

広報

2016 APRIL

# おかがき

# 4.10

No.955  
お知らせ版



## 未来に向けて走り出す

### CONTENTS 目次

平成 28 年度施政方針・当初予算 … 2	
お知らせ … 8	
・ゴールデンウィークのごみの収集・ 急患診療	
・年金生活者等支援臨時福祉給付金 (高齢者向け)のお知らせ	
・楽しく!健康に! ウォーキングスタンプラリー … ほか	
健康づくり Info … 18	
子育てナビ … 20	

#### 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/>





# 全力で挑戦する。

## 宮内町政

平成 28 年度

## 施政方針・当初予算

3月定例議会で宮内町長が平成 28 年度の施政方針を発表。施政方針には、1年間をかけてどのような取り組みを行うのか、まちづくりの方向性が示されています。今回は、その概要と平成 28 年度予算を宮内町長に尋ねました。

問い合わせ 総務課へ



観光協会と連携し、観光情報の発信や観光客の誘致など、交流人口の増加を図ります。また、4月1日から観光ステーション北斗七星の管理運営の効率化と充実を図るため、指定管理者制度を導入し、観光協会に運営を委託しています。

観光ステーション北斗七星を拠点とした観光推進



町の魅力の一つである「水」のブランド化に向けて、水齢・成分の調査を進めます。また「おいしい水」を定住促進のプロモーションなどと連動し、効果的にPRします。

水ブランド化検討事業

住みよさブランドの確立



# 住民が夢や希望を持てる まちづくりを目指して。

宮内町長が目指す  
まちは

「岡垣町にしかない良さを活かし、夢や希望を持てるまちを目指しています」

町は「第5次総合計画」で「住みたい・住み続けたい・みんなが輝く元気なまち 岡垣」という基本理念を掲げています。この理念に基づき、地方創生や一億総活躍社会の実現に向けた国の政策に対応

しながらも、町の良さを活かし、夢や希望を持てるまちづくりに全力で挑戦します。

第5次総合計画後期基本計画のスタートの年としてどのような事業を行うの？

「住みよい町の確立や人々の絆をつなげる事業に取り組みます」

平成28年度は、第5次総合計画後期基本計画がスタートする年であるとともに、まち・ひと・しごと創生総合戦略に

掲げる取り組みを移行に移す年でもあります。人口減少社会を迎える中で、「住みよさブランドの確立」や「町を愛する人を育て、絆をつなげ・広げること」に視点を置いた取り組みを進めていきます。

具体的にはどのようなまちづくりを行うの？

「住みたいと選ばれるまちづくり」「住み続けたいと思えるまちづくり」を進めます

豊かな自然や地下水など、町の魅力を活かしたイメージや認知度の向上、中学校での英語教育の充実、待機児童の解消に向けた取り組みなどを行います。さらに、速やかな情報伝達や長年の課題だった有線放送施設の老朽化などにも対応する無線システムの整備にも取り組めます。

町を愛する人を育て、絆をつなげ・広げる

## 英語教育改革の推進



岡垣町ふるさと大使の安河内哲也さんを英語教育アドバイザーに迎え、英語教育改革の先進的モデルとなるような中学校の英語教育を総合的に推進します。生徒への音声CDの配布や外国語指導助手の増員などを行います。

## 地域情報伝達無線システムの整備

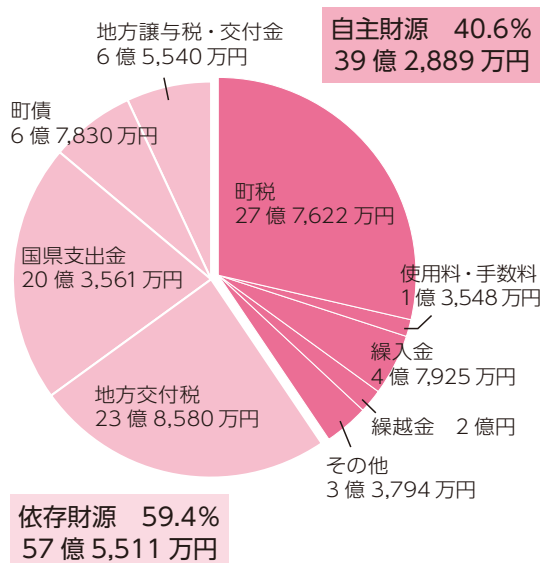


緊急時の情報伝達をスムーズにし、安全安心なまちづくりを行うため、防災・地域情報などを各世帯が無線方式で受信できるシステムを、平成31年度までに導入する予定です。そのための基地局などの整備を行います。

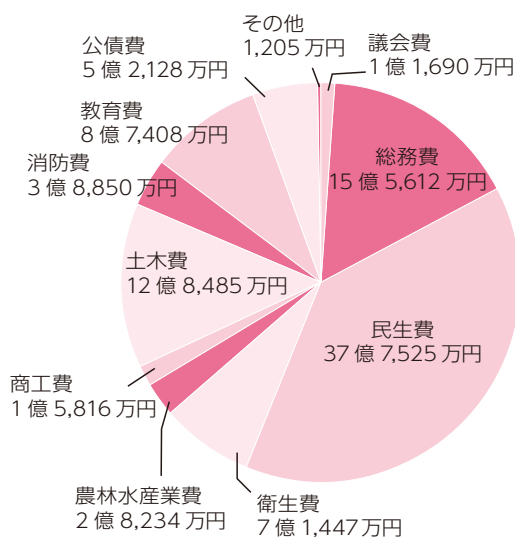
前年度予算から6千700万円(0.7パーセント)増加

# 96億の予算でいざ発進

## 歳入



## 歳出



**【主な増減の内訳】**  
**町税** 固定資産税の評価替えによる実績などから前年度より4千594万円(1.7パーセント)増加しています。  
**地方譲与税・交付金** 地方消費税交付金が4億8千万円で前年度より7千140万円(17.5パーセント)増加しています。平成26年4月からの消費税率引上げ分は、子ども

