

広報みずまき

MIZUMAKI TOWN
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

05 お知らせ版

No.398



●ポロシャツ仕様

▷色 4種 ①メトロブルー(青) ②ガーネットレッド(赤) ③ミントグリーン(緑)
④ブラック(黒) ※①～③は新色です。

▷素 材 ポリエステル100% ※今年は綿のポロシャツはありません。

▷サイズ 150, SS, S, M, L, 2L, 3L

※身丈・身幅などの詳細は、町ホームページで確認できます。

※実際の商品は、色味や質感がイラストと異なることがあります。

水巻PRポロシャツ
販売スタート 6月1日(月)～



みずまろ
ベビートシャツ
800円税込



▷カラー ①ホワイト(白)
②ライトピンク(桃)
▷サイズ 80, 90
※ライトピンクは80サイズのみです。

個人や家族で着用する人はもちろん、
地域の団体やサークル、お店や会社の
ユニフォームとしてもぜひ利用してください。

例年、大人気のポロシャツに加え、キー
ホルダー・ベビートシャツも販売していま
すので、こちらもぜひ購入してください。

●販売期間 6月1日(月)～

●販売場所 役場2階広報係窓口

※数量限定のため、売り切れ次第終了します。

※郵送などでの取り扱いはしていません。

※購入後の返品・交換はできません。

●問い合わせ 役場広報係☎201-4321



第2弾

緊急事態宣言延長に伴う

町独自 支援

町内商工業事業者を対象に

1事業者当たり

15万円 給付

町内事業者持続化緊急支援金

新型コロナウイルスの感染拡大で経済活動が衰退している現状を踏まえ、町内の事業者が継続して活動できるよう、町独自の支援金を交付します。

- 対象 次の全ての条件を満たすこと
- ▷町内に事業所などを構えて活動している
- ▷主な収入が事業収入である
- ▷市町村民税に滞納がない

- ▷生活保護を受給していないなど
※詳しくは町ホームページなどで確認してください。
- 申込方法 必要書類をそろえ、水巻町商工会に郵送で申し込んでください。
※申請書類は町ホームページから取得できます。
- 申請期間 5月 29日(金) ~7月 31日(金) 消印有効
- 問い合わせ 水巻町商工会 ☎ 201-7551

役場で緊急雇用

会計年度任用職員採用

町内の雇用情勢悪化を踏まえ、緊急雇用対策として町で臨時職員（会計年度任用職員）を募集します。

- 対象 次の全て条件を満たす町内に住んでいる人
- ▷新型コロナウイルスの影響で失業・内定を取り消された
- ▷地方公務員法 16 条の欠格事項に該当しない

- 職種・採用数 一般事務・10 人程度
- 勤務 週4日程度（午前8時30分～午後5時15分）
- 日給 7,172 円（各種手当あり）
- 申込方法 6月 19日(金) までに役場人事秘書係窓口で申し込んでください。
- ※申込書は役場人事秘書係窓口や町ホームページで取得できます。
- 問い合わせ 役場人事秘書係 ☎ 201-4321

保育料を援助

登園自粛分の保育料支援

- 対象 認可外保育施設を利用している保護者で緊急事態宣言の期間に登園自粛を行った人

- 内容 登園自粛日数分の保育料を支援
支援額は 900 円（上限）×自粛日数です。

※日曜日・祝日は除きます。

- 申込方法 役場子育て支援係窓口で申し込んでください。
※必要書類は問い合わせてください。
- 問い合わせ 役場子育て支援係 ☎ 201-4321

災害時の避難所対策

安全な避難所設営

梅雨時期の豪雨災害に備えるため、避難所の新型コロナウイルス対策に取り組みます。

- 内容 避難所に次のものを配備
▷「3 密」を防ぐためのパーテーション
▷非接触型の体温計
▷消毒用噴霧器など
- 問い合わせ 役場庶務係 ☎ 201-4321

水巻町では国の支援策だけではなく
町独自の支援策を数多く用意しています。

頑張る皆さんを 全力支援！

第1弾 町独自支援策を 5つ紹介します

ごみ袋を全世帯へ配布

家庭用ごみ袋全世帯配布

6月初旬ごろ全世帯に配布

新型コロナウイルス対策に伴う外出自粛で家に居る時間が増え、家庭から出るごみの量が増加しています。それに伴い町では独自の支援策として、家庭用指定ごみ袋の引換券を配布します。

