

# おかがき

# 2.10

No.951

お知らせ版

# 祝 全 国 制 覇



海老津ジュニアバドミントンクラブの石崎太一さん(松ヶ台東区・写真左)、山腰悠太さん(芦屋町・写真右)が、第24回全国小学生バドミントン選手権大会男子ダブルス5年生以下の部で優勝しました。おめでとうございます。これからは練習を頑張り、来年は連覇を目指します」と話してくれました。同大会のそのほかの結果は、広報おかがき2月25日号「がんばった人にマル」でお知らせします。

### 町公式 Facebook

まちの話題や魅力を発信中!  
誰でも見ることができます。  
<https://www.facebook.com/okagakimachi>



### 町公式ホームページ

暮らしに必要なまちの  
情報を発信中!  
<http://www.town.okagaki.lg.jp/>



### CONTENTS

### 目次

お知らせ.....	2
・岡垣町まち・ひと・しごと創生 総合戦略への意見を募集します	
・地域交流センターフリーマーケット の出店者を募集します	
・ヘルプカードの配布が始まりました	
・宝くじの助成金を使って 地域の防災を強化しました	ほか
健康づくり Info .....	10
子育てナビ.....	12

# 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	
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



住民アンケートの結果や関係団体の意見を取り入れて策定した素案を公表します。総合戦略をよりよいものにするために、皆さんの意見を聞かせてください。

**対象** 町内に住むまたは勤務している人、町内に事務所または事業所を持つ法人その他団体

**閲覧場所** 役場1階情報公開コーナー、東部・中央・西部公民館、情報プラザ人の駅、岡垣サンリーアイ図書館、いこいの里、町公式

### 意見を募集します

町では、将来にわたり活力ある社会を維持するために、今後目指すべき方向性や人口の将来展望などを考え、重点的に取り組むべき政策をまとめた「岡垣町まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めています。

## 岡垣町まち・ひと・しごと創生総合戦略の素案を公表します

# まちの未来にあなたの意見を

計画策定の参考にするほか氏名、年齢、住所などの個人情報を除き、内容を公表します。※意見への個別回答は行いません。氏名などが記入されていない意見などは意見として処理しません

### 寄せられた意見は

ホームページ  
募集期間 2月12日(金)～25日(木)  
提出方法 氏名、年齢、住所、勤務先(必要に応じて)、連絡先、意見を任意の様式に記入し、閲覧場所の応募箱に投函または企画政策室に郵送または持参もしくはFAX※各閲覧場所、町公式ホームページには用紙を設置しています



★乳幼児施設★ **おとぎのいえ** 随時入園できます!

～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**






岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

## 平成 27 年の運用状況をお知らせします

### ■ 情報公開制度とは

町政への理解と信頼を深め、開かれた町政を進めるために行政情報を公開する制度です。町が持つ情報の中には、個人のプライバシーや公共の利益を守るために公開できないものもあります。平成 27 年中の請求とその処理状況は次のとおりです。

請求件数		10
請求者数		7
処理状況	公開	2
	部分公開	4
	非公開	1
	不存在	3
不服申立て		1

### ■ 個人情報保護制度とは

個人の権利・利益を守ることや自分の個人情報が正しく取り扱われているか確認するために、情報の開示を求めることができる制度です。このほか、自分の個人情報に誤りがあるときは訂正請求、法の定

めを超えて収集されているときは削除請求、目的以外に利用されているときは中止請求ができます。平成 27 年中の請求とその処理状況は次のとおりです。

請求件数		1
請求者数		1
処理状況	開示	0
	一部開示	1
	非開示	0
	不存在	0
不服申立て		0

### 情報公開コーナー

役場本館1階の正面玄関横に設けています。役場で取り扱う文書や個人情報を取り扱う業務の内容などを、誰でも自由に検索できます。



問い合わせ 総務課へ

### 地域交流センターフリーマーケットの出店者を募集します

## 団体の P R や出店者・来場者と交流しよう

不要品や作品の展示販売などができます。

**対 象** ボランティア団体や子育てで団体、地域活動団体・個人など※営利目的は不可。岡垣町ボランティアセンターに登録している団体を優先



**と き** 5月29日(日)午前9時30分～午後1時30分

**と ころ** 地域交流センター

**募集区画** 25 (1区画3m×2m)

**費 用** 無料

**申し込み** 3月8日(火)までに地域づくり課、ボランティアセンター、東部・中央・西部公民館、町・同センター公式ホームページなどにある申込書を同センターまたは同課に提出

**問い合わせ** 地域づくり課へ

## ❀ 平成28年度 ❀

## 節分 de 豆まき GO! GO!

- ♥ 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・ももぐみ!