医療費などの社会保障財源として活用します。  
**地方交付税** 国の計画や平成27年度の状況を踏まえて、前年度より2千264万円(1.0パーセント)増加しています。  
**国庫支出金** 地域情報伝達無線システム整備の補助金が新たに交付されることなどから前年度より1億493万円(8.3パーセント)増加しています。

## 平成28年度一般会計予算は96億8,400万円

**【主な増減の内訳】**  
**総務費** 地域情報伝達無線システムの整備に係る経費が7千23万円増加しています。しかし、職員の退職手当や庁舎などの施設整備に係る経費などが減少したことから前年度より6千90万円(4.3パーセント)減少しています。  
**民生費** 障害者への自立支援サービスや民間保育

所の建て替え補助などの経費が増加したことから、前年度より2億8千139万円(8.1パーセント)増加しています。  
**土木費** 海老津白谷線道路工事や自由通路工事などの海老津駅周辺環境プロジェクトに係る経費が減少したことから、前年度より1億451万円(7.5パーセント)減少しています。

## その他の会計

会計名	予算額
国民健康保険事業	44億 4,662万円
後期高齢者医療	5億 4,265万円
住宅新築資金等貸付事業	79万円

会計名	予算額	
水道事業	収益的収入	5億 1,730万円
	収益的支出	5億 460万円
	資本的収入	1億 6,562万円
	資本的支出	3億 6,848万円
下水道事業	収益的収入	10億 845万円
	収益的支出	9億 2,939万円
	資本的収入	5億 7,711万円
	資本的支出	9億 8,025万円







# 町の将来像の 実現に向けて

第5次総合計画で掲げている「輝き」「安全安心」「心の豊かさ」の3つの将来像ごとに、主な取り組みを紹介します。



## 森林保全対策

1,278 万円

海老津地域内の町有林の整備や森林保全団体への支援、金比羅山の整備に取り組みます。

三里松原の保全は、松葉かきや松の植樹など継続した取り組みに加え、松保護士資格の取得を支援します。また、松枯れ対策として薬剤の樹幹注入を行います。

# 輝き

自然の恵みを守り  
活かし輝くまち



## 漁業振興

1,960 万円

根付け漁業の充実に向けたアワビの放流数の拡大や保冷車の購入補助など、漁業経営を支援します。また、波津漁港施設の長寿命化に向けた調査などを行う「漁港施設機能保全計画」の策定を進めます。



## 有害鳥獣対策

267 万円

イノシシなどが田畑や住宅地などに侵入し、農作物や人々の生活環境に与える被害を防ぐため、対策を強化します。具体的には、狩猟免許の取得を補助するなど、有害鳥獣狩猟者の育成を支援します。



### 豊かな自然を愛し、環境と共生するまちをつくります

- ・水ブランド化の検討 324 万円
- ・資源ごみ、生ごみの回収奨励など 762 万円
- ・浄化槽設置の補助 961 万円
- ・住宅用新エネルギー設備などの設置補助 580 万円

### 地の恵み・地の利を活かした活力ある産業を育てます

- ・就農者の支援 930 万円
- ・ため池の整備 1,680 万円
- ・プレミアム商品券の発行 1,000 万円
- ・企業誘致の推進 613 万円
- ・観光振興 4,506 万円

# 安全 安心

みんなが安全で安心して暮らせるまち

みんなが安全で快適に暮らせるまちをつくります

- ・空き家対策 153万円
- ・道路環境整備 2億4,867万円
- ・いこいの里の管理運営 8,223万円

みんなが健やかで安心して暮らせるまちをつくります

- ・自立支援サービスの実施 5億1,700万円
- ・介護保険事業の実施 4億3,739万円



- ・地域情報伝達無線システムの整備 8,255万円
- ・消費生活対策の充実 293万円

## 定住促進対策

3,031万円

定住奨励金などの交付や転入者に町の魅力であるくだものなどをプレゼントするウェルカムキャンペーン事業を引き続き行います。また、首都圏での定住イベントなどを通して町外への情報発信を行い、定住人口増加の取り組みを進めます。



## 海老津駅周辺 環境プロジェクト

3億3,810万円

平成23年度から行っている海老津白谷線道路工事、自由通路工事、駅南側広場工事が最終年度を迎えるため、完成に向け、整備を進めます。あわせて岡垣交番の駅前への移転を進めます。

## 高齢者の安全安心の確保

577万円

高齢者の自動車運転免許証自主返納支援制度を導入します。また、高齢者の自宅の緊急通報システムを消防直通方式からコールセンター方式に移行します。これまでの救急対応のほか、日ごろから高齢者の見守りや健康相談を通して、安全な暮らしを支えます。



## おかがき応援寄附金事業の推進

150万円



町の地域特性を生かした四季の特産品やサーフィンなど、自然を体験できる返礼品で町の魅力をPRします。また、これまで寄せられた寄附金の一部で小学校の総合学習副読本を作成します。





## 保育事業の充実

4 億 5,956 万円

小規模保育施設、事業所内保育施設の設置を支援し、入所できる定員数を増やして待機児童の解消を図ります。また、東部保育所の建て替えに対し補助を行うなど、さまざまな子育て支援を行います。

# 豊心 かの さ

地域を愛し、心豊かな人が育つまち



## こども未来館の運営

3,104 万円

子育て相談や一時保育、放課後に訪れる児童の育成支援などを継続して行います。また、一時保育は、兄弟・姉妹が同時に利用するときの利用料を軽減し、利用しやすい環境づくりを行います。



子どもたちが安心して学び、心豊かに育つまちをつくれます

- ・ 児童自然体験学習の実施など 171 万円
- ・ 子ども医療費の支援 1 億 3,204 万円
- ・ 中学校英語教育の推進 1,479 万円



## 岡垣サンリーアイの管理運営など

3 億 1,344 万円

文化講座や文化事業を引き続き行い、住民が学びを深める生涯学習活動を支援します。また、省エネ省資源化のため照明をLED化するなど、施設の整備を行います。

地域に誇りを持ち、個性あふれる人材を育てます

- ・ 体育施設等の維持・整備など 1,254 万円
- ・ 公民館講座の実施 461 万円
- ・ 国際交流事業の支援 950 万円
- ・ 人権及び男女共同参画の取り組み 403 万円

