

# 広報みづまき 03

2024  
No. 1061

MIZUMAKI TOWN  
FOLYATIONS MAGAZINE



遠賀郡・中間市合同企画  
春だ！からだを動かそう！

特集

レッツ  
エクササイズ！

# 春だ！からだを動かす



運動は、免疫力アップや生活習慣病の予防など、心身の健康に欠かせないもの。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあるため、適度に体を動かす時間を設けながら、健康に過ごしたいですね。そこで今回は、冬になまつた体を動かしたくなる運動企画！遠賀郡・中間市に住む皆さん、健康を願って、おなじみのイメージキャラクターたちが勢ぞろいで冬にやら企画を考えたようです♪

●問い合わせ 役場広報係  
201局4321番



運動会を終えたキャラクターたち。その勝因は……？



ソフトボール投げ Winner みづまると

## 肩まわり のエクササイズ

- 肩の可動範囲を広げたい人におすすめ
- 両手を肩幅より少し広げて壁に手をつく（立つ位置は、ひじを伸ばした時に壁に手の先がつくくらい）
  - ひじを、顔が壁につくくらいまで曲げたらゆっくり伸ばしていく



長座体前屈 Winner アッキーと

## お尻と太ももの エクササイズ



体が固くなってきた人におすすめ

顔と目線は正面に向けたままっしゃ

- 椅子に浅く腰かけ、両足を前に出し、かかとを床に付け、つま先を上げる。背筋は伸び両手を太ももの上に置く
- 両手を前に滑らせながら上半身をゆっくり前に倒し、息を吐きながら10秒キープしたら、力を抜きひと呼吸置く

## 垂直跳び Winner なかっぱと 下半身全体 のエクササイズ

- なかっぱより高く跳びたい人におすすめ
- 椅子に浅く腰かけ、足は肩幅を開き、つま先を正面に向ける。腕を胸の前で交差させて、背筋を伸ばす
  - 背筋を伸ばしたまま前傾して両足に体重を乗せたら3~4秒かけて立ち上がり、また3~4秒かけてお尻が座面に触れるまでしゃがむ



握力を鍛えたい人におすすめ

## 握力測定 Winner ひわりん&ひわすけと 肩と腕のエクササイズ

広報担当者と一緒に

各キャラクターの勝因はコレだ!  
エクササイズ紹介

- ペットボトルを両手で持って、足を肩幅に開き、両手を体の横から腕がVの字になるくらいまで3~5秒かけて持ち上げる
- 体をまっすぐに伸ばしたまま、3~5秒かけてペットボトルを太ももの横に触れるまで下ろす

階段を元気よく登りたい人におすすめ

## 10メートル競歩 Winner おんがっぴーと ふくらはぎのエクササイズ

エクササイズの注意点

- 反動はつけない
- 伸びしている部位や使っている部位を意識する
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う

何歳になっても自分らしくいきいきと、元気に生活していくために無理をせず、体を動かしましょう！

今回のエクササイズを監修してもらったのは……  
健康運動実践指導者 馬場 明美さん

- 両足をそろえて、背中を伸ばし自然に立つ
- かかとを床からできるだけ高く浮かせ、3秒キープしたらゆっくり床に下ろす



中間市体育文化センター  
中間市蓮花寺三丁目1番5号  
093-246-2800



芦屋町総合体育館  
芦屋町大字山鹿228番地1  
093-222-0181



水巻町民体育館  
水巻町おかの台33番1号  
093-201-4000



遠賀体育センター  
遠賀町大字広渡23番地の6  
093-293-5434



岡垣サンリーアイ  
岡垣町野間一丁目2番1号  
093-282-1515

## 各施設紹介

エクササイズにぴったりの各市町にある施設です！詳しい情報は、各ホームページで確認してください。

# まちの まちわたい

土と触れ合う貴重な時間

伊左座小学校2年生の農業体験

## 農業委員長期在職者表彰



1月19日、宗像ユリックス(宗像市久原)で、町農業委員会会長の木寺敬一郎さん(写真右)が農業委員長期在職者として表彰されました。

木寺さんは農業委員を15年以上務め、農地の権利移動に関する許認可や有効利用の推進に携わっています。

## 若松法人会からの贈り物



2月5日、若松法人会(水巻支部長:松岡功峻さん)が地元地域への貢献を目的とする事業の一環として町に寄付金10万円を贈りました。寄付金は町図書館の希望した児童書を中心とした図書購入費用に充てられ、皆さんに利用してもらいます。

