

# 広報みずまき

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

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2024  
No.1067

9月是世界アルツハイマー月間です。  
認知症を知り、今の自分に何ができるかを  
考えてみませんか。

特集1 認知症ってなんだろう？ (2～3ページ)

特集2 高齢者 マルトク 得情報 (4～5ページ)

#### 4. 広がる支援の輪 ～水巻町チームオレンジ活動報告～

町では認知症の人を地域で支える取り組みとして、認知症サポーターなどの支援者と認知症の人やその家族をつなぐ「水巻町チームオレンジ」が活動しています。イベントや勉強会の開催、認知症カフェなどでの交流、日頃の見守り声掛けなどにより、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる町を目指しています。



7月3日に「おれんじサポーター」と吉田小学校で寸劇を交えた養成講座を行いました。



【おれんじサポーターインタビュー 鶴田栄さん】  
▷サポーターになろうと思ったきっかけは？  
町内会の役をしている関係で声を掛けられ、色々な所から誘われて参加していると自然にここに立っていました。  
▷サポーターになって良かったこと楽しかったこと  
老いる事の知識が得られて良かったです。  
▷サポーターとしてこれからしてみたいこと  
地域の高齢者と若者（子ども含む）が交流できる活動をしていきたいです。高齢者が生き生きしている町っていいと思いませんか。

### 募集中

#### おれんじサロン水巻

誰でも参加できる集いの場です。なつかしい映像や歌謡にふれ思い出を語り合しましょう。他にも、楽しい運動や専門家への相談コーナーなど、盛りだくさんの内容です。

とき 9/24(木)13時30分～15時30分

ところ サクラほーる

対象 町内に住んでいる人

費用 無料

申込方法 電話または窓口

☎☎ 役場包括支援係

#### 認知症当事者の交流会 おれんじタイム

認知症を理由に諦めていることはありませんか。誰かの役に立ちたい、新たなことにチャレンジしたい、困っているけど手助けがあればできることなど、皆さんの話を聞かせてください。当日は簡単な運動などの時間も予定しています。

とき 9/30(月)10時～11時30分

ところ 役場302会議室

対象 町内に住んでいる認知症（疑い含む）の当事者

※家族の付き添いも可能です。

定員 10人程度

費用 無料

申込期限 9/27(金)

申込方法 電話または窓口

☎☎ 役場包括支援係

#### 支える家族の交流会 おれんじファミリー水巻

認知症の人を支えている家族などが、互いに日々の悩みや想いを気軽に話したり、介護や医療の情報を交換する場として、家族のための交流会「おれんじファミリー水巻」を開催します。気軽に参加してください。

今回は、「自律神経と睡眠」のミニ講座を予定しています。

とき 9/30(月)10時～11時30分

ところ 役場303会議室

対象 町内に住んでいる認知症の人の家族や介護者

定員 10人程度

費用 無料

申込期限 9/27(金)

申込方法 電話または窓口

☎☎ 役場包括支援係

# 認知症ってなんだろう？

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、思いやりの気持ちを持ち、誰もが自分らしく笑顔で暮らせる地域の実現を目指しましょう。

☎ 役場包括支援係



▲認知症ガイドブックは町のホームページから確認できます。

## 1. 認知症とは？

認知症は加齢によって生じる物忘れではなく、脳の細胞が壊れたり、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、およそ6カ月以上生活に支障が出ている状態です。例えば、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまったり、親しい人の名前が思い出せなかったりする場合は、認知症の兆候かもしれません。

## 2. 認知症の種類

### 【アルツハイマー型認知症】

昔のことは覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度のも忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていくます。

### 【脳血管性認知症】

脳出血や脳梗塞などの脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。障がいが発生した脳の部位によって症状が異なります。

### 【レビー小体型認知症】

現実にはないものが見える幻視の発生や、手足が震えたり、筋肉が固くなることにより歩幅が狭くなったり、転びやすくなったりします。

### 【前頭側頭型認知症】

感情の抑制ができなくなったり、社会のルールが守れなくなったりといったことが起こります。

## 3. 町の取り組み

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の気持ちを理解し、寄り添い・見守る応援者としての知識を伝えています。講座終了後は、認知症サポーターの目印としてオレンジ色のバッジを配布しています。

さらに、ステップアップ講座を受講し、町に登録することで、「おれんじサポーター」として活動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て欲し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などの場合は相談してください。医療や介護の専門家でチームを組み、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。

