



広報みずまき
2011

煌 だれもが輝く一番星!
Everyone! Let's Fight!!

TOWN MIZUMAKI ISSUE

広報みずまき



知ってるようで知らない税のお話

今月の特集は、皆さんが知ってるようで知らない税のお話です。そのなかでも知ると知らないでは大きく違ってくる所得控除の話で、多くの方が関係のある内容になっています。

所得控除には、ここに掲載されていない内容もあります。詳しくは、税務署または役場税務課に問い合わせてください。

●問い合わせ 税務署または役場税務課課税係 ☎ 201-4321

扶養控除・障害者控除

法律の改正で、平成23年分の所得税から扶養控除が変わります。住民税は平成24年度からです。配偶者控除に変更はありません。

改正の内容は、16歳未満の扶養親族は扶養控除が無くなります。また、16歳以上19歳未満の扶養親族は、扶養控除の額

【扶養控除額】

12月31日現在の年齢	平成22年分 所得税	平成23年分 所得税	平成23年度 住民税	平成24年度 住民税
0歳～16歳未満	380,000円	0円	330,000円	0円
16歳～19歳未満	630,000円	380,000円	450,000円	330,000円
19歳～23歳未満	630,000円	630,000円	450,000円	450,000円
23歳～70歳未満	380,000円	380,000円	330,000円	330,000円
70歳以上	480,000円	480,000円	380,000円	380,000円
上記の額に加算する額				
70歳以上の同居老親等	100,000円	100,000円	70,000円	70,000円
同居特別障害者	350,000円	0円	230,000円	0円

【障害者控除額】

	平成22年分 所得税	平成23年分 所得税	平成23年度 住民税	平成24年度 住民税
同居特別障害者にかかる障害者控除	400,000円	750,000円	300,000円	530,000円

が減額となります。

同居特別障害者の扶養親族に対する扶養控除の加算額が無くなりますが、その分、障害者控除が増額となります。70歳以上の**同居老親等**の加算額に変更はありません。

控除対象配偶者や**扶養親族**であるかどうかの判断は、その年の12月31日現在の状況で判断します。

次の表で確認してください。

同居特別障害者 一定以上の障害のある扶養親族で、納税者、または納税者の配偶者や、納税者と生計を一にしているそのほかの親族と常に同居している人

同居老親等 70歳以上の納税者、またはその配偶者の父母・祖父母などで、納税者、またはその配偶者と同居している人

控除対象配偶者 納税する人の配偶者で、次の全てに該当する人（税法上は扶養親族と区別されます）

▽民法の規定による配偶者であること（内縁関係の人は該当なし）

▽納税者と生計を一にしていること

▽年間の合計所得金額が38万円以下であること

▽事業専従者でないこと

扶養親族 次の全てに該当する人

▽配偶者以外の親族、または里子や市町村長から養護を委託された老人

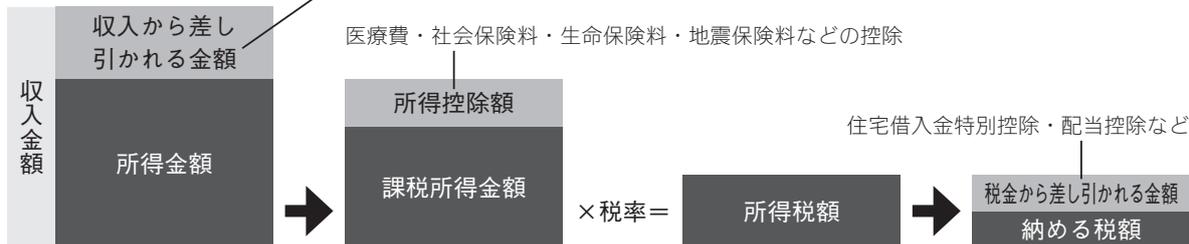
▽納税者と生計を一にしていること

▽年間の合計所得金額が38万円以下であること

▽事業専従者でないこと

▽事業専従者でないこと

税額決定の仕組み



医療費控除

1月～12月に医療費を支払った人で、一定の金額を超えた人は、医療費控除を自ら申告することで所得税や住民税が減額となる場合があります。

医療費控除は、会社員など、給与所得者の年末調整では申告できません。医療費控除の確定申告を行ってください。

医療費控除の対象となる医療費は、一般的に病気やケガの治療に支払う費用と考えられます。しかし、美容整形などで容ぼうを整えることを目的としたもの、人間ドックなどで検査のみを行ったものなど、予防や健康増進のための費用は含みません。

治療に必要なものであれば、薬局などで購入した医薬品の代金も対象になります。

対象になるのは、個別の判断が必要な場合があります。詳しくは税務署や役場税務課に問い合わせてください。



医療費控除の申告には、費用を確認できる領収書が必要です。領収書を紛失した場合は申告できません。市町村や健康保険組合が送ってくる「医療費のお知らせ」を、領収書の代わりとすることもできません。また、給与や公的年金などから源泉徴収されている人は、全ての源泉徴収票が必要です。

◎医療費控除の計算方法

$$\left(\text{その年中に支払った医療費} \right) - \left(\text{保険金などで補填される金額} \right) - \left(\text{10万円または所得金額の5\% (どちらか少ない額)} \right) = \left(\text{医療費控除額 (最高200万円)} \right)$$

※保険金などで補填される金額とは、生命保険契約などの医療保険金や入院給付金、社会保険や国民健康保険などから支給を受ける療養費や育児一時金などです。

例 所得 190万円 医療費 25万円 生命保険会社からの支払い 10万円のときの

医療費控除額
25万円 10万円 (190万円×5%) = 55,000円 (医療費控除額)

医療費控除の対象となる医療費

- 対象となるものの例
- ▽入れ歯やインプラントの費用
- ▽レーザーシク手術費用
- ▽薬局などで購入した胃腸薬・整腸薬・かぜ薬などの医薬品
- ▽医師のおむつ使用証明書があるおむつ代
- ▽公共交通機関を利用した交通費
- ▽救急の場合や歩行困難者のタクシー代
- 対象とならないものの例
- ▽容ぼう美化が目的の歯列矯正
- ▽歯を白くするためのホワイトニング治療
- ▽コンタクトレンズ代
- ▽育毛剤・ビタミン剤・栄養ドリンク・薬用化粧品
- ▽介護用ペット・補聴器
- ▽インフルエンザなどの予防接種
- ▽人間ドック
- ▽ガソリン代や駐車料金
- ▽本人都合の差額ベット代
- ▽診断書料

