

広報 みずまき

4

'03

月号

MIZUMAKI

No.810

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

↑町のホームページで、投票・開票結果の速報を行います

その一票 子供の未来も 背負ってる

4月13日(日)は **県知事**選挙と**県議会議員**選挙の投票日

4月27日(日)は **町議会議員**選挙の投票日

福岡県知事・県議会議員と町議会議員の任期は、4月で満了します。

これに伴う選挙の投票日が、県知事・県議会議員が4月13日、町議会議員は4月27日に決まりました。私たちの未来をきりひらく一票を投票しましょう。

選挙で分からないことや相談したいことは町選挙管理委員会(☎201-4321)へ尋ねてください。

県知事選挙・県議会議員選挙についての詳しい内容は、広報みずまき3月25日号を確認してください。

町議会議員選挙 選挙人名簿を公開

互いに確かめ合うことで、新しく選挙人名簿に登録された人について登録もれなどを防止するため、選挙人名簿をお見せします。登録に不服があるときは、この期間内に文書で異議を申し出ることができます。

とき

4月22日(木)～23日(金)

午前8時30分～午後5時。

ところ 役場102会議室

も く じ (CONTENT)

統一地方選挙のお知らせ	2
集団健診の案内	4
特集 健康習慣調査の結果	5
まちのわだい	8
がんばった人にマル	9
みんなのひろば	10
こんにちは保健師です	12
頑張ってます!	13
国民年金アラカルト	13
生活情報	14
アイ♥ラブ国保	15
高齢者 得情報・おんなとおとこ	16



4月13日(日)は 県知事選挙と 県議会議員選挙の投票日

4月27日(日)は 町議会議員選挙の投票日

統一地方選挙の投票日が近づいてきました

未来をきつりひろく一票を

県知事選挙

告示日 3月27日(木)
投票日 4月13日(日)

県議会議員選挙

告示日 4月4日(金)
投票日 4月13日(日)

町議会議員選挙

告示日 4月22日(火)
投票日 4月27日(日)

問い合わせ 水巻町選挙管理委員会 ☎ 201局4321番

投票できる人

【町議会議員選挙】

昭和58年4月28日までに生まれた人で、平成15年1月21日までに転入届をして、引き続き水巻町に住所を有する人(住民基本台帳に記載されている人)です。

町議会議員選挙の日程

立候補届出書類などの事前審査
とき 4月15日(火) 午前8時30分～午後5時
ところ 役場302会議室
選挙運動用自動車の事前審査
とき 4月16日(水) 午後1時～午後2時
ところ 遠賀コミュニケーションセンター
立候補届出受付
とき 4月22日(火) 午前8時30分～午後5時
ところ 役場302会議室

投票所への入場券を郵送



投票所入場券は投票日の前日までに郵送します。入場券には、あなたが投票できる投票所が書いてあります。投票の前にもう一度、確かめてください。

入場券をなくした人や入場券が何らかの事情で届かなかった人は、投票日に「印鑑」を持って投票所の事故係に申し出てください。再発行し、投票をすることができます。なお、町議会議員選挙については、「4月7日以降」に転居した人は、転居前の住所に該当する投票所で投票してください。

候補者の名前だけ書いてください

投票用紙には、あなたの選みたい候補者の氏名を書いてください。候補者の氏名以外のことを書くとは無効になることがあります。

代理投票・点字投票

身体障害などで字を書くことができない人は「代理投票」を、視覚障害の人は「点字投票」をすることが出来ます。希望する人は、係に申し出てください。

町議会議員選挙の不在者投票が始まります

【不在者投票ができるのは】
仕事などに従事するとき
用事のため外出するとき
旅行・滞在するとき
病気やケガ・出産・身体障害などで歩行困難なとき
【不在者投票受付期間】
町議会議員選挙
4月22日(火)～26日(土)

【不在者投票場所】

水巻町役場101会議室
水巻町で不在者投票を行う場合は、期日に入場券をもつて、役場101会議室へ来ててください。

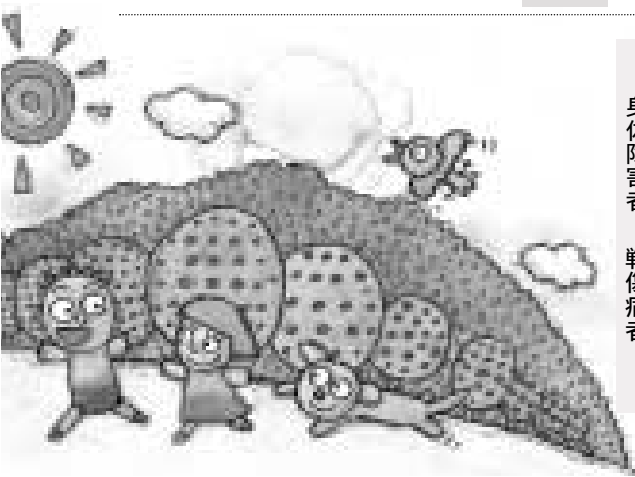
郵送による不在者投票は証明書が必要です

身体に障害のある人(身体障害者手帳一・二級程度)で投票所に行くことができない人は郵便による不在者投票ができます。郵便投票するには、前もって証明書の交付を受けておかなければなりませんので、事前に問い合わせてください。なお、町議会議員選挙の不在者投票用紙など

郵便投票のできる人の範囲

身体障害者	障害	両下肢・体幹・移動機能	心臓・呼吸器・ぼうこう・泌尿器
	1級		
	2級		
	3級		
戦傷病者	障害	両下肢体幹	内臓機能
	特別項症		
	第1項症		
	第2項症		
	第3項症		

は、4月23日(水)までに請求してください。



選挙違反例の紹介

みなさんにもっとも身近な水巻町議会議員選挙が近づいていますが、今まで慣例に行われていたことが選挙違反だったという事例があります。そこで法律を正しく理解していただくために、選挙違反例をいくつか紹介します。

運動は立候補届出日から
選挙運動ができるのは、立候補の届出後から投票日の前日までです。今回の選

挙では、4月22日から26日の午前8時から午後8時までです。立候補前に特定の候補者の当選を目的とする行為は、事前運動として禁止されます。

事前ポスター撤去義務
対象となるポスターは、選挙期日の公示または告示の前に政党その他の政治活動を行う団体がその政治活動のために使用するポスターで、氏名または氏名が類推されるような事項が記載

されたものです。また町の選挙管理委員会が警察と共同で撤去させることができます。この撤去処分に従わないときは、50万円以下の罰金に処せられます。

事務所で菓子提供
候補者が選挙運動の激励にきた人や運動員などに提供できるものは、湯茶やお茶うけ程度の菓子に限られています。ビールやジュース、サンドイッチやおにぎりは出せません。また、激

