

おかがき

9.10

No.941

お知らせ版

9月20日は町内の バスの利用が無料に!

9月20日(日)「バスの日」は、町内のバスを無料で利用できます。買い物やお出かけに便利なバスを、この機会にぜひ利用してください。

※赤鳥居～赤間営業所間は対象外です

※西鉄バスを利用するときは、必ず整理券を取ってください

問い合わせ 都市建設課へ

CONTENTS

目次

お知らせ.....	2
・国勢調査のお知らせ	
・10月1日(日)から使える医療証を9月下旬に送ります	
・個人番号カードの交付は平成28年1月から始めます	
・おいしい枝豆を収穫しよう	ほか
健康づくり Info	12
子育てナビ.....	14



ゆるキャラグランプリ2015

ゆるキャラグランプリのホームページから、11月16日(月)までパソコン、スマートフォン、携帯電話を使って毎日投票できます。

町の情報や広報おかがきは公式ホームページで見ることができます
町公式ホームページ
<http://www.town.okagaki.lg.jp>

お知らせ

Information

主な問い合わせ先

役場・教育委員会	☎ 282-1211	東部公民館	☎ 282-0035	観光ステーション北斗七星	
情報プラザ人の駅	☎ 281-2005	中央公民館	☎ 282-0162	(岡垣町観光協会)	☎ 281-5050
こども未来館	☎ 281-5501	西部公民館	☎ 281-5006	岡垣サンリーアイ	☎ 282-1515
		ボランティアセンター	☎ 282-5767	社会福祉協議会	☎ 283-2940
		文化財展示室	☎ 282-6118	シルバー人材センター	☎ 282-4688

国勢調査 2015

現在、顔写真入りの調査員証と腕章を身に付けた調査員が全世帯を訪問し、調査への協力をお願いします。調査書類を受け取ったら、下のいずれかの方法で10月1日現在の状況を回答してください。

オンライン回答 9月20日(日)まで

パソコンやスマートフォンを使ってオンライン(インターネット)で回答してください。

紙の調査票で回答

9月26日(土)～10月7日(水)

オンラインで回答しなかった世帯には、26日(土)以降に再度調査員が紙の調査票を持って訪問するので、紙の調査票で回答してください。



5年に一度国が行う国勢調査。調査結果が社会福祉や生活環境の整備などに利用される重要な調査で、日本に住むすべての人が対象になります。必ず回答してください。

問い合わせ 産業振興課へ

★乳幼児施設★



～より一層家庭的な保育をめざします!～

☘ 4ヶ月～2才 ☘ 7時30分～18時

☘ 自園給食(アレルギー食・離乳食対応)

☘ 岡垣住民の方 町より10,000円補助あります



岡垣町東松原1丁目1-10



FAX・TEL 093-283-0330

おとぎのいえ



随時入園できます!



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

子ども医療・重度障害者医療・ひとり親家庭等医療の医療証を持っている人へ

10月1日(木)から使える医療証を9月下旬に送ります

所得などの審査後、認定者には10月1日(木)から使える医療証を9月下旬に送ります。医療証は、通院や入院を行うときに必ず必要となりますので、大切に保管してください。

所得制限はそれぞれの医療で基準が異なるため、詳しくは問い合わせてください。

子ども医療

対象 町内に住所があり、健康保険に加入している中学3年生までの人

自己負担

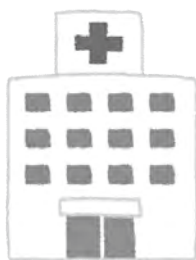
- 小学校就学前 通院・入院ともに自己負担なし
- 小学生
通院＝医療機関ごとに800円/月(薬局を除く)
入院＝自己負担なし

○中学生

入院のみ自己負担なし

※中学生の入院費の助成を希望するときは、医療証の申請が必要です

所得制限 3歳以上の子どもから保護者の所得制限あり



重度障害者医療

対象 健康保険に加入している小学生以上で次のいずれかに当てはまる人

- 身体障害者(身体障害者手帳1・2級)
 - 知的障害者(IQ35以下)
 - 重複障害者(身体障害者手帳3級でIQ50以下)
 - 精神障害者(精神障害者保健福祉手帳1級)
- ※65歳以上の人は後期高齢者医療該当者のみ

自己負担

- 通院＝500円/月(上限)
- 入院＝一般500円/日(月20日限度)、低所得者300円/日(月20日限度)

※いずれも医療機関ごとの自己負担(薬局を除く)

所得制限 本人とその家族の所得制限あり



ひとり親家庭等医療

対象 健康保険に加入している人で次のいずれかに当てはまる人

- ひとり親家庭の母・父やこれに準じる人
- 父母がいない小学生～18歳到達後最初の3月末までの児童など

自己負担

- 通院＝800円/月(上限)
- 入院＝500円/日(月7日限度)

※いずれも医療機関ごとの自己負担(薬局を除く)

所得制限 本人とその家族の所得制限あり



問い合わせ 健康づくり課へ

第4回わんぱくクラブ(未就園児対象)