※右に対象となる例とならない例を挙げましたが「人間ドック」では、その後治療が必要な重大な疾病が発見され、治療を行った場合は医療費控除の対象になる」など、個別具体的にみていく必要があるものも含まれます。

知ってるようで知らない税のお話

失業者の皆さんへ 国民健康保険税の 失業者減免

●対象 雇用保険受給資格者証の離職理由に記されているのが以下の番号の人。

特定受給資格者：11・12・21・22・31・32

特定理由離職者：23・33・34

●持ってくるもの ハローワークでもらう「雇用保険受給資格者証」
※減免の対象となるか否かに関わらず、国民健康保険への加入が必要な人は、14日以内に手続きが必要です。

社会保険料控除

国民年金保険料や国民年金基金の掛金を支払っている人は、社会保険料控除として申告することで所得税や住民税が減額となる場合があります。

給与所得者の場合は職場の年末調整時に、それ以外の人は確定申告をするときに忘れずに申告をしましょう。日本年金機構から送られてくる「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」などを添付して手続きを行います。

社会保険料控除には、国民年金以外にも、国民健康保険や後期高齢者医療、介護保険などの保険料、保険税が対象となります。

これらは、添付の義務付けられた書類が決まっています。領収書や通帳などから自分で計上した額を申告します。年末調整時には、まだ年間の支払った額が確定していない場合がありますが、自分の支払う額を見込んで申告してください。

試算で確認 任意継続と国保 どちらがお得？

職場の健康保険などの任意継続と国民健康保険のどちらを選択するか検討している人は、国民健康保険税がどれくらいになるのか試算を行っています。試算を希望の場合、本人が役場課税係窓口に来れば、特に必要なものはありません。もし、3月15日以降に確定申告を行っている場合は、申告書の写しを持ってください。電話などでは個人情報に触れる説明ができません。ご承知ください。

万一、年末までに見込みどおり支払えなかったときは、すぐに職場へ申し出て年末調整の再調整をするか、確定申告を行うことで修正します。

必要な場合は、役場の各窓口で、保険料、保険税の申告用の年間支払い額の証明書を交付していますので問い合わせください。

また、社会保険料は、自分が保険料を支払う名義人となっていない場合であっても、生計を同じくする親族の社会保険料であれば、実際に支払っている人の社会保険料控除として、申告することができます。

例 子の国民年金保険料を、実際は親がすべて支払っている場合は、親が自分の社会保険料控除として申告できる。

ただし、公的年金から天引きされている国民健康保険、後期高齢者医療、介護保険の保険料、保険税は、天引きされている人の社会保険料控除となり、他の親族の社会保険料となることはありません。

給与所得の速算表

給与等の収入金額の合計額	給与所得の金額	給与等の収入金額の合計額	給与所得の金額
～650,999円	0	1,628,000～1,799,999円	給与等の収入金額の合計額を「4」で割って千円未満の端数を切り捨ててください。 (算出金額：A) A×2.4で求めた金額
651,000～1,618,999円	給与等の収入金額の合計額から650,000円を控除した金額	1,800,000～3,599,999円	A×2.8-180,000円で求めた金額
1,619,000～1,619,999円	969,000円	3,600,000～6,599,999円	A×3.2-540,000円
1,620,000～1,621,999円	970,000円	6,600,000～9,999,999円	収入金額×90%-1,200,000円で求めた金額
1,622,000～1,623,999円	972,000円	10,000,000円～	収入金額×95%-1,700,000円で求めた金額
1,624,000～1,627,999円	974,000円		



税務課によくある質問

いくら収入があると 扶養からはずれる？

税金を計算するときは、収入ではなく所得がいくらあるのかが関係します。事業所得の場合、自ら収支計算を行い、収入から必要経費を除いたものが所得となります。

給与や公的年金の場合は、自ら必要経費を計算することができません。定められた「給与所得控除額」「公的年金等控除額」を必要経費の代わりに収入から差し引いたものが所得となります。

扶養控除や配偶者控除の対象となるのは、合計所得金額が38万円以下の場合に限ります。**給与所得の速算表**を見ると、給与収入103万円のとときに給与所得が38万円となり、給与収入103万円がボーダーラインであることがわかります。

配偶者の場合は、給与収入が103万円を少し超えても、**配偶者特別控除**という段階的控除制度があり、極端に配偶者の税額が増えるということはありません。扶養親族の場合は、103万円を1円でも超えると扶養親族ではなくなります。また、扶養親族や配偶者控除の対象となっていない人は、職場の健康保険などの

扶養家族となっている人が多いと思います。税制度上の扶養控除や配偶者控除と、健康保険などの扶養家族の手続きはまったく違い、合致している必要はありません。給与収入が103万円を超えて、配偶者控除や扶養控除の対象でなくなっても、健康保険などの扶養家族をやめる必要のない場合もあるので、詳しくは職場に問い合わせてください。

住民税がかからないのは どんな人？

扶養控除や配偶者控除の対象となっている場合でも、住民税がかかることがあります。

住民税は、所得割と均等割を合算した額が税額となります。所得割は、総所得から所得控除を差し引いた残りに10%の税率をかけたものです。均等割は、年齢や所得などに関わらず、一律に4500円(町3000円、県1500円)なのですが、この均等割がかからない人もいます。**扶養親族等の人数に応じた基準額**以下であれば均等割はかかりません。※分離課税所得がある場合は異なる場合がありますので詳しくは役場に問い合わせてください。

サラリーマン必読 退職後の住民税

給与所得者の住民税は、毎年6月から翌年5月に毎月の給与から天引きされるのが原則です。このとき年の途中で退職すると、天引きできなかった住民税は、直接本人に納付書が送られてきます。

