

広報

2012.NOVEMBER

おかがき

11.25

No.874

子どもの睡眠時間
足りていますか。



CONTENTS

目次

特集 寝る子は育つ！

眠りが育てる子どもの脳と体と心…	2～5
まちかど ZOOM アップ……………	6～13
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
12月の行事予定など……………	24～25
私たちの大切な財産、 三里松原を守ろう。……………	26



五十年! 輝く岡垣 ひろがる未来

Anniversary
50th
since 1962

岡垣



寝る子は育つ！

特集 眠りが育てる子どもの脳と体と心

子どものことを考えていない親はいません。親は子どもの幸せな成長を願い、育てています。子どもの発育に睡眠は大きくかかわっています。

今回の特集では、子どもにとっての「睡眠」、眠るということを考えていきます。

子どもの脳の発達の特徴

子どもの脳神経細胞の数は約140億個あり、この数は大人と同じです。脳の重さは新生児では約400グラム、大人では千200グラムから千400グラムです。脳は生まれてから急激に成長し、4歳から5歳までの間に、大人の約90%の重さまで成長します。子どもの脳が重くなるのは、脳神経細胞同士を結び付けるシナプスというネットワークが出来上がるためです。

子どもの脳の発達には、脳神経細胞の数よりも、このネットワーク化が重要です。「首が座る、お座りする、はいはいする、つかまり立ちをする、歩く」と順番にできるようになるのもこのネットワーク化によるものです。

乳幼児期は心身ともに成長の著しい時期です。脳の成長に必要なホルモンは、夜眠っている間に分泌されるため、睡眠はとても大切です。また、睡眠時間の長さだけでなく、寝る時間と起きる時間もホルモンの分泌に大きくかかわってきます。

毎日の生活の中では、特に意識することなく「寝て起きて」を繰り返していますが、子どもの成長のためには、夜9時までには寝て、朝7時に起きる習慣が大切です。

〔表1〕1日に必要な睡眠時間(年齢別)

年齢	必要な睡眠時間
0～2カ月	12～18時間(1日合計)
3～11カ月	9～12時間+30分～2時間の昼寝
1～3歳	12～14時間
3～5歳	11～13時間
5～10歳	10～11時間
10～17歳	8.5～9.25時間
18歳以上	7～9時間

人間の身体の成長や心の安定に

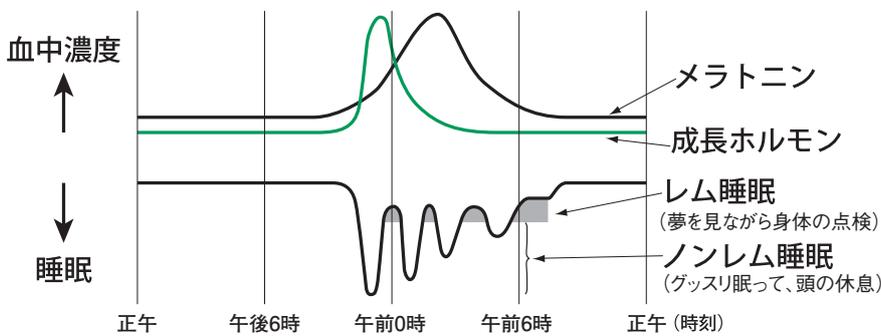
睡眠とホルモンの関係

年齢別の1日に必要な睡眠時間は表1のとおりです。必要な睡眠時間には個人差があり、昼間機嫌よく元気であれば睡眠時間は足りていると言えます。

赤ちゃんは4カ月を過ぎる頃から「昼は起き、夜は眠る」というリズムが徐々に整ってきます。人間の記憶は、寝ている間に定着します。小さな子どもほど学習量が多いため、長い睡眠時間が必要になってきます。

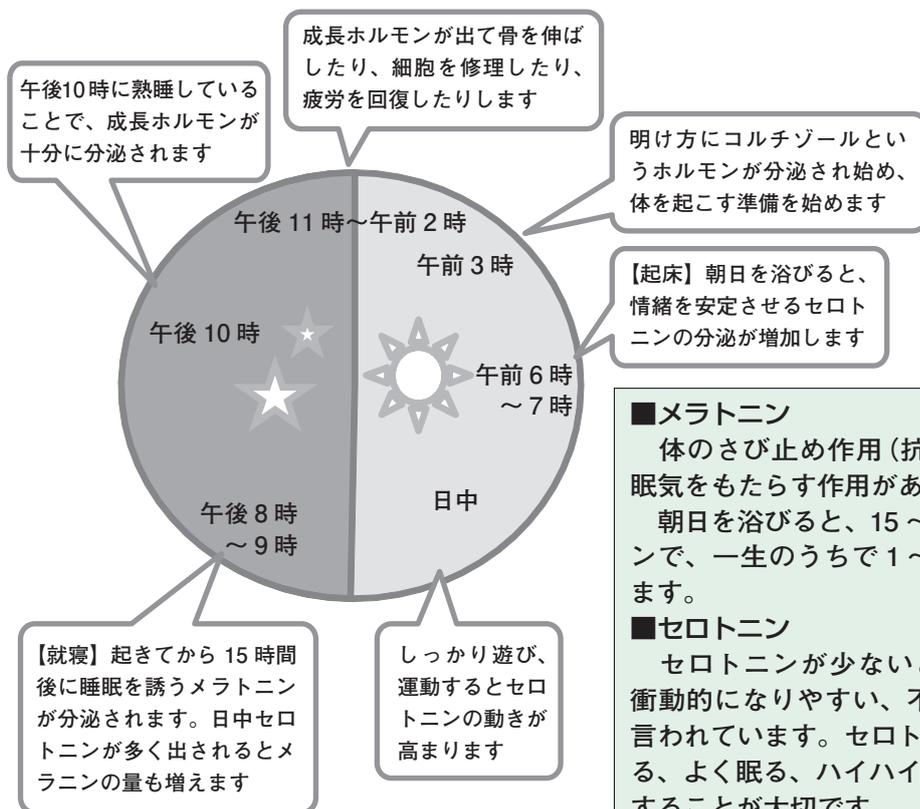
1日に必要な睡眠時間は

〔図1〕ホルモンの分泌時間



必要なホルモンはメラトニンやセロトニン、成長ホルモンなどがあり、これらは夜間に分泌されます。(図1、2)
セロトニンは情緒を安定させ、メラトニンは老化防止作用があり、成長ホルモンは骨を伸ばしたり疲労を回復したりする働きがあります。眠り始めて最初のノンレム睡眠

〔図2〕1日のホルモンの分泌と働き



眠(深い睡眠)で成長ホルモンが分泌されるため、午後9時までに寝て、午後10時には熟睡していることが大切です。また、セロトニンは朝日を浴びると増えるため、早起きも大切です。
ホルモンの分泌からみると、午前7時まで起きて、午後9時までに寝ることが理想的と言えます。

■メラトニン
体のさび止め作用(抗酸化作用)やリズム調整作用、眠気をもたらす作用があります。
朝日を浴びると、15～16時間後に眠りを誘うホルモンで、一生のうちで1～5歳の間に最も多く分泌されます。

■セロトニン
セロトニンが少ないと、理性が働かずキレやすい、衝動的になりやすい、不安や恐怖を感じやすいなどと言われています。セロトニンを増やすには、朝日を浴びる、よく眠る、ハイハイや歩行などリズムカルな運動をすることが大切です。

岡垣町の子どもの生活リズム

■睡眠時間

平成23年度の岡垣町3歳児健診時の調査結果では、平均睡眠時間は昼寝も含めて10時間24分でした。3歳児に必要な11時間の睡眠時間がとれているのは全体の47・7%という結果でした。