～からだを使って元気に運動あそび～ 《9:30受付 10:00～》

*9月25日(金)(26日(土)から変更になりました)

岡垣第一幼稚園



TEL 282-0235

<http://www.okagaki-daiichi.com>



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。

マイナンバー(個人番号)制度では

個人番号カードの交付は平成28年1月から始めます

平成27年10月から、住民票を持つすべての人にマイナンバーが記載された通知カードを郵送します。その後、希望する人には個人番号カードを交付します。初回発行手数料は無料です。

【個人番号カードとは】

顔写真付きのICカードで、個人番号の証明や本人確認の際の身分証明書、e-TAX(確定申告など)の電子申請などさまざまなサービスに利用できます。

【申請方法】

申請方法は3通りあり、申請書は通知カードを送付するときに同封しています。



①申請書を住民環境課窓口へ提出する

申請書、顔写真、通知カード、本人確認書類を持参してください。
※役場で手続きをする人は窓口で顔写真を撮ることもできます

②申請書を郵送する

申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼って郵便ポストに投函してください。

③スマートフォン・パソコンでWEB申請をする

申請書のQRコードまたはURLからWEBサイトにアクセスして必要事項を入力し、顔写真データを添えて送信してください。



【カードの配付方法】

2通りの方法で1月以降に配付します。

①の方法で申請した人

本人受取郵便で個人番号カードを郵送します。

②③の方法で申請した人

住民環境課窓口で個人番号カードを渡します。

申請後、1月以降に交付通知書を送付するので、届いた交付通知書と通知カード、本人確認書類を住民環境課窓口を持参してください。

問い合わせ 住民環境課へ

第23回岡垣町青少年の主張大会

今、子どもたちが伝えたいこと

町内の小中学生が日ごろ考えていることや体験したことなどを発表します。子どもたちの熱い思いに耳を傾けてみませんか。

とき 10月3日(土)午前9時から

※受け付けは午前8時30分から

ところ 岡垣サンリーアイ

費用 無料

問い合わせ 青少年の主張大会
実行委員会 ☎ 282-9031 へ
※受け付けは火・金曜日午前9時
~正午



家を売りたい、土地を売りたい・・・

不動産売買なら吉田住建におまかせ下さい!

地元岡垣にて開業38年、長年の経験と地域に根ざした豊富な情報力で、適正に価格を査定いたします。スタッフ全員が宅地建物取引士(国家資格)、安心の地元の不動産業者です。

相談 査定 は無料です。どうぞお気軽にご相談下さい(*^-^*)

二級建築士も2名在籍しております

小さな工事からリフォームまでおまかせ下さい!

不動産
リフォーム **吉田住建**

岡垣町海老津駅前 12-8 ☎ 283-2042 ★HPアドレス <http://yoshida-jyuuken.com> ★

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

施設の利用者は申請してください

届出保育施設の保育料を一部補助します

- 対象** 次のすべてに当てはまる人
- 保護者と児童が町内に住んでいる
 - 週に4日以上、または月に160時間以上利用する契約をし、1カ月以上利用している
 - 保育料を滞納していない
 - 町の税金を滞納していない

補助金

3歳未満=1万円/月

3歳以上=5千円/月

※所得制限なし

支給月 10・1・4・7月の年4回※1回の支給で3カ月分

申し込み こども未来課または児童が通う届出保育施設にある申込書を同場所に提出

問い合わせ こども未来課へ



来年度小学校に入学する皆さんへ

入学前の健康診断を行います

対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた人

とき

岡垣第一幼稚園	10月8日(木) 午後1時30分～2時
岡垣中央幼稚園 岡垣東部保育所	10月8日(木) 午後2時～2時30分
くすのき児童	10月8日(木) 午後2時30分～2時45分
えびつ幼稚園	10月22日(木) 午後1時30分～2時15分
中部保育所 おとぎのいえ保育園 そのほかの児童	10月22日(木) 午後2時15分～2時45分

ところ いこいの里

※入学に関する相談を希望する人や当日欠席する人は事前に教育総務課に連絡してください

※できるだけ公共交通機関を利用してください

問い合わせ 教育総務課へ

枝豆狩り体験の参加者を募集します

おいしい枝豆を収穫しよう

自然とのふれあいや農家の皆さんとの交流を楽しみながら収穫体験できます。

対象 町内に住む人

とき 10月10日(土)

午前10時～午後3時※雨天時は翌日に順延

※枝豆の生育状況で日程を変更することがあります

ところ 西黒山区

内の大豆畑

※右の図のとおり

定員 200人

内容 90cmのひもに縛れる分だけ枝豆が持ち帰れます

費用 500円

申し込み・問い合わせ 10月9日(金)までに岡垣町農業委員会事務局(産業振興課)へ



Hello! My name is Mike.

(マイク先生の英語教室)

毎回ゲームや紙芝居などを取り入れながら、とても楽しく(英語のみ)でコミュニケーションしています。又、私の国の自然や文化も教えています。 Let's have some fun with English.



