

おかがき

5.10

No.933

お知らせ版

美しい海岸線を未来につなぐ



ラブアース・クリーンアップ2015

6/7 (日)

9:00 ~ 11:00
※雨天時は6/14(日)

ウミガメの産卵時期も近づいています。みんなで海岸線をきれいにしましょう。

ところ 町内の海岸線

持参品 軍手、帽子、飲み物

※ごみを減らすため、ペットボトルは控えてください

問い合わせ 住民環境課へ



CONTENTS

目次

お知らせ.....	2
・ プレミアム付「うきうき」商品券を予約販売	
・ 子育て世帯臨時特例給付金を給付します	
・ 水道まつり	
・ 町の特産品「高倉びわ」を作りませんか ほか	
健康づくり Info	12
子育てナビ.....	14

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

世帯ごとに

今年はプレミアム率 20% !

プレミアム付“うきうき商品券”を予約販売

1万2,000円分の商品券が1万円で買える!

国が進める地方創生の取り組みで、これまでの商品券からプレミアム率が5%アップ!

町内約400店舗で使えるお得な商品券を、この機会にぜひ!

【予約】

対象 5月1日時点で岡垣町に住民票がある人

申込期限 6月16日(火)必着

申し込み 対象世帯に5月末ごろ届く予約申込書を指定の場所に郵送または持参。世帯ごとに申し込み。
※7月3日(金)までに、予約した全世帯に購入券を郵送します

【商品券の内容】

販売価格など 1冊1万円(1万2,000円分の商品券)、1世帯当たり世帯構成員数×2冊まで購入可

使用期間 7月12日(日)~平成28年1月11日(月・祝)

販売日 7月12日(日)~24日(金)

販売場所 12日は役場、東部・中央・西部公民館、

13日以降(平日のみ)は役場

持参品 現金、購入券、本人確認用の身分証明書



詳しくは5月末ごろ届く書類を見てください。



問い合わせ 予約に関することは産業振興課、商品券に関することは岡垣町商工会 ☎ 282-0294 へ

★乳幼児施設★



岡垣町東松原1丁目1-10



おとぎのいえ



随時入園OK ~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



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。

子育て世帯臨時特例給付金

今年度も対象世帯に給付します

消費税率の引き上げが子育て世帯の生活に与える影響を和らげるために、平成27年度も「子育て世帯臨時特例給付金」「臨時福祉給付金」を給付します。

今年度はそれぞれの給付金の申し込み期間などが異なるため、ここでは子育て世帯臨時特例給付金の内容をお知らせします。臨時福祉給付金に関する内容は、広報おかがき6月25日号でお知らせします。

対象 次のすべてに当てはまる人

- 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する※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)を受給する人は対象外

支給額 対象児童1人につき3,000円

申し込み 6月上旬に届く申込書をこども未来課へ

※対象世帯のうち公務員は、職場から申込書を配布

支給方法 10月以降に児童手当振込口座または申込書に記入した指定口座に振り込み

問い合わせ こども未来課へ

申し込み期間は

12月1日(火)までです。
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振り込み詐欺などに注意しよう！

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支払機)の操作をお願いする
- 給付金を給付するための手数料などの振り込みを依頼する
- 口座番号などの個人情報を尋ねる

水道まつり

6/6(土)

9:00 ~ 15:00
岡垣町浄水場



水は私たちの暮らしになくてはならない、限りある大切な資源です。

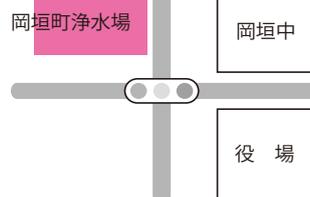
普段何げなく飲んでいる水道水。

岡垣町の豊かな水道水のルーツを、楽しくおいしく学びませんか。

内容 施設見学、原水持ち帰り、バナナのたたき売り、かき氷、アフリカ太鼓の演奏など

問い合わせ 上下水道課
へ※当日は岡垣町浄水場

☎ 282-0046 へ



岡垣第一幼稚園



TEL 093-282-0235

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

—第1回—

❀❀親子ふれあいひろば(未就園児親子教室)❀❀

5月25日(月) 10:00~11:30

【にこにこクラス】・・・0歳~1歳のお子様

【わんぱくクラス】・・・1歳~幼稚園就園前のお子様

*親子ふれあい遊び*ベビーマッサージ*クッキング*園外散歩

*リズム遊びや歌遊び*ゲームや運動遊び etc...