## 広域道路整備促進期成会



2月2日、おんがみらいテラスで町と遠賀町を結ぶ事業区間3.1kmの道路を整備するための、広域道路整備促進期成会の設立総会が開催されました。総会には、松本國寛県議などの県議会議員、町からは、美浦町長、白石町議会議長などの関係者が参加しました。

## 各計画などの答申が行われました

1月23日

### みずまき男女共同参画プラン



2月21日

### 水巻町JR東水巻駅周辺等整備基本構想



2月27日

### 水巻町いのち支える自殺対策計画



2月28日

### 水巻町地域公共交通計画



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



## 上達のコツは、足の裏の使い方

### 机小学校フットサル教室

2月2日、机小学校5年生の体育の授業で、ボルクバレット北九州のフットサル教室が行われました。

教室の初めに、「今日は、助け合うこと・協力し合うこと・楽しむことを大切にプレイしてください」という大事な約束事を決めて始まりました。

教室はフットサルの基本動作を知るために鬼ごっこ形式の準備運動から行い、慣れたところで本番ながらの試合形式のミニゲームを行いました。ミニゲームには選手も参加し、プロのテクニックを披露。プロ選手と一緒にフットサルを楽しむことができた子どもたちは、充実した表情を浮かべていました。



## 国道3号岡垣バイパス

主催：国土交通省 北九州国道事務所、国道3号岡垣バイパス4車線化整備



1月25日、立屋敷地区内の畠で伊左座小学校2年生となかよし学級による農業体験が行われました。

この取り組みは、去年の9月から4ヶ月間にわたって地元の農家さんと協力し種植えから肥料まき・間引きなどの農作業を一通り体験するものでした。子どもたちはこの体験を通して農作物の成長の仕組みや地域社会と農業の関係を学びました。

この日は待ちに待った収穫の日。「膝を曲げて腰を落とすとやりやすいよ」というアドバイスに従い、子どもたちはどんどん収穫します。収穫した大根は「家に持ち帰ってみそ汁にして食べたいなど、食卓に並ぶのを楽しみにしているようでした。

2月3日、国道3号の特設会場(岡垣町東高倉)で国道3号岡垣バイパス開通式が開催。岡垣バイパスは、北九州市～福岡市間の国道3号における唯一の2車線区間であり、交通渋滞や対面通行による危険性などが長年問題となっていました。そのような中、近隣市町間で連携しながら行った陳情や要望活動が実を結び、完成が実現したものです。

式典には麻生太郎衆議院議員などの国會議員、松本國寛県議などの県議会議員、福岡県知事、地元招待者が参加。水巻町からは美浦町長や白石町議会議長、町議会議員が参加し、式典後には開通を祝したテープカットを実施。地域の問題解決やより一層の発展に向けた華々しいスタートを切ることになりました。

北九州市～福岡市間が全4車線化  
国道3号岡垣バイパス開通式



Sports &amp; Culture Digest

## がんばった人にマル

スポーツや文化活動で頑張った人を紹介するコーナーです。皆さんからのホットな情報を待っています。

## 第9回リアルチャンピオンシップ大会(空手)

●1月14日 ●グリーンアリーナ神戸

## ●結果(敬称略)

▷小学生男子クラス ④藤村大我

令和5年9月10日号  
「頑張ってます」で紹介!

## 第72回遠賀郡駅伝競走大会

●2月4日 ●芦屋海浜公園内周回コース

## ●結果(敬称略)

## 【団体】

▷小学生女子の部 ③頃末水泳A

▷中学生女子の部 ③水巻南中学校

▷中学生男子の部 ①水巻南中学校A

▷一般の部 ②チームがむしゃら

## 【区間賞】

▷中学生女子の部 ●1区 藤岡小春(水巻南中学校)

▷中学生男子の部 ●1区 岡大翔 ●2区 矢野竜大 ●3

区 栗田琥太郎 ●4区 後藤舷太(以上、水巻南中学校A)



## ●採用種目 自衛官候補生・一般曹候補生

## ●対象

18歳以上33歳未満の男女(令和7年4月1日現在)

