



広報みずまき  
2010

大切な人の声、心に届きますか。

特集  
笑顔の向こうがわ

TOWN MIZUMAKI ISSUE

広報 みずまき



# 笑顔の向こうがわ

「特集」大切な人の声、心に届きますか。

5月29日に水巻町で初めての認知症サポーター養成講座が開催されました。これは地域のみんなで認知症のことを正しく理解して、認知症の人や介護する家族を地域で支えていこうとするものです。

だれにも相談できずに、何をどうしてよいのか分からないまま進行してしまうことが多い認知症。今月の特集は、認知症を皆さんと 一緒に考えていきます。

## プライドを傷つける病 それが認知症

自分の生涯を健やかで楽しく暮らしていきたいと願うのは、だれもが同じです。しかし、高齢化が進む中で問題となってくる病気があります。それが認知症です。現在、65歳以上のおよそ10人に1人は認知症と言われています。

「今まで自然にできていたことができなくなる」「覚えていないはずのことを思い出せない」。認知症は、発症した人のプライドを傷つける病気とも言われて

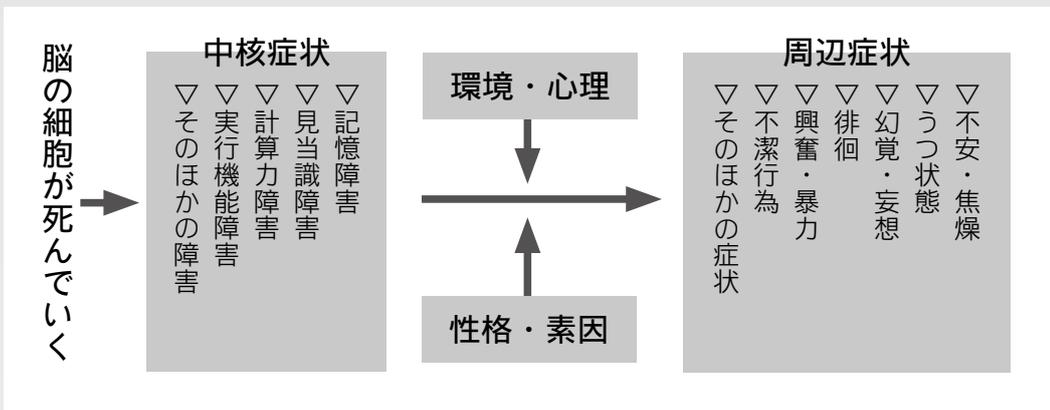
います。家族や周りから問い詰められたときに「自分はどうしてこんな状態になったのだろう。できないことが恥ずかしい」と心にわき上がってくる自然な感情。そして心の葛藤<sup>かっとう</sup>。毎日の暮らしの中で次々と自分のできないが増えていったとしたら、認知症を患った人はどう感じるでしょうか。

心の中を他人がのぞいて見たり知ったりすることはできません。悲しい気持ちや心の中にたまっていき、張り裂けそうになるまで膨れ上がっているのかもしれない。

！ セルフチェック「自然なものの忘れ」と「認知症の違い」

【質問】 あなたは昨夜、夕食を食べました。そのことを思い出してください。

「何を食べたかを覚えていない」 → 自然なものの忘れ  
 「食べたことを覚えていない」 → 認知症の疑い



＜認知症の構造図＞

知らないことが  
誤解や苦しみを生む

記憶障害や認知障害から不安感にとらわれてしまい、思わぬ言動や行動を起こすことがあります。そんなつもりではないのに、それが原因で家族やまわりの人たちとの関係を悪くしてしまっているのです。

認知症が進んでも物事を「感じる」ことはできます。もし、病気になることを家族や周囲の人たちが知らなかったら。本人にとっては、自分自身の病に對する苦しみと、大切な周りの人たちとの関係がうまくいかない苦しみとを二重に抱え込んでしまうことにもなりかねません。正しく認知症のことを理解しておくことが、症状を患った本人や家族、周りの人たちの誤解や苦しみを減らすことにつながっていくのです。

修復ができない  
脳へのダメージ

生まれてから年を重ねていき高齢になることで、体力の衰えとともに、もの忘れが出てくることはごく自然なことです。ただし、自然なものの忘れと認知症は違います。認知症は、だれにでも発症する可能性がある脳の

病気なのです。

「物事を記憶したり理解したりして、自分で判断し行動する能力」を低下させていく認知症。この認知症を引き起こす病気にはさまざまな種類のものがあります。

脳が萎縮して脳の細胞が損傷を受ける「アルツハイマー型認知症」や「ピック病」、脳の血管が詰まったり破れたりすることとで脳の細胞が損傷を受ける「脳血管性認知症」、脳の神経細胞のなかに異常なタンパク質のたまったものができる「レビー小体病」などです。

発症して10年から15年をかけて少しずつ進行していき、最終的には寝たきりで言葉も話せない、自分では何もできない状態になっていきます。

だれにでも出る症状と  
出ない症状

認知症には、大きく分けると2つの症状があります。

ひとつは認知症を発症したほとんどの人に表れる中核症状。症状には、記憶障害や見当識障害（時間、場所、人を見分ける能力が低下していく）、計算力障害、実行機能障害（理解や判断力の低下、計画を立てたり順序立てて行動したりすることが

できない）などがあります。

もうひとつの症状は起こる人もいれば起こらない人もいる周辺症状です。本人の性格や人間関係、環境などが複雑にからみあって発生します。そのため、いつ、どのように症状が表れるかを予測することが大変困難です。

周辺症状には、妄想やうつなどの精神症状、徘徊や不潔行為などの日常生活への適応を困難にする行動上の問題があげられます。また、認知症の進行で症状が変化することもあります。

正面から笑顔で  
優しく声をかけよう

認知症の症状が進むと介護が必要になってきます。そのとき「イヤ、イヤ」と言って介護している人の体を叩き介護を拒絶する場合があります。何をされるのか分からない不安や恐怖感からそのような行動に出てしまうのです。

「ご飯ができましたよ」「今から起きましょうか」。長い話は理解できなくても短い言葉に分けて話せば理解することがあります。正面から見える介護している人の穏やかな笑顔と語られる短い言葉。そのことが認知症の本人にとって安心感を与えることにつながるのです。



「水巻町認知症介護レポート」

# わたしの気持ち あなたの気持ち

認知症のご家族を介護している安部幸子さんと安河内住男さんのお二人と社会福祉法人福祉松快園水巻松快園デイサービスセンターひまわり(吉田南)にご協力をいただきお話を伺いました。

安部さんの場合

**家をすぐに飛び出すんです。必死に探しまわりましたね。**

夫が車を運転して一緒に出かけたのですが、目的地になかなかつかないんです。グルグルと回って。それで「これはおかしい」と感じました。夫と一緒に

行っている場合は観察ができたので「その道、違うよ、こっちよ」と言うとそちらの方向に運転はできていました。一緒のときは私が手助けをしていましたが、一人で運転していった場合も、きちんと家には帰ってきていましたね。

**車が大好きな夫から鍵を取り上げる**

**「認知症です」まさか、自分の夫が…**

病院に行つて1年くらいは、夫に車を運転させないようにするのが大変でした。「もう危ないから車を運転させない方がいい」という先生の指導で、夫から車の鍵を取り上げることにしました。夫は車が大好きで「定年になったら自分が運転する車で一緒に日本一周をしよう」と言っていたんですけどね。

夫の様子が「おかしい」と思つて、役場の福祉課に相談に行くと病院を紹介してもらえました。病院の先生から「認知症です。外科的な治療で治る病気ではありません。ただ、病気の進行を抑える薬はあります」と言われ現在に至っています。

**徘徊。いつたいどこを歩くのだろうか**

認知症のことは、テレビや本などで目にしたり、耳にしたりはしていましたが、まさか自分の夫がなるとは考えていません。

初期のころはそれほどなかったんですが、夫は徘徊がひ



## 安部 幸子さん (二東)

夫を介護している安部さん。夫の主な症状は徘徊や失行、失認、失語。声かけはほとんど理解できないが、発語はある。

どくてとても悩まされました。夫はすぐに家を飛び出すんです。家にいることが嫌で、玄関だけではなくて窓からでも出て行ってしまいます。すぐに私たちも追っかけて、手分けをして探しますが見つからないんです。長い時には8時間も10時間も見つかりませんでした。