平成22年度に首都圏でも同じ調査が行われていますが、その時間は11時間7分という結果でした。岡垣町の3歳児は首都圏の3歳児と比べると、睡眠時間が短いと言えます。

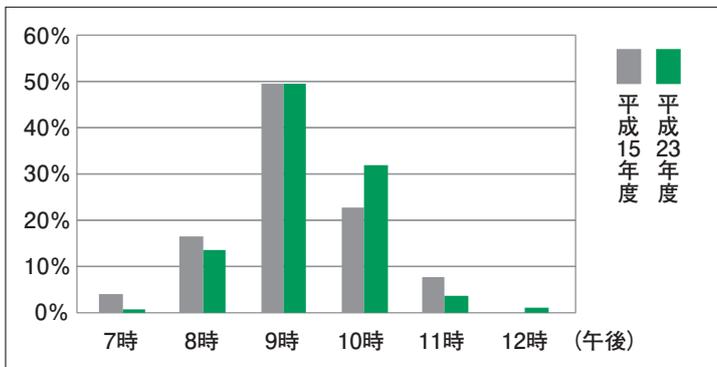
■寝る時間

平成23年度の岡垣町3歳児健診受診者の平均就寝時間は午後9時18分でした。成長ホルモンを十分に分泌させるには、午後9時までに寝ることが大切ですが、岡垣町の3歳児では午後10時以降に寝る子どもが36・3%もいました。

平成15年度にも3歳児健診受診者を対象に調査をしています。8年前の平均就寝時間は午後9時6分という結果でした。

平成15年度、平成23年度ともに、午後9時に寝る子どもが一番多いのは変わりませんが、平成15年度と比べると平成23年度では午後10時以降に寝る子どもが増えています。

〔グラフ1〕平成15年度と平成23年度の寝る時間の比較



(グラフ1)

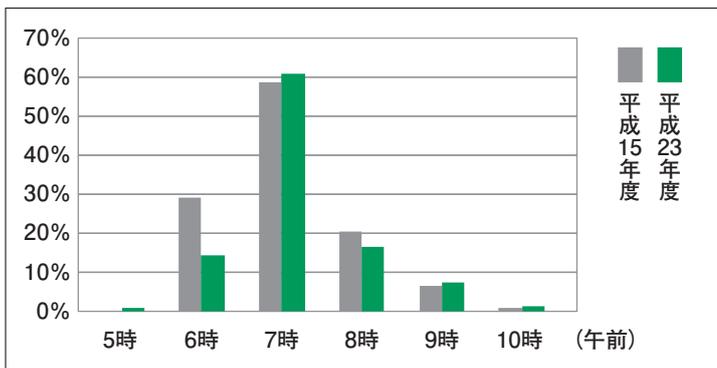
■起きる時間

3歳児健診受診者の調査では寝る時間と同様に起きる時間にも変化があります。

平成23年度の平均起床時間は7時12分、平成15年度の平均起床時間は7時でした。平成15年度、23年度ともに、午前7時に起きる子どもが一番多いのは変わりませんが、午前6時に起きる子どもが減り、午前8時以降に起きる子どもが増えています。(グラフ2)

このことから、3歳児の約半数

〔グラフ2〕平成15年度と平成23年度の起きる時間の比較



の子どもが午後9時までには寝て、午前7時までには起きており、子どもに合った生活リズムができていますが、半数の子どもは生活リズムが乱れているようです。

また、平成15年から平成23年までの8年間で朝起きる時間と夜寝る時間が遅くなっているため、夜の生活が変わっていていると言えます。

早寝早起ではなく早起早寝を

子どもの健診に行くと、母親から「夜寝てくれない」という話をよ

く耳にします。遅い時間に寝る子どもは早起きできないという傾向があります。ホルモン分泌のバランスや子どもの成長のためには、午後9時頃から翌朝7時頃まではしっかりと眠ることが大切と言えます。寝つきを良くするためには、昼間は体を動かして遊ばせることや、昼寝は午後3時位までに起きることも大切です。遅い時間帯の昼寝は夜の睡眠を妨げることになります。

夜寝るときには、電気やテレビを消すのが基本です。寝る前には子どもが興奮するような激しい遊びをせずに、絵本など落ち着いた遊びのすると良いでしょう。

早く寝かせるためには、朝早く起こすことが必要です。生活リズムを急に変えることは、親も子どもも精神的な負担にもなります。いつもより朝30分早起きをするのを2週間から4週間続け、それができるようにしたらさらに30分早起きをするというように、徐々に早起きができるように子どもの生活リズムを修正していきます。

また、赤ちゃんのうちから朝日を浴びて、セロトニンやメラトニンの量を増やすと同時に、「すっきり目覚める」習慣を付けることも大切です。

3歳までの子どもの睡眠や 生活のことと一緒に考えました

親の意識を変えていけば 子どもも変わると思います

夜に照明を付けて明々としていると子どもは眠れません。部屋を暗くして、親も一緒になって寝ることも必要ですね。また子どもが3歳位になったら、いつまでもカーテンを閉めていないで朝日がさしてきたら眠っていてもカーテンを開けて目を覚まさせることも大切です。眠っている子どもを起こさないようにと思っている親も多いかもしれませんが、早起きをするようになれば、夜には早く寝るようになると思います。親の意識を変えていけば、子どもも変わっていくと思います。



助産師 石松淑子さん

生活リズムの大切さを 小さな子どもに教えています

寝るための環境も大切だと思います。部屋を暗くすることは大事なことです。また本を読んだら寝るなど子どもとの約束や家庭のルールを決めることも良いと思います。人間にとって一番大切なのは健康です。健康であるためには、食事をすることや寝ることなどの生活のリズムが大切です。生活のリズムが狂うと大人も生活習慣病になります。大人にも大切ですが、子どもにも大切なことです。生活のリズムの大切さを、子どものうちから教えていきたいですね。



中部保育所 彌永久美所長

子どもは寝ることで 体も脳も発達していきます

小さな子どもほど長い眠りが必要とされています。子どもは眠っている間に分泌されるいろいろなホルモンにより、脳も体も心も発達していきます。夜型の生活になって、子どもも寝る時間が遅くなってきていますが、子どもの発育にとって早起き・早寝の習慣はとても大切なものです。体の中で働くホルモンの効果を知って、子どもだけでなく、親も一緒になって生活リズムを変えて欲しいですね。



健康づくり課
山本美子保健師

妊娠中から母親と子どもに関わっている助産師の石松淑子さん、子どもに接する機会が多い中部保育所の彌永久美所長、健康づくり課の山本美子保健師に話を聞きました。

保護者と一緒になって考えます

岡垣町では、4か月児、7か月児、1歳6か月児、3歳児の健診があり、2歳児には2歳児相談も行っています。この中で、起床や就寝、食事や昼寝の時間や食事内容のアンケートを取っています。

健診には、保健師、助産師、看護師、歯科衛生士、栄養士、保育士といった多くの職種の人がかわっています。これらの人たちがアンケートの内容や保護者の話を基に、それぞれが専門の立場から子どもにとって良い生活リズムはどのようなものかを保護者と一緒に考えています。

家族みんなで「早起き・早寝」

子どもの睡眠時間や生活リズムを整えることで、ホルモンの分泌が良くなり、心や体の成長を促します。一方、大人にとっても睡眠中に分泌されるホルモンは、傷ついた細胞を治したり疲労を回復したりする働きがあり、睡眠時間は老化防止のためにも大切な時間です。家族みんなで「早起き・早寝」をして、健康に過ごしましょう。