県と町の税金である住民税は、年間所得が確定してから翌年に課税を行います。このため退職して給与がなくなっても、前年の所得に対する納税義務は無くなりません。

退職後の住民税が天引きできず、支払っていない額が残っているときには、自ら納付していくことになります。

扶養親族等の人数に応じた基準額

扶養人数	所得金額	給与収入換算額
0人	315,000円	965,000円
1人	819,000円	1,469,000円
2人	1,134,000円	1,879,999円
3人	1,449,000円	2,327,999円

以降扶養親族等が1人増えるごとに315,000円を足した所得額

配偶者特別控除額

配偶者の所得金額	所得税控除額	住民税控除額
380,001~399,999円	38万円	33万円
400,000~449,999円	36万円	33万円
450,000~499,999円	31万円	31万円
500,000~549,999円	26万円	26万円
550,000~599,999円	21万円	21万円
600,000~649,999円	16万円	16万円
650,000~699,999円	11万円	11万円
700,000~749,999円	6万円	6万円
750,000~759,999円	3万円	3万円
760,000円~	0万円	0万円

扶養親族等 控除対象配偶者と扶養親族のこと

※配偶者特別控除の対象配偶者は含まない。

※平成23年からの扶養控除の対象からはずれた若年扶養親族も含む。

みんなが輝いたとき

中学校春季体育大会

5月22日、町内2つの中学校で春季体育大会が開催されました。朝まで雨が降り続き、1時間遅れの開催。みんなの願いが通じ、開催とともに徐々に晴れ間が広がります。ここ水巻南中学校でもグラウンドコンディションは良くありませんが、そこは南中魂。悪コンディションを言い訳にしない、熱い戦いが繰り広げられました。

大縄跳びやむかで競争では、練習した成果の出たチーム、うまくいかなかったチームがありました。みんな楽しそうに競いあい、応援席から大きな声援を受けていました。



昼の部最初の競技で、一番の盛り上がりを見せたブロック対抗応援合戦。

みどりを大切にしましょう



「これ、30年ものなんですよ」と、たくさん咲いた薄紅色のシャクナゲの花を見ながら、にっこり話す池本さん(二東)。散歩する皆さんが、このきれいに咲いた花を見て喜んでもらえることが何よりうれしいそうです。

日頃は何気にも気づかない私たちの町の小さな自然。散歩の途中でたくさん見つかった目を楽しませてくれるといいですね。

自然で楽しくリフレッシュ



5月15日、4月に発足した総合型地域スポーツクラブ「水巻ゆう♥あい倶楽部」が、町の明神ヶ辻山など3つの山を巡るウォーキング大会を行いました。

穏やかな日差しが降り注ぎます。参加した皆さんは、楽しく語らいながら歩き、町の身近な山や風景を満喫していました。

大きなひまわりになあれ



4月28日、人権の花運動の一環で、猪熊小学校の3年生が人権擁護委員と一緒に、ひまわりの種を植えました。

この運動の目的は、児童たちが協力して花を育てることで、「命を大切にす思い」や「やさしい思いやりの心」を育てることです。夏には、きっと大きな花が咲くことでしょう。



役場って、どんな仕事してるのかな

頃末小学校2年生の役場見学

5月18日、頃末小学校の2年生が授業の一環で、働く人々を見学するために役場を訪れました。

「いろいろな課があるけど、全部同じに見える～」と疑問を投げかけてくる子どもたちに「スーパーマーケットのお肉やお魚の売り場と同じで、役場もどこに相談したらよいかのかがすぐに分かるように、課で分かれています。みんなで協力して仕事をしないと一人ではできないんですよ」と案内した役場職員は話しました。

部屋に並んで飾られている水巻の歴代村長、町長の写真。興味津々な表情を見せる子どもたちに、近藤町長が写真のことを説明します。元気いっぱいの子もたち。最後は町長と手をタッチしてお別れのあいさつをしました。



杣の空をのびのびと泳ぐ 杣区鯉のぼり上げ

「今、竹を山から切りだして運んできたばかりなんですよ」道路のアスファルトの上には大きな竹が何本も並べられています。4月23日、杣区の田んぼの空に、区の皆さんの手でたくさんの鯉のぼりが飾られ、通りがかった人の目を楽しませていました。

切りだされた竹はまっすぐ空に向かって立てられ、ロープに一つずつ丁寧に付けられていった鯉のぼり。空に泳ぎだした鯉のぼりを見ていた人から突然「あれっ、一匹少ないばい」との声があがり、思わずみんなで笑い合いました。

杣区では使わなくなった鯉のぼりを集めています。詳しくは杣区公民館長の [] にご連絡ください。



水巻町商工会「お住まいなんでもおまかせ隊」

住まいの無料点検・相談会

水巻町商工会の「お住まいなんでもおまかせ隊」は町民の皆さんが安心して工事の依頼ができる建築関係のグループです。小さな修理から大きな工事まで、お住まいのことならなんでもおまかせください。



いよいよ梅雨、台風シーズンがやってきます。皆さんの家で気になっている場所はありませんか。今回おまかせ隊では限定10軒を対象に、住まいの無料点検サービスを行います。気軽にご連絡ください。

- 対象・定員 持ち家・10軒（先着順）
- 点検内容 住宅の基礎、屋根、開口部、バルコニー、外装、内装、建具、設備など（電気関係の点検はありません）
- 申込期限 6月30日（木）
- 申し込み・問い合わせ 詳しくは水巻町商工会 ☎ 201-7551 へ

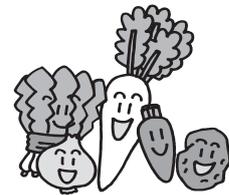
PUBLIC みんなの ひろば SQUARE

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

体験農園を プレオープンします

一緒に土や風の声を聴きながら、野菜を育ててみませんか。



農具や種、肥料など準備していますので、手ぶらで来園できます。また、畑で講習をしながら野菜を育てていくので初心者でも大丈夫です。

- とき 8月〜平成24年1月
- ところ 猪熊4丁目7番
- 募集区画 20区画（1区画約25㎡）
- ※作付けは17種類で秋冬に収穫予定です。
- 費用 1万8000円（8月〜平成24年1月）

