

もくじ (CONTENT)

特集 健診結果と健康づくり	2
まちのわだい	6
みんなのひろば	8
こんにちは保健師です	10
国民年金アラカルト	10
水巻ライフ・頑張ってます!	11
水道料金値上げのお知らせ	12
アイ♥ラブ国保・がんばった人にマル	13
お盆について	13
生活情報	14
高齢者〇得情報・おんなとおとこ	16

# 夏、真っ盛り

8月1日、町民プールには、真っ黒に日焼けした子どもたちがたくさん。

青空の下、夏休みの一日を元気いっぱい楽しんでいました。

<http://www.town.mizumaki.fukuoka.jp/>

# 健診は

# 健康づくりの

# 第一歩



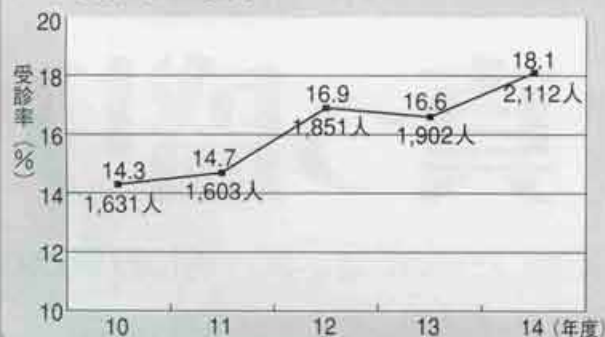
今年も5月から6月にかけていきいきほーると町民体育館で集団健診を行いました。受診者は過去最高の二千百十二人。みなさんの健康に対する意識の高さが現れているようです。

健診の目的の一つは、現在の健康状態をチェックし、生活習慣病などの病気を早期発見・早期治療すること。そしてもう一つは健診結果を参考に生活習慣を改善することです。

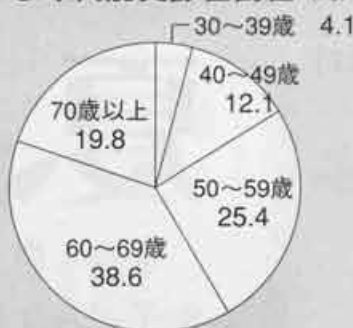
ところが、健診結果に一喜一憂することはあっても、その後の生活改善に生かしている人は少ないようです。

健診で異常がなくても、今後の健康が保証されているわけではありません。健診で得られた結果の意味を十分に理解して、毎日の生活の中に生かしていきましょう。

●受診率の推移



●年代別受診者割合 (%)



●男女別受診者数



## 健診結果をいかすために

# 健康づくりをお手伝い

「生活習慣を改善したいけど、どうやったらいいのかわからない」「運動はどのようにしたら効果的なの?」そんな不安や疑問を解決します。

### 健康について知りたい人へ

#### ●健診結果説明会

町の集団健診を受けた人を対象に、健診結果の見方などの勉強会を行っています。

#### ●糖尿病予防教室

対象者には個別に案内通知を送り、糖尿病について勉強をします。

#### ●健康に関する講演会

C型肝炎などに関する講演会を年数回、行っています。

#### ●転倒予防教室

いつまでも元気に暮らすために運動、栄養、住居環境について勉強をします。

### 健康相談を受けたい人へ

#### ●健康相談

毎月1回、いきいきほーるで検尿や血圧測定を無料で行っていきます。また、隔月1回、栄養相談も行っています。

### 体力づくりをしたい人へ

#### ●エルゴメーター講習会

健康運動指導士が、それぞれの体力にあったエルゴメーターの使用方法を指導します。

#### ●みずまき歩こう会

毎月2回町内を歩いている自主活動グループです。

### ウォーキングマップ・レシピ集

#### ●町内ウォーキングマップ

町内の22のウォーキングコースを地図や見どころ、消費エネルギーを交えて紹介しています。

#### ●健康レシピ集



いずれも、いきいきほーるで無料配布しています。

### また基本健診を受けていない人へ

#### ●個別健診

町内の指定医療機関で基本健診が受けられます。4月に郵送されたハガキを持って受診してください。

※受診期間は10月末までです。

### 30歳以上の女性へ

#### ●婦人健診

9月末から婦人健診(乳がん検診・子宮がん検診・骨粗しょう症

検診)を行います。若い人の受診率が下がっています。この機会にぜひ受けましょう。

### みんなで健康になろう 健康づくり活動グループ

#### ●食生活改善推進会

地域の人に体によい食生活を広めています。

#### ●すまいる・すまいる

(運動普及推進員)

独自に作ったリズム体操などをおして、地域の人に運動する楽しさを伝える活動をしています。

## 健診結果をいかしている人を紹介します 年齢より若く見られるように健康でいたいですね



今別府 加代子さん (吉田団地)

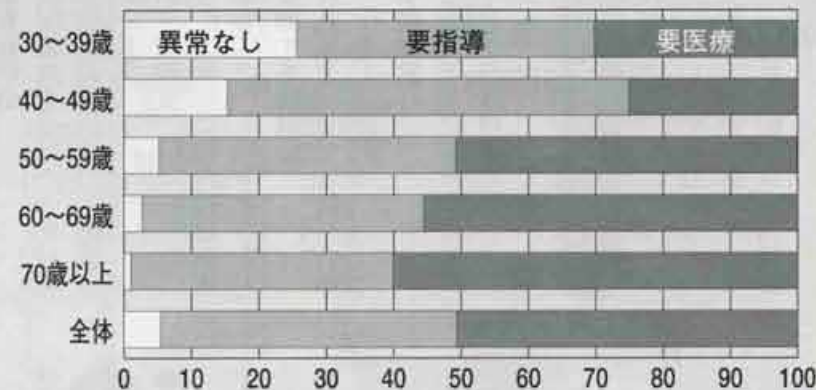
昨年の健診のあと、糖尿病予備軍だということで、いきいきほーるから糖尿病予防教室へのお誘いを受けました。健康診査結果通知を見て、自分なりに注意していれば糖尿病にはならないだろうと安易に考えていましたので、「まさか私が」と驚きました。また、難しい教室ではないかと心配していました。