資料配布(3月中旬予定)



岡垣第一幼稚園

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

TEL 282-0235

おには～そと・ふくは～うち

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。

ヘルプカードの配布が始まりました

## 思いやりの輪を広げよう

外見からは障害や困っていることに気づかれにくい人などが、周りの人に手助けを求めするためのヘルプカードが、福岡県で導入されました。裏面には、カードの持ち主が手伝ってほしい内容や緊急連絡先などを書き込めるようになっていきます。ヘルプカードを身につけた人が困っているのを見かけたときは、優しく手助けしましょう。

ヘルプカードが必要な人は、次の配布場所でカードを受け取ってください。

**対象** 障害者、高齢者、妊娠中の人など周りの手助けが必要な人

**配布場所** 福祉課、健康づくり課、町内の障害福祉相談支援事業所

※県ホームページからも

ヘルプカードのデータをダウンロードできます

**問い合わせ** 県障害者福祉課 ☎ 092-643-3264 へ



▲ヘルプカード

提案公募型地域活性化事業の提案者募集

## みんなで地域を元気にしよう

### 地域づくり部門

活動に必要な経費の一部を補助します。

**対象** ボランティア団体やNPOなど10人以上の団体で事業費が5万円以上のもの

**補助額** 補助対象経費の2分の1以内※限度額 20万円

**申し込み期限** 実施日の2カ月前

### 地域花いっぱい部門

団体に花の苗代などを補助します。

**対象** ボランティア団体やNPOなど10人以上の団体で事業費が1万円以上のもの

**補助額** 補助対象経費の全額

※限度額 10万円

**申し込み期限** 3月10日(木)



### ともに

**申し込み** 各申し込み期限までに地域づくり課または町公式ホームページにある申込書を同課に提出

**問い合わせ** 同課へ



宝くじの助成金を使って、公民館に防災倉庫が設置されました。この取り組みには、宝くじの助成金（コミュニティ助成事業）を活用しています。

今後、この倉庫には戸切白谷区の自主防災組織が使用する防災関連資機材などが収納され、更なる地域防災の取り組みが期待されます。  
**問い合わせ** 地域づくり課へ



この事業は宝くじの助成を受けて実施しました

## 宝くじの助成金を使って地域の防災を強化しました



## 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。

外国文化講座の受講生を募集します

## さまざまな国の言葉や文化を身につけよう

**対象** 高校生以上の人(子ども英語は小学5・6年生) 5,000円※韓国語・中国語・英語入門Iはテキスト代別  
**とき** 4~9月のうち全15回(英語上級のみ12回)  
**定員** 各25人(子ども英語は10人) **申し込み・問い合わせ** 2月29日(月)までに岡垣国際交流協会 ☎ 282-0549 へ  
**費用** 一般=1万円、岡垣国際交流協会会員=

	講座名	内容	講師	曜日	時間	開講日
英語	入門I	基礎・フィリピン文化	平上・マリア	土	13:30 ~ 15:00	4/2
	入門II	会話・オーストラリア文化	ステファニー・チャン	木	13:30 ~ 15:00	4/7
	準中級I	会話・オーストラリア文化	ステファニー・チャン	火	10:00 ~ 11:30	4/5
	準中級II	会話・オーストラリア文化	ステファニー・チャン	木	15:30 ~ 17:00	4/7
	中級	会話・アメリカ文化	トッド・ベイマ	月	10:00 ~ 11:30	4/4
	上級	会話・オーストラリア文化	ステファニー・チャン	木	19:30 ~ 21:00	4/7
	子ども英語	会話・オーストラリア文化	ステファニー・チャン	木	17:15 ~ 18:00	4/7
韓国語	中級	基礎・韓国文化	キムクンラン 金錦蘭	金	10:00 ~ 11:30	4/1
中国語	入門	日常会話・中国文化	ジョゲイカン 徐芸函	土	10:00 ~ 11:30	4/9
	中級	日常会話・中国文化	ジョゲイカン 徐芸函	土	13:30 ~ 15:00	4/9

