

# おかがき

# 1

No.1065



## CONTENTS

## 目次

新年のごあいさつ・特設お知らせコーナー	2
<b>特集</b> カラダ整う暮らしのススメ	4
まちかど ZOOM アップ	8
お知らせ	12
学生が岡垣町の魅力に迫ってみた！	23
新岡垣風土記	24
町民ふれあい広場	25
健康づくり Information	28
子育て Navi	29
まち活のススメ	30
行事予定・施設情報	32
相談窓口・救急医療	33
新型コロナワクチン接種情報	34

私のカラダを  
つくるもの。



ヨーガ健康教室で心と体を整える皆さん

# 幸せと住みよさを 実感できる町を目指します

## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございませう。皆さまにおかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、日ごろから町政の運営にご理解をいただくとともに、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、基本的な対策の徹底や、新型コロナウイルスワクチンの接種にご協力いただき、誠にありがとうございます。

昭和37年10月1日に町制を施行した岡垣町は、昨年、60周年と



国道3号岡垣バイパス  
4車線化・フルランプ化事業



岡垣の美味しい水 (イメージ)



リンリンクラブ岡垣

この節目の年を迎えました。この節目の年に、国道3号岡垣バイパスの4車線化・フルランプ化事業が令和5年度に完成することが公表されたほか、西部地区ではワイナリーや日本酒の酒蔵、クラフトビール工場など、おいしい岡垣の水を活用する観光資源が新たに生まれ、さらに海沿いのサイクリングロードには、福岡県の休憩施設「リンリンクラブ岡垣」が完成しました。

また、大東建託株式会社が発表している「街の幸福度&住み続けたい街ランキング」では、岡垣町が「街の幸福度」と「住

み続けたい街」において、うれしい結果をいただきました。町に愛着を持って活動いただいている皆さまに支えられてきた岡垣町のまちづくりが、少しずつですが着実に実を結び、その結果、多くの方に町の良さを実感していただけていることを、大変うれしく思います。

そして、町の主催や協賛などにより実施している「60周年記念事業」も、いよいよ終盤を迎えます。これまでの事業を実施するにあたり、多くの皆さまにご協力・ご参加いただき、華やかな催しとなりましたことをお礼申し上げますとともに、最後まで記念に残る事業を実施したいと考えておりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いたします。

新型コロナウイルス感染症や

物価高騰などさまざまな社会情勢の変化が住民生活に与える影響に対しても、引き続き的確に対応し、「持続できる社会の形成」「住民の皆さまが幸せや住みよさを実感できるまち」を目指して尽力してまいりますので、皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、令和5年が皆さまにとって幸多き年となりますことを心からお祈り申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。



岡垣町長 門司 晋

# 「街の幸福度&住みたい街ランキング 2022」に岡垣町がランクイン



詳しい内容は「チラシ」

(福岡県内) (九州・沖縄) (福岡県内)

**住みたい街** **1**位 **3**位 **街の幸福度** **2**位  
**ランキング** **ランキング**

大東建託株式会社が行ったアンケートで、岡垣町が「街の幸福度ランキング」と「住みたい街ランキング」で上位の結果に輝きました。

アンケートの結果によると、住みたいという人は「自然が豊か」「飲み水や食べ物がおいしい」「閑静で住み心地が良い」などと実感していることが多いと分かりました。

岡垣町は、これからも安心・安全な暮らしや自然との共生、住民の皆さんが活動できる場づくりを大切に、岡垣らしい幸せを感じてもらえる・住みたいと思ってもらえるようなまちづくりを進めていきます。



- 宝石、貴金属など高価なもの
  - 現金、預金通帳、有価証券、金券など
  - 生ものや壊れやすいもの
  - 預けられる所定の大きさ、重さ、規格以外のもの
  - 預けられないもの
- ※届きたい人（受取人）の郵便番号、住所、氏名、送る人（差出人）の郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、①、②は所定の郵便料金の切手を貼ってください。

- ① 手紙（定型・定形外郵便物で重さ1キログラム以内、かつ厚さ3センチメートル以下）
  - ② 通常はがき
  - ③ 日本郵便株式会社が販売する「レターパックライト」を使用したもの
- ※届きたい人（受取人）の郵便番号、住所、氏名、送る人（差出人）の郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し、①、②は所定の郵便料金の切手を貼ってください。

## 町制施行60周年記念事業 「未来への手紙」を募集

あなたの想い、10年後に届けませんか。

注意事項は  
こちら



- 時間経過で変質・変色などが生じるもの
  - その他、危険物など郵便物として送れないもの
- 預け方**  
送りたいものを封筒に入れ、企画政策室に郵送するか窓口で預けてください。
- 受付期間** 12月26日(月)～令和5年3月31日(金)※当日消印有効



特集

# カラダ整う 暮らしのススメ

私たちの体は食べ物で作られています。健康な「体づくり」につながるかどうかは、日々の食べ方や暮らし方次第です。今回は、食べ物を健康な体づくりに生かすための「体を整えるコツ」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

コロナ禍の今、  
見つけ直したい「生活習慣」

「家にいる時間が増えた」「食事量や飲酒量が増えた」……。近ごろ、コロナ禍の影響で生活スタイルが大きく変わり、体にさまざまな変化を感じる人が増えてきています。便秘や不眠、体重の増加など、皆さんにも思い当たることはありませんか。

このような体の不調は、「腸内環境を整える」「体を温める」「水分をしっかり取る」など、毎日の生活習慣を見直すことで、改善できることがあります。

## 腸内環境を整えよう ―「腸活」のススメ―

健康の基本といわれる「腸内環境」。この環境を作るのは、私たちの腸内に住んでいる腸内細菌です。腸内には約千種類、数十兆個の細菌が存在し、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分類されます（表1）。腸内で、善玉菌が優勢であれば健康な体を保てますが、バランスが乱れて悪玉菌が優勢になると、体にあらゆる不調を引き起こしやすくなるといわれています。

なお、腸内細菌の多くを占めるのは日和見菌。腸内の善玉菌が優勢であれば良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪い働きをするようになります。

表1 腸内細菌の分類とその働き

分類	代表的な菌	腸内での主な働き・特徴
善玉菌	・乳酸菌 ・ビフィズス菌	・免疫力を高める ・感染を防ぐ ・消化、吸収を助ける ・腸の動きを促進する
悪玉菌	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	・腸内を腐敗させる ・発がん性物質を生む ・下痢、便秘を引き起こす
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌	・腸内の環境によって善玉菌と悪玉菌のどちらの働きもする

## 体を中から温めよう ―「温活」のススメ―

腸内環境は食生活や生活習慣の影響を大きく受けます。また、年齢が上がるにつれて悪玉菌は増えやすくなります。年を重ねても健康にいきいきと生活するためには、腸内環境を整えること（腸活）が大切です。

体が冷えて血流が悪くなると、体の隅々まで血液を送りにくくなります。これによって、内臓の機能が低下し、だるさや疲れやすさを感じやすくなります。

病気ではないのに体調が良くないときは、体の冷えが原因かもしれません。

# 腸活と温活、できていますか？

— 管理栄養士によるお役立ちコラム —

腸内環境を整える「腸活」のコツに加え、体を中から温める「温活」にオススメのレシピを、町の管理栄養士が紹介します。

## Q.「腸活」って、何をしたら良いの？

### <ポイント1> 善玉菌を増やす

腸内環境を整えてくれる善玉菌を増やすには、発酵食品がオススメです。

**【発酵食品の例】**●ヨーグルト●納豆●味噌●チーズ●漬物（ぬか漬け、キムチなど）



### <ポイント2> 善玉菌のエサを作る



食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌の活動を活性化させてくれます。

**【食物繊維の例】**●野菜●海藻類●豆●キノコ●穀物●果物  
**【オリゴ糖の例】**●ゴボウ●ニンニク●ネギ●バナナ●蜂蜜●トマト



腸活に有効な食品は上のとおりですが、栄養バランスには要注意！栄養が極端に偏らないよう、日々の食事にこれらの食品をうまく取り入れましょう。

このコラムでは、「体を中から温めるメニュー」も紹介しています。温かいスープは、寒い季節にもピッタリですよ。ぜひ自宅で温活を試してみてください！

管理栄養士 林田 智子

## ～「温活」にオススメ！ 体を温めるメニュー～ 里芋の味噌チャウダー

### 【材料（2人分）】

- 里芋 80g
- ブロッコリー 40g
- ゴボウ 20g
- ニンジン 20g
- 長ネギ 1/3 本
- シメジ 1/4 株
- ベーコン 1枚
- バター 6g
- 水 200cc
- 固形コンソメ 1/2個
- 牛乳 100cc
- 味噌 大さじ 2/5
- 塩・こしょう 少々

- ①里芋とニンジンはいちょう切り、長ネギは斜め薄切りにする。ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらした後に水気を切る。シメジは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて水気を切る。
- ③鍋にバターを熱し、①を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に牛乳と味噌を加えてひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。ブロッコリーを加えて、さっと煮たらできあがり。

▶ たつぷりの根菜が体を温めるポイント



### 体を温める食材の例

れません。体を「中から温める」こと（温活）を意識しましょう。

- 根菜（ニンジン、ゴボウ、レンコン、山芋など）
- 薬味（シユウガ、ニンニク、ネギ、ニラ、唐辛子など）
- 寒い地域で取れる果物（リンゴ、サフランボなど）
- タンパク質の多い食品（赤身の肉、チーズ、青魚、鮭、カニ、エビ、イカ、タコ、貝類など）
- 精白されていない食品（玄米、全粒粉パン、そばなど）
- 調味料（黒砂糖、蜂蜜、塩、しょうゆなど）
- 加工品（味噌、納豆、漬物など）

### 水分をこまめに取ろう —「水分補給」のススメ—

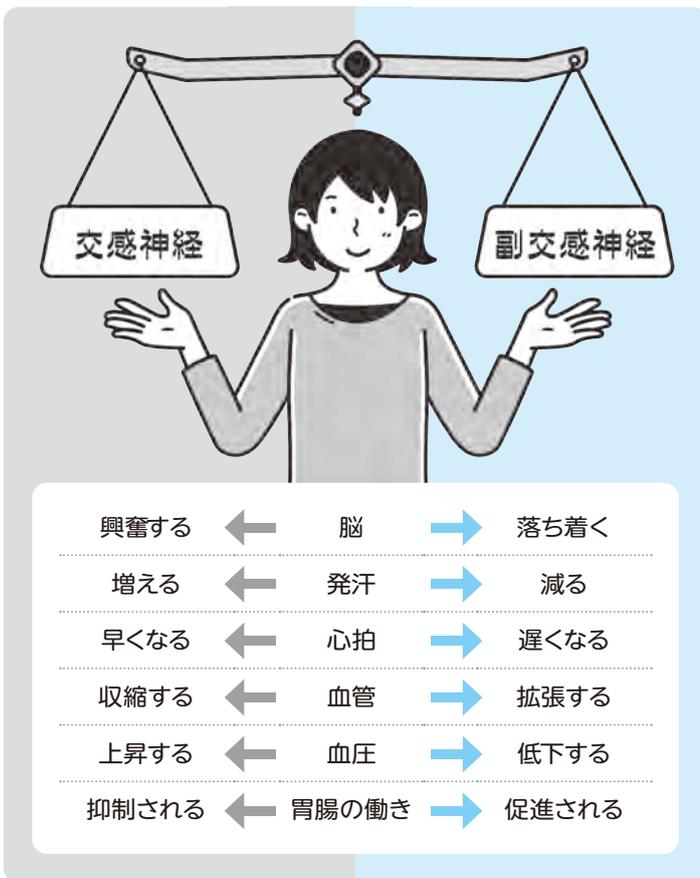
私たちの体内では、古い物が新しい物に入れ替わる「新陳代謝」と呼ばれるシステムが常に動いています。これによって生まれる毒素を、尿として体の外に出すためには、水分が不可欠。成人では、1日に1.5～2リットルの水分が必要といわれています。寒い時期になると、水分を取ることが忘れてしまいがちです。時間を決めて、こまめに水分を取りましょう。6ページでは、健康な体を保つために重要な自律神経について説明します。

