

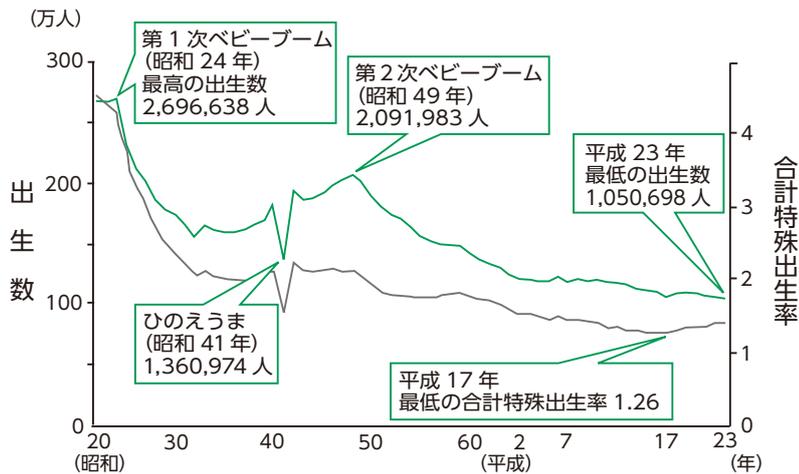


## Q どうして日本の人口は減り続けているの？

**A** 地域によって状況や原因はさまざまだけれど大きな原因は出生数の減少なんだ

日本では、毎年多くの人が東京都市圏に移り住んでいるんだ。その大半を占めるのが働き手である若い世代。東京のような大都市圏は、高い物価や待機児童の問題などがあって、若者が少なくなっているんだ。

結婚や出産、子育てをしにくい環境だから、地方に比べて出生率が低いんだよ。若い世代が東京圏に集中することが日本全体の人口減少につながっていると考えられているんだ。



▲日本の出生数と合計特殊出生率 (内閣府ホームページから抜粋)  
第2次ベビーブームをピークに減少し続けている出生数と\*合計特殊出生率。原因は地域や個人でさまざまだが、東京への人口集中と非正規雇用の増加による既婚者の減少が大きく影響している。

「地方創生」は、人口の減少を食い止めることやそれぞれの地域で住みやすい環境を整えること、そして日本が元気であり続けるための取り組みです。

では、なぜ人口が減っているのか。「地方創生」の取り組みとは何をするのか。岡垣町にも関係あるのか。

びわりんが「地方創生」のことをよく知るびわすけに聞いてみました。

問い合わせ 企画政策室へ

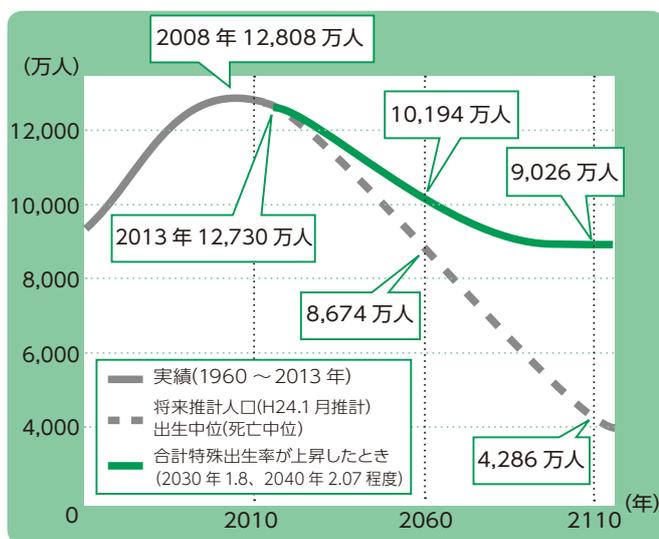


## Q 人口が減り続けるとどうなるの？

**A** 働く人や消費が減り、税収も減少。その結果、地域で生活できなくなり、日本経済が衰退してしまうんだ

2008年に始まった日本の人口減少は、今後ますます進むことが予測されているんだ。このまま進むと、2050年に6割以上の地域で人口が半分以下になり、2060年には8千674万人まで減ることが予測されているよ。

人口が減り続けると、働く人や品物・サービスを消費する人が少なくなる。そうすると、地域の税収が減るから、年金や医療保険などの公共サービスが維持できなくなってしまう。その結果として、日本全体の経済が衰えてしまうんだ。



▲日本の人口推計 (内閣府ホームページから抜粋)

\*合計特殊出生率 一人の女性が一生の間に産む子どもの数の平均値

■「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン」の3つの視点

人口の東京一極集中を改善

就労・結婚・子育てなど若い世代の希望を実現

地域の特性に合わせて課題を解決

国は地方創生で、3つの視点で取り組むことをまとめたんだ。

東京への人口集中を改善、若い世代の就職・結婚・出産・子育てをしたいという希望が実現すると、出生率が1.8くらいに上がると見込まれているよ。出生率が上がって、人口減少に歯止めがかかれば2060年には1億人くらいの人口が保たれて、高齢化率も低くなると考えられているんだ。

