

8

広報みずまき
2010

特集 小学生通学合宿



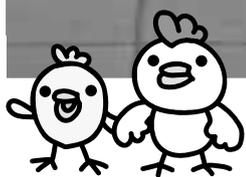
わたしたちの7日間



TOWN MIZUMAKI ISSUE

広報みずまき

自分たちの手でやってみよう。



小学生通学合宿

特集

わたしたちの7日間

町では、今年から町内の5つの小学校に通う児童を対象にした通学合宿を地域のボランティアから支援してもらい行っています。前期は猪熊、杵、頃末の3小学校の子どもたち19人が参加しました。テレビやゲームなどから切り離された子どもたちは…。今回の特集では、密着取材した子どもたちの様子を皆さんに紹介します。



通学合宿のおいしい夕食



さけのムニエル・コーンスープ・ごはん
【栄養価の合計 606kcal】

小学校4～6年生のエネルギー必要量は、活動量と男女で差がありますが、1日は1,800～2,000kcal、夕食で約650kcal前後が目安です。

自分でやってみた経験が
自信につながる

6月27日からの7日間、中央
公民館前の広場。楽しそうに
バーベキューコンロを囲んでコ
ロコロと笑い合う子どもたちの
姿。いよいよ通学合宿も最後の
夜を迎えました。

「こうやって、あおぐんだよ。
うちをパタパタと一生懸命に
あおぐ男の子たち。額からこぼ
れおちる汗のしずく、炭からは
パチパチと炎が上がり白い煙が
のぼっていきます。鼻の頭に描
かれ真っ黒な一筋のすすの跡。
「は〜い、持つてきたよ〜」。
調理室で野菜を切っていた女の
子たちが、はじけるような明る
い声とともに金属トレーに野菜
を盛ってやってきました。
すっかりにぎやかになった中

あなたの名前は？

「友だちができるかな。みんなと仲良くできるかな」。そんなドキドキした気持ちの中、自己紹介が終わった人の名前をみんなで答えていく、ミニゲームから通学合宿は始まりました。まずは、相手の名前と顔を知ること。それがコミュニケーションの大切な第一歩なのです。

公民館で小学生を対象とした通学合宿が行われました。
この通学合宿は、初めて出会う同じ町内の小学生と一緒に家族から離れて7日間、共同生活をしながらそれぞれの小学校に通うというものです。「基本的な生活習慣」と「生きる力」を身につけるきっかけづくりになればとのねらいで全国の多くの自治体でも行われています。





食事にお風呂に宿題に てんてこまい

通学合宿では朝食と夕食は自分たちで作って食べます。朝は午前6時に起床して学校へ登校。学校から帰ると洗濯が待っています。お風呂に入った後、宿題を済ませて午後10時には就寝。これが1日のスケジュールです。期間中には茶道やみそ造りの体験活動も行われました。

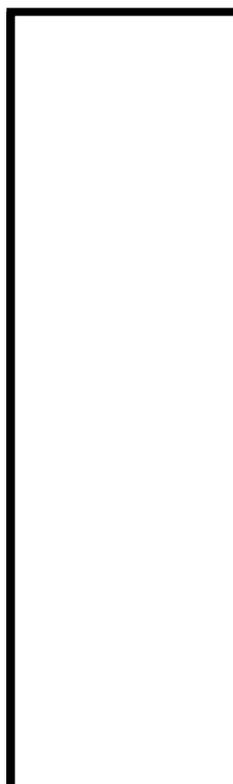
朝食づくりをする子どもたちの眠たそうな顔、「うわあ、ひつついて魚がとれないよ」と上がる声。フライパンに油を引かずに、魚を焼いてしまったのです。「ゆっくりとね」と声がかかり、はして魚の身が崩れないように慎重にはがしました。

パクパクとご飯を口に運んでいく子どもたち。学校へ行く時間がどんどん迫ってきます。調理場の後片づけを慌ただしく終えて、忘れ物がないようにしっかりとランドセルの中身を最終チェック。「いつてらっしゃい」「行つてきまーす」と交わす大きく元気な声。さあ、学校へ登校です。

私たちの親がいなくなつたらどうしよう

「先生、教えてください」。えぶり山荘のお風呂から帰ってくると、学校から出された宿題を





する時間です。大学生のボランティアスタッフの先生たちに質問をしたり、解き方を教えてもらったりしながら課題をやっていきました。中には「分からない」と鉛筆を持って頭を抱え込む子どもの姿も。そんな4日目の夜の宿題をしていたときでした。

「お母さんがいなくなったら、死んじゃったらどうしようって眠るときに考えちゃう。とつても怖いんだよ」「あつ、同じだよ。急に私もさみしくなっちゃうんだ」と子どもたちの中から聞こえてきた小さな話し合う声。いつも自分の味方。当たり前のように、そして暖かく傍らで見守ってくれる大切な家族はここにはいないのです。

自分の足で歩くために

子どもたちは通学合宿で、家族と離れて共同生活をしました。その中でだれもが感じる気疲れも感じていきます。小さなストレスをわざと与えてあげること。感じたり体験したりした経験値は、人としての幅を広げることにつながっていきます。

人が社会で生きていくためには、人とかかわらずに生きていくことはできません。そこで自分がどう歩いて行けば良いのか。その答えはこれから自分自身で考えて導き出していかなければなりません。





祭りだ、わっしょい

猪熊区夏祭り

7月17日と18日、猪熊区で夏祭りが行われました。猪熊区の夏祭りは、2台の大きな山車が南北に分かれておよそ2時間巡行します。特に2日目は子どもたちがメイン。大きな山車を小さな体で一生懸命に引いていきます。

30度を越す猛暑のなか大粒の汗を流して「わっしょい。わっしょい」太鼓のリズムに合わせて大きな声で励ましあう子どもたち。沿道からの水かけや声援などもあり、最後まで頑張ることができました。その後、子どもたちを待っていたのはお母さんたちが手作りしたたくさんのおにぎり。子どもたちはおにぎりを次々とおいしそうにほお張っていきました。暑い日差しに負けず、元気にこの夏を過ごしてくださいね。