**体を整える司令塔、自律神経**

自律神経は、人間の生命活動のバランスを整える神経です。呼吸や脈拍、血液の循環、食物の消化・吸収などの生理現象をコントロールし、体のほぼすべての器官の司令塔として、24時間休まずに働いています。

**交感神経と副交感神経のバランスが崩れると……？**

自律神経には、人間が活発に活動するときに働く「交感神経」と、リラックスするときに働く「副交



感神経」があり、状況に応じてどちらかが優位に働きます。これらの神経は「バランス良く働く」ことが大切で、どちらかの神経だけが大事というものではありません。  
例えば、交感神経が優位な状態が続くと、イライラや緊張が取れず眠れなくなる一方、副交感神経が優位な状態が続くと、やる気が出ず、うつ状態になってしまいます。  
自律神経を整えるには、4〜5ページで紹介した食生活の改善はもちろん、適度な運動や規則正しい生活リズムを心掛けることが大切です(図1)。

図1 自律神経が整う&乱れる原因の例

- 栄養バランスの取れた食事を取る
- 腸内環境を整える
- 日中に適度な運動(ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど)をする
- 口角を上げる(笑う)
- 首を温める
- ストレスを解消する
- 音楽、読書などでリラックスする



- 過度な偏食
- 運動不足
- 強いストレス・プレッシャーがある
- 不規則な生活(昼夜逆転など)
- 睡眠不足
- 心身の疾患
- ホルモンバランスの乱れ
- 寝る前にスマホ・パソコンを見る



自律神経のバランスは、自分の意思ではコントロールできません。しかし、日中と夜で「オン・オフ」を上手に切り替えることで改善できます。決まった時間に起き、決まった時間に食事をする。日中は活動的な生活を送り、夜は神経が高ぶるようなことを避け、完全な「オフモード」で眠るよう心掛けましょう。

やってみよう!

**自律神経に「効く」ヨガのポーズ**

自律神経は脳から背骨を通して体中に張り巡らされています。このため、背骨を意識した動きが、自律神経の乱れを整えてくれることがあります。

- ①あぐらの状態から、片手を反対側の膝の上に乗せ、背中をまっすぐ伸ばして姿勢を整える。
- ②ゆっくりと息を吐きながら、後方を見るようにして上半身をねじる。深呼吸をしながら30秒程度キープ。
- ③反対側も同様に行う。

※無理のない範囲でやってみましょう。





私たちの健康には、規則正しい生活リズムが不可欠。ここでは「とある休日」を例に、健康的な1日の過ごし方の例を紹介します。

起床



日光浴・ストレッチ

朝日を浴びて（雨、くもりでもOK）体内時計を整え、軽くストレッチをする。



朝食

「パン（白米）+目玉焼き+サラダ」など、炭水化物・タンパク質・野菜をそろえると理想的。



昼食

休みの日は、朝食や夕食と一緒にになってしまいがち。「1日3食」を心掛ける。



就寝

寝る前には読書や音楽でリラックス。スマホやパソコンはNG！



入浴

ぬるめのお湯につかるのがオススメ。寝る1時間～2時間前には済ませておく。



夕食

寝る3時間前には食べ終わるようにし、量は控えめにしておく。



適度な運動

筋トレやランニングのほか、歩いて買い物に行くなど、自分の好みに合わせて。



九州栄養福祉大学 食物栄養学部准教授  
室井 由起子さん

毎日の積み重ねが「健康」のカギ

——食事を体づくりに生かすにはどうすれば良いですか？

栄養バランスの良い食事を取っても、腸内環境が悪いと効率よく吸収されません。まずは、腸内環境を整えることをおすすめします。

また、ただ食べるだけではなく、運動・睡眠とのバランスも重要です。今は、インターネットなどを活用して、自宅でもエクササイズができたり、安眠に役立つBGMなどを見つけられたりする時代。自分のライフスタイルに合ったものを探してみてください。

——栄養素を取る上で気を付けることはありますか？

特定の栄養素を取り過ぎないことです。近ごろは、プロテイン飲料などでタンパク質を「飲む」人もいますが、過剰摂取の原因になることがあり、後々になって、腎臓や肝臓に障害が出る危険性があります。サプリメントなどの服用も同様に、過剰摂取になってしまいがちです。自分に必要な栄養素の量を見直し、できる限り食品から取るようにしましょう。

——健康な体を保つコツを教えてください。

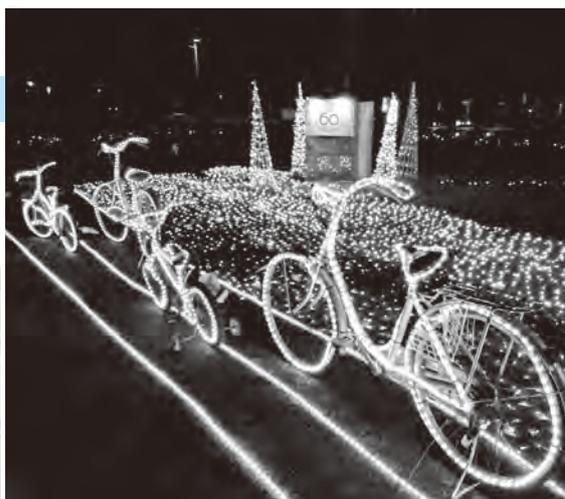
「体は長い期間をかけて作られる」ということを意識することです。例えば、1回の食事で食べ過ぎても、すぐに体を壊すことはありませんよね。なぜなら、体の細胞が入れ替わるまでには、3カ月から半年程度かかるからです。体の小さな変化に気付き、健康を保つには、毎日の積み重ねがカギ。体重や血圧を毎朝測るなど、自分の健康状態に気を配りましょう。

## 幻想的な光に癒されて——。

12/2～1/31 JR海老津駅前イルミネーション

JR海老津駅前に、毎年恒例のイルミネーションが設置されました。今年は、町制施行60周年を記念してデザインを一新しました。駅前ぎャラリーは「クリスマス」の雰囲気を感じられる仕上がりに。中央部分は町で人気のアクティビティである「サイクリング」をテーマに、波津海岸沿いのサイクリングロードを光で表現。駅を訪れた人たちは、写真を撮るなどして冬の風物詩を楽しんでいました。

駅前ぎャラリーのイルミネーションは12月25日で終了しましたが、中央部分のイルミネーションは令和5年1月31日(火)まで点灯しています。



## 新しい遊具に大喜び！

12/1 岡垣サンリーアイ「こども広場」リニューアルオープンセレモニー

岡垣サンリーアイ「こども広場」でセレモニーが催されました。当日は、遊具の設置に貢献いただいた株式会社ナッツ代表取締役CEOの荒木賢治



さんに、感謝状と花束を贈呈。また、新しい遊具の完成を祝ってテープカットを行いました。

「町内には子どもが遊べる場所が少ないと思っていた。新しい遊具を設置できて良かった」と話す荒木さん。訪れた子どもたちは、ピカピカの遊具で楽しそうに遊んでいました。

## みんなで作る特産品

11/5 本格焼酎「岡垣」の原料となるサツマイモの出荷作業

約150人のボランティアが参加し、サツマイモの出荷作業を行いました。参加者は「広報おかがきを見て参加した」「久しぶりに参加できてうれしい。持ち帰り用の余ったイモで、スイートポテトを作るのが楽しみ」などと話してくれました。

当日の作業内容は、前日に収穫したサツマイモを焼酎の製造元に出荷するため、ひげ根などを取り除いて袋詰めするというもの。出荷された12袋分、約6tのサツマイモは、来春には新酒となって岡垣町に帰ってくる予定です。



## 町への温かい支援に感謝

11/18 第一生命保険株式会社の社員が空気清浄機を寄付

第一生命保険株式会社では、社員の皆さんが社内で募金をし、病院や保育所、介護施設などに物品などを寄付する取り組みを行っています。

この取り組みにより、中部保育所に空気清浄機を寄付していただきました。いただいた空気清浄機は、保育所で大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 今、私たちが思うこと。

11/12 第29回岡垣町青少年の主張大会

岡垣サンリーアイで催され、町内の小中学生 15 人が「新型コロナウイルスと差別」や「来てよかった岡垣町」など、さまざまなテーマで日ごろの思いや町の未来のための提案を、自分の体験を交えて発表しました。

また、今回は授業の一環として、町内の各中学校の 1 年生が会場とオンライン配信で大会を見学。熱心に発表を聞き、同世代の人たちの思いに共感・感動する子どもたちの姿が見られました。

## 特色ある授業を楽しんで

11/2 内浦小学校ドローン教室 11/17 戸切小学校陶芸教室

ドローン教室はなかしまドローン株式会社、SKAIPLAS+、どうし企画 ARIAKEBASE の 3 社の協力のもと、陶芸教室は椿窯の協力のもと、それぞれ行われました。

参加した児童からは「ドローンの操作は難しかったけど、またやってみたいと思った」「器の形を作るのは難しかったけど、焼き上がりが楽しみ」などの声が聞かれました。子どもたちにとって、現代社会のさまざまな分野で活躍するドローンに触れる、また日本の文化への関心を高める良い機会になりました。



▲特定の食品に含まれる成分が、睡眠の質を上げることなどを説明する吉田医師

## 「眠り」の大切さを考える

11/20 岡垣町における睡眠調査結果の報告会・講演会

NPO 市民のための睡眠障害を考える会が催し、中央公民館に約 100 人が集まりました。

第一部では、おんが病院の吉田哲郎医師が睡眠不足による心身の不調を意味する「睡眠負債」をテーマに講演。その後、NPO 市民のための睡眠障害を考える会の泉事務局長が、これまでの活動内容と睡眠改善のポイントを報告しました。

第二部のメインは、同報告会では初の試みとなる演奏会。保田潤子さんがフルートを、大西愛子さんがピアノを演奏し、参加者は美しいハーモニーに聴き入っていました。

## みんなで楽しく発表したよ

12/3 中部保育所生活発表会

中部保育所に通う子どもたちが、毎日練習してきた歌やダンス、合奏を披露しました。

当日の発表は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3歳児～5歳児のみ。たくさんの保護者と先生に見守られ、緊張した様子の子どもたちでしたが、時折笑顔を見せながら、練習成果を一生懸命発表していました。発表が終わるたびに、会場から温かい拍手が送られました。



# 思いやりの心をいつも大切に

## 社会福祉功労者に対する県知事表彰

長年にわたり、地域住民の福祉向上のため献身的な活動を行っている皆さんに、福岡県知事から表彰状や感謝状が贈られました。おめでとうございます。贈呈を受けられた皆さんは、配食サービスや送迎サービスのボランティア活動に尽力されています。

町長から赤星康恵さん（海老津区）、樽見千代美さん（戸切白谷区）、吉留ヒロ子さん（原区）には表彰状が、山田隆一さん（三吉区）、湯浅郁子さん（西高陽区）には感謝状がそれぞれ手渡されました。



【写真左から】門司町長、赤星さん、樽見さん、吉留さん、山田さん※湯浅さんは欠席



# いつもお仕事ありがとうございます！

## 11/22 勤労感謝の日職場訪問

岡垣第一幼稚園の子どもたちが、門司町長や町職員に感謝の気持ちを伝えようと、役場を訪れました。

子どもたちは門司町長に、「私たちのためにいつもお仕事を頑張ってくれて、ありがとうございます。これからもお仕事頑張ってください」と元気いっぱいにあいさつ。かわいいお花をプレゼントしてくれました。

# 互いを尊重し、支え合う社会へ

## 11/29 「人権週間・障害者週間」街頭啓発 12/3 人権講演会

12月の人権週間と障害者週間にあわせて、町と教育委員会、人権教育推進協議会、障害者団体が、JR海老津駅やショッピングセンターなどで街頭啓発を行いました。

また、人権講演会では、アンコンシャスバイアス研究所の認定トレーナー・財津ユカさんが「アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み）を知る、気付く、対処する」をテーマに講演。良かれと思っての言動が、相手を傷つけてしまう事例などを紹介しました。参加者は「自分の持つ思い込みに気付き、周囲にどのような影響を与えているのかを自覚することが大切と感じた」と話していました。