みんなに 美味しいおかず Recipe vol.128

ほうれん草の カッターチーズ和え



調理：シニアMC

材料・4人分

ほうれん草	200g
塩	少々
カッターチーズ	140g
青じそドレッシング	20cc

【カッターチーズ140g】
牛乳 600cc
酢 60cc

料理一口メモ

カッターチーズの作り方も掲載しました。カッターチーズは、カマンベールチーズやプロセスチーズと比較するとカロリーは約3分の1で低カロリーです。塩分や脂肪分も少ないため、さっぱりとしています。和え物やサラダに加えてもおいしいですよ。

作り方

- ①沸騰したお湯の中に塩を入れ、ほうれん草をゆで、水気をしぼる。
 - ②①とカッターチーズをボールに入れ、青じそドレッシングで和える。
- 【カッターチーズの作り方】
- ①なべで牛乳を60℃くらいに温める。
 - ②火を止めて酢を加え、ゆっくりとかきませる。
 - ③固まったら、ざるにキッチンペーパーをしいてこし、ペーパーごと軽くしぼる。

1人分 51キロカロリー 塩分 0.7グラム

- 種苗、肥料代などを含みます。
- 申し込み・問い合わせ

いざ！謡わん 能楽謡隊メンバー募集

日本の伝統文化の能楽。そのなかで謡われるのが「謡」です。あなたも日本の伝統を感じる体験をしてみませんか。



- とき 7月30日（土）午後1時30分
- ※練習は月に1〜2回あります。1回の練習時間は、1時間〜1時間30分程度です。
- ※平成24年1月29日（日）に舞台発表を行います。
- ところ 中央公民館
- 費用 無料
- ※白足袋を準備してください。
- 申込期限 7月20日（水）
- 申し込み・問い合わせ 水巻町文化連盟 ☎ 201局0401番

女性合唱団「コーロルーチェ」団員募集

みんなで新しい合唱団を作りませんか。

年齢や合唱経験は問いません。歌が好きなみんなで、一緒に楽しくハーモニーを奏でましょう。



- とき 毎月第1・第3火曜日の午前10時～正午
- ところ 中央区ふれあい公民館
- 費用 月1000円
- 申し込み・問い合わせ 詳しく

水巻町スポーツ少年団野球大会 (敬称略)

●5月5日●総合運動公園グラウンド●参加者 76人

- ①伊左座ヤンキース ②吉田ストロング

水巻町ソフトボール選手権大会 (敬称略)

●5月8日●総合運動公園グラウンド●参加者 100人

- ①吉田ニソフトボール同好会 ②高尾ソフトボール同好会

大好評吉田保育園の みそづくり教室

国産大豆を使った無添加みそを作りましょう。

- とき 7月2日(土) 午後1時
- ところ 水巻吉田保育園(吉田西)
- 費用 5000円程度(約8・2kgのみそができます)
- 申込期限 6月24日(金)
- 申し込み・問い合わせ 水巻吉田保育園 ☎202局7193番

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 6月19日(日) 午後1時～4時
 - ところ 宗像メイトム(宗像市久原)
 - 内容 皮膚トラブル対処法と服装
 - 講師 和田美香さん(九大病院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 詳しくは(社)日本オストミー協会福岡県支部宗像分会 ☎(0940) 36局4062番へ

ホームヘルパー 養成研修2級課程

- とき 7月4日(月)～9月16日(金) 全23日間
 - ところ
 - ▽講義 北九州市戸畑区
 - ▽実技・実習 中間市ウエルパークヒルズ(中間市通谷)
 - 対象 55歳以上で求職中の人
 - 定員 25人
- ※応募者が多数の場合は抽選です。

勝負一問一答 広報クイズ

●この写真の場所はどこにあるの●

- ①堀川 ②遠賀川 ③西川 ④曲川



○ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢を書いて6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。

5月10日号の答えと当選者

- 答え** ②直方市
 ●応募総数 27
 ●正解総数 27

- 当選者** (敬称略)
 ▶荒木イツ子(古賀)
 ▶柴田真理子(頃末北)
 ▶山崎愛子(梅ノ木団地)



直方市のチューリップフェアの写真です。毎年4月の遠賀川河川敷の名物になっています。平成4年に市民ボランティアの手で1万球を植えたのが始まりで、現在は20万球ものチューリップが咲き誇っています。

古文書伝承講座 受講者募集

- 費用 無料
 - 申込期限 6月27日(月)
 - 申し込み・問い合わせ (社)福岡県シルバー人材センター連合会 ☎(092) 623局5656番
- 遠賀には、江戸時代の農村生活の様子がかがえる史料が数多くのごされています。遠賀にのこる江戸時代の古文書を読み解くことで、時代の風触れてみませんか。
- とき 7月15日(金)～平成24年3月16日(金)の毎月

- 第3金曜日の午後2時30分～4時30分(全8回)
- ※12月16日(金)は除きます。
- ところ 遠賀町立図書館または遠賀町中央公民館(遠賀町大字今古賀)
- 講師 半田隆夫さん(福岡女学院大学生涯学習センター講師)
- 費用 各回300円(資料代)
- 申込期限 7月5日(火)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀町誌をよむ会

糖尿病 diabetes mellitus

膵臓から出るインスリンが不足したり、働きがにぶくなったりするため、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高い、高血糖になる病気。高血糖を放置すると、手足がピリピリする神経障害、眼球の網膜に出血がおこる網膜症、腎機能の低下などの障害をもたらす。

Point4

適度な運動

肥満や糖尿病予防は、有酸素運動に軽い筋肉トレーニングを加えると効果的。有酸素運動はウォーキングがおすすめです。1日1万歩を目標にしましょう。

筋肉トレーニングは、階段昇降やスクワットなど、健康になるための運動を、1時間以内で続けましょう。

Point5

禁煙

たばこに含まれるニコチンは血糖値を上昇させます。高血糖で傷ついた血管をさらに弱らせ、動脈硬化を進行させるため脳梗塞や心筋梗塞などの合併症のリスクをあげてしまいます。

Point6

ストレスをためない

ストレスを溜めるとインスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がったままの状態になります。睡眠を十分にとったり、自然の中でゆっくり過ごしたりストレス解消を心がけましょう。

