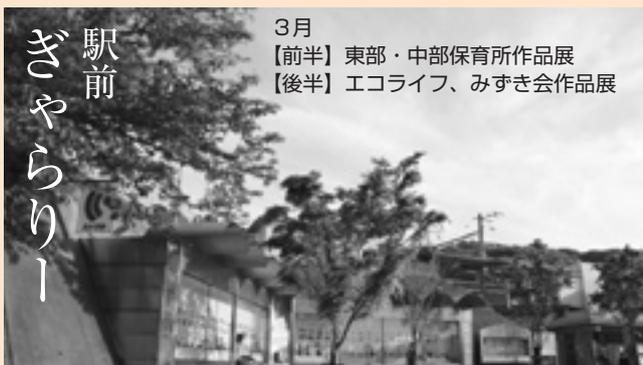
こども未来館
☎281-5501

2日(金)~4日(日)
 ●第18回サンリーアイ文化講座文化祭
 スプリングフェスタ Happy カルチャー!
 10:00
 4日(日) ●おはなし会 14:30
 9日(金) ●いちご畑のコンサート「こども未来館合唱
 クラブ(合唱)」18:30
 10日(土) ●おはなし会 14:30
 11日(日) ●おはなし会 14:30
 16日(金) ●いちご畑のコンサート「田代博美(シャン
 ソン・ド・ココロ)」18:30
 18日(日) ●おはなし会 14:30
 24日(土) ●おはなし会 14:30
 ●図書館春休み DVD 上映会「トムとジェ
 リー~楽しいボウリング~」13:00
 25日(日) ●おはなし会 14:30

岡垣サンリーアイ
☎282-1515

4日(日) ●ワード2010で回覧板1① 9:30
 9日(金) ●エクセル2010で家計簿① 9:30
 11日(日) ●ワード2010で回覧板1② 9:30
 ●音楽CDを作ろう① 13:00
 12日(月) ●表や写真を入れよう! 文書作成2010入門塾① 13:00
 15日(木) ●ネットを使ってわくわく旅行を計画しよう① 9:30
 ●パワーポイントではじめてのプレゼンテーション① 19:00
 16日(金) ●エクセル2010で家計簿② 9:30
 ●はじめて使う人のためのエクセル2010入門塾① 13:00
 17日(土) ●写真入りカレンダー&エコバック作り 10:00
 18日(日) ●ワード2010で回覧板1③ 9:30
 ●音楽CDを作ろう② 13:00
 19日(月) ●表や写真を入れよう! 文書作成2010入門塾② 13:00
 22日(木) ●ネットを使ってわくわく旅行を計画しよう② 9:30
 ●パワーポイントではじめてのプレゼンテーション② 19:00
 23日(金) ●エクセル2010で家計簿③ 9:30
 ●はじめて使う人のためのエクセル2010入門塾② 13:00
 25日(日) ●ワード2010で回覧板1④ 9:30
 ●音楽CDを作ろう③ 13:00
 26日(月) ●表や写真を入れよう! 文書作成2010入門塾③ 13:00
 29日(木) ●ネットを使ってわくわく旅行を計画しよう③ 9:30
 ●パワーポイントではじめてのプレゼンテーション③ 19:00
 30日(金) ●エクセル2010で家計簿④ 9:30
 ●はじめて使う人のためのエクセル2010入門塾③ 13:00
 ※講座の開講状況は問い合わせください

情報プラザ人の駅
☎281-2005



ぎやらりー
駅前

3月
 【前半】東部・中部保育所作品展
 【後半】エコライフ、みずき会作品展

人身事故

12月 8件

死亡 0人
 重傷 0人
 軽傷 9人

救急

1月 出場 119件
 搬送 109件

火災

1月 出火 0件
 り災 0件



春が来る。サイクリングに行こう！

芦屋町から岡垣町を通して宗像市まで続く、遠賀宗像自転車道路。海からの爽やかな風を感じながら走れるサイクリングコースです。波津海水浴場では自転車の貸し出しをしています。気軽にサイクリングを楽しんでみませんか。

と き 3月4日(日)～6月、9月～11月の午前9時～午後5時

と ころ 土日祝日＝波津海水浴場休憩所、平日＝田原商店(休憩所横)

費 用

■ 3時間以内＝300円(200円)

■ 4時間以内＝400円(200円)

■ 4時間以上＝500円(300円)

※()は小学生以下

問い合わせ 貸自転車運営実行委員会(穴井) ☎ 283-1961 または ☎ 090-1672-7073 へ

編集後記

▼豆まきの取材で、東部保育園にお邪魔しました。鬼を待つ間、子どもたちは歌を歌ったり紙しばいを見たりしながらリラックスしていました。泣き叫ぶ子どもや豆を投げる子ども、鬼に握手を求める子どもたちで教室は大混乱でした(笑)

成田山からやってきた2匹の鬼さん、今年もおつかれさまでした。来年はどんな豆まきになるのか今から楽しみです！ (中井)

▼災害時の要援護者への支援。介護や介助の必要な人を把握することもできませんが、地域内どこに、誰が住んでいるのかなどの情報交換の場もあります。地域の絆の大切さ、改めて感じました。

介助までは必要としませんが、愛犬の目が急に見えなくなりました。何度か病院で検査をしたのですが、治療法がないとのことでした。しかし、多少物にぶつかりながらも、家の中を元気に歩きまわっています。(深田)