

おかがき

2 .10

No.999

お知らせ版

鬼は外、福は内

2月2日、中部保育所で節分の豆まきが行われました。保育所には2匹の鬼が登場。子どもたちは勇気を出し、一生懸命鬼に豆を投げていました。今年一年、皆さんが健康で過ごせますように。



CONTENTS	目次
お知らせ.....	2
・でんたつくんの試験放送を行います	
・証明書自動交付機は5月でサービスを終了します	
・町に寄せられた義援金の額をお知らせします	
・2月9日金発売	
びわりん&びわすけオリジナルメモ帳	ほか
健康づくり Information	10
子育てナビ.....	12

町役場・教育委員会

☎ 282-1211

情報プラザ人の駅

☎ 281-2005

こども未来館

☎ 281-5501

東部公民館

☎ 282-0035

中央公民館

☎ 282-0162

西部公民館

☎ 281-5006

地域交流センター

(ボランティアセンター)

☎ 282-5767

文化財展示室

☎ 282-6118

観光ステーション北斗七星

(岡垣町観光協会)

☎ 281-5050

岡垣サンリーアイ

☎ 282-1515

社会福祉協議会

☎ 283-2940

シルバー人材センター

☎ 282-4688

でんたつくんの 試験放送を行います

でんたつくんは、平成30年4月から本格運用を始める予定です。確実に情報を伝えられるよう、本格運用前に試験放送を行います。

また、3月14日(水)からは、緊急事態が発生したときに国から情報が発信される「J-アラート」が、屋外の防災行政無線だけでなく、戸別受信機からも流れるようになります。これは、戸別受信機の電源を切っても自動的に起動し、音声は最大音量で流れます。

戸別受信機から音声聞き取れるか確認してください。

放送日時・内容

- 2月28日(水)午後2時、町からの試験放送
- 3月14日(水)午前11時、国からのJ-アラートの訓練放送
- 3月28日(水)午後2時、町からの試験放送

※録音機能があるため、聞き逃したときは役場ボタンを押して確認してください。

電源を切っても
最大音量で流れます



戸別受信機を事前にチェックしましょう

- 当初設置された場所から動かしていませんか
※電波の状況などを確認して設置しているため、動かさないでください
- 乾電池は入っていますか
- コンセントにつないでいますか
- 電源は入っていますか

うまく聞き取れないときは次の業者に連絡を

日本コムシス株式会社岡垣工事事務所 ☎ 281-3033

午前9時～午後7時※この時間以外は留守番電話に氏名・連絡先を残してください。

問い合わせ 地域づくり課

ちゃいるど・はーと幼保園

開園日	月～土曜日(祝も開園)※土・祝日は要事前予約
保育時間	8:00～18:00 ※延長保育相談可
保育内容	【特別保育事業】☆育成保育 ☆地域交流 ☆病児病後児保育(看護師による個別保育)など
育成保育	月:英語教室 火:体操教室 水:絵画教室 木:数と文字の教室 金:音楽教室
保育料金	☆年齢別の保育料を設定(傷害保険料・給食代含) ☆兄弟でご入園の場合は、保育料の軽減制度有 ※岡垣町の方は、町より保育料の補助制度あり



園児募集中

※随時、見学できます。



【体操教室の様子】

保育目標

- 一人ひとりを大切にする保育
- 家庭的な保育
- 不思議を感じる力を育てる保育



【所在地】岡垣町大字手野 498 番地の 2

【お問合せ先】TEL 093-281-3181

ホームページ [ちゃいるど・はーと幼保園](#)

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

連載
はじまる
コンビニ交付

証明書自動交付機は 5月でサービスを終了します

町内4カ所に設置している証明書自動交付機は、平成30年5月31日(木)でサービスを終了します。終了後は、マイナンバーカードを使ったコンビニ交付サービスを利用してください。

問い合わせ 住民環境課

証明書自動交付機サービス 終了後の証明書取得方法

窓口交付

●住民環境課

●東部出張所(情報プラザ人の駅4階)

コンビニ交付

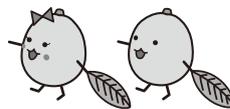
平成30年3月1日(木)から、マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストアで取得できるようになります。利用にはマイナンバーカードが必要です。

