

おかがき

この地には、松原がある。
松原は、私たちが守る。



CONTENTS

目次

平成26年度決算報告	2
お知らせ	8
・住民基本台帳カードや電子証明書の交付が終了します	
・黄金千貫をみんなで収穫しよう	
・平成28年成人式	
・Book座CaféでJAZZライブ	ほか
健康づくりInfo	18
子育てナビ	20

10/25(日) 9:30から

松の植樹を行います。町の大切な財産、三里松原をみんなで守りましょう。

集合場所 観光ステーション北斗七星横駐車場

問い合わせ 三里松原防風保安林対策協議会(産業振興課)へ

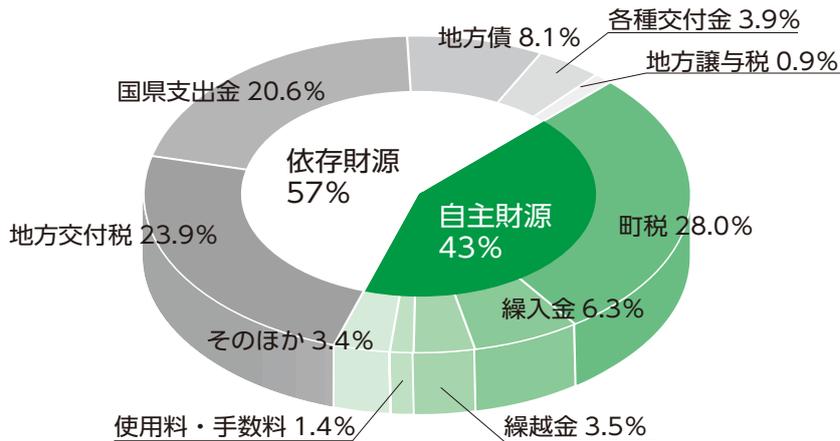


ゆるキャラグランプリ2015

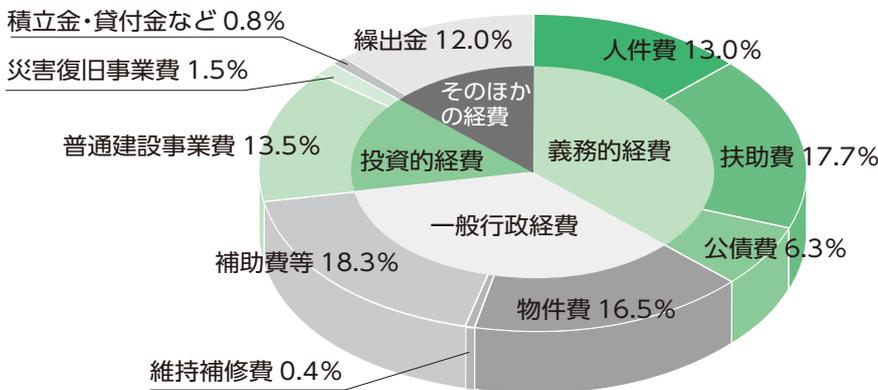
ゆるキャラグランプリのホームページから、11月16日(月)までパソコン、スマートフォン、携帯電話を使って毎日投票できます。

平成 26 年度

決算報告



一般会計 収入総額 **102 億 2,066 万円**



一般会計 支出総額 **98 億 6,099 万円**

平成26年度は「まちの将来の姿が形になる年」として各施策を積極的にを行いました。観光ステーション北斗七星の開館や情報プラザ人の駅の用途変更と指定管理者導入、いこいの里入浴施設へのバイオマスボイラー導入、JＲ海老

将来への取り組みの成果が形に

平成26年度の一般会計決算額は、前年度に比べて収入・支出ともに増加。一般会計決算額の収入と支出の差引額から平成27年度に繰り越す必要がある財源の8千385万円を除いた実質収支額は、2億7千582万円の黒字となり、この全額を平成27年度に繰り越しました。

実質収支は2億7千582万円の黒字

津駅南側道路等整備事業が確実に進んでいることなど、それぞれの取り組みの成果が形になってきました。

健全な財政運営を

平成26年度決算による財政状況は、社会保障などの義務的な経費が増加したことにより、経常収支比率が92.9パーセントと前年度に比べ4.0ポイント上昇するなど、厳しい状況となっています。今後、社会保障関連経費や公共施設の維持更新経費などの増加が見込まれることから、厳しい状況が続くことが考えられます。このため、今後引き続き、自主財源の確保と更なる経常経費の削減の取り組みを進め、健全な財政運営を行ってまいります。

9月の定例議会にて、平成26年度の一般会計と3つの特別会計、2つの公営企業会計の決算が認定されました。その主な内容をお知らせします。

問い合わせ 総務課へ

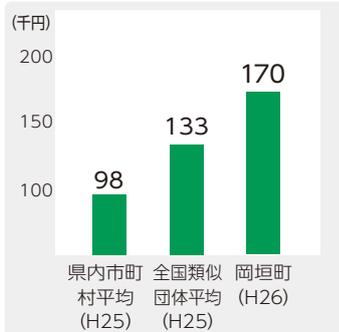
「まちの将来の姿が形になる年」 として取り組んだ1年

基金

残高は 55 億 2,534 万円

公共施設の整備や町債の償還など、将来の支出に備えて、条例で定めた目的のために資金を積み立てたものです。

平成 26 年度末の積立金残高は、前年度と比べて5億 3,602 万円減少しました。しかし、全国類似団体[※]の平均や県内の平均と比べると、多くの基金を積み立てています。