笹の葉に願いを乗せて

中央公民館の七夕飾り

6月22日、水巻中央幼稚園の年長クラスの43人が、24日に吉田保育園の年長クラス21人が七夕飾りをするために中央公民館へやってきました。

飾り付けを待っていた笹は、子どもたちが思っていた以上に大きなもので、あちらこちらから「わあ～大きい」「すごーい」と声が上がります。そんな大きな笹に、みんなは願いを込めて、1つずつ丁寧に飾り付けを行いました。幼稚園や保育園で手作りしてきた色とりどりの七夕飾りで、とてもきれいに飾り付けられた笹。みんなの願い、かなうといいですね。



小雨が降る6月28日、猪熊小学校の5年生53人が江藤さん(猪熊)の田んぼで田植えに挑戦しました。この挑戦は総合学習教育の一環で、もち米の稲を育てるもの。田植えから、稲刈り、餅つきまでのすべての工程を子どもたちに体験させるそうです。

田んぼの土に足をとられ、次の一步を踏み出そうとするとバランスを崩して転びそうになります。なかなか身動きが取れない子どもたち。周りの先生からは「足場をちゃんとならして」「きちんと一列に植えて」「次に行くよ」と大きな声が飛び交います。子どもたちも必死に自分の持ち場で、小さな苗を田んぼに植えていきました。

最後には子どもたちの顔も体も泥だらけになってしまいましたが、楽しく大満足の様子でした。早く大きく育て、おいしいお餅になるのが楽しみです。

お米づくり に挑戦

猪熊小学校
田植え教室

地域で立ち直りを支えよう



7月1日、法務省の社会を明るくする運動の一環で、保護司会の皆さんが役場を訪問し町長と会談しました。保護司は、非行や犯罪からの立ち直りをボランティアで支えている人たちです。この日は、青少年の育成などの意見交換が行われました。

小さな球のゆくえは…



7月15日、町民体育館で老人クラブ連合会のペタンク大会が行われました。「カーリング見たいなもんね。一球一球にドキドキしちゃいます」と球の投げ方を変えて勢いに強弱をつけるなど一工夫。球の動きに歓声がわく楽しいひとときでした。

地域活性化シンポジウム



7月3日、中央公民館で世界遺産・地域活性化シンポジウムが開催されました。「北九州・山口の近代化産業遺産群」のリストに登録された北九州市の官営八幡製鐵所や筑豊炭田、堀川などの大切な近代化産業遺産。その歴史や魅力がシンポジウムで紹介されました。



まっすぐにぶつかって

空手古武道交流大会で入賞

特定非営利活動法人の福本会館水巻支部で空手を教わっている子どもたちが、6月6日に中間市体育文化センターで行われた新国際空手古武道連盟交流大会に参加。9人出場して組手と型の部で合わせて9つの入賞を果たしました。

空手は手と足を使う武道。間合いを取りながら拳をついたり、足で蹴ったりして相手にぶつかっていきます。「たくさん技があるので覚えるのが大変です。始めたころは試合でまったく勝てませんでした。でも練習していくうちに、だんだん上達してきたなと感じています」と額に汗を浮かべてニコリ答えてくれた山下幸汰くん(猪熊)。皆さん、これからも頑張ってくださいね。



泳がずに浮かびなさい

水巻中学校着衣泳講習会

7月16日、水巻中学校のプールで同校の1年生を対象に着衣泳の講習会が行われました。着衣泳とは、服を着たまゝの状態です。講師は海上保安官や消防士などの皆さん。「絶対に泳ぐな。自分の命を守るなら泳ぐな。水の中に入ったら声を出さない。浮かぶことが大切なんだ」と命を守るためのポイントを生徒たちに話します。

あごを上げてプールの水面から空を見つめるたくさんの生徒たちの顔。2リットルのペットボトルの空容器を浮輪がわりにして浮かぶ練習から始めて、最後は自分の体だけで3分間水面に浮かぶことができました。

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

無料招待体験 ボウリング講座

ボウリングは、安全で手軽に
誰でも楽しめるスポーツです。
中高年からの健康維持・増進
には最適な運動量で、高齢にな
っても続けられます。あなたも
この機会に、健康づくりと仲間
づくりをしてみませんか。

- 曜日 毎週火・水・木・金・土
曜日コース(各コース全5回)
- ▽火曜日コース 9月7日～10
月5日
- ▽水曜日コース 9月8日～10
月6日
- ▽木曜日コース 9月9日～10
月7日
- ▽金曜日コース 9月10日～10
月8日
- ▽土曜日コース 9月11日～10

●時間

- ▽午前の部 午前10時～正午(火
曜日、水曜日、金曜日コース)
- ▽午後の部 午後1時30分～3
時30分(全コース)
- ▽夜の部 午後7時～9時(木
曜日コース)

●ところ

- 折尾スターレーン
(八幡西区折尾)
- 定員 各コース16人(先着順)
- 講師 松村伊津子プロほか
- 申し込み・問い合わせ 折尾
スターレーン ☎601局39
00番

野菜作りにチャレンジ

- 募集します。
- ところ 猪熊ふれあい農園
(猪熊四丁目)
- 募集区画 7区画(先着順)

●費用

- ※1区画約18㎡です。
- 費用 年間5000円
- 申し込み・問い合わせ

オストメイト健康教室

- 人工肛門や人工膀胱を持つオ
ストメイトやその家族、医療関
係者、介護関係者に正しい器具
の使い方などを学んでもらう講
習会を行います。
- とき 8月29日(日) 午後
1時～4時
- ところ メイトム宗像(宗像
市久原)
- 講師 海田真治子さん(久留
米大病院WOC認定看護師)
- 費用 無料
- 個人指導を希望する人は、事
前にご連絡ください。
- 問い合わせ (社)日本オストミ