TEL : 093-282-1135

ならし保育実施中!

園の見学・途中入園も
随時受け付けております。

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。

第2回家庭教育講座の受講生を募集します

笑顔あふれる子育て術を学ぼう

全3回の講座です。今回は子どもを取り巻くテレビやゲームなどの危険性やその対策を考えます。

対象 町内に住む未就学児の保護者や子育てに関心のある人※未就学児の保護者優先。応募多数のときは抽選。第1回目を受けていない人も受講可
とき 11月3日(火・祝)午前10時～11時30分
ところ 中央公民館※託児あり
定員 約30人

テーマ 乳幼児を取り巻くメディアを考える

講師 「子どもが未来」代表

「子どもとメディア」常務理事 古野陽一さん

申し込み 10月2日(金)までに東部・中央・西部公民館にある申込書を同場所に提出

第3回目は12月12日(土)に行います。

募集内容は広報おかがき10月10日号を見てください。

問い合わせ 中央公民館へ

犬を飼っている人は必ず行ってください

飼犬登録と狂犬病予防注射

犬の登録と狂犬病の予防注射をすることは、法律で義務付けられています。これをしないときは、20万円以下の罰金が科されます。

犬を飼い始めたらずは登録を行い、年に1回必ず予防注射をしてください。交付される登録用鑑札と予防注射済票は犬に付けてください。

ところ 最寄りの動物病院※今年度の集合注射は終了しています

費用

○登録と鑑札の交付= 3,000円

○狂犬病予防注射済票の交付= 550円※接種料は別

次のものを持っていない人は連絡を!

▼登録用鑑札

▼狂犬病予防注射済票



問い合わせ 住民環境課へ

ライフスタイル講座の受講生を募集します

心豊かな暮らしのために

今の生活を見つめ直し、今後の暮らし方を考えてみませんか。

対象 町内に住む20歳以上の人

とき・内容 ※すべて午前10時～正午

期日	タイトル
10月22日(木)	笑顔で語ろう人権問題(男女共同参画)
11月5日(木)	日本伝統工芸「能面」を打つ楽しみによる、心の豊かさを活かして
11月12日(木)	世界遺産から学ぶ
11月19日(木)	「終活」ってなに?
11月26日(木)	腸内細菌と免疫力について

ところ 中央公民館

定員 30人

申し込み 10月1日(木)までに東部・中央・西部公民館にある申込書を同場所に提出

問い合わせ 中央公民館へ



幼稚園の運動会 遊びに来てね!!

9月13日(日)吉木小学校運動場にて

未就園児さんのパレードもあります! ご参加してくださいね!!

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247



<http://www.okagakichuoyoutien.com> 《第3回 わんぱくクラブのひとこまです》

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

びわりん&びわすけに 応援メッセージを送ろう！

—ゆるキャラグランプリ 2015—



8月17日からインターネット投票が始まった「ゆるキャラグランプリ」。びわりん&びわすけは、町の看板を背負ってPRを頑張っています。

そんなふたりへの応援メッセージを募集します。メッセージは、期間中に特設する「びわりん&びわすけ応援コーナー」に展示します。

びわりん&びわすけ応援コーナー

とき 11月30日(月)まで
ところ 地域交流センター
※コーナーの写真を町公式ホームページやフェイスブックに掲載します



応援メッセージ募集中

投票ができない人も、ぜひメッセージを送ってください。皆さんの応援が力になります！

応募者には
プレゼントあり!

募集内容 メッセージやイラスト(A4サイズまで)
募集期間 11月6日(金)まで※届いたものから随時展示
応募方法 メッセージなど、氏名、住所、電話番号を広報情報課に持参または次の方法で提出

- 郵送(〒811-4233 岡垣町野間1丁目1番1号)
 - メール(kohol@town.okagaki.lg.jp)
 - 「応援コーナー」にあるメッセージカードに記入
※持参・郵送・メールの人は様式自由。メッセージなどと別の用紙に氏名などを記入してください
- 企業・団体などの応援メッセージも募集しています。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

問い合わせ 広報情報課へ

リフレッシュ体操教室(後期)の参加者を募集します

寒い冬も汗をかいて健康を維持しよう

【火曜日コース】(全19回)

とき 10月27日~平成28年3月の毎週(祝日・年末年始を除く)午前10時~11時30分

ところ 西部公民館

費用 5千円

【土曜日コース】(全11回)

とき 10月31日~平成28年3月の第1・3・5週(祝日・年末年始を除く)午前10時~11時30分

ところ 中央公民館

費用 3千円

【ともに】

対象 町内に住む20歳以上の人

内容 ボール体操、ストレッチ、リズム体操など

定員 各30人程度※初心者優先。応募多数のときは抽選

申し込み 9月24日(木)までに生涯学習課、東部・中央・西部公民館にある申込書を同場所に提出

問い合わせ 中央公民館へ

YOSHIMURA ORTHOPEDICS CLINIC
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
吉村整形外科クリニック