# 計画の推進

- ・ 広報の発行など 802 万円
- ・ 岡垣町のPR 308 万円
- ・ 職員の研修 239 万円
- ・ 公共施設等総合管理計画の策定 943 万円

## コミュニティ活動の支援

2,606 万円

自治区や校区コミュニティをはじめとする各種コミュニティ活動を充実させるため、各団体を地域づくり交付金などで支援します。各団体と連携し、地域の課題解決に取り組めます。



# 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	
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

事前に確認しておきましょう

## ゴールデンウィークのごみの収集・急患診療

### ごみの収集と搬入

4月29日、5月3日～5日は祝日のため、ごみの収集を休みます。遠賀・中間リレーセンターへの持ち込みもできません。



収集を休む日が収集日となっている地域の振り替えなどは、下の表のとおりです。  
※5月3日(火)の燃えるごみは通常どおり収集します

と き	ごみの種類	振り替え日など
4月29日(金)	燃えるごみ	収集なし
5月3日(火)	燃えるごみ	通常どおり収集
	プラスチック製容器包装	5月6日(金)
5月4日(水)	燃えるごみ	収集なし
	粗大ごみ	5月11日(水)
5月5日(木)	燃えないごみ	5月12日(木)
	粗大ごみ	

問い合わせ 住民環境課へ

### 急患診療

#### 歯科

次の歯科医院で急患を受け付けます。受診するときは、各医院に必ず問い合わせてください。

診療日	ところ	電話番号
5月3日(火)	山崎まさひろ歯科(中間市)	243-7333
5月4日(水)	守谷歯科医院(岡垣町)	282-5051
5月5日(木)	三浦歯科医院(岡垣町)	282-4848

診療時間はすべて午前10時～午後5時※要予約

#### 医科

18ページ「休日や夜間の診療は」を見てください。

#### ともに

問い合わせ 健康づくり課へ

## 岡垣第一幼稚園



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

## 平成28年度スタート

☆りんごチャレンジクラス  
(体験保育)  
5月より始めます!!



新しくパーシー仲間入り  
幼稚園バスでお迎えにいきます!

♡♡今年度も子供達と共に頑張ります!!  
どうぞよろしくお願い致します♡♡

### 体験入園とは・・・

幼稚園ってどんなところか  
体験するための保育コースです!  
幼稚園のお友達といっばい遊んで  
少しずつ幼稚園のルールを覚えます!!



☆日程・内容等 岡垣第一幼稚園まで  
TEL 093-282-0235

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



# 4月中旬に対象世帯に 申込書が届きます



年金を主な収入として暮らしている高齢者の生活を支援します。

**対象** 次のすべてに当てはまる人

○平成27年度臨時福祉給付金の対象者である

○平成27年1月1日時点で住民票が岡垣町にある

○平成27年度分の住民税が課税されていない

○平成28年度中に65歳以上になる(生年月日が昭和27年4月1日以前)

※ただし、次の人は対象外

●自身を扶養している人が住民税を課税されている

●生活保護を受給している

**支給額** 対象者1人につき3万円

**申し込み** 税務課から対象世帯に届く

「町県民税(平成27年度)に関するお知らせ(年金生活者等支援臨時福祉給付金申請書在)

関するお知らせに同封する申込書を福祉課に郵送

たは持参

**支給方法** 申請



▲対象者に郵送する封筒(紫色)

## 4月15日(金)～7月15日(金)に 忘れずに申し込んでください。

### 役場の職員などをかたった詐欺などに注意

市町村や厚生労働省などは、次のことは行いません。

- ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いする
- 給付金を支給するための手数料などの振り込みをお願いする



請時期に応じて、6月上旬から申込書に記載した口座に振り込み  
※口座がないときは、町が指定する日・場所で受け取り  
**問い合わせ** 岡垣町臨時福祉給付金専用ダイヤル ☎090-2536-17013または福祉課へ

### リフレッシュ体操教室(前期)参加者募集

## スポーツをするきっかけづくりや健康維持に!

#### 【火曜日コース】

とき 5～10月の火曜日(全19回)

ところ 西部公民館

費用 5,000円

#### 【土曜日コース】

とき 6～10月の土曜日(全11回)

ところ 中央公民館

費用 3,000円



#### 【ともに】

**対象** 町内に住む20歳以上の人

**時間** 午前10時から1時間30分程度

**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※応募多数のときは抽選

**申し込み** 4月21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

社会福祉法人岡垣睦福祉会

### 就労継続支援B型事業所 での



〒811-4204 福岡県遠賀郡岡垣町大字手野 400-1

TEL 093-282-4860 FAX 093-282-4850

### 通所利用者募集 (送迎相談に応じます)

障がいがあっても一緒に楽しく働きませんか。(見学にきませんか?見学歓迎します。)

### 特別養護老人施設 岡垣町内浦 今秋9月開園予定

入所者・職員募集

お問合せ

TEL 093-281-4088

こすもす園内

岡垣町手野 401-1



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。



## 岡垣っ子育て支援事業補助金

# 子育てを支援する団体を応援します

親子のコミュニケーションをつくるための音楽会や子育て支援情報を得るための講演会など、子どもを健全に育てるための活動を支援する補助金です。

新たな取り組みを考えている団体や企業の皆さんの申し込みを待っています。

**対象** 町内で新たに子育て支援のためのボランティア活動を始める町内の団体や企業

**補助額** 活動に必要な補助対象経費の2分の1以内

※事業規模ごとに上限額あり

**申し込み**

平成29年2月28日(火)までにこども未来課にある申込書を同場所へ提出

**問い合わせ** 同課へ



▲親子で楽しめる催しなどを行っている「子育てサークルわらじっこ」

## 耐震診断アドバイザー制度を利用してください

工事費の補助を受けるためには、住宅の耐震診断が必要です。住宅の耐震性の状況を調査するアドバイザーを派遣します。

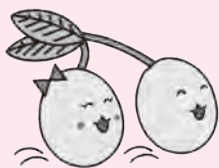
**費用** 1件3千円  
**問い合わせ** 住まいの安心リフォームアドバイザー派遣事務局  
**☎** 092-582-8061 へ