●対象 町内に住民票がある世帯（基準日：5月1日）

●内容

燃えるごみ用指定ごみ袋 中・1組（10枚）支給

●引換期限 12月31日（木）

●対象店舗 引換券に記載された店舗

※在庫切れや混雑を避けるために引換期間を長く設定しています。日々の買物のついでに余裕を持って利用してください。

●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

1事業者当たり
10万円

感染拡大防止休業店舗協力金

町では休業協力した施設に対して協力金を支給します。

●支援事業対象施設 次の条件を全て満たすもの

①福岡県が休業等協力要請した施設

②町内の施設・店舗

③営業許可を得て開業し営業実態があった（基準日：4月1日）

●休業要件 4月30日（木）から5月6日（水・振休）までの

1週間全ての日について、休業が営業時間短縮したもの

●支給金額 1事業者当たり10万円

●申請方法 町ホームページ、役場産業振興係窓口で取得

できる申請書に必要な資料を添えて、6月1日（月）までに郵送で申請してください。

●問い合わせ 役場産業振興係 ☎ 201-4321

【参考】福岡県休業等協力要請施設

※大学・学習塾・商業施設の床面積条件がなくなりました。

施設の種類	内訳
遊興施設	キャバレー、ナイトクラブ、ダンスホール、バー、カラオケボックス、ライブハウスなど
大学・学習塾など	各種学校などの教育施設、学習塾など
運動施設 遊技施設	スポーツクラブなどの運動施設、ゲームセンターなどの遊技場、マージャン店など
商業施設	生活必需物資の小売関係など以外の店舗、生活必需サービス以外のサービス業を営む店舗
その他	飲食店、料亭、喫茶店、ホテル、旅館、幼稚園 ※飲食店は、店舗内飲食は休業するが宅配・テイクアウトを行う場合も対象となります。

緊急事態宣言に伴う町独自支援



子育て世帯 の生活支援

児童1人当たり15,000円

子育て世帯への臨時特別給付金

町が独自で5,000円上乗せ

- 対象 4月分（3月分）の児童手当の受給者
※所得制限を超える月5,000円の特例給付となる人は町からの給付金のみとなります。
- 内容 対象児童1人当たり15,000円給付
※国から10,000円、町から5,000円。**国+町独自**
- 給付予定日 6月15日（月）
- 申請方法 児童手当の振込口座へ振り込むため、申請は不要です。
※給付金の受領を希望しない人は受給拒否の届出書を提出してください。
※公務員で所属庁から児童手当を受給している人は、所属庁からの書類を添付し申請が必要です。
- 問い合わせ 役場子育て支援係 ☎ 201-4321

援助の基準緩和

就学援助

直近の収入を勘案、
より広く援助

前年の収入状況で認定基準を満たさないときでも、直近の収入状況などを勘案し援助できることがありますので、相談・申請してください。

- 対象 新型コロナウイルスの影響で、休業・離職・会社の倒産・売上の減少などにより収入が著しく減少した世帯
※本来の基準である「前年の収入状況」で認定される人や生活保護受給者は除きます。
※現在申請中の人は6月5日発送予定の決定通知書を確認後、該当しない場合に申請してください。
- 内容 学校給食費、学用品費、新入学学用品費、修学旅行費、校外活動費を補助
- 持つくるもの 申請書、世帯全員分のマイナンバーカードまたは通知カード、生計を同一にする人の直近の収入状況が勘案できる書類、借家の人のみ月額家賃が分かるもの（契約書の写しなど）、印鑑
- 申請方法 令和3年3月31日（水）までに役場学校教育係窓口または郵送で申請してください。
- 問い合わせ 役場学校教育係 ☎ 201-4321

