

# おかがき

3.25

No.858

絆でつながる、これからも

〜東日本大震災から1年〜

## CONTENTS

## 目次

- 特集① ボランティアは見た …… 2～5
- 特集② いつまでも、元気に。 …… 6～9
- まちかど ZOOM アップ …… 10～13
- 読者の私書箱 …… 14～15
- お知らせ …… 16～21
- いきいき情報 …… 22
- 新岡垣風土記 …… 23
- 4月の行事予定など …… 24～25
- 岡垣で、世界の文化に触れる。 …… 26

# ボランティアは見た

～さまざまな災害支援のカタチ～



私たちにできること

平成23年3月11日、東日本大震災が発生しました。多くの命が奪われたこの震災では、発生直後から「何かできることはないか」「少しでも力になりたい」という思いで、さまざまなボランティア活動が全国各地で行われています。

遠賀郡4町と中間市でも同様に、義援金の受け付けやチャリティイベントの開催、救済物資の提供、自治体職員の派遣など引き続き支援しています。また、多くの住民の皆さんが被災地を訪れたり、福岡からエールを送り続けたりするなど、各自ができることに取り組んでいます。

遠賀郡4町と中間市の広報担当者が同じテーマを決めて取り組んでいる「1市4町合同企画」。今年のテーマは「ボランティア」。今回は、ボランティアとして携わったみなさんが、活動を通して感じた思いや、これからボランティアとして活動する場合の注意点などを紹介します。

震災発生から約1年。被災者の皆さんには、これからも継続的な支援が必要です。今回の特集を通して、私たちができることを考えてみませんか。



## ポイント1

### 備えあれば憂いなし

ライフラインは、私たちの生活に欠かすことができないものとなっています。しかし、万一自然災害が発生した場合、普通の生活はできなくなります。

そこで、自然災害から避難するときに家族や自分自身の生命を守るための準備として必要なものが、非常用の防災グッズです。防災グッズには、水や食料など、ライフラインが復旧するまでの3日間分を用意しておくことが望まれます。

また、緊急避難時には、子どもを抱えたり、身体が不自由な人の介助が必要となったりすることも考えられます。そのため、非常時の持出品は「絶対に無ければ困るもの」を優先し、自分が持ち出せる範囲の重さでまとめておきましょう。

大地震や水害、津波警報が出たときなどの緊急避難は、一刻を争います。防災グッズは、玄関や部屋の出入り口付近など取り出しやすい場所に準備しておきましょう。

もしもに備えて、非常持出袋に次のようなものを準備しておきましょう。

- 飲料水 ○食糧 ○ラジオ
- 応急医療品 ○懐中電灯
- 軍手 ○貴重品
- ライター ○生活必需品
- 衣類など



計画停電実施

スーパークールビズなど、全国的に節電の動きがある

募金・献血活動が各地で始まる

血液製剤は有効期限があるため、安定的な提供、継続的な協力が必要。全国各地で募金活動も引き続き行われている

自衛隊や消防が被災地入り

地震発生を受け、内閣府緊急災害対策本部を設置。消防庁長官からの出動要請を受け、福岡県からも緊急消防援助隊が被災地へ向かう

ライフラインがストップする

電気・ガス・水道などが広範囲で寸断される(交通網が麻痺したことで復旧が遅れる)  
ポイント1

東日本大震災が発生

平成23年3月11日午後2時46分ごろ、三陸沖を震源地として発生

## 東日本大震災から1年を振り返る(事項と詳細)

### 芦屋町と石巻市の架け橋に

芦屋町 山元彪ノ介さん



芦屋町で行われたイベント。スープカレーの売り上げをすべて被災地に送りました。

4月に宮城県石巻市へ炊き出しに行ったとき、縁があって、石巻災害復興支援協議会の伊東さんと知り合いになりました。そこから、度々連絡を取り合うようになり、必要なものを聞いては、友人やPTAを始め、芦屋町の皆さんに呼びかけ、支援物資を送っています。また、個人・団体から「子ども服を送りたい」「毛布を100枚送りたい」などの話があると、伊東さんに必要かどうかを確認し、送るようにしています。ここから被災地は大変遠いため、なかなか行くことができませんが、支援したい人はたくさんいます。私は石巻へのパイプ役となり、「何かできることをしたい」と考えている人の手伝いができたらと思っています。



### これからは「心」の支援を

岡垣町「Heart & スマイル」 平山 弘美さん



宮城県女川町の漁港。福岡からの思いを込めたメッセージを被災地の人たちに手渡す。

私たちが初めて支援に行ったのは、震災発生から約1カ月後。当時は、とにかく衣類や食糧などの物資が不足していました。しかし、今、被災地に必要だと感じるの、物資ではなく心のケアだと思います。家族や身内を亡くし、心を病む人が多いのです。そこで私たちは、被災者の心を支援するため、被災者がお互いに交流できる場を作ることなどを計画しています。つらいのは1人じゃないことを知ってもらってみんなで悩みを共有し、これからの人生を前向きに考えてもらうことが目的です。これからも被災地と岡垣をつなげる架け橋となり、物資だけでなく心の支援も続けていきたいと思っています。



## 東日本大震災から1年を振り返る(事項と詳細)

ボランティアの受け入れが始まる

全国各地から支援物資の提供が始まる

ガソリンなどの燃料不足が深刻化する。買い占め問題が起こる

チャリティーイベントなどを開催

被災者の受け入れ体制が整う

全国各地からボランティア希望者が殺到  
ポイント2

全国各地からさまざまな物資が届いたが、仕分け作業に時間を要する  
ポイント3

店に物がなくなってしまうのではないかと不安から、水やカップ麺、乾電池などの買い占めが発生

被災地を元気づけようと、全国的にさまざまな形で実施。遠賀・中間地区でも支援の輪が広がっている

各自自治体で、公営住宅や民間住宅など、被災者の受け入れ態勢が整う



### ポイント2

#### ボランティアの心得5か条

- 一、被災者の気持ちを一番考えてこそ真のボランティア
- 一、被災地は、想像を絶する世界かもしれないので、行く前に確認する
- 一、ボランティア活動の選り好みをしてない
- 一、ボランティア保険には必ず入ること
- 一、帰る勇気も必要。頑張るすぎないことも大切



### ポイント3

#### 支援物資提供の心得8か条

- 一、被災地のニーズを把握したうえで送ること
- 一、現地ですぐに使えるように配慮して荷造りをする  
※食べ物と衣類などを混ぜない、衣類をサイズ、種類ごとに梱包するなど。
- 一、いつ届くか分からないので、日持ちしないものは送らない
- 一、1つの段ボールには同一の種類の物しか入れない
- 一、段ボールの表面の見えやすい場所に、「水」「おむつ」など何が入っているかを大きく書く
- 一、お金は封筒に入れて送ると分かりにくいので、できる限り振り込みにする
- 一、医薬品は医師や薬剤師がいないと配れないので、自分に処方された薬などは送らない
- 一、自宅の不要品処理のような気持ちで送らない

## 心の温かさが伝わるものを送り続ける

中間市「絵たより絵夢の会」 中島 敬子さん



大崎市から届いた写真。絵手紙をみなさんに見てもらおうとJR古川駅に展示されました。

阪神淡路大震災のときにも絵手紙を送ったこと、被災地の宮城県大崎市とは絵手紙を通じて交流があったこともあり、私にできることは被災者のみなさんの心の癒しになってもらうために絵手紙を送ることだと思いました。発生直後から書き始め、私の生徒さんたちと絵手紙を222枚送りました。すると、「優しさを感じた。心が癒された」というお礼の手紙が全員に届いたうえに、地元新聞にも取りあげいただき、感動しましたし、逆に励まされました。物資やお金も大切ですが、人の心の温かさを伝えることも大切だと思います。微々たる力ですけど、見えない励まし力、心のメッセージとして、心の糧となってもらえるような絵手紙をこれからも送り続けたいですね。