診療内容
・整形外科全般(五十肩・腰痛・痛風・ヒザ痛など)
・骨粗しょう症
・関節リウマチ
・リハビリ各種

院長: 吉村洋一
京都大学医学部卒 リハビリ認定医
整形外科専門医 日本リウマチ学会専門医
リウマチ認定医

《水曜午後、日曜、祝日休診》

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	9:00~12:00
14:30~18:00	○	○	△	○	○	13:00~15:00

〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5
☎093-282-2500 西鉄「海老津台入口」バス停すぐ
院内バリアフリー 駐車場20台完備

シルバーホーム東高倉 入居者募集中!
敷金・入居金0円 完全個室 全10戸

月額ご利用料金
家賃.....35,000円
食費.....30,000円
水光熱費.....13,000円
管理費.....10,000円
合計 **88,000円**

完全個室でプライバシーも安心
24時間スタッフ常駐
リフト付き浴室
認知症対応可

体験入居施設見学が気軽にどうぞ!

【別途実費料金】
■洗濯費3,000円/月
■外出介助500円/回
※介護サービス利用による費用、診察等にかかる費用、理美容費、消耗品代(おむつ等)は実費※介護保険別途

シルバーホーム東高倉
☎093-641-1125 遠賀郡岡垣町東高倉2-20-10

《職員募集中!!》詳細はお気軽にお問い合わせください

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。

フレンドリータウンデーやホームゲーム(B席)の招待で

ギラヴァンツ北九州の試合を観戦しよう！

9月27日(日)はフレンドリータウンデー

フレンドリータウンデーは、ギラヴァンツ北九州と「フレンドリータウン協定」を結んでいる岡垣町・中間市・芦屋町・遠賀町・水巻町に住んでいる人を試合に招待するものです。

【試合観戦】

招待試合 9月27日(日)午後4時から(ジュビロ磐田戦)

受け付け 当日午後1時からチケット引換所へ

※B・C席が満席になり次第終了

必要なもの 岡垣町民または岡垣町勤務者であることが証明できる運転免許証や社員証など

【町のPRブースもあります】

当日は、フレンドリータウンである岡垣町・中間市・芦屋町・遠賀町・水巻町の観光や特産品を紹介するPRブースが出店されます。

※フレンドリータウン協定とは 平成26年4月13日に締結した協定で、町とギラヴァンツ北九州が、さまざまな事業を通じてスポーツ振興や青少年の健全育成、社会福祉の向上などを協力して行うことを宣言したものです。

ホームゲーム(B席)に招待します

招待試合 9月20日(日)午後4時から(ジェフユナイテッド千葉戦)

申し込み期限 9月16日(水)

対象 町内に住んでいる人

定員 50人※応募多数のときは抽選

申し込み 町公式ホームページから

ともに

ところ 本城陸上競技場(北九州市八幡西区)

問い合わせ (株)ギラヴァンツ北九州 ☎ 863-6777 へ



Giravanz

KITAKYUSHU
©2009 GVK

お知らせ

9月の祝日は
ごみの収集を休みます

9月21日(月)は
23日(水)は祝日のため、ごみの収集を休みます。
振り替え日などは次のとおりです。

○燃えるごみ・ビンカンII振り替えなし

○燃えないごみ・粗大ごみII 9月24日(木)に振り替えて収集

※遠賀・中間リレーセンターへの持ち込みもできません
問い合わせ 住民環境課へ

**警察官が家庭を訪問し
詐欺への注意を促します**

県内では、「二七電話詐欺」の被害が急増し、被害総額も昨年より増えていきます。これを受け、福岡県警では警察官が各家庭を訪問し、被害を防ぐための指導や啓発を行っています。皆さんの家庭にも警察官が訪問することがありますので、協力をお願いします。



問い合わせ 折尾警察署 ☎ 691-0110 へ

吉木小学校区の
防災士として活動します

松添弘貴さん(塚原区)が、町の補助事業を活用して防災士の資格を取得しました。

防災士は、防災などの啓発活動や行政と住民をつなぐ役割などを担っていて、町では小学校区単位で自主防災組織の立ち上げや防災訓練などの活動をしてもらいます。

松添さんは吉木小学校区を担当し、今後は校区コミュニティや自治区と連携しながら、地域の防災力を高める取り組みを進めていきます。



松添弘貴さん

問い合わせ 地域づくり課へ
電波の伝搬調査のため
業者が町内を巡回します

地域情報伝達無線システムの設計のため、業者が町内全域を巡回調査します。皆さんの住宅の敷地内に入らせてもらうこともありますので、協力をお願いします。

調査期間 9月上旬～11月下旬
(予定)

※巡回する業者(地域ネットワークコンサルタント)は調査員証を身に付けています

問い合わせ 地域づくり課へ

長寿を祝う敬老祝金 商品券で支給します

毎年9月に、町内の小売店などで使える商工会の商品券を支給しています。対象者には、支給場所や受取方法などの案内文を送付します。



対象

○77歳(昭和12年9月16日～昭和13年9月15日生まれ)