中学生は「自分に合った高校へ」、高校生は「可能な限り希望の進路へ」

**受験生はここから後期冬期講習 受付中**  
**が本当の勝負です**

よ〜く考える習慣を！ 志望大学の難易度はいくら高くても構いません！  
**小学5・6年生〜トップレベルの大学受験生**

1対1での解説と解答  
**個別指導**

個々の学力レベルや志望校に合わせて教材を作成し、理解度を確認しながら、無理なく進めます。  
 「長時間＋多量の問題＋宿題」に頼らなくても、得点力の高い学力が得られることを実感してください。

成績や進路で悩んでいる高校生のみなさん、待っています！

【創立〜今春：大学受験と進路】

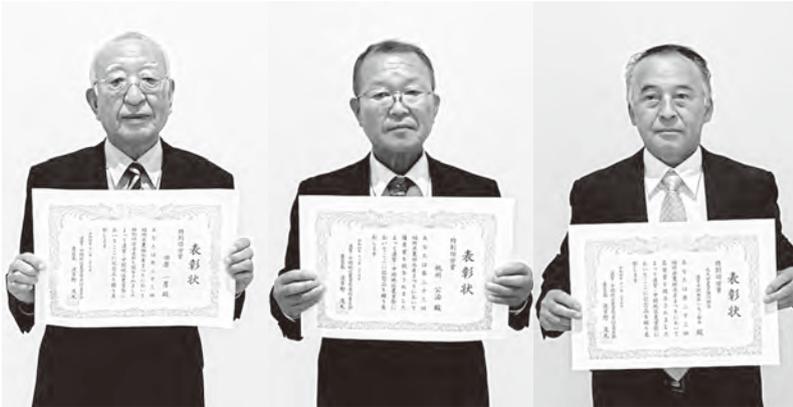
国公立 北見工業・室蘭工業・東北・茨城・筑波・千葉・一橋・東京工業・横浜国立・横浜市立・防衛・名古屋・京都・大阪・岡山・広島  
 山口・愛媛・高知・北九州市立・九州工業・福岡教育・福岡女子・九州・佐賀・長崎・大分・熊本・宮崎・鹿児島・琉球  
 私立 東京理科・早稲田・日本・明治学院・金沢工業・同志社・立命館・同志社女子・関西学院・徳島文理・福岡・西南学院  
 西南女学院・福岡女学院・筑紫女学院・福岡工業・九州産業・日本赤十字九州国際看護・九州栄養福祉

向陽塾

遠賀郡岡垣町東松原 2-2-18  
 TEL/FAX 093-283-3880

詳しい内容はホームページをご覧ください。 <https://www.koyojuku.com>

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。



▲田原さん 【農林水産業特別功労者表彰】  
▲桃川さん 【農林水産賞優秀賞】  
▲いちご部会長の石田さん 【農林水産賞名誉賞】

## 地域農業発展への功績が称えられ

### 福岡県農林水産まつり表彰

地域農業の発展に貢献したとして、田原一男さん（糠塚区）、桃川公治さん（糠塚区）、北九州農業協同組合遠賀中間地区いちご部会がそれぞれ表彰されました。おめでとうございます。

田原さんは長年にわたる農業委員としての貢献が、桃川さんといちご部会は、模範的な農業経営を行っていることが認められました。

## 町への温かい支援に感謝

### 11/8 明治安田生命保険相互会社が「私の地元応援募金」を寄付

令和3年度に町と「健康増進に関する連携協定」を締結した明治安田生命保険相互会社には、町の健康診査の周知や出前講座へのメニュー提供など、住民の皆さんの健康づくりに幅広く協力いただいています。

昨年度に引き続き、社員の皆さんからの募金などにより、町に304,500円の寄付をいただきました。寄付金は、住民の皆さんの健康づくりのために活用させていただきます。ありがとうございました。



【写真左から】中山さん、岡田さん

## 環境美化活動の功績が称えられ

### 第64回福岡県地区衛生連合会理事長表彰

町の環境美化活動に貢献したとして、中山瑠美子さん（上高倉区）、岡田悦子さん（上高倉区）が表彰されました。おめでとうございます。

お二人は、町の道路（上高倉区内）周辺の花植えや雑草の除去を定期的に行っているほか、地域コミュニティが主催するボランティア清掃などにも積極的に参加されています。



海老津バスのりば横

## 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

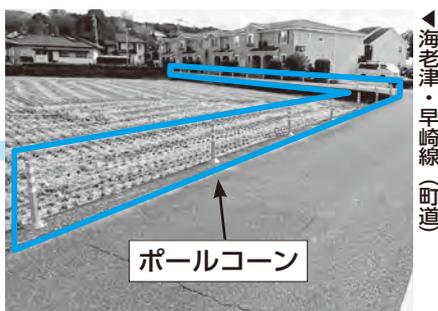
広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

主な問い合わせ先

- 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
- 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
- ボランティアセンター  
(社会福祉協議会)  
☎ 283-2940
- シルバー人材センター  
☎ 282-4688

道路の安全な通行のために  
**ポールコーン**  
を設置しました

道幅が狭く、車での通行時に田んぼなどに脱輪する危険性があるため、地域からの要望によりポールコーンを設置しました。町では来年度以降も、交通安全対策に引き続き取り組みます。



◀海老津・早崎線(町道)

問い合わせ 都市建設課

必ず加入しよう  
**知っていますか？国民年金**

国民年金は、加入者の老後を支えるとともに、加入者が障害を負ったときや亡くなったとき、本人や遺族の生活を支える制度です。国内に住む20歳～59歳の人加入することになっています。

**【加入者の老後を支えます】**  
65歳から生涯にわたって支給されます。希望する人は、60歳～65歳の間でも繰り上げて受給できます。

**【病気などで障害を負った加入者を支えます】**  
加入中に病気やけがで障害を負ったときなどに、障害基礎年金が支給されます。

**【遺族基礎年金を支給します】**  
加入者が亡くなったときに遺族を支えるため、子どもが18歳になる年度末まで、遺族基礎年金が支給されます。

**国民年金保険料**  
月1万6590円(令和4年度)

※保険料の納付が困難な人には「学生納付特例」や「免除・納付猶予(50歳未満)」などの制度があります。詳しくは問い合わせてください。

**給付を受けるためには**  
保険料の納付が一定の要件を満たしていなければなりません。加入や変更の手続きを正しく行い、保険料は忘れずに納めましょう。

**問い合わせ** 八幡年金事務所 ☎ 631-7962 または健康づくり課



加入者	手続きの場所
学生、自営業者、農業従事者など	健康づくり課窓口または年金事務所
会社員、公務員など	勤務先を通じて年金事務所
会社員、公務員などに扶養されている配偶者	配偶者の勤務先を通じて年金事務所

**1年間お世話になりました。**

♥皆様良いお年をお迎えください♥

**🌸令和5年度新入園児願書受け付中です🌸**

**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。

▶検針票のイメージ

**ご使用水量等のお知らせ**  
(このお知らせ票では、料金のお支払いはできません。)

お名前 岡垣 太郎 様

令和4年 9月分 検計日 9月 10日

検計地区	検計番号
〇 〇	000X - 000X
お客様番号	メーター番号
00000△△△△-01	□□□□□□

今回指示数	20 m
前回指示数(-)	0 m
旧メーター使用量(+)	0 m
今回ご使用水量(差引水量)	20 m
前回使用水量	0 m

水道料金	3,500 円
下水道使用料	3,410 円
合計金額	6,910 円

上記金額には消費税を含みます。

検計員 ● ● ●

ご連絡 水道料金は納付時0円です(下水は除く)

水道料金・下水道使用料 口座振替済のお知らせ  
振替日 \*\*年 \*\*月 \*\*日

年月分	水道料金	下水道使用料
****	*****円	*****円

前月分として上記の金額を口座振替しましたので、お知らせします。  
なお、前月振替が出来なかったお客様は、別途振替させていただきます。

岡垣町水道事業 岡垣町長 

TEL 2&2-1211

お問い合わせ 上下水道課

原油価格・物価高騰などへの対策として、次のおり水道料金を無料化しています。申し込みは不要です。

**対象期間** 令和4年9月検針分～令和5年3月検針分(7カ月分)

**無料化の上限額** 7カ月で合計17万5千円(税抜き)

※無料となる金額は、毎月3日～11日の検針時にお知らせ



検針時は「本来の水道料金」が表示されますが、納付書の送付・口座振替時は減額します(7カ月間で合計17万5千円まで)。

無料化期間中は、ご連絡欄にメッセージを表示します。

- 下水道使用料は対象外です。水を使い過ぎると、下水道使用料が高額になるため注意してください。
- 井戸を利用している人には、給付金を交付します。詳しくは、住民環境課にお問い合わせください。

令和5年  
3月検針分まで  
期間延長!

水道料金を無料化  
します

## 町民体育館の外壁などの改修工事が完了しました

今年の6月から行っていた、町民体育館の壁や屋根を改修する工事が11月に完了しました。

工事期間中は施設内の歩道の通行規制や駐車場の利用制限などで、利用者の皆さんにご協力いただきました。ありがとうございました。

問い合わせ 中央公民館



▲外壁のひび割れ・欠けが直ってピカピカに。色も一新!

遠賀郡岡垣町の皆様と共に歩く企業です!



名神産業株式会社

- LPガス製造販売
- 産業用機器・厨房機器販売
- 各種管工事・水道設備工事
- 空調工事
- リフォーム工事

岡垣町海老津2-8-1 TEL.093-282-0099(代) FAX.093-283-0900



Gas Company

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。

スマートフォンやパソコンでもらくらく&簡単に申告！  
**確定申告は「e-Tax」で**

「e-Tax」とは……

- 国税の申告・納税が電子で行えるシステム
- スマートフォン（以下、スマホ）やパソコンで 24 時間利用できる
- 添付書類を省略し、還付を素早く受けられる

※スマホの場合、事業所得や住宅ローン控除1年目の人などは申告できません。スマホ申告の対象範囲などは、国税庁ホームページをご覧ください。

国税庁 e-Tax キャラクター  
イータ君



1 スマホまたはパソコンで「確定申告書作成コーナー」を検索

【スマホの場合は次のブラウザで検索してください】

- iPhone = Safari
- Android = Google Chrome

国税庁 確定申告書作成コーナー



2 提出方法を選ぶ

マイナンバーカード方式

- スマホ※「マイナポータルアプリ」のインストールが必要  
① = 暗証番号を入力し、カードをスマホで読み取ります。なお、読み取り後、元の画面に戻れないときは②を読み取り、対処方法を確認してください。
- パソコン=ICカードリーダーでカードを読み取ります。



①マイナポータルアプリはコチラ (左から iPhone、Android) ②元の画面に戻るにはコチラ

ID・パスワード方式

IDとパスワードは、申告者本人が最寄りの税務署に運転免許証などの本人確認書類を持っていくことで発行できます。

ID・パスワードは次回以降も使えますが、一時的な対応のため、早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

郵送方式

インターネット上で作成した申告書を印刷し、税務署に郵送します。

(送付先) 〒808-8606 北九州市若松区  
本町 1-14-12 若松港湾合同庁舎 若松税務署

※作成したデータはコンビニでも印刷できます。



3 所得や控除の情報を入力する



4 手順2で選んだ方法で提出する

【e-Tax 以外の申告方法】

- 国税庁ホームページや役場などで取得した申告書に手書きし、若松税務署に郵送する
- 必要書類などを用意し、若松税務署や役場で申告する

**内科** 8月22日に下記へ移転しました **人工透析**

インフルエンザワクチン 接種行っております

新施設開院に伴い看護師・看護助手募集中

医療法人恵結会 **やまがたクリニック**  
理事長 山縣 淳

※コロナ感染予防のため、内覧は行っていません。維持透析ご希望の方は、お電話にてお問い合わせください。

特定検診・健康診断・風疹抗体検査・肺炎球菌ワクチン・PCR 検査・他 行っております

☎ 093-281-5152  
遠賀郡岡垣町公園通り 3-1-31  
ホームページ URL : <https://yamagataclinic.net/>

海老津駅方面  
旧クリニック  
いわくまハートクリニック様  
やかべ眼科クリニック様  
新クリニック  
三吉・吉木方面

移転

コメリ様 JA北九岡垣支店様

【お詫びと訂正】広報おかがき9月号～11月号のやまがたクリニック様の広告について、事業所の所在地を誤って掲載しておりました。訂正してお詫びします。  
正：遠賀郡岡垣町公園通り 3-1-31 誤：遠賀郡岡垣町公園通り 3-1-37