「どこに歩いて行っているのだろう」。夫の徘徊は何年か続きました。そのうち、近くのお店に夫を連れて毎日散歩をするようにしました。家の中に閉じ

込めていたら出て行くので積極的に夫を外へ連れ出そうと思っただけです。毎日、2回ぐらい散歩をしました。

ある日、息子と2人で夫がどういう歩き方をするのか観察しようと思えばと扉を開けて、夫をつけて行きました。すると夫は、いつもの散歩コースをグルグルと回っていたんです。何時間でも止めるまでグルグルとです。止めるまで自分から家に帰ることはありませんでした。

これでやっと「この道を歩いて行けば、今度いなくなったら、ここにいる」というのが分かったんです。私たちは確かめることができたんですね。それから夫が出て行ったときも、私たちが予想した場所にいるので、すぐに見つけることができるようになりました。

### だれにも知られたくない、私たちの思い

夫が認知症を患っているということを知られたくなくて、何年かは近所の皆さんに夫のことを内緒にしていました。でも、夫が徘徊して私たちが探していると皆さんは「どうされたの」とって、心配そうに声をかけてくれます。それで、もう隠すことはできないと思って「夫は認知

症なんです。もし夫がどこか違う場所で歩いたら教えてくれませんか」と組内の皆さんにお願いをしました。皆さんからは「あそこを歩いていましたよ」と声をかけていただき助けられました。

話すきっかけと自分の気持ちが一致なくて、夫の認知症のことを黙っていましたけれど、皆さんに言った後は気持ちが楽になりました。デイサービスに通うことになって3年ぐらいですかね。それまでは一人で介護を頑張っていたんですよ。

病院の先生から「もう安部さん、皆さんの助けを借りましょう。一人で頑張らなくてもいいですよ」と紹介していただいてデイサービスを利用するようになりました。

今、振り返るともう少しはやく、一人で抱え込まずにデイサービスを利用すれば良かったと思います。今から介護をする人は、できるだけ人と接して、人から介護の手助けをしていただいた方が自分の経験上いいと思います。私も一人で抱え込んで介護をした期間が長かったからです。デイサービスにお預けするので、その間は私も楽をさせてもらえますし、気持ちも随分変わりましたね。

### 残った人たちのことを考えるよ...

私のうちの場合は、もし先に私が亡くなったときは主人は施設でお世話になるように予約をしています。そうしないと、子どもたちにも負担がかかるからです。子どもたちにも家族がいます。施設に入れたからといっても、子どもたちは夫の世話をしてくれないというわけではないし、行ってくれると思いません。そう思っていないですね。お願いすると私も気楽でいいじゃないですか。迷惑をかけないでいいというのは。

主人を後に残せば、自分がやってきた大変なことを後に残った人たちがしないといけないからですね。そういう気持ちがあるって、専門家におまかせした方がいいと判断しました。

私が元気でいるうちは、二人でやっていこうと思います。うちの場合は会話になりませんが、私が一方的に話しかけるだけなんです。二人で意味もないのに顔を見て笑っているんです。何にもなくても二人で笑っているだけ、それだけでいいんです。笑うことがいいと思っ

安河内さんの場合

# もの忘れと方向音痴。 すべてはそれからでした。

妻が認知症かなと思ったきっかけは、もの忘れと方向音痴ですね。方向音痴は昔からあったんですが…。それがどんどんひどくなっていきました。同じことを言ったり、物を置き忘れたりするんです。

妻は自分の大切にしている時計や指輪などをしまっているのですが、どこにしまったのかを忘れてしまうんですね。妻にはきちんと自分で物をしまったという記憶はあるんです。しかし私には、妻が自分の大切にしている物をどこにしまっているのかがわかりません。物を探してあげるのも大変でした。そのときははまだ、おかしいとは思っていませんでした。「だれにでもあることじゃないかな」と思っていたんですね。

## お金も持たず駅へ向う妻。何度も迎えに…

実際には帰らないんですが、妻は「実家に帰る」と言いだして服や身の回りのものをバッグに詰め込んでいました。妻の両

親は亡くなっていて妻の実家は

ないんですが…。それで妻は、バッグを持って近くの駅に行っているわけですよ。お金も持たずに。駅長さんに「お金は後から持ってくるので、大阪行き切符を先に作っておいて」と話して切符を準備してもらっていったんですね。私は、駅長さんに事情を話して切符の発行を取り消してもらいました。そういうことが認知症の初期のことだったんでしょね。

## 状況を話すまでは周囲の人は分からない

初期で困るといのは、本人は少しずつ症状が出てきているのですが、周囲の人が声をかけると普通に会話ができることです。話しているとおかしいと感じるところはあると思うんですが、通常の会話ができるんですね。だから、私が事情を話すまで周りの人たちに妻が認知症であることを分かってもらえませんでした。

周囲の人と直接会って会話を

している、まともなことを言っているわけです。今でも、友だちから電話があると、妻は通常のごく当たり前の話をしていきます。電話で会話できていますよ。

認知症の初期には、本人にいらだちが多かったです。だから、私にうらみつきがあらわれたのかどうかは知りませんが、妻からつかみかかられたり、ひっかかれたりされたこともありです。そんなにたくさんはないですけどね。

近くに姪がいるので、姪のところへ愚痴をこぼして、少し気分転換をさせてもらっていました。初期のころは荒っぽいというか、そのような動作にでるようなことがありました。

## 人から言われたことがきつかけで受診

こういう症状があつて心配だから病院にかかったわけではないんです。何かの機会に人から「病院で診てもらったら」と言われて病院に妻をつれて行きました。そこで先生に診てもらった。「認知症です」とはっきり診断されました。随分、症状があると感じていましたから「そうなのか」という感じで受け止められましたね。それ以前は、脳

のことで病院にかかったことはまったくありませんでした。

## 介護生活のはじまりと心の葛藤

妻の介護が始まりました。炊事に洗濯。最初は怒って妻をひっぱたいたこともあります。汚されて怒ってしまった。私も今みたいに気は長くはなかつたんです。それが、介護をやっているうちに変わってきたんです。だんだん心が広がってきたのでしようか。

これは私の経験からの話なのですが「怒ったつてしようがない」と思います。介護をされている皆さんもそうじゃないでしょうか。いくら妻を怒っても結果は、私が自分で後から処理をしなければならぬからですね。とにかく、認知症になった人とは優しく関わり合うことですね。介護する自分自身もそちらの方が楽。そういう風に考えられるようになりました。身についてくるというか、カリカリしても結果は、悲しいだけじゃないですか。

## その場で解決するしかないんです

今考えると妻の足腰が弱つてよかったです。足腰が強

## ふれあい体操と一緒に体を動かしませんか。

家の中にばかりいる生活をして、体を動かすことが少なかったり、外からの刺激が少なかったりすると心や脳の機能低下を招き認知症のリスクも高くなります。町内13地区の自治会では、地区の公民館でふれあい体操を行っています。同じ世代の人との交流

で仲間づくりの良い機会にもなります。皆さんも参加してみませんか。

- 内容 ストレッチ体操、リズム体操、レクリエーションなど
- 問い合わせ 詳しくはいきいきほーる健康課 ☎ 202-3212 へ



介護予防



## 安河内 住男さん (吉田南)

妻を介護している安河内さん。妻の主な症状は失行、失認。移動時は車いすを使用しなければならない。いつも夢の中にいるようにホワッとされている。

いと徘徊して家から出て行って、事故にでもあったりしたらいけないからですね。

肉体的には私も年だから、足腰が弱くなってきました。それでも本人を抱えなくちゃいけない。それはやはり辛いことです。けれど、隣に住んでいる方が手助けをしてくださるので心強いんですよ。

私たちの場合は、子どもがいまないので私が自分で頑張つてやっつけていくしかないんですね。肉体的負担や精神的負担は、し

ようがないと私は思います。これから先のことを心配してもしかたないしその場で解決していくしかありません。

### 家族が受け入れるには時間がかかります

認知症は「あきらめないといけない」んですね。優しくあたって、さしさわらないようにやっつけていくしかないんです。それしかないんですね。家族は、一緒に生活をしていかなんといけませんから。