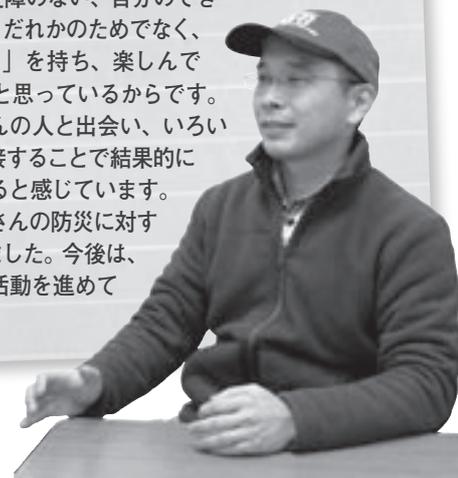
## 自分たちのできる範囲でやる

遠賀町「福岡レスキューサポート・バイクネットワーク」 八坂 英明さん



新聞紙とラップを使った皿作り。いざというときに役立つ知識を楽しみながら学ぶ。

私たちはバイク好きの仲間を広げ、その延長線上にボランティアがあるというイメージで、バイクの機動性を生かした被災地での支援や、地域での防災イベントを実施しています。モットーは「仕事に支障のない、自分のできる範囲でやる」こと。だれかのためでなく、「自分のやりたいこと」を持ち、楽しんで続けることが大切だと思っているからです。活動を通じてたくさんの人と出会い、いろいろな立場・考え方に接することで結果的にもプラスになっていると感じています。東日本大震災後、皆さんの防災に対する意識は高まってきました。今後は、より地域に密着した活動を進めていきたいと思っています。



被災地でのボランティアを始める前に要チェック

# ボランティアQ&A

ボランティアを始めようと思ってもどうしたらいいのか、何ができるのかで迷うことも。気になることにお答えします。

**Q** ボランティア保険とはどのような保険ですか

**A** ボランティア活動中の事故により、自身がけがをした場合や被災した人など他人の体や財産などに損害を与えてしまったら法律上の賠償責任を負った場合に、保険金が支払われる保険です。ボランティア活動の出発前に必ず、それぞれの地域で加入してください。

**Q** ボランティア活動にはどんな種類や内容がありますか

**A** 家財の運び出しや炊き出しなどの手伝い、場合によっては子どもの遊び相手などもあります。多くのボランティア団体では、事前に説明会などが開催されます。内容は場所によって毎日異なりますし、被災した人々のニーズに応えることが大切ですので、必ずしも希望のボランティアができるとは限りません。

## ■各市町問い合わせ先

- 中間市 中間市社会福祉協議会 ☎ (244) 1230
- 芦屋町 ボランティア活動センター「リード」☎ (221) 1011
- 岡垣町 岡垣町社会福祉協議会 ☎ (283) 2940
- 遠賀町 遠賀町社会福祉協議会 ☎ (293) 0430
- 水巻町 水巻町社会福祉協議会 ☎ (202) 3700

**Q** 交通手段や宿泊、食事はどうしたらよいですか。また、費用負担はどうなりますか

**A** 現地へはできるだけ交通機関を利用してください。宿泊は、必ずしもテントが張れるとは限りませんし、車中泊も困難な場合があります。また、現地に行ってからでは確保できないことがあります。被災地でも営業しているホテルや旅館などがありますので必ず事前に確認してから出かけるようにしてください。なお、食費・宿泊費・交通費などの経費は自己負担が原則です。

**Q** 現地には行けないのですが、被災地のために何かしたいです。どうしたらいいですか

**A** 被災した人たちへの支援にはいろいろな形があります。必ずしも現地に赴くことだけが支援ではありません。募金活動や被災地の人へのメッセージなど、今住んでいる地域でできる支援もあります。

NPO法人NPO九州理事  
今村晃章さんに Interview

## 経験を日常生活や地域で活かす

東日本大震災を受け、全国からたくさんの支援がなされました。現地で活動する人もいれば、それぞれの地域から支援するなど、その形は1つではありません。日々変化していく現地のニーズをしっかりとつかみ、必要な心得を自身が把握したうえで、できる範囲のことを無理なく行うことが大切ではないでしょうか。

これから私たちに求められることの中に、「忘れないこと」「教訓を活かす」ことがあると思います。折に触れ被災地の情報に耳を傾け、思いをはせることで、自分の中での風化を防ぐ一助となります。

また災害時の行動は、普段の過ごし方に大きな影響を受けます。家庭の防災対策や地域のつながりが、いざというときの助けとなります。

防災対策も災害支援も、共通して「自ら積極的に行動する力」と「必要な行動を想像する力」が求められます。この「自発性」と「想像力」は、実は地域でのさまざまなボランティア活動で身につくのです。楽しく無理なく、活動に参加してみましょう。

## 再び立ちあがる心を支えるために

(社)日本産業カウンセラー協会九州支部 小野 元さん



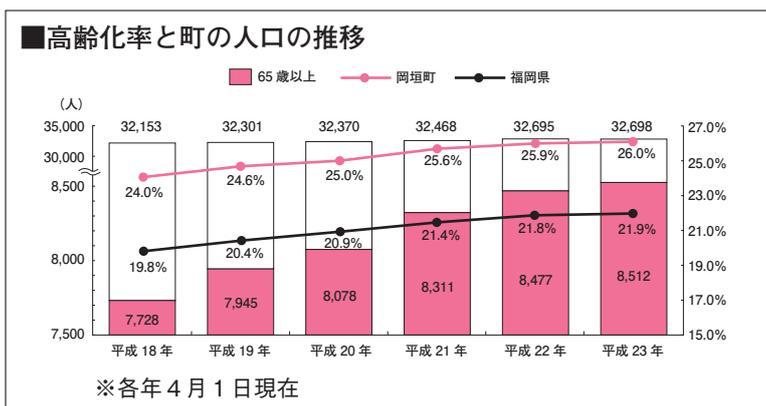
相手の話を聴き、心をほぐしていくためのきっかけをつくります。

福岡県にも被災地から避難した人たちがいます。震災で被災された皆さんは、地震や津波のように「目に見える恐怖」と放射能による汚染の心配や風評、憶測などの「目に見えない恐怖」にさらされました。そのうえ、大切な人々を失い、離れたくない自分の生まれ育った故郷を離れざるを得ませんでした。人の心はとても繊細です。「これから、どうしたらいいんだろう」と傷ついた心の整理ができず、動けなくなってしまった人も大勢います。カウンセリングで、できることは本人に寄り添って心に抱えた不安や苦しさを聴き、もつれてしまった心や感情をときほぐすお手伝いです。再び自分自身で歩みだすために心のサポートを続けていきます。



# いつまでも、元気に。

4月から、地域包括支援センターを岡垣町に設置します。  
 地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域  
 で安心して暮らし続けられるよう支援するところです。  
 今回は、地域包括支援センターのことを紹介します。



岡垣町の人口は、平成23年10月1日現在で、3万2千664人。そのうち、65歳以上の高齢者は8千585人で、高齢化率は26・3パーセントと、約4人に1人が高齢者となっています。

地域包括支援センターは、町内に住む高齢者の生活を、地域とともに支えていくための拠点として設置されます。

岡垣町が迎えた超高齢社会

## 地域包括支援センターとは

？ 地域包括支援センターってどんなところなの

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、さまざまな支援をするところです。

地域包括支援センターには、「保健師」「社会福祉士」「主任ケアマネジャー」という3種の専門職員がいます。それぞれが互いに連携を取りながら、高齢者一人ひとりの相談に、親身になって応じます。

？ どんな相談を受けてくれるの

地域包括支援センターでは、「介護保険のサービスを受けたいけど内容がよくわからない」「一人暮らしで家事をするのが大変」など、どんな小さな悩みや不安でも相談に応じます。