## 大切な家族を守るために 見守りが必要な認知症高齢者の在宅生活を支えるサービス

認知症によるはいかい行動などの恐れがある高齢者の「もしも」に備えて利用できるサービスを紹介しします。事前に役場で緊急連絡先などの情報を登録することで、行方不明になったときの捜索がよりスムーズにできるようになります。大切な家族を守るために、事前登録しておきましょう。

対象 はいかい行動の恐れがある高齢者など

利用方法 詳しくは役場高齢者支援係に問い合わせてください。

ステッカー・  
蛍光シール  
の配布

登録番号や役場への連絡先が書かれたステッカーなどを、いつも身に着けている衣類などに貼っておくことで、本人の早期発見や家族への早期連絡につながります。

SOS  
ネットワーク  
システム

行方不明などで捜索願が出されたときに、警察の捜索だけでなくタクシー会社など協力団体の支援も受けられます。





## 育児をサポートする離乳食の秘訣

### 離乳食教室

8月28日、いきいきほーで開催された離乳食教室。前半の講義では消化や吸収、口・舌の動きの発達に合わせた、離乳食の例が紹介され、参加した人たちは熱心に講師の説明を聞いていました。

教室の後半では調理した離乳食が登場。参加した人たちは試食したり、触って柔らかさを確かめたりしながら、作り方のポイントを学びました。「意外とだしの味がしっかり付いててびっくりした」「柔らかさや味を見ることができてよかった」という感想も。離乳食について学ぶことができ、今後の育児に役立つひとときとなりました。



## 8月9日、長崎からの証言

水巻町平和講演会

8月6日、水巻町中央公民館で平和講演会を開催。一般の参加者に加え、水巻南中学校の生徒が参加しました。今回の講演は「長崎の証言の会」から城臺美彌子さんを講師に招きました。

城臺さんは6歳のときに爆心地から2.4キロ離れた自宅で被爆。焼け野原となったふるさとを目の当たりにしました。「なぜ原爆が落ちたのか」「今がいに幸せか」を知ってもらうことで、戦争を繰り返さない世の中となしてほしいと話す城臺さん。語りと写真で紹介される当時の凄惨な状況は、参加者の心に深く刻まれたようでした。



8月15日、遠賀川河川敷公園猪熊駐車場で精霊流しが行われました。

夏真っ盛りの遠賀川には穏やかな風が吹く中、水面には落ちかけた陽のキラキラとした反射が美しい光景を構成していました。そんな雰囲気の中開始した精霊流し。今年も多くの人が集まりました。

ゆったりと川を流れていく流し灯籠には、また来年に故人と無事に再会できるようにメッセージが書かれています。遠ざかる流し灯籠に向け、願いを込めながら手を合わせる人たち。「どっしり構える人だったから、流れもゆっくりやね」と、故人と重ね合わせながら、流し灯籠が見えなくなるまで思い出を語っていました。

