

おかがき

介護予防教室に
行き始めて
調子がいいな



あなたは、
どちらを選ぶ

いたたた

最近外出して
ないなあ...



CONTENTS

目次

| | |
|------------------|---------|
| 特集 介護予防で健康長寿 | 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 |
| 新潟垣風土記 | 15 |
| 行事予定 | 16 ~ 17 |
| 町立東部保育所、60年の歴史に幕 | 18 |

特集

介護予防で健康長寿



岡垣町イメージキャラクター

♥ びわりん & びわすけ ★

デザインは町公式ホームページから
ダウンロードできます



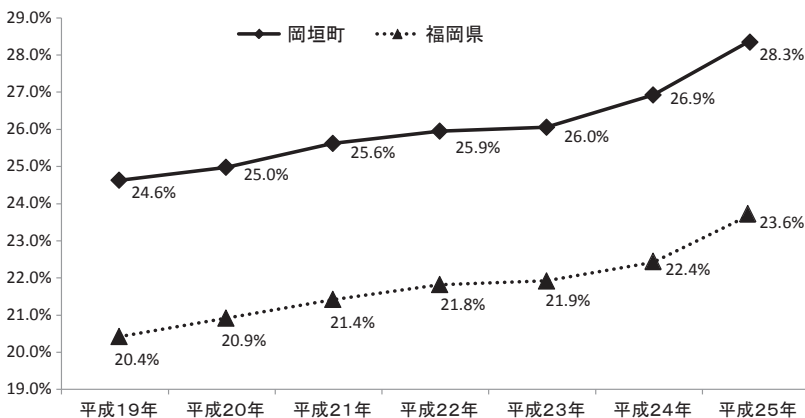
特集

介護予防で健康長寿

男性が79.94歳、女性が86.41歳—。あなたはこの数値が何だか分かりますか。これは日本人の平均寿命です(平成25年7月、厚生労働省発表)。女性は2年ぶりに世界一に、男性は世界8位から5位になり、ともに過去最高を更新しました。

岡垣町でも高齢化が年々進んでいます。この超高齢社会を楽しく生きるために大切なのは、何よりも健康。そのためには、普段から介護予防を行うことが大切です。

■岡垣町と福岡県の高齢化率の推移



岡垣町の高齢化率は28.3%。福岡県の値よりも高く、実に4人に1人以上が65歳を超えているよ



※平成19～24年度は4月1日、平成25年度は10月1日現在の高齢化率

元気で自分らしい生活を送る そのために必要なことは

5人に1人は介護が必要

あなたは「私は介護なんて必要ないよ」と思っていますか。岡垣町に住む65歳以上の人は約9千人。そのうち約千800人は何らかの介護が必要な人で、実に5人に1人は要介護者です。決してあなたも他人事ではありません。

平均寿命と健康寿命

前ページでも紹介しましたが、日本人の平均寿命は男性がおおよそ80歳、女性がおおよそ86歳です。しかし、必ずこの年齢まで健康に生活できるといっわけではありません。

自立して元気な生活を送ることができる健康寿命は、男性がおおよそ70歳、女性がおおよそ74歳となっています。平均寿命と健康寿命の差から、亡くなるまでに男性は約10年、女性は約12年の間、介護を必要とします。この差が短くなればなるほど、より健康で豊かな人生を送ることができるのです。

今の元気をいつまでも

介護予防は、元気な高齢者がなるべく要介護状態にならないように、そして介護が必要な人もそれ以上悪化させないようにするものです。

元気なうちから取り組んでいく必要があるのは、生活習慣病など病気の予防も介護予防も同じです。体の機能は、使わなければどんどん低下してしまいます。笑顔で健康に過ごしていくためにも、元気づなうちから介護予防に取り組みましょう。