木造戸建て住宅の耐震改修工事費の一部を補助します。施工業者と耐震改修工事を契約する前に、都市建設課に相談してください。  
**対象者の要件**  
次のすべてに当てはまる人

木造戸建て住宅の耐震化を支援します

# 住みたい、もっと強い家。

- その住宅に住んでいるか、耐震改修工事後に住む見込みがある
- 町税を滞納していない
- 暴力団員でない
- 住宅の要件**  
次のすべてに当てはまる住宅
- 昭和56年5月31日以前に建築している
- 違法建築物でない
- 2階建て以下である
- 耐震診断の結果、耐震性能を表す評点が1.0未満である
- 補助対象になる工事**  
次のすべてに当てはまる工事
- 耐震性能を表す評点が1.0以上となるよう補強する
- 平成29年2月28日(火)までに完了し、補助金の請求ができる
- 補助金額** 工事費の40パーセント
- ※限度額60万円
- 問い合わせ** 都市建設課へ



## 平成28年度スタート 体験入園・わんぱくクラブ (未就園児対象)

### 5月より始めます!!

お友達の輪を広げましょう! たくさんのご参加お待ちしております!!

\*\* 日程・内容等 幼稚園までお問い合わせください \*\*



♡ 27年度卒園記念♡

卒園児のお友達 素敵な壁画ありがとう



岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



# 楽しく! 健康に! ウォーキングスタンプラリー



町が行うウォーキング事業を対象にしたスタンプラリーです。町内に住む人なら誰でもOK! 2つ以上スタンプを集めると、すてきな賞品が当たる抽選会に参加できます。

## 対象となるウォーキング事業

次の4つです。事前に申し込みが必要な事業もあります。詳しくは担当課にお問い合わせください。

### 【岡垣ウォーキング大会・マラソン大会】

とき 4月16日(土)

午前9時から

集合場所

内浦小学校運動場

問い合わせ

生涯学習課へ



### 【楽健会ウォーキング】

1回でも参加した人にスタンプを1つ押します。

とき・集合場所

○第1回=5月17日(火)、JR海老津駅

○第2回=10月28日(金)、中央公民館



○第3回=11月18日(金)、東部公民館

すべて午前9時30分から

問い合わせ

健康づくり課へ

### 【ウォーキング教室】

とき 6月25日(土)午前10時から

ところ 町民体育館

問い合わせ 生涯学習課へ

## 【「散歩で健康」大作戦】

年間を通したウォーキング事業です。「散歩で健康」大作戦年間カレンダーを使って歩いた日を記録。年間50日以上歩いた人に、スタンプを1つ押します。

問い合わせ 福祉課へ

## スタンプシートの配布場所

①「岡垣ウォーキング大会・マラソン大会」「楽健会ウォーキング」「ウォーキング教室」の各会場

②福祉課

③東部・中央・西部公民館

④情報プラザ人の駅

⑤いこいの里

⑥サンリーアイ

※「散歩で健康」大作戦年間カレンダーも、上記の場所で配布しています

## 抽選会への参加方法

平成29年2月1日(水)~28日(火)に、スタンプが2つ以上押されたスタンプシートを福祉課窓口へ提出または上記

③~⑥の施設にある回収BOXに投函してください。抽選会は、平成29年3月4日(土)に行う第2回ウォーキング教室で行います。



## ウォーキングスタンプラリーの問い合わせ

福祉課へ

## ★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

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。

軽トラックに乗って大集合

## 新鮮な野菜などを販売

町内の農家さん自慢の新鮮な野菜やフルーツを、月に1度、トラックに乗せて販売します。売り切れごめん！早い者勝ちの朝市に、皆さんぜひ足を運んでください。



とき 4月23日(土)午前9時～11時※商品がなくなり次第終了

ところ JA北九岡垣支店駐車場(吉木区)

朝市は毎月第4土曜日  
午前9時～11時



問い合わせ JA北九岡垣支店 ☎ 282-0107 へ

主な議案についてお知らせします

## 3月議会を終えて

### ●平成27年度の一般会計予算を補正(第6号補正)

国の補正予算に伴う年金生活者等支援臨時福祉給付金事業費や給与改定などによる職員人件費に必要な経費を補正しました。また、一部事務組合の負担金や障害者の自立支援サービス給付など、各事務事業の執行見込額を踏まえた補正予算が可決されました。

補正前	100億2,416万7,000円
補正額(第6号)	2,699万4,000円
補正後	100億5,116万1,000円

### ●その他

岡垣町観光ステーション北斗七星やおかがき総合福祉保健センターいこいの里、岡垣サンリーアイの指定管理者を指定する議案などが可決されました。

問い合わせ 総務課へ



ギラヴァンツ北九州を応援しよう

## ホームゲーム(B席)に招待します

### 【招待試合】

とき・対戦相手 5月3日(火・祝)午後2時から(V・ファーレン長崎戦)

申し込み期限 4月30日(土)

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 各試合の申込期限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



## 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。



4月から町役場は新体制になりました

## 職員の異動をお知らせします

**昇格・人事異動** (4月1日付) ※ ( )内は前所属  
<昇格>

**【課長級】**○高橋賢志岡垣町社会福祉協議会事務局長(福祉課課長補佐兼地域福祉係長)○石井学広報情報課長(広報情報課課長補佐兼情報政策係長)○内田耕一郎総務課課長補佐兼庶務・文書法制係長(総務課庶務・文書法制係長)○有働貴幸地域づくり課課長補佐兼安全安心係長(地域づくり課安全安心係長)○下村智治税務課課長補佐兼住民税係長(税務課住民税係長)○倉田幸子生涯学習課課長補佐兼社会教育係長(生涯学習課社会教育係長)