タウンカードは 引き続き利用します

岡垣タウンカードは印鑑登録証の役割があります。証明書自動交付機のサービス終了後も、窓口で印鑑登録証明書を取得するときに必要です。大切に保管してください。



■各種証明書を取得するときの必要書類



	印鑑登録証明書	住民票や税証明など
窓口交付	岡垣タウンカード (印鑑登録証)	本人確認ができるもの ※マイナンバーカード可
コンビニ交付	マイナンバーカード	

岡垣町環境問題講演会

きれいな砂浜を未来に残すために

ウミガメが産卵する三里松原海岸は、浸食で砂浜が狭くなった場所もあります。海岸の地形はどのように変わってきたのか、良好な状態で未来に引き継ぐためにはどうすれば良いのかを考えます。

とき 3月17日(土)午前10時から

ところ 中央公民館

演題 岡垣町の海岸環境の過去・現在・未来

講師 九州共立大学 名誉教授 小島治幸さん

申し込み・問い合わせ 3月12日(月)までに住民環境課



不動産のご相談大募集!

無料査定

家・土地のお探し

空き家の管理

リフォームのご相談

相続のご相談

お部屋探し

現金買取も致します!

株式会社岡垣地建

☎ 093-282-0033

岡垣町中央台3-1-1

メール info@okagaki-c.com

http://www.okagaki-c.com



宅地建物取引士

三角貴彦



海老津バスのりば横

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。



提案公募型地域活性化事業の提案者を募集

地域活動の充実を応援します

【地域づくり部門】

対象 ボランティア団体やNPO
など10人以上の団体が行う事業費
5万円以上の活動

補助額 補助対象経費の2分の1
以内※限度額 20万円

申込期限 実施日の2カ月前まで

【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人以上の団体が行う事業費
1万円以上の活動

補助額 補助対象経費の全額※限
度額 10万円

申込期限 3月9日(金)まで

【ともに】

申し込み 各部門の申込期限まで
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 地域づくり課

個人の権利・利益を守ることや自分の個人情報を守り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出来る制度です。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

個人情報保護制度とは

請求件数	12件	
請求者数	6人	
処理状況	公開	6件
	部分公開	3件
	非公開	0件
	不存在	3件
不服申立て	0件	

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29年中の請求とその処理状況は次のとおりです。

情報公開制度とは

公開します

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

問い合わせ 総務課

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

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29年中の請求とその処理状況は次のとおりです。

情報公開コーナーで誰でも自由に検索できます

役場本館1階の正面玄関横のコーナーでは、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検索できます。



■ 各種健康保険・交通事故取扱い ■ 予約優先制の為お電話下さい Tel 093-981-6929



あおい整骨院

休診日 火曜・日曜午後・祝日

柔道整復師 佐藤 吉徳
住所 岡垣町中央台5-2-1
(海老津の鳥居の近くです)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30-13:00	●	休	●	●	●	●	●	休
午後 16:00-20:30	●	休	●	●	●	● 完全予約	休	休



■ 体の痛み・スポーツ障害・交通事故による痛みお気軽にご相談下さい ■ 駐車場4台完備

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



熊本地震災害、
朝倉市・東峰村等に
おける大雨災害
義援金

町に寄せられた義援金の額 (平成 29 年 12 月 28 日現在)

熊本地震災害

3,838,398 円

朝倉市・東峰村等
における大雨災害

1,527,346 円

義援金に協力してくださった皆さん、ありがとうございました。皆さんから預かった義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に送られます。公共施設の義援金箱の設置は、平成 30 年 3 月末まで延長しています。引き続き、温かいご支援をお願いします。

【義援金箱設置場所】

- 熊本地震災害＝役場総合案内
 - 朝倉市・東峰村等における大雨災害＝役場総合案内、いこいの里、中央・東部・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザ人の駅
- 問い合わせ 福祉課

寄付をしてくださった皆さん (順不同、敬称略)

【熊本地震災害義援金】 前田與史郎 (南高陽)