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 おいしいおかず Recipe vol.119

アボガドとえびのディップ



作り方

- ①野菜を約1cm角、長さ約10cmのス
ティック状にして、氷水につけて冷
やす。
- ②えびを耐熱皿にのせ、白ワイン・塩・
こしょうをふり、電子レンジにかけ
冷ましておく。
- ③アボガドは種をとり、皮をむく。
- ④③にレモン汁とマヨネーズ、冷まし
たえびを入れ、フードプロセッサー
でかくはんする。

料理一口メモ

アボガドは「森のバター」と言わ
れるほど脂肪分が豊富です。ディッ
プにはよく熟れた、皮が黒くなった
ものを使うとおいしいです。
1人分 183キロカロリー 塩分 0.4グラム

材料・4人分

- きゅうり・セロリ・人参 1本
- 大根 ¼本
- アボガド 1個
- むきえび 100g
- 白ワイン 大さじ1
- 塩・こしょう 少々
- レモン汁 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2

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
われていまし
た、吉田三自
治会の高齢者の憩い・運動教室
用品購入事業が7月8日に完了
しました。(吉田三)
- 問い合わせ 役場庶務係

大学通信教育 合同入学説明会

- 講義内容や学習方法を各大学
の職員に直接相談ができます。
- とき 9月5日(日) 午前
11時～午後4時
- ところ エルガラホール
(福岡市中央区天神)
- 参加校 直接問い合わせてく
ださい。
- 問い合わせ 私立大学通信教
育協会 ☎(03) 3818局
3870番

みんなの願いが叶いますように

梅ノ木団地東の七夕飾り

梅ノ木団地東では7月3日みんなで七夕飾りを行いました。

みんなが願いを込めて一生懸命作った飾りで、今年の梅ノ木団地もきれいに飾れることができました。今日の願いがいつの日か叶いますように。

【梅ノ木団地東自治会】



全九州高等学校ボート競技大会で高山陽介さん(伊左座・東筑高校)が男子ダブルスカルで優勝、松永孝明さん(鯉口・八幡工業高校)が男子シングルスカルで2位に入賞。

ビーチボールバレー大会 (敬称略)

●6月20日●町民体育館●参加者人

【男子】①宮尾台②机ジュピターズ【女子】①ストロベリー②机ジュピターズ【女子シニア】①ととろ②みずほA

スポーツ少年団水泳大会 (敬称略)

●6月27日●総合運動公園プール●参加者75人

●女子25m自由形①村田佳那●女子25mビート①小田なつみ●男子25m自由形①金子遼●男子25mビート①村田昌也●男女25m平泳ぎ①後藤優●女子50m自由形【2年】①宮原明希【3年】①山田愛夏【4年】①大塚智恵里【5年】①高橋まどか【6年】①世良一佳●男子50m自由形【2年】①海老駿汰【3年】①岡部拓斗【4年】①知京龍稀【5年】①足立拓也【6年】①田中文嗣●女子50m平泳ぎ①吹田亜美●男子50m平泳ぎ【5年】①入江文洋【6年】①有光悠貴●女子200mリレー①伊左座A●男子200mリレー①伊左座A

遠賀郡民水泳大会 (敬称略)

●7月4日●総合運動公園プール●参加者219人

▶総合順位②水巻町▶種目別●50m自由形【B男】②知京龍稀③橋本拓【C男】③田中文嗣【C女】①富永悠莉③高橋まどか【D男】②高木順平【D女】①高橋みさき②副田貴子【E女】②内田麻衣子【18-29男】①小田尚也【35-39女】①吉永美和【40-44男】②吉永亨●50m平泳ぎ【B女】③有光綾香【D女】①前田ももこ【55-59男】①植本実●50mバタフライ【C男】②有光悠貴【C女】①栗川聖菜【D男】③西尾竜丸【D女】②長谷河恵実【18-29男】①小田尚也●50m背泳ぎ【B女】②香月莉緒【C男】③入江文洋【C女】①中田琴音【D男】③深水崇穂【D女】①栗川愛理【40-44男】①吉永亨●200mリレー【小学男子】①伊左座A③吉田A【小学女子】③猪熊【中学男子】③水巻南中【中学女子】①水巻中A③水巻南中

集まれ卓球大会 (敬称略)

●7月4日●町民体育館●参加者63人

▶種目別●一般の部【男子ダブルスA】①幸村・牟田【男子ダブルスB】①後藤・松井【女子ダブルスA】①大野・和田【女子ダブルスB】①坂部・武市【男子シングルA】①牟田利夫【男子シングルB】①京忠義【女子シングルA】①大野博美【女子シングルB】①山口愛子【MixA】①来田・吉田【MixB】①原田・田中●シニアの部【男子ダブルス】①永沼・内村【女子ダブルス】①入江(和)・入江(敏)【男子シングル】①南達雄【女子シングル】①岩井朝子【MIX】①南・岩井●中学生の部【男子シングル】①来田圭司【男子ダブルス】①来田・三原

広報クイズ 勝負ここはどこ?