**【係長級】**○藤原圭一郎健康づくり課医療年金係長(健康づくり課統括主査)○波多野照将生涯学習課公民館係長(地域づくり課統括主査)○村上智拡広報情報課情報政策係長(福祉課統括主査)○林田智子健康づくり課統括主査(健康づくり課)○三浦太郎教育総務課統括主査(教育総務課)○森啓祐広報情報課統括主査(広報情報課)○廣渡みどり産業振興課統括主査(産業振興課)

<異動>

**【課長級】**○太田周二議会議事務局長(健康づくり課長)○武谷勝地域づくり課長(地域づくり課長兼地域交流センター長)○今村虎夫会計管理者(岡垣サンリーアイ事務局長)○中山朝雄健康づくり課長(広報情報課長)○吉村小百合福祉課課長補佐兼地域福祉係長(上下水道課課長補佐兼業務係長)

**【係長級】**○早川篤志企画政策室企画政策係長(産業振興課農林水産振興係長)○白石奈緒美会計課会計係長(健康づくり課医療年金係長)○秦啓産業振興課農林水産振興係長(教育総務課教育総務係長)○山田貴志教育総務課教育総務係長(企画政策室企画政策係長)○福田涉上下水道課業務係長(生涯学習課公民館係長)

**【係員】**○市津裕敏住民環境課(上下水道課)○高崎和浩生涯学習課(総務課)○友良茂樹上下水道課(都市建設課)○篠原英樹上下水道課(住民環境課)○林久美子健康づくり課(福岡県介護保険広域連合遠賀支部)○淵上美穂地域づくり課(企画政策室付)○城戸絵美健康づくり課(地域づくり課)○松隈裕子福祉課(健康づくり課)○門司智恵地域づくり課(企画政策室付)○川浪明子企画政策室(企画政策室付)○宮本宏昭地域づくり課(税務課)○中藺恵こども未来課(産業振興課)○春田章蔵税務課(健康づくり課)○吉福清志福祉課(税務課)○山村智穂税務課(こども未来課)○杉原隆太福岡県介護保険広域連合遠賀支部(地域づくり課)

**新規採用**

○花田美健広報情報課○高野宏美福祉課○奥田和也産業振興課○児玉蒼也生涯学習課○長谷川穂尚健康づくり課○和田拓也都市建設課

**再任用**

○井上潔上下水道課○旗生公典生涯学習課○秋武光男生涯学習課○広渡英一岡垣町観光協会○鳥谷幹二地域づくり課地域交流センター長○藤岡賢上下水道課○田中正治総務課○吉田朝雄生涯学習課○長畑哲也税務課○長畑重弘教育総務課○俵口賢一住民環境課

**退職** (3月31日付)

○高山哲郎(会計管理者)○本田典生(議会議事務局長)○長畑重弘(会計課課長補佐兼会計係長)○俵口賢一(生涯学習課東部公民館分館長)○長畑哲也(税務課統括主査)○山田麻衣(企画政策室)

**再任用期間終了職員** (3月31日付)

○魚澄ミネ子(住民環境課)○笠井達司(生涯学習課)○安部慈人(教育総務課)○石田栄子(住民環境課)  
問い合わせ 企画政策室へ

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

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  
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

**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。

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

**☎093-282-2500**  
●水曜午後、日曜、祝日休診

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。

## 岡垣サンリーアイフィットネスジム マシンが新しくなりました



筋力トレーニングマシンが新しくなりました。フィットネスジムでは、トレーナーが皆さんをサポートするので、初めての人でも安心して利用できます。機器の使い方などが分からないときは、トレーナーに気軽に声をかけてください。

今回のマシンの購入には、防衛省の特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています。

### 【ジムの利用】

時間 午前10時～午後9時（休館日を除く）

**初めてジムを利用する人は事前に予約してください**

予約電話 282-5858（フィットネスジム直通）

問い合わせ 生涯学習課へ

## お知らせ

ナンバープレートの正しい表示が義務付けられました

平成28年4月1日から、自動車のナンバープレートにカバーなどをかぶせたり、シールを貼ったり、回転させたりすることなどが禁止されました。決まった位置・方法で表示しなければ、運行することができません。注意してください。



問い合わせ 北九州自動車検査

地球に優しい取り組みを支援します

地球温暖化防止のため、次のものを新たに設置した人に費用の一部を補助します。

詳しくは町公式ホームページで確認するか、問い合わせてください。

### 【内容・補助金額】

○住宅用太陽光発電システム（10キロワット未満）⇨1キロワット当たり2万円※上限8万円

○家庭用燃料電池システム（エネファーム）⇨一律10万円

登録事務所 ☎050-5540-2079へ

問い合わせ 住民環境課へ

きれいなケシの花にご用心

ケシには大麻やあへん系麻薬の原料になるものがあり、種類によっては無許可の栽培や所持が法律で禁止されています。次のようなケシを見つけたときは、保健福祉環境事務所または警察に連絡してください。また、自らが所有・管理する土地に生えているときは、すぐに処分してください。

### 【禁止されているケシの特徴】

○草丈が大きく1メートル以上になる

○全体が白っぽい緑色をしていて毛がない

○茎を抱きこむように葉が生えている



○葉が大きくだ円形で、まわりの切れ込みが浅い など

問い合わせ 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940-3612045へ

県の取り組みなどを分かりやすく説明します

「ふくおか県政出前講座」では、県職員が講師として皆さんのもとを訪問し、県の取り組みなどを説明します。

県の取り組みで知りたいテーマがあるときは、利用してください。

テーマ数 183種類※詳しくは県ホームページを見てください

対象 おおむね20人以上の県民が参加する集会など

とき 平日、土日祝日の午前10時～午後8時※年末年始を除く

ところ 県内であればどこでも可

費用 無料

申し込み 実施希望日の1カ月前までに役場総合案内、県庁、県出先機関、県ホームページなどにある申込書を次のいずれかの方法で県県民情報広報課に提出

○郵送（〒812-8577（住所不要）福岡県総務部県民情報広報課広聴係）

○FAX（092-643-3107）

○メール（kcho@pref.fukuoka.lg.jp）

○県ホームページ（<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/>）から

問い合わせ 同課 ☎092-643-3103へ

お酒は20歳になつてから

4月は未成年者飲酒防止強調月間です。未成年者の飲酒は法律で禁止されています。

健康面でのさまざまなリスクが高くなるため、未成年者は飲まないこと、未成年者には飲ませないことを徹底しましょう。

問い合わせ 小倉税務署酒類指導官 ☎583-1331へ



## 募 集

家族のように思い合える  
ホストファミリーになろう

「ふれあい in 岡垣」では、長野県上田市真田町の子どもたちが岡垣町にやって来ます。岡垣町とは異なる気候や風土で育った子どもたちと、ホームステイなどを通して楽しく交流しましょう。