【朝倉市・東峰村等における大雨災害義援金】

〈自治区など〉 龍王団地区、松ヶ台西区町内会 〈学校〉 内浦小学校、岡垣中学校 〈企業・団体など〉 岡垣町母子寡婦福祉会、岡垣町ソフトバレーボール連盟、岡垣町商工会、岡垣町職員互助会、タソー(有)、NPO 法人里山宮の森、(有)庄山自動車整備工場、永友会

〈個人〉 佐藤正明 (西高陽)、前田與史郎 (南高陽)、馬場慶子 (内浦)

【東峰村に直接贈呈】 岡垣町 3 役、岡垣町議員互助会 (添田町にも贈呈)、岡垣町自治区長会、岡垣町婦人会、岡垣町課長会、岡垣町係長会

※義援金を預かったときに名前を確認でき、掲載の了承を得られた企業や団体、個人のみ掲載しています。このほかにも町から東峰村、添田町、日本赤十字社に寄付しています。

285

県道 285 号今古賀交差点

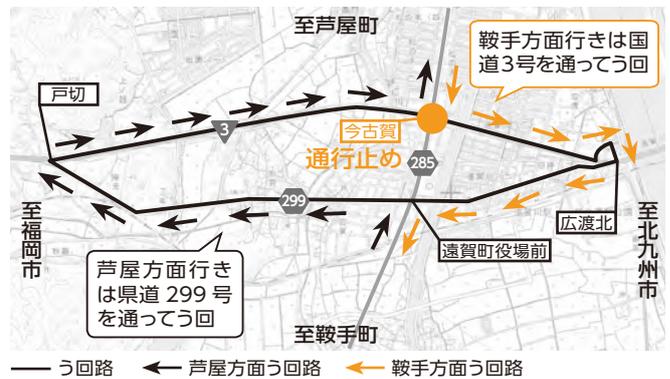
夜間通行止めに協力を

遠賀町今古賀交差点の立体化に伴う橋梁架設工事の足場を撤去するため、県道 285 号を夜間、通行止めします。工事期間中は右の地図の道などで、う回してください。

とき 2月24日(土)午後10時～25日(日)午前6時

ところ 今古賀交差点

問い合わせ 北九州国道事務所 ☎951-4331



🌸🌸 節分 de ! まめまき GO ! GO ! 🌸🌸

平成 30 年度新入園児の体験入園実施中です!!

🌸 随時見学できます! 遊びに来てね!! 🌸

岡垣第一幼稚園

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

TEL 282-0235

岡垣中央幼稚園

<http://www.okagakichuoyoutien.com>

TEL 282-0247

《ちょっとこわいな～! でもがんばるぞー!》

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。

入場無料! 校区コミュニティ運営協議会シンポジウム

みんなで地域のことを考えよう

町には小学校区単位の5つの校区コミュニティが「防犯・防災」「環境」「健康・福祉」を中心に、地域のさまざまな課題の解決に取り組んでいます。5つのコミュニティが発足してもうすぐ10年。今回のシンポジウムでは、これまでの活動を振り返り、今後の取り組みを考えます。

とき 2月24日(土)午後2時から

ところ 岡垣サンリーアイ

内容 校区コミュニティ10年の歩みと今後のあり方について

講師 有限会社あしコミュニティ研究所 代表取締役 浦野秀一さん

費用 無料

問い合わせ 地域づくり課



教室終了後に開催

スタンプラリー抽選会

平成29年度のウォーキングスタンプラリーに参加した人に、すてきな賞品が当たります。ウォーキング教室も対象です。

対象 スタンプが3つ以上押されたスタンプシートを持つ人

とき 3月3日(土)ウォーキング教室終了後

ところ 町民体育館

申し込み スタンプが3つ以上押されたスタンプシートを次のいずれかの方法で

●2月28日(水)までに福祉課に提出または中央・東部・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザ人の駅、いこいの里にある回収ボックスに投函

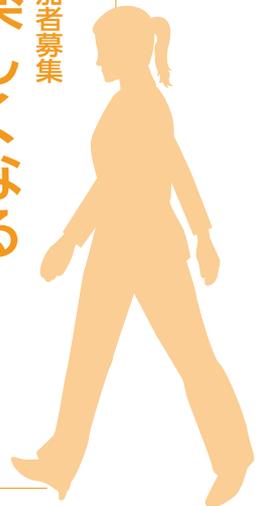
●3月3日(土)のウォーキング教室で提出

問い合わせ 福祉課

費用 無料
定員 100人
対象 町内に住んでいる人
とき 3月3日(土)午前10時～正午
ところ 町民体育館
指導者 九州共立大学スポーツ学部 山口恭平さん、疋田晃久さん