問い合わせ 健康づくり課へ



まち最大のまつり、 今年も2万人を超える人で賑わう

10/21 町制50周年記念事業「まつり岡垣」

今年は町制50周年を記念し、「わがまちを知ろう」「絆を深めよう」「未来に語り継ごう」をテーマに岡垣サンリーアイで催されました。午前9時に町民総合グラウンドを出発した会場までのパレードには、東海大学付属第五高等学校の吹奏楽部を先頭に、各小学校区の子どもみこしや町内の団体など1,800人以上が参加。パレードに合わせて車両通行止めにした区間では、多くの人がカメラを片手に見物していました。

今年は町の特産品「高倉びわ」の種を使って「びわの種とばし大会」も催され、ジュニア・シニア・ミドルの部門に分かれ、口に含んだ種を飛ばしてその距離を競いました。この会場には町のイメージキャラクター「びわりん&びわすけ」も登場し、子どもたちに大人気でした。

この日、会場となった岡垣サンリーアイを訪れた2万人を超える人たちは、思い思いに1日を楽しんでいました。



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩

- ①開会式後のもちまき。ふれあい広場は大勢の人で埋め尽くされました
- ②「びわの種とばし大会」はジュニア・ミドル・シニアの部門に分かれて距離を競いました
- ③「びわりん&びわすけ」は子どもたちに大人気
- ④開会式であいさつをする宮内實生町長
- ⑤開会式に先立ち、町民総合グラウンドから東海大学附属第五高等学校の吹奏楽部を先頭に1,800人以上がパレードに参加
- ⑥パレードに参加した各小学校区の子どもみこし。写真は吉木小学校区
- ⑦外国の食文化を楽しんだ岡垣国際交流協会のワールドレストラン
- ⑧ふれあい広場には家族や友人と楽しく過ごす姿が多く見られました
- ⑨ハミングホールでは「OKG 51」の歌や踊りなどを披露
- ⑩ウエーブアリーナでは、精華女子高等学校のマーチングを披露

咲く、咲く、文化の華

11/1～4 町制50周年記念事業「町民文化祭」



歌唱の部



芸能の部



史跡散歩の部(筑前琵琶を聞く会)



茶会の部



社交ダンスの部



作品の部

まちの文化の祭典「町民文化祭」が、岡垣サンリーアイなどで催されました。期間中、作品展や芸能、音楽、茶会、ダンス、史跡散歩などに出品・出演したのは2,000人以上。芸能や音楽の部では参加者が日ごろの成果を披露するたびに、会場から大きな拍手が送られていました。

立派に実りました！

10/25 内浦小学校の児童が稲刈り体験



6月末に植えた稲が実り、全校児童が参加して稲刈りをしました。参加した91人の児童は、俵口和義さん(手野区)から刈り方を教えてもらいながら、1株ずつ丁寧に稲を刈り取りました。

この日収穫されたもち米は、12月7日(金)に行うもちつき大会で使われ、全校児童や保護者、地域の人たちとおいしく食べる予定です。

ボランティア活動が認められ

11/2 福岡県社会福祉大会での受賞を町長に報告

10月26日福岡県社会福祉大会で、石田典子さん(上海老津区)、花崎佳男さん(西山田区)が表彰状、川崎勝子さん(吉木区)、佐々木征子さん(塚原区)が感謝状を受けたことを町長に報告しました。訪れた3人はボランティア活動のことで町長と意見交換をしました。



▲左から宮内町長、花崎さん、佐々木さん、川崎さん

歩いて再発見、ふる里の史跡

10/27 第3回ふれあいふる里めぐり



吉木校区コミュニティが催し、子ども21人を含む約110人が参加しました。田和昭壽さん(吉木区)の説明を聞きながら、約2時間半をかけて吉木区や元松原区内の史跡などを歩いてめぐりました。参加者は「住み慣れた地域でも知らないことがあり、歴史を再

発見できて楽しかった。久しぶりにみんなで歩いてすがすがしい気分になれた」と話していました。中央公民館に戻ってからは、みんなでイノシシ鍋を食べながらマジックショーや福引きなどを楽しみ、懇親を深めました。

互いに歌い、踊り、 深めた文化交流

10/20 韓国固城郡から岡垣町を訪問

町制50周年記念事業の「まつり岡垣」を一緒に祝うため、岡垣国際交流協会(以下OIA)が以前から交流を深めている韓国固城郡国際交流協会から18人が岡垣町を訪れました。

まつり岡垣の前日には、OIAが固城郡との文化交流会を中央公民館で催し、OIA会員の歌や踊りを始め、固城郡の伝統芸能なども披露されました。日ごろ触れる機会が少ない韓国の伝統芸能の披露に、会場からは大きな拍手と歓声を送られました。



楽しくできる ストレッチで介護予防

10/25 ~ 楽しく健康教室

21人が参加している健康教室が、いこいの里で始まりました。参加者は要介護の状態にならないように、健康運動士からストレッチ体操を学んだり、歯科衛生士から口内のことを講話で学んだりしています。参加者は「イスに座ってできる簡単な体操なので、気軽にいつでもできるので続けていけます」と話していました。

みんなでつくるまちの特産品

11/3 本格焼酎「岡垣」の原料黄金干貫を収穫



糠塚区の畑で行われ、認定農業者やシルバー人材センター、町職員などボランティア約200人が参加しました。この日は、本格焼酎「岡垣」を造っている鹿児島酒造の黒瀬総社氏も訪れ、参加者を激励。参加者は掘り起こされた芋を1つ1つ手に取って、ヒゲや土を取り除く作業をしました。この日収穫された芋は約20トン。その日の内に鹿児島酒造に送られました。おいしい焼酎となって岡垣町に帰ってくるのは来年6月の予定です。

いざという時のために

10/27 防災講習会

山田校区コミュニティが東部公民館で催し、約40人が参加しました。第1部は遠賀郡消防本部の佐々木消防士長から、自分でできる防災対策や119番の仕方などの講話、第2部は遠賀郡消防署岡垣出張所の稲富消防士長と太田消防士から、包帯やAEDの使い方、心臓マッサージの仕方など人形を使った救命訓練があり、参加者は日ごろの訓練の重要性を実感していました。



グラウンドゴルフで 深めた絆

10/27 グラウンドゴルフ大会

戸切校区コミュニティが戸切スポーツ広場で催し、約90人が参加しました。朝からあいにくの雨模様でしたが、熱気がこもったプレーと、あふれる笑顔に雨雲も退散し、予定どおり2ゲームを楽しむことがで



きました。会場には宮内町長も訪れ、参加者の健闘をたたえました。ゲーム終了後はイノシシ鍋や豚汁、地元の米を使ったおにぎりなどを食べ、お互いの懇親を深めました。

ウォーキングの 効果を実感

10/14・19・20 60歳以上の体力測定

町が60歳以上の人の健康づくりなどを目的に行っている「散歩で健康大作戦」の一環で、内浦小・吉木小体育館、町民体育館の3カ所で、体力測定をしました。

参加者は開眼片足立ちや6分間歩行など6種目の測定と体組成計を使って体脂肪率や体年齢を確認。ウォーキングの効果もあり、体年齢が実際の年齢より40歳も若かった人もいて「これからも元気でやっていきたい」と話していました。



みんなで楽しく農業体験

10/27 枝豆刈り体験

岡垣町農業委員会が食と農への理解を深めてもらうため、昨年に続き西黒山地区で催しました。朝から小雨が降ったりやんだりのあいにくの天候でしたが、参加した約300人は農業委員に刈り方などを教わりながら枝豆刈りを楽しみました。参加者は「昨年おいしかったので今年も来ました。帰って食べるのが楽しみです」と話していました。