## ●入隊時期 令和7年3月下旬～4月上旬(予定)に入隊し、採用後は特別職国家公務員となります。

## ●申込方法 志願票は自衛隊芦屋地域事務所など、近くの地方協力本部に提出してください。試験日や試験会場などの詳細は問い合わせてください。

## ●申込期限 5月7日(火)

## ●問い合わせ 詳しくは自衛隊福岡地方協力本部芦屋地域事務所☎223-0981へ

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

心と体にビタミンを!  
水巻やまびこ会(登山同好会)

お試し参加もできます。一緒に登山しませんか。夏はそうめん、冬は鍋を山頂で食べる「山遊び例会」も毎年開催。新規入会者には半年間の安全登山講習を行います。



## ●とき・ところ

▷座学例会 每月第1月曜日

午後7時～8時・中央公民館

▷山行例会 月1回・近郊の山

## ●費用 年額3,000円

※山遊び例会は実費(上限4,000円)が発生。

## ●問い合わせ

水巻やまびこ会(江藤)☎080-5212-9896

一緒に基礎から始めてみませんか  
フラワーアレンジ教室

お花が大好きな人、簡単にアレンジできるフラワーアレンジ教室に参加してみませんか。気軽に連絡してください。高齢者向けの簡単アレンジ教室も開催中です。

## ●とき

▷毎月第1火曜日・金曜日 午前10時～正午

▷毎月第1土曜日

午前10時～正午・午後1時30分～3時30分

## ●ところ 中央公民館

## ●定員 5人(先着順)

## ●費用 月額1,800円

※別途、花材費が発生します。

## ●申し込み・問い合わせ フローラルはなみづき(久野)☎090-1367-3735



こんにちは保健師です

# 3月は自殺予防月間 ——こころの健康を考える



## ●問い合わせ いきいきほーる健康課 202局3212番

何もやる気が起きない、疲れな  
い、涙が出る、動悸がするなどの  
症状が続く場合は、専門の窓口に

## ① 医療機関に相談

「こころや体に変調がある場合、もしかすると何らかの病気につながっていることがあります。精神科・心療内科やそれ以外の診療科などの医療機関の受診を検討し、専門

②医療機関以外に相談

ついでに時や悩み事が大きくなつた場合、友人や家族に相談するだけでは解決しないこともあります。町ホームページに、「」の健康状態がチックできる「」の体温計を紹介しています。チック後に、相談先の紹介もしています。

5 悩んでいる人に気付いたら

大切な人がつらそうなり、「どうしたの?」と声をかけて、話を「傾聴」してください。

こころの不調を感じたらチェックしてください

### ● こころの体温計

パソコンや携帯電話で、あなたや家族・大切な人のストレスや落ち込み度を確認できます。「いつも違うな」と感じたら、こころの体温を測りましょう。



▲ここでろの体温計

### ●福岡県内の相談窓口

ふくおか自殺予防ホットラインや、こころの悩み・こころの健康相談の電話相談など、自殺予防に関する窓口の一覧が掲載されています。



▲県庁ホームページ

まずは、自分のこころの健康状態を確認し、周囲の大切な人にも目を向け、自分や大切な人の命を守りましょう。

毎年3月には、図書館でこころの健康に関する特別展示を行っています。自分や大切な人のためにできることがあります。

たり、ねぎらいの言葉をかけましょ  
う。必要なら専門の相談機関を案  
内してみてください。

## INFORMATION

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
ほっとステーション	☎ 203-1555 (児童少年相談センター) 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
郡内火災発生 確認ダイヤル	☎ (0570) 093-119
遠賀中間休日急病センター	★休日救急医療★ ☎ 282-9919

**みずまろグッズ新商品  
アクリルキーホルダー**



●価格 300円(税込)  
●販売場所 役場広報係

## 確認書を送付しています 住民税均等割のみ 課税世帯給付金



国の経済対策として、物価高騰の影響を受ける低所得世帯のうち、住民税均等割のみ課税世帯に対して給付します。

●給付金額 10万円

●対象世帯 以下のすべてに該当する世帯の世帯主に対し給付されます。

▷令和5年12月1日時点で水巻町の住民基本台帳に登録されている世帯

▷世帯全員の令和5年度住民税所得割が課税されておらず、少なくとも1人が住民税均等割を課税されている世帯(均等割のみ課税世帯)