持ちこくるもの 屋内用運動靴、動きやすい服装、飲み物
申し込み 2月23日(金)までに中央・東部・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザ人の駅、いこいの里にある申込書を中央・東部・西部公民館に提出または中央公民館にファクス(28213330)※ファクスのときは受信確認の電話が必要
問い合わせ 中央公民館

ウォーキング教室参加者募集
歩くのが楽しくなる



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

家・土地を売りたいとお考えなら、
地元岡垣で開業40年の吉田住建におまかせ下さい!

- 査定無料
- 不動産なんでも相談無料
- 買取りの相談
- 室内外の片づけ、清掃
- 古家の解体相談
- など…

スタッフ全員が宅地建物取引士の資格を持ち、売却まで一括サポートいたします。
どうぞお気軽にご相談下さい(*^^*)

吉田住建 ☎ 283-2042 岡垣町海老津駅前12-8 [http://yoshida-jyūken.com]

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

- 学用品費や給食費、修学旅行費など必要な費用の一部を援助します。
- 対象 町内に住み、小・中学生がいる世帯で、収入が町の基準を下回る世帯※生活保護世帯は除く必要書類など
- 準要保護児童生徒就学援助費補助金申請書※教育総務課で配布
- 運転免許証などの身分証明書
- 家賃の支払いが証明できるもの
- ※借家のみ
- 印鑑

小・中学校に通うための費用をサポート

お知らせ

- 通帳など振込先が確認できるもの ※そのほか各種証明書が必要なきがあります。
 - 援助期間 4月～平成31年3月
 - 申し込み 3月30日(金)までに必要書類を教育総務課に提出
 - 問い合わせ 教育総務課
 - 気軽に参加してください
 - 新たな認知症カフェ
- 物忘れが心配な人やその家族、地域の人などが気軽に集う「認知症カフェ」。町内に新たに1カ所増えました。専門職への相談もできます。
- 「オレンジカフェ おしゃべり会」
- とき 第1火曜日午後1時～3時
- ところ 東山田1-18-4

2月9日(金)発売

びわりん&びわすけ
オリジナルメモ帳

持ち歩きやすいミニサイズ!華やかなパーティデザインとお絵かきをしているびわりん&びわすけが、皆さんがつづる言葉に寄り添います。ちょっとしたメモやプレゼントにいかがですか。

サイズ 7.5cm × 10.5cm

価格 200円(税込)



▲100枚つづり(50枚×2デザイン)

販売場所 役場総合案内、情報プラザ人の駅、岡垣サンリーアイ、観光ステーション北斗七星、加藤呉服店、ポプラ岡垣芹田店、やっぱあー岡垣、ハローデイ岡垣店、セブンイレブン(岡垣ぬか塚店、岡垣山田店、岡垣吉木店)、宿膳八幡屋満海の湯

問い合わせ 広報情報課

募集

町営住宅の入居者を募集

費用 100円※飲食代

問い合わせ オレンジカフェおしゃべり会(山内) ☎28214797 ※認知症カフェに関する問い合わせは福祉課

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
- 持ち家がなく、住宅に困っている
- 収入が一定基準以下である
- 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



【籠王団地(5戸)】

内容 昭和48～52年度建設、コンクリートブロック造2階建、2DK/3DK

家賃 9300円～2万2500円

敷金 家賃の3カ月分

申し込み 2月16日(金)～26日(月)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都市建設課に提出

問い合わせ 都市建設課

わかば整骨院

首・肩・腰にお悩みのある方、交通事故に遭われて後遺症をお持ちの方、是非『わかば整骨院』へお越し下さい。当院はご利用者様とのふれあいを大切にする岡垣町の整骨院です。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	9時～15時 休
14:30～20:00	○	○	○	○	○	○	