## また、来年も会おうね

精霊流し

生きづらさ、抱えていませんか？

## 「ほっとサロン」で癒しのひととき

「ほっとサロン」では、生きづらさを抱える人の居場所を提供しています。この場所には匿名で参加できるので、普段は話しにくいことでも自由に話せます。

### 【北九州地区】

とき 9/24 ㊦ 13 時～15 時

ところ メゾン山縣2階（小倉北区清水）

内容 簡単なお菓子作り・カラーセラピー

### 【筑豊地区】

とき 9/15 ㊦ 10 時～正午

ところ JR 直方駅ロータリー（直方市山部）

内容 直方市内街並み散策

### 【共通事項】

申込期限 開催日の2日前まで

申込方法

電話か右の二次元コードから申し込んでください。

※電話受付は平日の9時～17時です。

㊦㊧ NPO 法人チャイルドケアセンター

☎ (092)502-8822



オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）

## 快適な生活を送るための研修会を開催

私たちと一緒に学習してみませんか。

とき 9/22 ㊦ 13 時～15 時

ところ メイトム宗像（宗像市久原）

対象 オストメイトに限らず誰でも参加できます。

内容 オストメイトが快適な日常生活を送るための工夫と注意点

費用 無料

㊦（公社）日本オストミー協会福岡県支部（横手）

☎ 090-8622-1315

レザークラフトを体験しませんか

## TARCAS Leather craft

とき おおむね毎週㊦①11時～13時②13時～15時

ところ 中央公民館または南部公民館

対象 高校生以上の人

内容 レザークラフト（革細工）体験

※製作内容は定期的に変更があります。

定員 6人（予約制）

費用 2,500円

申込方法 事前に問い合わせの上、電話もしくは公式LINE(@tarcas2018)から申し込んでください。

㊦ TARCAS Leather craft（高巣）☎ 080-2732-1950

# 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。  
㊦ 役場広報係

もしもの停電、備えて安心。



九州停電情報  
提供アプリ



チャット受付



停電情報自動応答  
サービス

まずは無料アプリをダウンロード ▶



※利用料金：無料です。ただし、ご利用時に発生する通信料はご利用者の負担となります。



九州電力送配電

NHK-BS「につぼん縦断こころ旅」

## 水巻の「こころに残る風景」や エピソードを大募集

俳優の火野正平さんが日本各地の「こころの風景」を訪れる旅番組「につぼん縦断こころ旅」。旅の手がかりは、視聴者から寄せられる一通の手紙です。あなたのこころに残る「何気ない風景」「思い出の風景」などにエピソードを添えて応募してみませんか。

応募先

▷番組ホームページ 右の二次元コードからアクセスできます。

▷ファックス (03)3465-1327

▷郵送 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

応募期限 10/21㊦

㊦ NHK ふれあいセンター

☎ (0570)066-066（ナビダイヤル）



# 生活情報

## INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321  
FAX 201-4423

消費生活センター  
窓口は月曜のみです。 ☎ 201-4321

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

## 救急医療電話相談

急な病気やケガで医療機関の受診に迷ったときに、最寄りの医療機関の案内や、救急車の利用などのアドバイスを年中無休で行います。

相談先 ☎ #7119(短縮番号)  
☎ 福岡県救急医療情報センター  
☎ (092) 471-0099

## お知らせ

児童扶養手当の所得制限  
限度額が引き上げられます

児童扶養手当は、ひとり親家庭に支払われる手当です。所得制限が11月分から変更となり、現在、所得制限により受給できていない人も、新たな申請で受給できる可能性があります。詳しくは町ホームページを確認してください。

申込期限 10月31日 困

役場子育て支援係

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、滅失漏れなどがないかを調査するため、町職員が訪問することになります。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。

▽建物の全部または一部を壊した  
▽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。

役場固定資産税係

台風風に備えましょう

秋は台風が増える季節です。台風が接近した場合は、不要不急の外出は控えてください。また、テレビや携帯電話などで気象情報を収集し、早めの防災対策・避難行動をとりましょう。近隣の危険箇所をチェック  
「みずまき防災マップ」や「曲川・新々堀川洪水ハザードマップ」でどんな災害が想定されるのかを確認しましょう。町ホームページ

不登校・ひきこもりの  
支援のための講習会

とき 9月14日 国・10月5日 国  
13時30分～15時  
ところ 中央公民館大ホール  
定員 各500人(先着順)  
講師 山根俊恵さん(山口大学教授)  
申込期限 2022・37000

9月21日～30日は  
秋の交通安全県民運動です

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。  
▽横断歩道は歩行者優先です。道路を横断せずに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。  
▽自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。  
交通事故をなくす福岡県民運動本部  
☎ (092) 643・3167

## 募集

水産物を使った料理教室  
福岡県産の水産物をおいしくアレンジします。

とき 10月9日 困 9時30分  
※受付は9時20分までです。  
ところ いきいきほーる  
対象 町内に住んでいる人  
定員 20人(先着順)  
費用 400円  
持ってくるもの エプロン・三角巾  
申込期限 10月2日 困  
① いきいきほーる健康課  
椅子ヨガ短期教室  
とき 10月2日・9日・16日(全  
て 困) 10時～11時  
ところ 総合運動公園トレーニング室  
対象 18歳以上の人  
定員 20人(先着順)  
費用 1500円  
持ってくるもの タオル・飲料  
水・室内シューズ  
指導者 福田親和さん  
申込期限 9月30日 困  
① 水巻ゆう・あい倶楽部  
☎ 701・7741  
5歳からシニアまでの  
基礎から学ぶ卓球講習会  
とき 10月6日 困 9時～正午  
ところ 町民体育館(おかの台)  
対象  
▽町内に住んでいる5歳以上の人  
▽水巻町体育協会に所属している人  
定員 20人(先着順)  
費用 無料