介護予防6つのポイント

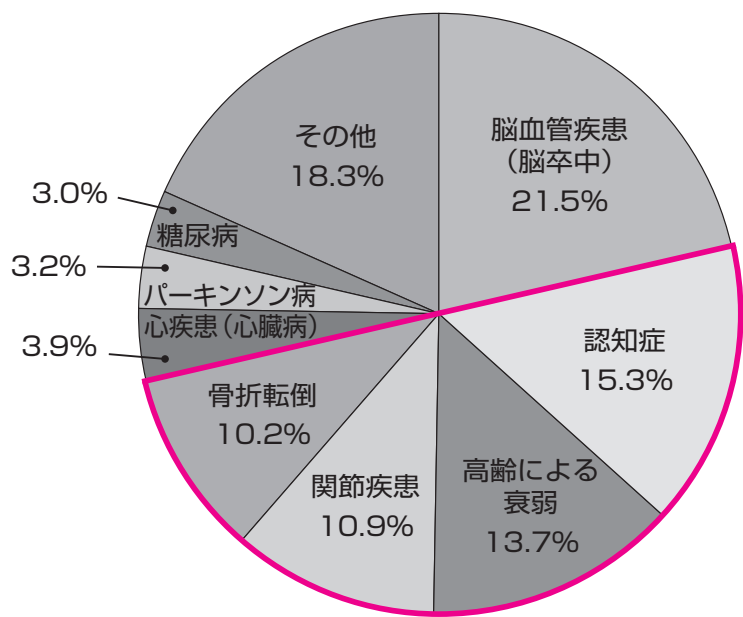
○筋力をつける

筋力をつければ体力もつき、転びにくくなります。毎日少しの時間でも良いので、運動する習慣を身につけましょう

○食事は楽しくバランス良く

高齢になると食が細くなりやすいもの。食事の量が減ると、体

介護が必要になった主な原因
出典：平成 22 年国民生活基礎調査



**介護が必要な人のおよそ半分は
体を動かさないことが原因**

○歯と口の手入れはしっかりと

食べる、話すなど、楽しい生活の要となるのが口です。食後の歯磨きや口の体操を習慣づけましょう。

○脳力を向上させる

認知症を防ぐために、ウォーキングなどの有酸素運動に取り組

○活動力を向上させる

みましよう。散歩や地域の活動など、外出する機会を増やしましょう。みんなで体を動かせば、楽しいだけでなく、新しい出会いもあります。ぜひ参加してみましよう。

○心の元気を向上させる

うつ病はストレスなどで起こる病気。リラクゼーションできる時間や十分な睡眠時間を確保しましょう。

あなたの健康で豊かな生活を 全力でサポートします

喜びの声がたくさん

楽しく健康教室

高齢者の皆さんが元気に過ごせるよう、平成23年10月に介護予防教室の楽しく健康教室が始まりました。最初は参加者が10人程度と少なかったものの、効果を実感した参加者の口コミもあり、参加者は年々増え、現在では倍の20人を超えるほどになっています。

教室ではこんなことをします

教室は、週に1回4カ月間、全16回開催されます。自宅でも気軽に行える運動を、トレーナーが指導します。

○ストレッチ

少しずつ体を慣らしていきます。

○筋力アップ運動

足腰の筋力を向上し、つまづきや転倒を防ぎます。

○口腔体操

飲み込む力を向上し、食べ物や器官に入ることなどを防ぎます。

町の教室を利用して

健康長寿を目指そう

「もう歳だから何をしてもしかない」と思っている人もいます。決まっていた工夫ではありません。ちょっとした工夫で老化を防ぐことはでき、自分のできることを増やすこともできます。

一方で「まだまだ元気だから介護予防なんてしなくて大丈夫」という人も多くいます。でも、生活習慣病などの予防と一緒に、元気なうちから取り組む必要があるのです。

岡垣町では、平成26年度も介護予防教室を開催します。教室参加前に基本チェックリストで健康チェックを行います。教室の参加希望や基本チェックリストを受けてみたい人は、地域包括支援センターに連絡してください。また平成25年11月に、75〜89歳で要介護認定を持っていない人には、町から基本チェックリストを郵送しました。



教室の参加者に聞いてみました

家でも簡単にできます

教室の参加者だった夫の体調が目に見えて良くなり、そんな夫の誘いを受けて私も参加しました。

参加してとても姿勢が良くなったし、何より家でも簡単にできるところが嬉しいです。

藤崎千恵子さん(南高陽区)



腰痛が軽減しました

ヘルニアになり手術もしましたが、痛み止めを打つ生活をしていました。お金を払ってでも何かないかと探していたところ、教室の案内が届いたので参加しました。今では痛みも少なくなり快適です。

中野緑さん(三吉団地区)



体が軽くなりました

日頃運動をしていなかったの、良い機会だと思い参加しました。大きな声を出しながら体を動かすと気持ち良いです。新しい友人もでき、毎週とても楽しみです。

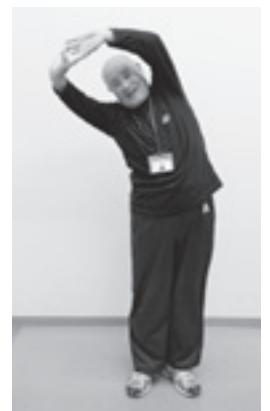
豊福茂行さん・マス子さん
夫妻(西高陽区)

健康が仕事です

楽しく健康教室を卒業し、今は月に1回のフォローアップセミナーに通っています。

この年齢になると健康でいることが仕事。これからも続けて取り組んで、もっと元気になりたいですね。

俵公一さん(南高陽区)



| 平成26年度開催予定の介護予防教室 | | | |
|---|---|--|--|
| 生き生きデイ教室 | 楽しく健康教室 | わくわく健康教室 | 認知症予防教室 |
| と き：週1回 ところ：いこいの里 内 容：軽運動、入浴、食事など 費 用：1回1,200円 ※費用は利用内容で変わります | と き：4月、10月の2コース ところ：いこいの里 内 容：筋力・体力・口腔機能の向上 費 用：無料 | と き：5月、9月の2コース ところ：岡垣サンリーアイ 内 容：筋力・体力の向上 費 用：無料 | と き：2教室開催予定 ところ：未定 内 容：頭を使った遊びで物忘れを予防します 費 用：無料 |



介護予防のことは 地域包括支援センターへ

同センターは、高齢者の皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活できるようにさまざまな支援をしています。今回紹介した介護予防に関することはもちろん、福祉や医療、生活する上での悩みなどの相談にも応じます。困ったことがあれば、気軽に連絡してください。

介護予防教室の申し込み・問い合わせ
同センター ☎ 282-1211 へ

災害のない1年を願って

1/12 遠賀郡消防合同出初式



遠賀郡4町の消防団と遠賀郡消防本部などが参加し、水巻中学校のグラウンドで開催されました。式典では、小隊訓練やポンプ車操法、消防救助活動展示が行われたほか、航空自衛隊芦屋基地による炊き出し訓練が行われ、日頃の訓練の成果や団結力を披露しました。