この取り組みの収益の一部は、東日本大震災の義援金に充てられます。

元気で過ごす 毎日のために

10/22・29 スロージョギング・にこにこステップ運動教室

町の特定健診受診者を対象に、岡垣サンリーアイで延べ101人が参加して催されました。福岡大学スポーツ科学部教授田中宏暁さんや健康運動士平尾紀子さんから、健康寿命を延ばすには運動の継続が大切なことや実践のポイント・工夫などを実技を交え、分かりやすく楽しく学びました。この運動は生活に取り入れて続けることで、生活習慣病や介護予防にも効果があります。参加者は「手軽にできる運動なので、これからの健康づくりに役立ってます」と話していました。



気の合う仲間とグラスを傾けて

11/2 がんばれ岡垣はしご酒まつり



中心市街地の飲食店を活性化させようと、がんばれ岡垣はしご酒まつり実行委員会が催し、約250人が参加しました。33軒の参加店には町の特産品、焼酎「岡垣」を置いてもらうことで、焼酎「岡垣」の販売促進も兼ねました。参加者は実行委員会が指定した飲食店4軒を「はしご」。気の合う仲間とグラスを傾け、日ごろなじみの薄い店舗にも足を運び、店舗の雰囲気も味わいました。「はしご」の後には空くじなしの抽選会も行われ、参加店の割引券や焼酎「岡垣」が当たった人も。それぞれが楽しい1日を過ごしました。

海岸侵食問題を2町で協議していきます

11/13 芦屋町・岡垣町海岸保全対策協議会を設立



海岸侵食の問題*を抱える岡垣町と、飛砂・たい砂の問題を抱える芦屋町。今回、海岸を管理する福岡県にその対策を要望していくため、両町の地元や漁業協同組合、町議会、環境審議会などの代表で構成された協議会が設立されました。

この日岡垣町役場で設立総会が開催され、その中で小島治幸会長(九州共立大名誉教授・写真)は「委員の皆さんの意見やこれまでの経緯をまとめ、スピード感を持って海岸を管理する県に要望していきたい」と話しました。

今後協議会は現地視察や情報交換などをして、平成25年度中に県に対して要望書を提出する予定です。

*県の調査では、矢矧～汐入川間の砂浜が平成39年には平成19年に比べ約20m後退するという結果が出ている。岡垣町の調査結果によると、2町の海岸問題は1つの循環系内で起こっていて、解決策として矢矧川の導流堤の延長や高さのかさ増しが提案されている

安全・安心で 住みよい地域を目指して

10/19・20 青パト部会が座談会

内浦校区コミュニティの青パト部会が西部公民館で、日ごろから防犯パトロールや環境パトロールの活動をしている55人のうち24人が参加して座談会を催しました。参加者は現在の活動をより良いものにするため、問題点や要望など活発な意見を交換しました。



春には一面黄色の花畑に

10/26 菜の花の種まき

糠塚地区環境を守る会が、糠塚区にある約3,300㎡の田んぼに菜の花の種をまきました。これは、同会が地域の環境を守るために行ったもので、場所は同地区に隣接する商業施設の横にあります。菜の花は来年4月には花が咲き、一面が黄色い花畑に変わります。同会は菜の花が咲いた後にその種や茎などを回収し、堆肥化して同区内の畑で肥料として使う予定です。同区は町内有数の野菜の産地でもあります。

地域に咲く、文化の華

10/10・11 南山田区文化祭作品展

南山田区公民館で絵画や写真、書道、盆栽など区内の人たちの作品約160点が展示されました。この文化祭は2年に1度催され、今年で18回目になります。

同区の中村武区長は「文化祭は2年に1度なので、時間をかけて熱心に作られた作品ばかりです。ありがたいことです」と話していました。



自分でできたよ！

10/28～11/3 通学合宿「夢の体験塾」

町内の小学生が参加する通学合宿が原区にある若潮荘で行われました。この通学合宿は、子どもたちの自主性や協調性を伸ばすことを目的に行われ、共同生活をする中で料理や掃除、農作業などを体験しました。平成24年度7回目の通学合宿に参加した子どもたちは「家に帰っても料理や掃除を手伝いたい！」と元気に話していました。

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

短歌・俳句・川柳
【一般の作品】

夕日浴び金波銀波のすすきの穂

阿蘇の山路はカーブするたび

吉永敏子

小夜更けてすすき団子を上げもせず

庭に立ちいで拜む望月

中本ソノ子

介護人無重力の部屋ほしいけど

馬場とき子

微かなる風のそよぎに芋の葉は

露の小玉を揺らしてそよぐ

川原つる子

はげの木に絡み口あく木通かな

井上アヤノ

自然呼ぶ瓢箪から駒の様

廃棄処分地はビオトープ化へ

大重正信

【青葉短歌会】

久々に明るき知らせノール賞

人等こぞりて胸に灯ともす

橋本和子

浮き雲の影を写して流れゆく

風さわやかなる秋の日の午后

南里和昭

街路樹のすずかけの道秋色を

濃くして日ごと装い変わる

早川京子

日記帳開いてみれば悩みごと

有る日はページ埋めずに閉じる

石松清美

【サンリーアイ俳句の会屋の部】

木犀の門閉ざされし売家かな

友成千鶴子

コスモスのさざ波寄する忘れ畑

宮本比佐子

月仰ぎ亡母の十八番を口ずさみ

永島輝子

小鳥来るオランダ坂の童話館

横尾淑子

【岡垣川柳会】

丸い背な会話は無いが日々和む

野中よう子

この会話とぎれた時に別れよう

山本雪外

時を経て会話の重さ気付かされ

梶原ヒサコ

妻と娘の会話に俺が入れない

宇都宮福夫

【青嶺俳句会岡垣支部】

城跡のこぼつ石垣つくつくし

木下武久

千仞の谷を染めゆく紅葉かな

平村久恵

父母の歳はるかに超えて夕端居

田中アヤ子

実ごころのはげけ雲なき暁の空

大村照子

【サンリーアイ俳句会夜の部】

園児らも回しを締めて宮相撲

石田實

威銃鏡の湖にこだませり

カ丸ツヤ子

コスモスの彼方に灘の大風車

木村守

草の花摘みて施設の友見舞ふ

石岡俊子

秋天に昼月うすく雲流れ

山中きよみ

秋天へ伐採の音ひびかせて

貞苅文枝

山頂のホテル解体鳥わたる

久留美智子

鳥わたるコンテナ船の上にな

末永あつし

『さんりん舎』のクリスマスイベント
“ゆめフェスタ・サンリーアイ”

岡垣ふれあい文化塾『さんりん舎』が、応募で集まった子どもたちと一緒に演じるオリジナルのプチ・ミュージカルなど、クリスマスバージョンのイベントを催します。お楽しみ抽選会もあり、家族そろって楽しめる内容です。

■上演(演目)

①クリスマス・コンサート

九州交響楽団のメンバーで構成された弦楽四重奏

②クリスマス・マジックショー

Rintaro が繰り出す数々のマジックショー

③オリジナル・プチ・ミュージカル

子どもたちと繰り広げる『さんりん舎』の創作劇

とき 12月16日(日)午後2時～

ところ 岡垣サンリーアイ

費用 500円※3歳以下は無料

問い合わせ 岡垣サンリーアイへ



【おわびと訂正】

広報おかがき10月25日号22ページ読者の私書箱の「ニコニコ体操クラブに入りませんか」の内容に漏れがありました。おわびし追加します。

【追加】費用 700円/月

Hello! Baby·kids

11月生まれ

ねえねが大好きなサラ♪
ずっと姉妹仲良くね♡

柴田紗良ちゃん(2歳)
平成22年11月2日生まれ(野間四)



優しいお兄ちゃん これ
からも兄弟仲良くね☆

安田瑛大郎ちゃん(3歳)
平成21年11月6日生まれ(海老津)



いつも元気な柚奈。ずつ
と兄妹、仲良くね😊

石田柚奈ちゃん(3歳)
平成21年11月27日生まれ(三吉園地)



玲君おめでとう♡元気
いっぱい育ってね。

田中玲ちゃん(3歳)
平成21年11月13日生まれ(内浦)



電車が大好きな匠海くん
♡大きくなれ♡

岩谷匠海ちゃん(2歳)
平成22年11月2日生まれ(松ヶ台東)



よく食べてよく笑う元気
な青空でいてね!!