申込期限 9月20日 困  
① 水巻町体育協会  
☎ 701・7741  
水巻国際交流ウォーク  
県指定史跡となった堀川吉田・大膳切貫の歴史を辿ります。初心者でも歩きやすいコースです。ウォーキングの後はおいしい韓国料理も準備します。  
とき 10月5日 国 10時～12時30分  
ところ 南部公民館前集合  
対象 ウォーキングができる人  
定員 80人  
費用  
▽一般 1000円  
▽会員 500円  
申込方法 右の二次元コード  
申込期限 9月30日 困  
① 国際交流協会  
☎ 202・4321  
再就職を支援します  
11月期職業訓練生募集  
【金属加工技術科】  
訓練期間 11月1日 国～令和7  
年4月28日 国  
定員 10人  
【ビル設備サービス科】  
訓練期間 11月1日 国～令和7  
年4月28日 国  
定員 20人  
【導入講習付コース】  
ビジネススキルと訓練の基礎が学べます。

訓練期間 11月1日 国～令和7  
年5月30日 国  
定員 20人  
【共通事項】  
ところ ポリテクセンター福岡  
(八幡西区穴生)  
対象 ハローワークに求職申し込みをし、受講指示、支援支持または受講推薦のいずれかを受けることができる人  
費用 無料  
※教科書・作業服は個人負担です。  
選考日 10月17日 困  
申込方法 住所を管轄するハローワーク窓口で申し込んでください。  
申込期限 10月10日 困  
① ポリテクセンター福岡  
☎ 641・6909  
ふれあい活動普及講座  
水巻町ボランティア連絡協議会と社会福祉協議会が共催する講座です。  
【美しい表装でオリジナルのがき掛けをつくる】  
とき 11月14日 困 10時～正午  
定員 20人  
費用 400円(材料代)  
講師 水落龍勝さん  
【7歳若返る体操教室】  
とき 11月21日 困 10時～11時30分  
定員 30人  
費用 無料

講師 竹邊寛さん(福祉松快園理学療法士)  
【歌って！聴いて！マンドリンとオカリナ、ギターの調べ～秋空さわやかコンサート～】  
とき 11月28日 困 10時～11時30分  
定員 50人  
費用 無料  
講師 heavehoさん  
【共通事項】  
ところ いきいきほーる中会議室・多目的ホール  
申込期限 各開催日の1週間前  
① 社会福祉協議会  
☎ 202・37000  
相談  
不動産の悩み・疑問を  
プロが無料で答えます  
不動産鑑定士に土地や建物の悩みを無料で相談できます。  
とき 10月3日 困 13時～16時  
ところ 役場201会議室  
対象 町内に不動産を持っている人  
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。  
① 役場管財係

無縁墓になる前に…

# 墓じまい

ご家族に代わり親切丁寧に墓じまいをさせていただきます

**解体 + 運搬 + 処理**

遺品整理・仏壇処分  
ご相談承ります

お墓に関するご用命は… ☎ 751-0815 下関市本町3丁目10-23(観音堂園駐車場内)

(株)エンディングの窓口 Tel.083-250-8893

チェック後に確認できる相談先一覧を掲載しています。悩みや不安などは、一人で抱え込まずに誰かに相談しましょう。

① いきいきほーる健康課

## 第65回遠賀郡民体育大会水泳大会

7/7日/総合運動公園プール/参加者 148人

結果(敬称略・1位のみ)

- ▷総合優勝 水巻町  
▷50m自由形(小学4年生以下女子) 南結栞  
▷50m自由形(小学5・6年生男子) 小野秀悟  
▷50m自由形(高校生男子) 海老優汰  
▷50m自由形(18~29歳男) 北島良之  
▷50m自由形(35~39歳男) 小野朗秀  
▷50m自由形(60~64歳男) 泉清志  
▷50m平泳ぎ(小学4年生以下男子) 小野海晴  
▷50m平泳ぎ(中学生男子) 小野将秀  
▷50m平泳ぎ(中学生女子) 福内虹陽  
▷50m平泳ぎ(高校生男子) 平島琉翔  
▷50m平泳ぎ(35~39歳男) 小野朗秀  
▷50m平泳ぎ(55~59歳男) 佐藤薫  
▷50mバタフライ(小学5・6年生女子) 金城瑠香  
▷50mバタフライ(18~29歳男) 北島良之  
▷50mバタフライ(60~64歳男) 泉清志  
▷50m背泳ぎ(小学5・6年生男子) 高見應志郎  
▷50m背泳ぎ(小学5・6年生女子) 黒田愛子  
▷50m背泳ぎ(高校生女子) 河野望美  
▷50m背泳ぎ(45~49歳男) 高見三四郎  
▷200mリレー(小学生女子) 頃末水泳A  
▷200mリレー(一般男子) シン・かきあつめ