祝金の基準緩和 高校入学祝金

直近の収入を勘案、
受付期間を延長

前年の収入状況で認定基準を満たさないときでも、直近の収入状況などを勘案し給付できることがありますので、相談・申請してください。

- 対象 次の条件を全て満たす世帯
▷町内に住民票があり、令和2年度に高等学校などへ入学した人（平成12年4月2日以降に生まれた人に限る）がいる
▷前年の収入が認定基準以下の世帯または新型コロナウイルスの影響で、休業・離職・会社の倒産・売上の減少などにより収入が著しく減少した世帯
※本年度すでに「前年の収入状況」で認定された人や生活保護受給者は除きます。
- 内容 3万円給付
- 持つくるもの 生計を同一にする人の直近の収入状況が勘案できる書類、高校などの在学証明書または学生証の写し、世帯主名義の通帳、印鑑
- 申請方法 令和3年3月31日（水）までに役場生活支援係窓口または郵送で申請してください。
- 問い合わせ 役場生活支援係 ☎ 201-4321

水口ナは負けない

国からの支援

1人当たり10万円給付
特別定額給付金

申請期限は8月17日（月）
申請を忘れずに



5月18日、青色の封筒で申請書を発送しています。封筒・申請書が届いたら次の手順で手続きをお願いします。

- 申請方法
 - ①申請書に署名し、口座番号を記入する
 - ②通帳のコピーと免許証または保険証などのコピーを裏面に貼る
 - ③同封の返信用封筒で役場に返送する
 - ※新型コロナウイルスの拡大防止のために限り郵送での申請をお願いします。
- 対象 町内に住民票がある人（基準日：4月27日）
- 受給権者 世帯主
- 給付額 給付対象1人当たり10万円
- 申請期限 8月17日（月）
- 支払時期 ▷口座振込 申請書が役場に到着してから10日程度で振り込み
▷窓口受取 金融機関の口座がない人が対象で、口座振込より受け取りまでに日数がかかります。6月下旬以降に役場窓口で順次給付
- 問い合わせ 役場生活支援係 ☎ 201-4321

INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321
FAX 201-4423

コミュニティ無線
確認ダイヤル ☎ 201-9119

中央公民館 ☎ 201-0401
FAX 201-0411

南部公民館 ☎ 202-2472
FAX 202-2473

総合運動公園
・スポーツ振興係 ☎ 201-4000
・テニスコート ☎ 201-5757

いきいきほーる
健康課 ☎ 202-3212
FAX 202-3621

子育て
支援センター ☎ 203-5772
FAX 203-5806

ほっと
ステーション
(児童少年相談センター) ☎ 203-1555
FAX 203-1553

図書館 ☎ 201-5000
FAX 201-0995

歴史資料館 ☎ 201-0999

障害者
福祉センター ☎ 201-0794

サクラほーる
(高齢者福祉センター) ☎ 201-3344

北九州市上下水道局
・お客様センター ☎ 582-3031
・西部工事事務所 ☎ 644-7820

【遠賀・中間の休日救急医療】
遠賀中間休日
急病センター ☎ 282-9919

**新型コロナウイルス
感染の疑い**

▷平日 8:30-17:15
宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎ 0940-36-6098

▷夜間・休日
保健所夜間休日緊急連絡番号
☎ 092-471-0264

●お知らせ

●環境美化の日は中止です
6月7日(日)

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせしていました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせいました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせいました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせいました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせいました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●問い合わせ 役場環境係
児童手当現況届の提出は
6月30日(火)まで

5月10日号でお知らせいました
した6月7日(日)の環境美化の
日は新型コロナウイルスの拡大防
止のため、中止となりました。中
止に伴う順延はありません。

●募 集

●掲載飲食店を募集

●水巻エール飯支援冊子

●申込方法

●対象

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●相 談

●社会福祉協議会の
相談事業

●申込期限 6月10日(水)消印
有効

●問い合わせ 詳しくは役場産業
振興係へ

●問い合わせ 振興係へ

●DV相談+（プラス）
相談受付が始まりました

●行政相談

●対象

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●問い合わせ

●重点的撤去区域

●問い合わせ

全身のがんチェック
PETがん健診を受けてみませんか？

①がん早期発見
②一度にほぼ全身チェック
③苦痛なく短時間(3.5時間)

是非、このようの方は
ご検討ください

・健康状態に不安のある方
・がん家系の方
・安心したい方
・人間ドックやがん検診を受けていない方
・がん経験者(現在症状はないか再発・転移を確認したい)

①お電話ください
☎ 0120-66-2503
②インターネットにて
北九州PET 検索

QRコード
PCサイト

一般財團法人西日本産業衛生会 北九州PET健診センター
〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2