励にきた選挙人に弁当を出すことや、運動員などを飲食店へ連れて行くことは禁止されています。

戸別訪問の禁止
候補者に限らずいかなる人も選挙人の家を訪ねて投票を依頼する行為や、戸別

に演説会の開催を告知する行為も禁じられています。

陣中見舞いは?
選挙人が陣中見舞いとして候補者や運動員に酒類・ジュース・高価な菓子を贈ることはできません。

選挙後のあいさつの制限
選挙が終わったら、自分に好意を示してくれた選挙人に対してお礼のあいさつをしたい気持ちはあると思いますが、自筆の信書や当選（落選）に関する答礼のための信書を除き、あいさつ状を出すことは禁

買収罪にあたる行為
特定の候補者や立候補予定者の当選を目的に、次のような行為を行うと買収罪

にあたります。選挙人にお金を配ったり食事を提供したりする。選挙人を旅行や観劇に招待する。候補者などの個人演説会に参加してもらったためにバスなどを借り上げ、会場に送る。不在者投票期間中や投票日に候補者の陣営が選挙人をバスなどで投票所まで送迎する。

買収罪にあたる行為
特定の候補者や立候補予定者の当選を目的に、次のような行為を行うと買収罪

ここがあなたの投票所です

第4投票所

頃末南、頃末北、杵、高尾、中央区、緑ヶ丘

第5投票所

古賀、新生街、梅ノ木団地東、梅ノ木団地西、古賀団地

第6投票所

高松、おかの台

第7投票所

樋口、猪熊、猪熊町住

第1投票所

立屋敷、伊左座、みずほ、二、二団地、下二、サニーニュータウン、のぞみ野

第2投票所

吉田一、吉田二、吉田団地

第3投票所

吉田三、美吉野、鯉口団地、鯉口分譲、宮尾台

健診の流れ

- 4/10ごろ対象者に健診案内のハガキが届く
- 4/18まで健診を希望する人はハガキを出す
健診申し込み後の日程の変更はご遠慮ください。
- 5/10ごろ健診日が記入された健診票が届く
健診の詳細については、健診票に同封している「お知らせ」を読んでください。
- 指定された日に健診を受ける健康手帳を持っている人は、持参してください。
- 1か月後に健診結果が届く

健診の日程

健診日	健診会場
5月21日(水)	いきいきほーる
5月22日(木)	
5月23日(金)	
5月26日(月)	
5月27日(火)	
6月1日(日)	町民体育館 (おかの台)
6月5日(木)	
6月6日(金)	
6月7日(土)	いきいきほーる
6月9日(月)	
6月15日(日)	
6月16日(月)	
6月17日(火)	
6月18日(水)	

定員(1日)

基本健診・肝がん予防検査 / 180人
各がん検診 / 120人

個別健診

基本健診は、町内の医療機関で受診することが出来ます。

ハガキを持参してください。

期間 5月1日～10月31日

料金 500円

医療機関

- ・水巻共立病院 ☎201-1394
- ・楠本内科医院 ☎201-5121
- ・水巻クリニック ☎201-8500
- ・くすもと医院 ☎201-2873
- ・うちわクリニック ☎201-0745
- ・菊地クリニック ☎202-3077
- ・つだ小児科医院 ☎202-3270
- ・森田医院 ☎201-0616
- ・猪熊クリニック ☎202-3359

集団健診が始まります

5/21から

ストレスや不規則な生活など忙しい現代人の生活は、心と体にたくさんの負担をかけています。

健診は、あなたの生活スタイルを見直す絶好のチャンスです。健診を受けて体をいたわりましょう。

注意事項

過去3年ほど健診を受けていない、医療機関にもかかっていない人はぜひ受けてください。

健診受診日は、みなさんに

選んでもらった三つの希望日の中で、より多くの人が受診できるように調整します。ご了承ください。

肝がん予防検査は、基本健診とセットで受けてもらいます。昨年、検査済みの方は

健診を受けて
ハツラツ人生



は必要ありません。

現在、医療機関で健康管理をしている人は、町の基本健診はご遠慮ください。

該当する人は
ご連絡ください

集団健診で行っている検査

検診の種類・内容	料金	対象
基本健康診査(基本健診) 身体計測・尿検査・診察・血圧測定・血液検査・心電図検査	それぞれ 500円	30歳以上の ・国民健康保険加入者
肺がん検診 問診・胸のレントゲン・タンの検査(必要な人のみ)	70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯の人は無料。	40歳以上の ・国民年金1号被保険者 ・国民年金3号被保険者 平成14年4月以降、3号被保険者(サラリーマンの妻など)の把握が出来なくなりました。ハガキが届かない場合がありますので該当する人はご連絡ください。
胃がん検診 問診・バリウムによる胃のレントゲン検査	それぞれ 1,000円 全員	60歳以上の人
大腸がん検診 問診・便潜血検査(2回)		50歳以上の男性で、国民健康保険加入者国民年金1号被保険者、国民年金3号被保険者
肝がん予防(B・C型肝炎)検査 問診・血液検査		
前立腺がん検診 問診・血液検査		

健康はみずから まもり いきいきと



水巻町健康づくり計画ができました。

健康を維持するために 望ましい健康習慣とは

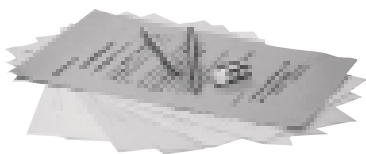
次の7つの項目に当てはまる項目が多いほど
病気が少なく寿命も長いと言われています。

Breslow (ブレスロー) の7つの健康習慣

- 適正な睡眠時間 (7 ~ 8 時間)
- 禁煙
- 適正体重を保つ
- 過度な飲酒をしない
- 定期的にかんりの運動をする
- 朝食を毎日とる
- 不必要な間食をしない

今回のアンケート調査では、この7つの項目
を含めて質問をしています。

みなさんは、どのくらい当てはまりますか。
自分の健康習慣
をチェックして、アンケート
結果と比べてみ
てください。

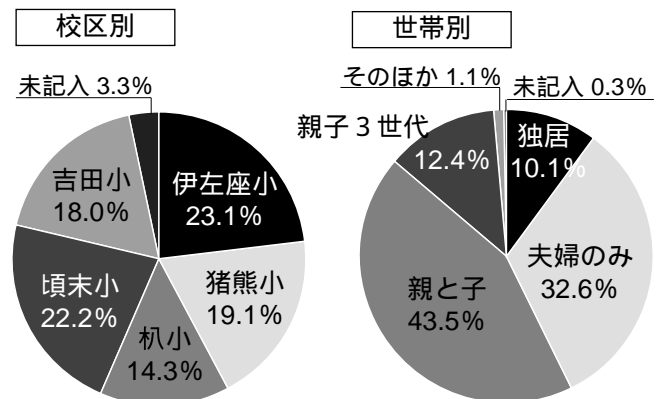
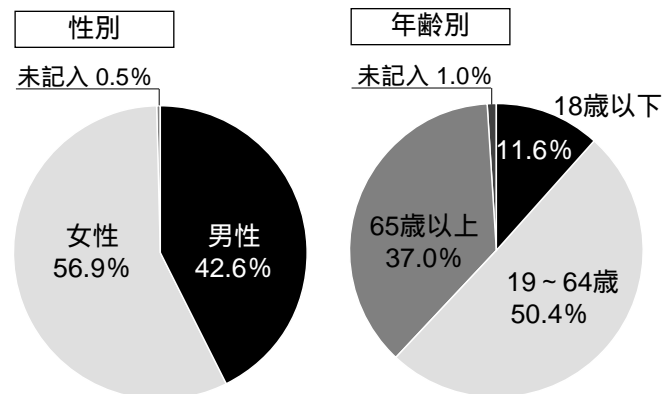