同じ運命体で生きていこうと考えるようになるまでにはやっぱり時間がかかると思います。覚悟が決まるってことです。私の場合はそして少しずつ同化していくといえますか、なってきたんですね。

縁があつて私たちは夫婦になりました。認知症を患う前は旅行やスイミングをして妻はとても活発でした。飼っている猫もとっても可愛がっていました。だから私は猫のブラッシングも一生懸命してあげているんです。いろいろなことがたくさんありました。でも中にはいいこともたくさんありました。最後まで私は妻と一緒にいようと思います。私がダメになるまで妻と二人でやっていきます。



社会福祉法人福祉松快園  
水巻松快園デイサービスセンター ひまわり  
菅原真也さん

## 家族で一緒に笑うことが大切ですよ。

家族の名前が分からないというのは認知症の一般的な症状です。けれど、実際に「あんただれ」って言われたときの介護している家族のショックは、いくら本で勉強したとしても分かることができません。介護している人は本当にたまらないと思います。私も介護の現場で働くようになって肌で感じられるようになりました。

私たちのデイサービスでは、テレビも利用者とのコミュニケーションの道具として活用しています。ただ、ちょっとテレビを見ているではありません。ニュースを見ながら「これはどういうこと」って私たちに利用者が聞かれることもあります。「知りたい」ということは、まだ欲があるということなんですね。職員も利用者もテレビを見ながら一緒になって笑います。このことが、私は大事だと思っています。

同じ気持ちと同じ時間を共有する。テレビを一つの媒体として、コミュニケーションをとっていくことを皆さんの家庭でもぜひやって欲しいですね。認知症の本人も家族も心を開放するには笑顔が一番ですから。

迷うなら受診。

# 早期発見、 早期治療。

## 早期発見と治療が有効です

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症などを、完全に予防したり治したりする方法は見つかっていません。しかし、世界中の研究者が研究に取り組んでいて、遺伝子レベルでの研究も進んでいます。

「認知症は、どうせ治らない病気だから」と医療機関を受診しない人もいるかもしれません。しかし、早期の受診や診断、治療が病気の進行を遅らせることに大変有効なのです。例えばアルツハイマー型の認知症の場合、薬で症状の進行を遅らせることができます。症状が軽度の段階で薬を使用するとさらに効

果があがるのです。

認知症、高齢になったことでの年齢相応の自然なもの忘れ、そのほかの病気かの判断は、大変難しいものです。病院では、問診、決められた質問に回答する認知機能検査というテスト、血液検査、心電図、画像診断などが行われて総合的に診断されます。もの忘れがひどくなった周囲からみて行動が変わったりしたときは、早めに医療機関を受診しましょう。

## 専門医の診断 ほかの病気の可能性も

自覚症状などから認知症を患っていると思いついていて、迷わず医療機関を受診することが大切です。不安は安心の

ためのシグナル。ほかの病気の可能性もありますし、正常な場合も考えられます。素人判断はせずに、きちんと専門医に診断をしてもらいましょう。

自分や周囲の人のちよつとしたもの忘れや失敗をとりたてて、おかげさに心配する必要はありません。ただ、認知症は、早期に発見して適切な診断を受ければ、治療可能であったり、進行を遅らせたりすることもできる病気であること、それをきちんと理解しておきましょう。

## 認知症の人たちを 孤立させない

認知症のことを正しく理解して、認知症の人やその家族の人たちの手助けをする人をつくる「認知症サポーター」の輪が今、全国に広がっています。平成22年3月末現在、そのサポーターの数は全国で約170万人にも達しています。

「認知症は、他人事ではない。また、認知症の人や介護している家族の人たちを孤立させてはいけません」。私たちの町でも今年から認知症サポーターの講習会を行ったり、グループホームの追加整備に取りかかりたりするなどサポート体制をより良くするための動きが始まっています。

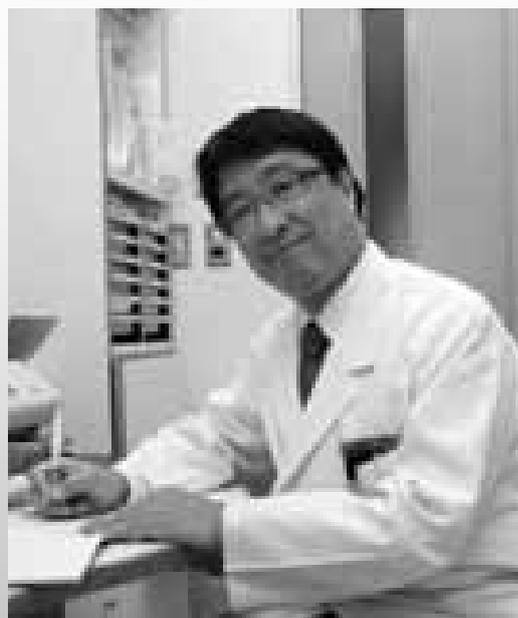
認知症の人の介護で、やってはいけないことは「頭からの否定」です。症状が進んで理解能力が困難になっても、本人にはプライドや感情があるのです。

例えば物が目の前なのに、周辺症状の妄想で「物がなくなった。とられた」という場合。頭から否定せずに「一緒に探しましょう」と言って探すふりをしながら、本人の目のつきやすいところにその物を置いてあげます。本人のために自分で物を見つけやすくしてあげる。これが介護のポイントなんです。

介護する家族や周りの人は、認知症の本人と同じ感情の土俵に決して立ってはいけません。妄想から他人のせいにして感情的になることもあります。感情と感情のぶつかりあい。本人の感情の変化に介護する側が巻き込まれないことが介護をするうえで一番大切なことです。

もちろん、介護する側の心が疲れきったり折れたりしてはいけません。一人で悩みを抱え込まず相談窓口にご相談をしたり、デイケアやショートステイなどの介護保険のサービスをうまく利用したりするなどして気分転換をはかっていきましょう。

## 感情の変化に巻き込まれないことが一番大切です。



遠賀中間医師会おかがき病院  
塩塚秀樹さん（精神科医師）

## おいしく日本をいただく、認知症予防 青魚の予防効果

青魚の脂質に多く含まれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロール濃度を低くし、動脈硬化になりにくくします。また、血液をかたまりにくくする働きや炎症を抑える働きもあります。



### ちよつとした人との 交流が最大の予防効果

完全な予防対策はありませんが、予防することも大切です。認知症予防で最も効果的なのは人と交流することです。ちよつとした簡単なゲームや歌を歌うことでも構いません。人と交つて話しをすることは、適度な緊張感を生み出します。これは、だれもが普段の暮らしの中で自然に感じているものです。この適度な緊張感が脳に刺激を与え、脳の活性化に効果をあげるのです。

脳血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などの生活習慣病から引き起こされます。また、アルツハイマー型も生活習慣病が危険因子になっていると言われています。日ごろの食生活の改善や適度な運動が認知症の予防にもなるのです。

毎年、町では水巻町国民健康保険に加入している人を対象に、集団特定健診を行っています。健康診断などを上手に利用して、健康づくりや認知症の予防に役立ててください。

いつまでも自分らしく生きていくために。自分の歩幅で一歩ずつ、みんなと一緒に歩いていきましょう。

## 認知症の相談窓口

あなただけで悩みを抱え込まずに相談してください。

相談内容	相談窓口	電話番号
高齢者福祉サービスなどの総合的な相談・介護保険制度や介護に関する相談・虐待防止・権利擁護・成年後見制度	役場高齢者福祉係	☎ 201 4321
	北部在宅介護支援センター (水巻町北部地区担当)	☎ 202 8990
	中部在宅介護支援センター (水巻町中部地区担当)	☎ 201 1341
	南部在宅介護支援センター (水巻町南部地区担当)	☎ 201 8826
	福岡県介護保険広域連合遠賀支部地域包括支援センター	☎ 293 6745
認知症予防・健康相談	いきいきほーる健康課	☎ 201 3212
ボランティア・福祉用具・介護相談	水巻町社会福祉協議会	☎ 202 3700
こころの健康相談	宗像・遠賀保健福祉環境事務所	☎ (0940)36 2473
もの忘れ相談医	遠賀中間医師会 おかがき病院	☎ 282 0181