相談者がどんなことに困っている、どのようなサービスを必要としているのか。まずはじっくり時間をかけて、相談者の現状を把握します。その上で、それぞれの関係機関と連携をしながら、相談者

一人ひとりにあったサービスを紹介します。

？ 相談のほかにはどんなことをしているの



▲楽しく健康教室のようす

高齢者の皆さんに健康で楽しい生活を送ってもらうため、介護が必要な状態にならないよう支援します。町が開催している「楽しく健康教室」などの介護予防教室への参加も促しています。

また、お金の管理や不動産などの契約に自信がなくなった場合、成年後見制度の利用を支援します。この制度は、認知症などで判断能力が不十分になり生活が困難となった人たちに、契約の代理や金銭管理を支援することで、本人を法的に守り支えるためのものです。

## いつまでも安心して暮らせる町を目指します

岡垣町の高齢化率は国や県の平均を上回り、高齢者のいる世帯の6割以上がひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯となっています。平成27年には、団塊の世代が高齢期に達することから、更なる高齢社会を迎えることになり、町にとって高齢者対策はとても重要な課題です。

町が行った住民アンケート調査では、約半数の人が今後も自宅で生活したいと回答しており、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、遠賀郡に1カ所設置されていた地域包括支援センターを、4月から岡垣町に設置します。地域包括支援センターを中心に、地域や関係機関の皆さんと連携し、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいつまでも生きがいを持って元気に暮らすことができるよう、今後も取り組みを進めます。



岡垣町長 宮内 實生

# 地域包括支援センターでは こんなことをしています

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、相談業務を含めて主に下で紹介する業務に取り組んでいきます。

## ① 介護予防を 推進します

高齢者の皆さんが、要介護状態にならないために、介護予防教室の紹介など、予防対策をします。

### 【主な教室】

・楽しく健康教室・生き生きデイ教室



## ② 高齢者の 権利を守ります

高齢者虐待への対応や消費者被害の防止など、関係機関と連携して皆さんの権利を守ります。



保健師



主任ケアマネジャー



社会福祉士

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職員が連携し、さまざまな相談への助言や支援をします。

## ③ 小さな悩みも 相談を受けます

高齢者の皆さんやその家族、事業所などからの相談に応じます。どんなことでも相談を受けます。



## ④ 暮らしやすい 地域にします

高齢者の皆さんが暮らしやすい環境にするため、関係機関と連携して業務に取り組みます。



## 参加者や支援者の声



岡垣町民生委員  
児童委員協議会会長

藤原 一子さん  
(南高陽区)

私たち民生委員は、地域の皆さんの立場にたって、一番身近な相談支援者として、心配ごとや困ったことを解決するお手伝いをしています。

今まで遠賀町にあり少し遠い存在だった地域包括支援センターが、私たちに身近な町に設置されれば、高齢者の身近な相談窓口として、皆さんの利便性も向上すると思います。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、地域包括支援センターの職員の皆さんには頑張ってもらいたいと思います。



楽しく健康教室  
参加者

藤崎 穂積さん  
(南高陽区)

平成23年10月から平成24年2月まで開催された「楽しく健康教室」に参加しました。以前は食べ物を飲み込む力が弱く冬の時期に苦労しましたが、参加してからは飲み込む力が強くなり、食事の時間がとても楽しくなりました。

最初は参加することに戸惑いもありました。しかし実際に参加してみると、体の調子が良くなることはもちろん、多くの仲間を作ることができました。

「私はまだまだ元気」と思っている人も、介護予防や仲間づくりのために参加してみませんか。

## 町内の相談窓口はここです

地域包括支援センター ☎ 282-1211 福祉課

4月から役場内に開設します。  
※3月31日までは、介護保険広域連合遠賀支部(遠賀町)に設置されています。

**担当地区** 町内全域

お近くの相談窓口へ、  
気軽に相談してください

高齢者・障害者相談センター  
☎ 282-5167 公園通り1丁目7-1「高倉苑」内

**担当地区**  
海老津小学校区  
吉木小学校区  
内浦小学校区



東部高齢者・障害者相談センター  
☎ 282-5103 東山田1丁目10-32

**担当地区**  
山田小学校区  
戸切小学校区



問い合わせ 福祉課へ

## 長年の研究が評価され

12/1 ヨルマ・ランタネン賞を受賞

産業医科大学教授の高橋謙さん(原区)が、ヨルマ・ランタネン賞を受賞しました。この賞は、労働安全衛生分野で国際的功績を挙げた研究者に、フィンランド産業医学研究所から贈られる賞です。今回の受賞は、高橋さんの長年に渡るアスベスト疾患への研究や調査が評価されたもので、アジアからの初の受賞者となりました。

高橋さんは今回の受賞を受け「アスベスト疾患は、世界中から無くならなければならない病気。時間をかけた取り組みが必要だが、私の研究で少しでも貢献できれば嬉しい」と話してくれました。



## 被災地に 届けてください

3/8 戸切小学校児童が義援金を寄付

戸切小学校の児童が、東日本大震災の義援金を宮内町長に手渡しました。この義援金は全校児童で集めたアルミ缶とリングプルを現金に換えたものです。

町長に義援金を手渡した筋田泰輝くん(写真中央)と野間崎僚太くん(写真右)は「被災地のために使ってほしいです。これからも取り組んでいきたいです」と話してくれました。

## 三里松原を守るため

2/26 三里松原の低木伐採作業

黒山浜でボランティア約200人が参加して行われました。

一般ボランティアは手ノコを使って、岡垣町森林組合の労務班はチェーンソーを使って、三里松原内の松以外の木を伐採していきました。多くのボランティアの力で、きれいな松林になりました。

参加者からは「三里松原は広いので、もっと人数が増えればいいですね」という声が聞かれました。



## みんなで楽しく健康づくり

2/25 健康づくり教室

吉木校区コミュニティが地域に住む人の健康増進を目的に、おなが病院の理学療法士である長野さんを講師に迎えて催しました。

当日は「高齢化にともなう体力維持と転倒防止」をテーマに、80人が参加しました。長野さんからは「転倒を防止し元気に長生きするためには日頃の運動が大切です」という説明があり、ストレッチ方法などが紹介され、皆さん熱心に聞き入っていました。



## 高齢者の強い味方！

3/5 やつばあ～岡垣の移動販売

町内の買い物弱者を支援するため、老人クラブ寿会連合会が中心となり、地域の関係団体と連携し、高陽団地で移動販売が始まりました。

この日買い物に訪れたのは、高陽団地に住む人など約250人。皆さん新鮮な野菜や卵などを買って求めています。買い物に訪れた人からは「家の近くで新鮮な食材を買うことができ便利です。これからも続けてほしいと思います」という声が聞かれました。

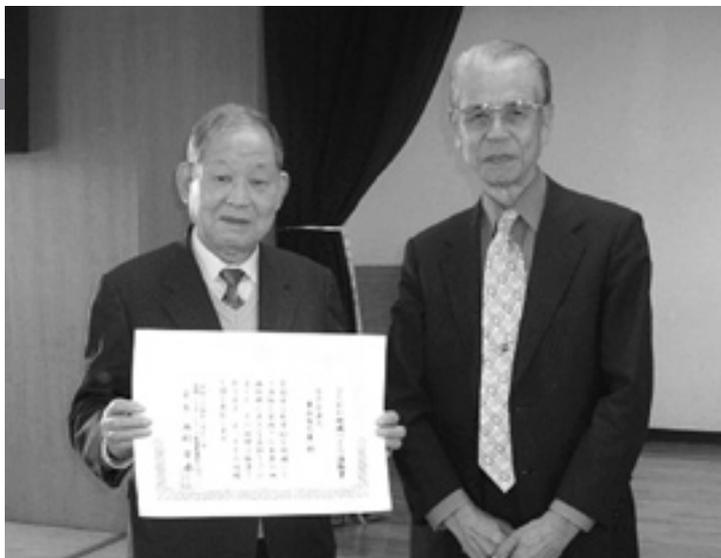
移動販売は、毎週月・水・金曜日に高陽団地の3カ所で行われています。

## 日頃の活動が認められ

2/11 NPO法人里山宮の森が受賞

福岡県が行橋市で開催したふくおか地域づくりフォーラムの中で、NPO法人里山宮の森が、ふくおか地域づくり活動賞を受賞しました。

里山宮の森は、野間二区の須賀神社周辺の環境整備や、県道の清掃活動、地域の防犯パトロールをボランティアで取り組んでいます。表彰式に出席した的場照彦会長（野間二区）は「受賞できたのは、会員による継続的な活動のおかげ。この受賞が会員にとって今後の活動の一助になれば」と話しました。