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

## 若松税務署で申告に関する相談を受け付けます

と き 令和5年2月1日(水)～3月15日(水)午前9時～午後4時

持ってくるもの

- 給与や公的年金等の源泉徴収など、申告に必要な書類すべて
- 収支内訳書や医療費明細※要事前作成
- マイナンバーカード※要暗証番号
- スマホ※持っている人のみ

※スマホを持っている人には原則、自身で申告書を作成していただきます。

申し込み 次のどちらかの方法で入場整理券を発行

① 相談日の10日前から国税庁公式LINEで発行

② 相談日当日に会場で発行

※当日分は枚数に限りがあるため、①を推奨



▲ 国税庁公式 LINE

### 確定申告の対象となる主な人

- 給与収入があり、年金などその他の所得が20万円を超える
- 年末調整を受けていない
- 個人事業や農業、不動産などの所得がある

### 公的年金受給者で確定申告が不要な人

- 公的年金受給者で、次のすべてにあてはまる人は申告が不要です。
- 公的年金等の収入額が年間400万円以下
- 公的年金等の収入額がすべて源泉徴収の対象となっている

- その他の収入がない

※ただし、年金から天引きされていない社会保険料控除や医療費控除などを受ける人は、申告が必要です。

### そのほか

- 申告書類などは1月中旬から役場総合案内、中央・東部・西部公民館、岡垣サンリーアイ、情報プラザの駅に設置する予定です。
- 令和4年分から、申告書Aは廃止されます。
- 新型コロナウイルス感染症による申告期限の延長は予定されていません。
- 国民健康保険税、後期高齢者医



### 問い合わせ

● 税務課または若松税務署 ☎ 761-2536

● 療養保険料を納付書や口座振替で納めた人には、役場から納付済額のお知らせを1月末ごろに発送します。※年金天引きのみの人には送付しません。源泉徴収票などで確認してください。

● 役場での受け付け期間など詳しくは、広報おかがき2月号に掲載する予定です。



旧3号線沿い茅原信号すぐ側

不動産

売りたい、買いたい、ご相談下さい

- 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。地元岡垣で開業45年の吉田住建におまかせ下さい！

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

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。

**ふれあいファミリースポーツ教室**  
**親子でスポーツを楽しもう**

縄跳びやボール遊び、マット・跳び箱などの基本動作を体験できます。みんなで一緒に、楽しく体を動かしましょう。

**対象** 町内に住む年中〜小学3年生とその保護者※子どものみや大人のみ参加は不可

**とき** 令和5年2月5日(日)午前10時〜正午

**ところ** 吉木小学校体育館

**費用** 無料

**申し込み** 令和5年1月23日(月)までに中央・東部・西部公民館にある申込書を同所に提出

※申込書は1月上旬に保育所や幼稚園、小学校などでも配布

**問い合わせ** 中央公民館



1月のし尿収集		
大型車	1月	小型車
波津、原、内浦、手野、新松原	4日	東黒山、糠塚
三吉、三吉団地、吉木、元松原、西黒山、東黒山	5日	
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、西黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	6日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、海老津、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野、東山田)
月2回B(西山田、山田、山田峠、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間)	10日	
野間、海老津、新海老津、吉木	11日	湯川、原、波津、内浦、手野、元松原、高塚、吉木
新海老津、東海老津、海老津、百合ヶ丘、高陽、東高陽、東松原、鍋田、戸切白谷、戸切	12日	
高倉、高塚、吉木、塚原、野間、緑ヶ丘	13日	上畑、上高倉、西黒山、東黒山
戸切白谷、戸切、戸切百合野	16日	海老津、新海老津、東山田、西山田、東松原、野間
戸切、戸切百合野	17日	
糠塚、東黒山	18日	戸切白谷、戸切、戸切百合野
海老津、上畑	19日	
高倉、上高倉	20日	手野、三吉、高倉
月2回A(波津、手野、三吉、三吉団地、吉木、高倉、東黒山、西黒山、糠塚、戸切、戸切百合野)	23日	月2回(吉木、高倉、元松原、百合ヶ丘、海老津、上海老津、戸切、戸切白谷、戸切百合野、東山田)
月2回B(西山田、山田、山田峠、高倉、上高倉、海老津、上畑、戸切、野間)	24日	
	25日	茅原、新海老津、桜台、東山田、西山田、南山田、山田、野間、山田峠、吉木、新松原

問い合わせ 住民環境課

平日の日中に、マイナンバーカードの申請や受け取りができない人は利用してください。

**とき**

- 令和5年1月29日(日)午前9時〜正午
- 1月の毎週木曜日(日)午前9時〜正午

**ところ** 住民環境課※住民票の発行などは不可

**費用** 無料※再発行は有料

持ってくるもの

- カードの申請
- 郵便受け取りを希望⇒通知カード、本人確認書類、住民基本台帳カード(持っている人のみ)
- 窓口受け取りを希望⇒本人確認書類

● **カードの受け取り(窓口)**

交付通知書、通知カード、本人確認書類、住民基本台帳カード(持っている人のみ)

● **電子証明書の更新**

マイナンバーカード(暗証番号の入力が必要)

※本人確認書類⇒免許証など顔写真付きは1点、健康保険証など顔写真がないものは2点必要

**問い合わせ** 住民環境課

マイナンバーカードの専用窓口  
**平日夜間・休日に**  
 開設します



**1年間 お世話になりました!!**  
**\*来年もよろしくお願ひいたします\***

皆様良いお年を お迎えください♡

**岡垣第一幼稚園**  
 (093)282-0235  
<http://www.okagaki-daiichi.com>

◆ 令和5年度新入園児願書受付付中 ◆  
 随時見学OKです。詳細は園の方にお問い合わせ下さい!!

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

事業をしている個人や法人は

## 償却資産の申告をしてください

償却資産とは、事業をしている個人（アパート所有者を含む）や法人が、その事業で使う資産のことで、固定資産税の対象になります。所有者は、償却資産がある市町村に所有状況を毎年申告する必要があります。※法人税・所得税の申告で減価償却費として必要経費に算入できる資産は、一部を除き申告の対象です。

### 【償却資産の例】

●構築物＝門扉、擁壁、<sup>ようへき</sup>駐車場舗装、広告塔など

●機械・装置＝太陽光発電設備、旋盤、ポンプ、ベルトコンベア、パワーショベル、工作機械など

●車両・運搬具＝大型特殊自動車など（自動車税、軽自動車税の課税対象は除く）

●工具・器具・備品＝パソコン、電話、ファクス、机、イス、ロッカーなど

申告期限 令和5年1月31日(火)まで

問い合わせ 税務課

## 1/5 岡垣サンリーアイで コミュニティバスと 乗合タクシーの 乗車券類が購入できます

岡垣サンリーアイで、次の乗車券類が購入できるようになります。

### 購入できる乗車券類

- ①コミュニティバス定期券
- ②コミュニティバス回数券
- ③乗合タクシー回数券

※①と西鉄バスの定期券は、これまでどおり赤間バスセンター定期券販売所でも購入できます。



▲販売場所（インフォメーション）

販売開始日 令和5年1月5日(木)

販売時間 午前9時～午後6時

問い合わせ 都市建設課

乳垂荘とことぶき荘を令和6年度末で廃止することについて、11月16日・17日にそれぞれの施設で住民説明会を催しました。出席した皆さんから、たくさんの貴重な意見をいただきました。

町では、今回いただいた意見を踏まえ、住民の皆さんの身近な活動・交流の場について、検討を進めていきます。

問い合わせ 長寿あんしん課

## 説明会を催しました 乳垂荘とことぶき荘の廃止について



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 整形外科専門医  
リハビリ認定医 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
- ・関節リウマチ
- ・リハビリ各種
- 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。



**休診：水曜・土曜午後、日曜、祝日**

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
14:30～18:00	○	○	△	○	○	△

**093-282-2500** 〒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 ●岡垣町役場から車で約1分

駐車場20台完備 院内バリアフリー

<http://yoshimura-ot-clinic.com/>



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。

## 屋外に露出している水道管には対策を 水道管の凍結に注意しよう

寒くなると、屋外に露出している水道管が凍結し、破裂することがあります。保温材や布を巻きつけて凍結を防いでください。特に寒い日は、夜に少しずつ水を出しておくとう�효果的です。

### 【凍結したときは】

ぬるま湯をゆっくりとかけてください。熱湯を急にかけて、破損することがあります。

### 【破裂したときは】

メーターボックス内にあるバルブを閉め、指定工事店に修理を依頼してください。破裂したときにかかる上下水道料金や水道管の修理代金は個人負担です。指定工事店は町公式ホームページを見てください。

問い合わせ 上下水道課



◀露出した管（囲んだ部分）

あなたの会社をPRしませんか

## 令和5年度の有料広告を募集します

掲載できるもの	広告の位置と規格	掲載枚数	広告料	そのほか	募集期間	担当課
広報おかがき	ページ最下段 ●2色、色は町指定 ●半段：53.25 × 86mm 1段：53.25 × 174mm	10 段分	半段：月 7,000 円 1段：月 10,000 円	●約 13,000 部を毎月配布 ●各家庭などに配布 ※応募多数のときは町内業者を優先	令和5年 1月4日(水)～ 1月31日(火)	おかがき PR課
使用水量などのお知らせ	裏面 ●2色 ●70 × 80mm	1	年：30万円	●約 13,000 世帯に毎月配布	令和5年 1月4日(水)～ 1月31日(火)	水道課 上
コミュニティバス ふれあい時刻表	冊子内 ●カラー ●半段：68 × 97mm ●1段：68 × 198mm ●2段：140 × 198mm ●4段：284 × 198mm	8 段分	半段：年 10,000 円 1段：年 20,000 円 2段：年 35,000 円 4段：年 60,000 円	●各家庭に配布		
コミュニティバス (マイクロバス) ※車体色は緑(2台)、 赤(1台)	車体側面及び後部 ●カラー ●側面：1,000 × 1,000mm 後部：360 × 1,000mm	3	半年：30,000 円 年：50,000 円	●1日あたりの運行状況 台数：2台 時間：約 12 時間 ●年間利用者数 約 80,000 人	随時募集	都市建設課
コミュニティバス (ジャンボタクシー) ※車体色は青(5台)	車内側面上部 ●カラー ●297 × 420mm	7	半年：12,000 円 年：20,000 円	●1日あたりの運行状況 台数：3台 時間：約 12 時間 ●年間利用者数 約 43,000 人		

※広告内容の事前審査あり。広告の作成・デザイン費用申込者負担。応募多数のときは抽選申し込み・問い合わせ 各担当課※申込書は町公式ホームページからダウンロードできます



### 手作りマイ♡マイクカバー販売店



♪ マイクの使い回しは、危険ですが避けられません。  
ここで重要なことは、マイクの消毒また自分だけの  
**マイ♡マイクカバー**を持っておくことです。

♪ 危険と隣り合わせの環境から自分自身を守る為に!!  
(^\_^)- ☆お客様の声  
当店では、お客様のコロナ感染予防のため、男性にも可愛いマイクカバーを着用して頂いております。  
コロナ禍でも安心して!歌って楽しめるように、皆様に使っていただけたらと思います。

〒 811-4220  
福岡県遠賀郡岡垣町東山田 1-1-14  
サンシャインビル 1F105 号  
ハンドメイド ♪・♫・♪  
安武 多恵子  
TEL 093-282-1883  
携帯 090-2855-2274