あなたの健康を守るために年に1度の健康チェック



集団健診を受診しましょう

特定健診などの健康診査とがん検診を同時に実施しています。まだ予約を受け付けています。申し込みが済んでいない人は、この機会にぜひ受診しましょう。詳しくは広報みずまき3月25日号に折り込んだ「健康づくりカレンダー」や町ホームページをご覧ください。

●対象

▷健診診査 水巻町国民健康保険に加入している30～74歳の人

▷がん検診 町内に住む「健康づくりカレンダー」に掲載した対象年齢の人

●申し込みのできる集団健診の日程

7月2日(土)、3日(日)、4日(月)、17日(日)、18日(月)

※上記の日程で都合がつかない場合はご相談ください。

●ところ いきいきほーる

●申し込み・問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

国民年金 アラカルト 支払いが困難な時には 保険料免除制度

経済的な理由で国民年金保険料の支払いが困難な場合、申請をして認められれば、保険料の全額または一部が免除となる制度があります。免除期間は申請した年度の7月から翌年の6月分までです。

免除された保険料は、10年以内であれば、後から納めることができます。ただし2年を経過すると加算金がつきます。

●保険料免除割合

免除割合	免除期間の年金支給額 (全額納付に対する額)	
	平成21年4月以降	平成21年3月まで
全額免除	2分の1	3分の1
4分の3免除	8分の5	2分の1
2分の1免除	8分の6	3分の2
4分の1免除	8分の7	6分の5

※免除を受けるには、本人のほか配偶者や世帯主などの前年所得が基準の範囲内である必要があります。ただし、所得基準を超えていても失業、事業の廃止などの理由によって保険料が免除される場合があります。支払いが困難なときでも未納のままにせず、相談してください。

●問い合わせ 役場国保年金係 ☎ 201-4321

マル得情報 高齢者世帯の 住宅火災を防止します

在宅でひとり暮らしの高齢者に、介護保険の対象とならない日常生活用具を給付し、自立した生活を支援します。

●対象 おおむね65歳以上のひとり暮らしの寝たきり高齢者や認知症高齢者など

●給付内容 ①火を使わない電磁調理器②煙や熱を感知する火災警報器③自動的に消火液を噴出する自動消火器

●費用 所得に応じて自己負担があります。

●問い合わせ 役場高齢者福祉係 ☎ 201-4321

症状がでてからでは手遅れに。 自己管理で糖尿病を防ぎましょう。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

近年、急増している糖尿病予備軍。糖尿病予防の基本は、バランスのとれた適量の食事を規則正しく食べることと、毎日適度な運動を続けることです。

症状が出てからでは手遅れになるケースが多いため、定期的に健康診断を受けましょう。

Point

糖尿病を防ぐための6つのポイント



Point 1

自分の適正体重を知る

肥満は糖尿病の危険因子のひとつと考えられ、適正体重を知る方法のひとつにBMI（体格指数）判定があります。また、BMIが22の 때가、病気にかかりにくいと言われています。

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

Point 2

飲み過ぎ、食べ過ぎには要注意

自分の生活に適した食事量を以下の計算で求めます。

適正体重(kg) × 身体活動量(kcal) = 適正エネルギー量(kcal)

身体活動量

▷ 軽労働者（デスクワーク主体）：25～30kcal

▷ 中労働者（立ち仕事主体）：30～35kcal

▷ 重労働者（力仕事主体）：35kcal

▷ 超肥満者：20kcal

Point 3

食生活の改善

● 主食、主菜、副食がそろった食事でバランスよく栄養素を摂る

「血糖が高いから糖質だけを減らす」という考えは正しくありません。炭水化物、タンパク質、食物繊維やビタミンなどバランスよく食べることが大切です。

● 調理工夫で低カロリー化

「蒸す」という調理法は余分な脂肪を落とし、ビタミン類は食材に残すためお勧めです。油揚げや肉類は下ゆですることによってカロリーダウンできます。

● 食事はゆっくりよく噛んで

満腹感を感じるまでに、20分くらいはかかると言われています。早食いの方は、食べ過ぎてしまうことがあるので注意。1口30回を目標によくかんで、ゆっくり食べましょう。

● 1日3食を定期的に食べる

食事を抜くなど、空腹状態が続いた後に食事をとると、栄養吸収率が高くなり血糖値が上昇しやすくなります。また、食事の時間が不規則だと、栄養を脂肪として蓄えようとする働きが強くなり、肥満しやすくなります。夜遅くの食事は翌朝の血糖値を上げる要因にもなり要注意です。

● 糖分のとり方に気をつける

糖質には消化吸収の早い単純糖質（砂糖、蜂蜜、果物など）と消化吸収に時間のかかる複合糖質（ご飯、麺類、パンなど）の2種類があります。単純糖質は50～60秒で吸収され、脂肪になりやすいため要注意。

海藻、こんにゃくには、血糖値の上昇を防ぐ役割があるので、上手に取り入れましょう。

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

えふり山荘 ☎ 202-6230

障害者福祉センター ☎ 201-0794

高齢者福祉センター ☎ 201-3344

6月12日(日)は 環境美化の日

環境美化意識の向上のため、町内一斉に清掃活動を行います。住民の皆さんの参加をお願いします。



当日回収されたごみは、分別を行い、ボランティア袋に入れて各区が指定した集積場所に集めてください。

※側溝や公園の清掃を行う場合は必ず自治会に届けてください。届けがないと回収ができない場合があります。

●問い合わせ 役場環境保全係

お知らせ

● 夜間飛行訓練にご協力ください



● 航空自衛隊では、東日本大震災の救助活動や復旧支援活動を最優先し、芦屋基地でも被災地に災害派遣を行っています。また、航空自衛隊には対領空侵犯措置などの任務もあります。

● 夜間飛行訓練は、隊員が任務を遂行するために、必要な知識、技能を身につける大切なものです。訓練にご協力をお願いします。

● と き 6月27日(月)、28日(火)の日没～午後9時

● 問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地渉外室 ☎ 223局0981番

水巻の農地の賃借料はどれくらい？

農業委員会から農地の平均賃借料をお知らせします。町内の農地賃借料を決めるときの参考にしてください。

● 平均賃借料 年間1万円(水田10アールあたり)