家族の介護を仲間と相談できる場所

## 水巻町 いきいき介護の会

水巻町いきいき介護の会は、介護をしている家族が集まり交流や情報交換を行っています。日ごろの介護疲れから気持ちをリフレッシュさせて、より良い介護ができることを目的とした会です。



毎月の例会では、介護に関する勉強会や交流会を行い、日ごろの介護を笑顔で続けられるように親睦をはかっています。皆さんも参加してみませんか。

●とき 毎月第2水曜日午前10時30分

●ところ いきいきほーる

●問い合わせ

# まちの Town's Topics わだい



5月25日、町内の中学校で体育大会が行われました。学校での子どもたちの生きた表情や姿を保護者だけではなく地域の皆さんにも見てもらおうと、今年度から実施された水巻町教育の日。この体育大会の観戦もその一つです。

ここ、水巻中学校のグラウンドのコーナーでも砂煙をあげながらスピードにのった選手たちが次々と駆け抜けていきます。観戦している人や走り終えて座っている生徒たちからも「負けるな。頑張れー」と選手たちに大きな声援が送られます。

「そおーれ」。砂だらけの手と足。男子の組み体操では息とタイミングを慎重にあわせて、やぐらが次々と立てられていきました。曇り空、ときおり強い風が吹くなか、空に向かってまっすぐ立ち上がったやぐら。会場からは大きな拍手が起こっていました。

向かい風にも負けない  
水巻町教育の日「中学校体育大会」



## 腕に自信があります



5月30日、中央公民館で春の芸術祭が行われ、大勢の観客が見守るなか31組の出演者の唄や踊りが披露されました。また、この日はゲストとして高校生で津軽三味線奏者の藺島皇寿さんを招き「津軽じょんから節」など5曲を披露し、会場内は拍手でいっぱいになりました。

## 梅雨前の町の大掃除



環境美化の日の6月6日、街をきれいにしようと町内一斉にごみ拾いや草むしり、側溝の掃除が行われました。この日、回収されたごみの量は約9トン。皆さん、ご協力ありがとうございました。

「ポイ捨てをやめよう」。小さな心がけがごみの量を減らすことにつながります。

## 植木まつり振興会から寄付



4月から5月の間に猪熊の遠賀川河川敷で植木販売やチャリティーオークションなどが行われていた遠賀川植木まつり。5月18日、植木まつり振興会の皆さんが町長を訪ね、まつりの売り上げの一部を町を通じて水巻町社会福祉協議会に寄付しました。



## 火事だ〜。裸足で逃げだそう

### 町第1保育所火災避難訓練

5月25日、遠賀郡消防署の消防士が見守るなか、町第1保育所で火災避難訓練が行われました。

「給食室から火が出ました。園庭にすぐに避難してください」という放送の後、子どもたちはすばやく裸足で園庭に飛び出していきます。まだ歩けない子を両脇に抱え、必死に走る先生の姿も見られ、あっという間に保育所の全員は園庭に集合。その後、子どもたちは、先生が消火器の使い方を習っている姿に興味深げに見つめていたり、消防士と「火遊びは絶対にしない」と約束をしたりしていました。園児の皆さん、先生は水遊びをしていたわけではありませんよ。



## 水面を力強く進め

九州朝日レガッタ

5月29日と30日の2日間にわたり、遠賀町の遠賀川河川敷にある遠賀川漕艇場で九州朝日レガッタが開催されました。この漕艇場は平成2年に行われた「とびうめ国体」の会場にもなったところです。初日は転覆する艇もでるほどの強風。そのようなコンディションのなか、県立東筑高校漕艇部から一般男子ダブルスカル部で出場した高山陽介さん（伊左座）が2位入賞を果たしました。

「予選では1位通過だったのに悔しいです。来週のインターハイ予選が本番なのでいい経験になりました。あと1週間、一生懸命練習します」と高山さん。また、同会場で29日に開催された遠賀レガッタ大会には水巻町の議員団チームも初参加しています。

# PUBLIC みんなの ひろば SQUARE

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、口コミ感していること、  
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・役場広報情報係  
☎201局4321番へ

## 夏バテを吹き飛ばす元気が出る 「でかんにんにく料理」コンテスト

### 【レシピ審査】

「みずまきでかんにんにく」を使  
った料理の作り方を簡単に説明  
して、出来上がりの写真を添付  
してください。

●申込期限 7月21日(水)

●レシピ審査 7月26日(月)

●コンテスト出場人数 12人

### 【料理コンテスト】

レシピ審査を通過した12人で  
アイデア料理を作って、競っても  
らいます。

●とき 8月1日(日) 午前  
10時～

●ところ 中央公民館

●審査員 料理専門家・町内飲  
食店代表者

### ●表彰

▷最優秀賞 1人賞金2万円

▷優秀賞 2人賞金1万円

▷入賞 9人賞金2000円

### 【料理コンテストレシピの紹介】

でかんにんにく料理レシピを商  
工会ホームページなどで紹介しま  
す。また、町内の飲食店メニュ  
ーになることもあります。

※最優秀賞は「広報みずまき」  
9月10号に掲載します。

●申し込み・問い合わせ 水巻  
町商工会 ☎201-7551

## ボーイスカウト 夏休み親子体験

●とき 8月1日(日) 午前  
10時～

●ところ 多賀山自然公園

●対象 小学生 その保護者

●問い合わせ

## 福岡県金婚夫婦表彰式

西日本新聞社は、結婚50周年  
を迎える県内に住む金婚夫婦の  
皆さんを祝福して表彰します。

参加費や記念写真代も無料だ  
す。夫婦でお互いに「これから  
もずっとありがとう」という気  
持ちを込めて、大切な二人の記  
念に表彰式へ参加しませんか。

●とき 10月24日(日) 午後  
1時～

住民の皆さんから教えてもらったおいしいレシピを紹介

## みんなに 教えてたい おいしいおかず Recipe vol.118



## 夏野菜の スープカレー

### 作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切  
り、きつね色になるまで炒める。  
aをお好みの大きさに切る。
- ②トマトは湯むきし、種を除き角切  
りにする。オクラはゆでて切る。
- ③①にみじん切りしたにんにく、し  
ょうがとトマトを加え、炒める。
- ④材料を鍋に移し、bを加え煮込む。
- ⑤最後にオクラを飾る。

### 料理一口メモ

市販のルーを使わず、さらっとし  
た食べやすいスープカレーです。コ  
コナッツミルクを加えることで、味  
にコクが出ます。  
1人分 217キロカロリー 塩分 1.9グラム

### 材料・4人分

鶏もも肉	240g
にんにく・しょうが	各1片
たまねぎ	1玉
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ	2個
トマト	2個
オクラ	4本
固形スープの素	4個
カレー粉	大さじ2
ココナッツミルク	大さじ3
水	4カップ

●ところ 北九州国際会議場  
(小倉北区浅野)

●対象 昭和35年に結婚して  
今年50周年を迎える県内に住  
む夫婦

※結婚50周年がすでに過ぎてい  
ても、過去の金婚夫婦表彰式  
に参加していない人は参加で  
きます。

●申込方法 西日本新聞販売店  
に用意している申込書で申し  
込みをしてください。

●申込期限 8月25日(水) 必着

●申し込み・問い合わせ 西日

●問い合わせ 役場庶務係

## 宝くじからの贈り物

自治総合セン  
ターの平成22年  
度宝くじ助成事  
業で行われてい  
た、梅ノ木団地  
西自治会の高齢者の憩い・運動  
教室用品購入事業が5月13日に  
完了しました。(梅の木団地西)