○88歳(大正15年9月16日～昭和2年9月15日生まれ)

支給される商品券の金額

○77歳 1万5千円

○88歳 3万円

問い合わせ 福祉課へ

清潔な布団で眠りましょう

布団や毛布などを回収し、約1週間で水洗い・乾燥・消毒をして配達します。

対象 体力の低下などで布団を干すことができず、次のいずれかに当てはまる人

①おおよね65歳以上の一人暮らし

②高齢者世帯
③②と同等の世帯の高齢者や身体障害者

と き 10月中旬※決定後に連絡

費用
○3点一式(掛布団、毛布、敷布団) 11千400円

○4点一式A(掛布団、毛布、ベッドパッド、介護ベッド用マットレス) 11千440円

○4点一式B(掛布団、毛布、ベッドパッド、スプリングマットレス) 11千860円

申し込み・問い合わせ 9月30日(水)までに福祉課へ

私たちの身近な矢矧川
家族や友人ときれいにしよう

と き 9月20日(日)午前7時から

ところ 地域交流センター

駐車場(川側)

内容 清掃と草刈り

持参品 長靴

(準備できる人は草刈機)

問い合わせ 花咲き商店街組合

(山内) ☎282-3633へ



古賀特別支援学校の 授業などを体験できます

部門 知的障害教育(小中学部)
と き 11月17日(火)、20日(金)の

いずれか1日
ところ 同学校(古賀市)

申し込み 10月15日(木)までに教育総務課または通っている幼稚園・小学校などの職員へ

問い合わせ 古賀特別支援学校小中学部 ☎092-943-8674へ

県立宗像中学校(中高一貫 教育校)募集要項説明会

志願に必要な書類の配布や志願手続など募集要項に関する説明を行います。

対象 入学を考えている小学6年生とその保護者



と き 10月11日(日)

○第1回 11時30分から

○第2回 11時30分から

※ともに受け付けは30分前から

ところ 宗像中学校・宗像高等学校体育館(宗像市)

問い合わせ 同学校 ☎0940-3612029へ

10月1日から登記相談が 予約制になります

福岡法務局が行う登記相談が予約制になります。希望する人は法務局に電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ

○不動産登記関係 福岡法務局八幡出張所 ☎641-7307へ

○商業法人登記関係 福岡法務局北九州支局 ☎561-3988へ

相談

国税の相談 税理士が無料で受けます

所得・譲渡・相続など、国税のことで悩んでいる人は利用してください。

と き 10月15日(木)午後1時30分～4時

ところ 情報プラザ人の駅
申し込み・問い合わせ 10月14日(水)までに岡垣町商工会 ☎282-294へ

試験

消防設備士試験

と き 12月13日(日)

ところ 福岡大学(福岡市城南区)・福岡県立大学(田川市)

種類 全種類

申し込み 次のいずれかの方法で
○持参・郵送 11月18日(金)から遠賀郡消防本部で配布する申込書を10月6日(火)～20日(火)に同消防

本部へ
○電子申請 10月3日(土)～17日(土)に消防試験研究センターホームページから

問い合わせ 同消防本部 ☎293-8125へ

募 集

岡垣サンリーアイの 臨時職員を募集します

職 種 一般事務または図書事務の補佐

対 象 昭和55年4月2日〜平成9年4月1日に生まれ、普通自動車運転免許を持っている人

雇用期間 10月15日(木)から6カ月以内※更新あり

定 員 若干名

申し込み 9月29日(火)午後5時までに岡垣サンリーアイにある募集案内を確認して履歴書を同場所に提出

〔面接試験〕

と き 10月8日(木)

