

広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2022
No. 1043

からだも
脳も
リフレッシュ

認知症予防 からだも脳も若返り教室

8月26日、スポーツクラブ EVERY で認知症予防教室が開催されました。これは、「最近もの忘れが気になってきた」という方におすすめの教室で、軽い運動や頭の体操、ミニ講座などで認知症の予防に取り組むものです。

町ではこうした教室以外にも、認知症の人やその家族、介護をしている人が、安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。(詳しくは2~3ページへ)

認知症を知ろう、考えよう

9月は世界アルツハイマー月間です。この機会に認知症への理解を深め、自分たちにできることを考えてみませんか。今号では、認知症の初期症状や町での取り組み、成年後見制度などを中心に紹介します。

●問い合わせ 役場包括支援係 ☎201局4321番

認知症とは

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、動きが悪くなったりして記憶力や判断力に障がいが起こり、生活に支障が出ている状態です。誰でも年齢と共に、忘れっぽくなり、誰かが「認知症」と「加齢によるもの忘れ」は違います。例えば、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性がります。左のチェックリストを参考にしてみてください。

気付いたら早めに対応

認知症の本人に全く自覚がないというのは間違いです。今までできていた仕事や家事がうまくできないことや、知っている人の名前が出てこないなど、何となくおかしいと感じながらも「まさか自分が」という気持ちで働き、違和感にふたをしてしまいます。そのため、

家族や周りのサポート

家族や周りの人ができることはまず、認知症を正しく理解することです。家族だけでなく認知症になった本人も不安やストレスを感じています。気持ちに寄り添い、優しくサポートするよう心がけましょう。

町での取り組みを紹介

【認知症ガイドブック】
認知症の人やその家族が「いつ、どこで・どのような」支援を受けることができるのか、認知症の進行や状態に応じて利用できるサービスや状態に応じて利用できるサービスを紹介しています。

周りの家族や友人がちょっとした違和感に気付くことが大切です。症状が軽い段階で適切な治療を受けられ、認知症の進行を遅らせることや症状の改善が期待できるものもあります。自分自身や家族、同僚、友人の「もしかして認知症」という症状に気付いたら、悩まず専門機関などに相談しましょう。

ビスの流れを整理し、認知症ガイドブックとしてまとめました。窓口での配布の他、町ホームページで確認することもできます。



認知症初期集中支援チーム

認知症の診断を受けさせたいけれど本人が拒否する・認知症の症状が強いけれど介護サービスを拒否して困っているという場合は相談してください。医療や介護の専門家やチームを組み、認知症が疑われる人やその家族に対して、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者となるための講座です。認知症サポーターは特別な資格ではなく、困っている人がいたら声を掛けるなど自分のできる範囲で認知症の人の杖となる活動をするものです。実際に認知症サポーターとして活動する河野さんの声をご紹介します。

「認知症サポーター」河野 治 さんに話を聞きました

令和元年9月に認知症サポーター養成講座を受けてから認知症サポーターをしています。自分では、ボランティア活動をしているという感覚はなく、困っている人がいないかなど、普段の生活の中で見守りをしているという感じでしょうか。講座を受けたのも、私が民生委員や自治会の役員をしていることから、人と関わる機会が多くあり、「知識があれば身近な人の助けになるんじゃないだろうか」と思ったのがきっかけでした。



日常生活での気付きを大切にしています

以前、中央公民館で不安そうにあたりを見回している女性に気付き、声を掛けたことがあります。名前や自宅への帰り道が分からない様子で、認知症かもしれないと思いました。そのときに意識したのが「ゆっくり話す、安心してもらう、状況を聞く、それから関係機関に繋ぐ」ということです。講座で学んで対応の仕方などの知識があったから、行動を起こすことができたように思います。私にとって、認知症は加齢とともにでてくる症状の1つだと認識していて、誰にでも起こりうる身近なものとして捉えています。だからこそ、多くの人に認知症に関する知識や対応の仕方を知ってほしいと思っています。困っている人を皆で助け合える環境づくりができれば、とても素敵だと思うんです。これからも、認知症サポーターとして気付きを大切に日々を過ごしたいと思っています。

認知症かもと思ったら 初期症状をチェック

下のチェックリストで確認してみてください。14点以上あれば認知症の初期症状が出ているかもしれません。家族にも再チェックしてもらい結果が同じなら、専門機関を受診しましょう。