また、消防活動に貢献した消防団員の表彰が行われ、岡垣町からは次の皆さんが表彰されました。

●**藍綬褒章**：松本哲夫(副団長) ●**福岡県知事感謝状**：武谷勝(第2) ●**福岡県消防協会表彰「永年勤続」(30年)**：長畑重弘(第2) **(20年)**：武谷勝(第2) **(15年)**：宮崎勝浩(第2)、田中栄(第4)、早川篤志(本部)、市津裕敏(第2)、松本裕之(第5) **(10年)**：野田勇(第4)、門司雅門(第1)、岡部義光(第1)、松下裕二(第3) **「優良団員」**：宮原大輔(第5)、花田美将(第2) ●**消防協会遠賀支部長表彰**：田中栄(第4)、北園純一(第5) ●**消防団長表彰**：入江豊城(第4)、篠原要(本部) ※順不同、敬称略、()は分団名など



無病息災を願う

1/19 山田校区コミュニティどんど焼き

山田校区コミュニティが山田小学校で催しました。各家庭から持ち寄り、見上げるほど高く積まれたため飾りは、多くの人の願いとともに燃え上がりました。

また、どんど焼きの前には餅つきも行われ、集まった人たちは、つくたてのおいしい餅に満面の笑みを浮かべていました。



元気に育ってね

2/2 三里松原で松苗を植樹

町のシンボルである三里松原を守るため、ボランティア約210人が参加して吉木浜で行われました。この日用意された松苗の数は1,000本。参加者は2人1組になり、スコップで穴を掘りながら一本一本丁寧に植え付け、およそ1時間ですべての松苗の植樹が完了しました。

参加者は「元気に育って大きくなってほしい」と話していました。



楽しく文化交流

12/21～26 ふれあい in SANADA

18人の研修生が、長野県上田市真田町を訪問しました。この事業は、気候や風土、文化の異なる地域での生活を通して、人とのふれあいや思いやりの心などを学ぶために、平成3年から交流を続けているものです。

研修生は、ホームステイや学校交流、スキー体験などの活動を行いました。また、2月9日には報告会を開催し、集まった保護者たちに真田町で学んだことを発表しました。

今年の夏は、真田町の子どもたちが「海」を楽しみに岡垣町にやってきます。

鬼は～そと！ 福は～うち！

2/3 東部・中部保育所で豆まき

成田山不動寺から、東部・中部保育所に鬼がやってきて、豆まきが行われました。鬼がやってくると、子どもたちは大慌て。頑張って鬼に豆を投げている子もいれば、泣きながら先生の後ろに隠れている子も。

子どもたちは「怖かったけど、豆を投げたよ」と、目を真っ赤にしながらか話していました。





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 ●〒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】

「まっていたね」孫の声きき目が潤む

古殿道子

よくもまあ次から次へと事件・事故

年明け早早の暴れ馬かよ

大重正信

「呆けるな」と朝一番の号令を

我にわがして今日の始まり

川原つる子

芹摘みて一日遅れ粥を食う

井上アヤノ

ほとんどのポチは我が家で看取られる

馬場とき子

数日の寒さゆるみて二三輪

紅梅開く浅き春の日

吉永敏子

【青葉短歌会】

仏前の花とし聞けば亡き人の

穏しと惚ばゆるくまの花

岩崎京子

夫を看るわれも老いたりこれよりは

わが子に頼る他に術なし

西村光代

寒芹のご飯を皆でいただいた

今年一年の幸を願いぬ

阿部マサ子

夕暮れて静まる河面に鴨の群

いつとびたつのとふと思ひたり

永井登美子

【サンリィアイ俳句の会昼の部】

浮き新たな春を待ちあゝる漁師小屋

沼田捷子

年新た昨日の事の遠さかな

俵口益栄

校長も借り出されたる運動会

友成千鶴子

玄関に夕刊の音日脚伸ぶ

宮本比佐子

【岡垣川柳会】

年寄りの粘りは顔に出ないもの

山本雪外

粘っても妙手浮かばぬ駒の音

宇都宮福夫

諦めは駄目と心に粘り抜く

末松碧

余りにも粘りある人氣に合わせ

梶原ヒサコ

【青嶺岡垣俳句会】

防人の島まなかひに若菜摘む

鹿田欣子

梁太き庄屋・油屋雪しづる

岩崎要子

笛吹いて青竹もゆる大どんど

岸原邦代

野や山へ風渡りゆく初観音

近藤笑香

【サンリィアイ俳句会夜の部】

風花や神前葬のさかき舞

深田英子

千年の聖に詣つ今朝の春

中村和信

懐かしき顔顔のドンド焼

石田実

北風に磨かれし月天心に

カ丸ツヤ子

【木綿間俳句会】

ストーブが喰ってしまふ薪の山

曾宮六四

しきたりの葉草入れて初湯かな

貞莉文枝

門松の駅の玄関凍と立つ

竹ノ下静子

門松の年ごと減りし団地かな

中村鶴子



春はもうそこまで・・・チューリップの球根植えました！



🌸 平成26年度新入園児の体験入園実施中です！随時見学もOKです遊びに来てくださいね！！🌸🌸

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

みんなが一年生になる頃にはきれいな花がさきますね！！

<http://www.okagakichuoyoutien.com>

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

●対象 町内に住み、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 chiiki@town.okagaki.fukuoka.jp)へ※応募多数の場合は抽選

元気に育ってね☆
沢山遊んで、沢山食へて

桑葉湊土ちゃん(1歳)
平成25年2月15日生まれ(野間)



周りの皆さんに可愛がられ、幸せな銘です♡

田中銘ちゃん(3歳)
平成23年2月8日生まれ(三田)



元気な笑顔が皆、大好きよ。幼稚園頑張ろうね!