ところが、医師やスタッフたちのわかりやすい説明と明るく楽しい雰囲気の中で改めて生活習慣病の怖さと健康への新たな知識を得ることができ、とても感謝しています。

教室で習ったことを実践したおかげで、今年の健診結果では、中性脂肪の検査値が下がっていました。自分一人で生活習慣を改善するのは、なかなか大変ですが、仲間がいるといい刺激になります。このような素晴らしい教室には多くの人に参加していただきたいですね。

## 基本健診結果

### ●総合判定



### ●主な検査結果の要指導・要医療者数

血圧	1,337人
総コレステロール	1,103人
糖尿病（疑いを含む）	544人
貧血（疑いを含む）	357人
肝疾患（疑いを含む）	401人
腎機能障害（疑いを含む）	395人



**「自分は健康」  
そう思っている人は要注意**

総合判定を見ると健診を受診した9割以上の人が「要指導」「要医療」と判定され「異常なし」の人がとても少ないことが分かります。また年齢とともに、「要指導」「要医療」が増加し、若い世代である30代でも「要指導」「要医療」が7割を越えています。

「自分は健康」と思って健診を受けていない人は要注意です。また、脳卒中や心臓病などの循環器病の危険因子である「血圧」や「総コレステロール」の異常率が高くなっています。日本人の死亡原因の第1位はがんですが、循環器病で亡くなっている人をあわせるとがんの死亡率とほぼ同じになります。自覚症状がないからといって放っておかずに自分の生活習慣を見直して早めに治療を受けましょう。

## あなたの血液は

## サラサラ?ドロドロ?



### ●サラサラ血液

血管が常にしなやかな弾力を保ち、血液がスムーズに流れている健康な状態をサラサラ血液と呼んでいます。

### ●ドロドロ血液

血管が硬くなったり、脂や糖分によって血液の粘性が高まってスムーズに流れなくなった血流の悪い状態を、ドロドロ血液と呼んでいます。

### ●こんな生活習慣がドロドロ血液を招きます

▷脂肪分の多い肉類、バター、揚げ物などコレステロールたっぷりの食事

▷ケーキなど洋菓子やジュース類など糖分過剰の食事

▷塩分のとり過ぎ

▷たばこの吸い過ぎ

▷ストレス

▷運動不足



### ●ドロドロになるとどうなる?

全身に酸素や栄養が行きわたりにくくなり、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気になります。

### ●血液中の成分が標準より多い（高い）状態だと「ドロドロ血液」になります

#### 【標準値】

・総コレステロール	150~200mg/dl未満
・中性脂肪	150mg/dl未満
・血糖値	110mg/dl未満
・血圧	140/90mmHg未満

### 健診結果をチェックしよう

いかがですか？健診結果があてはまる人は要注意！健康寿命を保つためにも生活習慣を改善しましょう。

## ガン検診結果

検診名	受診者数	要精密検査
肺がん検診	1,413人	7人 (0.5%)
胃がん検診	1,335人	80人 (6.0%)
大腸がん検診	1,331人	99人 (7.4%)
肝がん 予防検診	B型肝炎	1,318人 36人 (2.7%)
	C型肝炎	1,318人 17人 (1.3%)
前立腺がん検診	437人	33人 (7.6%)

## 水巻町の死亡原因も トップは「がん」

日本人の死亡原因のトップを占める「がん」。水巻町でも平成12年にがんで亡くなった人は九十八人で、死亡原因の第1位になっています。

しかし、がんは早期のうちに発見し適切な治療をすれば、ほぼ完治するようになってきています。

また、外来で受診してがんを発見した人より検診でがんを発見した人の方が手術後の生存率が高いという結果も出ています。これは、検診で発見されたがんは早期がんが多いためといえます。もっと積

極的に検診を受け、早期発見を心がけましょう。

## 「要精密検査」は 必ず受診してください

平成13年度にがん検診を受けた人で「要精密検査」になった人は、二百十五人。その後、医療機関に受診した人は百七十五人です。

せっかく検診を受けたにもかかわらず、2割の人が精密検査を受診していません。「要精密検査」と結果がでて必ずしも病気ががんかどうかはわかりません。

がんが見つかるのが怖いという理由で検査を受けない人もいますが、検査を受けないために手遅れ

になってしまいうほうがもっと怖いことです。

病気には、早期発見・早期治療が肝心です。「要精密検査」となった人は必ず精密検査を受けるようにしましょう。

## 健診結果の とらえ方・いかし方

健診結果の検査値が、正常か異常かを単純に見るだけでなく、毎年の検査値の変化を読みとり、自分の健康状態をチェックしましょう。

また、基準値は、一般に健康であると考えられている人々の年齢や性別に相応した平均的な数値で

す。検査値には個人差があり、朝と晩、季節、その日の体調、心の状態などによっても微妙に変化してくるということもお忘れなく。

## 健診は生活習慣を映す鏡 毎年必ず受けましょう

健診は、日ごろの生活習慣を客観的に映す鏡です。動脈硬化、高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒など、個人の生活習慣が深く関係しています。

健康は自分で守るものです。健診を定期的に継続して受診し、その結果を生活習慣改善に役立てましょう。

## 検診のおかげで 早期発見・治療 できました

原口操さん (猪熊)



健診は毎年受けていましたが、大腸がん検診だけはあとから検便を持っていくのが面倒で受診していませんでした。しかし、妻に「私が持って行ってあげるから受けてみれば」と勧められ、一昨年に初めて大腸がん検診を受けることにしたのです。

すると、初めて精密検査が必要だという連絡がありました。それまでは、いたって健康だと、うぬぼれていましたが紹介状を持って病院を受診したら「がん」だと診断され、検査や手術で44日間の入院になりました。あの時、大腸がん検診を受けていなければ、まだ見つかっていなかったでしょう。早期治療・早期発見が功を奏して今があるのではないかと思います。現在、3か月に1回定期検診にいらしていますが経過は良好です。

今年も健診を受けました。今年から始まった「前立腺がん検診」も「肝がん予防検診」も。今回は肺がん検診で要精密検査になったので、すぐ病院を受診しました。結果は異常なし。

今はとにかく、自分で判断せず、専門家にかかって、もし悪いところがあれば早く治療するのが一番だと思います。みなさんも自分の健康は自分で守るんだという気持ちで健診を受けたら非常にいいんじゃないかな。