★登録制です。申し込みは随時受け付けます★



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。

高倉びわ生産塾の受講生募集

岡垣町の特産品「高倉びわ」を作ませんか

岡垣町で栽培されるビワは「高倉びわ」ブランドとして、100年を超える歴史があり、福岡県内で第1位の生産量を誇っています。町を代表する農産物「高倉びわ」の発展を目指し、新たな生産者を育成するため、昨年度に引き続き「高倉びわ生産塾」を催します。

対象 次のすべてに当てはまる人

- 岡垣町内に住んでいるまたは住む見込みがある
 - 心身ともに健康である
 - 年間を通じて栽培に必要な作業時間を確保できるとき 9月～平成28年7月(全9回の講義)
- ※各講義の後に約1週間の作業あり

ところ J A北九の施設や町内の研修園地など
内容 生産技術の指導や年間を通じたビワ生産の実習

定員 10人程度※応募多数のときは選考

費用 無料※交通費、保険料などは別

申し込み 6月10日(水)までに、J A北九生産センター(糠塚区)、岡垣支店(吉木区)、岡垣東部支店(東山田区)または産業振興課にある申込書を同センターに提出



問い合わせ J A遠賀中間営農課(同センター内)
☎ 282-3089 へ

ギラヴァンツ北九州からのお知らせ

ホームゲーム(B席)に招待します

【招待試合・申し込み期限】

- 5月31日(日)午後3時から(大分トリニータ戦)
申し込み期限 5月27日(水)
- 6月14日(日)午後4時から(ロアッソ熊本戦)
申し込み期限 6月10日(水)

【ともに】

ところ 本城陸上競技場(北九州市八幡西区)

定員 各50人※応募多数のときは抽選

申し込み 往復はがきに住所、電話番号、観戦希望者の氏名・年齢(5人まで)、希望試合日を記入し、〒802-0001 北九州市小倉北区浅野3-8-1 AIMビル2F(株)ギラヴァンツ北九州「岡垣町招待係」へ郵送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。

平成 28 年成人式は

成人の日の前日に催します

対象者には、10 月ごろに案内状を送ります。

対 象 平成 7 年 4 月 2 日～平成 8 年 4 月 1 日に生まれた人

と き 平成 28 年 1 月 10 日(日)午後 2 時 30 分から※受け付けは午後 2 時から

ところ 岡垣サンリーアイ



問い合わせ 生涯学習課へ

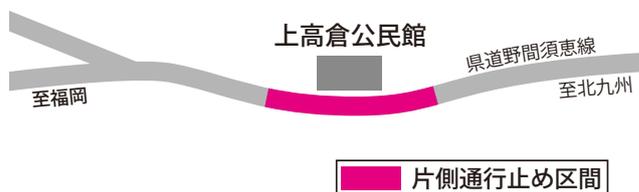
歩道設置工事のため

県道野間・須恵線の一部が片側交互通行になります

県道野間・須恵線(上高倉公民館付近)が歩道設置工事のため、片側交互通行になります。工事期間中は誘導員の指示に従い通行してください。

期 間 5 月 15 日(金)～8 月 27 日(木)午前 8 時 30 分～午後 5 時

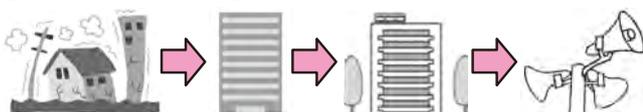
問い合わせ 福岡県北九州県土整備事務所道路課
☎ 691-2823 へ



全国瞬時警報システム(J-アラート)で

緊急地震速報の訓練放送を行います

【J-アラートとは】



緊急地震速報など 消防庁 役場 緊急防災無線

地震や津波、武力攻撃などの緊急事態が発生したとき、国から人工衛星などを使って岡垣町へ情報が配信されます。この情報を受信し、町内 86 カ所に設置している緊急防災無線を通じて、24 時間体制で皆さんに緊急情報を伝えるものです。