●この写真の場所はどこにあるの●

①伊左座校区 ②吉田校区 ③頃末校区 ④猪熊校区



○ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢を書いて8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。

7月10号の答えと当選者

答え ④八幡東区

●応募総数 22

●正解総数 21

当選者 (敬称略)

▶柴田 仁(下二西)

▶岡本礼奈(頃末北)

▶吉田久美子(頃末北)



八幡東区東田地区にある北九州イノベーションギャラリー。ここではこれまで日本を支えてきた産業技術の歴史を振り返ったり、工作機械を使ってモノづくりにチャレンジしたりできます。

こんにちは管理栄養士です

食事でもできる健康づくり



血液の状態はからだの中の状態を知る資料です。健診結果から見えてくる今のからだの状態。そして野菜を食べることの大切さ。あなたの毎日の食事をこの機会に見直してみませんか。

●申し込み・問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

健診の結果表と一緒に チェックしましょう

6月1日から7月5日の間にいきいきほーるで集団特定健診が実施されました。健診の結果からは自分の体の状態が見えてきます。皆さんは健診の結果を見てみましたか。

健診の検査項目は、血液100cc中の物質量を表しています。例えば、血糖が多いときは血液中に糖が多い状態、中性脂肪が多いときは血液中に脂肪が多い状態、LDLコレステロールが多いときは血液中に悪玉コレステロールが多い状態です。このような状態の場合には、血液がドロドロになっていいるのかもしれません。

同じ量を食べる人 と 太らない人

同じものを同じ量食べても、

太る人と太らない人がいます。実は、食べ物に含まれる栄養素の利用(代謝)には+10%の幅の個人差があり、また遺伝的には+20%の差があるといわれています。



例えばインスリンなどのホルモンや酵素の働き、脂肪細胞の量にも個人差があるのです。また、歳をとると筋肉量が減って代謝量も減ってきます。栄養素の利用には個人差があることを知って、自分の体質に合った食品と量を食べましょう。

野菜をしっかりと食べよう

食品の種類や量、食べ合わせ、食べる時間でも栄養の摂取に個人差が出てきます。

昼食にラーメンとチャーハン、おにぎりとパンなどを組み合わせて食べていませんか。こ

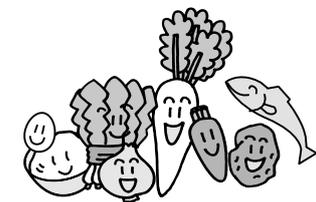
の組み合わせでは炭水化物の取り過ぎになってしまっています。こんなときにはちよつぱり工夫。野菜のおかずを加えて、少しずつでもよいので野菜を食べるようにしましょう。

生でおいしい野菜は生で食べて、野菜のビタミンや酵素をしっかりとる。また、ゆでたり煮たりするなど火を通したほうがおいしいものは薄味で調理しましょう。加熱すると量もたくさん食べることが出来ます。ピーマンやにんじんなどの色の濃い野菜(緑黄色野菜)は少量の油で炒め、青魚と一緒に食べるなどするとカロチンの吸収率が上がります。油は質と量に注意して上手に利用しましょう。

食物繊維がたっぷり 野菜と時間の関係

野菜には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は脂肪

や炭水化物などの吸収率を緩やかにする働きがあります。



食事をすると、心掛けて野菜のおかず(副菜)から先に食べることをおすすめします。

皆さんは食事をする時間を決めてみますか。食事をすると血糖値が上昇します。この血糖値の上昇の山と谷が規則正しくなつたほうが身体には良いのです。

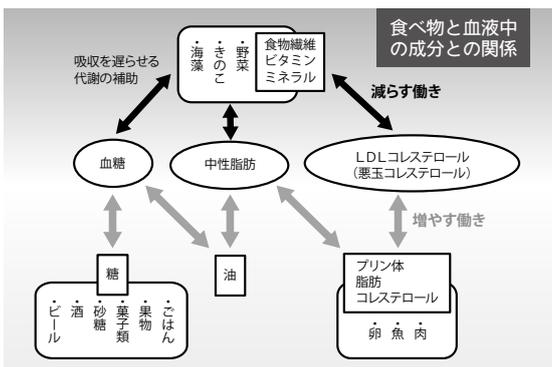
もうひとつ食事の時間で気をつけたいのは夕食の時間です。寝ている間に胃に食べ物が残っていると睡眠が浅くなってしまいます。夜にたくさん食べると、脂肪として体内に蓄積されやすいといわれています。寝る最低3時間前には食事を終わらせるようにしましょう。

【血糖値が高いとき】

砂糖は消化吸収が早いため、血糖値を急激に上げます。調理に使う砂糖のほか、お菓子や清涼飲料水に含まれる砂糖にも注意しましょう。反対にご飯に含まれる糖質はでんぷんで、吸収されるまでに時間がかかります。1日に必要なご飯の量はきちんと食べましょう。

【中性脂肪・コレステロールが高いとき】

脂肪の種類には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。飽和脂肪酸は、肉類の脂身や鶏の皮など動物性食品、ベーコン、サラミ、ソーシジなどの加工品、生クリームなどの乳製品などにも多く含まれ、血中コレステロールを増加させる働きがあります。一方、不飽和脂肪酸はオリーブ油、ごま油、サラダ油など植物油やごま、ナッツ類、アボカド、また青魚の脂に多く、コレステロールを減少する働きがあります。脂肪は質と量に注意して上手にとりましょう。



年に1回の大切な健康チェック。

9月から個別特定健診と国保健診が始まります。

糖尿病や慢性腎臓病などの病気は自覚症状も少なく、私たちの気付かないところでゆっくりと忍び寄っているかもしれません。

健診は生活習慣病などの病気の予防や早期発見に欠かせません。ぜひ、この機会に特定健診を受診しましょう。対象 △「健診に行こう」PR中です。者には8月下旬に案内と受診券を発送します。

●期間 9月1日(水)～平成23年1月31日(月)

【特定健診対象者】 次の2つの条件を満たす人

▷平成22年4月1日以前から水巻町国民健康保険に加入している人

▷平成23年3月31日までに40歳から75歳になる人
※いきいきほーるで集団健診を受診した人を除きます。

【国保健診対象者】 次の2つの条件を満たす人

▷平成22年4月2日以降に水巻町国民健康保険に加入



した人

▷平成23年3月31日までに40歳から75歳になる人
※75歳になる人は誕生日の前日までに受診してください。

誕生日以降は後期高齢者健康診査の対象に変更され、受診票が福岡県後期高齢者医療連合から送付されます。

●健診内容 問診・医師診察・血液検査・尿検査・身体計測・血圧測定・生活機能評価(65歳以上で介護保険の認定を受けていない人)