と ころ 岡垣サンリーアイ
問 い 合 わ せ 同場所へ

福岡障害者職業能力開発校 の職業訓練生を募集

北九州市若松区にある福岡障害者職業能力開発校の平成28年度訓練生を募集します。

対 象 平成28年3月までに高等学校、短大、大学などを卒業する見込みがあり、次のいずれかに当てはまる人

○身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳を取得している
または取得できる

○統合失調症・そううつ病・てん

かんのうちいずれかの診断を受けている精神障害のある人で主治医の意見書の写しを提出できる

内容・定員

○コンピュータ製図科 20人

○プログラム設計科 20人

○商業デザイン科 20人

○OAビジネス科 20人

○福祉住環境科 20人

訓練期間 1年間※プログラム設計科は2年間

申し込み 10月1日(木)までに公共職業安定所 ☎622-5566へ

問い合わせ 福岡障害者職業能力開発校 ☎741-5431または同安定所へ

県営住宅入居者募集

対 象 収入が少ないなどの理由で住宅に困っている人

申し込み 10月1日(木)〜9日(金)に

役場総合案内、都市建設課、情報プラザ人の駅にある申込書を福岡県住宅供給公社に郵送

問い合わせ 同公社 ☎092-781-8029へ

催 し

お気に入りの写真で カレンダーを作ろう

対 象 だれでも可※未就学児は小学生以上の人が要同伴

と き 9月19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

費 用 無料

持 参 品 写真

または写真が保存されたデジタルカメラやUSBメモリー

問 い 合 わ せ ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180へ

秋の訪れを感じよう 水巻町コスモスマツリ

キャラクターショーや加工品販売ブースのほか、遠賀川河川敷を彩るコスモスを楽しめます。

と き 10月24日(土)午前10時〜午後6時、10月25日(日)午前10時〜午後4時

と ころ みどりんぱあーく(水巻町)など

問 い 合 わ せ 水巻町産業環境課 ☎201-4321へ

講 座

情報プラザ人の駅の パソコン研修

〔仕事に役立つワードエキスパート講座〕

と き 10月6日・13日・20日・

27日、11月10日すべて火曜日、午後7時〜9時(全5回)

内 容 差し込み印刷やビジネス

文書作成のコツを学ぶ

定 員 10人

費 用 千80円(テキスト代)

〔なるほど楽しいはがき作成&年賀状〕

と き 10月13日・20日・27日、

11月10日・17日・24日、12月1日・

8日すべて火曜日、午後1時〜3時(全8回)

内 容 文字やイラストを使った年賀状のデザインや住所録の作成方法を学ぶ

定 員 10人

費 用 千290円(テキスト代)

〔タブレット活用講座〕

と き 10月19日・26日、11月2日・9日・16日・30日、12月7日・

14日すべて月曜日、午前10時〜正午(全8回)

内 容 基本的な操作や日常生活に役立つ使い方を学ぶ

定 員 20人

持 参 品 タブレット端末

費 用 2千400円

〔もっと使える家庭のパソコン基礎講座〕

と き 10月19日・26日、11月2日・9日

すべて月曜日、午後1時〜3時(全4回)

内 容 ウィンドウズの基本操作やメンテナンス、トラブル対処方法を学ぶ

定 員 20人

費 用 千80円(テキスト代)

〔すべて〕

気軽に利用してください まちの相談窓口

電話相談

- ふくおか自殺予防ホットライン
☎ 092-592-0783 へ (24時間受付)
- 子どもホットライン 24
☎ 0949-24-3344 へ (24時間受付)
- 女性のための悩みごと相談
とき 毎週水曜日 10:00 ~ 17:00
☎ 561-5737 へ
- 教育電話相談
とき 月~金曜日 8:30 ~ 17:15
☎ 282-4884 へ

窓口相談

- 補聴器相談
とき 第1月曜日 13:00 ~ 15:00
第2・4月曜日 13:00 ~ 14:00
ところ 岡垣町役場
☎ 282-1211 (福祉課) へ
- 行政相談
とき 10月9日(金) 13:30 ~ 16:00
ところ いこいの里
☎ 282-1211 (総務課) へ
- 交通事故相談
とき① 10月2日(金) 10:00 ~ 16:00
② 10月14日(水) 10:00 ~ 16:00
ところ①宗像市役所
②ハピネスなかま (中間市)
☎① 0940-36-5050 へ
② 246-2017 へ
※ともに受け付けは 15:00 まで
- 総合福祉相談 (福祉 110 番)
とき 10月13・27日ともに火曜日
10:00 ~ 12:00
ところ いこいの里
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- 心配ごと相談
とき 10月16日(金) 14:00 ~ 16:00
ところ 東部公民館
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ
- 法律相談※要予約
とき 10月9・23日ともに金曜日
13:30 ~ 16:30
ところ いこいの里
☎ 283-2940 (社会福祉協議会) へ

電話・窓口相談

- 高齢者・障害者相談
とき 24時間受付
ところ
①岡垣町高齢者・障害者相談センター
☎ 282-5167 へ
②岡垣町東部高齢者・障害者相談センター
☎ 282-5103 へ
- 消費生活相談
とき 月~金曜日 8:30 ~ 17:15
※専門員による相談は火・金曜日
10:00 ~ 17:00
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

対象 町内に住むまたは勤務している人

ところ 情報プラザ人の駅

申し込み 各講座開始日の2週間前までに情報プラザ人の駅にある申込書を同場所に提出※応募多数のときは抽選

問い合わせ 同プラザへ

ITボランティア岡垣のパソコン初心者講座

「請求書でエクセルの基本操作を学ぶ」

対象 町内に住むパソコン初心者

とき 10月8日・15日・22日・29日すべて木曜日、午前9時30分~正午(全4回)

内容 基本的にこだわったエクセル入門編

定員 10人※応募多数のときは抽選

費用 200円(教材費など)

申し込み 9月25日(金)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

問い合わせ ITボランティア岡垣 ☎ 090-7984-3180 へ

子育て支援をしたい高齢者は気軽に参加してください

豊かな知識や経験を生かして活躍したい高齢者向けの「ふくおか子育てマイスター認定研修会」を行います。

対象 子育て支援に関心のある60歳以上の人

とき 10月30日(金)~11月30日(月)のうち平日7日間

ところ ウェルとばた(北九州市)