## 学ぼう！ごみのこと

3/3 吉木校区コミュニティ環境講演会

吉木校区コミュニティが中央公民館で催し、約50人が参加しました。まず、住民環境課から岡垣町のごみ減量化の取り組みの説明。その後、ダンボールコンポストの取り組みのことを「ゴミ問題を考える住民の連合会・宗像」代表の倉本和子さんから実技を踏まえて説明がありました。

参加者は終始熱心に説明を聞き、多くの質問も寄せられました。その場でダンボールコンポストを購入し持ち帰る参加者もいて「とても充実した講演会でした」という声が聞かれました。

## 大切な森林、 未来に残そう

3/1 ~森林の間伐

岡垣町では、県の補助を受け森林の間伐をしています。今年は上畑区の森林で、町から委託を受けた岡垣町森林組合が行いました。これは、長い間放置されたスギやヒノキを伐採し、光が射し込む健康な森林にすることを目的として取り組んでいます。

健康な森林は空気や水をきれいにし、土砂災害を防止してくれます。この大切な森林を未来に残していきましょう。



## 文化の香りに包まれて

2/19 内浦校区コミュニティ文化祭

内浦小学校の児童や地域の人たちから出展された、書道や絵画などのさまざまな作品が、西部公民館で披露されました。

内浦校区コミュニティの長畑東雄会長（内浦区）は「今回が初めての取り組みだが、地域には素晴らしい



特技を持った人が多くいて驚いた。今後も続けていきたい」と話していました。また、当日はガーデニング教室も同時に開催され、31人の参加者は熱心に取り組んでいました。



## 県指定文化財、 今年初のご開帳

2/18 ぼとうかんぜおんほさつぎそう 馬頭観世音菩薩坐像の公開

内浦区にある海蔵寺の本尊で、馬頭観世音菩薩坐像が公開されました。この像には3つの顔と6本の腕があり、正面の顔には3つの目があります。その眼光はとても鋭く、りりしい表情をしています。室町時代の中期1441年に造られ、1963(昭和38)年に県指定文化財に指定されました。

この日の公開に訪れた人は約200人。町内を始め、遠くは大分県から足を運んできた人もいました。訪れた人からは「県の指定文化財がこんなところにあるとは知りませんでした。」と話してくれました。

今年の公開はあと1回。3月31日(土)の春まつりの日に公開されます。



## 防災活動に 生かします

3/6 海老津校区コミュニティが防災センターを視察

防犯・防災部会を中心とした18人が、福岡市民防災センターで、震度6の地震の揺れや、時速30キロの強風、消火活動などを体験しました。

今後、防犯・防災部会では、視察での体験を参考に、自主防災組織のあり方を考えていく予定だそうです。

皆さんも地震の揺れや消火活動などを体験して、地域の防災活動のことを考えてみませんか。



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 ●〒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 ☎282-1211  
chiki@town.okagaki.fukuoka.jp

## 短歌・俳句・川柳

### 【一般の作品】

土筆伸び坊主頭よ天を指す

野間口英治

一筋の道の過程だローザンヌ

世界を魅了の菅井円加嬢  
大重正信

浪速から維新タツマキ国へ活

馬場哲哉

霏霏紛紛ぼたん雪降る庭の木に

つもる綿帽子幾とせぶりか  
中本ソノ子

うつし身に永久の安らぎ願はねど

また春は来む光湛へて

川原つる子

仲間待つグランドゴルフ春の雪

井上アヤノ

### 【青葉短歌会】

咲き初めし白梅の花愛らしく

聞こえてきそよな春の足音  
早川京子

拾い上げたまた仕舞いたき手紙なり

畳み直して本に挟みぬ  
石松清美

降る雪は季節の神の旅ころも

荒らぶれながら今日も降り積む  
南里和昭

世界地図広げたような黒雲の

途切れるを待つ冬陽恋しく  
橋本和子

### 【サンリーアイ俳句の会夏の部】

灘風と日を存分に大根稲架

横尾淑子

春北風や舳ひ船より槌の音

井村晴代

船繋り潮したたる若布揚ぐ

川原睦子

大桶の千年の息吹き実方両

俵口益栄

### 【岡垣川柳会】

腹を決め猫なで声で辞退する

野中よう子

理由などないに息子は腹を立て

山本雪外

青空が少し鎮める腹の虫

宇都宮福夫

先見すえ人踊らせる腹黒さ

末松碧

### 【青嶺俳句会岡垣支部】

芽立ち雨夜へと荒るる風の音

船津丸てる代

涅槃図の朱色もつとも哀しい

十時千恵子

鉦打つて始まる村の御開帳

川里正子

寒鴉鳴いて日暮れを急かせけり

花田セイ子

### 【サンリーアイ俳句会夜の部】

風花と舞ふはずめの一群か

カワツヤ子

春潮や神の島へと渡し舟

木村守

なだらかな生駒山系春立てり

深田英子

息を詰め見つめてをりし寒の行

中村和信

### 【木綿間俳句会】

ラーメンの湯気にぼっこり寒卵

竹ノ下静子

畦径を人影動く春なれや

山中きよみ

念入りに夕飯支度日脚伸ぶ

神谷かよ

売家がやがて更地に犬ぶくり

久留美智子

## 西部エンゼルスに 入りませんか！

私たち西部エンゼルスは、内浦ふれあいスポーツ広場で活動している少年野球チームです。週4日の練習を通して、楽しさや集団活動の一体感を感じてもらうことを大切にしています。

1日体験も実施しています。一度参加してみませんか。

問い合わせ 西部エンゼルス(安部) ☎ 282-4629 へ



### 4月からスタート！

えびつキッズ☆未就園児教室



親子で楽しめるイベントがいっぱい！



お問い合わせは下記まで

TEL 282-1135

<http://ebitsuyouchien.jp/>



### 6月からスタート！

在園生登園後、かわいい  
アンパンマンバスでお迎え  
お山のある広い園庭で遊びます



おいしい給食



1時よりバスで帰ります

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

# Hello! Baby・kids

3月生まれ

●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

いしまつあんじゅ  
石松杏樹ちゃん(1歳)  
平成23年3月8日生まれ(新海老津)  
1歳おめでと〜♪杏樹はパパとママの宝物です♡



やまなかあいむ  
山崎蒼生ちゃん(1歳)  
平成23年3月24日生まれ(野間四)  
元気にすくすく育つてね♡



ふくだひかる  
福田光ちゃん(2歳)  
平成22年3月23日生まれ(野間四)  
☆いつもたくさんの笑顔をありがとう☆



やまがたももこ  
山形桃子ちゃん(3歳)  
平成21年3月20日生まれ(公園通り中)  
みんな、ももちゃんが大好きだよ♡



すままつともき  
末松呂駒ちゃん(3歳)  
平成21年3月24日生まれ(吉木)  
いつも元気をありがとう。これからもよろしくネ



なかばあいな  
中浜愛菜ちゃん(1歳)  
平成23年3月6日生まれ(吉木)  
とびっきりの笑顔!!これからも一杯みせてね♡



## 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。

# 平成23年4月1日現在の役場職員の 給与と定員の状況

岡垣町役場職員の給与は、人事院勧告を参考にして、ほかの自治体とバランスを取りながら、町議会の議決を受けて決まります。今回の公開は、平成23年4月1日現在の数値です。