☎093-863-5270

野間本院:野間2丁目16-3

☎093-701-8170

中央台院:中央台4丁目1-8

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。

町立公民館で働きませんか

窓口業務などを行う臨時職員を募集します。

対象 平成30年4月1日現在18歳～65歳で、平日の夜間や土日祝日の勤務、パソコン操作などができる人

職種 一般事務

募集人数 4人程度

勤務時間 午前8時30分～午後10時

の間で教育委員会が指定する時間※1日最長6時間の交代勤務

賃金 時給約840円

申し込み 2月28日(水)までに中央・東部・西部公民館、町公式ホームページにある申込書を中央公民館に提出※書類提出後、面接の日時をお知らせします。

問い合わせ 中央公民館

フリーマーケットで団体PR
や来場者などと交流しよう

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。不要品や作品の展示販売などが中心です。

対象 ボランティア団体や子育て団体、地域活動団体、個人など※販売業などを行っている人は不可。個人はボランティア活動をしている人を優先

とき 5月27日(日)午前9時30分～午後1時

ところ 地域交流センター

募集区画 25区画(1区画3メー

トル×2メートル)※応募多数のときは抽選

費用 無料

申し込み 3月6日(火)までに地域づくり課、ボランティアセンター、中央・東部・西部公民館、町・ボランティア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に提出

問い合わせ 地域づくり課

県宮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 2月27日(火)～3月7日(水)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 福岡県住宅供給公社
☎092-781-8029

遠賀・中間リレーセンター
の臨時職員を募集

対象 土曜日の勤務ができ、簡単なパソコン操作ができる人

募集人数 1人

内容 粗大ごみ収集の電話受け付けや自己搬入ごみの受け付け

勤務場所 遠賀・中間リレーセンター

雇用期間 4月1日(日)～9月30日(日)

※更新あり

勤務時間

①午前8時15分～午後5時

②午前8時15分～午後0時15分

※①②あわせて月10日～12日程度

賃金

①日給6510円

②日給3360円

申し込み 2月28日(水)までに履歴書を遠賀・中間リレーセンターに提出※郵送不可

問い合わせ 遠賀・中間リレーセンター☎282-5341

講座

情報プラザ人の駅
パソコン研修

〔春休み小学生(低学年)パソコン講座〕

対象 町内に住む小学1～4年生※要保護者同伴

とき 3月25日(日)午前9時30分～午後0時30分

内容 お絵かきや作品づくり

定員 10人

〔春休み小学生(高学年)・中学生パソコン講座〕

対象 町内に住む小学5年生～中学3年生

とき 3月25日(日)午後1時30分～4時30分

内容 インターネットのマナーを学び、フェイスブックなどを体験

定員 20人

〔とも〕

ところ 情報プラザ人の駅

費用 300円※テキスト代

申し込み 講座開始日の2週間前

までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

問い合わせ 情報プラザ人の駅

ーTボランティア岡垣の
パソコン初心者講座

〔ワード実用講座〕

表や段組みを使った見栄えする文書の作り方を学びます。

対象 町内に住んでいるまたは勤務している人

とき 3月9日・16日・23日・30日すべて金曜日(全4回)午前9時30～正午

ところ 情報プラザ人の駅

定員 18人※応募多数のときは抽選

費用 500円※教材費など

申し込み 2月25日(日)までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

問い合わせ ITボランティア岡垣☎090-7984-3180

男女共同参画・スマイル企画

「親子でにこにこヨガ」

親子で触れ合いながら、家庭でのコミュニケーションを考えましょう。

対象 4歳～小学生の子どもとその保護者

とき 3月11日(日)午前10時～11時30分

ところ 中央公民館

定員 10組25人程度※先着順。対象年齢内の兄弟姉妹の参加可

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 (24時間受付)

■子どもホットライン 24

☎ 0949-24-3344 (24時間受付)

■教育電話相談

とき 月～金曜日 8:30～17:15

☎ 282-4884

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)

■行政相談

とき 3月9日(金) 13:30～16:00

ところ いこいの里

☎ 282-1211 (総務課)

■交通事故相談

とき・ところ ※受け付けは 15:00 まで

①3月2日(金) 10:00～16:00

宗像市役所

☎ 0940-36-5050

②3月14日(水) 10:00～16:00

ハピネスなかま (中間市)