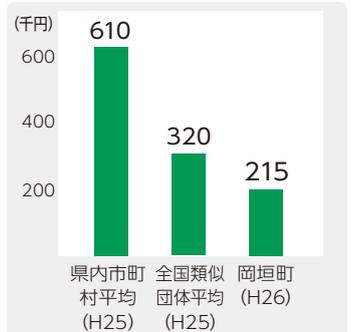
まちの基金・借入金

借入金

残高は 69 億 8,392 万円

施設整備などの事業資金を借り入れて、住民負担の世代間調整をするものと地方交付税の不足分を町が肩代わりして借り入れた臨時財政対策債となります。

平成 26 年度末の借入金残高は、前年度から2億 9,908 万円増加。しかし、全国類似団体の平均や県内の平均と比べても少ない状況です。



郡内4町の財政状況

	経常収支比率①	財政力指数②	実質赤字比率③	連結実質赤字比率④	実質公債費比率⑤	将来負担比率⑥
岡垣町	92.9	0.53	—	—	4.3	—
岡垣町の早期健全化水準 ^{※1}			14.37	19.37	25.0	350.0
岡垣町の財政再生基準 ^{※2}			20.0	30.0	35.0	—
芦屋町	96.9	0.37	—	—	12.5	—
遠賀町	92.7	0.57	—	—	7.5	—
水巻町	91.9	0.51	—	—	5.3	—

※1 この値を超えると、財政破たん寸前といえる値
 ※2 この値を超えると、財政が国の管理下に置かれる値
 ※3 赤字や将来負担に該当がないときは「—」と表示

一町の財政状況は健全ですー

左の表は、町の財政状況を数値化して、国が定めた基準や遠賀郡内の各町と比べています。

岡垣町の財政状況は、財政破たんや国の管理下に置かれる基準値よりも良好な状態にあります。

【用語の解説】

①経常収支比率(%) 財政状況の余力を示す数値。人件費などの経常的に支出される経費と町税などの経常的に収入される一般財源との比率で、数値が低いほど財政状況に余力があるとされている。岡垣町の比率は前年度より4.0ポイント上昇。

②財政力指数 町の財政力を表す指標。「1」に近いほど財源に余裕があるとされている。

③実質赤字比率(%)

普通会計の赤字から財政運営の深刻度を表す指標。

④連結実質赤字比率(%) すべての会計の赤字から財政運営の深刻度を表す指標。

⑤実質公債費比率(%)

借入金の返済額などの大きさから、資金繰りの危険度を表す指標。

⑥将来負担比率(%)

町が抱える負債の残高から将来財政への圧迫度を表す指標。



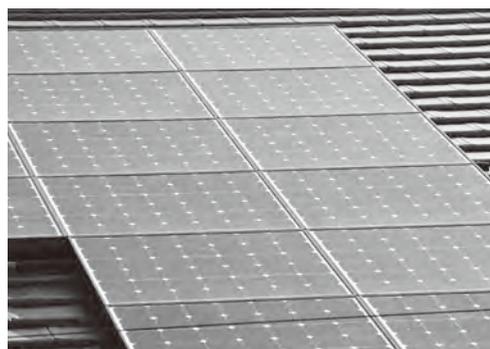
輝き

—自然の恵みを守り活かし輝くまち—

岡垣町観光ステーション 北斗七星の整備

7,281 万円

岡垣町の新たな観光拠点施設として、平成 26 年 7 月にオープンしました。この施設を拠点に、観光協会と連携してイベントの実施や町の情報発信、PRを積極的に行っていきます。
※平成 26 年度の決算額。このほか、平成 25 年度に 2,993 万円を支出



地球温暖化の防止対策

634 万円

平成 26 年度から住宅用太陽光発電設備の設置に対する費用の一部を補助し、新エネルギーの普及・促進を行いました。このほかにも、毎月第 2 金曜日をノーマイカーデーと設定し、広報紙などで地球温暖化防止の啓発を行いました。

その他の取り組み

■豊かな自然を愛し、環境と共生するまちをつくります

- 森林保全対策 225 万円
- 資源・生ごみ回収奨励など 663 万円
- ウミガメ保護などの自然環境対策 72 万円 など

■地の恵み・地の利を生かした活力ある産業を育てます

- 新規就農者への支援 1,126 万円
- 漁業者の支援 371 万円
- 商工会の支援 2,004 万円
- 観光の PR 2,240 万円 など

主な取り組みを紹介します

第 5 次総合計画に掲げるキーワードのこと

安全安心

—みんなが安全で安心して暮らせるまち—



定住促進対策

816 万円

子育て世帯や若い夫婦を対象とした住宅取得などの補助金の交付、転入世帯へのウェルカムプレゼントなどの定住促進対策を行いました。また、定住促進PR戦略を策定。全国誌への記事掲載や町公式ホームページに定住促進に関する特設サイトを設けました。



高齢者福祉計画や障害福祉計画の策定

818 万円

高齢者や障害者に時代のニーズにあった支援を行うため「高齢者福祉計画」と「障害福祉計画」を策定しました。この計画を基に高齢者や障害者、誰もが住み慣れた地域で暮らせるよう取り組みを進めます。



JR 海老津駅周辺環境整備プロジェクト

5 億 3,433 万円

発展するまちを目指し、引き続き海老津白谷線道路の整備や JR 海老津駅自由通路の整備を進めました。

平成 28 年度の完成に向け、今後も国の補助制度などを活用して事業を着実に進めていきます。

その他の取り組み

- みんなが安全で快適に暮らせるまちをつくれます
- 道路環境の整備 1 億 2,528 万円
- コミュニティバスの運行など 5,364 万円
- 公園の整備や管理 968 万円
- 町営住宅の維持管理 1,830 万円
- など

- みんなが健やかで安心して暮らせるまちをつくれます
- いこいの里の管理運営 8,943 万円
- 自立支援サービスの実施 4 億 8,078 万円
- がん検診などの実施 2,465 万円
- 臨時福祉給付金の支給 7,703 万円
- 消費生活対策の充実 288 万円
- 防災体制の強化 1,127 万円
- など

心の豊かさ

—地域を愛し、心豊かな人が育つまち—



こども未来館の運営

2,901 万円

こども未来館では、一時保育を継続して実施するとともに子育て支援のネットワークづくりを進めました。また、10周年記念事業として、体操教室などを催し、こども未来館の一層の周知を図りました。

子ども・子育て支援事業計画の策定

143 万円

子ども・子育て支援法に基づき「子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。この計画に基づいて、岡垣町で安心して子どもを産み育てられる環境を整備していきます。