ほとんどない…0点 時々…1点 頻繁…2点

質問項目	点数
同じ話を無意識に繰り返す	
知っている人の名前が思い出せない	
物のしまい場所を忘れる	
漢字を忘れる	
今しようとしていることを忘れる	
器具の説明書を読むのを面倒がる	
理由もないのに気がふさぐ	
身だしなみに無関心である	
外出をおっくうがる	
物が見当たらないのを他人のせいにする	
合計	

※認知症予防財団ホームページより引用しています。

認知症・成年後見制度 図書館講座を開催します

住み慣れた地域でその人らしく生活するために、認知症予防と認知症の人の権利を守る成年後見制度についての無料基礎講座を図書館で開催します。この機会に受講しませんか。

【認知症予防いつまでも元気で健幸に】

●とき 9月28日(水) 午前10時15分～11時45分

●内容 認知症の基礎知識とミュージックケア
【成年後見制度の基礎知識～成年後見人の仕事を知らう～ in 図書館】

●とき 9月29日(木) 午前10時15分～11時45分

●内容 成年後見制度の基礎知識と成年後見人の業務

【共通事項】

- 対象 町内に住んでいる人
- 定員 15人程度
- 申込方法 役場包括支援係に電話で申し込んでください。

安心して暮せるように 成年後見制度を知ろう

成年後見制度は、認知症などで判断能力が不十分な状態の人の権利を守るために、法律面や生活面で支援をする制度です。成年後見制度には、裁判所の審判による「法定後見制度」と、本人が判断能力が十分なうちに支援者と契約しておく「任意後見制度」があります。

●法定後見制度

補助人
判断能力が不十分 → 家庭裁判所が定めた範囲の本人が行った行為の取り消しや契約を行う

保佐人
判断能力が著しく不十分 → 本人が行った重要な法律行為の取り消しや家庭裁判所が定めた範囲内の契約を行う

後見人
判断能力が常に欠けている → 日用品の購入などの行為以外の全ての法律行為の取り消しや契約を行う

●任意後見制度

任意後見人
判断能力が十分にある → 判断能力が不十分になったときに、本人と定めた契約内容に基づいて支援を行う

成年後見制度 Q & A

Q. 成年後見人は何をしてくれるの？

A. 福祉サービスの利用手続きや施設入所契約、不動産の売却や消費者被害の取り消しなどを行います。また、それらを滞りなく行うために、現金・預貯金・不動産などの財産全般の管理も行います。家事・介護などの事実行為、医療同意などを行うことはできないため、身元保証人にはなれません。

Q. どこに申し込むの？

A. 住んでいる地域の家庭裁判所に申立てを行います。水巻町は小倉の家庭裁判所の管轄です。

Q. 親の後見人になりたいんだけど。

A. 申立てを行うことは可能ですが、最終的に選任するのは家庭裁判所です。候補者を挙げていても専門職後見人が選任されることもあります。

Q. 後見人への支払い額は？

A. 後見人などへの報酬費用は、家庭裁判所が決定します。

Q. 1人暮らしの人が、認知症が進んで困っているみたい。

A. 地域包括支援センターと連携し、必要に応じて訪問します。何に困っているのか、何が問題なのかを本人と一緒に考え、その上で必要な制度を案内します。

成年後見制度の内容や手続きの方法など、相談してください。



権利擁護センター 森谷さん

●問い合わせ

社会福祉協議会権利擁護センター ☎202-3700

春夏秋冬、昼夜問わず40年



7月19日、水巻町消防団第3分団分団長の宮崎雄介さん(頃末北)が天皇陛下から藍綬褒章を授与されたことを町長に報告しました。

昭和59年に入団した宮崎さんは、初期消火のため火災現場に第3分団の消防タンク車で駆け付けるなど、消防活動に尽力されました。

自衛官募集相談員を任命



8月4日、水巻町長と自衛隊福岡地方協力本部長の連名での自衛官募集相談員委嘱状交付式が行われ、**輪田廣作さん(二東)**が自衛官募集相談員となりました。

任期は7月1日から令和6年6月30日までの2年間です。

親子でいきいきリズム遊び



7月29日、南部公民館で親子リトミックが行われ、10組22人が参加しました。

子どもたちは、スイカや海など夏をテーマにしたリズム遊びを、講師の奏でるキーボードの音に合わせてお母さんと一緒にいきいきと楽しんでいました。



語り伝えたい、平和への想い

水巻南中学校 平和講演会

8月5日、水巻南中学校で平和講演会が開催されました。新型コロナの感染拡大防止のため、オンラインで行われた初めての講演会です。「長崎の証言の会」**溝浦勝さん**が講師として、自身の被爆体験を元に戦争の悲惨さや命の尊さ、平和の大切さを伝えてくれました。溝浦さんは最後に「長崎を最後の被爆地とするため、今後も世界から核を無くす働きかけを行っていきます」と強い決意を表明。