☎ 246-2017

■総合福祉相談 (福祉 110 番)

とき 3月13・27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)

■心配ごと相談

とき 3月16日(金) 14:00～16:00

ところ 東部公民館

☎ 283-2940 (社会福祉協議会)

■法律相談※要予約

とき 3月9日(金) 13:30～16:30

ところ いこいの里

☎ 283-2940 (社会福祉協議会)

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

②岡垣町東部高齢者・障害者相談センター

☎ 282-5103

■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 10:00～17:00

☎ 282-1211 (地域づくり課)

催し
お気に入りの写真で
カレンダーや名刺を作ろう
対象 誰でも可※未就学児は要
保護者同伴
とき 3月17日(土)午前10時～午

参加できる日のみでも構いません。
対象 町内に住むおおむね60歳
以上の人
とき・ところ
●中央公民館 3月1日(木)・13日
(火)・22日(水)
●東部公民館 3月3日(土)・7日
(水)・10日(土)・15日(木)・24日(土)・
28日(水)

健康長寿同好会
椅子に座って体操しよう
健康長寿同好会
椅子に座って体操しよう
対象 遠賀郡・中間市に住む人
展示期間 2月26日(月)～3月3日
(土)午前9時～午後4時30分、3月
4日(日)午前9時～11時30分
ところ 中間・遠賀リサイクルプ
ラザ(中間市)
申し込み 展示期間中に中間・遠
賀リサイクルプラザにある申込書
を同所に提出※1品に複数の申し
込みがあるときは抽選
【抽選会】
とき 3月4日(日)午前11時30分
から※抽選会に欠席した当選者に

は、はがきで結果を通知します。
搬出期間 抽選終了後、3月10日
(土)正午※購入品は、各自で搬出
問い合わせ 中間・遠賀リサイク
ルプラザ ☎ 245-5374
イベント盛りだくさん
情報プラザ人の駅に集合
【押し花しおりづくり】
とき 3月4日(日)午後1時～3
時※1回30分程度
【雑誌で「ラージュを作ろう」】
とき 3月18日(日)午後1時～3
時※1回30分程度
【ともに】
対象 誰でも可※未就学児は要
保護者同伴
ところ 情報プラザ人の駅
費用 100円※材料費
問い合わせ 情報プラザ人の駅

費用 無料
講師 杉山まゆみさん(ヨガ・ベ
ビーヨガ&ママエクササイズイン
ストラクター)
持ってくるもの 動きやすい服装、
タオル、飲み物
申し込み 3月1日(木)までに住所・
氏名・参加人数・電話番号を岡垣男
女共同参画・スマイル(濱田)に電話
またはファクス(282-5866)
またはお問い合わせ 岡垣男女共同参画・
スマイル(濱田) ☎ 282-5866

後4時※1回30分程度
ところ 情報プラザ人の駅
費用 1枚目は無料、2枚目か
らは1枚50円※A4用紙に印刷
持ってくるもの 写真データを入
れたUSBメモリーなど
問い合わせ ITボランティア岡
垣 ☎ 090-7984-3180

●西部公民館 3月2日(金)、14日
(水)、23日(金)
すべて午後2時～3時20分
問い合わせ 福祉課
ごみとして出された家具
などを展示・販売します
対象 遠賀郡・中間市に住む人
展示期間 2月26日(月)～3月3日
(土)午前9時～午後4時30分、3月
4日(日)午前9時～11時30分
ところ 中間・遠賀リサイクルプ
ラザ(中間市)
申し込み 展示期間中に中間・遠
賀リサイクルプラザにある申込書
を同所に提出※1品に複数の申し
込みがあるときは抽選
【抽選会】
とき 3月4日(日)午前11時30分
から※抽選会に欠席した当選者に

は、はがきで結果を通知します。
搬出期間 抽選終了後、3月10日
(土)正午※購入品は、各自で搬出
問い合わせ 中間・遠賀リサイク
ルプラザ ☎ 245-5374
イベント盛りだくさん
情報プラザ人の駅に集合
【押し花しおりづくり】
とき 3月4日(日)午後1時～3
時※1回30分程度
【雑誌で「ラージュを作ろう」】
とき 3月18日(日)午後1時～3
時※1回30分程度
【ともに】
対象 誰でも可※未就学児は要
保護者同伴
ところ 情報プラザ人の駅
費用 100円※材料費
問い合わせ 情報プラザ人の駅