健康習慣調査のアンケート結果発表

水巻町健康づくり計画をつくるため、昨年10月
から11月にかけて行った健康習慣調査アンケート。
今回は、その集計結果の一部を紹介します。

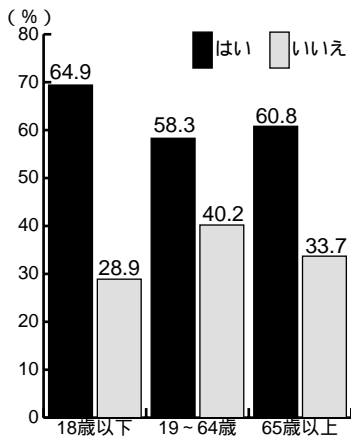
調査概要

調査対象 すべての町民 32,197人
調査方法 広報みずまき10月25日号に折り込み、全世
帯に配布。郵送などにより回答を得た。
回答者 3,563人 (回答率11.1%)



全人口からみた回答の状況

- ・65歳以上の人のうち5人に1人が回答しています。
- ・頃末小校区は7人に1人が回答しています。
- ・核家族世帯が85%を占めています。



適正な体重を維持していると回答した人は、どの世代も6割です。

記入してもらった体重と身長をBMI値で判定したところ、成人の22%が「肥満」に、7%が「やせ」に該当しています。

BMI値判定表	
25.0以上	肥満
18.5以上25.0未満	適正体重
18.5未満	やせ

計算方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

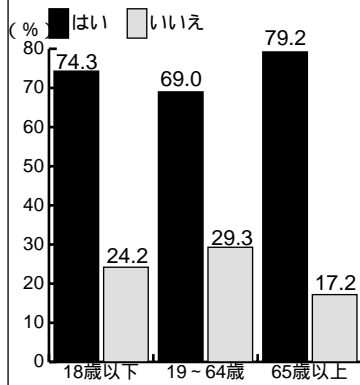
あなたの適正体重は？

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

【身長170cmの人の場合】

1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg

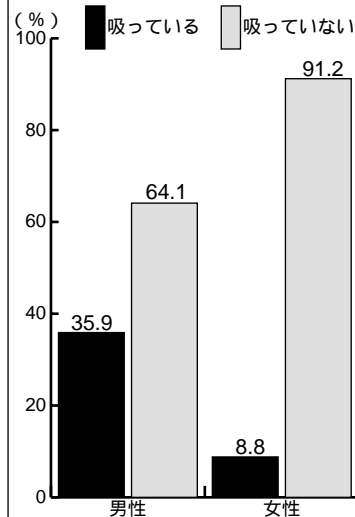
Q 適正な体重を維持していますか？



約7割が十分な睡眠をとっていると回答しています。

また、睡眠時間が7~8時間の人が5割を超えています。

Q 十分な睡眠をとっていますか？

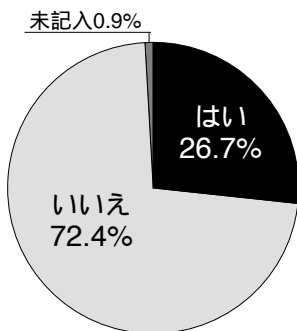


Q タバコを吸っていますか？

19~64歳の喫煙率は、「24.6%」と最も高く、65歳以上になる「14.0%」と低下の傾向にあります。18歳以下にも喫煙者がいることから、喫煙の害について教育が必要だと考えられます。

また、日本たばこ産業によると、平成13年における全国の喫煙者率は、男性52.0%、女性14.7%、平成12年国民栄養調査における全国の喫煙者率は、男性47.4%、女性11.5%となっていることから、この調査での水巻町の喫煙者は、全国平均よりも低くなっています。

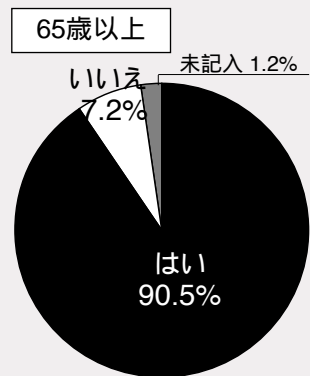
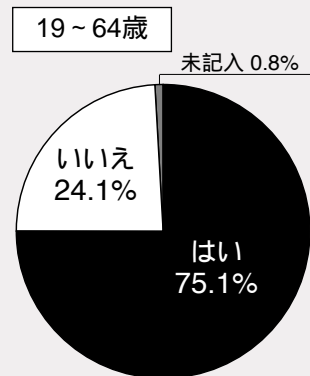
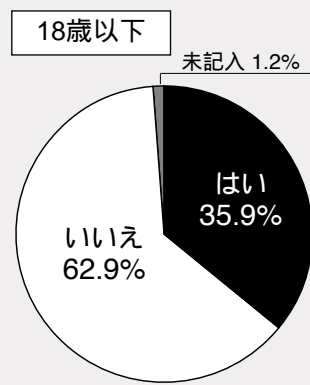
Q 毎日、飲酒をしていますか？