松下青空ちゃん(2歳)
平成22年11月5日生まれ(野間四)



誕生日おめでとう。元気
に大きく育ってね♡

兼光暖瑠ちゃん(1歳)
平成23年11月17日生まれ(野間一)



いつも元気な康太☆笑顔
でいっぱい遊ぼうね!

中嶋康太ちゃん(2歳)
平成22年11月8日生まれ(旭南)



●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

少年野球チーム 野間レンジャーズに入りませんか

野球を通して礼儀やあいさつ、感謝の大切さ・優しい心
を持てるようにしています。

体験入部や見学も募集しています。

【練習日】と き 土日祝日の午前9時～正午
ところ 松ヶ台グラウンド

【問い合わせ】野間レンジャーズ(白石) ☎ 282-3686 へ



少年野球チーム 吉木ジャイアンツで仲間をつくろう

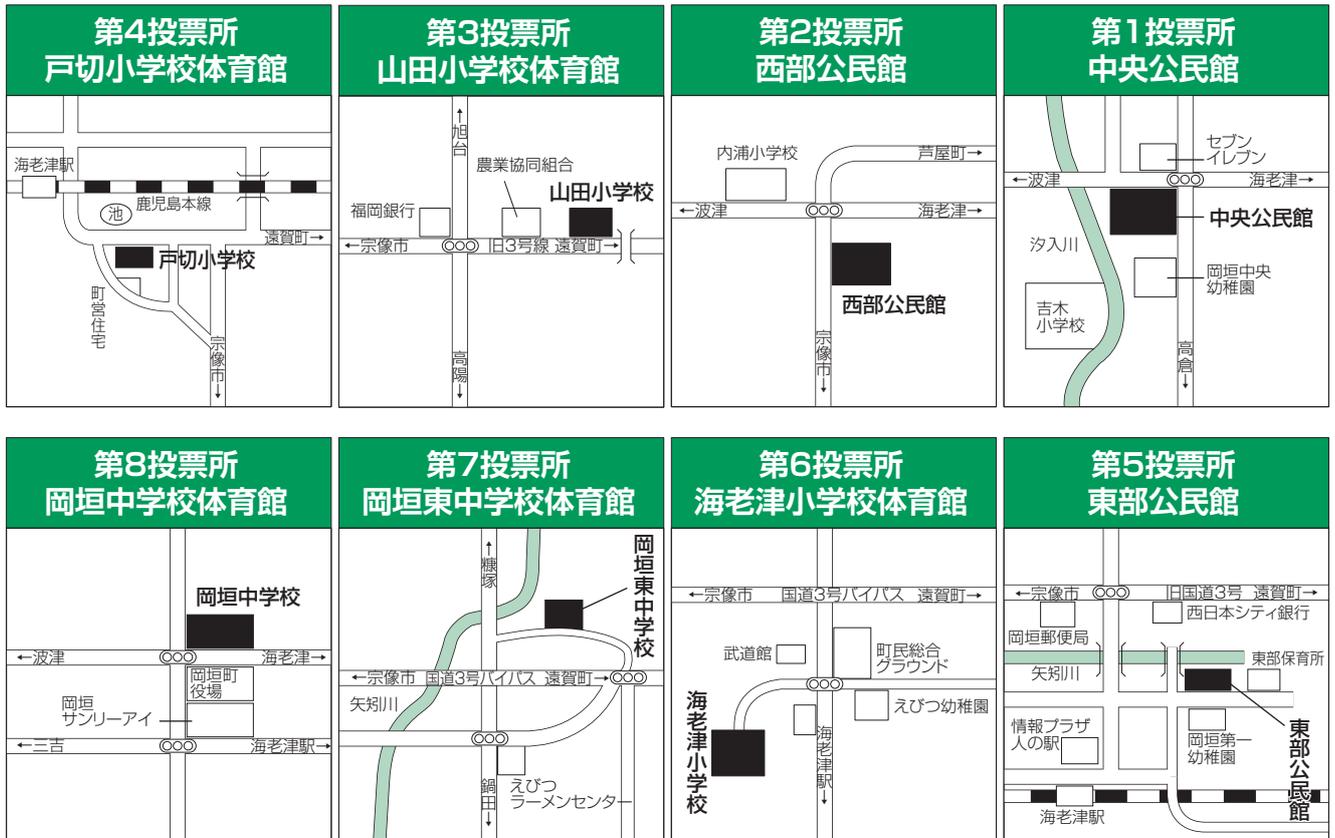
野球だけでなく夏のキャンプやクリスマス会など楽しい行事
もいっぱいです。体験入部や見学も大歓迎です。

【練習日】と き 水曜日＝午後5時～、土曜日＝午後4時～
日曜日＝午前10時～

ところ 吉木小学校グラウンド

【問い合わせ】吉木ジャイアンツ母の会(宮崎) ☎ 282-5876 へ





町長選挙は

投票日

12月23日(祝)

午前7時～午後8時

- 郵便投票証明書を持っている
郵送で投票できます。12月12日
(水までに請求してください)
- 指定病院などに入院している
施設で投票できます。施設の担
当者に申し出てください
- 開票**
とき 投票日の午後9時15分～
ところ 中央公民館
- すべて**
問い合わせ 岡垣町選挙管理委員
会(住民環境課)へ



わんぱくクラブ(未就園児クラブ)の

クリスマス会をします!!

同日 25年度新入園児用品販売及び
制服採寸も行います!!

岡垣第一幼稚園

12月15日(土) 9:30 受付

TEL 282-0235

http://www.okagaki-daiichi.com



岡垣中央幼稚園

12月8日(土) 9:30 受付

TEL 282-0247

http://www.okagakichuoyoutien.com



* サンタさんと一緒に歌ったり・踊ったり楽しいクリスマス会を過ごしましょうね! みんなで遊びに来てね! *

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

障害への理解

もっと深めよう

12月3日(月)から9日(日)は障害者週間です。障害者週間は障害のある人や障害への理解と関心を深めてもらうほか、障害のある人が社会や経済、文化などの活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的にしています。

誰もが住みなれたまちで健やかに安心して暮らせるよう、障害への理解を深めませんか。

この週間に合わせ、町では次のことをします。

【街頭啓発】

内容 障害者支援施設の利用者が作った除菌スプレーや石鹸、パンフレットを配布

ところ イオン岡垣ショッピングセンター、ハローデイ、JR海老津駅

【障害者団体の活動紹介など】

とき 11月30日(金)～12月17日(月)
ところ 駅前ぎゃらりー(JR海老津駅前)

【問合せ】

問い合わせ 福祉課へ

駅前ぎゃらりーにあなたの年賀状を
—平成25年の年賀状を募集します—

抽選で記念品が当たります。年賀状を書くときは次のことに注意してください。

- 裏面を展示するので裏面に住所などは書かない
- 個人宛ての文書は避ける
- 複数枚にまたがる作品は10枚以内
- 作品は原則返却しません※返却を希望する人は平成25年1月末までに東部公民館へ

展示期間 12月28日(金)～平成25年1月15日(火)

申し込み 12月15日(土)までに次の2つの方法で
【郵送】はがきの表面に住所、氏名、年齢、電話番号を記入し〒811-4228 岡垣町東松原1-3-2 東部公民館「駅前ぎゃらりー年賀状展係」へ※年賀状扱いにすると締め切りまでに届きません。年賀扱いにしないでください