費用 無料

問い合わせ 県70歳現役応援センター内「ふくおか子育てマイスター」コーナー ☎ 092-481-1312 へ

起業を目指す女性のための女性起業家育成塾

起業の基礎知識やビジネスプランの作り方を専門家から学べるほか、交流会や個別相談会も催します。

対象 県内に住んでいるまたは県内での起業を目指す女性

とき 10月14日・21日、11月4日・18日・25日、12月2日・9日すべて水曜日(全7回)

ところ エルガーラ(福岡市中央区)※一時保育あり(要予約)

定員 30人※応募多数のときは選考

費用 無料

申し込み 10月5日(月)までにトーマツ(委託先) ☎ 092-286-1943 へ

問い合わせ トーマツまたは県男女共同参画推進課 ☎ 092-643-3391 へ

スポーツ

みんなでグラウンド・ゴルフサンレー交歓大会

対象 町内に住む人

とき 10月7日(水)午前9時から

※雨天時は10月30日(金)に延期

ところ 町民総合グラウンド

費用 300円

持参品 用具・筆記具

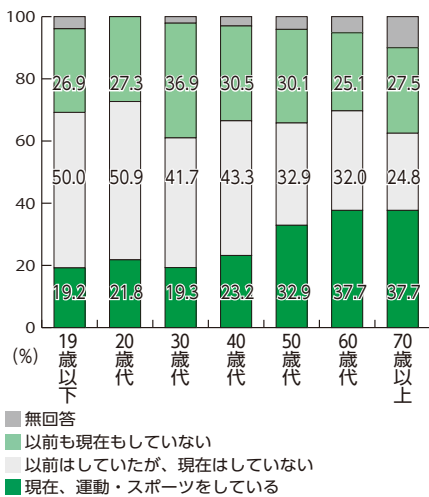
申し込み・問い合わせ 9月25日(金)までにグラウンド・ゴルフ連盟(鎌田) ☎ 283-4186 または(大堂) ☎ 282-7370 へ

健康づくり10カ条

第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

運動することは健康に良いと分かっているものの、なかなか習慣にならないという人は多いのではないのでしょうか。運動が体に与える効果や簡単に取り組める運動を通して、体を動かすことの大切さを考えましょう。

年代別に見る運動習慣



平成25年に町が行った「健康に関する意識と生活実態調査」で、運動習慣のアンケートを行いました。その結果、運動習慣のある人は50〜70歳以上では多くいますが、若年層や働き盛りの世代の人は、時間がないことなどから少ないことが分かりました。(図1)

健康を維持するために運動は欠かせませんが、何から取り組めば良いか分からない人も多いのではないのでしょうか。

まずは「+10」に取り組もう

まずは「+10」に取り組もう

まずは「+10」に取り組もう

まずは「+10」に取り組もう

(図1) 年代別の運動習慣

日ごろから忙しく、わざわざ運動する時間をつくることのできない人は、日常生活の中で体を動かす機会を増やすことから始めましょう。

休日には、近いところであれば徒歩や自転車を外出した

簡単な運動から始めよう

計でも良いのです。

まずは「+10」に取り組もう

プラス・テン



(図2) 厚生労働省アクティブガイド

で足踏みしたりと、気軽にできる運動はたくさんあります。

そのほか、家でテレビを見ながら筋肉トレーニングやストレッチをするなど、できることから取り組んでみてください。

「+10」に期待できる効果

今より10分多く体を動かすようにすると、死亡リスクを2.8パーセント、生活習慣病の発症を3.6パーセント、がんの発症を3.2パーセント、ロコモティブシンδροーム・認知症の発症を8.8パーセント低下させることができると言われています。

生活習慣病などを予防するためにも、あまり難しく考えず「+10」を始めてみてください。そして、その取り組みを習慣化し、日々の運動につなげてください。

健康づくり課 保健師 山本美子

休日や夜間の診療は

「日曜日・祝日」

とき・ところ 受け付けは午前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※小児科は要連絡

「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
- 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 ☎092-415-1313
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

秋口にも注意が必要

夏バテに気をつけてください

そろそろ夏の疲れが出る季節。夏の終わりごろは、暑さによる疲れや室内外の温度差、水分・栄養の不足などで、夏バテになりやすいものです。

次のような対策をして自律神経のバランスを整え、元気に過ごしましょう。

【夏バテ対策】

- 3食バランスの良い食事を基本に、疲労回復効果のあるビタミンB群を含む食材(豚肉、玄米など)を意識してとる。
- 休息や睡眠を十分にとる。
- 残暑が厳しい時期は脱水傾向になりやすいため、こまめに水分補給する。
- 冷房は室内外の温度差が5度以上にならないよう設定する。