毎日、飲酒している人が約2割います。

特に、男性に多く、19~64歳では「50.6%」、65歳以上では「45.6%」となっています。

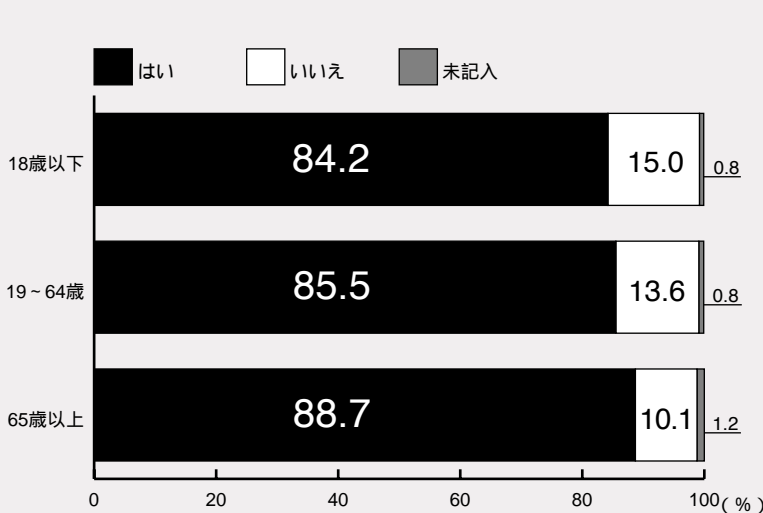
Q 健康に気を使っていますか？



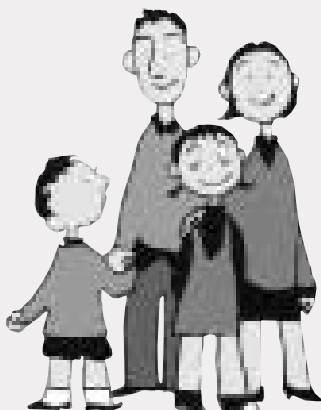
健康に気を使っている人は、18歳以下では「35.9%」、19~64歳では「75.1%」、65歳以上では「90.5%」と高齢になるにつれて増加しています。

また、健康に不安を持っている人も同様で、18歳以下では「14.1%」、19~64歳では「54.9%」、65歳以上では「71.4%」と高齢になるにつれて増加しています。

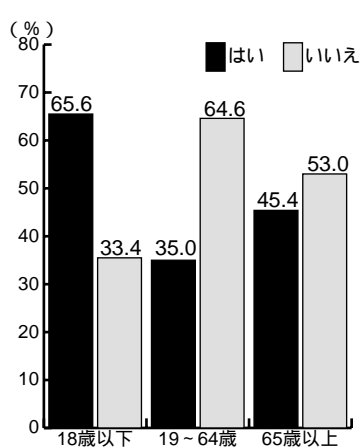
65歳以上では、何らかの病気があると答えた人が約7割いることから、病気があるため健康に不安があり、気を使っているともいえます。



Q現在、お住まいの地域は健康的に暮らせる環境ですか？

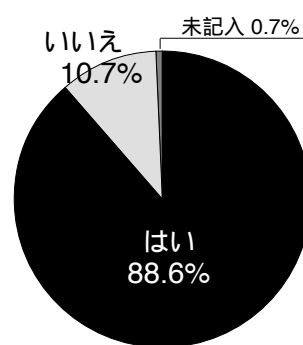


すべての世代の約8割が健康的に暮らせる環境があると答えています。この点は、水巻町が非常に誇れる点といえます。この意識を生かして健康増進活動を行っていくことが重要と考えています。



Q運動を定期的に行っていますか？

19~64歳で定期的に運動していない人が多くなっています。



Q毎日、朝食をとっていますか？

朝食をとっていない人が約1割います。最も朝食をとっていないのは19~64歳で「15.4%」、次に18歳以下で「10.2%」となっています。

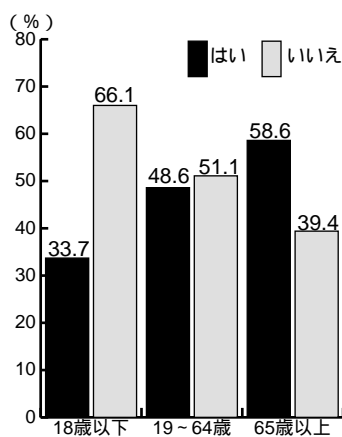
今 回のアンケート調査は、全世界に配布して、自主的に回答を送付してもらう方法でみなさんにご協力いただきました。

そのため、非喫煙者が多かったり、運動を定期的に行っている人が多く答えたりと偏りがあることも考えられますが、この結果をこれからの水巻町の健康づくりに役立てていきたいと思えます。

こ のアンケートのまとめについては、水巻町健康づくり計画「いきいき健康みずまき21」の資料編に掲載します。詳しい内容を知りたい人は、いきいきほーる健康推進係へご連絡ください。

また、ご意見・ご感想もお待ちしています。

問い合わせ
いきいきほーる健康推進係
☎202-3212

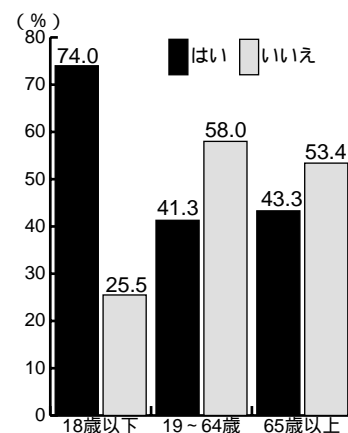


Q毎食後、はみがきをしていますか？

18歳以下では、毎食後、歯みがきをしていない人が「66.1%」と世代別では最も多くなっています。

はみがきは、虫歯予防だけでなく、歯周病予防にもつながります。

小さいころから、はみがきの習慣をつけることが大切です。



Q毎日、間食をしていますか？

18歳以下では、間食は必要と考えられるので7割が間食していることは望ましいといえます。



こしょ、こしょ、こしょ!

親子ふれあい遊び

3月9日、南部公民館のホールには、元気な子どもたちが走り回っていました。子育て支援センターの「親子ふれあい遊び」にやってきた子どもたちです。

この日の参加者は70人。日曜日だったこともあり、お父さんが15人参加していました。

「何しよん!？」と同級生との久しぶりの再会に驚いているお父さん同士の姿も...

子どもたちと一緒にいろんな遊びをしたお父さんやお母さん。家でもたくさんふれあってくださいね。



嫌いになったのは数回しか...

町内の中学校で卒業式

3月14日、町内の中学校で卒業式が行われ、両校あわせて383人が巣立ちました。

水巻中学校では式の後、在校生主催の“旅立ち集会”が行われ、歌などで卒業生をあたたかく送り出していました。

卒業生からの“ラストメッセージ”では、「私立に進学して負担をかけるけど、一生懸命に勉強して立派な看護師になります」「先生のこと嫌いになったのは、数回しかありません」など父母や先生に対しての思いを代表者が述べ、涙で言葉にならない生徒には声援が送られていました。



3月23日、遠賀川の河川敷で「子どものための園芸教室」が開催されました。

この教室は、遠賀川植木まつりのイベントの一つとして行われたもので、約20人の子どもたちが参加。鉢の底に底石を敷き、腐葉土を盛り、子どもたちは、お父さん・お母さんに手伝ってもらいながら、用意されたゴールドクレスト・ベゴニアなどを寄せ植えします。子どもが父親に「自分でするけ!」と、手を出さないように言っている光景もみられるなど、子どもたちは、熱心に園芸を学んでいました。