※世帯全員が住民税課税者に扶養されている世帯は対象外です。

※水巻町価格高騰緊急支援給付金(令和5年度住民税非課税世帯対象:1世帯7万円)や他市区町村の同等の給付金の支給を受けた世帯は対象外です。

●申請方法 令和5年度の住民税課税状況を参考に、対象となる可能性がある世帯に確認書を送付しています。必要事項を記入し、返信用封筒で返信してください。

※令和4年中の収入が未申告などにより課税資料がない世帯には確認書を送付していません。申告を済ませ均等割のみの課税世帯であることが判明した場合は、問い合わせてください。

●申請期限 4月30日(火)必着

●問い合わせ 役場生活支援係

## 水巻町いきいき子どもネット地域講演会 映画「こどもかいぎ」を上映



子どもの意見表明権の啓発を目的として、映画「こどもかいぎ」を上映します。子どもたちが、自分の思いを一生懸命言葉にし、「対話」によって、他者への思いやりや、やさしさを学んでゆく作品です。

●とき 3月21日(木)午後6時開会

●ところ いきいきほーる

●定員 100人(先着順)

●申込方法 参加者全員の氏名と代表者の住所・年齢連絡先を記載して、申し込んでください。

▷メール hot-station@town.mizumaki.lg.jp

▷ファックス 203-1553

▷郵送 〒807-0012 古賀二丁目5番8号  
水巻町児童少年相談センター

●申込期限 3月15日(金)

●問い合わせ ほっとステーション

## 裁判所職員採用試験 共通事項

●問い合わせ

裁判所事務官

試験区分

▽総合職試験

院卒者区分

▽総合職試験

大卒程度区分

▽一般職試験

大卒程度区分

## オオキンケイギク (特定外来生物) 5月~7月は黄色の花に注意

春になると美しい花を咲かせる「オオキンケイギク」ですが、この花は特定外来生物に指定されています。自宅の庭や花壇などで栽培しないよう注意してください。

オオキンケイギクは北アメリカ原産のキク科の植物。5月~7月にかけてキバナコスモスに似た美しい黄色い花が咲くのが特徴です。強靭で繁殖力がとても強く、一旦定着してしまうと在来の野草の生育場所を奪い周囲の環境を変えてしまうため、特定外来生物として生きたままの運搬・栽培・譲渡などが原則として禁止されています。

●問い合わせ 役場環境係☎ 201-4321

町の環境情報を発信  
環境 station

### ●花の特徴

- ▷ 黄橙色の花で直径が5cm~7cm
- ▷ 中央部まで同色
- ▷ 花びらの先に不規則のギザギザ



### ●葉の特徴

- ▷ ヘラ状で、幅がある部分で1cm程度
- ▷ 葉の両面に荒い毛があり、葉の周囲はなめらか(ギザギザがない)
- ※花が似ている植物の多くは、葉が針のように細かたり複雑な切れ込みをしたりしています。

### ●処分方法

- ▷ 根から抜き取り袋に詰めて口を縛る。
- ▷ しっかり枯れてから燃えるごみとして出す。

## 町が発注する工事など 入札参加希望者を募集します

令和6年度に町が発注する建設工事の入札参加を希望する「町内建設工事業者」と、町が発注する業務などの入札参加を希望する「その他業者」の登録を受け付けします。

### 【①町内建設工事業者】

#### ●対象

町内の土木・建築・舗装・管・水道施設の工事業者で次のいずれかを満たすこと

▷ 本・支店いざれかの登記が町内にある法人

▷ 町内に住んでいる個人事業主

※令和6年度は更新の年度のため、現在登録している業者も再度手続きが必要です。

●有効期間 6月1日(土)から1年間



### 【②その他業者】

●対象 ①以外の業者(測量・コンサルタント業者や町外の工事業者など)  
※令和5年度に登録した業者は手続きは不要です。

●有効期間 6月1日(土)から2年間

### 【共通事項】

●申込方法 役場管財係に郵送で申し込んでください。

※申込書などは町ホームページで取得できます。

●申込期間 4月1日(月)~15日(月)

●問い合わせ 役場管財係☎ 201-4321

この広報紙は  
再  
生  
紙  
を  
使  
用  
し  
て  
い  
ま  
す。



かり確認しま  
す。  
この広報紙は  
再  
生  
紙  
を  
使  
用  
し  
て  
い  
ま  
す。  
（奥園）

編集後記

祝

## 春のセンバツ出場・東海大福岡高 町出身選手が表敬訪問



2月9日、第96回センバツ高校野球への出場を報告するため、東海大学付属福岡高等学校野球部の光富拓海選手、中村謙三監督が町長を表敬訪問しました。先輩たちの残した甲子園ベスト8を超える結果を目指し、「前人未踏」を合言葉に取り組んできしたことや、大会に向けての決意を語りました。町内からは、光富選手のほか、入江龍喜選手(2選手とも水巻南中出身)が出場します。