【持参】東部・中央・西部公民館、役場、情報プラザ人の駅へ

問い合わせ 駅前ぎゃらりー運営実行委員会(東部公民館)へ

道路舗装工事のため
片側交互通行になります



町道上畑・海老津線で、道路舗装の補修工事をします。通行するときは注意してください。
とき 12月初旬～25日(火)のうち1週間程度
ところ 海老津・尾畑橋～上畑・赤鳥居バス停
問い合わせ 都市建設課へ

☑こだわりの家に住みたい！

毎日、大切な人と暮らす家だから
快適で「自分スタイル」な家が良い。

お勧め工事

環境に配慮した新築住宅工事

リフォーム工事全般

(キッチンやお風呂などの設備の取替やエコリフォームが人気です！)

太陽光パネル設置工事



写真 200年住宅 HABITA のみんなの家より

地元岡垣で創業38年の実績と信頼

株式会社 東洋建設

〒811-4217 岡垣町桜台14-10
TEL 093-282-0135 FAX 093-282-1746

詳しくはホームページをご覧ください。

東洋建設 岡垣



健康づくりを支援する 仕事をしませんか

嘱託職員(保健師)を募集します

この町に住む人たちの健康づくりを支援する保健師として働きませんか。

対象 保健師の資格があり、昭和37年4月2日以降に生まれた人

職種・定員 保健師(常勤嘱託職員)、1人

雇用期間 平成25年4月1日(月)～1年間

※更新あり

勤務場所 役場

面接試験

とき 平成25年1月9日(水)

ところ 役場

申し込み 募集案内を確認して、12月25日(火)までに申込書と資格証の写しを企画政策室へ

※募集案内は企画政策室、健康づくり課、情報プラザ人の駅、町公式ホームページにあります

問い合わせ 企画政策室へ

催し

パソコンを使って 年賀状を作りませんか

ITボランティア岡垣のイベントです。

■年賀はがきを印刷しよう

対象 パソコン初心者

とき 12月15日(土)午前10時～午後4時※受け付けは午後3時30分まで

ところ 情報プラザ人の駅

内容 簡単なマウスの操作で好きな年賀状を選び、無料で印刷ができます。※写真や文字入力など

の編集はできません

持参品 年賀はがき※30枚まで

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180

または同人の駅へ

募集

あなたの自宅に

サンタがやってくる!

サンタクロースが自宅を訪れ、事前に保護者から預かったプレゼントにお菓子とかわいいカードを添えて子どもに手渡します。

子どもへのクリスマスのサプライズイベントにしませんか。

税理士が国税の相談を 無料で受けます

とき 12月17日(月)午後1時30分～4時30分

ところ 情報プラザ人の駅

内容 所得や譲渡、相続など

申し込み・問い合わせ

12月12日(水)までに岡垣町商工会 ☎282-0294 へ

0-1875-6257 へ

申し込み・問い合わせ 12月5日(水)までに里山宮の森(手嶋) ☎09

持参品 タオル、手袋、帽子、飲み物など※伐採する道具は不要

対象 町内に住む小学生以下の

人

とき 12月23日(祝)午後6時30分

費用 120人

申し込み・問い合わせ 12月13日(木)までに岡垣町商工会 ☎282-0294 へ

三里松原内の竹を伐採する

ボランティアを募集

とき・ところ 12月10日(月)午前9時～、三里松原内黒山地区

※場所が分かる人は現地にも、分からない人は役場に集合

持参品 タオル、手袋、帽子、飲み物など※伐採する道具は不要

申し込み・問い合わせ 12月5日(水)までに里山宮の森(手嶋) ☎09

0-1875-6257 へ



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

相談

一人で悩まずに
電話で相談してください

12月4日(火)から10日(月)までは人権週間です。この週間に合わせ、法務局の職員や人権擁護委員が無料で電話相談を受けます。

とき 12月1日(土)午前9時～午後5時

内容 家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめ、差別など
相談電話 0120-307140
5※携帯電話・PHSからも可
問い合わせ 福岡法務局北九州支局 ☎561-3542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

【子どもホットライン24】

○いじめなど児童生徒の相談

電話 282-4884

Merry Christmas!

クリスマス・ポットラック・パーティー

楽しいクリスマスの季節がやってきました!

国際交流員のケイさんや福岡に住む外国の人たちと一緒に、楽しく過ごしませんか。

スペシャルゲストも来るかも…?子どもから大人までゲームや歌などで楽しく過ごせます。

とき 12月15日(土)午前11時～午後1時30分

ところ 中央公民館

定員 100人程度

※小学生以下は保護者同伴

費用 無料

持参品 料理1皿※4人以上

申し込み・問い合わせ 12月7日(金)までに岡垣国際交流協会 ☎282-0549 または地域づくり課へ



面接で

【行政相談】

とき・ところ 12月14日(金)午後1時30分～4時、いこいの里

【総合福祉相談(福祉110番)】

とき・ところ 12月11・25日ともに火曜日午前10時～正午、いこいの里 ☎岡垣町社会福祉協議会

【心配ごと相談】

とき・ところ 12月14日(金)午後2時～4時、東部公民館

【法律相談】

とき・ところ 12月14日(金)午後2時～4時、東部公民館

未来建託

不動産を売りたい方、買いたい方
借りりたい方、貸したい方

一級建築士スタッフによる土地・建物リフォームもできます。

PLAN THE FUTURE
未来建託
福岡県知事(2) 14979

〒811-4217 岡垣町桜台 14-10
TEL 281-4333 FAX 282-1746
E-mail info@miraikentaku.com
http://www.miraikentaku.com

◆内科 ◆消化器科 ◆循環器科
◆精神科 ◆リハビリテーション科

回復期リハビリテーション病棟
医療型療養病棟
重度認知症デイケア

診療時間

月曜日～金曜日 / 9:00～12:00
休診日 / 土・日曜日・祝日



遠賀中間医師会 おかがき病院

福岡県遠賀郡岡垣町大字手野 145 電話: 093-282-0181

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

12月のし尿収集

大型車	12月	小型車
波津、原、内浦、手野、新松原	3日	東黒山、糠塚
三吉、三吉団地	4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、上畑、戸切、野間)	7日	湯川、原、波津、内浦、手野
三吉、吉木	10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	11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	12日	海老津、新海老津、東山田、東松原
高塚、吉木、塚原	13日	
高倉	14日	戸切百合野、戸切、戸切百合野
戸切百合野、戸切、戸切百合野	17日	高倉
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)	18日	手野、三吉、吉木、高倉、新松原
月2回B(東山田、西山田、山田、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間)	19日	
	20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)
戸切、戸切百合野	21日	問い合わせ 住民環境課へ
糠塚、東黒山	25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	26日	
海老津、上畑	27日	
高倉、上高倉	28日	

買い物にはマイバックを！
レジ袋を断りましょう。

10月 岡垣町から出た
燃えるごみ 689.3t

・前年同月比 + 57.0t
・1人当たり 21.2kg

資源ごみ 53.9t

・前年同月比 - 0.1t
・1人当たり 1.7kg

とき・ところ 12月7・21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 12月3日(月)宗像市
役所 ☎0940-36-5050、
12月12日(水)ハピネスなまこ ☎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 12月21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 ☎09

40-37-4070
休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】
とき・ところ 受付 午前9時～
午後4時30分、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※小児科
は要問い合わせ

【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 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎800

0または662-6700(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 ☎09
2-471-0099

○救急医療情報センター音声FA
X案内 ☎092-415-31
13

○北九州テレホンセンター ☎5
22-9999

11月・12月忘年会おすすめコース！

『生き作り』+『鍋』+『飲み放題 120分』

5,000円(消費税・奉仕料込)