手伝うのは「ほどほど」がいいようですね。

士いじり、楽しいよ

子どものための園芸教室



晴天に恵まれた3月30日、桜並木が美しいみずほ区で恒例の「さくら祭り」が開催されました。会場には、おでんや焼き鳥などの露店が並び、公民館前のステージでは歌や踊りなどが披露され、子どもからお年寄りまで和やかなお花見を楽しみました。



スポーツ大好き

ファミリー・で・スポーツDAY

町民体育館と体育センターで行われているファミリー・で・スポーツDAY。このファミリー・で・スポーツDAYは、学校週5日制で休日の第2・4土曜日の午前中、体育施設を無料で開放するもので、道具の貸し出しもあります。

3月8日も、たくさん子どもたちが集まってバスケットボールをしたり卓球をしたりと自分たちがしたいスポーツを楽しんでいました。みなさんも家族で参加してみませんか。



スポーツ少年団バレーボール大会
3月1日 猪熊小体育館 参加者 185人

【男子】 小石ジュピター 猪熊バレーボールスポーツ少年団 大谷ジュニア・頃末バレーボールスポーツ少年団

【女子】 広渡ジュニア 大野南ジュニア 猪熊バレーボールスポーツ少年団

全国大会出場 おめでとうございます。

第33回日本少年野球春季大会



【水巻レンジャーズ】

秦 涼太くん
(水中2年)
箱田 圭亮くん
(南中1年)

【中間シャークス】

中畑 結貴くん(杵小5年)

第25回全国選抜高校テニス大会

【折尾愛真高校1年】

岩田 愛さん(頃末北)
小林 妙子さん(猪熊)

全国JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会

【九産大九州高校2年】

松永 和夫くん(伊左座)



妻の沈黙は了解でなくあきらめ
桂文也のジェンダーブレイク

3月27日、中央公民館で男女共同参画講演会「桂文也のジェンダーブレイク」が開催されました。ジェンダーとは、あたりまえのこのように私たちの意識や生活の中にとけ込んでいる「社会的・文化的性差」のことです。そのジェンダーを壊す(ブレイク)という題名からもわかるように、男女共同参画社会に向けて取り払わないといけないことを「ふっと気づかせてくれる」講演会でした。

みんなの ひるば

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



八劔神社の春祭り
とき 4月18日(金)
午後6時30分～
ところ 八劔神社(立屋敷)



チャレンジショップ 「夢工房」オープン

3月8日、頃末北にチャレンジショップ「夢工房」がオープンしました。
「夢工房」は創業を志す人たちが集まった個性豊かな店舗です。ぜひお越しください。
営業時間 午前9時～午後6時
定休日 毎週水曜日
問い合わせ 水巻町商工会 ☎201局7551番

押し花の作品展

自然とのふれあいの中で、四季折々の草花を押し花にして作品づくりを楽しんでいます。
押し花の美しさや魅力を楽しんでいただくことと展示会を計画しました。ぜひ見に来てください。

とき 4月19日(土) 午後4時～26日(土) 午後3時

ところ 歴史資料館

(花もよみ夢の会)

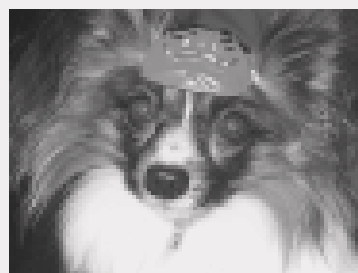


地域交流センターが完成

3月19日に、社会福祉法人めぐみ会「水巻学園」に、地域交流センターが完成しました。
この地域交流センターは、オートレース(日本小型自動車振興会)の補助金によって建てられたものです。
入所者の自立と支援を図り、地元の人たちとの交流会などを計画したいと思っています。
(社会福祉法人めぐみ会 水巻学園)

こねげつのわんこ

ペット紹介コーナー (31)



名前 エルモ
種類 パピヨン
年齢・性別 3歳・オス

今年の節分の豆まきの時、鬼のお面を頭にかぶせ、思わず「ハイ、チーズ!」
本年度NO.1の写真が撮れました。カラー写真だと耳のゴールドの毛と鬼のレッドの色合いがGOOD。これもかわいい「エルモ」を思う飼い主の独りよがりでしょうか。
(二 福田佳代子)

あなたもペット自慢をしてみませんか? 「ペット自慢」のコメントを書いて、写真(裏面に飼い主の住所、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.31 本当は教えたくない おいしいおかずレシピ



ウナギと香味野菜の混ぜずし

材料・4人分

- 精白米 2カップ
- 水 1・1/2カップ
- A 酢 1/2カップ、塩 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1、ごま油 小さじ2
- ウナギの蒲焼き 150グラム
- きゅうり 2本
- 塩 少量
- 三つ葉(2cm幅に切る) 1束
- 青ジソ(せん切り) 10枚
- 卵 1個
- 塩、サラダ油 各少量

作り方

米は炊く30分以上前に洗ってザルにあげ水気をきり炊飯器に分量の水とAを加えて炊く。うなぎは細く切る。きゅうりは縦4つ割にして種をとり、斜め薄切りにして塩もみし、水気をしぼる。卵に塩を加えて薄焼き卵を2枚焼き、錦糸卵にする。炊きあがったご飯をバットに広げてあら熱をとり、三つ葉、青ジソを加えてさっくりと混ぜ、器に盛ってをのせる。

料理一口メモ

うなぎはタンパク質が豊富で、ビタミンA、B2、D、E、カルシウムなどがバランス良くバランス良く含まれています。
1人分: 461kcal、塩分2.9g

赤ちゃん アルバム

はまぐち
14年4月20日生まれ
口 翔ちゃん



強くて思いやりのある男になれ！
パパとママより♥

しばた
14年4月3日生まれ
芝瀧 浩太郎ちゃん
(のぞみ野)



お姉ちゃん大好き♥
いつも遊んでくれてありがとう

かもがわ
14年4月1日生まれ
鴨川 未侑ちゃん
(伊左座)



3人姉妹の中で一番やんちゃ娘で
お姉ちゃんを泣かしています

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)



はやし
14年4月29日生まれ
林 俊介ちゃん
(梅ノ木団地)



たくましく元気に
育ってください

とぞの
14年4月26日生まれ
外園 千紗ちゃん
(高尾)



おじいちゃんも見守ってるよ。
元気に大きくなあれ!!