**社会人ソフトボール大会** (敬称略)

●5月30日●総合運動公園グラウンド●参加者 183人

【Aパート】①遠賀信用金庫【Bパート】①高尾団地  
 【Cパート】①津崎工業

**水巻町グラウンドゴルフ選手権大会** (敬称略)

●6月8日●総合運動公園グラウンド●参加者 73人

【男子の部】①盛田節雄②成清敬③福田勝利  
 【女子の部】①勝原陽子②松田ミサ子③成清妙芳

**遠賀ロータリークラブ旗争奪少年剣道大会**(敬称略)

●6月13日●町民体育館●参加者 176人

【個人戦】●小学6年男子の部①篠田直輝(机剣道)●小学5年男子の部②澤山和希(机剣道)③田代将太郎(机剣道)●高学年女子の部③森田彩也花(机剣道)●低学年女子の部③川島友里佳(机剣道)③田代倫子(机剣道)  
 【団体戦】●小学生の部①机剣道スポーツ少年団A

**洞南健児教室で夏休み  
の自由研究**

- 体験教室
- ▽電気スタンドを作ろう
- ▽JWCAD体験
- ▽ピザ作りにチャレンジ
- とき 7月29日(木) 午前10時～正午
- ところ 八幡工業高校内(八幡西区別所町)
- 対象・定員 各体験教室で違います。詳しくはお問い合わせください。
- ※申し込み多数の場合は抽選です。
- 費用 無料
- 申込期限 7月21日(水)

●申し込み・問い合わせ 県立八幡工業高校洞南健児教室事務室 ☎641局6611番

**裁判所  
サマースクール**

- 裁判の傍聴や法廷内を見学して、裁判員制度などを学んでみませんか。
- とき 8月5日(木)、24日(火) 午後1時10分～3時30分
  - ところ 福岡地方裁判所小倉支部(小倉北区金田)
  - 定員 各40人(先着順)
  - 申し込み・問い合わせ 福岡地方裁判所小倉支部庶務第1

課庶務係 ☎561局3431番  
**もじ少年自然の家の  
夏休み教室**

- 【親子木工教室】
- とき 8月16日(月)、17日(火) 午前9時30分～午後3時30分
  - 対象 小学生、中学生とその保護者
  - 定員 各日20家族
  - 費用 1000円
  - 申込期限 8月6日(金)
  - 【スケッチ大会】
  - とき 7月23日(金)～8月31日(火) 午前9時～午後4時30分

**勝負一問一答**  
 クイズ **広報**  **ここはどこ?**

●この写真の場所はどこにあるの●

①水巻町 ②小倉北区 ③戸畑区 ④八幡東区



○ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢を書いて7月20日までに〒807-8501(住所不要)水巻町役場広報情報係へ送ってください。  
 ☆正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをプレゼントします。

6月10日号の**答えと当選者**

**答え** ②芦屋町  
 ●応募総数 23  
 ●正解総数 23

**当選者** (敬称略)  
 ▶石山ミスエ(猪熊)  
 ▶岩崎松義(宮尾台)  
 ▶岩本幸子(伊左座)



芦屋町にある洞山です。この洞穴は、神功皇后が岡の津(芦屋)に立ち寄った際、矢を北に向かって放つと、矢はこの山を貫いて、はるか先の岩屋に命中。貫いた穴が歳月とともに大きくなったと言われています。

●申し込み 当日受け付け  
 ※小学生以下は必ず保護者が同伴してください。  
 【共通事項】

●ところ もじ少年自然の家(門司区大字喜多久)  
 ●申し込み・問い合わせ もじ少年自然の家 ☎341局1128番

**シートベルトを着用  
してください**

高速バスや貸切バスの乗客にもシートベルトの着用が義務化されています。乗車するときには必ずシートベルト



を着用してください。  
 ●問い合わせ (社)福岡県バス協会 ☎(092)431局9704番

**土地家屋調査士制度  
制定60周年記念事業**

- とき 7月30日(金)～8月1日(日)
- ところ 中村学園大学内(福岡市城南区別府)
- 内容 伊能大地図展、記念講演、境界シンポジウムなど
- 費用 無料
- 問い合わせ 福岡県土地家屋調査士会 ☎(092)741局5780番



あなたの生活を見直して介護予防

# うきうき若返り教室

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

高齢期の健康づくりには、生活習慣病予防と合わせて介護予防が大切です。今回は町で行われている介護予防のための「うきうき若返り教室」を紹介します。



## 生活習慣を改善させる 3つのプログラム

この教室では、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士などの専門のスタッフがいてねいにサポート。生活機能が低下している高齢者の人を対象に、筋力向上、低栄養改善、口腔機能向上の3つのプログラムを1週間に1回行います。プログラムから学んだことを生活習慣に取り入れてもらい、受講した皆さんが要介護状態になるのを防ぐことが目的です。ストレッチや筋肉トレーニングなどもプログラムに入っています。

## 介護が必要になる原因は 病気だけではありません

今から4年前、介護予防のための健康診査が始まりました。

介護が必要になるのは病気だけが原因ではありません。脳血管疾患や認知症、関節疾患など生活が不活発になることでの「生活機能の低下」が目立ちます。そのため、65歳以上の人に生活機能の検査やチェックを行う生活機能評価診査を受けてもらい、生活機能が低下したと認められる「特定高齢者」を早期発見し、早期予防をすることになったのです。

## 生活機能の低下が認められる人に 教室の受講案内をします

集団健診や医療機関で生活機能評価診査を受けて「特定高齢者」に該当した人に直接電話をしたり、訪問をしたりして、いきいきほーる健康課の職員や包括支援センターの職員が受講の案内をしています。案内を受けた人は、ぜひ教室を受講して自分の体や生活習慣がより良くなるように改善させましょう。詳しくはお問い合わせください。



吉川忠也さん（美吉野）

私は病気で手術を受けた後だったのでいったんは参加を断りましたが、「嫌なときは休めばいい」と軽い気持ちで教室を受講しました。初回の測定で体力と筋力が低下しているのにびっくり。とても驚かされました。1か月あまりの闘病でこうも低下するの



藤井秀子さん（頃末南）

「教室に参加してみませんか」。声をかけられた理由は集団健診で口腔機能低下が分かったからです。一度は断りましたが、介護で周りの方のお世話になりたくない強い思いから参加を決めました。開講式では懐かしい知人との出会い、保健師・理学

## 昨年の教室参加者の感想

療士士の講話に聞き入りました。教室は昨年10月から今年の3月まで週1回合計23回行われ、筋トレ・リズム体操や歩行の仕方などを学びました。なかでも口腔運動は勉強になり唾液の大切さを再認識しました。  
体力測定では少し緊張。でも先生の大きな声、笑顔、ユーモアを交えたわかりやすい指導は、すべて貴重な勉強になりました。終わってみればなんと皆勤賞でした。皆さんとの参加の喜びと別れを惜しみつつ、今後日常生活のなかで活用して、健康寿命を願って若返りを心がけます。うきうきの時間をありがとうございました。

。他の参加者の方々が、生懸命体を動かし楽しくされているのに触れ頭張らなければ」と決心しました。

教室外で散歩、ストレッチなどをまじめにやった結果、隣の指に乗り上げていた外反母趾が治り、足の指に力が入るようになり大きな効果を与えた反面、体調が良く食欲旺盛で体重が増えお腹が出てきました。血圧、体重測定で意識管理に努めベストを夢見ています。

お口の健康、歯の手入れ、栄養と料理などなどバラエティー豊かでゆかいに楽しく無理なくできて参加して大変良かったと思っています。

## 高齢受給者証が切り替わります

70歳から74歳の国民健康保険加入者が持っている現在の高齢受給者証は、7月31日で有効期限が切れます。8月からは新しい受給者証に切り替わります。新しい受給者証は、7月下旬に送付しますのでご確認ください。

## 限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の切り替えは8月1日から。

国民健康保険に加入している人が入院する場合に、医療機関で認定証を提示すれば窓口での自己負担額は限度額までとなります。また、住民税が非課税の世帯の人は入院中の食事負担額が減額されます。



認定証は申請月の初日から有効となります。現在、認定証を持っている人で引き続き認定を希望する人は8月中旬に役場国保年金係で申請をしてください。  
※70歳以上で住民税が課税されている世帯の人は、入院する場合に高齢者受給者証を医療機関で提示すると限度額までしか自己負担金額を請求されません。そのため認定証の対象外となっています。