## 「北九州いのちの電話」の ボランティア電話相談員募集



対象 養成講座に参加して認定を受けた20~68歳  
(10/4現在)の人

養成期間 10/5日~令和7年2月

研修場所 福岡県立北九州勤労青少年文化セン  
ター(小倉北区井堀)

定員 30人

費用 3万円(テキスト代と一泊研修費用を含む)

申込期限 9/25日

申込方法 上の二次元コードから申込書をダウン  
ロードして印刷、記入後、以下の資料とともに北  
九州いのちの電話宛て(〒803-0835北九州市小  
倉北区井堀5-1-3)に郵送してください。

▷「応募の動機」800字程度(氏名・住所・電話番号・  
生年月日を明記)

▷「人格成長の歴史」2,000字程度(子どもの頃の  
こと、学校・家庭・職場・生活のこと、自分の人  
間形成に影響のあった出来事などについて)

⑨⑩(社福)北九州いのちの電話 ☎652-6628

## 「法の日週間」 弁護士会の無料相談会

毎年10月1日は「法の日」で  
す。身近な法律問題について弁  
護士が無料で面談します。

とき 9月30日(日)~10月6日(日)

9時30分~19時30分

ところ 福岡県弁護士会折尾  
法律相談センター(八幡西区  
折尾)

内容 相続や離婚・給料の未払  
い・職場のパワハラ・借金返済・  
遺言書の書き方などの相談

定員 100人(先着順)

申込方法 電話申し込み

⑨⑩ 北九州法律相談センター  
☎561・0360

## 社会福祉協議会の相談事業

### 【住民相談員の住民相談】

日常の悩みを一人で抱え込  
まずに相談してください。相談  
は電話でも受け付けています。

とき 毎週回(祝日は除く)

13時~16時

### 【弁護士の無料法律相談】

とき 10月11日(金)・25日(金)13  
時~16時

対象 町内に住んでいる人

定員 各6人(先着順)

申込開始 10月4日(金)8時30分

### 【行政相談委員の行政相談】

9月・10月は「行政相談月間」  
です。毎日の暮らしの中で、行  
政に対する意見や要望、苦情な

※弁護士相談を除きます。

ど  
では総務大臣から委嘱を受け  
た行政相談委員が相談に応じ  
ています。秘密は守られますの  
で、気軽に相談してください。

とき 10月7日(日)・28日(日)13  
時~16時

とき 10月7日(日)・28日(日)13  
時~16時



行政相談  
マスコット  
キャラクター  
「キクワン」

### 【介護支援専門員の介護相談】

介護について困っているこ  
とや悩んでいることがあれば、  
相談してください。

とき 9月18日(日)13時~16時

### 【共通事項】

受付終了 15時30分

※弁護士相談を除きます。

ところ 社会福祉協議会(いき  
いきはる2階)

⑨ 社会福祉協議会

☎202・3700

●愛のおくりもの  
ありがとう(ま)

7月10日~8月7日受付分  
社会福祉協議会

### 【香典返し寄付】

吉田三

サニーニュータウン

机

匿名1件

故・仰木 篤志様

故・荒谷 俊子様

故・櫻木マサ子様

故・櫻木マサ子様

故・元則様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

故・荒谷 俊子様

## 国・地方共通相談チャットボット Govbot

Govbotは国や自治体に寄せられる様々な制度に  
関する質問について、AIを活用し、チャット(対話)  
形式で自動回答を行うサービスです。SNSでおしゃ  
べりするような感覚で、24時間いつでも必要な情報  
を得ることができます。右下の二次元コードから利用  
してください。