## I 給与の状況

### 1. 人件費 (平成22年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成23年3月末現在)	歳出額 (A)	人件費※ (B)	人件費率 (B/A)
3万2,548人	88億1,686万円	14億5,872万8,000円	16.5%

※人件費には町長や議員など特別職の給与や報酬など含む

### 2. 職員給与費 (平成22年度普通会計決算)

職員数 (A)	給与費 (B)		1人当たりの 給与費 (B/A)
	給料	職員手当※	
149	5億6,501万3,000円	1億940万2,000円	589万 4,557円
	2億387万4,000円		
	8億7,828万9,000円		

※退職手当と子ども手当は含まない

### 3. 平均年齢、平均給料月額、平均給与月額

区分	平均年齢	平均給料月額※1	平均給与月額※2
一般行政職	42.3歳	33万44円	38万9,851円
技能労務職	44.4歳	31万5,357円	32万9,683円

※1基本給のこと

※2基本給に扶養手当や住居手当、管理職手当を加え平均したもの

### 4. 職員の初任給

区分		初任給
一般行政職	大学卒	17万2,200円
	高校卒	14万4,500円
技能労務職	高校卒	13万7,200円

### 5. 経験年数別・学歴別平均給料月額

区分		経験年数区分		
		10年～14年	15年～19年	20年～24年
一般行政職	大学卒	28万4,057円	34万6,322円	37万8,249円
	高校卒	22万4,850円	31万3,800円	34万8,200円
技能労務職	高校卒	該当者なし	28万4,500円	該当者なし

### 6. 期末手当・勤勉手当

区分	支給割合		加算		1人当たり
	期末手当	勤勉手当	役職加算	管理職加算	
岡垣町	2.6月分	1.35月分	5～15%	なし	138万 3,600円

### 7. 退職手当

区分	退職手当	
	自己都合	勧奨・定年
勤続20年	23.5月分	30.55月分
勤続25年	33.5月分	41.34月分
勤続35年	47.5月分	59.28月分
上限	59.28月分	59.28月分

定年前に退職するときの加算措置 勧奨退職の場合、定年(60歳)との年齢差1年ごとに2パーセントを加算(最大20パーセント)



## 平成24年度 スタート!!

♪あたらしい出会いに  
ドキドキ・ワクワクです♪

※岡垣第一幼稚園※ ☎ 282-0235  
<http://www.okagaki-daiichi.com>

※岡垣中央幼稚園※ ☎ 282-0247  
<http://www.okagakichuoyoutien.com>

**入園式(両園共)4月14日(土)**

岡垣第一幼稚園

岡垣中央幼稚園

各園共随時入園出来ます!! 詳細はお電話ください。パンフレット郵送します!

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

8. そのほかの手当

手当名	内容と1月の単価	支給額 (22年度実績)	1人当たり (22年度実績)
扶養手当	○配偶者=1万3,000円 ○ほかの扶養親族=6,500円	2,033万7,000円	27万4,832円
住居手当	○借家=上限2万7,000円 ○持家=2,500円、5年限度	959万9,000円	23万9,978円
通勤手当	○交通機関利用=上限5万5,000円 ○自家用車などを利用=上限2万4,500円	1,107万6,000円	10万9,665円
管理職手当	給料月額額の ・グループリーダー=15% ・課長=11% ・課長補佐・参事など=9%	1,605万2,000円	53万5,076円
時間外勤務手当	正規の勤務時間外の勤務	4,152万9,000円	34万406円

Ⅱ 職員数の状況

1. 部門別職員数

(単位:人)

部門	区分	職員数		対前年増減数	
		平成22年	平成23年		
一般会計部門	一般行政部門	議会	3	3	0
		総務	50	49	-1
		税務	15	15	0
		農林水産	7	7	0
		商工	2	2	0
		土木	12	13	1
		民生	28	28	0
		衛生	14	12	-2
	計	131	129	-2	
	教育部門	18	18	0	
公営企業 会計など	小計	149	147	-2	
	水道	6	6	0	
	下水道	8	7	-1	
	その他	9	7	-2	
小計	23	20	-3		
合計		172	167	-5	

9. 特別職の報酬など

	月額	期末手当		退職手当		
		支給割合	役職加算	支給月数	1期(4年)の額	
町長	71万6,600円	3.5月分	20%	在職年数×3.5月分	1,003万2,400円	
副町長	59万7,500円			在職年数×3月分	501万9,000円	
議長	33万7,000円			なし		
副議長	29万8,000円					
議員	27万8,000円					

Ⅲ 福利厚生状況

地方公共団体は、職員の保健や元気回復など厚生に関する計画を作成し、実施することが義務付けられています。岡垣町では、職員互助会が町から助成を受けて、この事業に取り組んでいます。

1. 岡垣町職員互助会に対する公費負担状況

区分	会員掛金	町助成額	町助成割合
平成22年度決算	476万1,000円	411万3,000円	46.3%
平成23年度予算	499万6,000円	401万8,000円	44.6%

2. 主な事業内容

- レクリエーション
- 健康増進事業 (ウォーキング・フィットネス支援)
- スポーツ大会
- 団体旅行
- 脳ドック助成 など

給与の水準を

適正化することに努めます

※給与・定員の状況は、紙面の都合上、内容を一部省略しています。詳細は町公式ホームページをご覧ください

問い合わせ 企画政策室へ

**【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

電話受付: 9:00 ~ 16:00 (月曜日~金曜日)

電話: 093-282-0181

※ お気軽に相談ください。

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**



**広報での最後の広告です(保存版)**

町民の皆様にお問い合わせいただき、多少なりともお役にたてましたことを感謝いたします。ご相談は遺言が多くなっており、引き続き無料相談を続けてまいります。まずはお電話ください。

☆地域を支え、支えられる事務所でありたい☆

- 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)

☎ 093-282-3802 (土日除く)  
アクセス行政書士事務所内浦115-4

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

## お知らせ

### 多数の応募

あしがひのびねらもった

岡垣町イメージキャラクターの募集に、町内外の幅広い年齢の人から171点の応募をいただきました。ありがとうございます。

採用作品が決定後、広報おかがきなどで発表します。

問い合わせ 企画政策室へ

### 重度障害のある人に

福祉タクシー利用券を交付

初乗り運賃を補助します。1人1冊(24枚)交付※腎臓機能障害の人は3冊まで

対象 自宅で生活し、平成23年度の住民税(18歳未満は父母)が非課税か均等割だけの課税で、次のいずれかを持っている人

○身体障害者手帳のJ・R運賃減額

## 緊急速報メールを導入します

岡垣町では、災害発生時の被害を最小限にすることを目的に、避難指示などの情報を多くの人に伝えるため、NTTドコモ、au、ソフトバンクの緊急速報メールを導入します。

### 緊急速報メールとは

岡垣町が配信する避難情報や災害情報、気象庁から配信される震度4以上の緊急地震速報を一斉配信するサービスです。所有の携帯電話のうち、緊急速報メールに対応した携帯電話のみ利用できます。登録不要で受信料も無料です。

### 利用方法

2008年11月以降に発売された機種は、最初から設定されています。それ以前の機種は、最寄りの携帯販売店で確認してください。(対応機種に制限があります)