講話を聞き終えた生徒代表のあいさつでは「平和の大切さを改めて再確認しました。戦争を知らない世代である私たちがこの記憶を覚えておくことが大切だと思います」と感想を述べていました。溝浦さんの思いは、生徒の皆さんの心にも深く響いたようです。



笑顔で応援!! ワン・ツー!ワン・ツー!

夏休みチャレンジャー

8月19日、中央公民館で「夏休みチャレンジャー」が開催され、小学生11人が、チアダンス指導者の**松島彩音さん**からチアダンスを学びました。

参加した子どもたちの多くはチアダンス未経験。最初は緊張していた子どもも、踊りのコツをつかむ頃には自信が付いてきた様子。「チアダンスは人を応援するための踊りだから、笑顔で踊ることが大事」と語る松島さん。子どもたちは、チアダンスを楽しく踊る中で自然と笑顔になっていたようです。最後は、保護者たちが見る前で練習の成果を発表。子どもたちの初ステージは、大成功のうちに終演しました。記念に持ち帰ったポンポンと髪飾りは、ずっと思い出に残ることでしょう。

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています

まちの わだい

Town's Topics



大事なものは伝えようとする気持ち

水巻町ともしびの会×福岡水巻看護助産学校

8月4日、図書館視聴覚ホールで福岡水巻看護助産学校の学生が、視聴覚に障がいがある人へのボランティアを行う水巻町ともしびの会の活動を学びました。これは、学生たちが将来の訪問看護を見据えて、地域に住む人たちへの対応を考えるための学習です。

手話部の講義では、自己紹介やあいさつなどの手話を教わり、自己紹介。最初は初めての手話に戸惑っていた学生の学生たちでしたが、「手話が分からなくても、どうしたら伝えるかを考えながら接することが大切です」という講師の話の聞いてから、積極的に伝えようとする姿が見られました。



砂にまみれ、
みんなでつなぐボール
サンドバレーボールフェスタ

7月24日、南部公民館サンドバレー広場で「小学生サンドバレーボールフェスタ」が3年ぶりに開催され、遠賀郡内から7チーム57人の子どもたちが参加しました。不慣れた砂地でただでさえ動きにくい中、時折吹く強い風にボールが押し戻され選手同士がお見合いする場面も。そんな状況に苦戦しながらも声を出し合い、ボールを繋ぐ子どもたちの姿に、周りで応援する親たちから温かい声援と拍手が聞こえました。

結果は次のとおりです。

【Aパート】優勝 島門男子、準優勝 いのころ、3位 伊左座・海老津
【Bパート】優勝 猪熊頃末、準優勝 いさざ、3位 芦屋



7月23日、杵小学校で「学び合いルーム」が開催され、小学生約50人が参加しました。空気砲を使った科学教室の講師を務めたのは、水巻のでんじろうこと「きさく博士」です。子どもたちは、友達や先生、手伝いに来ていた地域の人たちと相談しながら空気砲を自作。ダンボールに丸や三角、星など思い思いの穴を開け、オリジナリティあふれるものを作っていました。

空気砲ができれば、さあ実験です。中に煙を入れ両手で側面を叩くと、輪っかのような丸い形の煙が出ます。煙をより遠くに飛ばすために叩き方を変えてみたり、「穴は丸くないのに、出てくる煙が丸くなるのはどうして?」と、子どもたちは科学の仕組みに興味津々の様子でした。

「何でだろう」ギモンは成長の種
杵小学校「学び合いルーム」

みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

伊左座サマースクール



伊左座公民館のサマースクールは、楽しみながら学ぶをテーマに初めて開催しました。写真のゲームは、テンズコネクションといい10になる数を探して組み合わせていきます。色を合わせたり、時間で競ったり子どもたちも楽しみながら学ぶことができました。
●伊左座自治会