小中学校の施設整備

8,772 万円

山田小学校、吉木小学校の体育館照明のLED化や海老津小学校の校舎改修、岡垣東中学校体育館屋上防水など教育環境の整備を行いました。

その他の取り組み

■子どもたちが安心して学び、心豊かに育つまちをつくります

- 子ども医療費の補助 1億 1,935 万円
- 母子健康づくりの支援 2,616 万円
- 学童保育所の管理運営 3,753 万円
- 子育て世帯臨時特例給付金の支給 3,956 万円 など

■地域に誇りをもち、個性あふれる人材を育てます

- 岡垣サンリーアイの管理運営など 2億 9,639 万円
- 体育施設などの維持・整備など 287 万円
- 公民館講座の実施 392 万円
- 国際交流事業の支援 1,139 万円 など

計画の推進

情報プラザ人の駅の用途変更

3,823 万円



より多くの人の交流・にぎわい創出の場にするため、ブックカフェ機能を追加するための施設整備を行いました。平成 27 年 4 月から指定管理者による運営を開始。また、「Book 座 Café」を併設し、リニューアルオープンしました。

いこいの里入浴施設へのバイオマスボイラー導入

1 億 1,460 万円



いこいの里入浴施設の維持管理にかかる経費を削減するため、木質バイオマスボイラーを整備しました。

その他の取り組み

- 町の PR、広報発行などの情報発信 938 万円
- 自治区や校区コミュニティへの活動支援 2,779 万円 など

特別会計・公営企業会計

特別会計

国民健康保険事業

収入 38 億 9,428 万円

支出 38 億 6,575 万円



国民健康保険に加入している人の保険給付や保健事業のための会計です。主な収入は、加入者が納めた保険税、国や県からの負担金や補助金などです。そのほかに、一般会計からの繰入金 2 億 9,778 万円などがあります。主な支出は、保険給付費 26 億 4,482 万円、後期高齢者支援金 4 億 3,968 万円です。

前年度まで、赤字決算となっていました。保険給付費の減少などで、今年度は黒字決算となりました。

後期高齢者医療事業

収入 5 億 3,744 万円

支出 5 億 2,363 万円

後期高齢者医療制度の保険料の徴収などを行う会計です。主な収入は保険料と一般会計からの繰入金です。主な支出は後期高齢者医療広域連合への納付金となっています。

住宅新築資金等貸付事業

収入 328 万円

支出 79 万円

主に住宅新築資金の貸付金の回収と起債の償還を行う会計です。



公営企業会計

水道事業

収益的収支

収入 4 億 8,836 万円

支出 5 億 3,279 万円

資本的収支

収入 1 億 8,240 万円

支出 3 億 8,279 万円

皆さんに安定しておいしい水を供給するための会計です。主な収入は水道料金、主な支出は浄水場や配水池の維持管理費です。



※収支金額は税抜き金額。資本的収支の不足額は、公営企業に留保している資金で補っています

下水道事業

収益的収支

収入 9 億 9,044 万円

支出 9 億 2,791 万円

資本的収支

収入 5 億 469 万円

支出 7 億 7,392 万円

快適で文化的な生活を送るための下水道の整備や維持管理を行う会計です。主な収入は、下水道使用料や受益者負担金、国からの補助金、一般会計からの繰入金です。主な支出は下水道の施設工事費、浄化センターの維持管理費です。



町には一般会計のほかに、3つの特別会計と2つの公営企業会計があります。ここでは、それぞれの会計の平成26年度決算額をお知らせします。

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

住民基本台帳カードや電子証明書の 交付が終了します

交付終了日

○住民基本台帳カード 12月28日
(月)まで

○電子証明書 12月22日(火)午後5時まで

住民基本台帳カードは有効期限まで使えます

12月までに交付された住民基本台帳カードやカードに記録された電子証明書は、有効期限まで利用できます。そのため、平成28年の確定申告を行うときに、住民基本台帳カードや電子証明書の有効期限を過ぎていなければ、引き続き利用することができます。

個人番号カードの交付は平成28年1月から

個人番号カードには、新しい公的個人認証サービスの電子証明書が記録されています。そのため、住民基本台帳カードと個人番号カードを同時に持つことはできません。個人番号カードの交付を受けるときは、有効期限を過ぎている住民基本台帳カードでも返納してください。

確定申告で電子証明書を
利用する人は要注意

個人番号カードは、申請した日

マイナンバーの
通知カードは
いつ届くの？

マイナンバーの通知カードは11月ごろまでに皆さんに郵送します。マイナンバーは一生使うものなので、大切に保管してください。



に受け取ることができません。また、平成28年1月の交付開始直後は、個人番号カードの交付申し込みが集中して、交付までに時間がかかります。

平成28年の確定申告受け付け期間中に有効な電子証明書を持っていない人が、個人番号カードの交付申し込みを行っても、交付が間に合わない恐れがあります。今持っている電子証明書の有効期限を確認し、早めに更新手続きを行いまししょう。

住民基本台帳カードの更新手続きは、有効期限の3カ月前から申請できます。

問い合わせ 住民環境課へ

★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。

本格焼酎「岡垣」の原料

黄金千貫をみんなで収穫しよう

今年の5月23日に多くのボランティアの皆さんと植えたサツマイモが、収穫の時期を迎えます。収穫したサツマイモは、町の特産品本格焼酎「岡垣」の原料になります。みんなで楽しく町の特産品づくりに参加しませんか。



とき 10月31日(土)午前9時から※雨天決行
ところ 町民農園北側ほ場(糠塚区内) ※右図参照
※ JA 北九遠賀中間営農経済センター(カントリーエレ

ベーター)の駐車場を利用してください
※駐車場に会場への案内人を配置しています
問い合わせ 産業振興課へ



岡垣コミュニティバスふれあいは今年で運行開始 10 周年

お楽しみが盛りだくさん！秋のバスイベント

岡垣コミュニティバスふれあいの運行開始 10 周年を記念して、次のイベントを催します。

バスの運転士になって写真を撮ろう！

まつり岡垣の会場に高速道路で活躍している大型バスがやって来る！運転士さんの制服を着て記念撮影ができます。そのほか、コミュニティバスや路線バスの展示や体験試乗などさまざまなイベントを用意しています。