さゆりさん

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

お知らせ

地域猫活動に  
取り組んでみませんか

数年かけて地域から野良猫を減らす「地域猫活動」。住民グループが地域の合意を得ながら、野良猫の不妊・去勢手術や餌・ふん尿の管理をその猫一代に限り行う活動です。

町では、この活動を行うグループに対し、不妊・去勢手術の費用を負担するなどの支援をしています。

**対象** 町の認定を受けた、地域猫活動に取り組むグループ

**支援内容**  
●不妊・去勢手術費用の負担（手術券の交付）

●活動に必要な情報提供 など  
※個人での取り組みや飼い猫への手術は対象外

東部公民館と東部出張所の  
窓口業務を休みます

電気設備の工事のため、次のとおり東部公民館と東部出張所の窓口業務を休みます。公共施設の利用予約などは中央・西部公民館を、住民票などの交付は住民環境課の窓口またはコンビニ交付サービス（マイナンバーカード）を利用してください。

とき 令和5年1月16日(月)

問い合わせ 東部公民館

戦没者の遺族の皆さんへ  
特別弔慰金の請求を忘れずに

第11回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)です。

**対象** 令和2年4月1日時点で、公務扶助料や遺族年金などを受け取る人がいない場合に、次の番号による優先順位で、遺族1人に支給

1. 援護法による弔慰金の受給権者
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などと生計が同じ①父母②孫③祖父母④兄弟・姉妹
4. 1〜3以外で戦没者などの死亡時まで1年以上生計が同じだった三親等内の親族(甥・姪など)

**支給額** 25万円(年5万円を5年間)

**【請求をしている人へ】**  
申請から債券が届くまでに約1年半かかっています。債券ができ次第、郵送でお知らせします。

**申し込み** 福祉課へ  
**問い合わせ** 福祉課または県保護  
援護課 ☎0921643133

募集

町内の学童保育所で  
働きませんか

**対象** 次のいずれかにあてはまる人

●保育士または教員の資格を持つ

ている

●学童保育指導員として5年以上の経験がある

●放課後児童支援員認定資格研修を修了している

勤務時間

●平日 午後1時〜6時

●土曜日 午前8時〜午後6時 (隔週)

●夏休み期間中など 午前8時〜午後6時のうち5時間

※いずれも午後6時〜7時に時間外勤務あり

**採用時期** 令和5年4月

**給与** 月額13万5千円※期末手当(夏・冬)、通勤手当、有給休暇、社会保険などあり

**募集人数** 1人

**申し込み** 令和5年1月27日(金)までに履歴書と資格証の写しをこども未来おかがき事務局に提出※郵送可

**問い合わせ** こども未来おかがき  
☎28310340

町営駐車場の  
指定管理者を募集します

詳しくは、総務課で令和5年1月6日(金)まで配布している募集要項を見てください。

**対象** 法人など

**管理施設** 海老津駅前第一駐車場

**募集期間** 令和5年1月13日(金)〜26日(木)

**問い合わせ** 総務課

昭和28年創業 補聴器専門店 ~第2.3.4 日曜 営業~

小倉補聴器 黒崎店

月〜土 9時〜18時  
第2.3.4日曜は、17時まで  
休み：祝日・第1.5日曜

大好評の無料訪問は、電話一本で予約 OK!

093-622-5888



ワンコイン 500円  
補聴器相談 受付中!



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。

シルバー人材センターの  
会員になりませんか

生きがいと地域のニーズを結びます。興味がある人は、説明会に参加してください。

※仕事の依頼も受け付けています。気軽に問い合わせてください。

**対象** 令和5年1月18日、2月15日、3月15日すべて水曜日午後1時30分から※参加はいずれか1日と  
**ところ** いこいの里  
**問い合わせ** シルバー人材センター

農業委員と農地利用最適化  
推進委員の候補者を募集

【農業委員候補者】

**内容** 農地法の許可可や違反転用の早期発見、是正指導など

**任期** 令和5年7月20日～令和8年7月19日  
**定員** 12人

【農地利用最適化推進委員候補者】

**内容** 農地の利用状況や利用意向調査、担い手への農地集積・集約化など

**任期** 委嘱された日～令和8年7月19日  
**定員** 8人※次の担当区域ごとに1人

- ①湯川、波津、原、内浦②新松原、三吉、手野③元松原、西黒山④東黒山、山田、糠塚⑤吉木（矢口、古小路、正矢口、早崎）⑥上高倉、

高倉⑦上戸切、下戸切⑧野間、海老津、小局、上畑

【ともじ】

**対象** 農業に詳しく、農地利用の推進や農業委員会に関する業務などを適切に行える人

**募集方法** 推薦または自薦

**申し込み** 令和5年1月10日（火）～2月9日（木）に農林水産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または郵送  
**問い合わせ** 農林水産課



相談

成年後見無料相談のご案内

成年後見制度に関する相談を専門職が無料で受けます。

【電話・窓口相談】

**とき** 平日午前9時～午後5時  
**ところ** 北九州市成年後見支援センター（北九州市戸畑区）  
**相談電話** 882-9123

【出張相談】

**とき** 令和5年1月25日（水）午後1時30分～4時30分※1人1時間以内  
**ところ** 芦屋町役場

**定員** 先着3人

**申し込み** 令和5年1月4日（水）から芦屋町地域包括支援センター ☎

223-3581

【ともじ】

**対象** 岡垣町、芦屋町、遠賀町に住む支援が必要な人とその親族など

**問い合わせ** 長寿あんしん課

講座

ヨーガ健康教室で  
リフレッシュしよう

椅子に座ってヨーガ体操を行います。

**対象** 町内に住む60歳以上の人と  
**とき・ところ**

- 西部公民館Ⅱ令和5年2月3日（金）
- いこいの里Ⅱ令和5年2月10日（金）
- 17日（金）・24日（金）※いこいの里は1人あたり月2回まで

**時間** 午後1時30分～2時30分

**申し込み** 令和5年1月5日（木）午前8時30分から岡垣町社会福祉協議会（電話または窓口）※令和5年1月の日程に空きあり。申し込みは随時受け付けています。

問い合わせ

- 予約Ⅱ岡垣町社会福祉協議会
- 事業内容Ⅱ長寿あんしん課

出前楽しく健康教室で  
ストレッチ&筋トレ

各日ともに第1部、第2部に分けて行います。

**対象** 町内に住む60歳以上の人と  
**とき・ところ**

- 東部公民館Ⅱ令和5年2月7日（火）・14日（火）・21日（火）・28日（火）
- 中央公民館Ⅱ令和5年2月2日（木）・16日（木）

時間

- 第1部Ⅱ午前9時30分～10時30分
- 第2部Ⅱ午前11時～正午

**申し込み** 東部公民館Ⅱ希望する日程と時間帯を選択し、令和5年1月11日（水）午前8時30分から岡垣町社会福祉協議会（電話または窓口）

●中央公民館Ⅱ申し込み不要  
※令和5年1月の日程に空きあり。  
申し込みは随時受け付けています。

**問い合わせ** 予約Ⅱ岡垣町社会福祉協議会  
●事業内容Ⅱ長寿あんしん課

楽しく学べる  
パワーポイント初心者講座

パワーポイントの基本的な操作方法を習得します。

**対象** 町内に住んでいるまたは勤務している人

**とき** 令和5年2月13日・20日、3月6日・13日すべて月曜日（全4回）午後1時30分～3時30分

**ところ** 情報プラザ人の駅

**定員** 20人※応募多数のときは抽選

**費用** 1320円

**申し込み** 令和5年1月30日（月）までに情報プラザ人の駅にある申込書を同所に提出

※新型コロナウイルス感染症の影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。

**問い合わせ** 情報プラザ人の駅  
**ITボランティア岡垣の  
 エクセル講座**

家計簿の費目を自動で集計する操作方法を習得します。



**とき** 令和5年2月3日・10日・17日・24日すべて金曜日(全4回)午前9時30分～正午

**ところ** 情報プラザ人の駅  
**定員** 20人※応募多数のときは抽選

**費用** 500円※教材費など

**申し込み** 令和5年1月24日(火)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 ☎090-5730-3871 (午前9時～午後5時)

催し

情報プラザ人の駅イベント

**「バレンタインJAZZ LIVE」**

季節に合わせた、耳馴染みの良いジャズをお届けします。

**とき** 令和5年2月5日(日)午後3時～4時

**出演** D U O F U T A R I I B O T T I (サクセスII近藤タケユキ、ピアノII渡辺大樹)

**定員** 50人※要予約

**費用** 無料  
**申し込み** 令和5年1月6日(金)から情報プラザ人の駅(電話または窓口)

**「オリジナルデコレーションバッグ作り」**

手提げバッグを自由にデコレーションして、自分だけのオリジナルバッグを作りましょう。

手提げバッグは情報プラザ人の駅が用意します。

**とき** 令和5年1月15日(日)午後1時～3時※受け付けは午後0時5分から

**定員** 先着15人

**費用** 300円※材料費

**対象** 誰でも可※小学校低学年以下は要保護者同伴

**ところ** 情報プラザ人の駅

**問い合わせ** 情報プラザ人の駅

文化財展示企画展  
 「岡垣の大民俗資料展」

今は使われていない昔の道具を、

一挙大公開しています。昔の道具に

さわれるコーナーもあります。この

機会にぜひ、町の民俗資料を見てください。



**期間** 令和5年2月28日(火)まで  
**時間** 午前9時～正午、午後1時～4時45分

**ところ** 地域交流センター文化財展示室  
**入館料** 無料  
**問い合わせ** 生涯学習課

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)がウォーキング会を催します。今回は戸切地区を散策します。

**とき** 令和5年1月16日(月)午前9時30分から※雨天中止

**集合場所** ふれあいスポーツ広場(戸切小学校東側)

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

令和5年  
 遠賀郡消防合同出初式

遠賀郡内の消防団と遠賀郡消防署の隊員による行進や消火・救助訓練の披露、祝賀放水が行われます。

来場するときはマスクを着用し、体調が優れない人は来場を控えてください。

**とき** 令和5年1月8日(日)午前9時30分から

**ところ** 芦屋町総合運動公園中央グラウンド(芦屋町)※雨天時は中止

**問い合わせ** 地域づくり課

健康づくり講演会に  
 参加しませんか

動きやすい服装で参加してください。

**対象** 町内に住んでいる人

**とき** 令和5年1月19日(木)午後2時～3時

**ところ** いこいの里

**定員** 先着40人

**費用** 無料

**講師** 遠賀中間医師会おんが病院 松尾 佑紀先生

テーマ コロナに負けないからづくりー健康な生活をいつまでもー

**申し込み・問い合わせ** 令和5年1月13日(金)までに健康づくり課

**令和4年度囲碁・将棋大会**

**対象** 町内に住み、次のいずれかにあてはまる人

- 令和5年3月31日時点で60歳以上の人
- ボランティア活動をしている人
- 小学生～高校生

**とき** 令和5年2月12日(日)午前9時から※受け付けは午前8時30分から

**ところ** いこいの里

**費用** 無料

**申し込み・問い合わせ** 令和5年1月24日(火)までに岡垣町社会福祉協議会

**協議会**

# 岡垣町職員を募集します

問い合わせ 企画政策室

## 正職員 (再募集)

令和5年4月に採用予定の正規職員を募集します。

### 【第1次試験】

とき 令和5年1月14日(土)～31日(火)※予定

ところ 受験者が選択するSPIテストセンター会場  
(福岡常設会場など全国の指定会場)

内容 SPI3 (総合適性検査)

### 【第2次試験・第3次試験】

募集案内を見てください。

申し込み 令和5年1月11日(水)までに、役場総合案内、企画政策室、情報プラザ人の駅、町公式ホームページにある申込書類を企画政策室に提出

職種	定員	対象
一般事務職	4人程度	平成4年4月2日～平成17年4月1日に生まれた人
土木技術職	2人程度	昭和62年4月2日～平成17年4月1日に生まれ、次のどちらかにあてはまる人 ●高等学校、大学などで土木または電気、機械に関する専門課程を修了し卒業したまたは令和5年3月末までに修了し卒業する見込み ●土木施工管理技士(1級または2級)の資格を持つまたは令和5年3月末までに資格を取得する見込み