バスの待ち時間を快適に



炎天下で福祉バスを待つ高齢者の姿を見て、猪熊自治会のメンバー5人が力を合わせ、バス停とベンチを一から自主制作しました。利用する皆さんの喜ぶ顔が見られてうれしく思います。
●猪熊自治会

北九州いのちの電話 ボランティア電話相談員募集



- とき 10月8日～令和5年3月25日の毎週土曜日午後2時～4時30分
- ▷実習 令和5年4月～令和6年2月(7月に宿泊研修)
- ところ 北九州パレス(小倉北区井堀)
- 対象 養成講座で認定を受け、相談員としてボランティア活動ができる20歳～68歳の人
- 定員 30人
- 費用 30,000円(テキスト代と一泊研修費用含む)
- 申込方法 次の2点を提出
▷応募動機を800字程度(氏名・住所・電話番号・生年月日)
▷人格成長の歴史を2,000字程度(子どもの頃のこと・自分の人間形成に影響のあった出来事・信条など)
- 問い合わせ 北九州いのちの電話 ☎652-6628

九州電力送配電からのお知らせ 台風時の停電に備えましょう

台風など非常災害時の停電情報は九州電力ホームページの他、チャットや電話、メールで確認することもできます。



- チャット受付 停電時にチャットで問い合わせできます。
- 停電情報自動応答サービス 専用ダイヤル ☎(0120)426-305 に電話すると、停電情報や復旧見込みを自動音声で応答します。
- メールサービス 事前に登録したメールアドレスに停電情報を配信します。
- 問い合わせ 九州電力送配電 ☎(0120)986-922

山野草展示会 秋の訪れを感じて

水巻山野草会は、秋の展示会を開催します。秋の草花を見て、季節の変化を感じてみませんか。

- とき 10月8日(土)午前9時～午後5時
10月9日(日)午前9時～午後3時
- ところ 水巻町中央公民館
- 問い合わせ 水巻山野草会(森本) ☎202-3630



こんにちはは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

無症状でも放置しないで

今から始める 高血圧対策

高血圧は日本で最も多い生活習慣病の1つです。町でも、特定健診を受診した人のうち、高血圧の割合は県内ワースト5位と多い状況です。症状が無いからと放置すると突然、脳卒中・心臓病・腎臓病などの合併症の症状がでることもあるため、高血圧はサイレント・キラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれています。高血圧のことを知り、予防・改善しましょう。

高血圧とは

血圧とは血液が血管の中を流るときにかかる圧力のことで、日本高血圧学会の基準では、収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合に高血圧と定義されています。

高血圧で怖いのは合併症

高血圧は常に血管に負担をかけている状態です。それにより血管が傷つき、次第に厚く、硬くなります。これが高血圧による動脈硬化で、長い間放置すると心筋梗塞や脳梗塞、大動脈瘤、腎硬化症などさまざまな病気を引き起こす原因となります。

高血圧は自覚症状がほとんどない

予防と改善

予防・改善のため、次の5つを見直しましょう。

- ①減塩する 味噌汁1杯に1〜2g、うどんやラーメンのスープには3〜6g含まれています。スープは残すなど、日頃から塩分のとり過ぎに注意し、1日6g未満を心掛けましょう。
- ②肥満の解消 肥満は高血圧の原因になります。体重を減らすことが必要です。体重を減らすこと

④お酒を控える

大量飲酒は血圧を上げ、脳卒中・心臓病・肝臓病などの原因になります。1日の飲酒量は男性でビール中瓶1本、女性はその半分が適量です。

⑤禁煙する

タバコは血管を収縮し、血圧を上げる原因となります。禁煙を心掛けましょう。

高血圧は、全身の血管の病気で、日頃から自分の血圧を把握し、上手に付き合ってください。

※BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m)²

で血圧低下の効果が出やすくなります。BMI(※)25未満を目標しましょう。

③定期的な運動

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週3時間以上が理想です。

②定期的な運動

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週3時間以上が理想です。

①定期的な運動

ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分、または週3時間以上が理想です。

自宅で血圧を正しく測定しましょう

血圧は食事、入浴、睡眠、体調、精神緊張などで変動します。自宅での血圧測定は、決まった時間に同じ条件・安定した状態で測定できるので、より正確な血圧情報を把握することができます。普段の血圧の状態を把握するため、自宅でも毎日血圧を測定しましょう。右表で正常高値血圧以上の人は高血圧になる可能性があるため、生活習慣の改善を心掛けてください。