行政 出前講座



町職員などが講師を務める
全28講座

町営住宅入居者募集

●募集戸数

町営住宅	構造	間取り	階数	家賃	戸数
高松	中耐5階建	6-6-4.5-K	3階	18,000円	1
二	中耐3階建	6-6-6-DK	3階	15,700円~ 30,900円	1
鯉口	中耐5階建	6-6-6-K	4階	20,000円	1
	中耐5階建	6-6-6-K	1階(車いす対応)	21,000円	1
【共通事項】				合計	4
▷応募が多い場合は、抽選で入居者を決めます。 ▷低階層(1・2階)は、当選者の中から高齢者・身体障がい者世帯を優先します。 ▷車いす対応住宅への申し込みには、条件があります。 【二町営住宅】 ▷入居者の収入に応じて家賃を設定します。 ▷3DKの部屋は単身での入居はできません。					

●収入基準の年収早見表／年間総収入額(税込)

世帯 階層	収入月額	申込者以外の同居の扶養親族の人数				
		0人	1人	2人	3人	4人
一般	158,000円 以下	2,967,999円 以下	3,511,999円 以下	3,995,999円 以下	4,471,999円 以下	4,947,999円 以下
裁量	214,000円 以下	3,887,999円 以下	4,363,999円 以下	4,835,999円 以下	5,311,999円 以下	5,787,999円 以下

※給与所得者が1人で、そのほかに収入のある人がなく、また同居の扶養親族の控除以外には各種の控除がない場合の収入基準です。

●申込期間 5月25日(月)~6月3日(水)

●公開抽選日 6月30日(火)

●入居可能日 7月15日(水)

●申込資格 次の条件を全て満たす人

①町内に住所または勤務先がある

②同居している親族があるか、同居しようとする親族がある(結婚予定者を含みます)

※年齢などで単身入居ができる場合があります。

③申込者と同居親族の収入の合計が収入基準以下である

④住宅に困っている

⑤入居する世帯の全員が町営住宅内で円満な社会生活ができる

⑥税などの滞納がない

⑦暴力団員ではない

●申込方法 町営住宅係窓口へ申請書と必要書類を提出してください。

※申し込みは1世帯1戸です。

※公営住宅契約者は人は、申し込みができない場合があります。

●問い合わせ 詳しくは役場町営住宅係☎ 201-4321へ



【裁量階層世帯とは】

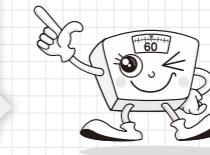
高齢者・障がい者世帯などは裁量階層世帯と呼ばれ、収入基準が上記の年収早見表の最下段のように緩やかになります。

- ①次のいずれかに該当する人がいる世帯
- ▷身体障がい者(身体障害者手帳1~4級)
- ▷精神障がい者(精神障害者保健福祉手帳1~3級)
- ▷知的障がい者(療育手帳重度または中程度)
- ▷戦傷病者手帳の交付を受けている人(恩給法別表第一号表の特別項症~第六項症と第一款症)
- ▷原子爆弾被爆者の医療に関する法律により医療給付に関する認定を受けている人
- ▷海外からの引揚者(厚生労働大臣の証明した人)で、引き揚げた日から5年を経過していない人
- ▷ハンセン病療養所などの入所者
- ▷中学校卒業までの子ども
- ②60歳以上の人のみの世帯(18歳未満の人が同居する場合も含みます)
- ※例外もあるため、詳しくは問い合わせてください。