●問い合わせ 役場国保年金係 ☎ 201-4321

## 国民年金 アラカルト

### 申請免除

国民年金保険料の納付が困難な場合に、申請して認められると保険料の納付が「全額免除」または「一部免除」となります。「本人」「配偶者」「世帯主」それぞれの所得が一定額以下の人が対象です。



### 若年者納付猶予制度

所得の高い世帯主と同居している場合でも、30歳未満の人で本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。

### 学生納付特例制度

学生のため納付が困難な場合に、保険料の納付を猶予する制度です。まだ手続きをしていない人は、この制度をぜひご利用ください。

- 持ってくるもの** 平成22年度の在学が証明できるもの（学生証の表裏のコピーまたは在学証明書）、印鑑
- ※平成21年度に「全額免除」「若年者納付猶予制度」の承認を受け、継続審査を希望していた人は、免除の申請を行う必要はありません。
- ※「若年者納付猶予制度」「学生納付特例制度」は老齢年金、障害・遺族年金の資格期間のみ算入され、金額には反映されません。また、特例期間の保険料は10年間さかのぼって納付することができます。
- 問い合わせ** 役場国保年金係 ☎ 201-4321

## 子育てサークル キッズワールド

キッズワールドは、町内に住んでいる就園前の子どもとお母さんが楽しく集まるサークルです。皆さんもストレス発散や友だちづくりに参加してみませんか。



- とき** 毎月2回水曜日の午前中（変更になる場合があります）
- ところ** いきいきほーる
- 費用** 月100円
- 申し込み・問い合わせ** いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

## 食進会の夏休み親子料理教室

ちらし寿司とカッターチーズを作ります。夏休みに親子で料理に挑戦してみませんか。

- とき** 7月24日（土）午前9時～午後1時
- ところ** いきいきほーる
- 対象・定員** 小学生から中学生の親子20組40人（託児が必要な場合は申込期限までにご相談ください）
- 費用** 1人100円
- 申込期限** 7月16日（金）
- 持ってくるもの** エプロン、三角巾
- 申し込み・問い合わせ** いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

無料で受診ができます。

## 子宮頸部がん・乳がん検診

下記の対象年齢の人は無料で子宮頸部・乳がん検診ができます。対象の人には5月上旬に検診手帳、クーポン券、指定医療機関一覧表を送付しています。この機会にぜひ受診しましょう。クーポン券を紛失した場合は再発行します。いきいきほーる健康課へご連絡ください。

●**受診期限** 平成23年1月31日

子宮頸部がん検診 無料クーポン券対象年齢
20歳 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
25歳 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
30歳 昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ
35歳 昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ
40歳 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ

乳がん検診 無料クーポン券対象年齢
40歳 昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
45歳 昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ
50歳 昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ
55歳 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
60歳 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ

- 受診時の注意** 無料クーポン券と身分証明書（健康保険証や運転免許証など）が必要です。事前に指定医療機関に予約を入れて受診してください。
- 申し込み・問い合わせ** いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

# みずまき 生活情報

## 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  
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

高齢者  
福祉センター ☎ 201-3344

### みんなの願い、それは平和。 平和講演会

平和事業の一環として長崎から原爆被爆者を招いて平和講演会を行います。参加を希望する人は、7月23日(金)までに役場庶務係に申し込んでください。



- とき 8月6日(金) 午前9時30分～11時
- ところ 中央公民館
- 問い合わせ 役場庶務係

## お知らせ

休日・夜間の救急医療の  
連絡先などはココです

### 〔日曜日・祝日の急病〕

遠賀・中間休日急病センター(遠賀町尾崎)で診療できます。

●診療時間 午前9時～午後5時

●受付電話番号 ☎ 282局9919番

### 〔夜間の小児救急電話相談〕

小児科医や看護師から子どもの症状に応じた対応やアドバイスを受けられます。

●受付時間 午後7時～翌朝午前7時

●相談電話番号 ☎ #80000番

### 〔電話による問い合わせ医〕

夜間の急な病気やケガに医師が応じます。

### ●受付時間

▽平日 午後6時～10時

▽日曜日・祝日 午後5時～10時

●相談電話番号 ☎ 282局99

19番

●問い合わせ いきいきほーる健康課

### 鋳物文鎮づくりに挑戦

錫をとかして、鋳型に入れて鋳物文鎮をつくりまします。あなたも挑戦しませんか。

●とき 8月1日(日) 午前10時20分～正午

●ところ 図書館・歴史資料館

●対象 小学5年生以上の人

●定員 10人(申し込み多数の場合は抽選です)

●費用 無料

●持ってくるもの 軍手、鉛筆

●申込期限 7月25日(日)

※歴史資料館窓口で申し込みをしてください。

●申し込み・問い合わせ 歴史資料館 ☎ 201局0999番

### 親子で学ぼう

### 犬のしつけ教室

犬を飼っている親子、または、

19番

●問い合わせ いきいきほーる健康課

### これから犬を飼う親子を対象にした犬のしつけ教室を開催します。

●とき 8月3日(火) 午後1時30分～4時

●ところ 県宗像総合庁舎(宗像市東郷)

●内容 インストラクターによる実技と講習

●定員 親子15組(予約先着順)

●申し込み・問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課 ☎ (0940) 36局6098番

### 福岡県スポーツ・レクリエーション祭

インディアカ大会を行います。今まで経験したことのない人でも参加できます。皆さんの挑戦をお待ちしています。

●とき 8月8日(日) 午前9時～

●ところ 北九州市立若松体育館

(若松区古前)

●コース・費用

▽体験コース 無料

▽競技コース 1チーム1000円

※競技コースはクラスが分かれています。お問い合わせください。

●申込期限 7月20日(火)

●申し込み・問い合わせ 県インディアカ協会 ☎ (0940) 62局2211番

### 民間企業等職務経験者 県職員採用試験

あなたの感性や柔軟な発想力を活かして、県で働きませんか。

●試験区分・採用予定数 行政・15人程度

●対象 昭和50年4月2日～昭和56年4月1日までに生まれた人で、民間企業などで職務経験が5年以上ある人

●1次試験日 9月5日(日)

●試験地 福岡市、東京都

●申込期間 7月20日(火)～30日(金)

### 固定資産税調査にご協力を

役場課税係では、家屋の新築・増築の評価もれ、減失もれなど家屋に関する調査を行っています。職員がお伺いしたときはご協力をお願いいたします。

また、次のようなときは届け出が必要です。

▽建物の全部または一部を壊したとき

▽土地や建物の所有者が住所を変更したとき

▽土地や建物の所有者が亡くなったとき

▽納税管理人を設定、変更、廃止するとき

●問い合わせ 役場課税係

### 刑務官採用試験

- 採用者数 男子600人程度、女子150人程度
- 対象 昭和56年4月2日～平成5年4月1日生まれの人
- 1次試験日 9月19日(日)
- 申込期間 7月20日(火)～8月3日(火)
- 問い合わせ 北九州医療刑務所 ☎963局8131番

### 県立戸畑高等技術専門学校のオープンキャンパス

- とき 7月28日(水)、8月4日(水) 午前10時～正午
- ※参加者で希望する人は、8月4日の午後1時30分から体験実習を行います。

### ●ところ 県立戸畑高等技術専門学校(戸畑区東大谷)

- 科目 3次元CAD/CAM科、機械科、溶接科、介護サビスコ
- 問い合わせ 県立戸畑高等技術専門学校 ☎882局4306番
- あなたの意見を聴かせてください

現在、政府では新たな高齢者医療制度の検討を進めています。そこで、国民の皆さんのご意見が幅広く反映できるように各地で公聴会を開催します。

ぜひ、参加してください。

- とき 8月2日(月) 午後1時～3時30分(正午開場)
- ところ アクロス福岡(福岡市)

### ●費用 無料

- 申込期限 7月19日(月)
- ※申込用紙は役場国保年金係に用意しています。
- 申し込み多数の場合は抽選です。
- 申し込み・問い合わせ 厚生労働省保険局高齢者医療課 ☎(03)5253局1111番

### 海上技術学校のオープンスクール

- とき 7月24日(土)、10月16日(土) 午前9時45分～午後2時30分
- ところ 国立唐津海上技術学校(佐賀県唐津市東大島町)
- 内容 体験航海、カタター乗船、ロープワーク実習など
- 申し込み・問い合わせ 国立唐津海上技術学校 ☎(0955)72局8269番