【訓練放送】

次の日程で、緊急地震速報の訓練放送を行います。緊急地震速報を見聞きしたときに、あわてずに自分の身を守るか、この訓練放送で確かめてみましょう。

と き 5 月 27 日(水)午前 10 時 15 分ごろ(緊急地震速報訓練放送 1 回)

問い合わせ 地域づくり課へ

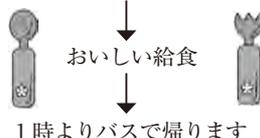
緊急防災無線から流れた内容を電話で確認できます
電話番号(テレドーム) 0180-999-997

ならし保育が始まります！



ならし保育
一日の流れ

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



6月10日 お道具渡し
6月16日よりスタート



お問い合わせは下記まで
TEL : 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。

お知らせ

臨海荘を休業します

店長が病気療養中のため、当分の間臨海荘を休業します。

営業を再開するときは、町公式ホームページや広報おかがきなどでお知らせします。

お問い合わせ 総務課へ

今年もワールビズに 取り組みます

地球温暖化・省エネルギー対策の一環として、職員は軽装で勤務します。また、6月からは町PRポロシャツを着用します。

期間 5月11日(月)～10月31日(土)
お問い合わせ 企画政策室へ

水道メーターを取り替えます

水道メーターは、8年ごとに取り替えなければなりません。次の時期に岡垣町管工事センターが取り替えに伺います。センター社員は、町が発行した委託業者証明書を持っています。

対象地区と取り換え時期

- 百合ヶ丘、東黒山、糠塚 7月
 - 野間二、山田 8月
 - 野間一、野間三、高陽の一部(グリーンハイツ竹井) 9月
- ※そのほかの地区で、有効期限を

過ぎたメーターを使っているときは取り替えの対象になります
お問い合わせ 上下水道課へ

電力量をグラフ化して 省エネに取り組みよう

毎月の電力使用量を、広報おかがき4月10日号に折り込んだ環境家計簿のグラフに記入すると、年間の電力使用量が一目で分かります。グラフの記入を1年間継続した世帯には記念品を、1年間継続した電力量が目値を下回った世帯には合わせて表彰状を送ります。



▲環境家計簿

お問い合わせ 住民環境課へ

自動車税を納期限内に 納めましょう

自動車税は、毎年4月1日現在の自動車の所有者に課税されます。

納期限 6月1日(月)

お問い合わせ 納税通知書が届かないときなどは北九州西県税事務所

☎662-9312へ、下取りなどに出した車の納税通知書が届いたときは、手続きを依頼した販売

会社などへ

県産木材を使った木造住宅 の新築・購入を助成します

詳しくは県ホームページ「平成27年度福岡県快適な住まいづくり推進助成制度」を見てください。

内容

○床面積1平方メートルあたり2千587円※限度額47万円

○県内で育成・加工された木材の使用量に応じて助成※限度額12万6千円

申し込み 新築工事着工前に県ホームページにある申込書を県住宅計画課に提出

問い合わせ 同課 ☎092-643-3731へ

障害のある子どもたちの 活動を支援しよう

教育活動を手伝うボランティアの説明会を行います。

とき 6月9日(火)午前10時～正午
ところ 県立古賀特別支援学校
申し込み・問い合わせ 同学校 ☎092-943-8674へ

募 集

肢体不自由児療育キャンプ

【進行性筋萎縮症児のキャンプ】
対象 進行性筋萎縮症児とその保護者

岡垣中央幼稚園



TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com>

★5月16(土)第1回 わんぱくクラブ開催します★

9:15～受付 10:00～11:30

(親子で作って遊ぼう たのしいおもちゃ!!)

♡♡同日27年度 体験入園の受付及び

説明会を行ないます!!♡♡

幼稚園入園前のお友達対象の親子参加クラブです
毎回リズム体操や大型絵本の読み聞かせも行う予定です。

お友達を誘ってご参加くださいね!参加費は無料です



《大型絵本 お話 楽しいわ!!》

かわいい名札をプレゼント

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

とき 7月25日(土)・26日(日)の1泊2日

ところ 国民宿舎ひびき(宗像市)

定員 30人

【海のキャンプ】

対象 小学3年生～中学3年生
で自宅に住む肢体不自由児

とき 8月10日(月)～12日(水)の2泊3日

ところ 玄海の家(宗像市)