自宅での血圧の基準値(mmHg)

正常血圧	
収縮期	拡張期
115未満	75未満
正常高値血圧	
収縮期	拡張期
115~124	75未満
高値血圧	
収縮期	拡張期
125~134	75~84
高血圧	
収縮期	拡張期
135以上	85以上

※ただし糖尿病や腎障害がある場合、この基準は使いません。

血圧計の選びかた

より正確に測定するため、手首や指先計測タイプではなく、上腕計測タイプを選びましょう。



測定のタイミング

1日2回、朝・夜に測定しましょう。

- 朝
 - 起床後1時間以内
 - トイレに行った後
 - 朝食、服薬前

- 夜
 - 寝る直前
 - 入浴や飲酒の直後は避ける

測定のポイント

カフを心臓と同じ高さで腕に巻き付け、いすに座って1~2分たってからリラックスした状態で測定する。



水巻町役場 ☎ 201-4321 FAX 201-4423

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

コミュニティ無線 確認ダイヤル ☎ 201-9119

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

水巻町新型コロナ相談窓口
平日午前9時～午後5時 ☎ 202-3212

労使交渉が進展しないときは県労働委員会へ

労働組合と使用者の労働問題のあっせんや不当労働救済行為の申し立ては、県労働委員会へ相談してください。

●問い合わせ
県北九州労働者支援事務所
☎ 967-3945



お知らせ

住宅改修で固定資産税が減額できることがあります

次の工事を行ったときは、工事完了後3か月以内の申請で固定資産税が減額できることがあります。

- ▽住宅のバリアフリー改修
▽住宅の断熱性能を高めるような省エネ改修

▽昭和57年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修

●問い合わせ 役場固定資産税係
新築・増築などの調査で町職員が訪問します

家屋の新築・増築の評価漏れ、減失漏れなどがなくかを調査するため、町職員が訪問することがあります。固定資産税の決定に必要な調査ですので、皆さんの協力をお願いします。また、次のときは、役場に届け出てください。

▽土地や建物の所有者が住所を変更した

▽土地や建物の所有者が亡くなった

▽納税管理人を指定・変更する
※町職員をかたる詐欺に注意してください。訪問の際は身分証を提示します。

●問い合わせ 役場固定資産税係
ありのままを生きる
オードリー・ヘアバーン写真展

●とき 9月10日(土)～10月23日(日)

※9月12日(月)・20日(火)・26日(月)・10月3日(月)・11日(火)・17日(月)は休館します。

●ところ 九州芸文館(筑後市大字津島)

●費用
▽小学生・中学生 300円
▽高校生・大学生 500円
▽一般 800円

※65歳以上の人は600円です。
※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人とその介助者は無料です。

一人一人の心掛けが大切
秋の交通安全県民運動

9月21日(水)～30日(金)は秋の全国交通安全運動です。運転者も歩行者も、交通ルールを守って交通事故を防ぎましょう。

●交通安全のポイント
▽飲酒運転を絶対にしない、させない、許さない。そして、見逃さない。飲酒運転を見かけたら迷わず110番通報しましょう。

▽横断歩道は歩行者優先です。道路の横断は危険ですので、横断歩道を渡るようにしましょう。

▽夕方や夜間に外出するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。

▽全ての座席で正しくシートベルトを着用しましょう。

●問い合わせ 役場庶務係

楽しく汗をかこう
テニス大会を開催します

●とき 10月2日(日)
※雨天の場合、10月9日(日)に延期します。

●ところ 総合運動公園テニスコート

●対象 高校生以上の人

●種目・定員
▽女子ダブルス・12組
▽ミックスダブルス・12組

※共に先着順で、ダブルエントリ1はできません。
●参加料 1組2000円
●申込期間 9月12日(月)～22日(木)

相談

●申込方法 テニスコート管理事務所窓口で申し込んでください。

●問い合わせ 役場スポーツ振興係(総合運動公園内)

●不動産の悩みや疑問
プロが無料で答えます
土地や建物の専門家である不動産鑑定士に、悩みを無料で相談できます。

●とき 10月5日(水)午後1時～4時
●ところ 役場302会議室
●対象 町内に不動産を持つている人

●内容 土地の価格水準、賃料水準、有効利用などの不動産に関する総合相談

※相談時間は1組30分です。
●定員 12組(先着順)