## 泳ぎにきいー!

### 伊左座水泳スポーツ少年団の着衣泳

7月27日、伊左座小学校のプールで「着衣泳」が行われました。子どもたちは、長袖、長ズボン、靴下に靴をはいてプールに入ります。

初めは、いつもと違う水泳にはしゃいでいましたが、洋服は水を吸ってどんどん重たくなって、体にべっとりくっついてきます。洋服を脱ごうとしても身動きがとれません。いつもは得意な水泳も全然通用しないこと、水難事故の怖さを実感したようです。

万が一、水難事故にあったときは、今日学んだことを思い出して、命を守ってくださいね。



## 今日から昆虫博士

### 水巻探検隊 2

7月28日、歴史資料館に水巻探検隊の子どもたち16人が集まりました。探検隊は、昆虫観察のために明神ヶ辻自然公園に向かいます。

明神ヶ辻には、たくさん昆虫がいます。子どもたちは、葉っぱの裏など、いろいろなところから虫を探しては先生に質問します。「この虫は何?」「これはカメムシの仲間だよ」と先生が答えると同時に臭い匂いがただよってきて、子どもたちは大騒ぎしていました。

自然がいっぱいの明神ヶ辻。みんなで大切にしようね。



7月20日、中央公民館で劇団飛行船のマスクプレイミュージカル「7ひきのこやぎと狼」が行われました。夏休みということもあり、家族で見に来ている人が多く、会場の中央公民館は超満員。

グリム童話の「留守番をしている兄弟こやぎを食べようとしている狼。お母さんやぎが帰ってくる前に兄弟たちが狼に食べられてしまい、未っ子こやぎだけ生き残るが…」という内容の話です。見ている子どもたちの表情はめまぐるしく変わっていきます。お母さんやぎがこやぎ

を救うために、狼のお腹をハサミで切る場面では笑顔だった子どもも、狼が石をお腹につめられて川に落ちていくと、泣き出しそうな顔に…。

参加したみなさん、グリム童話って、残酷な気がしますね。

みまき文化公演「7ひきのこやぎと狼」

狼さんがかわいそう





●モンゴルの人ととの交流会●

7月18日、吉田小学校をモンゴルの人が訪れ、交流会が開かれました。民族衣装や写真などを実際にみながら、日本とは違う文化に子どもたちは触れていました。



■人権講演会

7月10日、中央公民館で人権講演会が行われました。講師の安藤龍生さんは、差別のおかしさを訴えていました。



7月20日、南部公民館サンド広場で小学生サンドバレーボール大会が開かれ、熱戦が繰り広げられました。

※結果は13ページに掲載しています。



●清掃活動ボランティア活動●

7月24日、児童少年センターに通所する生徒などが、児童少年センターからダイエー水巻店までの県道沿いを清掃しました。



お友だちいっぱい

親子で遊ぼう

7月11日、「親子で遊ぼう」が行われ、南部公民館に76人の親子が集まりました。今回は、座布団を使った遊びです。広い会場を利用して、座布団を使ってぐるぐる回ったり、みんなと座布団レースをしたり、体を使って思いっきり遊びました。

たくさんのお友だちに囲まれて、楽しんだ子どもたち。きつと遊び疲れて、おうちでぐっすりお昼寝したことでしょう。



子どもだけのクッキング講座

ふう、てごわいな

7月31日、いきいきほーるで「子どもだけのクッキング講座」が行われました。エプロンをつけ、頭にはバンダナをまき、調理の開始が待ちきれない様子の子もたち。よく手を洗ってから、4つのグループに分かれて調理開始です。慣れない手つきですが、ニンジンや玉ねぎを切ったり、グリーンピースをゆでたり調理を楽しんでいる様子でした。

出来あがった料理は「ドライカレー」「ほうれん草のソテー」など4品。子どもたちは、自分たちで作った料理を満足げに残さず食べていました。

# みんなの みんぱ

読者の皆さんが  
つくるページです

● 地域の出来事やサークル・講座のお誘い、日ごろ感じていること、イラスト、広報へのご意見・ご感想などをお寄せください。  
● お問い合わせ・役場広報広聴係 ☎ 201局4321番へ

## 新みずほ音頭

作詞 松尾高林  
作曲 大賀寛

- 一 ハアアア 住めば都よ 遠賀川あるまち  
父と母に会えるまち  
私の故郷 みずほだよ  
語れよ 語れよ  
ヤットサツサ ヤットサツサ
- 二 ハアアア 住めば都よ さくらに埋まるまち  
友だちと会えるまち  
私の故郷 みずほだよ  
歌えよ 歌えよ  
ヤットサツサ ヤットサツサ
- 三 ハアアア 住めば都よ 生き生き笑みのまち  
みんなみんなと会えるまち  
私の故郷 みずほだよ  
語れよ 語れよ  
ヤットサツサ ヤットサツサ

みずほ区では、後世にみずほの文化を少しでも伝え残したいという思いから、「新みずほ音頭」を作りましたので紹介させていただきます。

作詞から歌、踊りまで、すべてみずほ区住民の協力による手作りです。今年の盆踊りで披露します。

(みずほ区長 松田)

## ★しょうがくせいキャンプ2002★

7月27日と28日、みどりりんばあーくで町内の小学生を対象に「しょうがくせいキャンプ」を開きました。



一般小学生39人と遠賀第3団の小学生スカウトが10組に分かれてテントの設営や空き缶で作る面白いごはんづくり、ゲーム遊び、星空観察などを楽しみました。台風の影響で強風の中の作業は大変でしたが、子どもたちはお互いを合わせて友だちの和を広げ、組の仲間は全プログラムを無事終了。遠賀第3団の指導者、団委員、育成会のスタッフも初めての企画ながら「また来たい!」とかえっていく子どもたちの笑顔にパワーをもらっていました。次回の企画もお楽しみに。

●ボイスカウト遠賀第3団 団委員長 井上一郎

## 水巻吉田保育園「ゆめらんど」お休みのお知らせ

親子で一緒に遊べるスペース「ゆめらんど」を次のとおりお休みさせていただきます。

### ●お休み期間

▽8月13日(火) 16日(金)

▽9月3日(火) 13日(金)

●お問い合わせ 水巻吉田保育園 ☎ 202局7193番



## こんげつのにゃんこ

ペット紹介コーナー

- 名前 たま
- 種類 雑種
- 年齢・性別 ?・オス



おばあちゃんがもう十数年、飼っているネコのたまです。高齢なので家でじっとしていることが多いですが、好物を見つけたときは違います。

「今日もおかずを食べられてね。油断も隙もない」とよく嘆いています。仲良く暮らしています。  
(匿名希望)