それから、人口減少による問題は、大都市や地方都市など地域によってさまざまだから、地域が抱える問題を、その特性に合わせて解決していこうと考えているんだよ。

**Q** 国はこれからどうしようかと考えているの？

**A** 東京への人口集中を解消し、若い世代の就労や結婚、出産への希望を実現することなどを目指しているよ。

# 「地方創生」ってなに？



**Q** じゃあ具体的には何をやるの？

**A** その取り組みをまとめたのが「まち・ひと・しごと創生総合戦略」。

4つの目標を実現しようと考えているんだ。

若い世代の多くは、就職を求めて大都市に転入しているんだ。だから、地方で若者が働きたいと思うような仕事を生み出して、地方で暮らしてもらおうと考えているんだ。

東京周辺への人口集中は海外の首都圏と比べてとても高く、これからもさらに進むことが予測されているんだ。これを食い止めるために、東京周辺と地方の人口の差をなくすことも目指しているよ。

さらに、国の調査では、未婚者の約9割は結婚したいと思っていて、結婚している人は2人以上子どもがいる。

欲しいと思っているけど、理想と現実には差があるんだ。だから、結婚したい人が安心して結婚できて、子どもを産めるようにすることも目標にしているよ。

最後に、人口が減ると税金が必要で、市町村が生活に必要で行政サービスや公的施設を維持できなくなるかもしれないんだ。大都市では、医療や介護を必要とする高齢者が増えることも予測されていて、それぞれの地域の状況に合わせた取り組みを進めて課題を解決しようと考えているんだ。

これって岡垣町も関係あるのかしら？





びりんとびわすけから

# 町長に質問！

**Q** 町はどんな取り組みを考えているんですか？

**A** 人口が増えなくても町民が豊かで安心して暮らせる魅力あるまちづくりに取り組んでいきます

町では、今後5年間で重点的に取り組むことを具体的にまとめる作業を進めています。この中で、人口を増やすだけではなく、人口が増えなくても町民が豊かで安心して暮らせる魅力あるまちづくりを進めていく



**Q** 岡垣町の強みって？

**A** 「豊かな自然」や「おいしい水の供給」。大切なのは岡垣町にしかない良さを生かし守っていくことです



**Q** 町に住む私たちにできることは？

**A** 人口減少の問題を自分自身のこととして受け止め、どうすればよいか考えることが大切です

現在、経済界や金融・教育機関、マスコミなどさまざまな分野の関係者から、これから取り組む内容について広く意見を聞いています。そして、最も大切なことは町に住む皆さんの意見です。まずは、今日話した人

口減少の問題をしっかりと受け止めて、今後の岡垣町のことを自分自身のこととして考えてみてください。私たちのかけがえのないふるさとのために何をすればいいのか、これから一緒に考えていきましょう。

## ■まちづくりの満足度上位項目

三里松原、波津海岸、湯川山など豊かな自然環境のよさ

地下水源を守り、安全でおいしい水の供給

広報おかがきなど町の情報提供の充実

下水道整備や合併浄化槽の普及による環境衛生の充実

今年行った住民アンケートでは、約78%の人が「住みやすい」と答えています。また、普段の暮らしの中で満足度の高い内容も、豊かな自然やおいしい水などが上位になっています。さらに、福岡・北九州両都市の中間に位置していて、交通の便にも恵まれています。このような岡垣町の良さを生かし「ちょうどいい暮らしができるまち」「住み続けたいまち」として多くの人に定住の地として選んでもらえるまちづくりを進めていきます。

## 皆さんの意見聞かせてください

町では現在「岡垣町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の素案を作成しています。

1月中旬から、町の取り組みに対する皆さんの意見を募集する予定です。意見募集の時期や手続きなど、詳しい内容は、広報おかがきや町公式ホームページでお知らせします。



よろしく  
お願いします



# お知らせ

Information

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>

## 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	☎ 281-5050
情報プラザ人の駅	☎ 281-2005	中央公民館	☎ 282-0162	(岡垣町観光協会)	
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

忘れていませんか。子育て世帯臨時特例給付金の申し込み

## 申し込み期限は 12月1日(火)です

消費税率の引き上げが子育て世帯に与える影響を和らげるために、今年度も給付される「子育て世帯臨時特例給付金」。対象になる世帯には6月に申込書を送付しています。まだ申し込んでいない世帯は、忘れずに申し込んでください。

**対象** 次のすべてに当てはまる世帯

- 平成 27 年5月 31 日時点で住民票が岡垣町にある
- 平成 27 年6月分の児童手当を受給している※特例給付(児童手当の所得制限額以上の人に、児童1人当たり月額 5,000 円を支給しているもの)を受給する世帯は対象外