### お知らせ

布団や毛布を洗濯します

**対象** 体力の低下などで布団を干すことができない次のいずれかに当てはまる人※昨年10月に利用した人は利用不可

- ① おおむね65歳以上の一人暮らし
- ② 高齢者世帯
- ③ ②と同等の世帯の高齢者や身体障害者

**とき** 3月中旬※決定後に連絡

**費用** ○3点一式(掛布団、毛布、敷布団) 11千200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) 11千400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) 11千800円

**申し込み・問い合わせ** 2月29日(月)までに福祉課へ

通信教育を行う大学の  
合同入学説明会

**対象** 高校生以上の人

**とき** 2月27日(土)正午~午後5時

**ところ** エルガーラホール(福岡市中央区)

**費用** 無料

**問い合わせ** 私立大学通信教育協会 ☎ 03-3818-3870 へ



## あ・そ・びの保育



お山の上からみた幼稚園です。全室平屋建てのため、全園児が一日何回も体全身を使って遊びます。

★ならし保育受付中(2、3、4保育)

★園の見学・途中入園随時受付中

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。

## 野間雨堤地区の 地区計画案を確認できます

地区計画とは、環境の悪化を防ぐためのさまざまなルールや道路、公園の位置や規模などの計画を立て、地区の皆さんと行政が一体となって町づくりを進める制度です。次の期間で野間雨堤地区の地区計画案を縦覧できます。意見のある人は意見書を提出してください。

### 【縦覧と意見書の提出】

とき 2月17日(水)～3月2日(水)の平日午前8時30分～午後5時15分  
ところ 都市建設課  
問い合わせ 同課へ

## ハンセン病の補償金の 申請期限は3月末です

過去にハンセン病にかかったことがある人に、国から補償金が支払われています。療養所に入所したことがない人やすでに亡くなられた人も対象になります。詳しくは問い合わせてください。

申請期限 3月31日(木)  
問い合わせ 厚生労働省難病対策課 ☎03-5253-1111へ

## 募 集

### 町役場で働く 任期付職員を募集します

職種 介護支援専門員(短時間勤務)

対象 昭和31年4月2日以降に生まれ、介護支援専門員の資格を持つ人

雇用期間 4月1日～平成29年3月31日※更新あり

勤務場所 岡垣町役場

募集人数 2人

申し込み 2月23日(火)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申込書を企画政策室に提出

### 【面接試験】

とき 2月26日(金)

ところ 岡垣町役場

問い合わせ 同室へ

## キッズルーム岡垣の 入所受け付けが始まります

4月開所予定の小規模保育事業所です。

対象 生後6

カ月～2歳児

とき 午前7

時～午後7時

※延長保育含む。

日祝日、年末年始は休み

ところ 岡垣町海老津駅前13-3

定員 19人

保育料 平成27年度市町村民税額に基づいて決定

事業者 社会福祉法人高章会

申し込み 3月7日(月)までにこども未来課へ

問い合わせ 同課へ※施設・保育

内容などは高章会(おとぎのいえ保育園) ☎283-1110へ

## 4月から勤務できる 水道検針員を募集します

対象 次のすべてに当てはまる人

○年齢が60歳未満

○町内に住み、地理に詳しい

○原動機付自転車の免許と車体を持つている

○長期間継続できる

内容 毎月3

日～11日の間に

行う水道検針業

務※最初の1カ

月は引継期間

定員 1人

申し込み 3月

4日(金)までに履歴書を上下水道課に提出

問い合わせ 同課へ



## 町営住宅入居者募集

対象 次のすべてに当てはまる人

○町内に3カ月以上住んでいるまたは働いている

○20歳以上※既婚者は20歳未満可

○同居の家族がいる

○持ち家がなく住宅に困っている

○収入が一定基準以下

○公営住宅に住んでいない

○結婚予定者は3カ月以内に婚姻の届け出ができる

○暴力団員ではない

おにはそと・ふくは～うち

平成28年度新入園児の  
体験入園実施中です!!