※心電図、眼底検査、貧血検査は医師が必要と認めた場合のみ実施します。

●費用 500円

●健診場所 水巻共立病院・猪熊クリニック・うちわ内科クリニック・浦野整形外科医院・楠本内科医院・くすもと医院・つだ小児科医院・とよさわクリニック・福岡新水巻病院・水巻クリニック・森田医院など

●問い合わせ

▷役場国保年金係 ☎ 201-4321

▷いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

国民年金 アラカルト

免除制度

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国民年金保険料の納付が猶予されます。

【共通事項】

●持ってくるもの 印鑑

※平成21年度に「全額免除」「若年者納付猶予制度」の承認をうけ、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。(継続されていない場合は、納付書が届きますので申請が必要です)

※「若年者納付猶予制度」は老齢年金、障害・遺族年金の資格期間のみ算入され、老齢年金の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。

※一部免除は、残りの保険料を支払わなければ未納となります。免除期間とみなされませんのでご注意ください。

●問い合わせ 役場国保年金係 ☎ 201-4321



牛乳・乳製品を使った料理講習会

●とき 9月10日(金) 午前9時～午後1時

●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

●費用 400円(材料代)

●持ってくるもの エプロン、三角巾、筆記用具

●申込期限 9月3日(金)

●申し込み・問い合わせ

いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

エルゴメーター講習会

エルゴメーターで運動不足を解消しませんか。

●とき 9月10日(金) 午後1時30分～3時

●ところ いきいきほーる

●対象 町内に住む人

※既往歴のある人や現在治療中の人は、かかりつけ医の運動許可が必要です。

●内容 保健師が自転車エルゴメーターの使い方と運動の話

※講習後は継続して利用できます。

●定員 20人(先着順)

●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

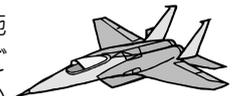
歴史資料館 ☎ 201-0999
えぶり山荘 ☎ 202-6230

障害者福祉センター ☎ 201-0794

高齢者福祉センター ☎ 201-3344

航空自衛隊芦屋基地 夜間飛行訓練

夜間飛行訓練を実施します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



●とき 8月23日(月)、24日(火)日没から午後9時ごろまで
※天候などで、訓練日が変わる場合があります。
●問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地渉外室 ☎ 223-0981

お知らせ

●8月14日はし尿とごみ収集を休みます

「し尿の収集」

し尿収集をお休みします。

「ごみの収集」

一切の収集ができません。周辺住民の迷惑になりますので、ごみは絶対に出さないでください。
※機器の点検を行うため、リレーセンターへのごみの搬入もできません。

●問い合わせ 役場環境保全係

水巻町精霊流し

精霊流しは、生命の大切さを考えさせられる日本の夏の伝統行事です。

今年も伝統行事の継承を目的に、遠賀川で精霊流しを行います。

●とき 8月15日(日) 午後4時30分～9時

●ところ 遠賀川河川敷伊左座駐

●費用 車場

▽精霊舟受付料 2500円

▽供物受付料 御志

▽流し灯ろう 10000円

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 2022局3700番

県立福岡養護学校体験入学

来春入学予定の皆さん。在校生と一緒に勉強して、楽しいひとときを過ごしませんか。

●とき 各日の午前9時30分～正午

▽小学部 高等部 9月27日(月)・29日(水)

▽中学部 9月28日(火)・30日(木)

●ところ 県立福岡養護学校(粕屋郡新宮町緑ヶ浜)

●対象 来春入学を希望する人

●申込期限 8月23日(月)

●申し込み 参加を希望する人は現在通っている学校に申し込んでください。また、就学前の人は役場教育委員会に申し込

格がある人でも8月分からの手当

んでください。直接、福岡養護学校に申し込みすることもできます。

●問い合わせ 県立福岡養護学校 ☎(092)963局0031番

看護職求人求職合同面談会

保険、医療、福祉施設への就業を希望する人の面談会を開催します。病院や診療所などの求人施設が直接面談を行います。

●とき 9月4日(土) 午後1時～4時(受け付けは正午～午後2時30分まで)

●ところ ナースプラザ福岡(福岡市東区馬出)

●問い合わせ (社)福岡看護協会 ☎(092)631局1221番

児童扶養手当・特別児童扶養手当の届け出を忘れずに

この届は、引き続き受給資格があるかどうか、確認するためのものです。届け出をしないと受給資格がある人でも8月分からの手当

が受けられなくなります。また、2年間この現況届を提出しないと時効で受給権がなくなります。受給者には8月に通知書を郵送しています。必ず届出をしてください。

●とき 8月11日(水)～17日(火) 午前9時～午後5時まで ※12日(木)は午後7時まで

●ところ 役場103会議室

●持ってくるもの 通知書(ハガキ)、手当証書、印鑑、指定された書類

●問い合わせ 役場民生児童係

●高年齢者・障害者 雇用促進のつどい

高年齢者や障害者の雇用の促進に向けたつどいを開催します。雇用の実態や事例発表などがあります。皆さん参加してくださいね。

●とき 9月9日(木) 午後1時30分～4時30分

●ところ アクロス福岡(福岡市中央区天神)

全国道路・街路交通情勢調査を実施します

国土交通省では、自動車の利用実態を把握し、将来の道路建設計画を立てる基礎資料づくりのためのアンケート調査を実施します。調査員が訪問しますのでご協力をお願いします。



●対象 自動車登録情報から調査対象を無作為に選定し、対象車両の利用実態のアンケートを実施します。

●実施時期 9月～11月

●問い合わせ 国土交通省北九州国道事務所調査課 ☎951局4331番

在宅介護支援センターの職員が訪問しています

高齢者の介護で悩んでいる人や介護が必要で日常生活に不安のある高齢者のための相談窓口が在宅介護支援センターです。町内に3か所設置しています。

「介護が必要になったらどうしたらいいの?」「自宅で福祉サービスを利用したいのだけれど」など、1人で悩まずに相談してください。自宅での介護生活を関係機関と連携を取りながら支援していきます。また、高齢者の生活状況を知るために自宅に訪問することもありますので、ご協力をお願いします。