**支給額** 対象児童1人につき 3,000 円

**支給方法** 児童手当振込口座または申込書に記入した口座に振り込み

**申し込み** 6月に送付している申込書をこども未来課に提出※対象世帯のうち公務員は、職場から申込書を配布

**問い合わせ** こども未来課へ



役場や厚生労働省の職員をかたった振り込め詐欺などに注意しましょう

松葉かきで松が育ちやすい環境を

## みんなで守ろう三里松原

町のシンボル「三里松原」を守るため、今年も松葉かきを行います。松葉かきをすることで、地面に積もった松葉やコケなどが取り除かれ、松が育ちやすい砂地を作ることができます。松葉かきに参加して、町の大切な財産を守りましょう。



**とき** 12月6日(日)午前9時から

**ところ** 三里松原内黒山地区※右図のとおり

**問い合わせ** 三里松原防風保安林保全対策協議会(産業振興課)へ



## ★乳幼児施設★

## おとぎのいえ



～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



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。

11月下旬から各世帯に通知カードが届く予定です

# マイナンバーの通知、いよいよ始まる

問い合わせ 住民環境課へ

通知カードが届いたら「確認」と「保管」を確実に

マイナンバーを記載した通知カードが世帯ごとに簡易書留で郵送されます。全国の世帯に順次発送しているため、岡垣町の各世帯に届くのは、11月下旬になる予定です。

通知カードが届いたら、世帯全員分あるか確認して、なくさないように大切に保管しておきましょう



マイナンバー  
マイナちゃん



▲各世帯に郵送される封筒(イメージ)



▲個人番号カード交付申請書(イメージ)

う。世帯全員分の通知カードがないときは、住民環境課に申し出てください。また、届いた通知カードを他人に渡したり、むやみにマイナンバーを教えたりしないようにしましょう。

記載内容に変更があるときは必ず手続きを

氏名や住所の変更がある人は、通知カードの内容を修正する必要があります。変更がある人全員の通知カードを持って住民環境課に来てください。

希望する人には個人番号カードを交付します

平成28年1月から個人番号カードの交付が始まります。個人番号カードは、身分証明や確定申告で電子申告を行うときの電子証明書として利用できるほか、今後利用できる範囲の拡大が予想されます。交付を希望する人は、同封されている「個人番号カード交付申請書」を使って申し込んでください。申し込みは、通知カードが届き次第、随時受け付けます。

## マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意してください

- 行政機関がマイナンバーの通知や利用の手続きで口座番号などを電話で聞くことはありません
- 通知カードは簡易書留で郵送されます。配達員が代金を請求したり個人情報を聞いたことはありません
- 電話やメール、訪問などで、マイナンバーの管理の難しさをあげさうたった商品の販売や勧誘などに注意してください

● 不審な電話やメールはすぐに切るまたは無視してください

不審なことがあったらまずは連絡を

- 消費者ホットライン ☎ 188
- 警察相談専用電話 ☎ # 9110
- 折尾警察署 ☎ 691-0110
- 住民環境課



## 第6回わんぱくクラブの (未就園児クラブ)

## お芋ほいをします!!

11月14日(土) 9:30~受付

幼稚園バスでお芋畑へ! 事前の申し込み不要です!!  
水筒をご持参ください。  
汚れてもかまわない服装でおいでください。

❖ 平成28年度 ❖  
新入園児募集中

❖ 入園案内をお届けします。  
岡垣第一幼稚園までご連絡ください ❖ ❖



岡垣第一幼稚園

TEL 093-282-0235

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。

申込書を10月下旬に送付しています

## 災害時に自力で避難できない人は登録を

町では、災害時に自力で避難できない人をあらかじめ把握しておき、町と地域などで情報を共有し、災害時の避難を支援する体制づくりを進めています。



10月下旬に対象になる人へ支援を希望するかどうかの確認書類を郵送しています。いつ起こるか分からない災害時に逃げ遅れないように登録しておきましょう。

**対象** 施設に長期入所していないまたは病院に入院していない次のいずれかに当てはまる人

○介護保険の要介護1以上または要支援1・2の認定を受けている

- 療育手帳 A 判定の交付を受けている
  - 身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている
  - 視覚障害・肢体不自由障害3～6級の身体障害者手帳の交付を受けている
  - 精神障害者保健福祉手帳1級または2級の交付を受けている
  - 岡垣町災害時要援護者制度に登録している
- ※これ以外の人でも、自力で避難できない人は受け付け可。希望する人は問い合わせてください
- 申し込み** 11月30日(月)までに郵送された申込書に必要事項を記入して、同封の返信用封筒で返送
- 問い合わせ** 福祉課へ