※写真はイメージです

まつり岡垣当日は、ぜひバスイベントの会場に来てください。

とき 10月18日(日)午前10時～午後3時
ところ 岡垣サンリーアイ駐車場

まつり岡垣にはバスで行こう

まつり岡垣当日会場にバスで来た人には、バスを降りるときに抽選券を配布。豪華景品が当たるチャンスです！※サンリーアイバス停限定



ギャラリーバスが町内を運行します

町内の幼稚園や保育所(園)に通う子どもたちが描いたバスの絵を、車内に展示したバスが町内を運行します。バスに乗ってぜひ作品を見てください。

運行期間 10月19日(月)～11月29日(日)

運行区間 町内全域

【すべて】

問い合わせ 都市建設課へ

第5回 わんぱくクラブ

★★幼稚園説明会★★

岡垣第一幼稚園



《お店屋さんごっこ・幼稚園へのQ & A》

10月15日(木) 10:00～受付 10:30～12:30

幼稚園のお兄ちゃん・お姉ちゃんが色々なお店を開きます！みんなで
お買い物にきてね！！給食の試食や制服ファッションショーもあります♡



TEL 282-0235

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

第5回 親子ふれあい広場 (未就園児親子教室)

対象・0歳～就園前のお友達

10月26日(月) 10:00～11:30

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3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

いじめや不登校、誘拐など子育て中の保護者の不安は絶えません。幼児期にしか育たない心の根をたくましく育てるにはどうすればよいか。自信に満ちた子どもの育て方を考えます。

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。前2回を受けていない人も受講可

とき 12月12日(土)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※応募多数のときは抽選

テーマ 私たち親ができること

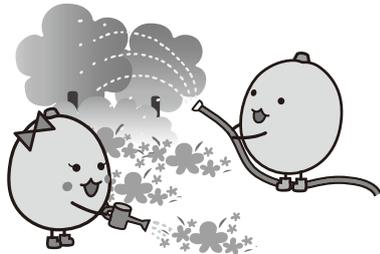
講師 子育てネットワーク「すくすく」会長
直方市頓野幼稚園 園長 川口克代さん

申し込み 11月13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

問い合わせ 中央公民館へ

11月は上下水道料金収納強化月間です 納期限を守りましょう

皆さんに納めていただいている上下水道料金は、安全でおいしい水を供給するための水道施設やきれいで住みよい環境をつくるための下水道施設の維持・管理を行うための大切な財源となっています。



上下水道料金を滞納している人には、督促状や催告書を送っていますが、それでも納付がないときは給水を停止しています。

**11月は収納強化月間として、
2カ月分以上滞納があると、
給水を停止します。**

経済的な事情などで期限までに納めることが難しい人は、早めに相談してください。

問い合わせ 上下水道課へ

平成28年

成人式



—二十歳の門出を祝います—

対象者には10月末までに案内状を送ります。当日忘れずに持参してください。また、案内状が届かなかった人や現在町外に住んでいて、参加を希望する人は、11月6日(金)までに生涯学習課に連絡してください。

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



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。

主な議案についてお知らせします

9月議会を終えて

●平成 27 年度の一般会計予算を補正 (補正第 3 号)

民間の小規模保育施設の整備への補助や農地の耕作条件を改善するための補助、農業施設の維持補修の経費、JR 海老津駅南側の道路などを整備するための経費を補正しました。

補正前	96 億 968 万 9,000 円
補正額 (第 3 号)	1 億 6,632 万 8,000 円
補正後	97 億 7,601 万 7,000 円

●平成 26 年度決算の認定

詳しい内容は 2 ~ 7 ページをご覧ください。

問い合わせ 総務課へ

Book 座 Café で JAZZ ライブ

福岡・北九州を中心に活躍中のピアニスト岡田渉子さん(写真左)とサクソ奏者近藤タケユキさん(写真右)のデュオライブ!ジャズを聴きながら秋のひとときを過ごしませんか。

と き 10月17日(土)

○1回目=午後3時から

○2回目=午後4時30分から

※各回 30 分程度

ところ 情報プラザ人の駅

費用 無料

問い合わせ 同プラザへ



岡垣町を「知ってもらえる」「訪れてもらえる」記念品を用意しています

PR に協力してください。「おかがき応援寄附金」

「ふるさと納税制度」は、本来住んでいる自治体で行政サービスの提供を受けるために支払う「住民税」の一部を、ほかの自治体に寄付することで、その自治体を応援したいという気持ちを形にする制度です。



現在、寄付に対する記念品に注目が集まり、全国で特典競争が過熱していますが、豪華な品で多額の寄付を集めることは、制度本来の目的に合わないため、町では 10 月 1 日から寄付した人に節度あるお礼を行うことにしました。町外に住む家族や友人など、一人でも多くの人に紹介してください。

問い合わせ 企画政策室へ

【記念品】

ここでは一部を紹介します。詳しくは町公式ホームページをご覧ください。

寄付金	記念品
10,000 円	黒瀬安光氏サイン入り本格焼酎「岡垣」4合ビン1本※100本限定 ほっこり農園食育体験教室ペアチケット 食事処「おおしき」の海鮮丼 高倉びわ茶2箱
15,000 円	黒瀬安光氏サイン入り本格焼酎「岡垣」1升ビン1本※100本限定
20,000 円	お墓掃除代行サービス サーフィンレッスンチケット
25,000 円	空き地の草刈り代行券
30,000 円	料理旅館「はつしろ」の天然ふぐ御膳
70,000 円	岡垣の美味しい四季体験

振り込め詐欺や迷惑電話の対策に！ 迷惑電話防止対策を強化した電話機

①着信前！
警告 かけてきた相手に通話を録音すると伝えます。
この通話は迷惑電話防止のために録音されます。ご了承ください。

②着信中
注意喚起 通話に出る前には着信者のアナウンス。
フルルル！
迷惑電話にご注意ください。

③着信中
録音 電話に出ると通話内容を自動で録音。
怪しいから
録で確認しよう

Panasonic
デジタルコードレス電話機
VE-GD24DL
NEW!