●申込方法 予約が必要です。事前に電話で役場管財係に申し込んでください。

●問い合わせ 役場管財係
司法書士が支援します
養育費の電話相談会

福岡県青年司法書士協議会は、養育費支払い手続きを支援するための司法書士による電話相談会を開催します。

●とき 9月25日(日)午前10時～午後4時
●費用 無料
●相談電話番号 ☎ (0120)567局301番

悩まず相談しよう
職場のハラスメント集中相談会

電話と面談による職場のハラスメント(パワハラ、セクハラ、マタハラ)集中相談会を行います。職場でのハラスメントに悩んでいる人は一人で悩まずに相談してください。秘密は厳守し、相談内容に応じて弁護士とも連携を行います。

●とき 9月27日(火)・28日(水)午前9時～午後8時

※受け付けは午後7時30分までです。

●ところ 県北九州労働者支援事務所

職員が訪問します
訪問型ケアプラン点検事業

福岡県介護保険広域連合では介護給付適正化のため、訪問型ケアプラン点検事業を実施しており、その一環として利用者訪問調査を実施しています。

この調査は介護保険サービスを利用している人の自宅へ福岡県介護保険広域連合の職員が事前連絡なしで訪問し、サービスの利用状況を聞き取ります。調査への協力をお願いします。

●問い合わせ 福岡県介護保険広域連合監査指導係 ☎ (092)981局9075番

募集

●就業希望の高齢者登録・求人企業の募集

●登録者募集
おおむね60歳以上の人に就業の機会を提供しています。

●務所(小倉北区浅野)
●問い合わせ 県北九州労働者支援事務所 ☎ 967局3945番

社会福祉協議会の相談事業

【住民相談員の住民相談】
相談は電話でも受け付けます。

●とき 毎週月曜日・金曜日(祝日は除く)午後1時～4時

※受け付けは午後3時30分までです。

【行政相談委員の行政相談】
●とき 9月12日(月)午後1時～4時

※受け付けは午後3時30分までです。

【共通事項】
●ところ 社会福祉協議会(いきいきほーる2階)

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

愛のおくりもの
あしがら(あまご)だ

7月11日～8月9日受付分
【香典返し寄付】
吉田三 故・成元 サチ様

みずほ 故・品田 晃男様

杵 故・大田 一幸様

古い戸籍をたどり、家系図を作成いたします

- ▶ ご自身の楽しみのために
▶ 家系の記録を残すために
▶ ご両親へのプレゼントに
▶ 相続手続きのために

家系図の窓口: 093-642-6033 ※不在時は留守電にメッセージをお願い致します
八幡西区黒崎二丁目 10-14 ヤマガタビル 1階 (黒崎行政書士事務所内)



家族で参加できます 講座倶楽部 (染色・陶芸)

ものづくりを通して子どもが夢中になれることを見つけませんか。

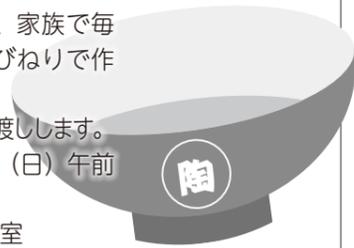
- 対象 幼児～中学生の子どもがいる家族(2～4人)
※子どもだけの参加はできません。
※託児はありません。保護者と一緒に作業ができる年齢の子どもと参加してください。
- 費用 各コース 2,000円
※参加が1組5人以上になる場合は、大人1人につき500円、子ども1人につき300円で追加できます。
- 申込方法 役場生涯学習係に電話するか、QRコードの受付フォームから申し込んでください。
- 申込期限 10月25日(火)午後5時
※受講の案内は、締切後ハガキで通知します。
- 問い合わせ 役場生涯学習係 ☎ 201-4321



- 【染色コース】**
お弁当包みなどにも使いやすい大きめのハンカチを、洗うほどに馴染む藍染などで染めます。
- とき 11月12日(土)午前9時30分～正午
 - ところ 中央公民館

【陶芸コース】

- お茶碗や小皿など、家族で毎日使えるうつわを手びねりで作ります。
※作品は本焼きの後、お渡しします。
- とき 11月27日(日)午前9時30分～正午
 - ところ 水巻町陶芸室



まずは家庭から 食品ロスを減らそう

町の環境情報を発信
環境 station

本来食べることでできた食品が捨てられてしまうことを食品ロスといいます。食品ロスは資源の無駄遣いであり、焼却や埋め立てなどによる環境負荷を増やす深刻な社会問題です。

国の統計によると、全国で1年間に発生する食品ロスは約570万トンといわれています。そのうち家庭から発生する食品ロスは約261万トンで、全体の約46%を占めています。



「買い過ぎない」「作り過ぎない」「食べ切る」。小さな行動も、一人一人が取り組むことで食品ロスの大きな削減につながります。

- 問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

カップル続々誕生 商工会青年部主催恋活イベント

平均カップリング率
約39%!