長渡航輔ちゃん(3歳)
平成23年2月27日生まれ(松ヶ台東)



元気な幸菜ちゃん。たくさん笑顔ありがとう♡

福田幸菜ちゃん(1歳)
平成25年2月19日生まれ(野間)



慶護の笑顔は家族の元気の源!いつもありがとう♡

中西慶護ちゃん(2歳)
平成24年2月19日生まれ(東黒山)



1歳おめでと♡のびのび大きくなあれ♡

大倉彩萌ちゃん(1歳)
平成25年2月14日生まれ(百合ヶ丘)



美樹の笑顔は最高♡元氣一杯優しい子になあれ♡

中山美樹ちゃん(2歳)
平成24年2月10日生まれ(松ヶ台東)



まいにち笑顔ですくすく大きくなつてうれしいよ

篠本一京ちゃん(3歳)
平成23年2月25日生まれ(野間)



やさしくて素直な子に育ってね♡大好き颯馬♡

池田颯馬ちゃん(3歳)
平成23年2月2日生まれ(旭西)



未来建託

不動産を売りたい方、買いたい方
借りたい方、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

こんな症状ありませんか?

- ・何度も同じことを言う
- ・日時や場所がわからない
- ・物を盗られたと言って大騒ぎする
- ・怒りっぽくなった

など認知症のサインかも?



物忘れ外来 … 毎週木曜日(予約制) 医師: 山田 健治
連絡先 … PSW 吉村文宏

遠賀中間医師会
おかがき病院
〒811-4204 福岡県遠賀郡岡垣町手野 145
TEL : 093-282-0181 FAX : 093-283-0346
http://www.onmah.jp

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 |
| 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 |
| 岡垣町地域交流センター | ☎ 282-5767 |

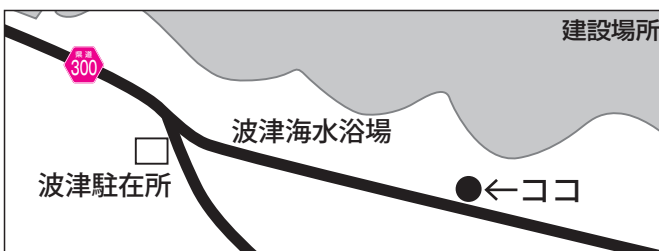
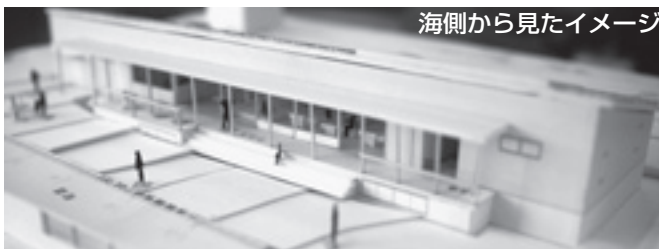
町の情報や広報おかがきは
岡垣町公式ホームページでも
見ることができます

観光情報を発信する施設 7月開館に向け建設開始

岡垣町海水浴場休憩所の老朽化に伴い、休憩所の跡地に(仮称)岡垣町観光拠点施設を建設します。

この施設は、多目的の休憩室やコイン式シャワー、厨房、貸自転車保管庫などの機能を備えていて、通年利用可能。岡垣町観光協会が入居し、町の観光情報を集約・発信していく予定です。7月初旬の開館を目指し、2月25日(火)から建設を始めます。

※岡垣町観光協会は開館まで西部公民館で運営します
お問い合わせ 産業振興課へ



お知らせ

予防接種を受けましょう

3月1日から7日は、子ども予防接種週間です。土曜日や日曜日に接種できる医療機関もあるので、この機会を活用して予防接種を受けましょう。

お問い合わせ 健康づくり課へ

都市計画下水道の変更案を見ることができず

下水道事業計画区域の一部変更を行います。この計画に意見がある人は、次の期間中に計画書を確認したうえで、意見書を提出してください。

変更地区 次の地区の一部

三吉、高倉、吉木、吉木東、旭台3丁目、山田、糠塚、東山田、海老津3丁目、野間南

寒くても元気いっぱい！冬の寒さもおともだち！！

♥園庭は子供達の笑顔と笑い声があふれています！！♥



毎日園庭開放しています
遊びに来てくださいね

岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235

http://www.okagaki-daiichi.com



平成26年度

♥ 体験保育 ♥ 親子登園

♥ わんぱく未就園児教室

♥ 2才になったらクラス(もも組)

資料配布 受け付け中



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

びわりんふびおすけ トートバッグ販売開始

限定 300 枚

価格 600 円
素材 綿 100%
色 黄色
大きさ
幅……約 36 cm
高さ……約 37 cm
マチ……約 11 cm

販売場所
役場総合案内
情報プラザ人の駅

問い合わせ
企画政策室へ



ごみの収集、3月21日(金)は休みます

この日は祝日のため、「燃えるごみ」の収集を休みます。
また、遠賀・中間リレーセンターへの自己搬入もできません。

問い合わせ 住民環境課へ

期間 2月26日(水)～3月12日(水)
ところ 上下水道課
問い合わせ 同課へ

募集

困る前に知っておこう

犬の育て方教室

とき 3月24日(月)午後1時30分
～4時※受け付けは午後1時～
ところ 県宗像総合庁舎(宗像市)
定員 約30人※先着順。要予約
費用 無料
申し込み・問い合わせ 3月18日
(火)までに宗像・遠賀保健福祉環境
事務所 ☎0940-361609
8へ

岡垣町介護支援専門員

(非常勤嘱託職員)を募集

対象 昭和29年4月2日以降に
生まれ、介護支援専門員の資格を
持ち、基礎的なパソコン操作がで
きる人

任用期間 4月1日(火)～※更新あり

申し込み 3月14日(金)までに、役
場総合案内、情報プラザ人の駅、
町公式ホームページにある募集案
内を見て、申込書を企画政策室に
提出

問い合わせ 同室へ

遺産相続・生前贈与・遺言などでお困りの方
その他様々なご相談お受けします。
お気軽にお問い合わせください!