●サービス内容

- ①在宅福祉サービスや高齢者介護などの総合相談窓口
- ②町の在宅福祉サービスの紹介・説明・代行申請
- ③高齢者の訪問調査・福祉サービスプランの作成



●費用 無料

●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 ☎ 202-8990
- ▷中部在宅介護支援センター
頃末北四丁目2番30号 ☎ 201-1314
- ▷南部在宅介護支援センター
吉田南二丁目9番1号 ☎ 201-8826

献血車がまいります

●ところ・とき

- ▽中央公民館 8月24日(火) 午前10時～午後4時(午前11時30分～午後12時30分は昼休み)
 - ▽ダイエー水巻店 8月31日(火) 午前10時～午後4時(正午～午後1時は昼休み)
- 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 2022局3700番

SOHOフェア2010

SOHOという働き方をしていく、自宅でパソコンやインターネットなどの情報通信機器を活用して事業を行っている人の交流を深めるイベントです。新たなビジネスパートナーと出会えるチャンス

募集

県職員採用試験

- 【Ⅱ類試験・短大卒業程度】
- 試験区分・採用予定数 行政事務 3593番

【共通事項】

- 1次試験日 9月26日(日)
- 試験地 福岡市、久留米市、飯

です。参加してみませんか。また、SOHOという働き方に興味のある人もぜひ参加してください。

- とき 8月25日(水) 午後1時～4時
- ところ アクロス福岡(福岡市中央区天神)

- 定員 160人(先着順)
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 県新雇用開発課 ☎ (092) 6433局3593番

務75人、学校事務14人、警察事務22人、栄養士3人

- 対象 昭和60年4月2日～平成3年4月1日生まれの人

※栄養士試験の受験資格は、栄養士の免許を持っている人または平成23年5月までに免許を取得する見込みの人です。

- 【Ⅲ類試験・高校卒業程度】
- 試験区分・採用予定数 一般事務40人、学校事務9人、警察事務10人、土木1人

●対象 昭和62年4月2日～平成5年4月1日生まれの人
※ただし、大学の在学期間が2年を超える人を除きます。

塚市、北九州市

※Ⅱ類試験は福岡市だけです。

- 申込期間 8月16日(月)～27日(金)

※インターネットでの受け付けは24日(火)までです。ホームページ <http://www.pref.fukuoka.lg.jp/f20/saiyoh.html>

- 問い合わせ 県人事委員会事務局 ☎ (092) 6433局3956番

作ってみませんか 薬物乱用啓発ポスター



青少年層まで広がる薬物乱用が深刻な社会問題となつていきます。薬物乱用を許さない環境づくりのために啓発ポスターを募集します。

●テーマ

▽薬物乱用の未然防止を訴えるもの
▽社会から薬物乱用の撲滅を訴えるもの

▽薬物乱用の恐ろしさと乱用による弊害を訴えるもの

●作品規格 約38cm×54cmの画用紙またはケント紙

●対象 県内に住んでいる人、県内の企業や学校などに通勤・通学している人

●申込期限 9月10日(金)

●申し込み・問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ (0940) 36局2045番

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

今回の学校説明会も多くの方に参加していただき、学校見学や体験コーナーをしていただきました。参加者の方からは「参加してよかった」との声も聞かれ本校について分かっていた良かったです。興味のある方、少しでも迷っている方はぜひ!!!参加をお待ちしています。◎

学校説明会開催! 8月22日(日) 10:00～11:30 13:30～15:00
9月26日(日) 10:00～11:30 13:30～15:00

※9月26日(日)は平成23年4月に新設する助産学科についての説明会も同時開催します。

〒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						

採石業務管理者試験

- とき 10月8日(金) 午前10時～正午
- ところ 県吉塚合同庁舎(福岡市博多区吉塚本町)
- 費用 8000円
- 申込期間 8月16日(月)～9月10日(金)
- 申し込み・問い合わせ 県工業保安課 ☎(092) 643局3438番

ねんりんスポーツ・文化祭 大会参加者募集

卓球やテニス、ボウリングなどのスポーツや、囲碁・将棋などで元気に活動している人を募集します。9月から11月に20種目の競技を各会場で行います。詳しくは問い合わせてください。

- 対象 県内に住む60歳以上の人
- 申し込み・問い合わせ 県新社会推進部県民文化スポーツ課 ☎(092) 643局3407番または、ホームページ http://www.w.pref.fukuoka.lg.jp/e02/10nen_rin.html

講座・講演

うつ病家族教室

うつ病の基本的な知識や、患者への対応方法を身につけたり、家族間の情報交換や交流をしたりして、家族自身が自分の人生を大切にしながら相手をサポートする方法を身につけます。

- とき 9月16日(木)、10月7日(木)・28日(木)の各日午後2時30分～4時30分
- ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市東郷)
- 対象 うつ病と診断され治療を受けている患者の家族
- 内容 講師によるうつ病の治療や具体的な対応方法。家族の体験談など。
- 定員 25人(抽選)
- 費用 無料
- 申込期限 9月8日(水)
- 申し込み・問い合わせ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所精神保健係 ☎(0940) 36局2473番

防火管理者講習会

- 内容・とき
- ▽甲種防火管理者新規講習 9月21日(火)・22日(水)
- ▽乙種防火管理者講習 9月21日(火)
- ところ 遠賀郡消防本部(遠賀町広渡)
- 対象 防火管理を必要とする事業所の関係者、または業務上防火管理の知識が必要な人
- 定員 50人(先着順)
- 費用 3800円
- ▽甲種防火管理 3800円
- ▽乙種防火管理 2000円