お問い合わせは

響ひびき電器

海老津駅前12-5

でんわ：282-0171



船にお任せください！

当店なら、ご購入後の使い方も親切にいろいろと、教えられるハナリニヤクの店です！

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。

遠賀郡・中間市内にある私立幼稚園の入園受け付けが一齐に始まります

平成 28 年 4 月から入園する園児を募集

■町内の私立幼稚園

園名	開園時間	給食	電話番号
えびつ幼稚園	8:00 ~ 17:30	あり (月・火・木・金)	282-1135
岡垣第一幼稚園	7:30 ~ 18:00	あり (月~金)	282-0235
岡垣中央幼稚園	7:30 ~ 18:00	あり (月~金)	282-0247

■遠賀郡そのほかの町・中間市の私立幼稚園

【芦屋町】

芦屋中央幼稚園 ☎ 222-0327

愛生幼稚園 ☎ 223-0358

【遠賀町】

遠賀中央幼稚園 ☎ 293-0097

【水巻町】

水巻幼稚園 ☎ 202-0001

水巻聖母幼稚園 ☎ 201-9559

水巻中央幼稚園 ☎ 201-0419



【中間市】

はぶ幼稚園 ☎ 245-0519

緑ヶ丘第三幼稚園 ☎ 244-2487

明願寺幼稚園 ☎ 246-1998

中間幼稚園 ☎ 245-1895

中間東幼稚園 ☎ 245-0968

中間中央幼稚園 ☎ 244-1530

中間南幼稚園 ☎ 246-1258



■補助金の交付

私立幼稚園に通う園児には、入園料や保育料の補助があります。ただし、認定こども園などの一部の幼稚園は対象にならないことがあります。詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

■申し込み開始

11月2日(月)から

問い合わせ 各幼稚園へ



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

【招待試合・申し込み期限】

● 11月1日(日)午後2時から(京都サンガ F. C. 戦)

申し込み期限 10月28日(水)まで

● 11月8日(日)午後4時から(栃木 FC 戦)

申し込み期限 11月4日(水)まで

【ともに】

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 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



えびつキッズ運動会



10月17日(土) 10:30 ~

この運動会は、玉入れ・かけっこ・ゲームなど小さなお友達がおうちの人と一緒に楽しめる1時間ほどのプログラムです。又、年長組による華やかなバンビーナ鼓隊もあります。広い運動場でお子様と楽しいひと時を過ごしてみませんか？(雨天時は18(日)に延期します。)

TEL: 093-282-1135

入園説明会(幼稚園講堂)

10:00 ~ 10:30 まで

☆教育方針・ならし保育について



岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

お知らせ

監査委員が再任しました

監査委員に石田光明さん(戸切区)が再任されました。

監査委員は、町の財務や経営が効率よく行われているかを監査しています。

石田委員の任期は平成31年9月6日までの4年間です。



石田光明さん

問い合わせ 総務課へ

取り引きや証明にはかりを使う皆さんへ

はかりの定期検査を行います。取り引きや証明に使われるはかりは、この検査を2年に1度受けることが法律で義務付けられています。忘れずに検査を受けましょう。

とき・ところ

【11月4日(水)】

○午前10時～正午 中央公民館

○午後1時～3時 西部公民館

【11月5日(木)】

○午前10時～正午、午後1時～3時

時 東部公民館

持参品

○はかりやおもり、分銅

○特定計量器定期検査通知書

費用

○はかり 1台250～2千200円

○おもり、分銅 1個10円

問い合わせ 県計量協会 ☎092-9399-2945 または産業振興課へ

4千羽の折り鶴に平和への思いを込めて

8月末まで岡垣サンリーアイなどに設置していた折り鶴コーナー。皆さんの協力で約4千羽の折り鶴が集まりました。



平和を願う強い思いが込められたこの折り鶴は、町内の小学生が修学旅行で長崎を訪問するときに、長崎原爆資料館に届けられます。

問い合わせ 地域づくり課へ

自分の意思を示そう

臓器の提供

10月は臓器移植普及月間です。

移植を待ち望んでいる人のために、臓器を提供するかどうか家族で話し合い、運転免許証や健康保険証の裏面にある「臓器提供意思表示欄」に自分の意思を記入しておきましょう。

ましよう。

問い合わせ 日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069

まちづくりに関する意見を聞かせてください

町民の皆さんと一緒にまちづくりを考える議会を目指して、今年も住民懇談会を行います。

皆さんの声を聞かせてください。



とき 10月27日(火)午後7時～9時

ところ 中央公民館

内容 平成26年度決算審議の状況や各委員会の取り組みの説明、意見交換など

問い合わせ 議会事務局へ

薬物の乱用はダメ。ゼツタイ。

10月1日～11月30日は覚せい剤や危険ドラッグの乱用防止月間です。覚せい剤や危険ドラッグなどの乱用は、あなたの健康に悪い影響を与えるだけではなく、事故や犯罪を引き起こし、周りの人の生活にも被害を与える恐れがあります。薬物乱用を許さない社会や環境を作りましょう。

問い合わせ 健康づくり課へ

平成28年度新入園児募集中です!



《防犯訓練・給食のひとこまです》



体験クラス(2クラス)実施中です!