● 問い合わせ 町農業委員会(役場産業振興係) ☎ 201局4321番

納税通知書をまもなく発送します

平成23年度の国民健康保険税の納税通知書を次の日程で発送する予定です。

● 発送予定日 6月14日(火)

申出書を受け付けます 交通共済の組合総代改選

北九州市民共済生活協同組合の組合員である総代の選挙を行います。

● 町総代選考委員会から次の候補者の推薦がありました。

● と き 6月23日(木)～29日(水)午前8時30分～午後5時15分

● 候補者(敬称略・順不同)

- ▽鈴木達明(猪熊五丁目)
- ▽新町長文(二東二丁目)
- ▽一野隆男(緑ヶ丘二丁目)

高等学校卒業程度 国家公務員採用Ⅲ種試験

● 対象 平成2年4月2日～平成6年4月1日生まれの人

● 試験区分 行政事務、税務、機械、土木、農業土木、林業

● 1次試験日 9月4日(日)

● 申込期間 6月21日(火)～28日(火)

● 申し込み・問い合わせ 人事院九州事務局 ☎ (092) 431局7733番

農業委員会の一般選挙

● 農業委員会委員の任期が7月19日終了するため、新しく9人の委員を選ぶ選挙を行います。

● 立候補者(敬称略・順不同)

- ▽立候補できる人 次の要件をすべて満たしている人
- ▽町内に住んでいる人
- ▽平成3年7月9日までに生まれた人
- ▽10アール以上の農地で耕作を営む人

- ② ①の耕作を営む人の同居の親族、またはその配偶者で1年間にしておおむね60日以上耕作に従事している人
- ③ 10アール以上の農地で耕作業

● 務を営む農業生産法人の組合員や社員、株主で1年間におおむね60日以上耕作に従事している人

● 立候補予定者説明会

● と き 6月22日(水) 午後2時

● ところ 役場1階101会議室

● 持ってくるもの 筆記用具、印鑑

● 選挙

● と き 7月10日(日) 午前7時～午後8時

● 投票 期日前投票と不在者投票は、7月6日(水)～9日(土)の午前8時30分～午後8時です。

● 有権者 平成3年4月1日までに生まれた人で、平成23年1月1日現在で農業委員会委員選挙人名簿に登録申請をして、3月31日に登録が確定した人

● 選挙日前に転出した人は、投票できません。

● 問い合わせ 役場住民係

生涯現役であるために 高齢者の労働派遣

高齢者能力活用センターに登録した人は、企業から派遣依頼があつた場合に、雇用契約を結び派遣先の企業で働くことができます。今までに身につけた知識や経験を生かしてみませんか。ぜひ、相談してください。

- 対象 60歳以上の人
- とき 平日の午前9時～午後4時30分
- ところ ウェルとばた(戸畑区汐井町)
- 問い合わせ 北九州高齢者能力活用センター ☎881局6699番

内閣総理大臣名の 書状を贈呈します

先の大戦で戦地などに派遣された、旧日本赤十字社看護看護婦、旧陸海軍従軍看護婦の皆さんの労苦に報いるため、内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

- 請求期限 平成25年3月31日
- 申し込み・問い合わせ 総務省大臣官房総務課管理室 ☎(03)5253局5182番

教科書展示会

子どもたちがどのような教科書で学んでいるのかを実際に見てみ

ませんか。

【小・中学校用】

- とき 6月17日(金)～7月6日(水)の平日午前8時15分～午後4時45分
- ところ 頃末小学校
- 【小・中・高等学校用】
- とき 6月17日(金)～7月6日(水)の平日午前8時30分～午後5時15分
- ところ 北九州教育事務所(直方市大字植木)
- 問い合わせ 役場学校教育係

募集

北九州市立もじ少年自然の家 自然いっぱい体験イベント

3つの体験活動を行います。親子で参加して、豊かな自然のなかで一緒に楽しんでみませんか。



【自然海浜を守ろう。クリーンアップ大・大作戦！】

自然海浜をきれいするため、ごみや不燃物の回収などを行います。自然の大切さを感じてみませんか。このイベントは申し込み不要です。当日も参加できます。

- とき 6月19日(日) 午前10時～正午(受付開始は午前9時30分です)
- 雨天の予備日は、6月26日(日)です。

- ところ もじ少年自然の家の前

海岸(門司区大字喜多久)
●費用 無料
【親子力又教室】
参加したみんなで協力。海力又をこいで、親子のふれあいを深めてみませんか。

- とき 7月3日(日)
- 午前9時30分～正午(受付開始は午前9時です)
- 午後2時～4時30分(受付開始は午後1時30分です)

- 定員 各部10家族
- 費用 1人100円
- 申込期限 6月24日(金) 必着
- 【そらめん流しにチャレンジ】
夏の風物詩のそらめん流しを体験して、さわやかな季節感を味わいましょう。
- とき 7月10日(日) 午前10時～午後2時30分
- 定員 20家族

- 費用 1人500円
- 申込期限 6月27日(月) 必着
- 【共通事項】
- 対象 小中学生とその保護者
- ところ 北九州市立もじ少年自然の家(門司区大字喜多久)
- 申込方法 往復はがきに参加者全員の氏名、性別、年齢、住所、電話番号を記入して☎80110812北九州市門司区大字喜多久7841「北九州市立もじ少年自然の家」へ送ってください。

障がい者対象訓練
WEBデザイナー科
ホームページ制作に必要なHTMLの基礎知識とCSSを系統的に学習。資格試験のWEBクリエイター能力認定試験初級・上級の合格を目指します。