⑨ 総務省九州管区行政評価局

☎(092) 431-7082



がぼたん



# ターゲットバードゴルフを知っていますか？

ターゲットバードゴルフとは、羽根のついたボールを普通のゴルフクラブで打つ競技です。気軽に始められて、ゴルフのような楽しさを味わえます。町内の猪熊河口堰近くにある専用施設では、全9ホールを1周30分ほどで回ることができます。専用の駐車場があり、道具は無料で貸し出していますので、手ぶらで立ち寄れば200円（町内に住んでいる高齢者が平日午

前中に利用する場合は100円）で1日楽しめます。

現在、主に平均80歳の高齢者グループが、健康維持と交流を兼ねてよく利用しています。なかには90代の人もいます。健康寿命を延ばすのに最適なターゲットバードゴルフをみなさんも始めてみませんか。

**開所日時** ㊗㊗㊗㊗・㊗㊗ 9時～16時

※雨天時は閉場です。



## 【ターゲットバードゴルフ体験会】

**とき** 9/22 ㊗ 10時

**費用** 200円

**申込方法** 前日までに電話で申し込んでください。

㊗㊗ 総合運動公園スポーツ振興係

## 幸齢期をいきいきと過ごすヒント 水内恵子先生トークショー

人生100年時代を豊かに生きるため、心身共に幸せな年の重ね方、その幸せを手助けする暮らしを紹介します。毎日の食事や運動、地域での生活の中でできることを、長年の看護師経験と栄養学の知識が豊富な講師が語る楽しい講演会です。

**とき** 10/12 ㊗ 13時30分～15時

**ところ** いきいきほーる

**講師** 水内恵子さん（NPO 法人健康サロン理事）

**定員** 50人

※ Zoom によるオンライン参加も可能です。

**費用** 無料

**申込期限** 9/27 ㊗

**申込方法** いきいきほーる健康課に電話やファックス、メールで申し込んでください。

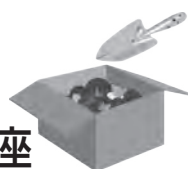
㊗㊗ いきいきほーる健康課



▲メール



## 簡単！すぐに始められる ダンボールコンポスト講座



町ではダンボールコンポストを活用した生ごみの堆肥化を推進しています。排出する生ごみを減らして、できた堆肥を家庭菜園などに有効利用しましょう。本講座では、実際に使ってみながら循環させる楽しさを体験することができます。

講座終了後には、初めて参加する場合はその日から始められるスターターキットを、すでに持っている人にはダンボールと基材をプレゼントします。

**とき**

▷初心者向け 10/12 ㊗ 14時～15時30分

▷経験者向け 12/7 ㊗ 10時～11時30分

**ところ** 役場別館第2会議室

**対象** 町内に住んでいる人

**定員** 20人（先着順）

**申込方法** 電話・窓口または右上の二次元コードから申し込んでください。

㊗㊗ 役場環境係



## クリスマスマーケットの出店者を募集

イルミネーションのイメージ

### この冬、JR 水巻駅前でイルミネーション点灯

水巻駅前でイルミネーションが点灯します。コンセプトは町と交流を続けてきた「オランダ」。色鮮やかな光が広がる街並みを、家族や友だちと楽しみませんか。  
**点灯期間** 12/6 ㊦～ R7/2/14 ㊦

### クリスマスマーケットを実施

点灯日に合わせ、駅南口駐車場でクリスマスマーケットを開催。町独自のイルミネーションを楽しみながらイベントを盛り上げてくれる出店者を募集します。  
**とき** 12/6 ㊦ 15 時～ 21 時  
**ところ** 水巻駅南口駐車場  
**対象** 次のいずれかの商品を販売できるお店  
▷クリスマス雑貨・クリスマス商品

▷ホットコーヒー・ホットチョコレート  
▷ホットワインを含むアルコール飲料  
▷クリスマスやオランダらしい飲み物・食べ物  
▷子どもたちが喜び商品や食べ物  
**募集内容** キッチンカー 3 台・屋台 3 店舗  
※屋台は、町が木製屋台 (横 1,800mm、高さ 2,100mm、幅 700mm) を準備します。  
※装飾は出展者にて行ってください。  
※電源の使用は可能です。  
**出店料** 無料  
**申込方法** 下の二次元コードから申し込んでください。  
**審査方法** 申込内容をもとに、事務局にて審査したうえで出店者を決定します。  
**申込期限** 9/25 ㊦  
㊦ 役場産業振興係