自分なりのストレス 解消法を身につけよう

進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 第9条

「かぜは万病のもと」とよく言われますが、現代では「ストレス」も重大な「万病のもと」と言われ、大人も子どももさまざまなストレスを感じながら生きています。「ストレスは万病のもと」。自分の身体のために、ストレスの少ない過ごし方を考えましょう。

ストレスは免疫力を低下させる

仕事や学校、病気、結婚、子育て、介護、人間関係など、人はさまざまなストレスにさらされています。ストレスとは、外部からの刺激に適切しようとして、心や身体に生じるさまざまな反応のことです。常にイライラしたり、疲れが取れずにだるくなったり、何をすることも集中できなくなったりする状態



は、ほとんどの人が経験していると
思えます。

大きなストレスに長期間さらされていると、免疫力が低下し、かぜやうつ病など心や身体の病気にかかりやすくなります。

ストレスを解消しよう

ストレスは、気づかないうちにどんどんたまってしまいます。その原因は精神的なものからくることも多く、考え次第で解決できることもあるかもしれません。

さまざまなストレス解消法を試し、自分にあった方法を見つけてください(表1)。

免疫力を高めるために

さらに大切なのは、免疫力を高

表1

入浴	ぬるめの湯にゆっくりと入りましょう。身体が温められると血行が良くなり、気持ちもリラックスできます。
運動	無理のない程度の運動でリフレッシュしましょう。ストレッチやマッサージも効果的です。
アロマとハーブ	アロマテラピーや好みの香りのハーブティーはリラックス効果があり、精神を安定させてくれます。
笑い	明るい笑いは免疫力を高めます。また、質の良い睡眠は心身をリラックスさせてくれます。
趣味を持つ	日常を忘れ、気持ちをリフレッシュできる趣味を持ちましょう。
抗ストレスの栄養素を摂る	ビタミンやミネラルを摂ると良いとされています。しょうがやニンニク、根菜類など、胃腸を温め疲労を回復させてくれる食品を積極的に摂りましょう。

めるために、早寝・早起き、ご飯を3食きちんと食べるといった基本的な生活習慣を送ることが大切です。特にビタミン・ミネラルたっぷりの食事を摂りましょう。また、日中に適度な運動をすることで早めに寝ることができ、心地よい睡眠がとれ、早起きにつながります。

日々の小さな疲れやストレスをため込まず、免疫力を高める生活を心掛けてください。心も身体も健康な状態であれば、楽しい日常生活を送ることができるでしょう。

健康づくり課 保健師 加藤理恵

休日・夜間の救急医療

■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ
受付時間 日祝日=9:00~16:30
ところ 遠賀・中間休日急病センター
問い合わせ 同センター☎282-9919

■電話による問い合わせ

受付時間
●月~土曜日=18:00~22:00
●日祝日=17:00~22:00
ところ 遠賀・中間休日急病センター
電話番号 282-9919

■小児救急医療電話相談

受付時間
●平日=19:00~翌朝7:00
●土曜日=正午~翌朝7:00
●日祝日=7:00~翌朝7:00
電話番号 #8000

■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付
ところ 遠賀郡消防本部
電話番号 293-1231

こころとからだの健康相談

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 3月16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

■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



楽健会ウォーキング会
おかがきを楽しく歩こう
 保健推進委員会(楽健会)が作成した「おかがき楽しく歩こうマップ」を使い、「金毘羅山・小局コース」を散策します。
と き 3月9日(金)午前9時30分から※雨天中止
集合場所 JR海老津駅前
持ってくるもの 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
問い合わせ 健康づくり課

無料で受けられます

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・日曜に接種できる医療機関もあるので、まだ受けていない人は早めに接種しましょう。