※町外にいる場合や通話中の場合など、受信できないこともあります。ソフトバンク・auは4月1日から、NTTドコモは5月1日からです。

問い合わせ 地域づくり課へ



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

## 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。

欄が第1種

○療育手帳の判定がA

○特定疾患医療受給者証

○精神障害者保健福祉手帳1：2級

**持参品** 前記の手帳など、印かん、平成23年度のタクシー利用券のあり

※平成23年1月2日以降に転入した人は平成23年度の課税証明書または非課税証明書

**申し込み** 4月2日(月)～6日(金)は役場1階、それ以降は福祉課へ

※4月2日(月)、3日(火)の午前9時から午後5時15分までは情報プラザ人の駅でも受け付けます

**土地や家屋の評価額を  
見ることができます**

縦覧帳簿を公開します。

**対象** 岡垣町に土地などを持ち、固定資産税が課税されている人

**とき** 4月2日(月)～5月31日(木)

**ところ** 税務課

**持参品** 免許証などの本人確認ができるもの、印鑑

**問い合わせ** 税務課へ

**町立公民館と社会体育施設  
休館日・閉鎖日が変わります**

4月1日(日)から、第1・第3月曜日が祝日の場合、町立公民館と

社会体育施設(町民体育館など)は、翌日が休館日・閉鎖日になります。

平成24年度で該当するのは、7月16日(海の日)と9月17日(敬老の日)です。

**問い合わせ** 中央公民館へ

**募 集**

**役場の臨時職員として  
働きませんか**

**対象** 次に当てはまる人

①東日本大震災の被災地で働いていたが失業中

②東日本大震災の被災地に住んでいたが失業中

③平成23年3月11日以降失業中か採用時まで離職予定

④平成23年3月11日以降に学校卒業後就職していない

※①・②を優先します

**内容・定員・雇用期間**

○環境パトロール 2人、5月～平成25年3月31日(日)

○道路整備パトロール 2人、5月～12月31日(月)

○駅南側道路整備等資料作成・町制50周年記念事業等資料作成 町

各1人、5月～10月31日(水)  
**面接試験** 4月20日(金)

**申し込み** 4月6日(金)までに、企画政策室または町公式ホームページにある申込書を企画政策室に提出※応募者多数のときは書類選考あり

**問い合わせ** 企画政策室へ

**挑戦しよう！夢の体験塾**

**【参加者募集】**

生活体験や自然体験などをしながら1週間学校に通います。

**対象** 町内の小学4～6年生で、6泊7日の全日程に参加できる人

**とき** 5月～10月のうち7回

※1回6泊7日

**ところ** 若潮荘

**定員** 各15人

**費用** 5千円

**申し込み** 4月13日(金)午後5時までに、各学校で配布する申込書を各学校に提出

**【支援者募集】**

**対象** 子ども好きな人や通学合宿に興味がある人

**申し込み** 毎週火・金曜日の午前9時～正午に、夢の体験塾実行委員会 ☎282-9031へ

**【つとめ】**

**問い合わせ** 同実行委員会 ☎282-9031へ



**歓送迎会、お祝、法事**

豪華な特選コースを用意致しました。ご予約賜りますよう、お待ちいたしております。バスの送迎も無料です。ご利用ください。

岡垣町波津海水浴場

割烹旅館 **大福荘**

TEL 093-282-1188

岡垣町内浦梶原5 (芦屋線沿い)

和風食事処 **おおしき**

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。

保育士の

嘱託職員を募集します

**対象** 昭和32年4月2日以降に生まれ、保育士資格を持つ人※取得見込み含む

**雇用期間** 5月1日(火)～平成25年3月30日(土)

**勤務場所** 町立保育所

**面接試験** 4月18日(水)

**申し込み** 4月13日(金)までに、企画政策室・情報プラザ人の駅・町公式ホームページにある申込書と資格証の写しを企画政策室に提出  
**問い合わせ** 企画政策室へ

あなたの力

開発途上国で生かそう

開発途上国で現地の人と生活をしながら、その国が抱える問題の解決に取り組むボランティアを募集します。

【募集部門】

①青年海外協力隊

②シニア海外ボランティア

**対象** 5月14日(月)現在、次の年齢に当てはまり日本国籍を持つ人

① 20～39歳

② 40～69歳

**期間** 1年間または2年間

**申し込み** 4月1日(日)～5月14日(月)にJICAホームページにある

申込書をJICAに郵送

【体験談・説明会

とき・ところ

○4月1日(日)午後2時～、12日(木)午後6時30分～、アクロス福岡(福岡市中央区)

○4月18日(水)午後7時～、28日(土)午後2時～、JICA九州(北九州市八幡東区)

【すべて】

**問い合わせ** JICA九州 ☎671-8349へ

タケノコ掘りに

参加しませんか

かぐや灯籠まつりの一環として、竹林を守るためにタケノコ掘りを開催します。町内に住んでいる人なら誰でも参加できます。

**とき** 4月15日(日) 午前9時～

**ところ** 高倉バス停前



**定員** 100人※先着順

**費用** 300円※小学生以下無料

**持参品** 作業ができる服装、タケノコを掘る道具

**申し込み** 4月13日(金)までに、岡垣町商工会にある申込書を同場所に提出

**問い合わせ** 同商工会へ ☎282-0294へ

試験

法務専門職員採用試験

矯正心理専門職、法務教官、保護観察官の職種で募集します。対象など詳しくは問い合わせてください。

**試験日** 6月10日(日)

**申し込み**

○インターネット 4月2日(月)～12日(木)に法務省ホームページから  
○郵送または持参 4月2日(月)～3日(火)に小倉少年鑑別所へ

**問い合わせ** 同鑑別所 ☎965-1112へ

相談

心の電話相談福岡  
電話番号などが変わります

4月1日(日)から、電話番号と相談時間帯が変わります。

**電話番号** 092-821-878

5

**相談時間** 毎週火・木・金曜日の午後1時～5時※祝日、盆、年末年始除く

**問い合わせ** 県健康増進課 ☎092-643-3265または県地域精神保健協議会 ☎092-584-8720へ

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** 092-592-0783

【いのちの健康相談】

**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** 0940-36-2473※面談は要予約

【面接で】

【行政相談】

**とき・ところ** 4月13日(金)午後1時30分～4時、東部公民館

【宅配で】相談

とき・ところ 4月20日(金)午後2時～4時、東部公民館

【法律相談】

とき・ところ 4月6日、27日ともに金曜日、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 4月2日(月)宗像市役所 ☎0940-3615050、4月11日(水)ハピネスなまか ☎24612017、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 4月20日(金)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 ☎0940-3714070

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

診療科目 内科、小児科

【夜間相談】

内容・とき

○診療できる病院を知りたい ☎遠賀郡消防本部 ☎293-123

1

○小児救急電話相談 ☎#8000 または662-6700(北九

4月のし尿収集

大型車	4月	小型車
波津、原、内浦、手野、新松原	2日	東黒山、糠塚
三吉、三吉団地	3日	
元松原、西黒山、東黒山	4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)	5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、山田峠、上畑、戸切、野間)	6日	湯川、原、波津、内浦、手野
三吉、吉木	9日	元松原、西黒山、東黒山、高塚、吉木
野間、海老津、緑ヶ丘、新海老津、吉木	10日	上畑、上高倉、野間
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	11日	海老津、新海老津、東山田、東松原
高塚、吉木、塚原	12日	
高倉	13日	戸切白谷、戸切、戸切百合野
戸切白谷、戸切、戸切百合野	16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)	17日	高倉
	18日	手野、三吉、吉木、高倉、新松原
	19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、山田峠、上畑、戸切、野間)	20日	問い合わせ 住民環境課へ
戸切、戸切百合野	23日	
糠塚、東黒山	24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	25日	
海老津、上畑	26日	
高倉、上高倉	27日	

混ぜればごみ、分ければ資源

2月 岡垣町から出た

燃えるごみ 527.9t

・前年同月比 +19.3t  
・1人当たり 16.2kg

資源ごみ 40.2t

・前年同月比 -6.4t  
・1人当たり 1.2kg

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 ☎092-4151-3113

○北九州テレホンセンター ☎522-9999

東日本大震災義援金  
受け付け期間を延長

町に寄せられた義援金

1,943万7,527円(3月9日現在)