## 第22回コスモスまつりステージイベント 水巻 LOVE ♥ ダンスステージ PR タイムの出演者を募集！

町のビッグイベント「コスモスまつり」のステージで、団体の PR を兼ねて、日ごろの活動を発表してみませんか。PR タイムは 1 団体 10 分程度。ダンスのジャンルは問いません。たくさんの応募を待っています。  
**ステージ出演日** 10/26 ㊦  
**対象** 町内で活動する団体  
**定員** 最大 4 団体  
※応募多数の場合は、事務局で審査して決定します。  
**費用** 無料  
※ PR タイムのため、出演謝礼などはありません。  
**申込方法** 上の二次元コードの受付フォームから必要事項を入力して応募してください。



▷必要事項 ①団体名②代表者氏名③電話番号④メールアドレス⑤ダンスのジャンル⑥ PR 内容⑦参加予定人数⑧演技動画もしくは画像  
※応募により得た個人情報、コスモスまつりの企画運営・管理以外の目的で利用することはありません。  
**申込期限** 9/25 ㊦  
㊦ コスモスまつり実行委員会 (役場産業振興係内)

この広報紙は再生紙を使用しています。

7 月に広報係に異動してきました石川です。ご挨拶が遅くなりまして申し訳ありません。年齢的に新しいことを覚えるのが難しくなり、メモを取るものの、何のメモだったかな？となることも……若い二人に負けないように頑張っていますので、よろしくお願ひします。

■新体操でインターハイに出場した篠原さん取材。写真撮影の際に間近で見せていただいた演技や手具の重さ、インタビューで伺った練習内容など……どのエピソードを採用するか悩むほどに驚くことばかりでした。篠原さん取材へのご協力ありがとうございました。

■9 月は台風シーズンです。この編集後記を書いている今も、最強クラスの台風 10 号がギリギリと迫っています。何かしらいれたものはないかな？とソワソワしてしまします。皆さんもいつ台風が来てもいいように早めの防災対策をお願いします。

(松崎)

## 編集後記

## 所得が少ない人を支援 年金生活者支援給付金制度

国民年金アラムルト

年金生活者支援給付金は、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。  
※すでに給付金を受け取っている人は、再度申請する必要はありません。

老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 ※扶養親族の人数によって、所得の上限額が変わります。

※障害・遺族年金受給額は所得額に含まれません。  
【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** R7/1/6 ㊦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、手続きをした月の翌月からの受け取りとなり、さかのぼっては受け取れません。

㊦ 役場保険年金係

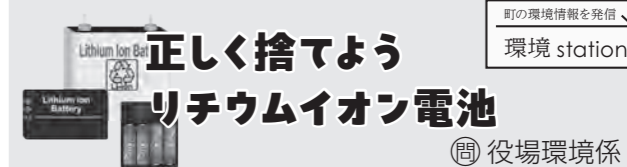


▲給付対象者への案内文書 (封筒)

## 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。

町の環境情報を発信  
環境 station



## 正しく捨てよう リチウムイオン電池

㊦ 役場環境係

リチウムイオン電池がごみとして捨てられ、収集運搬時や処分時にごみ収集車・処理施設で衝撃が加わり発火する事故が発生しています。安全にごみ収集を行うため、正しく処分しましょう。

**正しい捨て方** 製品から電池を外せる場合は外す。端子をビニールテープで覆い、役場リサイクルステーションや、家電量販店にある回収ボックスへ出す。

※雨や水に濡れない場所で保管しましょう。

※電池一体型製品は無理に外さずに、そのまま役場リサイクルステーションの小型家電回収ボックスに出しましょう。

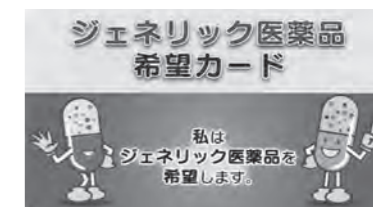
**使用されている製品** コードレス家電・デジタルカメラ・携帯電話・タブレット・携帯ゲーム機・モバイルバッテリー・電動シェーバー・電動歯ブラシ・加熱式たばこなどです。

※電池本体にはリサイクルマークがついています。



## ジェネリック医薬品で 薬代を節約しましょう

I LOVE 国保  
アイラブ



### ジェネリック医薬品とは

後発医薬品とも言い、先発医薬品 (新薬) の特許切れ後に、新薬と同じ成分で作られた薬です。国が定めた厳しい基準に合格し、新薬と同等の品質がある薬です。

### 切り替えるとうなる

新薬と比較し、安く購入できますが、治療内容などでジェネリックへの切り替えができないことがあります。ジェネリックを希望する場合、かかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