随時幼稚園見学OKです!
是非遊びにきてください

**入園案内をお届けします。

幼稚園までご連絡ください**

岡垣中央幼稚園

TEL 282-0247

<http://www.okagakichuoyoutien.com> 《お気軽にお電話ください!お待ちしております!!》

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。

体力づくりを楽しもう 散歩で「健康」大作戦

11月はウォーキング強調月間です。町と町老人クラブ寿会連合会が高齢者の生きがいと健康づくりを目的としたウォーキング事業を行っていま



す。自分の健康や介護予防、仲間づくりのために散歩を試みませんか。

期間中に15分以上歩いた日が20日以上ある人は、抽選に応募できます。

対象 町内に住むおおむね50歳以上の

参加方法 福祉課、いこいの里、東部・中央・西部公民館、町公式ホームページにあるウォーキング強調月間カレンダーに歩いた記録を記入し、同場所にある抽選箱に提出

【体力測定】

ウォーキングの効果を実感するための体力測定を行います。

とき・ところ

- 10月23日(金) 町民体育館
 - 10月24日(土) 内浦小学校
 - 10月25日(日) 吉木小学校
- ※すべて午後1時30分から
- 持参品** 体育館シューズ

問い合わせ 福祉課へ

確認してください 県の最低賃金

福岡県の最低賃金が、10月4日(日)から1時間当たり743円に改正されました。

問い合わせ 福岡労働局賃金課
☎092-411-4578へ

募 集

町営住宅の入居者を募集します

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

内容 海老津団地1戸

- 平成16年度建設、鉄筋コンクリート造
- 4階建、2DK
- 65・20平方メートル、エレベーター・有料駐車場あり



り、単身入居不可

家賃 2万1千500円～5万6千900円

敷金 家賃の3カ月分

申し込み 10月16日(金)～26日(月)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

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18号などで被害を受けた地域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) 2787520
- 三菱東京UFJ銀行、やまびこ支店(普) 2105515
- みずほ銀行、クヌギ支店(普) 0620286

口座名義 日本赤十字社

※利用する金融機関によって振込手数料がかかることがあります

【郵便振替】

記号番号 00120021766741

払込用紙の加入者名欄 日赤平成27年台風18号等大雨災害義援金

【持ちこ】

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

い合わせてください

【義援金箱へ】

役場総合案内窓口にて災害義援金箱を設置しています。

設置期間 11月25日(水)まで

問い合わせ 日本赤十字社組織振興部 ☎03-3437-7081へ

保健福祉環境事務所などで働く公衆衛生医師を募集

県の保健福祉環境事務所などで保健・医療・介護に関する取り組みの企画などをしてみませんか。詳しい内容は問い合わせください。

定員 1人

選考方法 面接試験、小論文など

申し込み・問い合わせ 11月6日(金)までに県保健医療介護総務課 ☎092-643-3237へ

障害がある人の職業訓練生を募集

対象 身体障害者手帳または精神障害者保健福祉手帳を持ち、公共職業安定所に求職登録をしている介護を必要としない人

訓練期間 12月1日(火)～平成28年3月25日(金)

ところ 北九州地区職業訓練協会(北九州市八幡東区)

内容 宅建実務科

費用 無料※教材費は別(約9千900円)。資格取得のための検定受験料は別途必要

申し込み 10月29日(木)までに八幡公共職業安定所にある申込書を同場所に提出

問い合わせ 福岡障害者職業能力開発校 ☎741-5431または八幡公共職業安定所 ☎622-5566へ※訓練内容は同協会 ☎51-3775へ

就職に役立つ 知識や技術を身につけよう

県立戸畑高等技術専門校の訓練生を募集します。対象者や申し込み方法などは問い合わせてください。

内容 3次元CAD/CAM科、機械科、溶接科
問い合わせ 同校 ☎882-4306へ

沖縄地域戦没者慰霊巡拝 団員募集

対象 県内に住む沖縄地域で戦没した人の遺族
とき 平成28年1月21日(木)～22日(金)(1泊2日)
申し込み・問い合わせ 11月27日(金)までに福岡県遺族連合会 ☎092-761-0012へ

試験

県農業大学校養成科 入学試験

対象 高等学校を卒業した人(見込み含む)または同等以上の学力があ

ると認められる人
とき 12月11日(金)

ところ 県農業大学校(筑紫野市)
募集科・定員 野菜Ⅱ20人、花きⅡ5人、果樹Ⅱ5人、水田経営Ⅱ5人、畜産Ⅱ5人、総合Ⅱ10人
修業期間 2年

申し込み 11月13日(金)～27日(金)に農業大学校、農林事務所普及指導センター、後継人材育成室にある申込書を同校に提出
問い合わせ 同校 ☎092-1925-9129へ

講座

情報プラザ人の駅の パソコン研修

「仕事に役立つエクセルエキスパート講座」

対象 町内に住む人または勤務している人
とき 11月17日・24日、12月1日・8日・15日すべて火曜日、午後7時～9時(全5回)

ところ 情報プラザ人の駅
内容 勤務ソフトや顧客名簿、集計表を作成しながらエクセルの使い方を学ぶ

定員 10人
費用 千80円(テキスト代)
申し込み 11月3日(火・祝)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

「パソコンで年賀はがきを作る」
対象 町内に住むパソコン初心者
とき 11月5日・12日・19日・26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 見栄えする年賀はがきや宛名面の作り方を学ぶ

定員 10人
費用 200円(教材費など)
申し込み 10月25日(日)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 ITボランティア岡垣 ☎090-7984-3180へ

薬物・アルコール依存症 学習会

薬物依存症やアルコール依存症を理解し、対応の仕方について学びます。

対象 薬物やアルコールが原因で問題を抱える人の家族または関心のある人
とき 11月26日(木)午後2時～4時

ところ 県宗像総合庁舎(宗像市)
費用 無料
申し込み・問い合わせ 11月19日(木)までに宗像・遠賀保健

福祉環境事務所 ☎0940-36-2473へ

成年後見制度の仕組みや 仕事などを説明します

対象 現在成年後見人になっている人やこれからなることを考えている人
とき 10月24日(土)午後1時～3時30分

ところ 北九州市立八幡西図書館(北九州市八幡西区)

費用 無料
問い合わせ 担当司法書士(恒松) ☎621-5515へ

子育て女性のための 就職支援セミナー

対象 就職を希望する子育て中の女性

とき 10月30日(金)午前10時～午後2時
ところ 八幡西生涯学習総合センター(北九州市八幡西区)※託児あり(先着20人、前日までに要予約)

内容 ○就職支援セミナー(オープンニングセミナー、好感度アップ講座、就職活動に役立つビジネスマナー講座など)
○合同会社説明会

費用 無料
申し込み・問い合わせ 県子育て女性就職支援センター ☎571-6440へ

庭木のせん定と管理の仕方を学べます

とき 11月14日(土)
 ○1回目 午前9時30分～正午
 ○2回目 午後1時30分～4時
 ところ 宗像ユリックス(宗像市)
 定員 各30人※先着順
 費用 無料
 申し込み・問い合わせ 11月13日(金)までに県緑化センター管理事務所 ☎0943-72-1193へ