※今年度7月・8月の募集時に応募した人は、同職種への応募はできません。

職種	定員	対象	勤務場所
校務員 (短時間勤務)	1人	昭和35年4月2日以降に生まれた人	町内の小学校
介護支援専門員 (常勤)	3人	介護支援専門員の資格を持ち(令和5年4月までの取得予定を含む)、基礎的なパソコン操作ができる人	岡垣町役場
土木技術職 (短時間勤務) ※農業土木	1人	土木施工管理技士(2級以上)の資格を持ち、農業に関する土木分野で5年以上の実務経験があり、パソコン操作を含む一般事務ができる人	岡垣町役場
保育士 (常勤)	2人	昭和35年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を持つ人	中部保育所
保育士 (短時間勤務)	1人		こども未来館

## 任期付職員

雇用期間が令和5年4月1日～令和6年3月31日の任期付職員を募集します。

※雇用期間の更新あり

試験内容 面接試験※令和5年1月下旬～2月上旬ごろに実施予定

面接会場 岡垣町役場

申し込み 令和5年1月11日(水)までに役場総合案内、企画政策室、町公式ホームページにある募集案内を確認し、必要書類を企画政策室に提出※資格が必要な職種を希望する人は資格証の添付が必要

## 会計年度任用職員

令和5年4月～令和6年3月に、各種業務の事務補助を行う会計年度任用職員の登録を受け付けます。面接後に名簿登録され、必要に応じて雇用されます。

申し込み 令和5年2月17日(金)までに役場総合案内、企画政策室、町公式ホームページにある募集案内を確認し、必要書類を企画政策室に提出※資格が必要な職種を希望する人は資格証の添付が必要※2月17日以降も随時受け付けますが、すぐに面接できないことがあります。

職種	対象	勤務時間	勤務場所	報酬
一般事務	誰でも可	午前8時30分～午後5時15分のうち町が指定する時間 ※6時間程度	主に岡垣町役場	時給905円程度
保健師・助産師・管理栄養士・栄養士	対応する資格を持つ人	午前8時30分～午後5時15分のうち町が指定する時間 ※4時間程度	町が指定する場所	時給1,376円程度
歯科衛生士				時給1,252円程度
保育士	子育て支援員研修を修了したまたは保育士の資格を持つ人	午前7時～午後8時のうち町が指定する時間 ※7時間45分以内	こども未来館または中部保育所	日額7,567円程度 ※7時間45分のとき

※報酬は変動することがあります。

岡垣町は、九州共立大学と地域連携協定を結んでいます。地域貢献や地域の課題解決について学んでいる5名の学生が、学習の一環として11月に岡垣町でフィールドワークを実施。その中で彼らが体感した「町の魅力」を報告してくれました。

## 九州共立大学の学生が 岡垣町の魅力に迫ってみた！

-Discover the charm of Okagaki-



岡垣町を訪れたのは今年の11月。町の名前は知っていたものの、実際に行く機会がなく、初めての訪問だった。

JR海老津駅から町内を走るコミュニティバスを利用した。今回初めてこのようなバスの存在を知った。バスと聞くと運賃が高いイメージで、普段はなかなか利用しないが、岡垣町のコミュニティバスは運賃が安価で、経済的に大変優しい乗り物だった。

まずは岡垣町観光ステーション「北斗七星」を訪れた。今回はここを拠点に自転車で町内を回るコースを予定している。自転車をこぎ出し、まず目に飛び込んで来たのは青い海。雲一つない空にきらめく海…。天気も上々、気分も上々!!

ゆうれい坂から自転車をこぐこと30分。山あいのカフェでお腹を満たし、高倉神社へ。樹齢約800年と言われる迫力の御神木が目に入る。大樹から神秘的なパワーをもらうことができた。最後は海や空、町を守る防風林が続くサイクリングロードを訪れ、今日の旅を終えた。

自転車に乗っている間、この町の自然の豊かさを肌で感じた。飲食店も思ったより多く、お昼時は家族連れがお店に入っていき姿を何回も見かけた。気になる魅力的なお店がいくつかあったため、今度はプライベートで町を巡ってみたいと思った。

今回のフィールドワークを通じて、岡垣町は本当に良い場所だと感じた。小倉・博多に近い立地であるうえ、交通の便がよく、そのような中でも豊かな自然と住みやすさが両立していた。

今は大学生のため引っ越すことはできないが、将来岡垣町に住んでみるのもいいなと思えるような魅力がたくさん詰まった町だった。



### 海老津駅前に

### イルミネーションを設置しました

JR海老津駅前のイルミネーションは、令和2年度から九州共立大学の学生と共同で実施しています。今年は、デザインから設置・チラシの作成まで、学生と意見などを交わしながら行いました。学生からは「楽しかった。良い社会勉強になりました」「イルミネーションを通して、町の魅力を発信できたと思います」という声が聞かれました。町の新しい魅力「サイクリング」を表現したイルミネーションを、ぜひご覧ください。

【設置期間】令和4年12月2日(金)～令和5年1月31日(火)

# 新岡垣風土記

第448回

## 神社の棟札を読む③

### ―氏森神社の棟札―

岡垣歴史文化研究会 石田 健次

一日」と記されており、氏森神社の神殿及び弊殿が明治29(1896)年五月一日に再建されたことが分かる。

主文の下には願主として、「願主山田區氏子中」と記されている。当時は山田區の全戸が氏子であったと思われる。

願文は、「天氣和順五穀豊登」「國家靜謐安産應護」とあり、天候が穏やかで穀物が豊に稔ること、国内が穏やかであることを願い、また、氏森神社が安産の神社であることから、安産守護を願いとしている。

その他に、神職として郷社社掌の名前と15人の新築委員が記されている。

#### 「棟札に書かれた建築の匠たち」

- 大工棟梁
  - 大工
  - 家根師
  - 木挽棟梁
  - 石工
- 建築に携わった匠たちは、大工

の棟梁が3人と島根県岩見国那賀郡二宮村大字神主(現在の島根県江津市二宮町)の大工2人の名前が記されている。

本殿の檜皮葺屋根は、糟屋郡の家根師によるものである。また、木材を製材するための木挽棟梁の名前と本殿建築で重要となる基礎工事を行う石工の名前が記されている。本殿の基礎は明治28(1895)年10月には完成している。

氏森神社は、再建から126年を経過している。本殿の檜皮葺屋根が昭和60(1985)年1月に銅板で覆われた以外は、神社建築様式の流造の特徴でもあるさまざまな彫刻とともに、再建当時の姿をそのまま残している。本殿の向拝には龍の彫刻があり、再建時から参拝者を見守ってきた。

氏森神社(山田區)は、江戸時代から安産守護の神社として崇敬されてきた。明治6(1873)年には、この神社の客殿を利用して岡垣で最初の小学校が開設されている。社殿の老朽化が進んだことにより、明治29(1896)年に神殿及び弊殿が再建された。

再建にあたっては、当時の山田區だけでの再建は不可能であったため、明治27(1894)年に近郷在住の敬神者に寄附を募っている。

再建された神殿は、神社建築の「流造」といわれる様式で、再建時の棟札が残されている。

棟札の大きさは、総高106センチ



▶氏森神社再建時の棟札



▶檜皮葺の氏森神社神殿

情報交換しよう。

「町民ふれあい広場」は、町民の皆さんと一緒に作る投稿コーナーです。団体・サークルの活動紹介やメンバー募集、地域活動の紹介など「みんなに伝えたい」情報をぜひ投稿してください。

申し込み 掲載号の前々月15日(土・日・祝のときは翌平日)までに原稿・写真などをおかがきPR課に窓口、郵送またはメール (koho2@town.okagaki.jp) で提出 ※応募多数のときは抽選  
問い合わせ おかがきPR課



岡垣楽陶会で自分だけの作品づくり

岡垣楽陶会は、楽しい仲間とともに陶芸を楽しんでいる団体です。現在の会員数は11人。初心者・経験者を問わず、一緒に活動する人を募集しています。興味がある人は、気軽に問い合わせてください。

活動日 毎週土曜日午後1時~4時

ところ 岡垣町陶芸所 (中央公民館)

費用

●入会金=千円

●会費=月1,300円※お茶代を含む

問い合わせ 赤時 ☎ 283-0103



地域の文化活動が集結しました

旭東区文化祭が大盛況!

第14回旭東区文化祭を、11月13日にえびつ台公民館で開催しました。当日は小学生から97歳の人まで、約50人が作品を展示。絵画や書画、編み物、陶器、工作など、さまざまな作品を出展していただきました。

新型コロナウイルス感染症の影響に加え、天気も心配でしたが、区内・区外を問わず多くの人々が来場。約100人の来場者に、展示作品を楽しんでもらうことができました。

来年も多くの人に訪れてもらえるように、工夫を凝らしたいと思います。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



旭東区からの投稿



このぼりの寄付をいただき  
ありがとうございました

広報おかがき6月号で、不要になったこのぼりを募集したところ、8名の方から譲っていただきました。いただいたこのぼりは、野間二区にある須賀神社に一年中飾っています(強風時を除く)。皆様のご協力、ありがとうございました。

問い合わせ 里山宮の森(手嶋) ☎ 090-1875-6257



気持ちはよく泳ぐこのぼり

# Hello! Baby-kids

## 1月生まれ

### 3月生まれの子どもを募集中

- 対象 町内に住み、3月で1歳～3歳になる子ども
- 申し込み 1月16日(月)までに投稿する写真・住所・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日・電話番号・子どもへのコメント(22文字以内)・広報おかがきへの意見をおかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出

わがかわいほ  
渡川 絃羽ちゃん (1歳)  
令和4年1月9日生まれ(松ヶ台東)  
よく食べ、癒してくれる  
いとほ♡おめでとう!



わがかわいほ  
渡川 晴羽ちゃん (1歳)  
令和4年1月9日生まれ(松ヶ台東)  
ニコニコ笑顔で甘えん坊の  
せいは♡おめでとう!



いわむしやく  
岩藤 寧ちゃん (3歳)  
令和2年1月20日生まれ(高塚)  
これからのものびのび  
自由に育ってね♡



わたなべしずき  
渡邊 寧美ちゃん (1歳)  
令和4年1月21日生まれ(山田ヒルズ)  
1歳おめでとう!  
しーちゃん大好きだよ♡



つきまたあおい  
月俣 碧絃ちゃん (3歳)  
令和2年1月24日生まれ(海老津風の森)  
おしゃべり男子♡沢山笑って  
どんどん大きくなあれ!



かひつもとえ  
加納 百恵ちゃん (1歳)  
令和4年1月27日生まれ(東山田)  
これからも笑顔で  
楽しい日々を過ごしてね!



### 短歌・俳句・川柳

#### 【一般の作品】

若返る葉があればのみますか

馬場とき子

山路のにぎわい過ぎて牧の露

川口實

黄昏時いちよう並木を足早に

井上アヤノ

碁に負けて呵々大笑の老いを知る

小田和彦

風に舞う落ち葉安らぎ地に求め

山村英之

答弁を濁して多分黒でしよう

恵家健生

#### 【青葉短歌会】

夫と行きし掛け替えない思い出の  
北海道での写真に見入る

早川京子

腕組みて頭傾げて唸りいる

幼の仕草父親に似る

新川正恵

永遠にあなたのものどう花言葉

新川正恵

ホトトギスの花き庭に咲けり

石松清美

#### 【岡垣短歌教室(榎村隆雄)選】

久しぶりの

ピュッフエが旨くて食べ過ぎた  
肉にスイーツ腹十二分

神屋真弓

文化祭にグリーンカフェが初参加

鬼ヤンマ飛ぶ大人のぬり絵

藤原一子

ススキ穂は河川敷をばとこまでも

両手を広げて叫んでみたい

飛高弘子

嫁さんがシルバーマークをプレゼント

同じ歳なる嫁母と私に

黒瀬里美



「おいしい」の一言が  
何よりのやりがいです

むらた まさと  
村田 将智さん

山田区在住。有限会社ゆうまへ転籍後、昨年町内に完成したワイナリーで醸造を担当している。

町内の企業を、社員の皆さんが紹介!