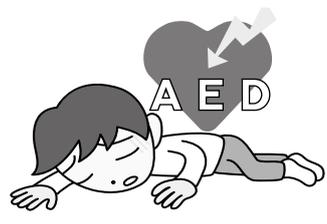
- 申し込み・問い合わせ 遠賀郡消防本部予防課 ☎293局8125番
- 母子家庭のための就業支援講習会
- 資格を活かして就職や転職を考えている人に、誰でも学べるやさしいホームヘルパー養成講座(2級課程)を開催します。
- とき 9月24日(金)～10月26日(火)の平日12日間 午前9時～午後5時
- ところ 中間ハーモニホール(中間市蓮花寺)
- 対象 母子家庭の母、または寡婦
- 定員 15人(抽選)
- 費用 無料
- 申込期限 8月30日(月)
- 申し込み・問い合わせ 県母子家庭等就業・自立支援センター(飯塚ブランチ) ☎(0948) 21局0390番

出会いと学びを大切にふれあい活動普及講座

- 町内を拠点とした様々なボランティア団体の活動を一緒に体験してみませんか。
- とき 9月8日(水) 午前10時～正午

もし、知っていれば。そこに助かる命があります。 予約制 小児救命講座

お子さんに突然何か起きた時、あなたは対応できますか？ 不測の事態に備えるため、一緒に勉強しませんか。



- とき 9月8日(水) 午前10時30分～11時30分
- ところ いきいきほーる
- 内容 心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使用法、不測の事態の応急処置など
- 申込期限 9月7日(火)
- 申し込み・問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202-3212

役場公共広告

あなたのお店や会社、病院を水巻町のホームページで紹介しませんか。

みずまき再発見マップ 掲載事業者募集

費用は無料。町のホームページの地図上にお店などの位置情報のマークを埋め込み、マークにふれるとお店の紹介情報が出てきます。

- ホームページアドレス <http://www.town.mizumaki.lg.jp/>
- 申し込み・問い合わせ 役場情報政策担当 ☎201-4321

広報みずまき有料広告 ●申し込み・問い合わせ 役場広報情報係 ☎201-4321

相談

無料調停相談会

- とき 8月27日(金) 午前10時～午後3時
- ところ 小倉北区役所(小倉北区大手町)
- 相談員 裁判所の民事・家事調停委員
- 相談内容 消費者金融、夫婦・親子問題、交通事故、近隣トラブルなど
- 問い合わせ 福岡地方裁判所小倉支部内小倉停協会 ☎561局3431番

行政書士による交通事故無料相談会

- とき 8月21日(土) 午前10時～午後4時
- ところ 和白地域交流センター(福岡市東区和白丘)
- 相談内容 示談書・損害賠償請求の書類作成や交通事故の保険請求手続きなど
- 問い合わせ 福岡県行政書士会 ☎(092)641局2501番

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

に相談してください。

- 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

全国一斉成年後見相談会

- とき 9月11日(土) 午前10時～午後4時
- ところ いきいきほーる
- 内容 司法書士との面談相談
- 予約受付期間 8月16日(月)～9月9日(木)の平日午前10時～午後4時
- 予約電話番号 福岡県司法書士会北九州支部 ☎571局8445番
- 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎202局3700番

子どもの養育費などの無料法律相談

- とき 9月1日(水)、10月6日(水) 午後1時～3時
- ところ クローバープラザ(春日市原町)
- 対象 母子家庭の母
- 定員 各回4人(予約先着順)
- 申し込み・問い合わせ 県母子寡婦福祉連合会 ☎(092)584局3922番

愛のおくりものあがり(おまじない)

- 二 故・大貝ハナエ様
- 猪熊 故・大貝幸枝様
- 二 故・栗原 定己様
- 猪熊 故・栗原 利光様
- 二 故・江藤ツネ子様
- 猪熊 故・江藤喜美雄様
- 宮尾台 故・富田川和彦様
- 下二 故・富田川昭子様
- 鯉口団地 故・舟津 照代様
- 下二 故・山崎 章様
- 下二 故・山崎 輝子様
- 緑ヶ丘 故・豊澤 利美様
- 栗屋 故・栗屋 慶子様
- 栗屋 故・栗屋 亘様

【昼間の相談】

- とき 9月1日(水)、10月6日(水) 午後1時～3時
- ところ クローバープラザ(春日市原町)
- 対象 母子家庭の母
- 定員 各回4人(予約先着順)
- 申し込み・問い合わせ 県母子寡婦福祉連合会 ☎(092)584局3922番

母子家庭の養育費や金銭の貸借などの生活上の問題に弁護士が相談に応じます。



職員採用試験案内

水巻町職員

- 採用職種・予定数 一般事務・3人程度
- 対象 昭和57年4月2日～平成5年4月1日生まれの人で、地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
- 1次試験日 9月19日(日)
- 試験地 九州共立大学(北九州市八幡西区自由ヶ丘)
- 申込方法 役場人事秘書係に請求するか、町のホームページ <http://www.town.mizumaki.lg.jp/> から申込書を取得してください。
- 申込期限 8月20日(金)
※郵送の場合は8月18日(水)の消印まで受け付けます。
- 申し込み・問い合わせ 役場人事秘書係 ☎201-4321



遠賀郡消防職員

- 採用職種・予定数 消防士・4人程度
- 対象 次の条件をすべて満たす人
▷地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない人
▷昭和61年4月2日～平成5年4月1日生まれで日本国籍の人
▷消防士の職務遂行に必要な身体的条件を満たす人(詳しくは試験案内で確認してください)
- 1次試験日 10月17日(日)
- 申込期間 8月30日(月)～9月13日(月)の平日午前8時30分～午後5時15分まで
※郡内各消防署に請求するか、または遠賀郡消防本部ホームページ <http://www17.ocn.ne.jp/~ongal19/> から申込書を取得してください。
- 申し込み・問い合わせ 遠賀郡消防本部総務課 ☎293-8123