あなたもペット自慢をしてみませんか? 「ペット自慢」のコラムに書いてくださいますか? (裏面に何いまの住所、氏名、ペットの名前、年齢、性別を記入)を添えて郵送してください。犬以外のペットでもOK! あなたのペット自慢をお待ちしています。

vol.23

本当は教えたくない

## おいしいおかず



### 作り方

- ①豚肉は1cm幅に切り、熱湯に通し、氷水にとり、冷めたら水気をきる。
- ②納豆を細かく叩き、豆板醤を加え混ぜる。スープの素を湯で溶き水でのばし納豆に少しずつ加えて混ぜ、砂糖、しょうゆで味を調える。
- ③中華めんは、ゆでてザルにとり、冷水でもみ洗いして、よく水気をきり、ごま油をまぶす。
- ④③にきゅうり、みょうがを加えて混ぜ、器に盛り、豚肉、ねぎをのせ、納豆だれをかける。

### 栄養一口メモ

夏バテ予防に豚肉に含まれるビタミンB1をとりましょう。納豆はビタミンB2が豊富で骨を丈夫にしてくれるビタミンK2も含まれています。  
1人分: 309キロカロリー 塩分0.7グラム

### 材料・4人分

- 中華めん(冷麺用) 4玉
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200グラム
- きゅうり(千切り) 2本
- みょうが(千切り) 4個
- ねぎ(小口切り) 10グラム
- ごま油 大さじ1

- 納豆 80グラム
- 豆板醤 小さじ1 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- 湯 大さじ1.1/3 水 大さじ2

●ピリ辛納豆だれ



赤ちゃん  
アルバム



間地 初実ちゃん  
13年8月13日生まれ  
(梅ノ木団地)

パパと遊ぶの大好き。  
夏生まれの元気っ娘です!



深川 大佑くん  
13年8月16日生まれ  
(梅ノ木団地)

クルクル回る物が大好きな大佑!  
強い男の子になってね♥



和田 龍人くん  
13年8月19日生まれ  
(二団地)

おっす! オラ龍人。よろちく。



中尾 美穂子ちゃん  
13年5月10日生まれ  
(高松)

笑顔のすてきなみほちゃん!!  
このまま元気にスクスクと育ててネ!!



蒲原 舞乃ちゃん  
13年5月14日生まれ  
(猪熊)

とっても元気のいい女の子です。  
すくすく元気に♥



小田 奈美衣ちゃん  
13年7月27日生まれ  
(梅ノ木団地)

「オーイ、オーイ」といってる人に声を  
かける愛嬌がいっぱい奈美衣ちゃんです

1歳のお誕生日の  
前月20日までに広  
報広聴係へ申し込  
んでください。  
(毎月6人まで)



いい仕事してますネ  
男性料理教室同好会会員募集



男性で  
も簡単に  
でき、初  
心者でも  
心配いら  
ない家庭  
料理づく  
りを始め  
ました。  
栄養価を考えた健康志向の  
料理を栄養士さんの指導のも  
とでみんな和気あいあいと楽  
しみながら作って食べていま  
す。

●とき 月1回  
●ところ いきいきほーる

広報  
クイズ 一問勝負  
ここはどこ?

●この写真の場所はどこにあるの●  
①若松区 ②八幡西区 ③芦屋町 ④中周市



○ハガキにクイズ答えと住所、氏名、年齢、  
を書いて、8月31日までに〒807-8501  
(住所不要) 水巻町役場広報広聴係へ送  
ってください。  
☆正解者の中から抽選で3人に500円分の  
図書券をプレゼントします。

7月10日号の答えと当選者

答え ②八幡西区

- 応募総数 16
- 正解総数 13

当選者 <敬称略>

- ▶大橋昇平 (二)
- ▶山崎梨沙 (おかの台)
- ▶吉岡トミヨ (頃末北)



八幡西区にある瀬板の森公園。散策やハイキングなどが楽しめる都市型公園です。子どもからお年寄りまで幅広い世代の人々の憩いのスポットになっています。

遠賀川を美しくするための  
講演会第3弾

遠賀川は今日、九州ワースト1位を記録するほど水質が悪化しています。遠賀川の再生に向け、沖縄大学教授の宇井純さんを囲んで、いのちの源「水」についてともに語り合います。

●とき 8月24日(土) 午後2時~4時  
●ところ 立岩総合会館(飯塚市役所斜め前)  
●資料代 五百円

ハンゲル始めてみませんか  
韓国語学習講座

韓国語がまったくできない人のための入門講座と少してきる人のための初級講座の二クラスを行います。

●とき 9月2日、11月25日の毎週月曜日(祝日は除く)  
▽入門講座 午後7時~7時50分  
▽初級講座 午後8時~8時50分  
●ところ 遠賀韓国会館(頃末南二丁目)  
●受講料 各講座四千五百円  
※別途テキスト代二千五百円十円が必要です。  
●定員 各30人(先着順)  
●問い合わせ 在日大韓民国民団福岡県遠賀支部 ☎201局1823番

こんにちはは保健師です

# 30歳を過ぎたら 検診を受けましょう

女性特有のがんの中で圧倒的に多いのが乳がんとうち子宮がん。乳がんも子宮がんも早期発見すれば、ほとんど治るがんです。ただ、どちらも自覚症状が少ないのが難点です。そのため、30歳を過ぎたら、1年に1回は検診を受け、早期発見・早期治療を心がけましょう。今月は、婦人がん検診のお話です。