水巻町商工会青年部では、多くの独身男性・女性の出会いと交流を広げ地域に貢献するため恋活イベントを開催します。

- とき 10月30日(日)午後1時50分～5時
※受け付け時間は午後1時～1時45分です。
- ところ 中央公民館
- 対象 独身で24～40歳くらいの男女
- 内容 積極的に健全な出会いを求める独身男女の交流
- 定員 男女各30人(先着順)
- 費用 男性3,500円・女性2,500円
- 申込方法 右のQRコードを読み取り、ホームページから申し込んでください。
- 問い合わせ 水巻町商工会 ☎ 201-7551



所得が少ない人を支援 年金生活者給付金制度

年金生活者支援給付金とは、年金を含めても所得が少ない人の生活を支援するため、これまでの年金額に上乗せして支給するものです。

この給付金の受け取りには、日本年金機構(年金事務所)へ請求書の提出が必要です。詳しくは次の専用ダイヤルに問い合わせてください。
支援給付金専用ダイヤル ☎ (0570) 05-4092

- 手続き方法
【すでに年金を受給している人】

下表に該当する人には、9月上旬から順次案内文書が届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入して、返送してください。

高齢基礎年金の受給者	障害基礎年金の受給者 遺族基礎年金の受給者
▷65歳以上 ▷世帯全員が住民税非課税 ▷年金額とその他所得額の合計が約88万円以下	▷前年の所得額が約472万円以下 ※扶養親族の数で、所得の上限額が変わってきます。

※障害・遺族年金受給額は、上記の所得の対象外です。

- 【新しく年金を受給し始める人】

年金の請求手続きとあわせて年金事務所または役場保険年金係で手続きしてください。

- 注意事項 令和5年1月4日(水)までに手続きをすれば、10月分からさかのぼって給付金を受け取れます。期限以降も手続きはできますが、令和5年2月分以降の受け取りとなり、さかのぼっては受け取れません。

- 手続きに関する問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321



▲給付対象者への案内文書(封筒)

年金に関する不審な 電話や案内に注意してください

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。十分に注意してください。

1か月の病院代が 高くなったときは



国民健康保険加入者は、1か月の医療費の自己負担額が高額になったとき、自己負担限度額を超えた額が高額療養費として支給されます。申請には保険証、領収書、世帯主の通帳、印鑑が必要です。

70歳未満の人、70歳以上で現役並み所得者や下表の低所得I・IIに該当する人は、事前に減額認定証・限度額適用認定証の交付を役場保険年金係で申請してください。

- 自己負担限度額の計算のポイント

▷月ごと(受診日が1日から末日)の自己負担額を計算します。

▷70歳未満の人は、医療機関ごとの入院と外来に区分して計算します。同じ医療機関でも歯科は別区分です。ただし、21,000円を超える区分が複数あるときは、それらを合算できます。

▷過去12か月間に4回以上、同一世帯で高額療養費の支給があった場合は、4回目から限度額が下がります。

▷入院時の食事代や、保険の利かない差額ベッド代などは対象外です。

- 自己負担限度額(70歳未満)

所得要件 【総所得金額等－基礎控除(33万円)】	自己負担限度額
901万円超	25万2,600円＋ (総医療費－84万2,000円)×1%
600万円超～901万円	16万7,400円＋ (総医療費－55万8,000円)×1%
210万円超～600万円	8万100円＋ (総医療費－26万7,000円)×1%
210万円以下	5万7,600円
住民税非課税世帯	3万5,400円

- 自己負担限度額(70歳以上の国保加入者)

所得要件	外来＋入院【世帯単位】	
	外来 【個人ごと】	
現役並み所得者 住民税課税標準額 690万円以上	25万2,600円＋ (総医療費－84万2,000円)×1%	
住民税課税標準額 380万円～690万円未満	16万7,400円＋ (総医療費－55万8,000円)×1%	
住民税課税標準額 145万円～380万円未満	8万100円＋ (総医療費－26万7,000円)×1%	
住民税課税標準額 145万円未満の課税世帯	1万8,000円 ※3	5万7,600円
低所得II※1	8,000円	2万4,600円
低所得I※2	8,000円	1万5,000円