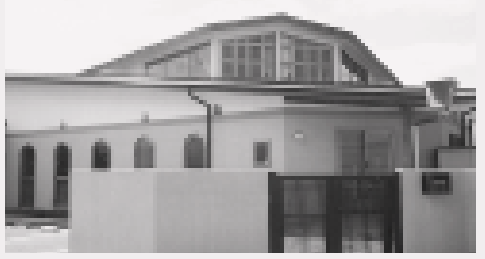
さかた
14年4月22日生まれ
坂田 花恋ちゃん
(高松)



ごはんが大好き♥ これからも
いっぱい食べて大きくなろうね

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
水巻町 芦屋町 遠賀町 岡垣町



ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢
を書いて、4月30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。

3月10日号の答えと当選者

答え 水巻町
応募総数 22
正解総数 22

当選者 敬称略
▶吉岡トミヨ (頃末北)
▶田辺光子 (吉田団地)
▶鎌田あやこ (鯉口団地)



吉田南にある松快園ケアハウス
豊の里。グループホームや
地域交流センターもある高齢
者に配慮したバリアフリー住
宅で、福岡県美しいまちづく
り表彰にも選ばれました。

いきいきほーる運営委員会のパソコン基礎講座



パソコンを扱
うには、やっぱ
り基礎が大切
です。パソコン
は持って
いるけど、
どうしていい
かわからない」といわれる方は、
チャンスです。ぜひ受講してみ
てください。
内 容 ファイルの操作、フ
ォルダの作り方、ファイ
ルのコピー・移動などについ
て学びます。
と き(計4回)
水曜コース 5月7日、28日
金曜コース 5月9日、30日

時間は午後7〜9時。
受講料 二千元
定 員 各15人
応募方法 ハガキに、住所
、氏名、年齢、電話番
号、希望コース、パソ
コンの種類(デスクトップ
・ノート)を記入して〒八
〇七〇〇三五水巻町頃末南3
1-1-1いきいきほーる「パ
ソコン講座」係へ送ってく
ださい。
応募期間 4月11日(金)〜
25日(金)
問い合わせ いきいきほーる
運営委員会(塩田) ☎202
局8269番

市川点字図書館の誰でも
参加できる点字通信講座
点字を全く知らない人を対
象に、点字をマスターすると
ころまで指導します。
期 間 教材が届いてから
1年間
費用 一万二千八百円
テキスト・点字練習器など
を含みます。
申し込み ハガキに「通信
講座希望」と書き、〒〇八一
〇〇四東京都港区芝4-7-1
6尾家ビル1階市川点字図
書館へ送ってください。(F
AXでも可)
問い合わせ 市川点字図書
館 ☎(03) 54339局
6772番

こんにちは保健師です

意外と多い尿失禁の悩み

いきいきほーる健康推進係 ☎ 202局3212番

尿失禁って

尿失禁とは、排尿の均整が保たれず失われることで、尿が漏れることです。

尿失禁の種類

3月19日、いきいきほーるで産業医科大学病院の高橋康一さんによる健康講座「泌尿器科講演会」が開かれました。最近よく耳にする泌尿器科の病気。100人を超える受講者が集まり、前立腺がんや尿失禁などの診断方法や治療方法について熱心に聞いてました。今回は、その講座の内容を紹介します。

腹圧性尿失禁 おなかにちよつとした圧力（腹圧）がかかった際に尿が漏れるもの。出産経験のある人、高齢者などに多く、40代以降の女性の15〜30パーセントまたはそれ以上の人がひそかに悩みを持っているといわれています。

溢流性尿失禁 ぼうこうが張り、あふれ出るように漏らしてしまふ。

切迫性尿失禁 水の流れを聞いたとたん漏れてしまふ。

尿失禁は恥ずかしい？

尿失禁に悩んでいる人は、男性の5%・女性の25%あるいはそれ以上といわれています。悩んでいるのは、あなただけ

ではありません。恥ずかしがらずに、早めに受診しましょう。

前立腺がんって

初期段階には自覚症状がないのが特徴です。そのため1年に1度は検査を受けておくことが重要。もし、がんだったとしても、早期なら完治も可能です。

早期治療に向けて

50歳をすぎたら、毎年、検診を受けるようにしましょう。（水巻町では50歳以上の男性希望者に前立腺がん検診を実施しています。詳細は健康づくりカレンダーを見てください。）

病気が見つかったときは

正確な診断
各治療の利点・欠点を知る
自分の年齢・治療の合併症・からだの状態・社会的状況をよく考える

主治医とよく相談し、医者任せにしないことが重要です。

家庭でできる

尿失禁・頻尿対策

骨盤底筋体操

重度の腹圧性尿失禁や残尿のある尿失禁、原因不明の尿失禁には効果が少ないか、やっつてはいけない場合があります。しかし、軽度から中等度の腹圧性尿失禁の治療や将来の失禁予防に對しては効果があります。

骨盤底筋とは尿や便を内側に引込めておこうとするときに使う筋肉です。トイレで排尿中に途中でとめたときに力が入るところです。



トイレや水分摂取の管理

排尿日誌をつけ、トイレに行きたくなくても、時間を決め早めにトイレに行くと効果的。水分摂取時間の工夫、オムツの工夫などもあわせると、より効果的になります。

また、現在はさまざまな失禁グッズが薬局などで市販されています。

講演会終了後の感想

自分だけの悩みかと思っていました。手術後、パットがはずせません。一度病院に行こうと思います。

先生の「私は恥ずかしい仕事をしていません」は印象的でした。早めの受診が、悩みの解決策だと思いました。

泌尿器科に行くのが恥ずかしいと思っていました。お話を聞いて安心しました。年齢的に参加するのに躊躇しました。恥ずかしくて病院になかなか行けなくて…。

前立腺がんは自覚症状がないので、今年は検診を受けようと思つた。

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
今回は、4月から町役場で働いている4人を紹介します



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。

笑顔を忘れません

水巻町で保健師として働くことができ、とてもうれしく思っています。笑顔を忘れず、積極的に頑張っていきたいです。

プロフィール

内菌 綾 (健康推進係)
うちぞの あや
昭和55年9月24日生まれ、22歳
てんびん座・O型



頑張ります

経験不足でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、住民の方々のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

プロフィール

吉田 嗣人 (産業課)
よしだ つぎと
昭和56年2月22日生まれ、22歳・うお座・A型



出合いが楽しみです

水巻町のことをたくさん知りたいです。また、多くのことを学び吸収したいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

プロフィール

牧之角 裕子 (健康推進係)
まきのすみ ゆうこ
昭和54年8月20日生まれ、23歳
しし座・A型



水巻を愛しています

住民のみなさまにとって、より住みやすい町にするため、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

プロフィール

重富 達洋 (生涯学習課)
しげとみ たつひろ
昭和52年12月16日生まれ、25歳・いて座・A型



受講料 二万円
申込期限 4月18日(金)
申込書は役場高齢者福祉係にあります。
問い合わせ 日本赤十字社福岡支部 ☎(092)523局1617番

受講生募集

ホームヘルパー2級課程(土日コース)養成研修

とき

講義・実技 6月1日
10月26日の間の、毎週土曜または日曜

実習 9月1日、2月27日の間の、平日4日間

時間は、午前10時〜午後5時

講義・実技 宗像ホームヘルパー研修センター(宗像市アステイ)

実習 受講者の住んでいる市町村の近郊を予定しています。

学生の人は学生納付特例制度をご利用ください。

学生で収入がなく、保険料を納められない人は、役場国民年金係で申請し八幡社会保険事務所で承認を受けると、承認された期間中の保険料が猶予されます。これは毎年の申請が必要です。病気やケガなど「もしも」の時の安心のためにも、利用してください。

申請できる人は?