いじめや差別のない社会を目指して

## 考えよう。「人権」のこと

一人ひとりが人権尊重の意識を高め、いじめや差別のない社会をつくるために人権講演会を催します。

**とき** 12月5日(土)午後1時30分～3時45分 ※開場は午後1時から

**ところ** 岡垣サンリーアイ

**費用** 無料※託児あり(要予約)・手話通訳あり

**【人権アピール】**

**内容** 合唱・呼びかけなど

**出演** 戸切小学校全校児童

**【講演】**

**演題** ニュースの裏側から見た人権問題

**講師** 高岡達之さん(読売テレビ放送報道局解説委員)

**問い合わせ** 生涯学習課へ



▲高岡達之さん

ギラヴァンツ北九州からのお知らせ

## ホームゲーム(B席)に招待

**招待試合** 11月23日(月・祝)午後2時から  
(V・ファーレン長崎戦)

**ところ** 本城陸上競技場(北九州市八幡西区)

**対象** 町内に住む人

**定員** 50人※応募多数のときは抽選

**申し込み** 11月19日(木)までにギラヴァンツ北九州公式ホームページホームゲームチケット申し込みフォーム(<http://www.giravanz.jp/friendlytown/okagaki/>)または町公式ホームページから

**問い合わせ** (株)ギラヴァンツ北九州 ☎ 863-6777 へ



**Giravanz**  
KITAKYUSHU  
©2009 GVK



## 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** **吉田住建**  
リフォーム

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。

# Merry Christmas!

## クリスマスポットラックパーティー

国際交流員のステファニーと県内に住む外国から来た皆さんと一緒にゲームや歌を楽しみませんか。外国のさまざまなクリスマスの過ごし方を体験しよう。



とき 12月20日(日)午前11時～午後1時30分

ところ 中央公民館

定員 100人程度

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14日(月)までに岡垣国際交流協会 ☎ 282-0549 または地域づくり課へ





現代の名工、黒瀬安光氏が、岡垣の大地ではぐくまれた芋「黄金千貫」と岡垣の良質な地下水で仕上げた本格芋焼酎「岡垣」。大切な人への贈り物やおもてなしにどうぞ。

### お歳暮・年末年始には 本格芋焼酎「岡垣」を



黒瀬安光氏  
平成27年内閣府  
「春の褒章」黄綬褒章受章

問い合わせ  
岡垣町の特産品を育てる会  
(産業振興課)へ

届いたら年末調整や確定申告をするときまで保管しましょう

## 国民年金保険料の控除証明書を送ります

年末調整や確定申告をするとき、国民年金保険料は、所得税・住民税の社会保険料控除の対象になります。

対象者には、日本年金機構から社会保険料控除証明書が送られます。手続きのときは、必ずこの証明書を添付してください。

### 対象・送付時期

- 9月30日以前から国民年金保険料を納付している人=11月上旬
- 10月1日以降に初めて国民年金保険料を納付する人=平成28年2月上旬



▲控除証明書(イメージ)

問い合わせ 専用ダイヤル ☎ 0570-058-555 (11月2日～平成28年3月15日) または八幡年金事務所 ☎ 631-7962 へ



## 平成28年度入園願書受付中!

はらし保育実施中



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

はらし保育一日の流れ



園の見学・途中入園も  
随時受け付けております  
TEL: 093-282-1135

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。

冬の波津海岸を彩る

# 幻想的なイルミネーション



町の冬の風物詩となった「クリスマスイルミネーション IN 波津海岸」。友達や家族、恋人と足を運んでみませんか。

### 【点灯式】

とき 11月28日(土)午後7時から

※午後6時30分からシシ汁を先着100人に無料で振る舞います

### 【イルミネーション制作ボランティア募集】

制作日 11月21日(土)・22日(日)ともに午前10時～午後3時

申し込み 11月20日(金)までに岡垣町観光協会へ

### 【すべて】

ところ 波津海水浴場

問い合わせ 同協会 ☎ 281-5050 へ

## お知らせ

敬老祝金の受け取りはお済みですか

9月に支給している敬老祝金をまだ受け取っていない人は、福祉課に来てください。

### 対象

○77歳(昭和12年9月16日～昭和13年9月15日生まれ)の人

○88歳(大正15年9月16日～昭和2年9月15日生まれ)の人

支給される商品券の金額

○77歳 1万5千円

○88歳 3万円

商品券の使用期限 平成28年1月29日(金)まで

問い合わせ 福祉課へ

### 野焼きは違法 みんなの迷惑

屋外でごみなどを燃やすことは法律で禁じられています。例外として認められているものを除き、近所の迷惑になるようなものを燃やしたときは、5年以下の懲役または1千万円以下の罰金が科せられます。