定員 50人

【山のキャンプ】

対象 小学3年生～中学3年生
で自宅に住む肢体不自由児

とき 8月25日(火)～27日(木)の2泊3日

ところ やすらぎ荘(朝倉郡)

定員 30人

【すべて】

申し込み 5月25日(月)までに宗像・遠賀保健福祉環境事務所分庁舎(水巻町)にある申込書を同場所
に提出

問い合わせ 県肢体不自由児協会
☎092-584-5723へ

県営住宅の入居者を募集します

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 6月1日(月)～9日(火)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 ☎092-7

81-8029へ

町民農園で農作業を楽しもう

町民農園を利用したい人を募集
します。

対象 町内に住んでいる人

ところ 糠塚区内
募集区画 2(1区画)54平方メー
トル)

※応募多数の
ときは抽選

契約期間 平
成28年3月末
まで

利用料 年額
6千円※年度
途中から利用
するときは月割り



申し込み・問い合わせ 5月18日
(月)までに産業振興課へ

厚生労働省慰霊巡拝

国が費用の3分の1を補助します。

【中国(東北地方)】
とき 9月3日(木)～12日(土)の9
泊10日

費用 27万円
締め切り 5月29日(金)まで

【東部ニューギニア】
行程によって費用が変わります。
詳しくは問い合わせてください。

とき 9月26日(土)～10月3日(土)
の7泊8日

締め切り 6月12日(金)まで

【旧ソ連(沿海地方)】

とき 9月29日(火)～10月6日(火)
の7泊8日

費用 23万円
締め切り 6月19日(金)まで

【すべて】

対象 おおむね80歳以下で、各
地域の戦没者の遺族※詳しくは問
い合わせてください

申し込み 締切日までに福祉課に
ある申込書と必要書類を同場所に
提出

問い合わせ 県保護・援護課 ☎0
92-643-3301または福
祉課へ

「くおか女性いきいき塾」塾生募集

県内から集まる意欲あふれる女
性たちと一緒に課題研究を行います。

対象 県内に住む20～50歳の女性

とき 7月～平成28年2月の土・
日曜日のうち月1・2回(全10回)

ところ 福岡県
男女共同参画セ
ンターあすばる
など※一時保育
あり

費用 無料※交通費などは別。
町が交通費の一部を補助

申し込み・問い合わせ 6月10日
(水)までに福岡県男女共同参画セン
ターあすばる ☎092-584-

1261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

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

院址: 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

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 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

住居型有料老人ホーム

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。

バスに乗ろう！をテーマにイラストを描こう

今年の秋に行う「路線バス利用促進福岡県内一斉キャンペーン」で使うイラストを募集します。

優秀な作品は、後日表彰し記念品を贈る予定です。

募集部門

- 未就学児の部
- 児童・生徒の部(小中学生)
- 一般の部(高校生以上)



内容 路線バスとバスを利用する人を題材にした、多くの人がバスに乗りたくなるようなA4横サイズイラスト

申し込み 6月12日(金)までに作品の裏面に郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、職業(学生は学校名、学年)を裏面に記入したイラストを〒812-8577福岡市博多区東公園7-7県交通政策課に郵送または提出

※詳しくは県ホームページを見てください

問い合わせ 同課 ☎092-643-3166

「女性研修の翼」の団員を募集します

対象 県内に住み、4月1日現在で20～65歳の男女共同参画に関して積極的に活動する人※公務員

や学生、過去に同研修に参加した人は除く

とき 11月8日(日)～14日(土)

ところ デンマーク

定員 20人※書類選考・面接選考あり

費用 約28万円

申し込み 6月12日(金)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 県男女共同参画推進課 ☎092-643-3391

試験

調理師試験

とき 10月10日(土)

ところ 西南学院大学(福岡市早良区)または福岡県中小企業振興センター(福岡市博多区)

※申し込み方法など詳しくは、調理技術技能センターのホームページ(<http://www.chouri-ggc.or.jp/>)を見てください

問い合わせ 県健康増進課 ☎092-643-3269

消防設備士試験と準備講習会

【消防設備士試験】
とき・ところ

○7月12日(日)、福岡大学(福岡市城南区)

○8月2日(日)、九州共立大学(北

九州市八幡西区)