No	講座名	内 容
1	情報公開制度	情報公開制度の内容や請求手続き方法など
2	財政状況	町財政の推移状況や今後の展望など
3	議会の仕組み	町議会の仕組みと役割
4	防災・減災	防災・減災・自主防災組織の概要など
5	身近な税の話	住民税や固定資産税・マイホームと税の仕組み・パートと税の仕組みなど
6	マイナンバー制度	社会保障や税番号制度、通知カード、個人番号カードなど
7	選挙の話	選挙の種類や投票など
8	消費者力を高めよう	身近にある消費者トラブルの実態や被害に遭わなかったための対処法など
9	ごみの分別とリサイクル	町のごみの現状やごみ減量化に向けた分別方法、生ごみ処理機器補助金などの紹介
10	下水道計画の話	下水道年度計画や下水道受益者負担金、使用料など
11	国民健康保険・後期高齢者医療保険	国民健康保険・後期高齢者医療保険の概要や給付内容、医療費が高額になったときの手続きなど
12	国民年金制度	年金制度の役割や手続きなどの基礎的な知識を説明
13	高齢者への福祉サービス	在宅サービスの内容や利用方法など
14	介護保険制度	制度の仕組みやサービスの内容、利用方法など
15	認知症サポートー養成講座	認知症の正しい知識や対応の仕方など
16	認知症予防	認知症の予防方法を紹介
17	権利擁護	成年後見制度や日常生活自立支援事業の概要など
18	障がい者へのサービス	障がい者に対する理解や福祉サービス、手帳など
19	高齢者や障がい者の住まいづくり	高齢者や障がい者の住宅をバリアフリー化するための知恵、工夫の話
20	元気になろう、健康レシピ	糖尿病や高血圧など生活習慣病から身を守る食事の工夫を伝授
21	楽しんでますか?育児	乳児検診や予防接種の受け方など子育て支援制度を説明
22	生活習慣病などの予防	生活習慣病やガンの原因、予防方法など
23	町の歴史と文化財をたずねて	町の歴史や文化財(堀川、炭鉱、大イチョウなど)をスライドを交えたり、現地をガイドしたりして説明
24	オランダ交流と十字架の塔	日蘭中学生交流や慰霊団の経緯、その成果など
25	これって児童虐待?	児童虐待の定義や現状、児童少年相談センターの役割
26	インターネットを安全に利用するために	インターネットの危険性やSNSの正しい利用方法など
27	みんなで考える人権講座	日常生活の中に潜むいろいろな人権問題を考える
28	生涯学習とは	「生涯学習って何」から「実際に活動できる場」の話まで

●問 い 合 わ せ	●申 込 方 法	●費 用	●對 象	●開 催 場 所	●報 道 等
中央公民館内	までに役場生涯学習係窓口(中央公民館内)にある申込書で申し込んでください。申込書は、町ホームページからもダウンロードできます。	無料	10人以上の団体	した町内の会場	町の取り組みや暮らしに役立つ情報などを紹介します。

行政出前講座では、住民の皆さんとのリクエストに応じて、希望する時間・場所に町職員が出向き、希望の時間どおりに開催できることがあります。希望の時間どおりに開催できることあります。



// 気を付けてないといけない事例を紹介します

不審なハガキが届いたら…
無視をすることが一番！

架空請求のハガキが届くケースが再び
増加中。ハガキの脅迫めいわ言葉で、
私たちの不安をあおり、陥れるのです。

【実際の事例】

法務省から「総合消費料金
に関する訴訟最終告知のお知
らせ」というハガキが届いた。
期日までに連絡がなければ、



「給料や不動産などを差し押さえる」内容
であった。期日は明日までだが、本人には
身に覚えのない内容だった。

【アドバイス】

法務省などの公的機関をかたって、ハガキ・封筒を送り付
ける、典型的な架空請求の手口です。弁護士事務所をかたる
場合もあります。契約日や商品名を書かず、「裁判」、「訴
訟」、「差し押さえ」の言葉で私たちの不安をあおり、連絡
先に電話をかけさせるのです。絶対に連絡をしないで、無
視することが一番です。不審なハガキ・封筒が届いたら、遠慮
なく消費生活センターに相談してください。

納期限

問い合わせ
役場納税係☎ 201-4321

- 固定資産税 1期 6月1日(月)
- 軽自動車税 6月1日(月)

※新型コロナウイルスの影響で収入が減り、納付
が困難な場合は事前に相談してください。



4月の火災・救急件数

	水巻町	芦屋町	遠賀町	岡垣町	合 計
火 災	0	0	0	1	1
救 急	136	43	67	116	362

町の人口 令和2年4月30日現在

●人口 28,096人

(前年 - 246人)

▷ 男性 13,196人

(前年 - 86人)

▷ 女性 14,900人

(前年 - 160人)

●世帯 13,392世帯

(前年 + 62世帯)