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247  
http://www.okagakichuoyoutien.com

※ 随時見学OKです。遊びに来て下さいね ※

《がんばるぞー！おー！》 《でもちょっとこわいなあ～》

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

**内容** 龍王団地1戸11昭和53年度建設、コンクリートブロック造2階建、3DK61・15平方メートル、単身入居不可  
**家賃** 1万3千200円〜2万5千300円  
**敷金** 家賃の3カ月分  
**申し込み** 2月16日(火)〜26日(金)に役場総合案内、都市建設課、情報プラザの駅にある申込書を同課に提出  
**問い合わせ** 同課へ



**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** 2月29日(月)〜3月8日(火)に役場総合案内、都市建設課、情報プラザ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

**優良ドライバーを表彰します**

**対象** 折尾交通安全協会の会員で自動車の運転免許(原付免許を含む)を持ち、5年以上または10年以上無事故・無違反の人※過去に同種以上の表彰を受けた人は除く

**必要書類**  
 ○折尾警察署内同協会窓口にある申請書  
 ○運転免許証(両面)と会員証の写し  
 ○自動車安全運転センターが発行する無事故・無違反証明書※申込用紙は警察署・交番・同協会窓口で配布

**申し込み** 3月1日(火)〜31日(木)に必要書類を同協会窓口へ提出※土日祝日を除く  
**問い合わせ** 同協会 ☎601-1818 へ

**森林・林業や国有林への意見を交わそう**

**国** 国有林モニターを募集します。  
**対象** 九州地方に住み、平成28年4月1日現在20歳以上で、森林・林業や国有林に関心のある人※国・地方公共団体の議員や長、公務員は除く  
**任期** 4月〜平成29年3月  
**募集人数** 60人程度  
**申し込み** 2月29日(月)まで(消印有効)に氏名、年齢、性別、生年月日、住所、職業、電話番号、メールアドレス、国  
 有林モニターを知ったきっかけ、応募理由(100字程度)を九州森林管理局に郵送または



メールもしくはFAX(096-1328-13643)  
**問い合わせ** 同管理局 ☎096-328-13511 へ

**県男女共同参画審議会の委員を募集します**

県の男女共同参画を進める取り組みなどを審議し、意見を交わします。  
**対象** 県内に住み、平成28年1月1日現在20歳以上で男女共同参画に関心があり、平日に行う数回の審議会に出席できる人  
**任期** 平成28年6月から2年間(予定)  
**募集人数** 4人程度  
**申し込み** 2月26日(金)までに地域づくり課、町公式ホームページ、県ホームページなどにある申込書を県男女共同参画推進課に提出  
**問い合わせ** 同課 ☎092-164313391 へ

**相談**

仕事や就職活動に悩む若者は気軽に相談してください

**とき** 第1・3金曜日午前10時〜午後5時※要予約  
**ところ** 北九州若者サポートステーション黒崎サテライト(北九州市八幡西区)  
**申し込み・問い合わせ** 同ステーション ☎512-1871 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**  
 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  
**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 ・スポーツ医学  
 関節リウマチ ・運動指導  
 リハビリ各種 ・健康指導など  
**診療時間**  

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

 (水曜午後、日曜、祝日休診)  
 〒811-4233 福岡県遠賀郡岡垣町野間2丁目7-5  
**☎093-282-2500** 院内バリアフリー  
 ●西鉄「海老津台入口」バス停すぐ  
 ●岡垣町役場から車で約1分  
 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** 全10戸 完全個室  
**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**  
 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  
**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。

## 職場の解雇・雇止め相談会

職場で起きたさまざまな問題を無料で相談できます。

とき 2月24日(水)・25日(木)午前9時～午後8時

ところ 福岡県北九州労働者支援事務所(北九州市小倉北区)  
問い合わせ 同事務所 ☎592-3516へ

## 講座

### 甲種防火管理新規講習

対象 防火管理者の選任が必要な事業所の関係者または業務上防火管理の知識が必要な人

とき 3月2日(水)・3日(木)

ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町)