ごみは燃やさず  
に分別して、決め  
られた収集日に出  
しましょう。

問い合わせ 住民  
環境課へ



## 道路はみんなの共有財産です

### 違法駐車はやめましょう

○違法駐車は、交通渋滞や交通事故の原因になります。また、救急車や消防車など緊急車両の通行を妨げ、現場への到着が遅れる原因にもなります。

### 道路はきれいに使いましょ

○たばこの吸い殻やごみのポイ捨てはやめましょう。  
○道路側溝にごみや油などを捨て

ないようにしましょう。

### 道路沿いの土地は 正しく管理しましょう

○庭木の枝・生け垣・草花が道路にはみ出すと歩行者や自動車の通行の妨げになり、事故の原因になります。枝払いや除草をするなど、正しく管理しましょう。  
○農地や山林なども同様にしっかりと管理し、道路に枝や草がはみ出さないようにしましょう。

問い合わせ 都市建設課へ

## 平成28年度新入園児受付中

幼稚園に見学・遊びに来てくださいね！みんなでお待ちしています！！

体験保育も実施しています！詳細は幼稚園までお電話ください

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

http://www.okagakichuoyoutien.com



《七五三・千歳あめもらったよ》

《朝の体操頑張っています》

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

### 検察審査員に選ばれたら協力してください

検察官の不起訴処分、犯罪の被害者が不服申し立てを行ったときに審査する検察審査会。審査は、全国の有権者から抽選で選ばれた11人の検察審査員が行います。

11月上旬に候補者へ通知文を送ります。通知文が届いたときは、国民の代表として協力してください。  
問い合わせ 小倉検察審査会事務局 ☎561-3431へ

### 指名手配犯の逮捕に協力してください

警察では、11月に指名手配犯の逮捕に向けて総力を挙げて取り組みます。指名手配犯の発見には、皆さんからの情報が必要です。「あのポスターの犯人に似ている人がいた」などわずかな情報でも、警察に通報してください。



問い合わせ 折尾警察署 ☎691-0110へ

### 労働者の労働保険加入は事業者の義務です

パートやアルバイトを含む労働者を1人でも雇っている事業主は、労災保険や雇用保険などの労働保険に加入することが法律で義務付

けられています。

加入手続きが済んでいない事業主は、労働者が安心して働ける職場づくりと、安定した事業経営を行うために、労働基準監督署やハローワークで加入の手続きを行ってください。

問い合わせ 福岡労働局労働保険徴収課 ☎092-43419835へ



## 募 集

### 駅前ぎやらりに年賀状を展示しよう

駅前ぎやらりに展示する平成28年の年賀状を募集します。参加した人には、もれなくオリジナル缶バッジをプレゼント。申し込むときは、次のことに注意してください。

- 作品の大きさははがきサイズ ※コピー可
- 作品面に郵便番号・住所・個人名を書かない
- 複数にまたがる作品は10枚まで



展示期間 12月28日(月)～平成28年1月15日(金)

申し込み 12月14日(月)までに〒811-4228 岡垣町東松原1-3

1 2 東部公民館「駅前ぎやらり」年賀状係へ普通郵便として郵送または東部・中央・西部公民館に持参問い合わせ 駅前ぎやらり運営実行委員会(東部公民館)へ

### 被災した地域への義援金を募集します

9月に発生した台風第21号で被害を受けた与那国町への災害義援金を募集します。次のいずれかの方法を利用してください。

#### 【口座振替】

○三井住友銀行、すずらん支店(普) 2787525

○三菱東京UFJ銀行、やまびこ支店(普) 2105520

○みずほ銀行、クヌギ支店(普) 0620294

○座名義 日本赤十字社 ※利用する金融機関で振込手数料がかかることがあります

【郵便振替】 記号番号 00150171696295

払込用紙の加入者名欄 日赤平成27年台風第21号与那国町災害義援金

【ともじ】 受け付け期間 11月30日(月)まで ※受領証の発行を希望する人は問い合わせしてください

問い合わせ 日本赤十字社組織振興部 ☎03-3437-7081へ

Y O S H I M U R A O R T H O P E D I C S C L I N I C



## 吉村整形外科クリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

**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
- ・スポーツ医学
- ・運動指導
- ・健康指導など

その他、ご相談されたいことがありましたらお気軽にどうぞ。

**院長: 吉村洋一**

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




☎093-282-2500

●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

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

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。

## クリスマスにサプライズを！ サンタを家に呼ぼう！！

クリスマスにサンタクロースが自宅を訪れ、事前に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。

**対象** 町内に住む小学生以下の子ども60人程度

**とき** 12月23日(水・祝)午後6時30分～8時30分※時間指定不可  
**費用** 1人千円

**申し込み・問い合わせ** 12月14日(月)までに岡垣町商工会 ☎28210294へ

## 講座

### 犬との信頼関係を築く 犬の育て方セミナー

**とき** 11月21日(土)午後1時30分～4時

**ところ** 県宗像総合庁舎(宗像市)  
**内容** 講義とモデル犬を使った対処法など

**定員** 20人※先着順

**申し込み・問い合わせ** 11月18日(水)までに宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎094013616098へ

### ITボランティア岡垣の パソコン初心者講座

#### 「エクセルで会計報告書を作る」

**対象** 町内に住むパソコン初心者  
**とき** 12月3日(木)・10日(木)・17

日(木)・23日(水・祝)午前9時30分～正午(全4回)  
**ところ** 情報プラザ人の駅

**内容** 会計報告書を作りながらエクセルの基本操作を学ぶ

**定員** 10人

**費用** 200円(教材費など)

**申し込み** 11月24日(火)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同場に提出※応募者多数のときは抽選  
**問い合わせ** ITボランティア岡垣 ☎0901798413180へ