**対象** 小学3年～中学3年生の子どもがいる世帯  
とき 7月29日(金)～8月3日(水)の5泊6日※ホームステイは3泊  
**定員** 20世帯  
**申し込み** 5月12日(木)までに各学校で配布される申込書を同学校または生涯学習課に提出  
**問い合わせ** 同課へ



▲2年前に訪れた子どもたち

### 岡垣サンリーアイの 嘱託職員を募集します

**職種・募集人数** 図書司書1人  
**対象** 図書館で図書司書としての勤務経験がある人  
**雇用期間** 5月16日(月)～平成29年3月31日(金)※雇用開始日は調整可。最長5年の更新あり  
**申し込み** 4月30日(土)午後5時

でに作文、履歴書、司書の資格を証明する書類の写しを岡垣サンリーアイに提出※詳しくは同施設または同施設ホームページ(<http://sanryai.info/>)にある募集要領を見てください



**【面接試験】**  
とき 5月9日(月)  
ところ 岡垣サンリーアイ  
**問い合わせ** 同場所へ

### 福岡県介護保険広域連合 鞍手支部の嘱託職員を募集

利用者実態調査型ケアプランの点検業務などを行う介護支援専門員(ケアマネジャー)を募集します。

**対象** 介護支援専門員の資格を持ち、実務経験が5年以上あり、自家用車で活動できる人  
**雇用期間** 6月1日(水)～平成29年3月31日(金)※更新あり  
**勤務日数** 週4日(29時間)  
**報酬** 月20万円※健康保険、雇用保険、交通費支給あり  
**募集人数** 1人  
**申し込み** 5月16日(月)までに福祉課または介護保険広域連合遠賀支部にある申込書と介護支援専門員の資格者証などの写しを同連合遠賀支部に提出

**【面接試験】**

とき 5月20日(金)  
ところ 同連合鞍手支部(宮若市)  
**問い合わせ** 同連合遠賀支部 ☎291-5266へ

### 子どもたちの通学合宿を サポートしよう

**対象** 子どもが好きな人や通学合宿に興味のある人  
とき 5月～7月のうち全7回※1回6泊7日。参加できるときだけでも可  
ところ 若潮荘  
**支援内容** 山登り・磯遊びなどの活動支援、食事の調理支援など  
**申し込み・問い合わせ** 夢の体験実行委員会  
☎282-9031へ※毎週火・金曜日午前中のみ



### 小学生の放課後を 笑顔あふれる時間<sup>とき</sup>にしよう

学童保育所の臨時指導員を募集します。子どもたちと元気に楽しく過ごしましょう。

**対象** 18～50歳の人  
**勤務日数** 月5～10日程度  
**勤務時間**  
○平日 午後3時～6時  
○土曜日・長期休業日 午前8時～午後6時のうち5～8時間  
**勤務場所** 町内の学童保育所

**賃金** 時給840円  
**申し込み** 履歴書をこども未来おかがき事務局(西部公民館内)に提出  
**問い合わせ** 同事務局 ☎283-0340へ

## 試 験

### 危険物取扱者試験

**【危険物取扱者試験】**  
とき 6月19日(日)  
ところ 九州共立大学(北九州市八幡西区)  
**試験種類** 全種類  
**申し込み** 次のいずれかの方法で  
○4月15日(金)～28日(木)に遠賀郡消防本部、芦屋分署、岡垣出張所にある申込書を消防試験研究センターに提出  
○4月12日(火)～25日(月)に同センターホームページから

### 【危険物準備講習会】

**対象** 乙種4類・丙種  
とき 6月5日(日)  
ところ 中間市消防本部  
**費用** 一般 2千円、防災協会会員・学生 1千500円※テキスト代などは別  
**申し込み** 5月2日(月)～30日(月)に遠賀郡消防本部または中間市消防本部へ  
**【ともじ】**  
**問い合わせ** 遠賀郡消防本部予防課 ☎293-8125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 5月16日(月)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 5月13日(金)までに岡垣町商工会 ☎282-0294へ

## 講座

**脳の若返りを体験！  
脳若トレーニング教室**

認知症予防に短期記憶のトレーニングやiPadを使ったゲームなどをして、楽しく脳を鍛えましょう。  
対象 町内に住み、要介護認定を受けていない65歳以上で、最近物忘れが気になる人や教室に興味がある人※過去に教室に参加した人は除く

とき 5月13日  
～7月29日の毎週  
金曜日(全12回)午後2時～3時30分  
ところ 東部公民館※送迎なし



**定員** 30人※先着順。町の介護予防教室に参加したことがない人を優先

**費用** 無料  
申し込み・問い合わせ 4月18日(月)～21日(木)に福祉課へ

**情報プラザ人の駅のパソコン研修**

「いまさら聞けない！パソコン&インターネット入門」

とき 5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日・23日・30日すべて木曜日(全8回)午後7時～9時  
内容 マウスやキーボードの操作、インターネット、メール、セキュリティ対策などパソコンの使用に必要な基礎知識を学ぶ



**費用** 千80円  
「もっと使える！ウインドウズ入門」

とき 5月20日・27日、6月3日・10日・17日・24日すべて金曜日(全6回)午後7時～9時  
内容 ファイルの整理やプリンタの設定などウインドウズの基礎を学ぶ