義援金に協力していただいた皆さん、ありがとうございます。皆さんから預かった義援金は、日本赤十字社を通して被災地に送られます。日本赤十字社の義援金の受け付け期間が、9月30日(日)までに延長されました。これに合わせて、町内の公共施設での義援金の受け付けも、9月30日(日)まで延長します。

また、義援金の受け付け場所は、役場、情報プラザ人の駅、岡垣サンリーアイ、いこいの里の4カ所です。

問い合わせ 地域づくり課へ

# うつ病のこぼれ

## 正しく知って早めに受診しよう

日本のうつ病患者数は約250万人で、特に働き盛りの世代で急増しています。うつ病と診断されても、4人のうち3人はきちんと治療を受けていないと言われ、適切な治療をしなければ重症化する恐れもあり、その最も大きな問題の1つに自殺があります。

今回は、うつ病の症状や原因のことを紹介します。

### うつ病の症状とタイプ(表1)

うつ病は、気分の落ち込みや抑うつなどの症状が出る病気です。初期には「眠れない、食欲がない、体調が悪い」など体に症状が出ることも多く、その後次第に「考えがまとまらない、自分はダメな人間だと感じる」などの抑うつ症状が現れ、日を追って悪化します。

最近明らかになってきたものに「非定型うつ病」があり、従来のうつ病とは違う特徴を持っています。現在のうつ病患者のうち、約3〜4割がこの非定型うつ病を発症していると言われています。

### うつ病が起る要因

うつ病の発症には、もともとの性格や考え方の傾向、環境(家族の死や、対人関係のストレスなど)が

表1 うつ病のタイプ

- 大うつ病：強い抑うつ症状が続く。うつ病の中で主なもの、定型うつ病(症状が重いという意味ではない)
- 双極性障害：強い「抑うつ状態」と、気分が高揚した「躁状態」の2つの傾向を持つもの
- 気分変調症：比較的軽い抑うつ状態が長く続くもの
- 非定型うつ病：強い抑うつ症状があるが、過眠、過食、楽しいことがあると元気になるなど、独特の症状がある
- その他 ※タイプで治療法が違います

深く関わっているとされていると言われています。ストレスが大きくなって強いほどうつ病の危険性は高くなりますが、ストレスの大きさや強さは、その人の仕事の受け止め方やストレスへの耐性でも変わってきます。日頃から自分の考え方の傾向に

表2 うつ病の診断基準

- 5つ以上の症状が2週間以上、ほぼ毎日続いているとうつ病の可能性あり。  
※①・②のどちらか1つは必須
- ①ほとんど毎日抑うつ気分が続く
  - ②何も楽しいと感じず、無気力で興味もわかない
  - ③食欲が低下している
  - ④よく眠れない
  - ⑤イライラする
  - ⑥疲れやすくだるさがとれない
  - ⑦自分を責めてばかりいる
  - ⑧集中力が低下し考えることができない
  - ⑨繰り返し死にたいと思う。自殺を口にする

気づいておくことは、ストレスにうまく対処できる一つのきっかけになるのではないのでしょうか。

### 早期発見・治療が大切(表2)

うつ病かなと思ったら、早めに精神科などの専門医療機関を受診してください。症状を医師に詳しく伝え正しく診断を受け、治療することが大切です。

福祉課 能見 由香

※うつ病についての相談・問い合わせは

●宗像・遠賀保健福祉環境事務所  
☎0940-3612473 または福岡県精神保健福祉センター ☎092-582-7500へ

第236回

## ヘルシークッキング ～食物繊維たっぷりメニュー～ヒジキとカボチャの焼きコロッセ



### 4人分の材料

○ヒジキ 5g ○カボチャ 320g ○ごま油 小1 ○豚ひき肉 60g ○塩こしょう 少々 ○バター 8g ○パン粉 20g ○とんかつソース 適宜 ○ブロッコリー 120g ○ミニトマト 8個

### 作り方

- ①ヒジキは水で戻して水気を切る。カボチャは皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。火が通ったらつぶして、あら熱を取っておく
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れ豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら、ヒジキと塩こしょうを加える

- ③カボチャと②をボウルに入れて混ぜ合わせる
- ④フライパンにバターを入れて弱火で熱し、パン粉を加えてきつね色になるまで炒める
- ⑤③を小判型に丸め、④を表面にまぶす
- ⑥オーブントースターにクッキングシートを敷き、10〜15分焼く
- ⑦器に盛り付けて、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添え、とんかつソースをかける

### 1人分の栄養価

エネルギー 169kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 5.6g、食物繊維 5.2g、食塩 0.6g

岡垣町食生活改善推進会 (ヘルスメイトの会)

## 岡垣の歴史夜話⑥ 伊能忠敬の岡垣測量行

岡垣歴史文化研究会

石井邦一

伊能忠敬は、私が歴史上で敬愛する人物の一人である。忠敬は、上総国(千葉県)佐倉の酒造家に婿入りし、傾いていた家業を再興し繁栄させたが、50歳で隠居し江戸に出て、幕府天文方の高橋至時の門に入り天文暦算学を学んだ。

ここで5年間の修行の後、寛政12(1800)年に許可を得て自費で蝦夷(東北)と奥州街道を測量し、作成した地図を幕府に献上した。幕府は忠敬の手腕を認め、全国の測量を計画し忠敬に実施をさせた。かくして享和元(1801)年に、伊豆から陸奥までの海岸測量で全国測量の第一歩が始まった。このとき忠敬は55歳である。以来、18年間におよぶ測量の成果を『大日本沿海輿地全図』として幕府に差し出した。忠敬が71歳で作成したこの地図が、わが国で最初の日本地図である。

この全国測量で、忠敬は6回にわたり筑前に入り、岡垣の地にも2回足を踏み入れている。

1回目は、文化9(1812)年7月25日、忠敬の『測量日記』によると、「朝晴天、先手七ツ半後(午前5時)に、後手六ツ後(午前6時)芦屋浦出立。後手我から同所芦印より初め、芦屋浦、芦屋村

遠賀の松原、うづ原の里糠塚村、矢作川(矢矧川)水なし。黒山村、吉木村、吉木川砂川十五間、手野村字手ノ浜、先手初(波津)まで測、一里二十八丁二十七間三尺。原村ノ内波津浦、昼休庄屋平十郎、それより乗船して、鐘ヶ崎浦へ着」とある。

このときの測量隊は、幕府測量方の忠敬のほか、に、下役3人と絵図師・弟子3人と武士3人、竿

取2人・中間5人の計18人である。この後、一行は玄海灘沿岸を地島く新宮く志賀島を経て8月6日には博多に宿泊している。

2回目は、福岡藩内の最終測量行となる第六次測量で、このときは佐賀藩の小城から福岡に入り、当時、西往還と呼ばれた唐津街道の測量が行われた。博多く青柳宿を経て赤間宿に宿泊した一行は、文化10(1813)年9月5日に赤間を六ツ時出立、日記には「芦屋道を測る」とあり、城山峠越えて上畑村に入り海老津で百姓平右衛門の家で休憩のあと、海老津駅

下にあった土橋を渡り山田村に向かい、糠塚村では鬼津村との境に当たる場所で仮立場(休憩所)を設けている。この日は、芦屋宿の本陣俵谷市郎左衛門で宿泊し、この夜屋「測」と天体観測を行っている。この測量行で、一行が九州を離れるのは10月14日で、ときに忠敬68歳のときである。

伊能忠敬の全国測量を、作家の井上ひさしは、「四千万歩を歩いた男」と小説に書いて、比類のない壮挙として讃えた。

忠敬が歩いた岡垣での西往還の道筋は、海老津の字中村から近藤医院の前を抜け、海老津駅下から東部公民館前を通り、山田小学校の裏手に出て、山田の集落に至る道路がそれである。この道路を通るとき、私は「ここを伊能忠敬が測量器具を携えて通ったんだ」と、その頃を偲んでみる。