企業訪問

Part.5

## 有限会社 ゆうま

「ぶどうの樹」を運営する株式会社グラノ 24K(手野区)が2000年に設立した法人。設立以来、「岡垣町産のワインを造りたい」という思いから、国内外でブドウの収穫やワインの醸造のノウハウを習得。昨年春から内浦区の食育体験ファーム・ほっこり農園内でワイナリーの運営を開始し、同社にとって20年来の夢であった「ぶどうの樹オリジナルワイン」が完成した。



### ■何をしている法人?

主にアスパラガスや枝豆、お米などを生産している法人です。醸造しているワインに使っているブドウも、すべて私たちがワイン用に生産しています。



### ■なぜワインの醸造に携わることに?

生まれ育った岡垣町で働きたいという希望があり、以前はぶどうの樹系列の飲食店で働いていました。ワイナリーを作るという話が立ち上がった4年前、「醸造の担当にならないか」と声を掛けていただいたことがきっかけです。ワインの醸造には機械の操作や成分分析が必要で、大学時代に学んだことが役立っています。

### ■ワイン造りのやりがいは?

ワインは原料がシンプルなため、醸造途中で味を調整

しづらいという難しさがあります。さらに酸化に弱いなどの特性もあるため、醸造には気を使うことが多いものです。

ブドウを育て、ワインになるまで1年以上かかりますが、手塩にかけたワインがお客様の手に渡ると、ホッとします。「おいしい」という声をいただくことで、ワインは初めて完成するものだと思います。

### ■今後の目標は?

ワイナリーの完成から日が浅いため、今はまだ目の前のワイン造りに専念している状態です。いずれは、日ごろワインを飲まない人にも親しまれやすい「スパークリングワイン」の醸造などにも挑戦してみたいです。

所在地 大字内浦526番地6(ワイナリー)  
業種 ワイン醸造、農作物の生産・販売 など  
従業員数 3人  
電話番号 093-282-2226



▲ホームページはコチラ

**募集** 町民ふれあい広場では、お知らせ、サークルなどの紹介、イラスト・写真、俳句・短歌・川柳などを募集します。※営利・政治・宗教に関するものなど、掲載できないものもあります。  
**申し込み** 掲載号の前々月15日(3月号は1月16日)までに住所・氏名・電話番号・原稿などをおかがきPR課に窓口、郵送またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)で提出 ※応募多数のときは抽選

**青嶺岡垣俳句会**  
星月夜幼に語る「ごんぎつね」  
平村久恵  
とみこうみ蕎麦の花咲く越の国  
青竹町子  
師の語る遙かな旅路秋風鈴  
天本睦子  
賜りしもの青空と大花野  
岸原邦代

**岡垣川柳会**  
珍しい名字がルーツ物語る  
坂本瑩  
築百年うちの木材生きている  
山田真理子  
起源だと元祖本家が競い合い  
廣渡憲峰  
お付き合い始めてわかる仕事馬鹿  
藤原かずこ

**サンリーアイ俳句会**  
三の丸鉄鎖に賜の贅錆びて  
赤田由美子  
葛かほるひと日五本の里のバス  
深田英子  
児童生徒手塩に掛けし菊花展  
力丸ツヤ子  
弓なりの浜に良夜の波頭  
井村晴代

# 子宮頸がんを予防するには

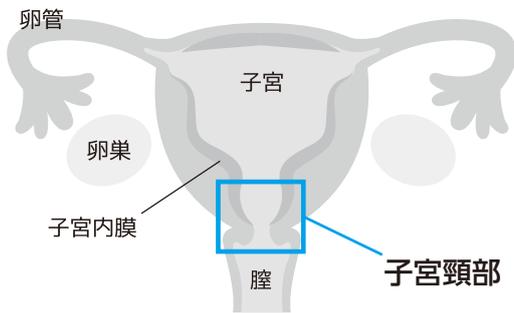
「がん」は大人がなるものだから、私には関係ない……と思つていませんか。子宮頸がんは、若い女性が発症するがんの割合の多くを占めています。発症を防ぐために、自分にできることを考えてみましょう。

## 子宮頸がんとは？

子宮頸がんは、子宮の頸部にできるがん(図1)で、初期の頃には症状がほとんどありません。多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染が引き金となって発症します。

国内では、年間に約1万1千人が子宮頸がんにかかり、約2900人が亡くなっています。若い世代の女性に発症しや

図1 子宮頸がんのできる部分(子宮頸部)



すいことが特徴で、20代から増え始め、30代までにがん治療により子宮を失ってしまう人は、年間に約千人います。

子宮頸がんを予防するには、若いうちからのワクチン接種と検診がとても重要です。

## ワクチン接種で感染を予防

子宮頸がんを予防するためのHPVワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体が体内で作られます。これにより、子宮頸がん全体の50〜70%の原因とされる2種類のウイルスに対し、感染の予防効果が得られるとされています。

令和4年4月、約8年ぶりにワクチン接種の積極的な勧奨が再開されました。小学6年生〜高校1年生相当の女子は無料で接種できます。また、過去8年間のうちに接種の対象年齢を過ぎてしまった人も、令和6年度末までは無料で接種できるようになりました。ワクチン接種は子宮頸がんの予防に有効です。この機会に接種を考えてみてください。

## 2年に1回は

## 子宮頸がん検診を受けましょう

国内では近年、子宮頸がんによる死亡率が増え続けています。その要因の一つに、検診の受診率が低いことが挙げられます。国は「20歳以上の女性は、2年に1回の頻度で子宮頸がん検診を受けること」を勧めています。定期的な検診を受けることで、がんの発症までに起きる異常やごく初期のがんを発見でき、生存率を高めることはもちろん、妊娠に必要な子宮を守ることもつながります。

コロナ禍の影響で、予防接種や検診の場に行くことを控える人もいるかもしれませんが、自分自身の命、そして大切な人の未来を守るため、予防接種と検診を受けてみませんか。

## 問い合わせ

- ワクチンに関すること⇨子育てあんしん課
- 検診に関すること⇨健康づくり課



## ヘルシー クッキング

No. 366 ～旬の果物を楽しもう～

## リンゴの黒糖ソテー キャラメルソース

### 4人分の材料

- リンゴ1個(300g)
- 砂糖60g
- 水20cc
- 牛乳20cc
- 生クリーム20cc
- バター15g
- 黒糖20g
- ミント適量
- クルミ15g



### 作り方

- ①リンゴは芯を取り、8等分にする。クルミは粗く砕いておく。
- ②牛乳と生クリームは鍋に入れ、温めておく。

- ③別の鍋に砂糖と水を入れ、褐色になるまで強火で加熱する。火を止めたら②を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにバターを溶かし、黒糖を入れて軽く炒める。
- ⑤④に①を入れ、両面に色が付くまで強火で炒める。
- ⑥器に⑤のリンゴを盛り、キャラメルソースをかけてクルミを散らし、ミントを添える。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー194kcal、ビタミンC3mg、食物繊維1.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

## こども未来館

### イベント情報



1/7  
(土)

1/28 季節の星空を観察しよう  
(土) **天体観望**

大型望遠鏡がある天体室で、ボランティアスタッフによる星のお話を聞きながら、夜空を観察しましょう。

**対象** 誰でも可

**とき** 18:00～19:00

※雨天・くもりのときは中止します。



1/8  
(日)

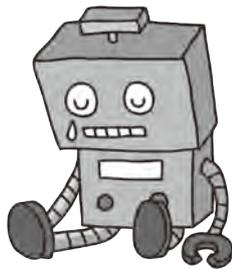
まだまだ遊べるかも?  
**おもちゃ病院**

おもちゃドクターが、壊れたおもちゃを診察・治療してくれます。

**対象** 誰でも可

**とき** 10:00～15:00 ※受け付けは14:00まで

**持ってくるもの** 壊れたおもちゃ



1/21  
(土)

切り絵に挑戦しよう  
**イラストひろば**

動物や好きなキャラクターなどを切り絵にして、カラーセロファンで飾ってみましょう。

**対象** 小学2年生以上の人※親子での参加も可

**とき** 10:00～11:30

**持ってくるもの** カッターナイフ、切り絵にしたい絵など



※イベントの詳細内容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。

問い合わせ こども未来館

## 1月 健診・子育て支援行事

### 子どもの健診

#### ■集団健診

日程	種 目
11日(水)	7カ月児健診
18日(水)	2歳児相談
25日(水)	1歳6カ月児健診

※対象者には案内を送ります。

●7カ月児健診は令和4年5月生まれの子どもから順に行います。

●1歳6カ月児健診は令和3年5月生まれの子どもから順に行います。

●2歳児相談は令和2年10月生まれの子から順に行います。

#### ■個別健診

4カ月児健診は、令和4年度も医療機関での個別健診を続けています。※対象者には、令和4年9月生まれの子どもから順に健康診査受診票などを同封した案内を送ります。

### 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その親を対象にした遊びの教室です。

●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** 令和5年1月13日(金) 13:45～14:15、14:30～15:00

**ところ** いこいの里

**申し込み**

子育てあんしん課



### にこにこクッキング (要予約)

離乳食に関する相談ができます。※調理実習や試食はありません。

**とき** 令和5年1月19日(休) 10:10～11:00、11:10～12:00

**ところ** 中央公民館

**定員** 先着各5人

**申し込み** 子育てあんしん課

### こどもの発達相談 (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** 令和5年1月13日(金) 13:30～16:40

**ところ** いこいの里

**申し込み** 子育てあんしん課

### 子育て相談自由広場 (要予約)

子どもの成長(食事、歯、身長・体重など)のことを気軽に相談してください。

**とき** 令和5年1月17日(火) 9:30～11:00

**ところ** いこいの里

**申し込み** 子育てあんしん課

# ボランティアのススメ

問い合わせ 岡垣町ボランティアセンター ☎ 283-2940

岡垣町ボランティアセンター登録団体紹介

## わらしっこクラブ

— 親子の輪、一緒に広げませんか —

「わらしっこクラブ」は、未就園児とそのお母さんが集まって、楽しく遊んだりお話をしたりする子育てサークル。主に、こども未来館で活動しています。季節に合わせた行事も催していて、参加してくれた親子が笑顔になれるように工夫しています。

月に1回の活動日には、町内外を問わず、多くの方が集まります。育児に関する情報交換も盛んで、いつも楽しく活動しています。

わらしっこクラブの活動に参加して、一緒に子育てを楽しみませんか。体験や見学も大歓迎です。興味がある人は、気軽に問い合わせてください。



▲Instagramはコチラ



## 観光のススメ

問い合わせ 岡垣町観光協会 ☎ 281-5050



高倉神社



成田山不動寺



龍昌禅寺

2023年が良い年でありますように。  
初詣は、岡垣町で

## 文化のススメ

問い合わせ 岡垣町文化協会事務局(宗岡) ☎ 090-5128-5844

展示に舞台に、大盛況

### 岡垣町民文化祭

10月28日～30日に、岡垣サンリーアイで町民文化祭が3年ぶりに催されました。

作品展示では皆さんの力作が会場を彩り、芸能・歌唱・歌謡の部では日舞や器楽、コーラスなど、子どもから大人まで世代を超えて多くの人が出演。日々の練習の成果を披露しました。

町民文化祭にご参加・ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



# スポーツのススメ

問い合わせ 岡垣町体育協会 ☎ 282-0200

## 市町村対抗福岡駅伝が催されました 岡垣チームが町村の部で8位に

今年で第9回を迎えた市町村対抗福岡駅伝が、筑後広域公園（筑后市）で催されました。岡垣町からは16人の選手が出場。大会に向けて合同練習に取り組み、チーム全員で気持ちを一つにして頑張りました。