## 子宮頸がん検診って

問診・細胞診（子宮の入り口部分を綿棒でこすって採取）・内診

## 乳がん検診って

問診・視診・触診

## 骨粗しょう症検診って

問診・腕にエックス線をあてる検査

## 町の婦人がん検診は？

上記3つの検査が受けられます。料金は、乳がん検診と子宮頸がん検診がそれぞれ五百円、

骨粗しょう症検診が千円。

※乳がん検診・子宮頸がん検診は、70歳以上の人・生活保護世帯・非課税世帯は無料。

## 婦人がん検診の対象

今年の4月1日現在で30歳以上の女性で次のいずれかに該当する人。

- ① 国民健康保険加入者
- ② 国民年金第1号被保険者
- ③ 国民年金第3号被保険者（サラリーマンの妻など）

## 婦人がん検診の受け方

対象者には、8月中旬ごろ検診の案内ハガキを郵送します



でそのハガキにて申し込んでください。対象者でハガキが届かない場合は、必ず8月22日までご連絡してください。

今年の4月以降、あらたに国民年金第3号被保険者になった人は対象者として把握できません。検診希望があれば8月16日までに窓口か電話で連絡してください。

※対象者外の人で、検診を希望する人は定員に余裕があれば、その枠内で受診できます。

8月27日・28日・29日に問い合わせてください。

●問い合わせ いきいきほーる健康推進係 ☎202局3212番

## 国民年金 アラカルト

# 暮らしのリズム変わったら 届出を忘れずに！

### ■20歳になったら

(厚生年金、共済組合加入者を除く)



<届出に必要なもの>

- 年金手帳
- 印鑑



### ■厚生年金・共済組合の加入者の扶養から外れたら (離婚した時や収入が増えた時)



### ■住所・氏名が変わったら



### ■会社などをやめたら

(扶養している配偶者がいる人はあわせて届出を)



☆ほかにも添付書類が必要なことがあります。届出をする前に役場国民年金係で確認してください。

問い合わせ ● 役場国民年金係 ☎201-4321

職場  
訪問

## 頑張ってます!

町内で頑張っている若い人を紹介するコーナーです

飼っている犬には練習台になってもらっています。かわいくカットしますので来てください。



## プロフィール

安部 彩さん (猪熊)

あべ あや

昭和57年5月22日生まれ、20歳

ふたご座・O型

ペットサロンHAPPY

## 急募

あなたのお店・職場に頑張っている若い人いませんか? 「うちの職場のあの子」という連絡(推薦)をお待ちしています。広報広聴係がインタビューをして、このコーナーで紹介します。

## ●この仕事についたきっかけを教えてください。

小さい頃から動物が好きでしたので、ペットサロンで働きたいと思っていました。それで、動物看護とカットの勉強をしました。4月にこのペットサロンがオープンしたときにスタッフの一員として迎え入れてもらって、3か月楽しく働いています。

## ●ふだん心がけていることはありますか?

お客さんの注文を、しっかりと形にすることです。こうして欲しいという注文を「わかりました」と受けても、お客さんの抱いているイメージとお客さんの言葉から私たちが抱いているイメージが違うといけないので難しいです。

## ●趣味・はまっていることはありますか?

動物にはまっています。小さい頃からずっと犬を飼って、この種類しかダメというのは全くないです。もういろんな種類の犬を飼いました。今はコーギー2匹とマルチーズを1匹かっているのですが、カットの練習台や遊び相手になってもらったりしています。

## ●町民の方に一言。

若いスタッフが、かわいくカットしますので、ペットをつれて遊びに来ませんか。

## 私

私の部屋の窓から見える木に、山鳩が巣を作った。卵を産み育てている。その山鳩たちのホーロロロ、ホーホーという声で朝が始まる。しばらくすると雷のようにセミが一斉にうなりだす。私の故郷、ルーマニアの村と同じ夏の音だ。違うところがあるとするば、朝、往來する荷馬車のひづめの音が、水巻駅を通過する列車の音になり、母が毎朝かまじで焼く、できたてのパンの香りが、みそ汁と納豆のおいに変わったことである。

この愛すべき独特の音で始まる朝を迎えるようになって5年経った。地球温暖化のせいかわ、あまりの暑さに気が弱くなったせいかわ、夏は年々しるぎにくくなっているように感じる。私たちガイジンにとって日本の夏は地獄の責め苦である。何でも汗腺の数が日本人と違うらしい。汗のふき出す穴が少ないのだそう。

昨年7月ルーマニアに行った時、気

ニコラエ・シリウスさんの  
It's a 水巻 Life

このコーナーでは、水巻に住んでいる外国の人に、町の暮らしの中で思ったことや町の人々とのふれあいのことなどを語ってもらいます。今月は、頃末南に住んでいる詩人、ニコラエ・シリウスさん(ルーマニア)に語ってもらいます。



ムシアツイ

Hot and muggy

## 私

温は45度だった。長らく住んでいたオーストラリアでも、太陽は容赦なく照り、暑いというよりは痛い。しかし、日本のこの魔法ビンの中に閉じこめられたような暑さは、両国より不快指数は大幅に上回り、横綱級なのだ。おかげで「ムシアツイ」という言葉をいっ一番に覚えた。

は、日本語がヘタというより、ほとんどできないのだが、苦渋に満ちた顔で「ムシアツイ」と声をしほり出すと、町内のみなさんは「そうかそうか、ツライんだね。君の悲しみはよくわかる。秋はまもなくだよ、ガンバレ」という優しく暖かいまなざしを向けてくれるのである。

夏は「ムシアツイ」の一言でコミュニケーションできるのがありがたい。

今は、へばっているが、秋になったら好きな散歩を再開する。みかけましたら、どうぞ声をかけてください。ね。これからもヨロシク!

## 町民プール始まってます 8月31日まで



- 営業時間  
午前10時～午後6時
- 入場料  
▷中学生以下 100円  
▷大人 205円

●問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係

### 行き

伊左座小学校発	
①10時10分	②13時35分
町民体育館発	猪熊小学校発
①11時27分	①11時30分
②14時52分	②14時55分
吉田小学校発	武道館発
①10時50分	①10時53分
②14時15分	②14時18分

### 帰り

伊左座小	プール発	図書館発
	①13時20分	①13時25分
猪熊小	プール発	図書館発
	①14時40分	①14時45分
吉田小	プール発	図書館発
	①14時00分	①14時05分
	②16時00分	②16時05分

- 対象 町内各小・中学校の児童、生徒
- 運行期間 7月22日～8月30日
- 運休日 土・日曜日と8月13日～15日
- ※水温が低いときは閉鎖することがあります
- 乗降場所 伊左座・猪熊・吉田小学校の校門前、武道館前、町民体育館前
- 問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係  
☎201-4000