町の面積 11.01 km²

住みよき
水
巻

花咲く川のほとり

MIZUMAKI

●4月の人の動き

- ▷ 出生 21人
- ▷ 死亡 30人
- ▷ 転入 174人
- ▷ 転出 122人

6月のし尿収集日 問い合わせ

役場下水道課☎ 201-4321

日・曜	事業者(対象地域)
月 4木	環整
2 10水	太洋社(1)
回 11木	太洋社(2)
ま 18木	東管社(頃末北) 環整
わ 19金	東管社(猪熊・頃末北)
り 25木	太洋社(1)
26金	太洋社(2)
29月	東管社

日・曜	対象地域(番)
1月	猪熊4・6~9丁目 頃末北1丁目
2火	猪熊2・4~6・8・9丁目 頃末北2丁目 立屋敷
3水	猪熊4・5・7・9丁目 頃末北3丁目(12) 頃末南1・3丁目(1~26)
4木	頃末北2丁目(1・5)・3丁目(1・3・5・16) 頃末南3丁目(27~31) 吉田東1丁目(1~8)
5金	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(1・3・4・7) 吉田東1丁目(9~11)・2丁目
8月	頃末北2丁目(1・4・5) 頃末北3丁目(4・6~8・13) 吉田東3~5丁目 吉田西1丁目(1~3)
9火	猪熊 梅ノ木団地 古賀 頃末北 吉田西1丁目(4~6)・2丁目(1~9)
10水	古賀1・3丁目 机
11木	古賀3丁目 机 中央 美吉野 頃末北1・3・4丁目 頃末南2丁目
12金	吉田西2丁目(10~20) 下二東1・2・3丁目(1~9)
15月	吉田西3・4丁目
16火	吉田西5丁目 下二東3丁目(10~15) 二東1・2丁目(1~6)
17水	二東2丁目(7~15)・3丁目(1~16)
18木	樋口 樋口東 猪熊3丁目(3) 二東3丁目(17~21) 吉田南1~3丁目
19金	猪熊5丁目(5・11) 吉田団地(1・2・3・8 [37~43, 46~53])
22月	樋口 猪熊5丁目(2・4・5) 吉田団地(4~6・8 [54・55])
23火	猪熊1~3丁目 古賀2丁目 吉田団地(7・8 [44・45・56・57]) 吉田南4・5丁目 下二西
24水	二西1・2・3丁目(1~12)
29月	樋口(5) 猪熊7丁目(13) 二西3丁目(13~21)・4丁目(1~6)
30火	二西4丁目(7~13) 伊左座

はかりちゃんの ちょっと耳より情報

暖かくなって食中毒が増える時期です。注意しましょう。

- 食中毒予防の3原則 ①手や調理器具をよく洗う
- ②菌が増えないよう食べ物は低温保存
- ③食べ物は加熱処理して食べる

新型コロナ対策
妊婦さんに知ってほしい

現時点では妊娠後期に新型コロナウイルスに感染したとしても胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告もないため、過度の心配は不要です。ただ、妊婦が感染した場合、重症化しやすいため注意が必要です。

1 人と接触を減らしましょう

時差通勤やテレワークの活用、休暇の取得など勤務先とよく相談し、人の接触ができるだけ減らしましょう。

2 健診日はかかりつけ医に相談を！

本人の状況に応じて、妊婦健診日の間隔をあけることもできます。まずはかかりつけ医に相談してください。

新型コロナへの感染が疑われる場合

早めに専門機関に相談してください。また、疑いがある期間の妊婦健診や分娩については、かかりつけ医に電話で相談してください。

- 問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所☎ 0940-36-6098

新型コロナに負けない
免疫力を高めましょう

1 運動で免疫力アップ

体温が上がると免疫力が自然と高まります
▷人混みを避けてウォーキング

1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上
▷自宅や職場などで筋トレ
スクワットなど簡単な足腰の筋トレを週3日程度

2 食事で免疫力アップ

▷腸内環境を整えるのに効果的な発酵食品や食物繊維を意識してとりましょう
※免疫細胞の約7割が腸内にあります。

▷バランスに配慮した食事を心掛けましょう

3 笑顔と十分な睡眠で免疫力アップ

笑うことで体の防衛細胞が増え、免疫力が向上します。また、十分な睡眠も効果的です。

手をいつも清潔に保ちましょう

▷石けんで手のひら・指の間をしっかりと洗った
後は、水でよく洗い流しましょう
▷手指消毒用アルコールの使用も効果的です

おいしいおかずレシピ vol.235

これであなたも血管美人

小松菜とモヤシのナムル

1人分 46Kcal 塩分 0.5g

調理：食生活改善推進会

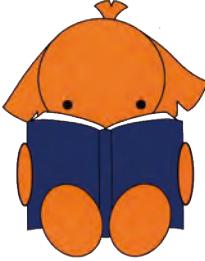
- ①小松菜をさっとゆで、3cmの長さに切る。
- ②モヤシと千切りしたニンジンをゆでる。
- ③ボウルでおろしニンニク、しょうゆ、ごま油、すりごまを合わせ、①と②の野菜を加えてあえる。