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を希望するときは健康づくり課に要相談

※町内の指定医療機関は町公式ホームページに掲載しています

持ってくるもの 母子健康手帳

問い合わせ 健康づくり課

健康づくり講演会

あなたの関節は大丈夫？



3/17 土
13:30 ~ 15:00
中央公民館

関節の痛みで自立度が低下し、介護が必要な状態にならないように、痛みの原因や対策を学びましょう。

講師 健愛記念病院 整形外科医師 田中秀敏さん
申し込み・問い合わせ 3月15日(木)までに健康づくり課

要注意

3月の1歳6カ月児・2歳児の健診など 中央公民館で行います

いこいの里の工事のため、3月に行う「1歳6カ月児健診」と「2歳児相談・フッ素塗布2回目以降」の会場が中央公民館に変わります。

と き

- 1歳6カ月児健診=3月29日(木)
- 2歳児相談・フッ素塗布2回目以降=3月14日(水)

ところ 中央公民館

問い合わせ 健康づくり課

ヘルシー クッキング

No. 307 ~体温を上げる食事~

鶏むね肉とブロッコリーの粒マスタード炒め

2人分の材料



○鶏むね肉 140g ○塩・こしょう各適量 ○酒大さじ 1/2
 ○片栗粉適量 ○ブロッコリー 1/4 株 ○サラダ油大さじ 1/2
 ○にんにく 1/2 かけ、A: ○粒マスタード大さじ 4/5 ○酒大さじ 4/5 ○しょうゆ小さじ 1/2 ○みりん小さじ 1/2

作り方

- ①鶏むね肉は厚さ1cm くらいのそぎ切りにし、塩、こしょう、酒をもみ込んで片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは小房に切り分け、かためにゆでる。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油とにんにくのみじん切りを入れて熱し、香りがしてきたら①を焼く。
- ④両面焼き色がつく程度に焼いたら、酒大さじ1(分量外)をふり入れ、ふたをして弱火で1分蒸し焼きにする。
- ⑤②とAのたれを加えて、たれを絡めるように炒め合わせる。

1人分の栄養価

エネルギー 154kcal、塩分 0.7g、タンパク質 17.0g
 脂質 4.3g、食物繊維 0.7g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)

子育てナビ

こども未来館

イベント情報



2/17・24 天体観望
3/17・24 (土) 夜空を眺めよう

天体望遠鏡で月や季節の星を見ます。

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴

時間 18:15～19:15



2/24 (土) 折り紙クラブ
ひなまつりの飾りを作ろう

自分の好きな色の折り紙で、とっておきの作品を作しましょう。

対象 誰でも可※未就学児は要保護者同伴

時間 13:00～15:00



3/17 (土) クライミング
高さ6mのウォールに挑戦

対象 小学生以上

時間 13:00～15:00

持ってくるもの 運動靴、長ズボン

こども未来館から

こんにちは



小学生コーナーがもっと楽しい場所に

小学生コーナーをリニューアルしました。人気の地図パズルや温かみのある木の

おもちゃに加え、大きなベッドも新登場!手作りの本や図鑑などもあり、低学年から高学年まで楽しめます。



小学生だけが遊べる特別なコーナーに、ぜひお友達と一緒に遊びに来てください。

- イベントが始まる10分前までに集合してください
 - 予約は参加する子どもまたは保護者が行ってください
- 問い合わせ こども未来館

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。

3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

子どもの健診			
日程	種目	受付時間	ところ
7日(水)	4カ月児健診	12:45	いこいの里
7日(水)	7カ月児健診	13:00	の里
14日(水)	フッ素塗布 2回目以降	12:45	中央 公民館
14日(水)	2歳児相談(初回)	13:00	中央 公民館
29日(水)	1歳6カ月児健診	12:45	中央 公民館

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2日(金) 13:30～16:40
ところ	いこいの里
申し込み	健康づくり課

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むときに伝えてください	
とき	3月2日(金) 14:00～15:00
※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

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	3月15日(水) 10:00～12:30
ところ	中央公民館
申し込み	健康づくり課

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	3月13日(水) 9:30～11:00
ところ	こども未来館
持ってくるもの	母子手帳・バスタオルなど



LINE@

岡垣町の役立つ情報をLINEでお届け
LINEの「公式アカウント検索」で「岡垣町」を検索または「QRコード」で友だち登録しよう



町公式 Facebook

<https://www.facebook.com/okagakimachi>