定員 50人※先着順

受講料 3千850円

申し込み 2月24日(水)までに遠賀郡消防本部にある申込書と受講料を同本部へ

問い合わせ 同本部 ☎293-8125へ

### 男女共(同)参画講座 「笑いヨガ」

ヨガを通じたコミュニケーションで、男女がともに仲良く明るい家庭やまちづくりを目指しましょう。当日は動きやすい服装で参加

してください。

対象 誰でも可

とき 2月27日(土)

午前10時～正午

ところ 岡垣サン

リーアイ

講師 ウェルネス

サポート代表 佐藤昌久さん

費用 無料

問い合わせ 岡垣男女共同参画・

スマイル(清水) ☎090-9592-8234へ

### 認知症のことを学ぼう

「家族の体験談と社会資源の活用の仕方」

とき 3月10日(木)午後2時～3時

ところ 遠賀中間医師会在宅総合

支援センター(遠賀町)

講師 遠賀中間医師会おかがき

病院認知症デイケアスタッフ

定員 40人※先着順

申し込み 氏名、電話番号、住ん

でいる地区を遠賀中間医師会在宅

総合センターに電話またはFAX

(281-3101)もしくは郵送

【認知症フォーラム】

講演とパネルディスカッション

を行います。

とき 3月13日(日)午後1時30分

～3時30分

ところ 遠賀中間医師会館(水巻町)

講師 デイサービス春の音管理

者 高橋英二さん



定員 150人

申し込み 3月4日(金)までに氏

名、電話番号、住んでいる地区を

遠賀中間医師会在宅総合センター

に電話またはFAX(281-3101)もしくは郵送

【ともに】

費用 無料

問い合わせ 同センター(新田)

☎281-3100へ

### ITボランティア岡垣の パソコン初心者講座

「ワードで「回覧板」を作る」

対象 町内に住むパソコン初心者

とき 3月3日・10日・17日・

24日すべて木曜日(全4回)午前9

時30分～正午

ところ 情報プラザ人の駅

内容 イラストや表の挿入など

ワードの基本操作を回覧板を作り

ながら学ぶ

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 2月25日(木)までに情報

プラザ人の駅にある申込書を同場

所に提出

問い合わせ ITボランティア岡

垣 ☎090-7984-3180へ

### 女性活躍推進& ハラスメント防止研修会

男女雇用機会均等法に定められている妊娠・出産などを理由とし

た不利益な取り扱いの禁止や両立支援制度などを学べます。

対象 事業主や人事労務担当者、そのほか関心がある人

とき・ところ

①2月18日(木)北九州市男女共同

参画センター・ムーブ(北九州

市小倉北区)

②2月22日(月)県飯塚総合庁舎(飯

塚市)

ともに午後1時30分～4時30分

定員 ①40人②30人※先着順

費用 無料

申し込み 県ホームページにある

申込書を県新雇用開発課にFAX

(092-643-3619)または郵送

問い合わせ 同課 ☎092-64

3-3586へ

### 犬の育て方セミナー

とき 3月28

日(月)午後1時30

分～4時

ところ 県宗像

総合庁舎(宗像市)

内容 犬の飼い方、対処法などをモデル犬の実技を通じて説明

定員 約30人※先着順

費用 無料

申し込み・問い合わせ 3月23日

(水)までに県宗像・遠賀保健福祉環

境事務所保健衛生課 ☎0940-3

6-6098へ※土日祝日は除く





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・3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 3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①3月4日(金) 10:00 ~ 16:00  
②3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 3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 3月18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 3月11日(金) 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

庭木の育て方や庭作りの基礎を「緑の教室」で学ぼう

- 対象 県内に住み、年間を通じて出席できる人  
とき 4月~12月の第3または第4日曜日(全8回)  
①午前の部 午前9時30分~正午 ②午後の部 午後1時30分~4時  
ところ 福岡県緑化センター(久留米市)  
定員 各60人※応募多数のときは抽選  
費用 無料  
申し込み 3月20日(日)まで(消印有効)に氏名、住所、電話番号、FAX番号、希望の部(①または②)を福岡県緑化センター「緑の教室」係に郵送またはFAX(0943-721-1558)へ  
問い合わせ 同センター管理事務所 ☎ 0943-721-1193 へ