おかがき法務事務所

司法書士 中村 好伸
岡垣町海老津駅前9番20号
☎283-2905 FAX701-9245

おかがき法務事務所



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。

催し

矢矧川のごみを拾って
サケの稚魚を放流します

ホタルが飛び交う矢矧川を守るため、みんなで川をきれいにしませんか。ごみを拾った後は、サケの稚魚を放流します。

とき 3月16日(日)午前9時～

集合場所 地域交流センター駐車場
持参品 長靴、サケを放流するバケツ

問い合わせ 矢矧川を清流に戻す会(山内) ☎282-3633へ

里山をあるべき姿に

みんなで苗木を植えよう

竹が侵入し荒れていた土地を本来の姿に戻すため、森林保全ボランティア団体「岡垣緑のまちづくりの会」と役場が協力して植樹祭を催します。みんなで苗木を植えて、いこいの空間をつくりましょう。

とき 3月16日(日)午前8時30分～10時30分

ところ 寺ヶ谷ため池(ローソン岡垣野間店から旭台に向かう途中にあるため池)

定員 50人※小学生以下は保護者同伴

気軽に利用してください

まちの
相談窓口

総合福祉相談(福祉110番)

ところ いこいの里

- とき 3月11日(火)、25日(火) 午前10時～正午
- 問い合わせ 社会福祉協議会へ

交通事故相談

■宗像市役所(宗像市)

- とき 3月3日(月)午前10時～午後4時
- 問い合わせ 0940-36-5050

■ハピネスなかま(中間市)

- とき 3月12日(水)午前10時～午後4時
- ※ともに受け付けは午後3時まで
- 問い合わせ 246-2017

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

いじめなど児童生徒の相談

- とき いつでも可
- 電話 0949-24-3344

消費生活法律相談

- とき 3月28日(金)午後1時30分～4時30分
- ところ 岡垣町役場
- 問い合わせ 地域づくり課へ

心配ごと相談

- とき 3月28日(金)午後2時～4時
- ところ 東部公民館
- 問い合わせ 社会福祉協議会へ

女性の健康・不妊相談

- とき 3月14日(金)午後1時～4時
- ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
- ※要予約 ☎0940-37-4070

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

行政相談

- とき 3月14日(金)午後1時30分～4時
- ところ いこいの里
- 問い合わせ 同施設へ

法律相談

- とき 3月14日(金)午後1時30分～4時30分
- ところ いこいの里
- ※要予約 ☎社会福祉協議会

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
- ※面談は要予約 ☎0940-36-2473

サンリータウンうさぎ坂55 分譲宅地の予約を受付中!



サンリータウンうさぎ坂の全55区画中、11区画を販売しています。予約申し込みを先着順で受け付けています。詳しくは「サンリータウンうさぎ坂オフィシャルサイト」をご覧ください。か、下記へお問い合わせください。

SANRY TOWN
サンリータウン



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

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 | 3日 | 東黒山、糠塚 |
| 三吉、三吉団地、吉木 | 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、戸切白谷、戸切百合野) |
| 月2回B (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 |
| 吉木 | 10日 | 元松原、西黒山、東黒山、高塚、吉木 |
| 野間、海老津、新海老津 | 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、戸切白谷、戸切 | 12日 | 海老津、新海老津、東山田、東松原 |
| 高塚、吉木、塚原、野間、緑ヶ丘 | 13日 | |
| 高倉、吉木 | 14日 | 戸切白谷、戸切、戸切百合野 |
| 戸切白谷、戸切、戸切百合野 | 17日 | |
| 戸切、戸切百合野 | 18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) | 19日 | 手野、三吉、吉木、高倉、新松原 |
| | 24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 (西山田、山田、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間) | 25日 | |
| 糠塚、東黒山 | 26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 | 27日 | |
| 海老津、上畑 | 28日 | |
| 高倉、上高倉 | 31日 | |

問い合わせ
住民環境課へ

買い物にはマイバッグを持参し、
レジ袋は断りましょう。

1月 岡垣町から出た

燃えるごみ 617.1t

・前年同月比 - 8.3t
・1人当たり 19.0kg

資源ごみ 42.5t

・前年同月比 - 3.7t
・1人当たり 1.3kg

集合場所 午前8時15分までに役場へ※送迎あり

申し込み・問い合わせ 3月12日(水)までに住民環境課へ

写真入りカレンダーと名刺を作ろう

とき 3月15日(土)午前10時〜午後4時

ところ 情報プラザ人の駅

費用 無料

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180
または情報プラザ人の駅へ

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 ☎#8000
または662-6700(北九)