問い合わせ

健康づくり課へ



9月は健康増進普及月間です

健康寿命を延ばしましょう

町では、健康づくりのために「岡垣町の健康づくり10カ条」を推進しています。合言葉は、『みんなで楽しく 広げよう 元気の「わ!」』。

10カ条の中で、できることから毎日心掛けて取り組み、元気にいきいきとした生活を送りましょう。

第1条 毎年1回は、健診(検診)を受け、自分の健康をチェックしよう

第2条 朝食を毎日とろう

第3条 3食に野菜をしっかり食べよう

第4条 ウォーキングなど、自分にあった運動習慣を身につけよう

第5条 タバコの与える害を理解し禁煙・分煙しよう

第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

第7条 毎日3回以上歯磨きをしよう

第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

第9条 自分なりのストレス解消法を身につけよう

第10条 地域の健康づくり活動に参加しよう



ヘルシークッキング

No. 278 ~季節を食べよう~
さんまの焼きびたし



4人分の材料

- さんま4尾(400g)
- ゆず(皮の千切り) 適量
- A:しょうゆ大さじ1、だし汁大さじ3

作り方

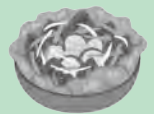
- ①さんまは頭を落として内蔵を除き、食べやすい大きさのぶつ切り(4等分)にして洗い、よく拭く。
- ②Aを合わせてつけ汁を作る。
- ③フライパンにオーブンシートを敷き、さんまの両面を焼く。
- ④熱々のさんまに②のつけ汁をかけ、ゆずの皮をのせ5~10分置く。

1人分の栄養価

エネルギー 254kcal、塩分 1.2g、タンパク質 15.4g、脂質 19.7g、カルシウム 29mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

毎日野菜をプラス1皿! 身体活動をプラス10分! タバコの煙をマイナス! して健康寿命を延ばしましょう。



問い合わせ 健康づくり課へ

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 10月16日(金)13:00~16:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-37-4070 へ

■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月~金曜日8:30~17:00

ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)

☎ 0940-36-2473 へ

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



9/25
(金)

8月・9月のお誕生日会も行います

ぷくぷくクラブ

要予約

「ごっこあそび」でお店の人やお客さんになり、楽しく遊びます。

対象 未就園児と保護者

時間 10:00～11:00

10/10
(土)

楽しくおいしく作ろう

アウトドアクッキング

要予約

野外でカレーライスを作ろう！※雨天中止

対象 3歳以上※未就学児は保護者同伴

時間 10:00～14:00

持参品 皿、スプーン、タオル、軍手、お米半合

費用 100円

10/18
(日)

まんがが好きな子大集合

まんがクラブ

要予約

まんがを書いたり、読んだりして情報交換しよう！

対象 小学生以上

時間 10:00～11:30

持参品 筆記用具、色鉛筆、漫画

●イベントに参加する人は、始まる10分前までに集合してください

申し込み・問い合わせ こども未来館 ☎281-5501へ
※申し込みは1回の電話で兄弟のみ受け付け

10月 健診・子育て支援行事

■子どもの健診 ところ いこいの里

日程	種目	受付時間
7日(水)	4か月児健診	12:45
7日(水)	7か月児健診	13:00
21日(水)	3歳児健診	12:45

にこにこクッキング(要予約)

妊娠中～幼児期の子どもの「食」と「からだ」を、調理実習をしながらみんなで考えます。

とき 10月22日(木) 10:00～12:30

ところ 中央公民館

申し込み 健康づくり課へ

今回は
「幼児食」です

子どもの発達相談(要予約)

子どもの心の発達に関する相談を臨床心理士が無料で受けます。

とき 10月9日(金)13:30～16:00

ところ いこいの里

申し込み
健康づくり課へ

子育て相談自由広場

成長のこと、離乳食やお口のケアなど気軽に相談してください。

とき 10月13日(火)9:30～11:00

ところ こども未来館

持参品 母子手帳・バスタオルなど

かるがも親子教室(要予約)

発育や発達に不安のある子どもと親を対象にした親子遊び教室です。

●参加を希望する人は、事前に臨床心理士との面談が必要です

●託児が必要な人は申し込みのときに伝えてください

とき 10月9日(金)

14:00～15:30

※受け付けは13:30～14:00

ところ いこいの里

申し込み

健康づくり課へ



こども未来館から

こんにちは



メダカが卵を産みました

こども未来館のメダカが直径1.5ミリ程のとても小さな卵を数個産みました。大人は目をこらさないと見えませんが、子どもたちはすぐに見つけられるようです。これからみんなで、赤ちゃんメダカの誕生を待ちたいと思います。遊びに来たときは、観察してみてください。



音楽ひろば

レッツ！バンブーダンス

音楽にあわせて楽しく竹を跳びます。いろんな跳び方にチャレンジしてみよう！

対象 だれでも可

とき 10月3日(土)

15:00～15:45

ところ こども未来館

問い合わせ

同館 ☎281-5501へ



ほかにも楽しいイベントが盛りだくさん！

詳しくはこども未来館または町公式ホームページにある「こどもみらいかんメール」をご覧ください。