プール&図書館・歴史資料館  
無料バスが走ります



## 値上げの理由は原水購入費

水巻町は、北九州市と中間市から

金改定を行います。

料金改定で、一般家庭の基本料金が千三百九十円から千四百八十七円になります。また、超過料金は1㎡あたり15～22円値上がりします。  
※詳しくは料金表をご参照ください。  
なお、この新料金表は県内に66ある水道事業者の中で35番目の料金となっています。

原水を購入して、水道事業を運営しています。昨年の9月に北九州市の水道料金が改定され、原水単価が値上げされました。今のままの料金ですと5年間で1億7千万円もの赤字が予想され、事業の運営が難しくなってしまうと見えています。こうした理由により、健全な水道事業を行うため、今回最少限度の料金改定を行います。

## ■料金表 (一般13mmの場合)

使用水量	旧料金	新料金
10㎡	1,390	1,487
11㎡	1,606	1,718
12㎡	1,822	1,949
13㎡	2,038	2,180
14㎡	2,254	2,411
15㎡	2,470	2,642
16㎡	2,686	2,873
17㎡	2,902	3,104
18㎡	3,118	3,335
19㎡	3,334	3,566
20㎡	3,550	3,797
21㎡	3,838	4,105
22㎡	4,126	4,413
23㎡	4,414	4,721
24㎡	4,702	5,029
25㎡	4,990	5,337
26㎡	5,278	5,645
27㎡	5,566	5,953
28㎡	5,854	6,261
29㎡	6,142	6,569
30㎡	6,430	6,877
35㎡	7,870	8,417
40㎡	9,310	9,957

## 10月1日以降の検針分から

# 水道料金を値上げ



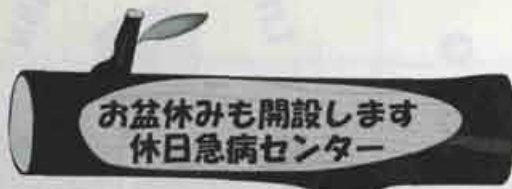
## ■基本料金

種別	口径	旧料金	新料金
一般用	13mm	1,390	1,487
	20mm	1,648	1,764
	25mm	1,699	1,818
	40mm	1,854	1,984
	50mm	3,502	3,748
	75mm	4,120	4,410
臨時用	—	3,708	3,969

## ■超過料金

種別	旧料金	新料金
11㎡から20㎡まで1㎡につき	216	231
21㎡から40㎡まで1㎡につき	288	308
41㎡以上1㎡につき	319	341

※料金はすべて消費税込みの金額です。



お盆休みも開設します  
休日急病センター

- 開設日 8月14日・15日  
午前9時～午後5時
- 問い合わせ  
遠賀・中間地域広域行政事務組合 ☎293-3581



休日急患診療当番医が  
お盆休みの虫歯を退治

- 当番医
- ▷ 8月13日  
三浦歯科医院 (岡垣町高陽台) ☎282-4848
  - ▷ 8月14日  
田中歯科医院 (中間市通谷) ☎244-9063
  - ▷ 8月15日  
永井歯科医院 (芦屋町船頭町) ☎222-2828
  - 診療時間 午前10時～午後5時
  - ※受診する人は、事前に該当医院に連絡してください。



お盆はお休みします  
犬・猫の引き取りなど

- 緊急の場合を除き、犬の捕獲業務・犬猫の引き取りをしません。通常の業務は8月16日から行います。
- 問い合わせ 遠賀保健所 ☎201-4161



8月14日(木)と15日(金)は、  
し尿とゴミを収集しません

- ▷ 8月14日と15日は、絶対にゴミを出さないください。
  - ▷ 岡垣清掃センターへのゴミの自己搬入と犬猫の死体搬入は、お盆休み期間中は、受付時間が短くなりますので、ご注意ください。
- [受付時間]
- ゴミの自己搬入 午前8時30分～11時30分  
犬・猫の死体搬入 午前8時30分～10時30分
- ※役場環境衛生係が発行する搬入証明が必要。
- 問い合わせ  
遠賀・中間地域広域行政事務組合 ☎293-3581

健康管理のための第一歩

# 若人健診

I LOVE 国保  
アイラブ国保

10/31まで

いきいきほーる健康推進係

☎202-3212

- 対象 国保加入者で30～39歳の人

●料金 500円

※生活保護世帯・非課税世帯は無料。

- ▷医療機関に電話で予約してください。
- ▷健康推進係が郵送したハガキを持って受診してください。
- ▷健診内容は基本健診のみです。
- ▷集団健診で基本健診を受けた人は受診できません。

若人健診が受けられる医療機関

病院名	住所	電話番号
水巻共立病院	吉田西	201-1394
楠本内科医院	吉田東	201-5121
水巻クリニック	頃末南	201-8500
楠本内科小児科医院	頃末南	201-2873
うちわクリニック	頃末北	201-0745
菊地クリニック	中央	202-3077
つだ小児科医院	梅ノ木団地	202-3270
森田医院	梅ノ木団地	201-0616
猪熊クリニック	猪熊	202-3359



Sports Digest

がんばった人に



(敬称略)

## 第43回遠賀郡民水泳大会

●7月14日●町民プール●参加者 235人

- ▷総合 ①水巻町②岡垣町③芦屋町④遠賀町
- ▷種目別 (1位のみ)

●50m自由形【B女子】田仲修子【男子30～34歳】荒木健一【男子55～59歳】山本通泰●100m自由形【C男子】真角章裕【D男子】入江一気【D女子】上田多香恵●50m平泳ぎ【男子18～29歳】荒川一徳【男子30～34歳】荒木健一【男子45～49歳】植本実【男子55～59歳】山本通泰●100mバタフライ【E女子】入江小実●50m背泳ぎ【B男子】西尾鉄矢●300mリレー【小学生男子】頃末水泳A●400mリレー【中学生女子】水巻南中学校