調理をしながら楽しく学ぶ「おやこの食育教室」

親子で楽しく調理しながら、からだが好き食べ方を学びます。参加した子どもたちにはバンダナをプレゼントします。
 対象 年長～小学生の子どもとその保護者
 とき 11月7日(土)午前10時～午後1時
 ところ いこいの里
 内容 食生活に関する講話と調理実習
 定員 30組
 費用 親子一組500円
 持参品 エプロン、三角きんまたはバンダナ、手拭き用タオル、筆記用具
 申し込み・問い合わせ 10月23日(金)までに岡垣町食生活改善推進会(溝口) ☎282-5250または(成水) ☎283-3256へ

催し

おかがき・ものがたり「大人の遠足」

講師の解説を受けながら町内の史跡を巡ります。
 対象 町の歴史に興味があり、体力に自身がある人
 とき 11月14日(土)午後0時30分～5時(予定)
 ※雨天中止
 集合場所 地域交流センター
 見学コース 高倉神社、龍昌寺、岡城址、隆守院(約7キロメートル)
 費用 千円
 定員 10人※応募多数のときは抽選
 申し込み・問い合わせ 10月31日(土)までに情報プラザ人の駅へ



健康長寿講演会

健やかに暮らすために
 対象 町内に住む人
 とき 11月5日(木)午後2時～3時15分
 ところ いこいの里
 定員 120人※先着順
 講師 医師 原寛さん
 費用 無料
 申し込み・問い合わせ 10月29日

(木)までに健康づくり課へ

おかがきを楽しく歩こう 楽健会ウォーキング会

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」を体験するウォーキング会を催します。今回は、「吉木・汐入川コース」を散策します。
 とき 11月18日(水)午前10時から
 ※雨天中止
 集合場所 中央公民館
 持参品 飲み物、タオル、軽食、レジャーシート、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
 申し込み 不要※当日集合場所にきてください
 問い合わせ 健康づくり課へ

あしや砂像展2015 時空を超えて～産業革命～

県内初となる海外プロ砂像彫刻家の作品を展示します。夜には砂像をライトアップ。一見の価値ありです!
 とき 10月23日(金)～11月8日(日) 午前10時～午後9時※入場は午後8時30分まで
 ところ 昔屋海浜公園レジャー



プールアクアシアン内特設会場
 費用
 ○前売り 300円
 ○当日 大人400円、小・中学生 100円、障害者 65歳以上 300円、未就学児 無料

問い合わせ 芦屋町地域づくり課 ☎223-3542へ

「自分のこと」の知り方・教え方を学ぶ講演会

発達障害がある人を支援する講演会です。
 とき 12月5日(土)午後1時～4時
 ところ そよ風ホール(久留米市)
 定員 400人※先着順
 費用 無料
 申し込み・問い合わせ 11月20日(金)午後5時までに県発達障害者支援センターあおぞら ☎090-1084-3455へ

引きこもりに関する理解を深めよう

引きこもり状態にある人への理解を深め、支援するための講演会を催します。
 対象 引きこもり状態にある人の家族や関心がある人
 とき 11月12日(木)午後2時～4時
 ところ 県宗像総合庁舎(宗像市)
 定員 70人程度※先着順
 申し込み・問い合わせ 11月5日(木)までに宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎0940-36-2473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 11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① 11月6日(金) 10:00～16:00
② 11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 11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 11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 11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火・金曜日
10:00～17:00
☎ 282-1211 (地域づくり課) へ

福岡県農林水産まつり

会場では、県内農林水産物の展示や販売などが行われます。

とき 11月14日(土) 午前10時30分～午後4時30分

○ 11月15日(日) 午前10時～午後4時
ところ 県営天神中央公園、アクロス福岡(福岡市中央区)
問い合わせ 同まつり運営委員会
事務局 ☎ 092-643-3486 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 11月5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 11月4日(水)までに岡垣町商工会 ☎ 282-10294 へ

行政に関する苦情・相談は 行政相談委員へ

10月19日～25日は行政相談週間です。この期間に合わせ、特別行政相談所を開設し、苦情や意見、要望などの相談を受けます。

とき・ところ

- 10月20日(火) 中央公民館
 - 10月21日(水) 東部公民館
 - 10月22日(木) 西部公民館
- ※すべて午後1時30分～4時
問い合わせ 総務課へ



不動産に関する相談 不動産鑑定士が受けます

土地の価格や賃貸借、有効利用など、不動産のことで悩んでいる人は相談してください。

とき 10月27日(火) 午後1時～4時

ところ 岡垣町役場
持参品 相談物件の登記簿や固定資産税の納税書類、評価証明書など
申し込み 10月26日(月)までに都市建設課へ
問い合わせ 福岡県不動産鑑定士協会 ☎ 092-283-6255 へ

スポーツ

第2回大人と子どもの ふれあいスポーツ教室

初めてでも簡単に楽しめます。親子で楽しめる軽スポーツをします。

んか。

対象 町内に住む小学生と保護者または地域の人※子どものみ
大人のみの参加は不可

とき 11月8日(日) 午前10時～正午

ところ 岡垣サンリーアイ

種目 アジャタ、ごもくお手玉、風船バレー、卓球バレー
費用 無料
申し込み 10月29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※申込書は10月上旬に小学校でも配布
問い合わせ 中央公民館へ



インフルエンザにかからないように

予防接種を受けましょう

問い合わせ 健康づくり課へ

10月1日から、高齢者のインフルエンザワクチン予防接種が受けられるようになりました。流行する前に早めに受けましょう。

対象 65歳以上の人または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(身体者障害者手帳1級に相当する人)

費用 1,000円

※住民税非課税世帯の人や生活保護を受給している人は無料になります。接種を希望するときは、健康保険証や診療依頼書を持って、事前に健康づくり課に来てください

【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
ひぐち耳鼻咽喉科	281-3341	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