試験種類 全種類※詳しくは問い合わせてください

申し込み 次のいずれかの方法で

○5月15日(金)～28日(木)に遠賀郡消防本部にある申込書を消防試験研究センターに提出

○5月12日(火)～25日(月)に消防試験研究センターホームページ(<https://www.shoubo-shiken.or.jp/>)から

【準備講習会】
講習日・種類

○6月19日(金)、第6類

○6月20日(土)、第4類

○6月21日(日)、第1類

ところ 田川地区消防本部(田川市)

費用

○一般 ¥5千500円

○防災協会会員・学生 ¥3千500円

※テキスト代は別

申し込み 遠賀・中間地区防災協会(郡消防本部内) ☎293-8125へ電話

【ともじ】

問い合わせ 同協会へ

講座

ITボランティア岡垣のパソコン初心者講座

【見積書でエクセルの基本操作を学ぶ】

対象 町内に住んでいる人

とき 6月4日、11日、18日、25日すべて木曜日午前9時30分～正午(全4回)

ところ 情報プラザ人の駅

内容 セル参照や表示形式、数式の入力、セルのコピーと移動、連続するデータの入力

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 5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 または情報プラザ人の駅へ

普通救命講習会

対象 中学生以上の人

とき 毎月第3木・日曜日※10月のみ第3木曜日、第2日曜日

ところ 遠賀郡消防本部

内容 訓練人形を使った心肺蘇生法やAEDの使用方法など

定員 5～50人

費用 無料

申し込み・問い合わせ 講習の1週間前までに遠賀郡消防本部 ☎293-8124

危険物準備講習会

とき 6月7日(日)

ところ 中間市消防本部

内容 乙種4類・丙種費用

○一般12千円
○防災協会会員・学生1千500円
※テキスト、問題集は別途販売
申し込み 6月5日(金)までに遠賀郡消防本部または中間市消防本部へ問い合わせ 遠賀郡消防本部予防課 ☎293-8125へ

看護職再チャレンジ講習会

対象 看護師の資格を持ち、次のすべてに当てはまる人
○現在看護の仕事をしていない
○看護技術を再び学びたい
とき 6月30日(火)
7月25日(土)のうち



4日間※講義・演習3日間、実習1日間
ところ ナースプラザ福岡、県内の病院
定員 70人
申し込み・問い合わせ 6月1日(月)までに福岡県ナースセンター ☎092-631-1221へ

らくらく介護講座

〔介護スポット講座〕
○音楽レクリエーション
とき 5月24日(日)午前10時～午後3時
○心が元気にカラーセラピー
とき 6月11日(木)午前10時～正午

〔介護予防シリーズ〕

○すっきり！安心な排せつを目指して
とき 5月15日(金)午後1時30分～3時30分
○心リフレッシュ！ストレス解消ヨガ
とき 5月22日(金)午前10時～正午
○口の中の衛生と歯の健康
とき 5月29日(金)午前10時～正午
○閉じこもり・うつ そして認知症予防

とき 6月5日(金)午前10時～正午
〔認知症サポーター養成研修〕
○認知症を正しく理解しよう
とき 6月24日(水)午前10時～午後0時30分
〔すべて〕
ところ 福岡県地域介護実習・普及センター(中間市)
費用 無料
申し込み・問い合わせ 同センター ☎244-4747へ

催し

フリーマーケットで掘り出し物を見つけよう

町内のボランティア団体など約20店が出店します。
とき 5月31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、スイーツなど
※館内の休憩コーナーで飲食可



▲出店する皆さんと交流する中で新しい出会いがあるかも

航空自衛隊芦屋基地を見学できます

問い合わせ 地域づくり課またはボランティアセンター ☎282-5767へ
基地内にある航空機などの見学や基地隊員食堂で食事を楽しめます。
対象 次のすべてに当てはまる人
○平成28年4月1日現在で18～26歳である
○見学当日午前10時20分までに航空自衛隊芦屋基地正門に集合できる

とき 6月15日(月)午前10時30分～午後3時(予定)

ところ 航空自衛隊芦屋基地
定員 約30人※応募多数のときは抽選
費用 394円(食事代)