催し

みんなで苗木を植えて  
いこいの空間をつくろう

- 一丁ため池周辺の放置された竹を伐採している森林保全ボランティア団体「岡垣緑のまちづくりの会」が、伐採した土地で植樹祭を催します。  
対象 誰でも可※小学生以下は保護者同伴  
とき 3月20日(日)午前9時から  
ところ 一丁ため池  
送迎 カワセミ号を利用する人は午前8時30分に役場正面玄関集合  
申し込み・問い合わせ 3月11日

「室」係に郵送またはFAX(0943-721-1558)へ  
問い合わせ 同センター管理事務所 ☎ 0943-721-1193 へ

タンス・食器棚などの  
再生品を販売します

- 約80点の商品を展示し、格安で販売します。  
対象 遠賀郡・中間市に住む人  
とき 2月29日(月)~3月6日(日)午前9時~午後4時  
30分※6日(日)は午前11時30分まで  
ところ 中間・遠賀リサイクルプラザ(中間市)  
申し込み 展示期間中に同プラザにある申込書を同場所に提出※応募多数のときは抽選  
【抽選会】  
とき 3月6日(日)午前11時30分  
から※自由参加。参加していない



スポーツ

グラウンドゴルフ  
シルバー交歓大会

- 当選者にははがきで通知  
問い合わせ 同プラザ ☎ 245-5374 へ
- 対象 町内に住む60歳以上の人  
とき 3月2日(水)午前8時30分  
から※雨天時は3月4日(金)に延期  
ところ 町民総合グラウンド  
費用 300円  
持参品 用具と筆記具  
申し込み 2月22日(月)までにグラウンドゴルフ連盟(大堂) ☎ 282-17370 または(秀島) ☎ 282-9267 へ



進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第3条

## 自分なりのストレス解消法を身につけよう

何とかしなければならぬ課題や悩みごとがたくさんある。このようにとき、緊張や不安、集中した状態から知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまいます。

### ストレスとは

心や体が、外部からの刺激に適応しようとしたときに引き起こすさまざまな反応のことです。ストレスの原因は、仕事や学校、病気、結婚、子育て、介護、人間関係など人それぞれです。

気づかないうちに  
疲れが溜まっていませんか

ストレスを感じる状況に直面すると、人の心と体は身構えてしまいます。歯を食いしばったり、肩



に力が入ったりする動作は身体的な緊張状態を表しています。しかし、物事に集中していると自分のストレス状態に気づかず、知らず知らずのうちに疲れが溜まってしまいます。

### 体のストレス状態を知ろう

まずは、今のくらい緊張しているのか、体のストレス反応に気づくことが大切です。緊張状態に気づくことで、その緊張を自分で緩めていくことができます。

### 「筋弛緩法」で 心と体をリラックスしよう

緊張を緩める方法の一つに、体に入れた後、その緊張をパッと緩める「筋弛緩法」があります。力を抜いた状態を実感することで、リラックス状態を知ることができます。緊張が緩んでいく感覚をゆっくり味わいながら(図1)のような動作を行います。

(図1) 筋弛緩法

部位	動作	
顔	目と口をギュッとつぶる	→ 一気に脱力
肩	肩に力を入れて上にあげる	→ 肩をストンと落とす
手・腕	拳をにぎり腕を曲げ、脇をしめて力を入れる	→ 一気に脱力
おなか	おなかをへこませ、力を入れる	→ 一気に脱力
背中	腕を曲げ、肩甲骨を内側に寄せる	→ 一気に脱力
脚	脚全体に力を入れる	→ 一気に脱力
全身	両手、両足、全身に力を入れる	→ 一気に脱力

小さなストレスでも、積み重なっていくと大きなストレスになります。どんどん疲れを溜めないように、一日のストレスはその日のうちに解消しましょう。筋弛緩法は、ちよつとした時間にどこでもすぐにできるので、ぜひ試してみてください。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

### 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 ☎092-415-3113
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