州地区)午後7時〜午前7時

○電話による問い合わせ ☎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 ☎092-415-3113

○北九州テレホンセンター ☎522-9999

4月からスタート!
えびつキッズ☆未就園児教室



お問い合わせは下記まで

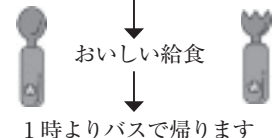
TEL : 093-282-1135

親子で楽しめるイベントがいっぱい! <http://www.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

ならし保育一日の流れ



大切な人の悩みに気付いてください

日本では平成9年から10年にかけて自殺者が急増し、13年連続で年間自殺者数が3万人を超えていました。この現状を受け国は、例年別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めました。

自殺の現状

3万人を超えていた自殺者数も平成22年から減り始め、平成25年は約2万7千人でした。年齢別では、15歳から39歳までの死因の1位が自殺で、若い世代に自殺者が多くなっています。

自殺には多くの社会的背景があり、さまざまな問題が複雑に関係しています。最も多い要因は健康問題で、その3割から4割がうつ病と言われています。他に、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題などがあります。

自殺は防げる

世界保健機関では「自殺はその多くが防ぐことのできる社会的な問題」としています。食事の量が減った、眠れていないようだ、普段より疲れた顔をしている、ため息が目

立つようになった、口数が減った：あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声をかけることから始めませんか。

あなたもゲートキーパーに

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

岡垣町では、うつ病の基礎知識やうつに気が付くポイント、実際に「いつもと違う」と思った人との接し方などを知ってもらうために、「ゲートキーパー講座」を開催しています。

自殺は特別なことではありません。あなたの大切な人を守るために、あなたもゲートキーパーになりませんか。

健康づくり課 保健師 山本美子

●ゲートキーパー講座

| とき | 内容 |
|----------|--------------------|
| 3月14日(金) | こころの健康と自殺予防うつ病を中心に |
| 3月20日(木) | ゲートキーパーとは相談の事例を通して |

時間 午後2時～3時30分

ところ いこいの里

定員 50人※先着順。なるべく2回とも出席できる人

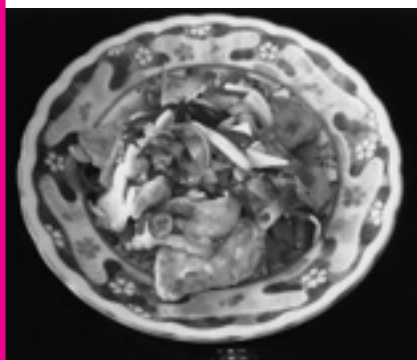
申し込み・問い合わせ 健康づくり課へ

平成22年の年齢階級別における死因順位

| 年齢階級 | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|-------|-------|-------|-------|
| | 死因 | 死因 | 死因 |
| 10～14 | 不慮の事故 | 悪性新生物 | 自殺 |
| 15～19 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 20～24 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 25～29 | 自殺 | 不慮の事故 | 悪性新生物 |
| 30～34 | 自殺 | 悪性新生物 | 不慮の事故 |
| 35～39 | 自殺 | 悪性新生物 | 心疾患 |
| 40～44 | 悪性新生物 | 自殺 | 心疾患 |
| 45～49 | 悪性新生物 | 自殺 | 心疾患 |
| 50～54 | 悪性新生物 | 心疾患 | 自殺 |
| 55～59 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| 60～64 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |

第259回

ヘルシークッキング～ヘルシーで安全な国産鶏肉料理～ とり肉の南蛮漬け



材料(4人分)

○とりむね肉2枚○A：塩小1/3、酒小2
○片栗粉大2○ピーマン2個○タマネギ1
個○パプリカ1/2個○サラダ油大2○B：
砂糖大1、しょうゆ大3、水大6○赤とう
がらし1本○酢大3

作り方

①タマネギは薄切り、ピーマンは縦に薄切り、パプリカは長さを半分にして薄切りにする
②Bを加熱し、赤とうがらしと酢を加えて

漬け汁を作り①の野菜を入れる

③むね肉は2cm幅のそぎ切りにし、Aをのみ込み片栗粉をまぶす

④フライパンに油を入れて熱し、肉を焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で3～4分焼いて火を通す

⑤熱いうちに②に漬け、味をなじませる

1人分の栄養価

エネルギー：320kcal、タンパク質25.9g、脂質17.6g、塩分1.5g

岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

岡垣の教育 海老津小学校④

開校から10周年頃まで

岡垣歴史文化研究会 入江 東樹

海老津小のPTA活動は、開校間もなくから始まった。活動の1つとして、広報「えびつ」が年3回発行された。開校5年目から、PTA文集「なのみ」が発行された。

玄関前の庭園の真ん中に植えられている大きな木が、なのみである。開校1周年記念のときに植樹された。なみの呼び方は通称で、正しい樹木名はクロガネモチだそう。この木は、生命力がとても強いと言われている。文集の題「なのみ」は、このことから名が付けられたようだ。

学校に保存されている「なのみ」第3号の中から、2人の作品を要約して紹介する。1つは前号で、飯塚の失業対策事務所から大量の苗木の寄贈があったことを紹介した。そのいきさつを「なのみ」の中で、右田利弘さ

ん(当時5年生の保護者)が「：学校を訪ねると、新築された立派な校舎に比べ、校庭にも周囲にも緑がなく、赤茶けた土に囲まれていた。

私は仕事の関係で失業対策事業に苗木を育て、成木になるまで大事に管理し、公共施設に無料で出荷していることを知っていた。飯塚失業対策事務所から3年間、大小合わせて約2千本の苗木をもらい、学校周辺に植えてもらった。失業対策事業で働く人たちが『大事に育ててください。娘を嫁にやるようだ』といって、涙を浮かべた皆さんの顔が目の前に浮かぶ。：』と述べている。