申し込み 5月29日(金)までに氏名、生年月日、年齢、住所、電話番号を自衛隊福岡地方協力本部芦

屋地域事務所 ☎223-0981
に電話
問い合わせ 同事務所へ

ふれあいコンサート in おかがき

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 7月3日(金)午後6時30分から※開場は午後5時30分から
ところ 岡垣サンライアイ

費用 無料
申し込み 6月8日(月)(当日消印有効)までに、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1455-1 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



▲迫力ある演奏を体感しよう

問い合わせ 同基地渉外室 ☎23-0981へ

**懐かしい伝統文化を体験！
第1回どろんこ劇場**

猿回しや南京玉すだれ、踊りやバルーンショー、バナナのたたき売りなど、大人から子どもまで楽しめます！手作り雑貨の販売などもあります。

とき 5月24日(日)午前10時～午後4時、ショー1回目⇨午前11時～午後0時45分、2回目⇨午後2時～3時45分
ところ ほっこり農園(内浦区)
問い合わせ 岡垣町観光協会へ

**若松法人会記念講演会
「心ゆたかに生きる」**

とき 6月4日(木)午後3時30分～4時40分
ところ 若松市民会館(北九州市若松区)
講師 南蔵院住職林覚乗さん
定員 60人※先着順
問い合わせ 若松法人会 ☎761-5062へ

スポーツ

**大人と子どものふれあい
スポーツ教室**

子どもが楽しめるルールに変更して行います。親子そろって軽スポーツを楽しみましょう。
対象 町内に住む小学生と保護者または地域の大人

※子どものみや大人のみ参加は不可
とき 6月21日(日)午前10時～正午

ところ 町民体育館
種目 風船バレー、ドッジビー、ごもくお手玉
費用 無料
申し込み 6月10日(水)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※申込書は5月上旬に小学校でも配布



問い合わせ 中央公民館へ

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 6月25日(木)午後1時30分～4時
ところ 情報プラザの駅
申し込み 6月24日(水)までに岡垣町商工会へ
問い合わせ 岡垣町商工会 ☎282-00294へ

**「人権擁護委員の日」
特設人権相談**

6月1日は人権擁護委員の日です。この日に合わせて、人権擁護委員が家庭内のもめごとやいじめ、差別などの相談を無料で受けます。
とき 6月3日(水)午前10時～午後3時
ところ 水巻町中央公民館

問い合わせ 北九州人権擁護委員協議会 ☎561-3542へ

**暮らし・しごと・家計
困りごと相談室**

生活に困りごとや不安などを抱えている人は、気軽に相談してください。相談支援員がどのような支援が必要かを一緒に考え、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。
対象 遠賀郡内に住んでいる人
とき 月～金曜日午前9時30分～午後5時30分※祝日も開所
ところ 福岡県自立相談支援事務所(水巻町)

問い合わせ 同事務所 ☎203-1630へ

暴力団被害集中相談

暴力団などから被害を受けた人を救うために、警察や弁護士会、県暴追センターなどが電話で相談

を受けます。

とき 5月30日(土)午前10時～午後4時

相談電話
○福岡地区 ☎092-711-4076
○筑豊地区 ☎0948-221-3883

○北九州地区 ☎582-2140
○筑後地区 ☎0942-301-9055
問い合わせ 福岡県暴力追放運動推進センター ☎092-651-8938へ

**ひとり親家庭の悩み
まずは相談してください**

【就職相談】
対象 ひとり親家庭で児童扶養手当を受給している人
とき・ところ 平日⇨午前9時～午後5時、岡垣町役場※要予約
日曜日⇨午前9時～午後4時、クローバープラザ(春日市)※要予約

【養育費の電話相談】
対象 ひとり親家庭または離婚協議中の人
とき 平日の午前9時～午後4時

【ともじ】

申し込み・問い合わせ 福岡県ひとり親家庭等就業・自立支援センター ☎0948-21-0390へ

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・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 6月12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①6月5日(金) 10:00 ~ 16:00
②6月10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 6月9・23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 6月19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 6月12・26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