## 小学生サンドバレーボール大会

●7月20日●南部公民館サンド広場●参加者 64人

- [Aパート] ①ワイルドベアーズ②ニューボーイズ
- [Bパート] ①エンペラー②ファイターズ

友枝亜耶子さん (緑ヶ丘) が  
インターハイ (陸上) に出場

松永和夫さん (伊左座) が  
インターハイ (水泳) に出場

宇高さゆりさん (猪熊) が  
インターハイ (アーチェリー) に出場

小田尚也さん (梅ノ木団地) が  
ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会に出場

松本怜華さん (猪熊)  
陸上で全国大会へ



8月23日から行われる全国小学生陸上競技交流大会、小学6年女子100mに松本怜華さんが出場します。



# 生活情報

## 問い合わせ

### 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

### 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

▷健康推進係 ☎202-3212  
FAX 202-3621

### ▷社会福祉協議会

☎202-3700  
FAX 202-3708

### 子育て支援センター

☎203-5772

### 児童少年相談センター

☎203-1555

### 図書館・歴史資料館

▷図書館 ☎201-5000  
FAX 201-0995

▷歴史資料館 ☎201-0999

えぶり山荘 ☎202-6230

### 障害者福祉センター

☎201-0794

## 水巻探検隊

### 伊左座小学校区 の史跡を知り尽くす

歴史も歩くのも好きという人  
にうってつけの体験型講座です。  
みなさん、参加してみませんか。

- とき 9月14日午前9時～
- 集合場所 南部公民館
- 参加資格 高校生以上の人
- 定員 20人(先着順)
- 問い合わせ 歴史資料館



## お知らせ

### 町内からゴキブリを一掃 ゴキブリ駆除剤配布

水巻町地区衛生推進協議  
会では、8月30日まで役場  
環境衛生係で駆除剤を配布  
します。

●問い合わせ 役場環境衛  
生係

### 開館2周年を記念した 図書館まつり

●とき 9月7日(土)・  
8日(日)

●ところ 図書館

●内容 関屋敏隆さん(絵本作家)  
の講演会

※8月10日より図書館で入  
場整理券を配布します。

▽ブックリサイクルフェア  
▽お話し会

▽布えほん・布おもちゃの  
展示

●問い合わせ 図書館

### 航空祭の日に

輸送ヘリに乗ってみませんか

●とき 9月29日(日)

●ところ 航空自衛隊芦屋  
基地

●募集人員 約百二十人  
(応募多数の場合は抽選)

●応募資格 小学生以上  
(小学生は保護者の同乗  
が必要)

●応募方法 官製ハガキ  
に、住所、氏名(ふりが  
な)、年齢、電話番号を  
記入し、8月28日(水)

までに航空自衛隊基地渉  
外室体験搭乗係(〒ハ○  
七〇二三)芦屋町大字芦  
屋(一四五五)に郵送して  
ください。

※ハガキ1枚につき1人の  
みとします。

●問い合わせ 航空自衛隊  
基地渉外室 ☎223局0  
981番

警察は身近な存在  
苦情・要望を聞かせて

「相談しても動いてくれ  
ない」「高飛車な態度」「ど  
うしてあんなところで交通  
取締りを」などの不満をも

つている人も多いのではな  
いでしょうか。そんな不満  
を、納得いくまで警察にぶ  
つけてみませんか?

●問い合わせ 折尾警察署  
警察安全相談係 ☎602  
局9110番

みずまき夏の風物詩  
お盆の精霊流し

●とき 8月15日(木)  
午後5時～午後8時30分



●ところ 遠賀川伊左座河

川敷公園駐車場  
●問い合わせ いきいきほ  
ーる社会福祉協議会

献血車がまいります  
●とき 8月20日(火)  
午前10時～午前11時30  
分、午後12時30分～4時

●ところ 中央公民館

●問い合わせ いきいきほ  
ーる社会福祉協議会

地元企業に就職のチャンス  
大学等合同会社面談会

●対象 大学や短大など  
を平成14年3月に卒業す  
る人または平成13年3月  
に卒業し未就職の人

●とき 8月27日(火)  
正午～午後4時30分

●ところ 九電記念体育館  
(福岡市中央区薬院)

●問い合わせ 県労働政策  
課 ☎(092) 643局

講座・講演  
調理と試食の楽しいひととき  
親子料理教室

水巻の農産物を使って、  
親子で料理にチャレンジし  
ませんか。

3592番  
●とき 9月8日(日)  
午前9時30分～正午

●ところ いきいきほーる

●対象 小学3～6年生  
の子どもの保護者

●持ってくるもの エプロ  
ンと三角巾

●参加費 無料

●定員 20組(先着順)

※8月16日から受付を開始  
します。

●問い合わせ いきいきほ  
ーる健康推進係 ☎202  
局3212番

町おこしラリー参加店募集

「コスモまつり」の一環として  
町おこしラリーを行います。

●期間 9月26日～10月11日  
●募集数 7店程度  
※募集数を超える場合、選考します。  
●申込期限 8月23日(金)  
●問い合わせ 役場都市計画係  
(コスモまつり実行委員会)



# 砂浜の美術展 2002

「ようこそ夢の世界へ～砂幻像のメルヘン城～」

8月22日木～26日月

開催時間 午前9時30分～午後9時30分

ところ 芦屋海水浴場

入場料 大人600円(前売り400円)

小・中学生300円(前売り200円)

芦屋町役場産業観光課223局0881番

## 甲種防火管理者資格取得講習会を行います

- とき 9月19日(木)・20日(金)
- ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町広渡)
- 対象者 防火管理を必要とする事業所関係者と業務上防火管理の知識が必要な人
- 募集人員 50人(定員になり次第締め切ります)
- 申込期間 8月26日(月)～9月13日(金)
- 費用 四千元(テキストト代)
- 問い合わせ 遠賀郡消防本部予防課 ☎293局8

## 再就職をサポート 看護力再開発講習会

125番



- とき 9月9日(月)～13日(金) 午前9時～午後4時

- ところ 麻生飯塚病院(飯塚市芳雄町)
- 対象 現在、看護の現場を離れている人
- 募集人員 50人
- 申込期限 8月26日(月)
- 問い合わせ 福岡県看護協会 ☎(092)714局5203番

## 募集

平和を愛する人が欲しい  
自衛官募集

- 募集種目 一般曹候補学生・曹候補士・2等陸海空士・航空学生
- 応募締切 9月6日(金)

## 住民票コードが通知されます

8月5日からすべての市町村の住民票に11桁の住民票コードという番号がつけられます。住民のみなさんへ村番された番号を8月中旬に世帯ごとに郵便でお知らせします。※通知は大切に保管してください。※通知を受けとって、みなさんがしなければいけない手続きはありません。