## 引っ越し・死亡・出産など 14日以内に届け出を

職場の健康保険に加入している人とその扶養家族や生活保護受給者、後期高齢者医療保険加入者以外は、全ての人が国民健康保険に加入する必要があります。

次のことがあった場合は、14日以内に届け出をしてください。

	ことがら	持ってくる物
加入するとき	他市区町村から転入した	なし
	職場の健康保険をやめた	健康保険資格喪失証明書
	職場の健康保険の扶養家族でなくなった	保護廃止決定通知書
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
やめるとき	子どもが生まれた	なし
	他市区町村へ転出した	国民健康保険証
	職場の健康保険に加入した	国民健康保険証・職場の健康保険証
	職場の健康保険の扶養家族になった	国民健康保険証・職場の健康保険証
その他	生活保護を受け始めた	国民健康保険証・保護開始決定通知書
	死亡した	国民健康保険証・葬儀を行った人の通帳・印かん・領収書または会葬礼状
	住所・世帯主・氏名が変わった	国民健康保険証
	世帯が分かれたり、一緒になつたりした	在学証明書・在所証明書

※届け出時、本人確認ができる書類や対象者のマイナンバーが確認できるものが必要です。

## 就職や退職をしたときは 切り替えの手続きを

就職や退職で、自動的に健康保険が切り替わることはありません。

届け出が遅れると、さかのぼって保険税を請求されたり、健康保険で負担した医療費の返還請求をされたりすることがありますので注意してください。

●問い合わせ 役場保険年金係☎ 201-4321

# 【赤ちゃん写真アルバム】

令和5年5月生まれの1歳の赤ちゃんを募集しています。4月15日(月)までに町ホームページや広報係窓口で申し込んでください。

●問い合わせ 役場広報係 201局4321番



涙くん 1歳おめでとう  
生まれてきてくれてありがとうございます。



お誕生日おめでとう★  
これからもよろしくね♥



▼申し込みはコチラ



生まれてきてくれてありがとうございます  
これからも元気に育つてね😊



1歳おめでとう♥  
兄妹仲良く、元気に育つね~



おとかちゃん1歳おめでとう♥いち  
ねーねと仲良く元気に育つね😊

## 活動訪問 究張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです

### みつとみ たくみ 光富 拓海 選手

- ポジション 内野手
- 投打 右投右打
- 出身 伊左座ヤンkees  
→水巻南中学校
- 野球を始めた時期 小学5年生
- 憧れの選手 百崎蒼生 (阪神タイガース)
- アピールポイント

ベンチで1番元気で、長打力・俊足・強肩と走攻守揃ったユーティリティープレーヤーです。特にパンチ力に自信があります。でも、1番バッターなので2ストライクに追い込まれたらバットを短く持って出塁し、塁に出れば次の塁をいつも狙っています。また、もともとセンターを守っていたので、肩にも自信があります。

●センバツに向けて一言  
大観客の甲子園でプレーするのが今から楽しみです。試合ではチームの勝利を優先し、1番バッターとしてチームを勢い付けたいです。

自分のプレーで勇気と感動を伝えられるように頑張ります。

3月18日(月)から阪神甲子園球場で開催される春のセンバツに東海大福岡高から出場する、町内在住の選手を紹介します。



### いりえ りゅうき 入江 龍喜 選手

- ポジション 捕手
- 投打 右投右打
- 出身 伊左座ヤンkees  
→自由ヶ丘ベースボールクラブ
- 野球を始めた時期 小学4年生
- 憧れの選手 甲斐拓也 (ソフトバンクホークス)
- アピールポイント

肩の強さ、ボールを受けてから送球までの速さ、そして安定した送球に自信があります。もちろん、長打力にも自信がありますが、打席ではとにかく出塁することを考えています。ベンチでは、チームがどんな状況でも笑顔を絶やさないことを心掛けています。

●センバツに向けて一言  
初めて甲子園でプレーするので、今からドキドキしています。いつ試合に出てもいいように、しっかり準備して、チームに貢献できるように頑張ります。打席ではホームランを狙っていきたいです。町から熱い声援をお願いします。