よろしくお祈いします

役場の新規採用職員を紹介します

■問い合わせ 企画政策室へ



しゃがわゆういち
社川雄一 (野間三区)
福祉課

自分が育ってきた町の役場で働けることを光栄に思っています。この町の福祉の向上に少しでも貢献できるように、全力を注いでいきたいです。



いのうえゆうた
井上悠太 (公園通り東区)
地域づくり課

町の防犯に関する業務を担当することになりました。皆さんが安心して過ごせるように常に全力をモットーに頑張っています。



くわはらゆうこ
桑原裕子 (北九州市八幡西区)
住民環境課

魅力あふれる岡垣町で働くことを誇りに思います。皆さんのよりよい生活に貢献できるように頑張ります。よろしくお祈いします。



おの よしふみ
小野佳史 (福津市)
上下水道課

岡垣町の上水道業務に携わることができ、うれしく思います。皆さんにおいしい水を安心して飲んでもらえるように頑張ります。



みやざきめぐみ
宮崎恵 (旭中区)
上下水道課

生まれたときから飲んでいる岡垣町の水に関わる仕事ができることをうれしく思います。早く仕事を覚えて皆さんの力になれるように、笑顔で頑張ります。



ふるべつたけし
古別府健 (宗像市)
健康づくり課

国民健康保険や国民年金に関する業務を担当することになりました。窓口で皆さんと接する機会が多いので、お役に立てるように精いっぱい頑張ります。

タバコの与える害を理解し、禁煙・分煙しよう

タバコは肺がんだけでなく、さまざまながんや心筋梗塞、脳卒中を引き起こすなど、全身の健康状態に悪い影響を与えます。「禁煙したいけれど、なかなかやめられない」という人も多いのでは？今回は、禁煙に役立つポイントを紹介します。

禁煙した理由は「健康に悪いため」

平成25年に町が行った「町民の健康に関する意識と生活実態のアンケート調査」によると、喫煙者は16・4パーセントで、女性より男性に多く、特に20～40代に多いという結果でした。一方、禁煙した理由は「自分の健康に悪いと思ったから」が半数近くを占め、続いて「自分が病気になったから」「家族や友人に影響された」「お金がかかる」となっていることから、健康のために禁煙した人の割合が多いことが分かりました。

禁煙することで得られる健康効果

禁煙すると、タバコに含まれる多くの有害物質から害を受けずに済み、健康状態が表1のように改善します。他にも、目覚めが良くなるなど禁煙によるメリットがたくさんあります。

気軽に始めよう！禁煙の「1」

禁煙は、失敗を恐れず気楽に行うのがポイントです。スポーツと

同じで、成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返すうち禁煙が上手くなるようになっていきます。禁煙のコツには次のようなものがあります。

- 禁煙を始める日を決める
- 禁煙しようと思った理由や目標を書きとめ、見えるところに貼っておく
- 周囲に禁煙を宣言し、一緒に頑張る仲間をつくる
- 喫煙しなくなったときの対処法を事前に考えておく。実践して効果を確かめ、効果がなければ別の方法を考え、再び前向きにチャレンジする
- どうしても禁煙できないという人は、主治医と相談して禁煙外来やニコチンパッチ、ニコチンガムなどの禁煙補助剤を活用してみる（自力だけよりずっと楽に禁煙できます）

自分なりに工夫したり、医師や薬剤師に相談したりして、上手くタバコと決別しましょう。
健康づくり課 保健師 津上幸子

■表1 禁煙による健康効果

タバコを吸っていると	禁煙したら
○がん、心筋梗塞などさまざまな病気にかかりやすい	○病気のリスクが減り、寿命が延びる
○動脈硬化や血管収縮などで血管が傷つき詰まりやすくなる	○血管の状態が改善する
○血圧や脈拍数があがる	○血圧や脈拍数が正常化する
○血行が悪くなる	○血行が良くなる
○体が酸素不足の状態になり、スタミナが落ちる	○体力が回復し、動くことが楽になる
○老化が早まる	○若返り効果が期待できる



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(はしか)・風しん2期、二種混合の予防接種が
無料で受けられます

【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

接種できる期間 平成28年3月31日(木)まで※なるべく早めに接種を受けてください

【二種混合(ジフテリア、破傷風)】

対象 満年齢が11～12歳の人(13歳の誕生日の前日まで)※なるべく11歳の間に接種を受けてください

【ともに】

接種できるところ 中間市・遠賀郡の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、事前に健康づくり課に要相談