### 効果が大きい人には差額通知を送付

切り替えたときの効果が大きい人には、薬代がどれくらい削減できるかを示した差額通知を送っています。この機会に薬代を見直してみませんか。

### ジェネリック医薬品希望カードとは

受診のときにこのカードを提示するとジェネリック医薬品が優先して提供されます。カードは役場保険年金係窓口にあります。

㊦ 役場保険年金係

# 赤ちゃんアルバム

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10/15日までに申し込んでください。☎ 役場広報係



1歳のお誕生日おめでとう♡



二東  
さえき あおと  
佐伯 碧斗くん  
5年9月11日生まれ

潤の成長を見れるのがみんなの  
喜び★元気に育て♡



吉田南  
じゅん ちゃん  
チャンドラ 潤 ちゃん  
5年9月4日生まれ

よく食べる哲昇が大好き！むち  
むち可愛い笑顔で癒してね♡



鯉口  
やました てっしょう  
山下 哲昇くん  
5年9月26日生まれ

1歳おめでとう♡これからもニコ  
ニコ笑顔でみんなを癒してね♡



中央  
ひらかわ こあ  
平川 幸歩くん  
5年9月13日生まれ

1歳おめでとう♡笑顔  
いっぱい元気に育ってね★



猪熊  
やない はるき  
柳井 遥稀くん  
5年9月24日生まれ

1歳おめでとう♡いっぱい  
笑って楽しく過ごそうね！



二東  
はまだ のあ  
濱田 乃蒼くん  
5年9月9日生まれ

1歳おめでとう♡笑顔いっ  
ぱいで、元気に育ってね♡



二西  
おだ たいしん  
小田 大心くん  
5年9月28日生まれ

1歳おめでとう♡畔ちゃんの  
笑顔に毎日癒されてるよ♡



頃末南  
いのうえ ほとり  
井上 畔ちゃん  
5年9月9日生まれ

1歳おめでとう♡元気に  
大きくなってる♡



古賀  
まつしま かほ  
松嶋 夏帆ちゃん  
5年9月4日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう♡  
いっぱい食べて大きく育ってね！



猪熊  
さと う けん  
佐藤 健翔くん  
5年9月1日生まれ

毎日笑顔いっぱい★元気に  
すくすく育ってね♡



立屋敷  
きむら ゆま  
木村 友麻ちゃん  
5年9月13日生まれ

1歳の誕生日おめでとう！いつ  
も癒しの笑顔がありがとう♡



頃末南  
おかべ りくと  
岡部 陸杜くん  
5年9月11日生まれ

積み重ねれば結果は出る  
そこに新体操の魅力を感じます



篠原 きららさん(宮尾台)  
所属 折尾愛真高校新体操部

## 活動 頑張ってます

8/7 日に行われた新体操インターハイに団体の部で出場し、45  
校中22位の成績を収めた篠原きららさんをご紹介します。

### 新体操を始めたきっかけはなんですか

生まれて半年の健診で診てくれた先生が、母に対して「こんな  
に体が柔らかい子はなかなかいない」と言ったらしいんです。そ  
の言葉をきっかけに、町民体育館で3歳から新体操を習い始め  
ました。そのときの先生には今でも教えてもらっています。

### 普段はどんな練習をしていますか

柔軟や走り込みなど体づくりのトレーニングをした後、音楽  
を流しながら演技の練習をします。演技で使う手具（フープや  
ボールなど）って意外と重くて、体に当たると結構痛いんですよ  
……（笑）。そんな感じで、本番の華やかな印象とは違って練習  
はかなりハードなんです。「大変だな」と思うこともあるけど、日々  
の練習をコツコツと積み重ねれば必ず結果は出る。新体操のそ  
んなところに魅力を感じています。

### 自分の演技での強みはありますか

身長が高いので、マットを広く使って、よりダイナミックな演  
技ができる場所だと思います。あとは曲に合わせた表情作り  
ですね。表情も点数になるので、演技中は特に意識しています。

### 今後の目標は

11月の新人戦や来年山口県であるインターハイに向けて練習  
を積み重ね、良い結果を持って帰ってきたいですね！