「日程に余裕があって受けやすい」と好評です

個別がん検診で自分の体と向き合おう

問い合わせ 健康づくり課へ

がんの種類	対象	費用	内容
肺がん	40歳以上の人	無料	胸部レントゲン撮影
胃がん		500円	バリウム・レントゲン撮影
大腸がん		便潜血反応検査	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	血液検査
子宮頸がん	20歳以上の女性	500円	細胞診
乳がん	30～39歳の女性	500円	視触診
	昭和の偶数年に生まれた 40～49歳の女性	2,000円	マンモグラフィ（2方向）・視触診
	明治・大正・昭和の偶数年に 生まれた50歳以上の女性	1,500円	マンモグラフィ（1方向）・視触診

特定の年齢の人には「がん検診無料クーポン券」を送っています。受診を希望する人は、早めに申し込んでください。

受診できる医療機関 遠賀中間医師会おんが病院(遠賀町)

受診できる期間 10月13日(火)～平成28年1月29

日(金)の月～金曜日※休診日除く

申し込み 12月25日(金)までに同病院☎282-0121へ※受け付けは平日の午前11時～午後4時

そのほか 平成27年4月以降に町が行った集団検診または無料クーポン券を使って受診したがん検診と同じ健診は受診できません

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は遠賀郡消防本部☎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

インフルエンザから身を守ろう

毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。例年、人口の5〜10パーセント(約600〜千300万人)がインフルエンザにかかる想定されています。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。インフルエンザ対策に取り組み、寒い季節を上手に乗り切りましょう。



インフルエンザとは？

インフルエンザは、急に38度以上の高熱が出て、筋肉痛など全身に現れる症状が重いという特徴があります。特に抵抗力が弱いと言われている子どもや高齢者、慢性の呼吸器疾患・腎臓病・心臓病などのある人は、重症化しやすく注意が必要です。

かからないようにするために

■手洗い・うがいを徹底する

手洗いやうがいは一般的な感染症予防にも効果があります。外出から戻ったときはもちろんですが、家においてもこまめに手洗いやうがいをしましょう。

■適度な温度、湿度を保つ

インフルエンザウイルスは温度が低く乾燥していると長生きしやすく空気中を漂います。またのどや鼻の粘膜は乾燥した冷たい空気では、感染しやすい状態になります。加湿器なども利用し、適切な湿度(50〜60パーセ

■栄養と休養を十分取る

体力や抵抗力を高めることで感染しにくくなります。免疫力を高める里芋・長芋などのねばねば成分、肉類・魚介類・卵などの良質のたんぱく質、体をあたためるしょうが・にら・大根・かぼちゃなども心掛けて食べましょう。

■人ごみを避ける

公共交通機関や多くの人が集まる場所などには感染している人もいるかもしれません。インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。人ごみに入る可能性があるときは、マスクをしてできるだけ短い時間で済ませましょう。

■流行前の予防接種

インフルエンザにかかりにくくする効果、かかったときに重い症状になるのを防ぐ効果があります。予防接種を受けて効果が出るまで約2週間かかるので、

12月中旬までには予防接種を受けるようにしましょう。

今年度からワクチンが変わります

10月1日から高齢者インフルエンザワクチンの定期接種が始まりました。これまで3価(A型2株+B型1株)であったワクチンが、4価(A型2株+B型2株)になり、B型インフルエンザのワクチンが1種類追加されます。これにより、流行するインフルエンザの種類をほぼ網羅することができるようになります。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

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 11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

ヘルシークッキング

No. 279
～ロコモティブシンドロームを予防する食事～
白菜の肉巻きポン酢煮



2人分の材料

- 豚ロース薄切り肉6枚
- 白菜140g
- スライスチーズ2枚
- わさび適量
- サラダ油大さじ1
- 粗びき黒コショウ少量
- ポン酢大さじ2
- サラダ菜2枚
- プチトマト2個

作り方

- ①白菜を1〜2cmくらいに切って、熱湯でゆで、水気をしぼって冷ましておく
- ②広げた肉の上に1枚を3等分したチーズをのせ、わさびを塗って白菜をのせてくるくと巻く※チーズがはみ出さないように両端を閉じるように丸める
- ③フライパンに油を敷いて熱し、閉じ目を下にして並べ、転がしながら中火で焼く。後半は弱火で蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら、ポン酢をかけて5分ほど煮たらできあがり。器に盛ってサラダ菜、プチトマトを添える

一人分の栄養価

エネルギー 239kcal、塩分 0.9g、タンパク質 16.9g、脂質 3.4g、カルシウム 115mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



高さ6mの壁は迫力満点!
11/7 (土) 11/21 (土) スポーツクライミング

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ね♫

対象 小学生以上

時間 13:00～15:00



楽しく作って材料を学ぼう
11/14 (土) 料理クラブ

要予約

スイートかぼちゃを作りながら「かぼちゃ」を学ぼう

対象 小学生以上

時間 ①10:00から②14:00から

定員 各8人

持参品 エプロン・三角きん・マスク・ハンカチ・水筒

費用 100円

癒やしの音楽を楽しもう
11/17 (火) 妊婦胎教コンサート

妊婦さんや小さなお子さん連れの人など誰でも参加
 できます。

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

こども未来館から

こんにちは



楽しい縁日でごっこ遊び♪

9月25日に催した「ぷくぷく
 クラブ」でごっこ遊びをしまし
 た。今回は、縁日の屋台を体
 験!参加した親子は、金魚すく
 いやお面、輪投げ、たこやきなど本物そっくり
 に作られた品物を買って遊びました。



クラブの最後には袋いっぱ
 いにお土産をもらい、子ども
 たちは満足そうな笑顔を浮か
 べていました。

とことこクラブで講演会

「大人女性の気になるあれこれ」

西日本新聞「食卓の向こう側」の講演パネラーの
 下村明魅さんを招いた講演会を催します。

対象 だれでも可

とき 10月21日(水)

10:00～12:00

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。

11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
4日(水)	4か月児健診	12:45
4日(水)	7か月児健診	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か月児健診	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 11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 11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 11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 11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