## 催し

### フリーマーケットで 掘り出し物を見つけよう

ボランティア

団体や地域活動  
団体など約24店  
が出店します。

**とき** 11月29日(日)午前10時～

午後2時  
**ところ** 地域交流センター

**内容** 手作り小物、雑貨、野菜、ジャム、漬物、石けん、パン、焼きそば、たこ焼きなど



※館内の休憩コーナーで飲食できます  
**問い合わせ** 地域づくり課またはボランティアセンター ☎28215767へ

## 文化財展示室企画展 「火のある生活」

日常生活で欠かせない「火」。古代から現代に使われてきた火を使う道具から、人と火の関わりを考えます。



**とき** 12月23日(水・祝)までの午前9時～午後5時

**ところ** 文化財展示室(地域交流センター内)

**問い合わせ** 生涯学習課へ

## 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** 12月15日(火)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** 12月14日(月)までに岡垣町商工会 ☎28210294へ

### 就職したい子育て女性の ための出張相談会

相談会では、就業相談や就職・保育情報の提供などを行います。

**とき・ところ**

①12月15日(火)午前10時～午後3時、東部公民館

②平成28年1月13日(水)午前10時～午後3時、遠賀町中央公民館

**定員** 各5人※先着順

**費用** 無料

**申し込み期限**

①12月11日(金)

②平成28年1月8日(金)

**申し込み・問い合わせ** 子育て女性就職支援センター ☎57116440へ

### 総合行政相談所 「くらし・行政相談」

買い物のついでなどに気軽に相談できる窓口を設けています。

**とき** 毎週金曜

日午前10時～午後4時

**ところ** 小倉井筒屋(北九州市小倉北区)

**内容・開催週**

○行政一般Ⅱ毎週

○年金・雇用などⅡ第1週

○登記・人権などⅡ第2・4週の午後

○税務Ⅱ第3週

○法律相談Ⅱ要予約※受け付けは当日午前10時から。先着6人

**問い合わせ** 総務省九州管区行政評価局行政相談課 ☎092143117082へ



気軽に利用してください  
まちな相談窓口

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 12月11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 12月4日(金) 10:00 ~ 16:00  
② 12月9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 12月8・22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 12月11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 12月4・18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

11月12日~25日は「女性に対する暴力をなくす運動」週間です。配偶者やパートナーからの暴力(DV)は重大な人権侵害であり犯罪です。DVで悩んでいる人は相談してください。



配偶者やパートナーからの暴力に悩んでいませんか

労働環境のことで悩んでいませんか  
解雇や賃金未払い、いじめ・パワハラなどの相談を県北九州労働者支援事務所の職員が無料で受けます。  
とき 12月11日(金)午後3時~8時  
ところ 水巻町役場  
問い合わせ 同事務所 ☎ 592-3516 へ

無料調停相談会

消費者金融や土地・建物、交通事故などの問題に関する相談を裁判所の民事調停委員や家事調停委員が無料で受けます。

※緊急のときは折尾警察署 ☎ 691-0110 または 110 番へ  
問い合わせ 各相談窓口または地域づくり課へ

○月~金曜日 午後5時~12時  
○土日祝日 午前9時~午後12時  
電話番号 092-66318724

【配偶者暴力相談支援センター】  
とき 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分  
電話番号 2011-2820  
【県配偶者からの暴力相談電話】  
とき

犯罪被害者給付金制度  
犯罪で被害を受けた人や家族を亡くした人が、加害者から十分な損害賠償を受けられなかったとき、給付金を支給する制度です。

【ミズ・リリーフ・ライン】  
犯罪被害者の相談を臨床心理士が無料で受けます。  
とき 月~金曜日 午前9時~午後5時45分 ※祝日・年末年始除く  
電話番号 092-63217830

犯罪で被害を受けた人を支援します  
11月27日(金) 午前10時~午後3時  
ところ 八幡西区役所(北九州市八幡西区)  
問い合わせ 小倉調停協会 ☎ 561-3431 へ

【ともじ】  
問い合わせ 県警察本部被害者支援・相談課 ☎ 092-64114141 または最寄りの警察署へ

12月4日~10日は人権週間です。これにあわせて、家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの悩み、困りごとの相談を無料で受けます。  
とき 12月5日(土) 午前9時~午後5時  
電話番号 0120-8891405 (フリーダイヤル) ※携帯電話からも利用可  
問い合わせ 福岡法務局北九州支局 ☎ 561-3542 へ