忠敬は、文政元(1818)年4月に74歳で亡くなったが、このときはまだ『輿地全図』が完成していなかったため、これを仕上げ幕府に提出するまで喪を秘し、同年9月に喪が発表された。

※輿地全図または全世界の意味



伊能忠敬の肖像画

出展：伊能忠敬記念館

# 4月の行事予定



## 役場

☎282-1211

### 保健行事

- 5日(木) ● 4か月健診(いこいの里) 12:45  
7か月健診(いこいの里) 13:00
- 10日(火) ● 子育て相談自由広場(こども未来館)  
9:30
- 13日(金) ● ポリオ予防接種(いこいの里) 13:15
- 18日(水) ● 3歳児健診(いこいの里) 12:45
- 19日(木) ● にこにこクッキング(中央公民館)  
10:00

## 地域・学校



- 3日(火) ● 町立保育所入所式(各保育所)
- 8日(日) ● 花まつり灌仏会(成田山不動寺)
- 11日(水) ● 町立中学校入学式(各中学校)
- 12日(木) ● 町立小学校入学式(各小学校)



## 人の動き

2月末 32,630人 (+10人)

男性……15,468人 (+4人)

女性……17,162人 (+6人)

世帯数……12,927世帯 (+5世帯)

・出生 18人 ・死亡 24人

・転入 106人 ・転出 90人

※ ( )は前月との比較

## 納期

○保育所保育料4月分…………… 4月27日  
(延長保育は3月分)

○町営住宅家賃4月分……………5月1日

○軽自動車税1期分……………5月1日

- 1日(日) ●少年軟式野球大会(松ヶ台グラウンド)7:00
- ソフトボール大会(町民総合グラウンド)9:00
- 7日(土) ●城山・金山ふれあい登山(岡垣町)9:00
- 金山川ウォーキング(北九州市)8:15
- 8日(日) ●混合(青年)バレーボール大会(岡垣サンリーアイ)10:00
- ソフトボール大会(町民総合グラウンド)9:00
- 15日(日) ●混合(壮年)バレーボール大会(岡垣サンリーアイ)10:00
- ソフトボール大会(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
- 21日(土) ●血山公園ウォーキング(須恵)8:15
- 22日(日) ●硬式テニス大会(町民テニスコート)8:30
- ジュニアバレーボール大会(町民体育館)9:00
- 23日(月) ●ベタンク大会(町民総合グラウンド)8:00
- 28日(土) ●少年サッカー大会(松ヶ台グラウンド)7:00
- 29日(祝) ●少年サッカー大会(松ヶ台グラウンド)7:00
- 卓球大会(町民体育館)9:00

スポーツ大会  
☎282-0200



現在来年度の講座に向けて準備中です。詳しくは広報おかがき4月10日号に折り込むチラシを見てください。

町立公民館

東部 ☎2282  
中部 ☎2282  
西部 ☎2282  
11 ☎5010  
12 ☎0103  
15 ☎0625

- 5日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
  - 7日(土) ●ふれあいイベント: 演歌みち 12:30
  - 8日(日) ●ふれあいイベント: 野間カラオケ同好会 12:30
  - 12日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
  - 14日(土) ●おもちゃ図書館 13:00
  - 15日(日) ●ふれあいイベント: 新舞踊翼流 12:30
  - 19日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
  - 21日(土) ●ふれあいイベント: 龍成会 12:30
  - 22日(日) ●ふれあいイベント: 華みさ子音楽事務所 12:30
  - 26日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
  - 28日(土) ●ふれあいイベント: 応援 SUN の会 12:30
  - おもちゃ図書館 13:00
  - 29日(祝) ●ふれあいイベント: 新舞踊末広会 12:30
- ※5日(木)と19日(木)は3歳児まで利用できます。

ついでの里  
☎283-2940

- 7日(土) ●スポーツライミング 13:00
- 8日(日) ●おもちゃ病院 10:00
- 13日(金) ●ぷくぷくクラブ 10:00
- 14日(土) ●イラストクラブ 10:00
- 17日(火) ●妊婦胎教教室 10:00
- なかよしひろば 10:00
- 21日(土) ●料理クラブ① 10:00 ② 11:00
- ③ 13:30 ④ 14:30
- 音楽ひろば 11:00
- スポーツライミング 13:00
- 24日(火) ●ベビークラブ 10:00
- 25日(水) ●なかよしひろば 10:00
- 27日(金) ●ぷくぷくクラブ 10:00
- 28日(土) ●折り紙ひろば 10:00

こども未来館  
☎281-5501

- 1日(日) ●おはなし会 14:30
- 6日(金)~10日(火) ●カルチャーフェスタ「創花フレール・クレール作品展」10:00
- 8日(日) ●おはなし会 14:30
- カルチャーフェスタ「Dancing with the Bees」15:00
- 13日(金) ●いちご畑のコンサート「カルテット・アリオーソ(弦楽四重奏)」18:30
- 14日(土) ●おはなし会 14:30
- カンタービレサロンコンサートXVI「コンチェルト・ディ・クラシコーク」19:00
- 15日(日) ●おはなし会 14:30
- 20日(金) ●いちご畑のコンサート「ロベリア・アンサンブル ACG(アルトサクソス他)」18:30
- 22日(日) ●おはなし会 14:30
- 図書館折り紙教室「もこもこわんこをおうう! ~おはなしできるかな?~」10:00
- 28日(土) ●おはなし会 14:30
- いちご塾文化講演会「C.W. ニコル(作家)」18:45
- 29日(祝) ●おはなし会 14:30
- 第31回福岡県少年空手道選手権大会 9:30

岡垣サンリーアイ  
☎282-1515

- 1日(日) ●エクセル2010で万年カレンダー作成 ① 9:30
- 6日(金) ●エクセル2010で作る見積書① 9:30
- 8日(日) ●エクセル2010で万年カレンダー作成 ② 9:30
- 13日(金) ●エクセル2010で作る見積書② 9:30
- 15日(日) ●エクセル2010で万年カレンダー作成 ③ 9:30
- 20日(金) ●エクセル2010で作る見積書③ 9:30
- 22日(日) ●エクセル2010で万年カレンダー作成 ④ 9:30
- 27日(金) ●エクセル2010で作る見積書④ 9:30
- 29日(祝) ●エクセル2010で万年カレンダー作成 ⑤ 9:30

※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



人身事故

1月 10件

死亡 0人  
重傷 2人  
軽傷 14人

救急

2月 出場 223件  
搬送 201件

火災

2月 出火 1件  
り災 1件



## 岡垣で、世界の文化に触れる。

3月11日(日)、岡垣サンリーアイで国際交流フェスティバルが開催されました。第1部では地域の人や岡垣国際交流協会の外国語講座受講生による歌や踊り、第2部ではチャウォンジュンさんとイジョンヨンさんの韓国伝統芸能である歌や踊り、第3部ではアブドセミ・アブドラフマンさんによる中国の楽器ラウープの演奏が披露されました。

この日は、ハミングホールを満員にする約560人の観客が訪れ、世界の文化を堪能していました。



### 編集後記

▼東日本大震災から1年がたちました。あの日テレビで見た光景が、今も昨日のことのように思い浮かびます。

今回の特集で紹介したボランティア。取材をする中で、今の被災地には物資よりも心の支援が必要だということを知ることができました。募金以外にも、自分なりに被災地のためにできることを探してみようと思います。(中井)

▼東日本大震災。日本で発生した災害としては最大規模のもので、死者・行方不明者は1万9千人以上。今もなお捜索活動が続けられています。1年が過ぎましたが、津波に住居を流されたり、放射能の影響で住むことができなくなったり、今もなお仮設住宅などで避難生活をしている人は32万人とも言われています。あの災害を記憶にとどめ、できる範囲で支援を続けていきたいと思えます。(深田)