**費用** 千200円  
【ともに】  
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

**定員** 各20人※応募多数のときは抽選  
申し込み・問い合わせ 各講座開始日の2週間前までに同プラザへ

**普通救命講習会**

毎月2回行っています。もしものときに備え、基礎知識を身につけましょう。

対象 中学生以上  
とき 毎月第3木曜日、第3日曜日※10月は第3木曜日、第2日曜日

ところ 遠賀郡消防本部  
内容 訓練人形を使って心肺蘇生法やAEDの使用法、止血法、食べ物などを喉に詰めたときの対処法などを学ぶ

**定員** 各5～50人※先着順  
**費用** 無料  
申し込み 各講習日の1週間前までに同消防本部警防課 ☎293-8124へ



**ひとり親家庭のための資格取得講習会**

【医療事務】

とき 5月19日(木)～7月5日(火)のうち火・木曜日(全12回)午前9時30分～午後3時30分  
ところ 飯塚総合庁舎(飯塚市)  
※託児あり(要予約)

申し込み期限 4月27日(水)

【調剤薬局事務】

とき 7月11日(月)～8月4日(木)のうち月・木曜日(全6回)午前9時30分～午後3時30分  
ところ 宗像市役所※託児あり(要予約)

申し込み期限 6月16日(木)

【ともに】

対象 県内(福岡市、北九州市を除く)に住むひとり親家庭の保護者または以前に母子家庭だった女性で、就職や転職を希望している人

**定員** 12人※書類選考あり。応募少数のときは中止

**費用** 無料※テキスト代は別  
申し込み 各申し込み期限日までにこども未来課または県母子寡婦福祉連合会ホームページにある申込書を県ひとり親家庭等就業・自立支援センターに提出

問い合わせ 同センター ☎0948-2110390へ

**ITボランティア岡垣のパソコン初心者講座**

【初めて使うワード】

対象 文書作成の初心者  
とき 5月7日(土)、13日(金)、20日(金)、27日(金)(全4回)午前9時30分～正午

ところ 情報プラザ人の駅  
内容 電源の切り方やマウス操作、文字入力、段落の仕組みなど



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)
- 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 5月13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①5月6日(金) 10:00～16:00  
②5月11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 5月17・24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 5月20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 5月13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月・水・金曜日  
10:00～17:00  
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

保健推進員会(楽健会)が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を使ったウォーキング会を催します。数種類あるコースの中から、今回は「金毘羅山コース」を散策します。

おかがきを楽しく歩こう

催し

ワードの基本を学ぶ  
定員 15人  
※応募多数のときは抽選  
費用 400円  
申し込み 4月25日(月)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

航空自衛隊西部航空音楽隊の演奏会です。  
対象 小学生以上の人  
とき 6月24日(金)午後6時30分から  
ところ 岡垣サンリーアイ  
費用 無料

ふれあいコンサート  
in おかがき

とき 5月17日(火)  
午前9時30分から  
※雨天中止  
集合場所 JR海老津駅  
持参品 飲み物、タオル、おかがき楽しく歩こうマップ※初めて参加する人には当日配布  
費用 無料  
問い合わせ 健康づくり課 へ

11ページのウォーキングスタンプラリー対象事業



「看護の心をみんなの心に」をテーマに催します。  
とき 5月14日(土)午前10時～午後3時  
ところ 警固公園(福岡市中央区) まちの保健室(健康相談、)

看護の日のこども

申し込み 4月25日(月)～5月30日(月) [当日消印有効] に、往復はがきに郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、人数(1枚につき2人まで)を記入し、〒807-0133 遠賀郡芦屋町大字芦屋145-1 航空自衛隊芦屋基地基地渉外室「ふれあいコンサートinおかがき」係へ※車いす席の利用を希望する人は要記入  
問い合わせ 同基地渉外室 ☎ 223-0981 へ

「誤」表彰はマラソンのみ。町外者は順位の対象外  
問い合わせ 岡垣町体育協会 ☎ 282-0200 または中央公民館 へ

おわびと訂正

広報おかがき3月10日号5ページに掲載した「第13回岡垣ウォーキング大会・マラソン大会」の内容に誤りがありました。訂正しておわびします。  
〔正〕表彰はマラソンのみ。町外者も表彰の対象  
お問い合わせ 福岡県ナースセンター ☎ 092-631-1221 へ

「知る」は健康への第一歩

## 健診へ行くつもり！

健康なときに、自分の体の状態を意識することはなかなかありません。年に1回は健診で自分の体を点検し、健康づくりに取り組みましょう。

健診は自分の体の中の状態を知ることができます

表1のとおり、健診には多くの検査項目があります。健診結果からは病気の前ぶれだけでなく、血

(表1) 健診の検査内容や項目など

検査内容	検査項目	分かること
身体測定	身長、体重、BMI(肥満度)	体の大きさ
腹囲測定	腹囲	内臓脂肪の蓄積
血圧測定	血圧	血管の傷み(血管内皮障害)
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、r-GT(r-GTP)、血糖、HbA1c	内臓脂肪の蓄積、肝機能、インスリンの働き、糖尿病
尿検査	尿潜血、尿蛋白、尿糖	腎機能、血管の変化、インスリンの働き、糖尿病
★貧血検査	赤血球、ヘマトクリット、色素(ヘモグロビン)	貧血・血栓になりやすいかどうか
★心電図		心臓病、血管の変化
★眼底検査		血管の変化

★の項目は、健診などの結果から医師の判断で行われます

管への影響(動脈硬化の危険因子)や食事・運動など自分の生活習慣が見えます。

「何も症状がない」は本当に大丈夫？

心筋梗塞・狭心症や脳梗塞を起こすまでには、自覚症状がないまま数年かけて血管の変化(動脈硬化)が進みます。「症状がないから大丈夫」と放っておくと、重症化することもあります。

血管は、私たちの体に栄養や酸素を届ける大切な道です。そして、栄養や酸素がなければ、私たちの体をつくっている細胞は生きていきません。忙しくても自分の健康管理がおろそかにならないように注意しましょう。