大学(大学院) 短大、高等専門学校、専修学校および各種専門学校その他の教育施設の一部に在学する学生であって、学生本人の前年の所得が68万円以下の人。



手続きは?

学生であることを証明するもの(学生証や在学証明書〔写し可〕、学生本人の氏名や学校名の記載のある学費の領収書など)と印鑑を持参のうえ、役場国民年金係で申請してください。

問い合わせ 役場国民年金係 ☎201-4321

国民年金 アラカルト

国民年金 保険料の賢い納め方! お得です。前納制度

国民年金には、年度内の保険料をまとめて納めることのできる前納制度があります。前納は納め忘れがなく、手間や時間も省けます。しかも割引もあり大変お得ですので、ぜひ利用してください。

- ・1年前納した場合・12か月分で156,770円
 - ・毎月納めた場合・13,300円×12か月=159,600円
 - ・割引額・159,600円-156,770円=2,830円
- 4月から1年間分もしくは6か月分を前納する場合の納付期限は、4月30日(水)です。注意してください。前納は4月以外でも前納しようとする月から平成16年3月までの期間の保険料をまとめて納めることができます。



生活情報

問い合わせ

水巻町役場

☎201-4321
FAX 201-4423

中央公民館(生涯学習支援センター室)

☎201-0401
FAX 201-4411

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

健康推進係 ☎202-3212
FAX 202-3621

子育て支援センター

☎203-5772
FAX 203-5806

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

えぶり山荘

☎202-6230

障害者福祉センター

☎201-0794

自転車こぎで、日ごろの健康づくり エルゴメーター

講習会

とき 5月14日(水)午前
9時30分~正午

ところ いきいきほーる

内容 運動指導員が自転車エルゴメーターの使い方と運動について話をします。

定員 15人(先着順)

申し込み 4月14日(月)から受付を始めます。電話で、いきいきほーる健康推進係に申し込んでください。

一度講習を受けると、その後は継続して利用できます。

問い合わせ いきいきほーる健康推進係

お知らせ

4月23日は子ども読書の日
「この本、大好き！」展

「子ども読書の日」にちなんで、図書館に来館した子どもたちが選んだ、好きな本をコメントと合わせて、写真で紹介いたします。

とき 4月23日(水)
~5月4日(日)

ところ 図書館・歴史資料館

料館視聴覚ホール
問い合わせ 図書館

場内整理をします

水巻駅南口自転車駐輪場

通勤・通学などで自転車を置く場合は、歩行者通路には置かないようにしてください。

通路に置いてある場合は、自転車を通路外に動かします。その場合、自転車の部品などが傷んでも町として一切責任は負

いません。
バイクを駐輪場に置くのは遠慮してください。
問い合わせ 役場都市計画係

事故などで血液が不足成分献血にご協力を

とき 4月14日(月)

参加費 無料(昼食つき)
人数 20人(先着順)

献血は北九州赤十字血液センター

で行ないます。送迎バスが役場に来ますので午前9時30分に、役場の玄関前に集合してください。献血は1時間30分、2時間かかります。



募集

公民館對抗社会人ソフト
参加チーム募集



とき 5月11日(日)

午前8時30分開会式

ところ 総合運動公園

申込期限 5月6日(火)

代表者会議を5月7日(水)午後7時から総合運動公園管理棟で行います。

問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係



緑を大切に

みどりの週間 ◆4月23日~29日
みどりの日 ◆4月29日

花の苗を差し上げます。先着順です。

4月23日(水)午後4時~JR水巻駅(300本)

4月29日(火)午前10時~ダイエー水巻店正面玄関(500本)

役場都市計画係

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎202局3700番

水巻町高等学校等入学祝金

低所得世帯で高等学校などの入学者に祝金を支給します。

対象 次の条件をすべて満たす世帯

▷水巻町に住んでいる19歳以下の人がある

▷平成15年度高等学校などに入学した人がある

▷平成13年中の収入が、生活保護基準額に20パーセントを加算した額以下。または、平成15年4月1日に生活保護を受給していた

受付期限 4月30日(水)

受付場所 役場民生児童係

必要書類 入学祝金支給申請書 入学証明書 世帯主義の通帳の写し(郵便局は使用できません)

平成14年1月2日以降に水巻町に転入した世帯は、前住所地の役所で発行する平成14年度課税証明書が必要です。

問い合わせ 役場民生児童係

日本をまもるのは、あなた
自衛隊幹部候補生を募集

来年4月入隊の陸・海・空自衛隊幹部候補生を募集します。

応募資格 平成16年4月1日現在、20歳以上26歳未満の人(大学卒業程度)

応募期間 4月7日(月)~5月9日(金)

試験日 5月24日(土)25日(日)

問い合わせ 芦屋募集事務所 ☎223局0981番
あなたのやる気待ってます
防衛庁職員を募集

試験日

I種試験 6月22日(日)

II種試験 6月15日(日)

試験の程度 大卒程度

受付期限 5月7日(水)

問い合わせ 福岡防衛施設局人事係 ☎(092)472局2321番

はいかい高齢者など SOSネットワークシステム

高齢者が、徘徊行動により行方不明となった場合の早期発見・早期保護を図るため、幅広い関係機関とのネットワークシステムを整備しています。

今までは、行方不明になった人の家族が各所に捜索を依頼していました。このシステムの導入により、その手間が省け、多くの機関に情報提供ができ、家族は捜索活動に集中することができます。

捜索の流れ

痴呆性高齢者が徘徊行動により行方不明となった場合、家族は折尾警察署(役場高齢者福祉係)に連絡します。連絡を受けた折尾警察署(役場高齢者福祉係)は、ガソリンスタンド・タクシー会社・コンビニ・郵便局などに徘徊高齢者の特徴などの情報をFAXで渡し、捜索の協力依頼をします。捜索活動が、より迅速・円滑に行われるよう、痴呆性高齢者の特徴や行動を事前に登録しておくことができます。高齢者が身につけた端末機により、その位置を知ることができる「徘徊高齢者等位置探索サービス」を併用すると、捜索活動が、より迅速に行われます。

問い合わせ

役場高齢者福祉係
折尾警察署生活安全課
☎691-0110

青年海外協力隊など募集
募集人員
青年海外協力隊 800人
日系社会青年ボランティア 50人
シニア海外ボランティア 300人
は4月22日と5月7

申込用紙は5月12日(月)から配付します。
試験日 9月7日(日)
問い合わせ 人事院九州事務局 ☎(092) 431局8173番

あなたの情熱をください
国家公務員採用Ⅲ種試験
受験資格 昭和57年4月2日(税務区分は昭和58年4月2日)～昭和61年4月1日生まれの人
申込期間 7月1日(火)～8日(火)