### 住基ネットとは?

住民基本台帳は、みなさんの住所や名前などを記録した住民票を集めた台帳のことです。この台帳に記録されている情報は、みなさんの受ける住民サービスの基礎として役立っているほか、いろいろな手続きに利用されています。住民基本台帳のコンピュータを全国でつないだものが住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)です。今までは、みなさんの氏名や住所などの情報を確認するために、住民票の写しなどの紙の証明書を使っていましたが、この住基ネットで確認することが可能になるなど、一層の住民サービスの向上と行政事務の簡素化・効率化を目指しています。

### ●問い合わせ 役場住民係

※総務省指定情報処理機関(地方自治情報センター)のホームページでも詳しい情報提供が行われています。ホームページアドレスは次のとおりです。[http://www.lasdec.nippon-net.ne.jp/rpo/juki-net\\_top.htm](http://www.lasdec.nippon-net.ne.jp/rpo/juki-net_top.htm)

## 吉田ほた山跡地をどう有効活用しますか

町の南部に位置する約40haの広大な吉田ほた山跡地。町の将来にとって有効な活用は何かを一緒に考えてみませんか。

- 応募資格 町内に住んでいる18歳以上で、月1回程度、平日の会議に参加できる人
- 募集人数 2人程度(応募多数の場合選考)
- 任期 吉田ほた山跡地活用計画案(仮称)が出るまで

## ●応募方法 「町の将来」

「元氣な町になるために」などの町への思いを、四百字程度の文章にまとめ、役場企画係に提出してください。

- 応募期限 8月30日(金)
- 問い合わせ 役場企画係

## ●愛のおくりもの ありがとうをいきました

社会福祉協議会

- 一般寄付として
- 豊嶋歌謡教室声友会様
- 水巻町食生活改善推進会様
- 水巻農業の会様
- 香典返しとして
- 古賀 故・古賀 一敏様
- 古賀真理子様

二	故	松津 富雄様
立屋敷	故	松津 札子様
沖野ミツル様	故	沖野 政晴様
鶴田 貞雄様	故	鶴田 實雄様
鶴田 實雄様	故	水上 正刃様
水上 フミエ様	故	佐伯 覚様
佐伯 義孝様	故	山岡 富様
山岡 一恵様	故	寒川 唯雄様
寒川 唯雄様	故	西島羽智子様
西島羽智子様	故	西島羽忠輝様
西島羽忠輝様	故	占部 ツタコ様
占部 ツタコ様	故	若松区 故・占部 卓様

# 高齢者

マル

# 得情報



## 福祉用具の購入、住宅改修が利用しやすくなります

いままでは、介護保険で福祉用具を購入したり、住宅を改修したりする場合は、いったん費用の全額を支払った後、広域連合へ支給申請を行って費用の9割分を受け取るという方法（償還払）でした。平成14年10月から、これらのサービスは、「受領委任払」という方法で利用できるようになりま

受領委任払とは、最初から1割の費用負担でサービスが利用できる方法です。そのため、残りの9割分は広域連合からサービス事業者に直接支払われます。

受領委任払でサービスを利用するためには、次の要件をすべて満たしていなければなりません。

- ▽すでに介護保険の要介護認定又は要支援認定を受けている
- ▽介護保険料の滞納がない
- ▽サービス事業者が福岡県介護保険広域連合と受領委任払に関する契約している

※受領委任払でサービスを利用する場合には、事前に許可申請が必要ですが、

※いままでどおりの「償還払」でサービスを利用することもできます。

水巻町では、介護が必要な高齢者やその家族を支えるため、介護保険制度によるサービスのほか独自の高齢者福祉サービスを実施しています。このコーナーでは、高齢者に対するいろいろなサービスの紹介や知ってて便利な情報をお知らせします。



## 仕事と家庭

## おんおん

水巻町では、男女共同参画社会を目指し、男女共同参画プランづくりに取り組んでいます。

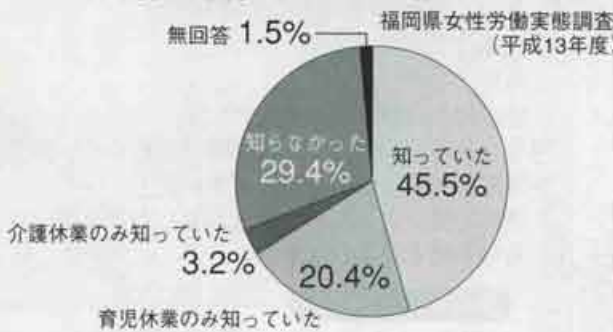
### 育児・介護休業法

少子高齢化や核家族化が急速に進む中で、子育てや家族の介護は大きな問題です。働きながら子育てや家族の介護をするための法律のひとつが「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」で、労働者の申出により育児休業、介護休業を取得することを権利として認めています。

育児休業は、1歳に満たない子どもを養育するための、介護休業は、要介護状態にある家族を介護するための休業をいいます。一定の条件を満たした男女労働者が取ることができ、事業主は、対象労働者が取得を申し出た場合、それを拒むことはできません。育児・介護休業の申出や取得を理由とする不利益な取扱いも禁止されています。

福岡県の調査によると、男性も育児・介護休業を取得できることを知っていたのは5割未満で、年代が低いほど認知度が低くなる傾向があります。

### ●あなたは、育児休業および介護休業を男性が取得できることを知っていましたか



男女共同参画社会にむけて



■携帯電話をお持ちで「ワン切りコール」に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？携帯電話を1回コールしただけで切斷し、不審に思いリダイヤルするとツーショットダイヤルなどにつながり、不当に高額な代金を請求されるといふ危険な悪徳商法です。対策としては、絶対にリダイヤルしない事。しかし、どれくらい危険なのか、恐いもの見たさで電話してみました。ところ公衆電話だったので、出合い系のいかかわしいアナウンスの途中で拒否されてしまいました。その先はどうなっているのかとても気になります。なお、いかがわしいアナウンスが聞きたい人は録音していますので広報広聴係まで。(山田)

■3月に父が亡くなりました。がんでした。「年を取ればひとつやふたつは悪いところがある」そんなことを言っていて全然健診を受けようとしなかった父。健診を受けていれば、早期発見ができて、まだまだ元気だったかもしれない。なんでもっと健診にいくように勧めなかつたんだらう。今ごろそんなことを言っても仕方ないですが……。

みなさんには、健診を健康づくりにいかして、元気で過ごしてもらいたいです。(松津)

この広報紙は再生紙を使用しています。