小松菜	160g
モヤシ	80g
ニンジン	40g
おろしニンニク	少々
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
すりごま	大さじ1

作り方

図書館・歴史資料館の情報発信コーナー

晴れときどき
読書

●問い合わせ 図書館 ☎ 201-5000
歴史資料館 ☎ 201-0999

水辺の自然観察会

田んぼの生き物
みつけてみらんね

6/28(日)

午前9時30分～正午

- 対象 小学生以上
- 内容 田んぼに生息する生き物の観察会
- 集合解散 南部公民館（荒天時は室内学習）
- 定員 20人（先着順）
- 費用 20円（当日集金）
- 持ってくるもの 長靴・タオル・水筒・雨具
※当日は動きやすい服装で参加してください。
- 申込方法 歴史資料館窓口や電話、FAX（201-0995）
で申し込んでください。
- 申込期間 5月26日（火）～6月21日（日）

【今月のオススメ本】

とねりこ通り三丁目
ねこのこふじさん

山本和子 作 / 石川えりこ 絵
アリス館



季節の行事がすてきな出会いを連れてくる

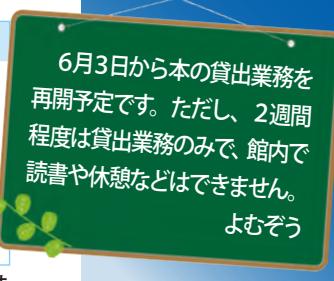
職場でいじめられ、仕事を辞めてしまった猫のこふじさん。世界をめぐる旅に出た、とねりこ通りに住むおばあちゃんの代わりに、西洋館で暮らすことになりました。おばあちゃんに支払う家賃は、「月に一度、その月らしい行事をすること」。

いじめが原因でカラに閉じこもっていたこふじさんでしたが、季節の行事を行う中でいろいろな動物とすてきな出会いを重ねていきます。つらい経験のせいで誰かと関わる事がこわい。そんな思いをしている人は多いはず。こふじさんの、無理せずに自分なりの方法で「家賃」を払っていく姿に元気をもらいます。児童書だけど大人が読んでもほっこりする一冊です。
(スタッフT)

6月の休館日 ■が休館日

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

●開館時間 午前10時～午後6時



●6月のイベント ※中止となる場合があります。

日(曜日)	イベント	開始時刻
6日(土)	たんぽぽ お話会	午後2時
10日(水)	図書館スタッフ 赤ちゃんと楽しむお話会	午前11時
	ともしひの会 お話会	午前11時
13日(土)	言の葉 大人向け朗読会	午後2時
	絵本ミュージカル お話会	午後2時30分
16日(火)	図書館 de シネマ ねぼけ	午前11時
20日(土)	タミー先生と 英語で遊ぼう! ぶぶら お話会	午後1時20分 午後2時
21日(日)	親子 de シネマ ざんねんないきもの辞典	午後3時
27日(土)	ピノキオ文庫 お話会	午前11時30分
	折り紙ボランティア水巻 折り紙教室	午後1時30分
28日(日)	図書館スタッフ お話会	午後2時

●今月の新着

一般書

- 天稟 (てんびん)
幸田真音 著
角川書店
- 約束の果て 一黒と紫の国一
高丘哲次 著
新潮社
- 木造駅舎紀行 200選
杉崎行恭 著
天夢人



児童書

- フラワーショップの亡靈
斎藤洋 作 / かたおかまなみ 絵
あかね書房
- じゃがいもひめとさつまいもひめ
はらぺこめがね 作・絵
すずき出版
- まっしょくめん! 脭を打つ勇氣
あさだりん 作 / 新井陽次郎 絵
偕成社