- ※1 低所得Iを除く住民税非課税の世帯
- ※2 同一世帯の世帯主と70歳以上の国保加入者が、それぞれ年金収入80万円以下で、その他の所得がない住民税非課税の世帯
- ※3 年間の限度額は14万4,000円

- 問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

この広報紙は
再生紙を
使用しています。

■今号の特集は認知症。編集の際に参考にした町の「認知症ガイドブック」には、認知症の詳しい症状や支援制度、受診機関、相談先などが詳しく書かれています。認知症を学びたいという人や、自分自身や身近な人が認知症になったときにも参考になる冊子です。

それから急な声掛けにも関わらず、取材に応じてくださった河野さんありがとうございました。この場を借りてお礼申し上げます。(山本あ)

■夏休みということもあり、撮影や取材などで子どもたちとふれあう機会が多く、暑い中でも元気な様子に夏を感じました。一方で私個人としては、まだ夏を感じるようなことをしていません。気分だけでも、長編の怪談本を購入しました。結末としては読者も巻き込まれるようないわゆる「自己責任系」で、読後感是最悪でしたが、ある意味思い出に残りました。(奥園)

編集後記

町内の1歳の元気な赤ちゃんを大募集。
11月生まれの子は10月17日(月)までに役場広報係
窓口やホームページで申し込んでください。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



これから元氣いっぱい
乃愛でいてね♡大好き♡



二西
ひらののあ
平野乃愛ちゃん
3年9月24日生まれ

♡誕生日おめでとう♡笑顔
いっぱいのおらさんでいてね♡



二西
あしざわ るら
芦澤琉羅ちゃん
3年9月19日生まれ

これからますます
大きくなあれ★



梅ノ木
みつし そら
光石蒼空くん
3年9月4日生まれ

ななちゃんの笑顔が大好き
元気に大きくなつてね♡



伊左座
りゅうとう なな
龍頭七葉ちゃん
3年9月11日生まれ

いつも癒しの笑顔がありが
とう♡健やかに育つてね♡



頃末北
まつた ともき
松下智輝くん
3年9月5日生まれ

清くん1歳おめでとう♡
元氣いっぱい遊ぼうね♡



杵
さとう きよはる
佐藤清玄くん
3年9月28日生まれ

活動 訪問 頑張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです



ますみつ ころん
益満小蘭さん(猪熊)

意表を突くプレーで
めざせオリンピック!!

- 好きな食べ物 マスカット・卵焼き
- 所属 COLORS (大野城市)
- 尊敬する選手 山口茜選手

今月は5歳からバドミントンを始め、全国大会にも出場した益満小蘭さん(猪熊小学校6年生)を紹介します。

●いつからバドミントンをしていますか。

お姉ちゃんもバドミントンをやってて、練習しているところをよく見ていました。5歳の時に私も始めたんですけど、半年間だけやってしばらく休んでました。小学校1年生のときに再開してからはずっと続けてますね。

●全国大会出場おめでとうございます。

7月29日～8月1日に京都であった全国大会に団体で出場して5位に入賞しました!去年の12月にも大会で福島に行きました。京都の大会ではUSJに行ったり、福島の大会では秋田でスキーしたり、全国色んなところに行けて楽しいです(笑)

●プレーで心掛けていることは。

ドロップショットをうまく使うことです。スマッシュのようなフォームで腕を振りぬかず途中で力を緩めると、シャトルが相手コートの手前に落ちます。スマッシュとドロップの使い分けで、相手の意表を突いていくプレーを心掛けています。

あと、ダブルスだと、前衛と後衛が頻りに切り替わるのでペアの選手との連携がカギになります。ゲーム中は常に自分と相手のコート全体を意識するようにしていますね。

●今後の目標は。

まずは次の大会で優勝できるよう頑張りたいです。今後もバドミントンを続けて、いずれはオリンピックに出たいですね。

●読者へ一言。

たくさんの方がバドミントンに興味を持ってくれたら嬉しいです。特に小中学生はまだ競技人口が少ないと思うので、今からでも始めて、私と一緒に中学校でプレーしましょう。