○小鉢・焼き物・生き作り・茶碗蒸し・よせ鍋・後造り・雑炊・漬物・デザート(全9品)

※生き作りは、タイ・ヒラメ・イカの中からお選び下さい

※予約制・5名様より承ります。送迎バスも御用意しております

岡垣町波津海水浴場

岡垣町内浦梶原5(芦屋線沿い)

割烹旅館 **大福荘**

和風食事処 **おおしき**

TEL 093-282-1188

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。

手洗いで冬の感染症を予防しましょう

冬はインフルエンザを始め、感染性胃腸炎などのウイルスや細菌の感染症が流行する季節です。感染症は原因になるウイルスや細菌が付いた手から広がっていきます。予防するには「手洗い」が第一です。

冬に流行する感染症

●インフルエンザ

突然38度以上の発熱と、体のだるさや筋肉痛など全身に現れる症状が風邪に比べて重いことが特徴です。せきやくしゃみ、鼻水に混ざって出されるウイルスが体内に入って感染します。

●感染性胃腸炎(ノロウイルス)・ロタウイルス

主な症状は下痢や吐き気、おう吐です。ロタウイルスは生後6カ月から2歳児に多くみられます。ウイルスは下痢やおう吐物に含まれているので、これらを後始末するときには十分な注意が必要です。

●RSウイルス感染症

主な症状は発熱やせき、のどの痛みなど風邪に似た症状です。せきやくしゃみ、鼻水に混ざって出されるウイルスが体内に入って感

染します。

●A群溶血性連鎖球菌感染症

幼児や学童に多い急性の咽頭炎で、発熱やのどの痛み、全身倦怠感があります。感染の初期には舌が白くなり、数日後には赤いぶつぶつが現れることがあります。

手洗いで予防しましょう

感染症は病気にかかっている人のせきや鼻水、便、おう吐物に混ざって出されるウイルスや細菌が、健康な人の体に入ることによって感染して発症します。

予防するには、菌を広めないこと、体に入らないようにすることが重要です。

●手を洗うタイミング

手にせき・鼻水が付いたときや便・おう吐物の後始末をした後は、丁寧に手を洗いましょう。外出から帰ってきたときや調理前、食事前、トイレの後などには必ず手を

じょうずに手を洗いましょう



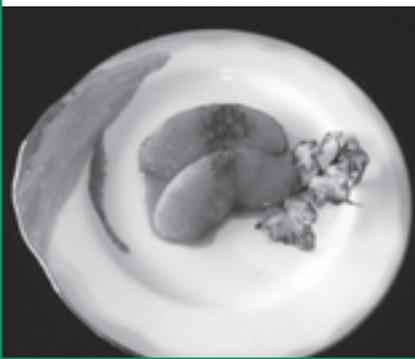
●手洗いの方法

洗いまししょう。手を洗う前に指輪や時計をはずし、洗い残しがないように準備します。指や手のひらのしわの間、手首もしっかり洗い、最後は流水できれいに流します。手を拭くタオルは家庭でも併用せずに家族それぞれの物を使うのが理想的です。

感染症は特に抵抗力が弱い子どもや高齢者、慢性の呼吸器疾患・腎臓病・心臓病などの人が重症化しやすく、肺炎や脱水症状などの合併症を起こしやすくなります。感染症から自分自身や家族を守るために、手洗いの習慣を付けましょう。

健康づくり課保健師 山本実子

第244回 ヘルシークッキング ～くだものを使ったあったかメニュー～ リンゴのカaramelソテー



6人分の材料

○リンゴ 300g ○無塩バター 12g ○砂糖 30g ○水大1 ○シナモン少々

作り方

- ①リンゴは皮と芯を取り、1個を12等分する
- ②砂糖と水を合わせる
- ③フライパンにバターを溶かし、リンゴが重ならないように並べて両面焼く。

リンゴに焼き色が付いたら②を回し入れ、フライパンを動かしながらリンゴに絡める
④器に盛ってシナモンをふる

1人分の栄養価

エネルギー 61kcal、タンパク質 0.1g、脂質 1.8g、カルシウム 2mg、塩分 0g

岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）

五十年の足跡そして未来③

岡垣歴史文化研究会

田和昭壽

「海老津の大鳥居から約100メートル上った峠で、トンネルを出た機関車の汽笛を聞いたら、海老津駅に向かってダッシュした。枇杷列車が到着するのだ。枇杷を積み込むため停車時間が長いので、そこから走って間に合った」。これは、70数年前折尾の東筑中学校に通った人の話です。

平成14年5月、高倉びわ百周年記念事業が実施されました。水田に恵まれない山あいの高倉に、換金作物として枇杷が明治35年、富有柿が大正15年、高倉の大村永壯氏によって導入されました。今では、県下でも有名な岡垣町の特産品です。高倉の早川周一氏は、昭和2年に葡萄を導入、同年、水田に蔬菜を導入(二毛作)しました。やがて、果樹・蔬菜栽培は岡垣中に広がり、炭住や八幡で換金されました。吉木の門司開作氏は、播州(兵庫県)から取り寄せた米

「神力」を品種改良、県下に広めてコメの増産に貢献し、明治27年県知事表彰を受けました。以上のような先人の努力によって農業の基礎ができたのです。

農業センサス(統計資料)で1960年から2010年まで50年間の変化を見ます。機械力のみで経営していた農家は一戸、ほとんど畜力(牛・馬)を利用していました。高度経済成長の中で、貿易自由化・コメ市場が開放されると、日本の農業も市場原理の荒波にのみこまれました。大量に輸入される安い農産物に対抗するため、合理化(機械化)が進みました。岡垣も例外ではありません。農耕地面積は56%に、農家(経営体)数は29%に減少しています。畜力の利用も皆無となり、トラクターが325台、コンバイン107台と機械化が進み、農業が合理化されました。

波津の漁業も歴史は古いと思われませんが、1962年と2008年の統計(世界農林業センサス)でその変化を見ます。経営体数98(漁家73、個人企業体3、共同経営22)が、34経営体に減少。漁船数は91隻が51隻に減少しています。鐘崎漁港の賑わいを見ると寂しくなります。もっと元氣を出して欲しいものです。これも合理化でしょうか。

合理化が進んでも農水産物の輸入は、とどまるところを知らない状態です。今、日本の食糧自給率は、40%を割っています。地産地消が言われて久しいのに、自給率の向上は難しいようです。

5年ごとに実施される国勢調査。その統計表で林業の就業者数を見ます。1990(平成2)年は13人でしたが、5年ごとに減

り続け2010(平成22)年には1人となりました。山が荒廃するのも当然と言えましょう。今後、岡垣の農・水産業は、農協、漁協、消費者そして行政が知恵を寄せ合い、地産地消を積極的に進め、岡垣町の食糧自給率を200%にして、国の自給率の底上げをする。そんな気持ちで基幹産業に取り組みなものでしょうか。



先祖が開拓し維持してきた豊穰の地手野・三吉・吉木平野です。子孫から預かった土地でもあります。美しい田園は、美しい町の必要条件だと言います。

【おわびと訂正】広報10月25日号31ページ「新岡垣風土記」の写真説明の2行目に誤りがありました。おわびし訂正します。

㊦: その右側に隆守山が見えます。

㊧: その左側に隆守山が見えます。

12月の行事予定

役場

☎282-1211

- 1日(土) ●人権講演会(岡垣サンリーアイ) 13:30
●～駅前イルミネーション点灯(JR海老津駅)
- 2日(日) ●～クリスマスイルミネーションIN 波津海岸
(波津海水浴場)
- 15日(土) ●クリスマスポットラックパーティー(中央公民館)
11:00