海上技術学校では船乗りのプロを育てます。

未使用の回数通行券は、払い戻しをしますので、詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ 福岡北九州高速道路公社 ☎922局6811番

### 自衛官募集説明会

- ところ・とき
  - ▽水巻町中央公民館 7月19日(月)午前10時～午後1時
  - ▽遠賀町松の本公民館 7月22日(木)午後4時～6時
- ※時間内で随時説明します。
- 内容 自衛隊や募集種目別の説明
- 募集種目・対象
  - ▽一般候補生、自衛官候補生 18歳～27歳未満の人
  - ▽航空学生、防衛大学校生 高校卒業見込みの人(21歳未満の人)
  - ▽看護学生 高校卒業見込みの人(24歳未満の人)
- 問い合わせ 自衛隊芦屋地域事務所 ☎223局0981番

### 危険物取扱者保安講習

- とき 8月23日(月)～10月26日(火)に北九州市ほか5会場で順次実施します。
- 対象 危険物取扱者免状の交付を受けて、危険物の取扱業に従事している人の一部
- 申込開始日 7月28日(水)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀郡消防本部予防課 ☎293局8125番

## 詐欺にご注意ください

高齢者を狙った、警察や郵便局員などを名乗る詐欺事件が多発しています。

「あなたの口座から〇〇万円引き出した犯人を捕まえているが、お金を戻すのでキャッシュカードを貸して欲しい」「〇〇万円があなたの口座から引き出されているが、取り戻せるのでキャッシュカードを貸して欲しい」などの口実でキャッシュカード、通帳を預かり、暗証番号を聞き出してすぐにお金を引き出す手口です。

犯人はJRを利用して移動・逃走し、被害もJR駅近辺で発生しています。

この様な詐欺に十分ご注意ください。不審に思った場合は、あわてず急がず、警察または役場に相談してください。

- 問い合わせ 折尾警察署 ☎691-0110、役場高齢者福祉係 ☎201-4321

### 回数券が残っていませんか

北九州都市高速道路の回数通行券の利用は7月31日(土)までとなります。

## 学校法人 福岡保健学院 たくさんの笑顔に出会いたい 福岡看護専門学校水巻校

3年課程(全日制)・定員80人(男女)

■取得資格:看護師国家試験受験資格/保健師・助産師学校受験資格/4年制看護大学編入資格

いよいよ爽やかな太陽の季節となり、冷たい食べ物が一層美味しい頃です。水巻校の1年生も近隣の保養所でレクリエーションを予定しており、焼肉やそうめん、プールなどとても楽しみにしている様です。また、講義でお世話になっている先生にクラスで書中見舞いのハガキを準備したりと、大いに夏を満喫しています。◎

- 学校説明会 ● 7月25日(日) 10:00～11:30 13:30～15:00 開催!!

〒807-0051 遠賀郡水巻町立屋敷1-14-51

学校法人 福岡保健学院 福岡看護専門学校水巻校 <http://www.kango.mizumaki.jp/>

TEL: 093 201 5233 FAX: 093 201 5234



## 浦野眼科医院

遠賀信用金庫本店となり  
TEL 093-203-2366

平成22年  
5月1日  
新規開院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 - 12:30	○	○	◎	○	○	◎
午後 2:00 - 6:00	○	○	△	○	○	△
◎は午後1:00まで 休診日/日祝日						

# みんな集まれ！ LET'S サマースタディ

いろいろな施設を見学して、楽しくリサイクルやエコを学んで、地球のためにできることを考えてみよう。



- とき 7月31日(土)  
午前10時～午後3時30分(予定)
- ところ 北九州市エコタウンセンター、北九州市環境ミュージアム
- ※集合はいきいきほーるです
- 対象 町内の小学1年生～6年生
- 内容 リサイクルの仕組みや環境(エコ)への取り組み、廃品を使った工作づくり体験 ほか
- 定員 35人(先着順)
- 費用 500円(入館料・弁当代含)
- 申込期限 7月23日(金)
- 申し込み・問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202-3700

## 募集

### 県営住宅の入居者募集

- 募集方法 ポイント方式
- 申込期間 7月20日(火)～28日(水)
- 募集住宅 申込案内に記載されています。

- ※申込案内は、7月20日(火)から役場住宅係などで配布します。
- 問い合わせ 北九州県営住宅管理事務所 ☎ 621局3300番

### 若年者職業訓練生募集

- 科目・定員  
▽若年者機械加工技術科・16人  
▽若年者電気設備科・20人
- 【共通事項】  
●対象 ハローワークに求職申し込みをしている40歳未満の人

人(若年者機械加工技術科は18歳以上)

- 訓練期間 9月2日(木)～平成23年2月28日(月)
- 費用 無料
- ※教科書、工具、訓練生保険料などは個人負担です。
- 申し込み 7月23日(金)までにハローワーク八幡で申し込みをしてください。
- 試験日 8月5日(木)
- 問い合わせ ポリテクセンター八幡訓練支援係 ☎ 641局6909番

### 合唱フェスティバル参加者募集

- 対象 県ねんりんスポーツ・文化祭で行う合唱フェスティバルに参加する人を募集しています。
- 対象 県内在住の60歳以上の

人で、練習会場で7月から月2回程度練習に参加できる人

- 定員 100人程度
- 費用 月1000円
- 練習会場 クローバープラザ(春日市原町)
- ※練習は主に土曜日、日曜日に行います。
- 申し込み・問い合わせ 県ねんりんスポーツ・文化祭実行委員会事務局 ☎ (092) 584局1401番

### 九州統一マイバックキャンペーン参加店募集

九州7県では、10月の九州統一マイバックキャンペーン期間に、レジ袋削減の取り組みを行う店舗を募集します。

- 申込期限 7月30日(金)
- 取組内容 レジ袋辞退者への特典制度の実施やキャッシュバック、レジ袋の有料化、店内放送など
- 申し込み・問い合わせ 県庁環境部循環型社会推進課 ☎ (092) 643局3371番

## 講座・講演

### 福岡県の同和問題啓発 強調月間講演会

- とき 7月24日(土) 午後0時30分～4時50分
- ところ クローバープラザ(春日市原町)

## 宮崎県口蹄疫義援金

4月20日の発生以来、宮崎県では口蹄疫による畜産農家などへの影響が、大変深刻化しています。

社会福祉協議会では、福岡県共同募金会を実施主体として募金箱を設置しました。みなさんのご協力をお願いします。

- 募集期間 7月30日(金)まで
- 設置場所



- ▷社会福祉協議会
- ▷いきいきほーる
- ▷役場民生児童係
- ▷中央公民館
- ▷南部公民館
- ▷図書館・歴史資料館

- 税の寄付金控除 領収書が必要となります。詳しくは宮崎県ホームページ <http://www.pref.miyazaki.lg.jp/> でご確認ください。
- 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202-3700

- 内容 和太鼓演奏や同和問題講演、映画「おとうと」上映
- 講師 川口泰司さん(山口県人権啓発センター事務局長)
- 問い合わせ (財)福岡県人権啓発情報センター ☎ (092) 584局1271番

### 水巻で母子家庭のためのパソコン講習会を行います

母子家庭の母または寡婦で、就職や転職を希望している人を対象に、パソコン中級講習会を行います。



事前予約制で就学前の子どもの託児もあります。講習会へ参加しませんか。

- とき 8月3日(火)～6日(金) 午前9時30分～午後4時30分
- ところ 水巻町役場別館(役場本庁舎横)
- 内容 ワード・エクセル
- 費用 2100円程度(テキスト代)
- 定員 10人
- ※申し込み多数の場合は選考します。5人未満のときは中止する場合があります。
- 申込期限 7月16日(金)
- ※申込書は役場民生児童係の窓口にて用意しています。
- 申し込み・問い合わせ 県母子家庭等就業・自立支援センター飯塚ランチ ☎ (0948) 21局0390番

# 相談

## 住民相談

高齢や身体が不自由などの理由で相談に来れない人は、自宅へ相談員が伺います。

日常の悩みを一人で抱え込まずにご相談ください。

●とき 毎週月曜日、金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後4時 (正午～午後1時は昼休み)