もう一人の作文は、和田千代美さん(6年生の保護者)の「海老津ファミリークラブ」である。和田さんは「昨年(昭和58年)、念願のバドミントンクラブを結

成して、海老津ファミリークラブと名付けた。この名称は、結成の動機と密接な関係がある。

最近、非行や校内暴力、家庭内暴力が大きな社会問題としてクローズアップしてきた。この悪い芽が出ないようにすることはできないだろうか。親と子が、親と親が、子と子が信頼しあうことによって、心の繋がりをつくれないものか。いろいろ考えた揚げ句、それはバドミントンだと思った。広く深い繋がりをつくるために、親子での加入ということにした。名称は『海老津ファミリークラブ』とした。

初めの動機から外れないように、遊びで終わることなく、礼儀作法や団体生活のルールを守る、感謝の心をもつことなども指導している。海老津小の体育館で、親も子も一つの目的に向かって汗を流している。心身ともに健全な子どもたちに育つよう、心の底から念願している」と述べている。

その後、クラブ員が増えて、子と親と別々のクラブ編成になった。この活動は32年目になり、今も活動が続いている。現在、小・中学生のクラブ員は58人である。郡内からも通っている。クラブの代表は和田さんの夫の功夫さんで、千代美さんはスタッフの一人である。功夫さんの座右の銘は「秀才は努力の実なり」だそう。



▲開校5年次の教職員写真。第5回卒業記念アルバムから援用

3月の行事予定



役場

☎282-1211

9日(日) ●国際交流フェスティバル(岡垣サンリーアイ) 13:30



保健行事

- 5日(水) ●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
- 18日(火) ●献血(東部公民館) 9:30
- 献血(中央公民館) 13:30
- 19日(水) ●2歳児相談(いこいの里) 初回 13:00、2回目以降 12:45
- 20日(木) ●にこにこクッキング(中央公民館) 10:00
- 27日(木) ●1歳6か月児健診(いこいの里) 12:45

- 13日(木) ●町立中学校卒業式(各中学校)
- 14日(金) ●町立小学校卒業式(各小学校)
- 29日(土) ●春まつり(成田山不動寺境内、海蔵寺) 10:00
- 下旬~4月上旬 ●さくらまつりちょうちん点灯(湯川山さくら道)

コミュニティ

■山田校区コミュニティ

- 3日(月) ●あいさつ運動(山田小学校) 7:30
- 14日(金) ●あいさつ運動(岡垣東中学校) 7:50
- 徒歩による防犯パトロール(岡垣交番集合) 18:00

地域・学校

人の動き

1月末 32,552人 (-7人)

男性……15,402人(+7人)
女性……17,150人(-14人)
世帯数……13,281世帯(+12世帯)
出生16人・死亡43人・転入80人・転出60人

※ ()は前月との比較

納期

- 国民健康保険税 10期分 …………… 3月31日
 - 後期高齢者医療保険料 9期分 …… 3月31日
 - 町営住宅家賃 3月分 …………… 3月31日
 - 保育所保育料 3月分 …………… 3月31日
- (延長保育は2月分)