もしもの交通事故に備えて、

市民交通共済

に加入しませんか？

万が一の交通事故の備えは大丈夫ですか。住民票のある町民なら誰でも加入できます。

少ない掛金 1口500円（2口まで加入できます）

大きな保障 最高120万円（2口の場合は240万円）



町民が交通事故で、死亡または負傷したときの見舞金です。少ない掛け金で大きな保障の交通共済に、あなたも加入しませんか。

- 加入期間は1年間（10月1日から翌年9月末日）です。また、加入する人は毎年、更新手続きが必要になります。
- 平成22年度の交通共済の加入の申し込みは、9月1日から役場住民係で受け付けます。
- 住民票が水巻町に無く、北九州市、中間市などにある人は、住民票のある市や町で申し込み・加入手続きをしてください。

申し込み方法

昨年加入していた人には、住所、氏名などを記入した加入申込書を自治会を通じてお届けします。申込書の内容を確認、掛金と出資金（新規加入の場合のみ）を添えて、申し込みをしてください。

対象となる交通事故

日本国内において、一般の交通の用に供する場所で、走行中の次に掲げる交通乗用具によって、加入者が死亡または負傷したとき。ただし、遊園地などにある遊戯施設の乗り物は除きます。

※自転車または身体障害者用車いすの単独転倒および電柱などの固定物に衝突・接触は理由の如何を問わず除きます。

※航空機とは定期航空運送事業または一般旅客定期航路事業によって運行する旅客用のものです。

自動車

船舶

原動機付自転車

汽車・気動車

自転車

電車

身体障害者用車いす

ケーブルカー・空中ケーブル

航空機

モノレール

共 済 金

等級	治療期間など	共済金
1	死 亡	120万円
2	重度障害	110～120万円
3	180日以上	3.8～20万円
4	90日～179日	3.0～11万円
5	30日～89日	2.3～5万円
6	7日～29日	1.7～2.5万円

問い合わせ

- 交通共済についての問い合わせ
北九州市民共済生活共同組合（交通共済）
☎ 663-1113
- 申し込みの問い合わせ
役場住民係 ☎ 201-4321

SPORTS&CULTURE EVENT INFORMATION

ナイター・グラウンドゴルフ大会

- とき 9月1日(水)午後6時30分
- ※受付開始は午後6時です。
- ※雨天で順延の場合は2日(木)です。
- ところ 総合運動公園グラウンド
- 対象 町内に住んでいる人または勤務している人
- 競技 個人戦8ホール3ラウンド
- ※運動できる服装、靴で参加してください。
- 費用 無料
- 定員 100人(先着順)
- 申込期限 8月20日(金)
- 申し込み・問い合わせ ☎スポーツ振興係 201-4000



初心者テニス大会

- とき 9月5日(日)午前8時30分
- ※集合時間は午前8時です。また、雨天の場合も定刻の時間に集合してください。
- ところ 総合運動公園テニスコート
- 対象 18歳以上の初心者で、町内に住んでいる人または勤務している人
- ▷男子 初心者とC級程度
- ▷女子 初心者
- ※過去にこの大会で優勝した人と学生は、参加できません。
- 競技 男子ダブルス(硬式)、女子ダブルス(硬式)
- 定員 男女各12組(先着順)
- 費用 1チーム2,000円
- 申込期限 8月23日(月)
- 申し込み・問い合わせ スポーツ振興係☎201-4000 またはテニスコート管理棟☎201-5757



青少年競書大会

- とき 10月10日(日)午前10時
- ※受付開始は午前9時です。
- ところ 中央公民館
- 課題 全学年楷書
- ▷小学1年生「かぜ」▷小学2年生「あき」
- ▷小学3年生「月光」▷小学4年生「星空」
- ▷小学5年生「草原」▷小学6年生「清雲」
- ▷中学1年生「進歩」▷中学2・3年生「創造」
- 申込期限 9月1日(水)
- 申し込み 各地区の地区公民館長に申し込んでください。
- 問い合わせ 中央公民館内公民館係☎201-4321



バドミントンを楽しもう大会

- とき 9月5日(日)午前9時
- ※受付開始は午前8時30分です。
- ところ 町民体育館
- 対象 小学生以上の人
- 競技 男子・女子の部クラス別ダブルス
- 費用 無料
- 持ってくるもの ラケット、上履き
- ※初心者にはラケットの貸し出しもします。
- 申込期限 8月26日(木)
- 申し込み・問い合わせ ☎スポーツ振興係 201-4000



広報みずまき 編集後記

■今回の特集は、男の子たちと一緒に風呂に入ったたり、宿題を教えたりしながらカメラを片手に撮影していきました。通学合宿に参加した皆さん、夏休みを元気に過ごしていますか。「早寝、早起き、朝ごはん」。生活の良いリズムをしっかりと身に付けるため、これからも頑張りましょう。(加茂)

■広報みずまきの人気コーナー「赤ちゃんアルバム」で我が子をおわいく見せる、きれいに載せる秘訣をお教えします。

▽広報みずまきでは、お借りした写真をスキャナーで読みとり、若干の修正を加え、広報に掲載しています。しかし、実物よりも写真写真よりもスキャナーで読み取った写真は画像が劣化してしまうのです。少しでも画像の劣化を防いで、子どもたちのかわいい表情を広報紙できれいに印刷するため、申し込みをされる皆さんに広報担当者から次の3つをお願いをします。

▽家のプリンターでは印刷せずに、お店でプリントアウトした写真を提供してください。お店のプリントはとてきれいなのです。

▽写真は何枚か持ってきてください。どうしても写真自体が暗かったり、ピンボケしていたりするので、なるべくいい状態の写真で掲載したいからです。

▽どうしても良い写真がない場合の奥の手。広報担当者が役場の窓口で写真を撮ることもできます。ただし、笑顔の写真には限りません。(大木)

この広報紙は再生紙を使用しています。