●ところ いきいきほーる (相談は電話でも受け付けます)

●相談員 住民相談員

●問い合わせ 社会福祉協議会

☎202局3700番

## 介護相談

介護の困りごとや悩みごとがありましたらご相談ください。

●とき 7月21日(水) 午後1時～4時

●ところ いきいきほーる

●相談員 介護支援専門員

●問い合わせ 社会福祉協議会

☎202局3700番

## 養育費の電話相談

母子家庭のお母さんや、離婚協議中の人を対象に養育費の電話相談に応じています。

●とき 平日の午前9時～午後4時

●相談電話番号 ☎(0948) 21局0390番

●問い合わせ 県母子家庭等就業・自立支援センター(飯塚プラント) ☎(0948) 21局0390番

## 自殺予防ホットライン

自殺を考えている人はまずは電話を。一人で悩まずに打ち明けてください。24時間年中無休で対応しています。

●相談先 社会福祉法人北九州いのちの電話

●相談電話番号 ☎671局4343番

●問い合わせ 県庁健康増進課 ☎(092) 643局3265番

## 愛のおくりかたのあがた(いづま)だ

社会福祉協議会

### 【一般寄付として】

水巻町文化連盟芸能部様  
遠賀川植木まつり振興会様

### 【香典返し寄付として】

二 故・黒木 義信様

新生街 故・黒木 エミコ様

矢羽田 故・矢羽田 ミツエ様

みずほ 故・池田 徹様

鯉口分譲 故・池田 英穂様

猪熊 故・池田 文枝様

古賀 故・小野田サカエ様

故・原田カツ子様

故・蒲原 邦夫様

故・蒲原 千代子様

故・興梠フジヨ様

興梠袈裟行様

# コスモスまつり出演団体募集



▲昨年のコスモスまつりでダンスを披露したガッシュのメンバー

コスモスまつりを一緒に盛り上げてくれる団体を募集します。

- とき 10月23日(土)、24日(日)
- ところ みどりんぱあーく
- 対象 町内で活動している次の団体
  - ▷中学生以下のメンバーで構成されている団体
  - ▷青少年の健全な育成と郷土愛を育むための活動を行っている団体
- 団体数 3団体程度
- 申込期間 7月12日(月)～23日(金)の平日午前8時30分～午後5時
- 申し込み・問い合わせ コスモスまつり実行委員会事務局(役場産業振興係内) ☎201-4321

## 広報みずまき 編集後記

■今の特集「笑顔の向こうがわ」は1か月前の6月10日号に予定していた特集でした。内容は今号に掲載したものとは違うもので、ほぼ編集も完了していましたが、特集の内容の変更を行い、今号に遅らせて掲載しました。

水巻町では例年、12月10日号に広報担当者が町民の皆さんに、しっかりと読んでもらいたい多数ページの特集を作りあげて掲載してきたのですが、先例を壊しました。たくさんの方の協力のおかげで、ただき、一つひとつを自分の手で取材をしていくうちに「この取材内容を町の広報紙としてしっかりと伝えなくてはならない」と判断したからです。改めて取材の大切さを痛感させられました。(加茂)

■先月ツイズのネタがないと嘆いていたのですが、ここにきて新たな難題が。読者の方から、できれば難しくての要望があったのです。私的には「洞山」聞いてはいたのですが、見たことはなくかなりの難題だったのです。しかし正解率100%。皆さん、お見事です。「今月はもしかすると」と期待を込めて写真を掲載しています。皆さんお分かりですか？

話は変わりますが、私の息子も早5か月がたち、最近寝返りを打つようになりました。日々成長を感じながら過ごしています。それにくらべ父は…。皆さん成長出来ていますでしょうか。皆さんからの叱咤激励お待ちしております。結構、ツイズの答えにあるひと言が好きだったりします。(大本)

この広報紙は再生紙を使用しています。





古賀  
うりゅう さやか  
瓜生 彩夏ちゃん  
21年7月19日生まれ



頃末北  
いでた かりな  
出田 佳莉奈ちゃん  
21年7月8日生まれ



おかの台  
はらだ ゆう  
原田 優ちゃん  
21年7月29日生まれ



吉田南  
なかの よしはる  
中野 義治ちゃん  
21年7月22日生まれ



下二西  
おおもり そうま  
蒼真ちゃん  
21年7月15日生まれ



梅/木団地  
はく ひょうもん  
白 亨文ちゃん  
21年7月22日生まれ



二東  
やまさき えいた  
山崎 詠大ちゃん  
21年7月7日生まれ



吉田東  
ふじまる ほのか  
藤丸 歩花ちゃん  
21年7月13日生まれ



古賀  
いりえ きら  
入江 咲良ちゃん  
21年7月25日生まれ



頃末南  
さえき そうすけ  
佐伯 宗祐ちゃん  
21年7月18日生まれ



吉田東  
ふじまる ほのか  
藤丸 歩花ちゃん  
21年7月13日生まれ



古賀  
いりえ きら  
入江 咲良ちゃん  
21年7月25日生まれ

# BABY PHOTOALBUM

## [赤ちゃんアルバム]



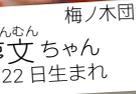
町内の元気いっぱいな1歳の赤ちゃんを掲載しています。次号に掲載を希望する人は7月20日(火)までに広報情報係へ申し込んでください。



いつも元気な笑顔ありがとうすくすくのびのび育つてね



いつも元気な笑顔ありがとうすくすくのびのび育つてね



お兄ちゃん達と仲良く、かわいく♡大きくなあれ♡

いつも元気な義治君。あなたの笑顔は宇宙1♡

いたずら大好きな詠大くん!!ケガなく大きく育つてね♡

笑顔もかわいい宗ちゃん☆元気にすくすく育つてね。

我が家の宝♡佳莉奈ちゃんお誕生日おめでとう!

元気いっぱいのホノちゃんお姉ちゃんと仲良くね!

いつも元気な笑顔ありがとうすくすくのびのび育つてね

笑顔もかわいいいさちゃんゆうくと仲良くね♡

笑顔のかわいい優ちゃん♡姉ちゃん兄ちゃんと仲良くね♡

蒼真の笑顔は最高♡元気いっぱいに育つてね

いつも元気な笑顔ありがとうすくすくのびのび育つてね

笑顔のかわいいいさちゃんゆうくと仲良くね♡

## 選手 頑張ってます!

町内の頑張っている人を紹介するコーナーです

得点を決めた時の気分は最高です。



こばやし ひでまさ  
小林 秀征さん (二東)

- 生年月日 平成6年6月17日
- 好きなもの 音楽鑑賞
- 趣味 サッカー
- 所属 東海第五高校サッカー部

今月、3月にサッカー U-16 日本代表に選ばれた小林秀征さん。8月20日から鹿児島で行われる国体九州予選にも福岡県代表として出場します。

●サッカーを始めたきっかけ。  
小学校2年生のときに、兄がやっていたのがきっかけで地域のサッカークラブに入りました。とにかく楽しかったのを覚えています。それで今までサッカー一筋にやってきました。  
高校に入ると、サッカーは組織の一員として動かなければならないので難しいですね。今はとにかくチームのサッカースタイルに慣れてレギュラーを目指すことに一生懸命です。  
●あこがれのサッカー選手はいますか。  
名古屋グランパスエイトに所属しているフォワードの玉田圭司選手です。足が速くドリブルが得意な選手で、僕も足に自信があるのであこがれですね。  
●U-16 (16歳以下) 日本代表はどうでしたか。  
周りの選手はほとんどがユースクラブの出身でプレーのうまさにビックリしました。僕が日本代表でいいんだろうかと戸惑いもありましたが、少しでもいいものを吸収して帰りたいと必死で練習についていきました。試合では同年代と思えない中国選手の体の大きさにまたまたビックリです。(笑)  
これからは僕も体の大きな選手とぶつつかっても負けないように体づくりに頑張りたいです。そのためにも、毎日の風呂上がりのストレッチは欠かさず続けていきます。  
それから、福岡県代表として国体九州予選にも出場することが決まりました。頑張りますので応援よろしくをお願いします。