## 麻しん・風しん【2期】、二種混合 予防接種を忘れずに

3月1日～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、この機会に予防接種を受けましょう。

次に当てはまる人は無料で接種を受けることができます。接種もれがないように注意してください。

### ■麻しん(はしか)・風しん【2期】

**対象** 平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた人

**接種期間** 3月31日(木)まで

### ■二種混合(ジフテリア・破傷風)

**対象** 11歳～12歳の人

**接種期間** 13歳になる誕生日の前日まで

### ■ともに

**ところ** 各指定医療機関または福岡県予防接種広域化実施医療機関※要予約。そのほかの医療機関で接種を希望するときは健康づくり課に相談してください

※各指定医療機関は、町公式ホームページに掲載しています

**持参品** 母子健康手帳

**問い合わせ** 健康づくり課へ



## 健康づくり講演会

## 健康づくりのヒントを学ぼう

健康で長生きすることは多くの人の願いです。

一人ひとりがいつまでも元気に過ごせるように、日ごろからの健康づくりを考えましょう。

### 心原性脳梗塞の予防

心臓の病気を原因とした脳梗塞は、重い後遺症を残します。心臓病や高血圧から脳梗塞を引き起こさないための話が聞けます。



**とき** 2月26日(金)午後2時～4時

**講師** 遠賀中間医師会おんが病院 循環器部長 吉田哲郎さん

### 自宅で亡くなるということ

自宅で亡くなるとはどのようなことなのか。最期を迎えるまでの在宅医療や在宅介護、遠賀中間医師会在宅総合支援センターの取り組みなどの話が聞けます。



**とき** 3月15日(火)午後2時～4時

**講師** 遠賀中間医師会おんが病院 糖尿病内科医 皆川玲子さん、訪問看護師長 福原照子さん

### ともに

**対象** 町内に住む人

**ところ** 中央公民館

**費用** 無料

**申し込み・問い合わせ** 開催日の2日前までに健康づくり課へ

## ヘルシー クッキング

No. 283 ～里芋を使った料理を食べよう～  
里芋ご飯



### 4人分の材料

○米 300g ○里芋 250g  
○しょうゆ大さじ1 ○塩 0.8g ○だし汁適量 ○豆苗 40g ○鶏ミンチ 60g

### 作り方

- ①里芋は、皮をむき、塩でぬめりを取り、2cm角に切り、鶏ミンチとともにしょうゆ、塩、だし汁で煮る。米は分量の水で炊く
- ②豆苗は、細かく刻みさっと茹でる
- ③ご飯に①②を合わせる

### 1人分の栄養価

エネルギー 317kcal、塩分 0.8g、タンパク質 9.8g、脂質 1g、カルシウム 52mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

### ここからからの相談窓口

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

**とき** 3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



2/19  
(金)

楽しい仕掛けがいっぱい

### ぷくぷくクラブ

要予約

音楽紙芝居「7ひきのこやぎ」を生演奏で楽しめます。

対象 未就園児

時間 10:00～11:00



2/21  
(日)

まんがが好きな子大集合

### まんがクラブ

要予約

対象 小学生以上

時間 10:00～11:30

持参品 色鉛筆、筆記用具、漫画

定員 8人



2/16  
(火)

2/24  
(水)

ママのつながりを広げよう

### 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

●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

## 3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
2日(水)	4か月児健診	12:45
2日(水)	7か月児健診	13:00
16日(水)	フッ素塗布2回目以降	12:45
16日(水)	2歳児相談(初回)	13:00
24日(木)	1歳6か月児健診	12:45

### いこいの里 ここのこクッキング(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 3月17日(水) 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 3月4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 3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

### 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 3月4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



### 豆まきで鬼退治!

1月29日、ぷくぷくクラブで豆まきをしました。参加した子どもたちは、個性あふれるかわいいお面を制作。このお面をかぶり、怖い鬼を紙鉄砲で一生懸命退治しました。

鬼が倒れると、子どもたちは「わーい」「やったー」と大きな歓声を上げ、お母さんたちと一緒に喜んでいました。今年1年、災いなく幸せな日々を過ごせますように。



### スポーツクライミング

## 高さ6mの壁に挑戦しよう

インストラクターが指導します。運動靴と長ズボンで参加してください。

対象 小学生以上

とき 3月19日(土)

13:00～15:00

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。

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