- 問い合わせ 詳しくは北九州市立もじ少年自然の家 ☎341局1128番へ
- とき 8月3日(水)～10月27日(木) 午前10時～午後4時
- ※土曜日、日曜日、祝日と8月15日(月)、16日(火)は休講です。
- ところ マイテック・センター北九州(八幡東区大蔵)
- 対象 次の条件をすべて満たす人
▽身体障害者手帳または精神保健福祉手帳を持っている人
▽ハローワークに求職登録を行っている人で介護を必要とせず、身辺処理ができる人
- 定員 15人
- 費用 3000円程度(資格の検定受験料は別途必要です)
- 試験日 7月19日(火) 午後1時30分
- 申し込み 6月23日(木) までにハローワーク八幡へ申し込んでください。
- 問い合わせ 詳しくは福岡障害者職業能力開発校 ☎741局5431番へ

見積もり **無料**

IH、エコキュート、温水器、太陽光発電
オール電化の事なら

株式会社 **電太郎**

遠賀町鬼津417(8組)
☎ **0120-315-194** サイコイクヨ 代表 大場

学校法人 福岡保健学院 <http://hidamari.ie.jp>

みずまき助産院 ひだまりの家

(広い園庭がありますので、いつでも遊びに来て下さい。)



楽しいイベントご案内

ひだまりの家で、のんびり過ごしませんか。

- ☆6月16日(木) 午後1時～2時
- ・マタニティヨガ
- ・参加費 無料
- (要予約)

- ☆6月25日(土) 午後2時30分～
- ・白川先生のお話
- ・絵本の読み聞かせ会



妊娠、出産、育児、母乳などに関するお問い合わせ、お気軽にご相談ください。

〒807-0051 遠賀郡水巻町立屋敷1-14-50
学校法人 福岡保健学院 みずまき助産院 ひだまりの家
TEL : 093 201 7731 FAX : 093 201 7741 Eメール : jyosanin@hidamari.ie.jp

小売店の皆さん。買い物袋持参運動に参加しませんか



福岡県をはじめ九州7県は、10月の九州統一マイバッグ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。

レジ袋不要カードの作成や店内放送など工夫した取り組みで、ごみの減量のための買い物袋持参運動に参加しませんか。

●**申込期限** 7月15日(金)
●**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

**かんがるう教室
リズム遊び**

●**とき** 6月22日(水) 午前10時30分～正午(受付開始は午前10時15分です)

●**対象** いきいきほーる 就園前の子どもと保護者

●**内容** 音楽に合わせて親子で楽しく遊びます。
※当日は動きやすい服装で来てくださいます。

●**講師** 熊丸みつこさん(幼児教育家)
●**申込期限** 6月20日(月)

●**申し込み・問い合わせ** いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

地域福祉ネットワーク講習会

健康・楽しみ・生きがいづくりをテーマにした講演会です。皆さんもぜひ、参加してください。

●**とき** 7月9日(土) 午前10時～正午

●**ところ** いきいきほーる

●**内容** 笑いがあたる効果について・楽しみや生きがいをもつことが介護予防(認知症予防)につながる・手軽にできるレクリエーション紹介など

●**講師** 佐藤靖典さん(福岡県レクリエーション協会)

●**定員** 80人

●**費用** 無料(手話通訳あり)

●**申込開始日** 6月13日(月)

●**申し込み・問い合わせ** 社会福祉協議会 ☎202局3700番

**青少年防衛講座
航空自衛隊芦屋基地**

●**とき** 8月3日(水)～4日(木)の1泊2日

●**ところ** 航空自衛隊芦屋基地(芦屋町)

●**対象・定員** 中学生30人(応募者多数の場合は抽選です)

●**内容** 部隊見学、隊内生活体験(宿泊)など

●**費用** 1人1393円(食事代など)

●**申込方法** ハガキに参加者の氏名、住所、生年月日、学校名・学年、電話番号を記入して〒807-0133 遠賀郡芦屋町大字芦屋1455-1「航空自衛隊芦屋基地渉外室 青少年防衛講座」受付係へ送ってください。

●**問い合わせ** 航空自衛隊芦屋基地渉外室 ☎223局0981番

**古代人の暮らしを感じる
遠賀川式土器づくり講座**

弥生時代の遠賀川式土器をつくらせてみませんか。

●**とき** 7月2日(土) 午前10時20分～午後3時

●**ところ** 図書館・歴史資料館

●**持ってくるもの** 古いタオル、汚れてもよい服装、筆記用具、ドライヤー、水筒、弁当

●**【土器焼き】自由参加**

●**とき** 7月23日(土) 午後1時～3時

●**ところ** 屋外(未定)

●**持ってくるもの** 軍手、水筒、長ぐつ、タオル

●**【共通事項】**

●**対象** 小学生以上の人(小学生は保護者の承諾が必要です)

●**定員** 15人程度(抽選)

●**費用** 500円(材料費を含みます)

●**申込期限** 6月26日(日)

●**申込方法** 歴史資料館の窓口で直接申し込みをしてください。

電話では申し込みができません。
●**問い合わせ** 歴史資料館 ☎201局0999番

相談

**豊かな農地を守るために
みずまきの農地相談会**

農地の貸し借りや転用、耕作放棄地問題など農地の相談に応じます。

相談を希望する人は6月16日(木)までに、役場産業振興係へ予約をしてください。



●**とき** 6月20日(月) 午前9時～正午

●**ところ** 役場2階201会議室

●**相談員** 町農業委員

●**費用** 無料

●**問い合わせ** 町農業委員会(役場産業振興係) ☎201局4321番

●**ひきこもりフリースペース**

ひきこもり状態の人が、同世代の仲間と出会えます。人との関わりや様々な体験。あなたも一歩踏み出してみませんか。

●**とき** 毎月第4水曜日の午後2時～4時

※毎月第3金曜日の午後2時～4時に、家族サロンも開催しています。

●**ところ** 福岡県精神保健福祉センターダイケアルーム(春日市)

(原町)
●**対象** 県内に住む社会的ひきこもり状況にある人(おおむね18歳～40歳の人)

●**申し込み・問い合わせ** 福岡県ひきこもり地域支援センター(精神保健福祉センター内) ☎(092)582局7530番

**あなただけで悩まずに
検察審査会に相談ください**

交通事故、詐欺などの被害にあつて警察や検察庁へ訴えたのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。そのようなときは検察審査会に相談してください。相談費用は無料。秘密は厳守します。