人身事故 12月 12件

死亡0人・重傷1人・軽傷21人

救急 1月

出場131件・搬送127件

火災 1月

出火0件・り災0件

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>2日(日) ●孔大寺大祭詣でと孔大寺山登山(岡垣町) 8:00 ●少年軟式野球大会(町民総合グラウンド) 8:30 ●女子バレーボール大会(町民体育館) 9:00</p> <p>4日(火) ●グラウンドゴルフ大会(町民総合グラウンド) 9:00</p> <p>9日(日) ●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) 8:00</p> <p>16日(日) ●少年サッカー大会(松ヶ台グラウンド) 8:30</p> <p>21日(祝) ●剣道大会(町民武道館) 8:00</p> <p>23日(日) ●卓球大会(岡垣サンリーアイ) 9:00 ●ペタンク大会(乳垂荘コート) 9:00</p> <p>25日(火) ●グラウンドゴルフ大会(町民総合グラウンド) 9:00</p> | <p>スポーツ大会</p> <p>☎28210200</p> | <p>1日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央) 10:00 4日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00 6日(木) ●岡垣町・作品展示講座(中央) 14:00 11日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00 15日(土) ●リフレッシュ体操教室(中央) 10:00 18日(火) ●リフレッシュ体操教室(西部) 10:00 ※3日(月)・17日(月)は休館日 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(文化講座は折込チラシ)をご覧ください。</p> <p>キッズ三味線教室</p> | <p>町立公民館</p> <p>東部 ☎282282 中央 ☎282150 西部 ☎281501</p> |
| <p>1日(土) ●ふれあいイベント: ひな祭り 12:30</p> <p>6日(木) ●おもちゃ図書館 10:00</p> <p>8日(土) ●おもちゃ図書館 13:00</p> <p>13日(木) ●おもちゃ図書館 10:00</p> <p>16日(日) ●ふれあいイベント: 華みさ子音楽事務所 12:30</p> <p>20日(木) ●おもちゃ図書館 10:00</p> <p>22日(土) ●おもちゃ図書館 13:00 ●ふれあいイベント: 千草会 12:30</p> <p>23日(日) ●ふれあいイベント: 舞踊宗家西川流 12:30</p> <p>27日(木) ●おもちゃ図書館 10:00</p> <p>29日(土) ●ふれあいイベント: 新舞踊末広会 12:30</p> <p>30日(日) ●ふれあいイベント: 演歌みち 12:30</p> <p>※6日(木)・20日(木)は3歳児まで利用できます。</p> | <p>うちの里</p> <p>☎2832940</p> | <p>4日(火) ●ベビークラブ 10:00 5日(水) ●なかよしひろば 10:00 7日(金) ●ぶくぶくクラブ 10:00 8日(土) ●わくわくクラブ① 10:00 ② 11:00 ③ 12:00 ●イラストクラブ 10:00 ●音楽ひろば 11:00</p> <p>9日(日) ●おもちゃ病院 10:00</p> <p>12日(水) ●とことこクラブ 10:00</p> <p>13日(木) ●ぶくぶくクラブ 10:00</p> <p>15日(土) ●料理クラブ① 10:00 ② 11:00 ③ 13:30 ●スポーツライミング 13:00</p> <p>18日(火) ●妊婦胎教教室 10:00 ●なかよしひろば 10:00</p> <p>22日(土) ●折り紙ひろば 10:00</p> | <p>こども未来館</p> <p>☎2815501</p> |
| <p>2月28日(金)～2日(日) ●「スプリングフェスタ Happy カルチャー! 2014」10:00</p> <p>2日(日) ●おはなし会 14:30</p> <p>8日(土) ●おはなし会 14:30</p> <p>9日(日) ●おはなし会 14:30</p> <p>13日(木)～23日(日) ●「第4回教師による美術展」19:00</p> <p>14日(金) ●いちご畑のコンサート「正生・立花・林・原田・玉城(津軽三味線・尺八・太鼓)」18:30</p> <p>16日(日) ●おはなし会 14:30</p> <p>21日(祝) ●いちご畑のコンサート 「岡垣町こども未来館合唱クラブ(合唱)」18:30</p> <p>22日(土) ●おはなし会 14:30</p> <p>23日(日) ●おはなし会 14:30</p> <p>29日(土) ●図書館春休みアニメ上映会 「アリとキリギリス」他 13:30</p> <p>30日(日) ●おはなし会 14:30</p> | <p>岡垣サンリーアイ</p> <p>☎2821515</p> | <p>4日(火) ●基礎から始めるワード2010① 9:30 7日(金) ●エクセルの基本① 13:00 ●パワーポイント2010入門講座① 13:00</p> <p>11日(火) ●基礎から始めるワード2010② 9:30 ●ワード2010中級講座① 19:00</p> <p>13日(木) ●初めてのパソコン&インターネット講座① 9:30</p> <p>14日(金) ●パワーポイント2010入門講座② 13:00 ●エクセルの基本② 13:00</p> <p>15日(土) ●写真入りカレンダーと名刺を作ろう 10:00</p> <p>17日(月) ●エクセル2010入門講座① 9:30</p> <p>18日(火) ●基礎から始めるワード2010③ 9:30 ●ワード2010中級講座② 19:00</p> <p>20日(木) ●初めてのパソコン&インターネット講座② 9:30</p> <p>21日(祝) ●エクセルの基本③ 13:00</p> <p>24日(月) ●エクセル2010入門講座② 9:30</p> <p>25日(火) ●ワード2010中級講座③ 19:00 ●基礎から始めるワード2010④ 9:30</p> <p>27日(木) ●初めてのパソコン&インターネット講座③ 9:30</p> <p>28日(金) ●パワーポイント2010入門講座③ 13:00</p> <p>31日(月) ●エクセル2010入門講座③ 9:30</p> <p>講座の開講状況は問い合わせください 講座は事前申し込みが必要です</p> | <p>情報プラザ人の駅</p> <p>☎2812005</p> |



地域交流センター

- 交流スペース展示
 - 三里松原環境保全活動写真展
 - ストップザ竹 古墳公園を守る写真展
(岡垣竹部隊)
- 文化財展示室
 - 『黒田官兵衛・井上周防ゆかり展』3月25日(火)まで
 - ※3月27日(木)～4月8日(火)は展示変更のため休館



町立東部保育所、60年の歴史に幕

町立東部保育所は、4月1日(火)から民営化され、私立保育所として運営されます。町立保育所としての長い歴史に幕を閉じ、新たなスタートを切るにあたり、お別れ会を行います。

卒園生はもちろん、保護者や地域の皆さんもぜひ足を運んでください。

と き 3月22日(土)午前11時～午後0時30分

ところ 東部公民館

内容 園児の合唱、写真展示、引き継ぎ式など

問い合わせ 東部保育所 ☎ 282-0073 またはこども未来課へ

編集後記

▼私の祖母は79歳と81歳ですが、畑作業や犬の散歩、地域の行事などで頻繁に外出しています。そのためか、おそろしくくらいに元気です(笑)

編集後記を書きながら祖母のことを思い出していると「笑っていることが多いなあ」と思いました。元氣の一番の秘訣は、毎日笑顔でいることなのかもしれませぬ。(中井)

▼保育所で行われた豆まき。私の娘も保育所に通っていたので、豆まきを初体験しました。当日取材に行った中井君に様子を聞くと、娘は大泣きしていたようです。その日の夜、自宅で豆まきをしようと鬼のお面を見せると、保育所での様子を思い出したのか、走って逃げてしまいました。(笑)

感情表現が豊かになってきた娘の様子は、いつ見ても面白いものです。(篠原)