持参品 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課へ

接種もれがないように、スケジュールを立てて予防接種を受けましょう。



健診を受けて

病気を予防しましょう

【生活習慣病予防健診】

対象 19～39歳で健診を受ける機会のない人または19歳以上の生活保護世帯の人

内容 問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、診察

【子宮頸がん検診】

対象 20歳以上の女性(2年に1回受診)

内容 細胞診

【乳がん検診】

対象 30～39歳の女性

内容 視触診

【骨粗しょう症検診】

対象 19～39歳の女性

内容 かかとの骨密度測定(超音波検査)

【すべて】

とき 7月17日(金)・18日(土)午前9時～11時

ところ いこいの里※託児あり(要予約)

費用 各500円

申し込み 19～39歳の人で、国民健康保険に加入している人と過去3年間に健診を受診した人には、申し込みハガキを郵送します。それ以外の人には、5月29日(金)までに健康づくり課へ電話※年齢は平成28年3月31日時点の年齢です※がん検診または骨粗しょう検診を受けたいときも、予防健診は必ず受けてください

※生活保護世帯の人はがん検診・骨粗しょう症検診を無料で受けることができます。申し込むときに伝えてください

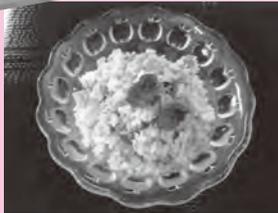
問い合わせ

健康づくり課へ



ヘルシー
クッキング

No. 274 ～低栄養を予防する食事～
おからと豆の彩りサラダ



2人分の材料

○おから80g ○顆粒コンソメ 小さじ1/3 ○オリーブ油 小さじ1 ○塩・コショウ各少量

A: ○マヨネーズ 大さじ1 1/3 ○プレーンヨーグルト 大さじ1

○酢 小さじ1 ○砂糖 小さじ1/3 ○牛乳 小さじ2 B: ○ミックスビーンズ 25g ○ハム 1/2～1枚 ○コーン缶 大さじ1

作り方

①フライパンに油を熱し、おからとコンソメを弱めの中火で炒めて冷ましておく。ハムは食べやすい大きさに切っておく。

②Aの調味料をボールに合わせておく。

③冷めた①を②にボールに入れて混ぜる。

④③にBの材料を入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。

一人分の栄養価

エネルギー 173kcal、タンパク質 5.0g、脂質 11.0g、カルシウム 61mg、塩分 0.7g

監修
岡垣町食生活改善推進会
(ヘルスマイトの会)

ここから相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 6月19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



5/23 (土) 折り紙ひろば

季節の折り紙やキャラクターなどを作ります。

対象 だれでも可

時間 10:00～12:00

5/26 (火) ベビークラブ

助産師が子育てに関するお話やベビーマッサージ、情報交換を行います。

対象 生後2カ月以上の子どもと保護者

時間 10:00～11:30



6/10 (水) 双子ちゃん情報交換会

双子のお子さんを持つ人ならではの情報交換の場です。

対象 双子の親子、先輩ママ、双子を妊娠中の人

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
問い合わせ こども未来館 ☎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。

こども未来館から

こんにちは



4月24日(金)に催された「ママの時間」におじゃましました。教室では、ママさんたちが、お家にある食材を使った薬膳料理作りを楽しみました。



参加したママさんは「身近な食材で薬膳料理ができるなんて驚きです。家でも作ってみたいと思います」



「たくさんのママさんたちと一緒に過ごせてとても幸せです。参加したことがない人にはおすすめです」と笑顔で話してくれました。

●次の「ママの時間」は6月に「お茶を楽しむ」を予定しています。皆さんぜひ参加してください！

親子で癒やしのミュージック♪

妊婦胎教コンサート



癒しの音楽をお楽しみください。

妊婦さん、小さなお子さま連れの人など、だれでも気軽に参加できます。



とき 6月16日(火)10:30～11:30

ところ こども未来館

問い合わせ 同館 ☎281-5501へ

6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

子どもの健診 ところ いこいの里

日程	種目	受付時間
3日(水)	4か月児健診	12:45
3日(水)	7か月児健診	13:00
16日(火)	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 6月12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



かるかも親子教室(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 6月12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・問い合わせ 健康づくり課へ



ここにこッキング(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 6月18日(日)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 6月9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