大切なのは毎年「健診」を受けること

前年に受けた健診で異常

がなかったとしても、体の状態は気付かないうちに変化していきます。毎年受



けなければ、体の異常を見逃してしまうかもしれません。また、町が行う結果説明会を通して毎年の健診結果の数値などを比べることで、自分に必要な生活習慣改善策に気付くこともできます。

家族や友人、近所の人を誘って、年に1回は健診を受けましょう。

再検査も必ず受けましょう

再検査の対象になっても、一度も受けないまま数年過ごす人がいます。あとで後悔しないためにも、再検査は必ず受けましょう。大病になる前に発見し、医師のアドバイスを受けながら改善していくことが重要です。

特定健診の申し込みはがきなどが届きます

4月下旬に国民健康保険に加入している40〜74歳の人に、特定健診申し込みはがきを郵送します。75歳以上の人には、4月下旬に福岡県後期高齢者医療広域連合から後期高齢者健康診査の受診票が送付される予定です。※高血圧などの生活習慣病で治療中の人は、後期高齢者健康診査の対象外

健康づくり課 保健師 山本実子

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FA X案内 ☎092-415-3113

○北九州テレフォンセンター ☎522-9999



高齢者の肺炎球菌ワクチンの予防接種

# 早めに接種を受けましょう

問い合わせ 健康づくり課へ

4月1日から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期予防接種が受けられる対象者が変わりました。接種対象になるのは1回限りです。

**対象** これまで肺炎球菌ワクチンを接種したことがなく、次のいずれかに当てはまる人

●次の表にある生年月日に当てはまる

年齢	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

●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のある人(身体障害者手帳1級に相当する人)

**接種できる期間** 平成29年3月31日(金)まで

**接種回数** 1回

**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、次のいずれかの書類を医療機関に提示することで無料になります。書類がない人は、事前に健康づくり課に来てください。

- 生活保護証明書類(診療依頼書)
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 介護保険負担限度額認定証
- 介護保険特定負担限度額認定証
- 所得段階1・2・3段階の介護保険料納入通知書

**接種できる町内の医療機関※要予約**

医療機関・電話番号			
いまづ内科消化器科クリニック	283-0099	高陽診療所	282-0077
いわくまハートクリニック	701-6037	こんどう胃腸科外科医院	283-0101
占部胃腸科内科医院	282-0127	柴山クリニック	282-0091
岡垣腎クリニック	982-5645	田中ひろし小児内科医院	283-1640
遠賀中間医師会おかがき病院	282-0181	ふじた医院	283-3211
加藤医院	282-0003	やまがたクリニック	281-5152
公園通りクリニック	282-0224	吉村整形外科クリニック	282-2500

## ヘルシークッキング

No. 285 ～国産鶏肉を使った料理～  
砂肝のから揚げ甘酢ねぎソースかけ



### 2人分の材料

○鶏砂肝 100g、漬けだれ：○しょうが(おろし)大さじ1/2 ○にんにく(おろし)小さじ1 ○砂糖小さじ1、  
○サラダ油大さじ1と1/2 ○片栗粉適量、甘酢ねぎソース：○小ねぎ適量 ○すし酢大さじ2/3 ○みりん大さじ2/3 ○しょうゆ大さじ2/3、○サニーレタス2枚  
○パプリカ(黄)1/4個 ○ミニトマト4個

### 作り方

- ①ボールに漬けだれの材料を入れて混ぜ合わせる
- ②砂肝は1つを4つに切り、①のボールに入れて約20分漬け込む
- ③小ねぎは小口切りにする。サニーレタスは手でちぎり、パプリカは薄切りにし、ミニトマトは半分に切る
- ④小ねぎと調味料をボールに入れて混ぜ合わせる(甘酢ねぎソース)
- ⑤フライパンに油を入れて加熱し、②の砂肝の汁気を切り、片栗粉をまぶして揚げ焼きにする。両面をしっかりと焼き、カラッと揚がったら取り出して油を切る
- ⑥⑤のフライパンを洗い、④のソースを入れて中火にかける。煮立ったら、⑤を入れてソースを手早くからめ、レタス、パプリカ、ミニトマトを盛りつけた器にのせる

### 1人分の栄養価

エネルギー 124kcal、塩分 0.7g、タンパク質 10.5g、脂質 3.0g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

## ここからからだの相談窓口

### ■女性の健康・不妊相談

※要予約

とき 5月20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



4/16 (土) ふうせんスライムを作ろう  
**みんなのひろば**

対象 誰でも可  
時間 10:00～15:00  
※100個がなくなり次第終了  
費用 1回50円



4/26 (火) 簡単クッキング  
**ママのじかん**

要予約

対象 子育て中のママ  
時間 10:00～11:30  
持参品 エプロン、手拭きタオル、三角巾、箸、スプーン  
定員 8人  
費用 300円  
※託児あり(生後6カ月以上)



5/13 (金) 癒しの音楽を楽しもう  
**妊婦胎教コンサート**

対象 誰でも可  
時間 10:30～11:30

●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

中部保育所から

こんにちは

新しいお友達も仲間入り♪  
これから1年間頑張ろうね!

今年は51人の子どもたちが、中部保育所で入所・進級式を迎えました。おめでとうございます。

子どもたちは緊張した様子を見せながらも元気にあいさつし、大きな声で歌を披露。会場に集まったお父さんやお母さんからは大きな拍手が送られました。



天体観望

夜空に輝く星を眺めよう

みんなで月や季節のいろいろな星を見ます。



対象 誰でも可  
とき 4月16日(出)、30日(出)  
19:00～20:00  
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。

## 5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」をご覧ください  
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
12日(木)	4カ月児健診	12:45
12日(木)	7カ月児健診	13:00
18日(水)	フッ素塗布2回目以降	12:45
18日(水)	2歳児相談(初回)	13:00
25日(水)	1歳6カ月児健診	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 5月6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 5月6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 5月19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「離乳食」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 5月10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