保健行事

- 6日(木) ●4か月児健診(いこいの里) 12:45
●7か月児健診(いこいの里) 13:00
- 11日(火) ●子育て相談自由広場(こども未来館) 9:30
- 19日(水) ●3歳児健診(いこいの里) 12:45
- 20日(木) ●にこにこクッキング(中央公民館) 10:00
- 21日(金) ●こどもの発達相談(役場) 9:00

【年末年始の休み】29日(土)～平成25年1月3日(木)

地域・学校

- | | |
|------------------------|---------------------------------------|
| 21日(金) ●2学期終業式(町内小中学校) | 【内浦校区コミュニティ運営協議会】 |
| 28日(金) ●納め不動祭(成田山不動寺) | 8日(土) ●ふれあいコンサート
(西部公民館) 13:30 |
| 30日(日) ●煤払い(成田山不動寺) | 【山田校区コミュニティ運営協議会】 |
| 31日(月) ●大晦日除夜の鐘(龍昌寺ほか) | 3日(月) ●あいさつ運動(山田小学校)
7:30 |
| ●除夜祭(高倉神社) | 11日(火) ●ふん害防止パトロール
(松ヶ台グラウンド) 7:00 |
| ●イチゴの収穫、始まりました | 14日(金) ●あいさつ運動(岡垣東中学校)
7:50 |
| ●ミカン狩りシーズンです | ●徒歩による防犯パトロール
(岡垣交番集合) 18:00 |



人の動き

10月末 32,577人(+19人)

- 男性……15,439人(-4人)
- 女性……17,138人(+23人)
- 世帯数……13,074世帯(+15世帯)
- ・出生 22人 ・死亡 27人
- ・転入 98人 ・転出 74人
- ※ ()は前月との比較

納期

- 固定資産税3期分 …………… 12月25日
- 国民健康保険税7期分 …… 12月25日
- 保育所保育料12月分 …… 12月25日
(延長保育は11月分)
- 町営住宅家賃12月分
……………平成25年1月4日
- 後期高齢者医療保険料6期分
……………平成25年1月4日

2日(日) ●陸上長距離走大会
(町民総合グラウンド)9:30

9日(日) ●遠賀郡ロードレース大会
(芦屋町祇園崎運動広場)9:00



スポーツ大会
☎282-0200

1日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央)10:00
2日(日) ●大人と子どものふれあい教室:しめ飾り作り練習(中央)13:30

4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
●団塊の世代のライフスタイル講座(東部)10:00

8日(土) ●キッズ三味線教室(東部)9:00
10日(月) ●成人講座ゆうま(中央)10:00
11日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部)10:00
12日(水) ●若潮学級(中央)10:00
15日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央)10:00
18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(土) ●キッズ三味線(東部)9:00
24日(月) ●大人と子どものふれあい教室:しめ飾り作り(中央)14:00

25日(火) ●チャレンジスクール:かるた(中央)9:30
26日(水) ●若潮学級(中央)10:00
※3日(月)・17日(月)は休館日
【年末年始の休み】
29日(土)~平成25年1月3日(木)

町立公民館
西 中 東
部 部 部
☎282-2882
☎122-8811
☎500-0103
☎063-625

6日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
8日(土) ●おもちゃ図書館 13:00
●ふれあいイベント:舞踊宗家西川流 12:30

9日(日) ●ふれあいイベント:華みさ子音楽事務所 12:30

13日(木) ●おもちゃ図書館 10:00
16日(日) ●ふれあいイベント:新舞踊翼流 12:30
22日(土) ●おもちゃ図書館 13:00
23日(祝) ●ふれあいイベント:新舞踊末広会 12:30

※6日(木)は3歳児まで利用できます

【年末年始の休み】
29日(土)~平成25年1月3日(木)

いっいの里
☎283-2940

1日(土) ●イラストクラブ 10:00
●スポーツライミング 13:00

8日(土) ●クリスマスキッズパーティ 10:00
9日(日) ●おもちゃ病院 10:00
14日(金) ●ぷくぷくクラブ 10:00
15日(土) ●料理クラブ① 10:00 ② 13:30
●スポーツライミング 13:00

22日(土) ●折り紙ひろば 10:00

【年末年始の休み】
29日(土)~平成25年1月3日(木)

こども未来館
☎281-5501

2日(日) ●おはなし会 14:30
8日(土) ●おはなし会 14:30
9日(日) ●おはなし会 14:30
●2012 サンリーアイオープン・ソフトバレーボール冬季大会 9:00
●名画シアター「アーティスト」① 10:00 ② 13:00 ③ 16:00

14日(金) ●いちご畑のコンサート「ひかりギターアンサンブル(ギター)」18:30
15日(土) ●カルチャーフェスタ「サンリーアイ 0874(おはなし)クラブ読み語りの会」13:30
16日(日) ●おはなし会 14:30
●こどももおとなも ゆめフェスタ・サンリーアイ 14:00

21日(金) ●いちご畑のコンサート「崎野光遥&松坂華(ピアノ)」18:30
22日(土) ●おはなし会 14:30
23日(祝) ●おはなし会 14:30
【年末年始の休み】
29日(土)~平成25年1月3日(木)

岡垣サンリーアイ
☎282-1515

3日(月) ●パソコンで簡単・きれいな年賀状づくり
に挑戦しよう 13:00 ※1日完結

7日(金) ●エクセル2010で家計簿を作る① 9:30
9日(日) ●パソコンで簡単・きれいな年賀状づくり
に挑戦しよう 9:00 ※1日完結

14日(金) ●エクセル2010で家計簿を作る
② 9:30

15日(土) ●年賀状イベント 10:00
21日(金) ●エクセル2010で家計簿を作る
③ 9:30

25日(火) ●エクセル2010で家計簿を作る
④ 9:30

※講座の開講状況は問い合わせてください

【年末年始の休み】
29日(土)~平成25年1月3日(木)

情報プラザ人の駅
☎281-2005



12月
【前半】 障害者週間街頭啓発
【後半】 人権作品展

人身事故	救急
9月 9件	10月 出場 131件 搬送 122件
死亡 0人	火災
重傷 0人	10月 出火 0件 り災 0件
軽傷 14人	



私たちの大切な財産、 三里松原を守ろう。

岡垣町のシンボル三里松原。この松原を守り後世に引き継いでいくため、松原内で地面の松葉などを取り除く松葉かきを東黒山地区と元松原地区の2カ所で行います。松葉を取り除く道具は町が準備します。気軽に参加してください。

申し込みなどは必要ありません。直接現地に来てください。
私たちの大切な財産、三里松原をみんなで守りましょう。

と き 12月2日(日)午前9時～

ところ 三里松原内東黒山地区・元松原地区

※詳しくは町公式ホームページを見てください

問い合わせ 産業振興課へ

編集後記

▼今回の特集では、子どもの睡眠のことを紹介しました。しっかりと睡眠をとり、規則正しい生活をしている子どもは、成長ホルモンがたくさん分泌されるそうです。特集を読みながら、自分自身の生活を振り返ってしまいました。

私も、夜更かしをしたり夜遅くにスナック菓子を食べたりする生活をやめ、規則正しい生活ができるよう頑張りたいと思います。(中辻)

▼まつり岡垣、今年も多くの人が岡垣サンリーアイを訪れていました。開会に先立つパレードには過去最多の1800人以上の人たちが参加したほか、さまざまイベントが行われました。あちらこちらを駆け回り、撮影した写真は20枚、「びわの種とばし大会」の写真は口から飛び出す種も写っているのですが、このサイズでは分からないですね。

月日が過ぎるのは早いもので、今年も残り一カ月余りですね。(深田)