結果は全57チーム中23位（タイム1時間43分8秒）と、過去最高の成績に。町村の部では8位入賞となり、表彰されました。



## 1月のスポーツイベント

8日(日)	バスケットボール大会 (町民体育館)	9:30
9日(祝)	バドミントン大会 (岡垣サンリーアイ)	9:00
15日(日)	少年サッカー大会 (松ヶ台グラウンド)	8:00
	剣道大会 (町民武道館)	8:00
	卓球大会 (町民体育館)	9:00
22日(日)	ソフトバレーボール大会 (町民体育館)	9:30
29日(日)	インディアカ大会 (町民体育館)	9:00

## がんばった人にマル

### スポーツ結果

#### サンレー交歓 グラウンド・ゴルフ大会

とき 10月13日  
ところ 町民総合グラウンド  
優勝 菊地勝昭  
準優勝 中谷孝  
第3位 中根香代子



#### 岡垣町シングルス 硬式テニス大会

とき 10月23日  
ところ 町民テニスコート  
《1部》  
優勝 三川正一  
準優勝 副島悟  
第3位 林健二

《2部》  
優勝 竹松浩二  
準優勝 末松義弘  
第3位 福田明仁

#### 少年軟式野球新人戦大会

とき 10月23日・30日  
ところ 松ヶ台グラウンド  
優勝 野間レンジャーズ  
準優勝 海老津ニュースターズ  
第3位 山田ビクトリー

#### グラウンド・ゴルフ10月度例会

とき 10月28日  
ところ 町民総合グラウンド  
《男子の部》  
優勝 麻生洋輔  
準優勝 霍田敏美  
第3位 山本富安  
《女子の部》  
優勝 井山淳子  
準優勝 霍田美智子  
第3位 中村房代

#### おなが自動車学校旗争奪 少年軟式野球大会

とき 11月6日・13日  
ところ 町民総合グラウンドなど  
第3位 山田ビクトリー



#### 連盟会長杯 ソフトバレーボール大会

とき 11月13日  
ところ 町民体育館  
優勝 CHERI  
準優勝 岡垣倶楽部Z  
第3位 岡垣倶楽部X

#### 混合バレーボール大会 (一般後期)

とき 11月27日  
ところ 町民体育館  
優勝 マンシャフト  
準優勝 ガンバ岡垣  
第3位 スリーピース

# 1月の行事予定・施設情報

JANUARY 2023 令和5年( )は実施場所または展示者、時間は開始時間

岡垣サンリーアイ		
8日(日)	おはなし会	14:30
15日(日)	おはなし会	14:30
20日(金)	ミュージックスペース 「フルーツ高木華子&ピアノ内藤淳子& オカリーナ」	15:30
22日(日)	カルチャーフェスタ [SOUL FO"NKY CUP]	13:00
	おはなし会	14:30
29日(日)	おはなし会	14:30

※12月28日(水)～令和5年1月4日(水)は休館

情報プラザ人の駅		
15日(日)	オリジナルデコレーションバッグ作り	13:00
毎週(土)	パソコン相談室	9:30

**いこいの里**  
1月のイベント情報はありません。

## 人の動き

**11月末** ※( )は前月比  
**31,685人 (+34人)**

男性……15,018人 (+13人)  
女性……16,667人 (+21人)  
世帯数……14,267世帯 (+21世帯)  
出生13人・死亡29人・転入110人・転出60人

**人身事故** 10月 11件  
死亡0人・重傷0人・軽傷15人

役場・地域・学校	
1日(祝)	●初詣(高倉神社など)
1日(祝)～3日(火)	●元朝修正会(成田山不動寺)
8日(日)	●遠賀郡消防合同出初式(芦屋町総合運動公園中央グ ラウンド) 9:30 ※雨天時は中止 ●岡垣町二十歳式(岡垣サンリーアイ) 15:00
10日(火)	●3学期始業式(町立小中学校)
14日(土)・15日(日)	●どんど焼き(高倉神社) 9:00
15日(日)	●疋餅封じ(龍昌禅寺) ●どんど焼き(成田山不動寺) 9:30 ●稲荷祭(高倉神社) 10:00
17日(火)	●伊賀彦祭(高倉神社) 11:00

校区コミュニティ	
■山田校区コミュニティ運営協議会	
10日(火)	●あいさつ運動(山田小学校) 7:30
15日(日)	●どんど焼き(山田小学校) 11:00 ※時間は予定。もち つきはありません。
16日(月)	●あいさつ運動(岡垣東中学校) 7:50

展示コーナー	
【駅前ぎやらりー】	
●～14日(土) 駅前ぎやらりー一年賀状展	
【地域交流センター】	
●～13日(金) 児童・生徒の人権作品展	
●16日(月)～ 駅前ぎやらりー一年賀状展	
【中央公民館】	
●6日(金)～ キルト作品展(布舞第2教室)	
【東部公民館】	
●～31日(火) 和紙ちぎり絵作品展(芳賀征子)	
【西部公民館】	
●～2月2日(水) 陶芸作品展(陶友クラブ)	

納期	
●町県民税4期分	……………1月31日(火)
●国民健康保険税8期分	……………1月31日(火)
●後期高齢者医療保険料7期分	……………1月31日(火)
●保育所保育料1月(延長保育は12月)分	……………1月31日(火)
●町営住宅家賃1月分	……………1月31日(火)

ごみ			
10月 岡垣町から出た			
●一般ごみ	690.9t	●資源ごみ	46.9t
・1人当たり	21.8kg	・1人当たり	1.5kg

救急		火災	
10月	出場144件・搬送139件	10月	出火0件

## 町長のひとこと

### 10年後の私へ — 1通の手紙 —

10月2日、町制施行60周年記念式典が行われた。その2日後、町内在住の女性の元へ手紙が届く。それは10年前の町制施行50周年の事業で、10年後の自分へ書いた手紙だった。当時、女性は白血病に侵され、骨髄移植のドナーを探していた。ふと目にした広報紙で、10年後の自分へ手紙が送れることを知った。10年後、自分は生きていだろうか。さらに、夫と3人の子どもにも手紙を書いた。

そして10年が経ち、手紙が届く。書き出しは「この手紙を貴方が見ているということは、私は生きていますね。」女性はドナーが見つかり、白血病を克服していた。夫と子どもたちには「生きていたらうれしい。亡くなっていたら、みんなで助け合って」と。その日は、家族5人で手紙を読みながら涙したそうだ。

今月号の広報おかがきでは「10年後の私への手紙」を募集しており、2032年の10月に届けられます。10年後、私は74歳。どんな10年間を過ごしたのか、尋ねてみようと思います。  
岡垣町長 門司晋



# 相談窓口・救急医療

相談の種類	とき	ところ	電話番号
女性の健康相談※要予約	1月12日(休)・18日(水) 13:00～16:00	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-37-4070
補聴器相談	1月16日(月)13:00～15:00 1月23日(月)13:00～14:00	岡垣町役場	282-1211(福祉課)
行政相談	1月12日(休)13:30～16:00	いこいの里	282-1211(総務課)
総合福祉相談 (福祉110番)	1月10・24日ともに火曜日 10:00～12:00	いこいの里	283-2940 (社会福祉協議会)
法律相談※要予約	1月13日(金)13:30～16:30	いこいの里	
子ども支援オフィス巡回相談 ※要予約	1月20日(金)10:30～16:00	いこいの里	283-2940 (社会福祉協議会)
こころの健康相談※面談は要予約	月～金曜日8:30～17:15	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)	0940-36-2473
窓口・電話	高齢者・障害者相談	岡垣町高齢者・障害者相談センター	282-5167
		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	月～金曜日8:30～17:15 ※専門員への相談は10:00～17:00	岡垣町役場	282-1211 (地域づくり課)
電話	ふくおか自殺予防ホットライン	24時間受付	—
	宗像児童相談所	24時間受付	宗像児童相談所(宗像市)
	児童相談所虐待対応ダイヤル	24時間受付	—
	児童相談所相談専用ダイヤル	24時間受付	—
	子どもホットライン24	24時間受付	—
	教育電話相談	月～金曜日8:30～17:15	—
	みんなの人権110番	月～金曜日8:30～17:15	—
新型コロナウイルス	受診・相談センター	月～金曜日8:30～17:15 ※夜間休日は、一般相談窓口	宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)
	一般相談窓口	24時間受付	—
	ワクチン専用ダイヤル	9:00～21:00	—
	後遺症診療相談窓口	24時間受付	—

もしものときは  
早めの対応を

## 休日・夜間の 救急医療

### ■休日急病センター

対象 内科、小児科

診察時間

●日祝日は9:00～正午(受け付けは11:30  
まで)、13:00～17:00(受け付けは16:30  
まで) ※小児科は要問い合わせ

●電話相談 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

ところ 福岡県救急医療情報センター

電話番号 #7119 または 092-471-0099

## 編集後記

▼今月の特集は「体を整えるコツ」。私自身、徹夜明けや食べ過ぎた日の翌朝など、不摂生が体に及ぼす影響は、年を重ねるにつれ増しているように感じる今日この頃です。記事を書く上で、専門家の方や町の栄養士にたくさんのお話を伺いましたが、健康な体は一朝一夕には得られない、ということ改めて認識しました。新年からは、休日に昼まで寝てしまいうつせを直すところから始めようかと思えます。皆さんも、健やかに新年をお迎えください。(江河)

▼私の冬の楽しみの一つに「鍋料理を食べること」があります。寒い夜の「鍋」の味は格別ですよ。レモン鍋やトマト鍋など、毎年いわゆる「トレンド鍋」が話題になりますが、今年はキムチチゲ鍋に豆乳で作ったホイップを載せた「クリームチゲ鍋」が流行っているようです。私はまだ食べたことがないので、どんな味なのか気になるところです。さて、年末年始は人と会う機会が増えますね。皆で温かい鍋を囲みながら、来年に向けて英気を養いたいと思います。皆さん、よいお年をお迎えください。(中村)

# 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

住民の皆さんに安心してワクチン接種を受けてもらえるように、接種に関する「よくある質問」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課



**Q. 現在、3回目以降の接種では、どのようなワクチンの接種を受けられますか。**

A. 12歳以上の方が、これから3回目以降の接種を行う場合「ファイザーまたはモデルナのオミクロン株対応2価ワクチン」または「武田社（ノババックス）の1価ワクチン」の接種を受けられます。特に、従来の1価ワクチンを上回る効果が期待される2価ワクチンの接種が勧められています。なお、5歳～11歳の子どもは3回目の接種で「ファイザーの1価ワクチン」の接種を受けられます。

※武田社（ノババックス）を使用した接種は、県で実施しています（町では実施していません）。詳しくは、県のホームページをご覧ください。



**Q. オミクロン株対応ワクチンは何回接種できますか。**

A. 接種回数は「1回」です。過去の接種回数の違いにより、オミクロン株対応ワクチンの接種が3回目・4回目・5回目になることがありますが、いずれの場合でも、現時点ではオミクロン株対応ワクチンの接種は「1回」です。オミクロン株対応ワクチンの接種を受けた人には、次回接種券は送られません。

※町の接種では、令和4年10月以降、12歳以上の3回目～5回目接種に、オミクロン株対応ワクチンを使用しています。

**Q. 初回（1回目・2回目）接種を受けていませんが、オミクロン株対応ワクチン接種を受けられますか。**

A. オミクロン株対応ワクチンを受けられるのは「初回接種を完了した12歳以上の人のみ」です。初回接種を受けていない人は、従来の1価ワクチンによる接種を受けられます。

**Q. 新型コロナワクチンはいつまで接種を受けられますか。**

A. 新型コロナワクチンの特例臨時接種の実施期間は、現時点では「令和5年3月31日まで」とされています。これ以降の接種に関する情報は、国の方針が決まり次第、お知らせします。

## ◆予約受付・問い合わせ（1～5回目接種すべて）

### ● Web 予約（24時間）

パソコンやスマートフォンでの「Web予約」が便利です。



### ● 電話予約（平日午前9時～午後5時）

 **0120-283-567（無料）**  
（岡垣町新型コロナウイルスワクチンコールセンター）

※接種券なしでの予約はできません。必ず、接種回数に応じた接種券が届いてから予約してください。



接種は強制ではありません。本人（16歳未満の人は保護者）の同意があるときに限り、接種が行われます。



Facebook



LINE



Instagram



Twitter