とき 4月24日(木)
午後2時～4時



これってもしかして更年期?!
いきいき健康講座(予約制)

講座・講演

日、は4月22日に北九州国際会議場で説明会を開催します。
問い合わせ 国際協力事業団九州国際センター ☎671局8349番

愛のおくりもの ありがとう(ごま)だ

社会福祉協議会

ところ いきいきほーる
問い合わせ いきいきほーる健康推進係

一般寄付として

- みずほ 田中 佐市様
- 香典返として
- 美吉野 故・白石 季龍様
- 頃末北 故・村松トミコ様
- 頃末南 故・村松美知子様
- 吉田一 故・長澤加須記様
- 高松 故・川崎満生様
- 古賀 故・東野国雄様
- 東野ノブ子様
- 白石 幸子様
- 村松トミコ様
- 村松美知子様
- 国広 圭佑様
- 長澤 久子様
- 川崎 満生様
- 川崎テル子様
- 東野 国雄様

訂正とおわび

広報みずまき3月25日号に折り込んで配布した「健康カレンダー」に誤りがありました。訂正しおわびします。

4・7・11・12ページに「くすもと内科小児科医院」とあるのは「くすもと医院」の誤りでした。
3ページ、平成16年3月の3歳児健診「9日(金)」とあるのは「19日(金)」の誤りでした。
11ページ、「くすもと内科小児科医院20110783」とあるのは「くすもと医院20112873」の誤りでした。
11ページの地図中に、「鯉口分譲団地」とあるのは「鯉口分譲」の誤り、「伊左座」とあるのは「伊左座」の誤り、2つある「梅ノ木団地西」の一つ(下の方)は「梅ノ木団地東」の誤りでした。

- 頃末南 故・中藤 玉枝様
- 頃末北 故・安部 光秋様
- 立屋敷 故・安部 秀郷様
- 立屋敷 故・松野 陽吉様
- 梅木園地 故・松野多賀子様
- 梅木園地 故・鮫島タキ子様
- 緑ヶ丘 故・小野原京子様
- 緑ヶ丘 故・松本 重松様
- 石田 毅様
- 玉串料返として
- 鯉口分譲 故・谷森 義一様
- 谷森 浪子様

忘れていませんが

国保の届け出は14日以内に...

国民健康保険に入ったり、やめたりしたとき、また、家族に異動があるときには、必ず14日以内に届け出をしなければいけません。この届け出が遅れると不都合なことが生じることがあります。

国保に加入するとき

必要なもの

- ほかの市町村から転入してきたとき 印鑑・転出証明書
- 職場の健康保険をやめたとき 印鑑 職場の健康保険をやめた証明書
- 子どもが生まれたとき 印鑑・保険証
- 生活保護を受けなくなったとき 印鑑・保護廃止通知書

国保をやめるとき

必要なもの

- ほかの市町村へ転出するとき 印鑑・保険証
- 職場の健康保険に加入するとき 印鑑・国保と職場の保険証
- 生活保護を受けるとき 印鑑・保険証・保護開始通知書
- 死亡したとき 印鑑・保険証

このようなときは、役場保険医療係に届けてください。
交通事故やけんかなど、第三者(加害者)から受けた傷病による治療費
仕事上の事故(労働災害)で、けが病気をした場合(労災保険が優先し、国民健康保険証は使えません)

問い合わせ 役場保険医療係

高齢者

マル 得情報



問い合わせ
役場高齢者福祉係
☎201-4321

気軽に相談を！

連携して支援します

在宅介護支援センター

町内に住む高齢者やその家族のための在宅福祉全般の相談窓口として、町内に3か所の在宅介護支援センターがあります。

日常生活で困ったことがあれば、気軽に相談してください。

必要に応じて、役場などの関係機関と連携を取りながらみなさんをサポートしていきます。

また、自宅を訪問することもありますので、よろしくお願います。

業務内容

高齢者の日常生活や在宅介護に関する相談窓口

町の在宅福祉サービスの紹介・説明・代行申請

介護用品の展示・紹介

訪問などによる高齢者の実態把握調査

利用対象者 町内在住のおおむね65歳以上の高齢者とその家族など

利用料 無料

利用時間 24時間対応

問い合わせ

北部在宅介護支援センター
(猪熊一丁目6番40号)
☎202局8990番

中部在宅介護支援センター
(頃末北四丁目2番30号)
☎201局1314番

南部在宅介護支援センター
(吉田南二丁目9番1号)
☎201局2500番



水中の卒業式の取材にいらしてきました。式後の「旅立ち集会」で、卒業生・先生の涙をみて、もらい泣きしてしまっただけ。ハンカチを片手にシャッターをきりました。その時の写真をみてみると、意外と良く撮れていて、写真はその場の人と一緒に泣いたり笑ったりしながら撮るといいのかな？と感じました。

(奥田)



ベテランの奥田くんが異動してしまい、残った船津さんと二人で広報を担当することになりました。これまで奥田くんと船津さんに任せきりで、広報紙の編集にはほとんど携わっていませんでしたが、これからは取材から編集まで何でもこなせる「広報マン」を目指して勉強の毎日です。当分は、思い通りに動かせないパソコン(マック)の前でお互い固まる日々が続きます。

(山田)



ドメスティック・バイオレンス講座

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。

ドメスティック・バイオレンスとは？

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、配偶者や恋人などに向けて振られる暴力のことで、これまでは家庭内で起こるためなかなか表面化することはありませんでした。しかし、たとえ相手が夫や恋人など身近な間柄であっても、暴力は暴力。配偶者間のことで、刑法に規定されている傷害や暴行が行われれば、それは「犯罪」です。また、殴る、蹴るといった肉体的暴力だけでなく、DVはさまざまな形であらわれます。次のような精神的な暴力や性的暴力によって心の病に冒される被害者も少なくありません。これらもまた、許されるべきでない暴力行為です。

【精神的暴力】

- ▷ 「誰のおかげで食べられるんだ」など、屈辱的、差別的発言で相手を傷つける。
- ▷ 交友関係や電話を細かく監視したり、外出を制限したりするなど、相手の行動を制約し、独占しようとする。
- ▷ 生活費を渡さなかったり、支出について細かく監視するなど、家計の主導権をとり、相手に一切の裁量を与えない。
- ▷ 何を言っても無視する。

【性的暴力】

- ▷ 脅しや暴力で性的関係を強要する。
- ▷ 避妊に協力しない。

【子どもを利用した暴力】

- ▷ 子どもに暴力を見せる。
- ▷ 子どもに危害を加えることをほのめかしたり、子どもを取り上げたりする。

／男／女／共／同／参／画／社／会／に／む／け／て／