人権に関する悩みや相談  
まずは電話してください  
12月4日~10日は人権週間です。これにあわせて、家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別などの悩み、困りごとの相談を無料で受けます。  
とき 12月5日(土) 午前9時~午後5時  
電話番号 0120-8891405 (フリーダイヤル) ※携帯電話からも利用可  
問い合わせ 福岡法務局北九州支局 ☎ 561-3542 へ

犯罪で被害を受けた人を支援します  
11月27日(金) 午前10時~午後3時  
ところ 八幡西区役所(北九州市八幡西区)  
問い合わせ 小倉調停協会 ☎ 561-3431 へ

【ともじ】  
問い合わせ 県警察本部被害者支援・相談課 ☎ 092-64114141 または最寄りの警察署へ

## 毎日3回以上歯磨きをしよ

口が健康であることはおいしく食べられることだけでなく、全身のさまざまな病気の予防にもつながります。食後に歯磨きの習慣をつけ、「8020（ハチマルニイマル）」（満80歳で20本以上の歯を保つ）を目指しましょう。

### 全身の健康に影響する口の健康

歯を失う2大原因は、歯周病と虫歯と言われています。特に歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ生活習慣病に位置付けられ、初期段階では自覚症状はなく、気付いたときにはかなり進行していることが

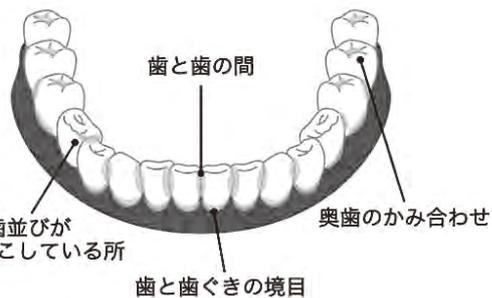
多い病気です。

最近では、歯周病と全身の健康との関係が次々に分かっています。糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、歯周病が治りにくいという報告があります。また、心臓病や肺炎、低体重児出産などとの関連が指摘されています。

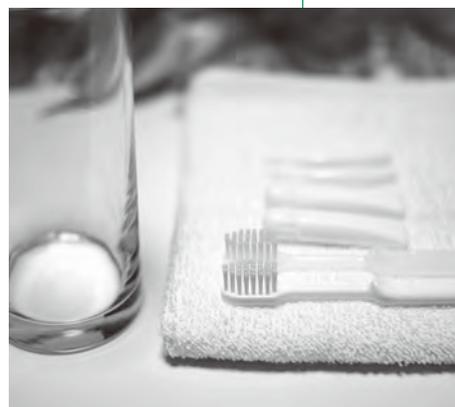
### 口の健康づくりのポイント

虫歯や歯周病の主な原因は、歯垢と呼ばれる歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまりです。間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂り続けると、歯垢が口の中にたまりやすくなります。時間を決めて規則正しい食事を心掛け、食後はすぐに歯垢のたまりやすいところをしっかりと磨きましょう。また、就寝中はだ液の量が減り、細菌の活動が活発になります。寝る前は丁寧に歯磨きをしましょう。

歯ブラシで丁寧に磨いても、歯と歯が接している面や歯と歯ぐき



(図1) 磨き残しが多い部分



の境目などは毛先が届きにくいため、磨き残しが出てしまいます(図1)。歯ブラシに加えて、フロスや歯間ブラシも活用しましょう。

口の健康を保つためには、よくかんで食べることも大切です。よくかむことで、口の中をきれいにする効果のほか、消化を助ける効果や脳の活性化、肥満防止などに効果があると言われています。かみごたえのある食材を活用し、調理方法にも工夫しましょう。

### 定期健診も大切です

虫歯や歯周病は、初期の段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、半年に1回程度、歯科医に診てもらおうと効果的です。また、すでに虫歯や歯周病にかかっている人は、歯科医で治療を行って、自分に合った手入れの方法を覚えてもらおうといいでしょう。

健康づくり課 保健師 松隈裕子

### 休日や夜間の診療は

#### 【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 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 FAX案内 ☎092-415-13113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999

あなたの血液が命をつなぎます

## 献血にご協力を

輸血や血液製剤のもとになる血液は、健康な皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

**とき・ところ** 11月27日(金)午前10時～正午＝東部公民館、午後2時～4時＝中央公民館

### 献血(400ml)の条件

○**年齢** 男性17～69歳、女性18～69歳 ※65歳以上の人は、60～64歳の間に献血経験がある人

○**体重** 男女とも50kg以上

○**献血の間隔** 男性12週間後、女性16週間後 ※同じ曜日から

○**年間総献血量** 男性1,200ml以内、女性800ml以内

※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、当日の問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください

**問い合わせ** 健康づくり課

または福岡県赤十字血液センター

☎ 631-1211 へ



## ヘルシー クッキング

No. 280 ～減塩メニュー～  
グリーンサラダのヨーグルトドレッシングがけ



### 4人分の材料

○レタス 80g ○キュウリ 150g ○インゲン 60g ○スライスアーモンド 12g  
A: ○プレーンヨーグルト大さじ5 ○レモン果汁 小さじ1  
○ニンニクのみじん切り 小さじ1/4 ○オリーブ油 小さじ4 (生食用) ○マスタード 小さじ1/3 ○塩 小さじ1/3 ○コショウ 少々

### 作り方

- ①レタスは冷水に放してパリッとさせ、食べやすくちぎって水をよくきる。キュウリはスライサーで薄切りにする。インゲンは筋を除いてゆで、斜めに薄く切る
- ②スライスアーモンドはトースターで軽く焼いておく。ドレッシングはAをよく混ぜておく
- ③①を皿に盛り合わせ、ドレッシングをかける。スライスアーモンドを飾り付けてできあがり

### 一人分の栄養価

エネルギー 83kcal、塩分 0.4g、タンパク質 2.4g、脂質 6.1g、カルシウム 63mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

早めに接種を受けましょう

## 高齢者の肺炎球菌ワクチン

**対象** 次のいずれかに当てはまる人

○平成28年3月31日現在で、65・70・75・80・85・90・95・100歳

○60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスの免疫機能に障害がある(身体者障害者手帳1級に相当)

※過去に接種を受けた人は対象外

**接種期限** 平成28年3月31日(木)まで

**費用** 2,500円

生活保護を受給している人や住民税非課税世帯の人は、事前に健康づくり課で手続きをすると無料になります。生活保護を受給している人は診療依頼書を持って来てください。

### 【接種できる医療機関】※要予約

いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	遠賀中間医師会 おかがき病院	282-0181
こんどう胃腸科外科 医院	283-0101	田中ひろし小児内科 医院	283-1640
吉村整形外科 クリニック	282-2500	いわくまハート クリニック	701-6037
加藤医院	282-0003	公園通りクリニック	282-0224
高陽診療所	282-0077	柴山クリニック	282-0091
占部胃腸科内科医院	282-0127	ふじた医院	283-3211
岡垣腎クリニック	982-5645		

※県予防接種広域化実施医療機関でも接種できます。上の表以外の医療機関で接種を希望する人は、事前に問い合わせてください

**問い合わせ** 健康づくり課へ

## 12月1日は、 世界エイズデー

この日にあわせてエイズ検査を行います。検査結果は血液検査の約1時間後に分かります。

**とき** 12月7日(月)午後4時～6時30分

**ところ** 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所遠賀分庁舎(水巻町)

**申し込み・問い合わせ** 12月4日(金)までに同事務所保健衛生課 ☎ 0940-36-6098 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** 12月18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



11/25  
(水)

12/2  
(水)

12/15  
(火)

なかよしひろば

お子さんを遊ばせながらママ友も  
つくれるフリースペースです

対 象 10カ月～2歳未満の子ど  
もとその母親

時 間 10:00～11:30



12/10  
(木)

先輩ママも参加してください♪

## 双子ちゃん情報交換会

双子を持つ人ならではの情報交換の場です。

対 象 双子親子、先輩ママ・妊娠中の人

時 間 10:00～12:00

12/11  
(金)

## ぷくぷくクラブ

要予約

一緒にクリスマス会を楽しみ  
ましょう♪

対 象 未就学児

時 間 10:00～12:00



●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

こども未来館から

## こんにちは



### 秋晴れの下でアウトドアクッキング♪

10月10日に催したこのイベ  
ントには40人の親子が参加。  
こども未来館の裏庭でカレーラ  
イスや焼きマッシュマロを作りま



した。炭に火をおこしたり、飯ごうを使ってごは  
んを炊いたり、お父さんたちは  
パワー全開!家族や親子、友達と  
笑顔いっぱい楽しんでいました。



## 未来館のクリスマスパーティーを盛り上げよう ママのじかん(ママコーラス)

12月20日(日)にこども  
未来館で催すクリスマス  
キッズパーティーでの発表  
に向けて、コーラスを  
楽しく練習しましょう♪



対 象 お母さん

と き 11月12日(木)、19日(木)、12月1日(火)、8  
日(火)、17日(木)10:00～11:30、19日(土)16:00  
～17:00

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。

## 12月 健診・子育て支援行事

※詳しくは「健康・福祉の大切なお知らせ」を見てください  
問い合わせ 健康づくり課へ

### 子どもの健診 ところ いこいの里

日程	種 目	受付時間
3日(木)	4か月児健診	12:45
3日(木)	7か月児健診	13:00
16日(水)	3歳児健診	12:45

### 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 12月25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

### 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 12月25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

### ここにクッキング(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 12月17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 12月8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