●**問い合わせ** 小倉検察審査会事務局(福岡地方裁判所小倉支部内) ☎561局3431番

**みんなの権利110番
全国共通人権相談ダイヤル**

相談電話は最寄りの法務局、地方検察庁につながります。差別やセクハラ、パワハラ、暴行、虐待。ひとりで悩みを抱え込まずに、相談してください。

●**とき** 平日の午前8時30分～午後5時15分

●**相談電話番号** ☎(0570)003局110番

●**相談員** 法務局職員、人権擁護委員

●**問い合わせ** 福岡法務局北九州支局 ☎561局3542番

成人式実行委員会 スタッフを募集します。



人を思いやる気持ちを大切に。
社会人として、
今歩き出す。

毎年、水巻町成人式は新成人が「水巻町成人式実行委員会」を立ち上げ、みんなの思い出に残る成人式となるよう、式典の企画・運営全般にわたって取り組んでいます。

新成人として、またスタッフとして平成 24 年 1 月 9 日に中央公民館で開催される、自分たちの成人式を一緒につくりあげてみませんか。

- 対象 次の条件をすべて満たす人
 - ▷平成 3 年 4 月 2 日～平成 4 年 4 月 1 日に生まれた人
 - ▷中央公民館で数回行う実行委員会（午後 7 時から）に参加できる人

●申込期限 7 月 8 日（金）

●申込方法 住所、氏名、生年月日、電話番号、「成人式実行委員会スタッフ応募」と記入して、次の方法で申し込んでください。また、電話や FAX、携帯電話のバーコードリーダーで右の QR コードを読み取って、申し込むこともできます。



△成人式実行委員会
申込専用 QR コード

▷郵送 〒807-0022 水巻町頃末北一丁目 1 番 2 号
中央公民館公民館係

▷電子メール chukou@town.mizumaki.lg.jp

●申し込み・問い合わせ
中央公民館公民館係 ☎ 201-4321 FAX201-0411

行政書士による 交通事故無料相談

●とき 6 月 25 日（土）午前 10 時～午後 4 時

●ところ コレット 3 階（小倉北区京町）

●相談内容 示談書、損害賠償請求書などの作成と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

心と体の発達教育相談

子どもの心や体の発達に心配はありませんか。気がついた小さなこと、不安に思っていることを相

談してください。

●対象 小学校入学前の子どもがいる保護者

●相談内容
▽子どもの発達・発育に関すること
▽家庭や幼稚園・保育園での生活で困っていること
▽小学校の入学にあたって心配なこと

●費用 無料

●相談員 教育、福祉、心理の専門相談員

【第 1 回相談】

●とき 7 月 30 日（土）午後 1 時～5 時

●ところ 県教育庁北九州教育事

務所（直方市大字植木）

【第 2 回相談】

●とき 8 月 18 日（木）午後 1 時～5 時

●ところ 県八幡総合庁舎（八幡西区則松）

●申込期限 6 月 27 日（月）

●申し込み・問い合わせ 役場学校教育係

住民相談

高齢や身体が不自由などの理由で相談に來られない人は、自宅へ相談員が伺います。

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

です）

●ところ いきいきほーる（相談は電話でも受け付けます）

●相談内容 暮らしや住まい、人権、教育、心配ごとなどの相談

●相談員 住民相談員

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202 局 3700 番

行政相談

毎日の暮らしで、行政に対する意見や要望、苦情などはありませんか。行政相談では、総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が相談に応じます。

●とき 6 月 20 日（月）午後 1 時～4 時

愛のおくしもの あしがひいぬまじだ

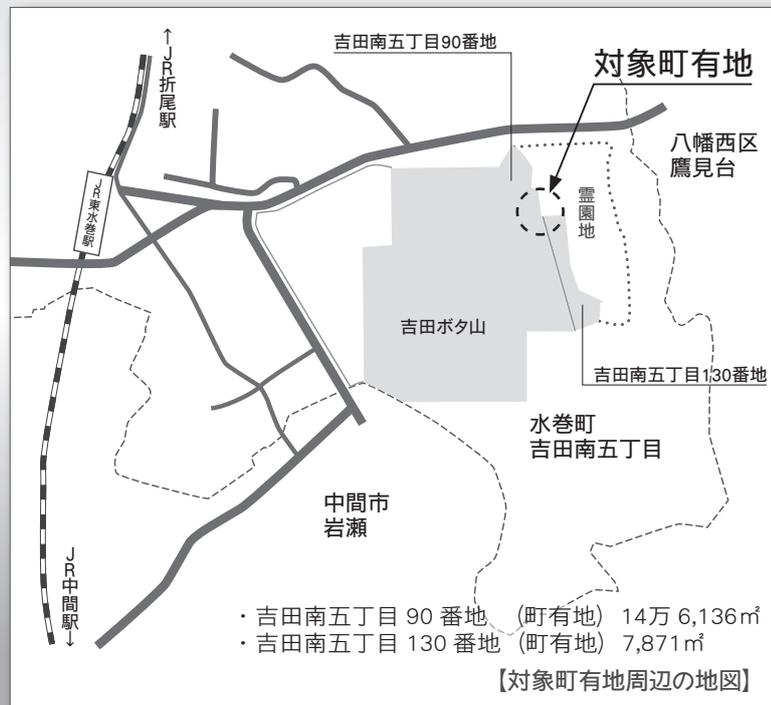
（4 月 14 日～5 月 19 日受付分）
社会福祉協議会

【一般寄付として】

- 高松 加藤 昌美様
- 頃末南 大木 淳様
- みずほ 他力 正義様
- 遠賀川植木まつり振興会様
- 車椅子 9 台寄贈 (株)溝口産業様
- 【香典返し寄付として】
- 伊左座 故・木本 良太様
- 下二 故・西村 重美様
- おかの台 故・西村 常美様
- おかの台 故・渡部 千代美様
- 美吉野 故・渡部 諄子様
- 美吉野 故・香川 雅和様
- おかの台 故・香川 亜弓様
- おかの台 故・新川 隆昌様
- 高尾 故・新川 通代様
- 高尾 故・山田 實様
- 美吉野 故・山田 百合子様
- 二 故・横川 トメ様
- 二 故・横川 ヒロ子様
- 下二 故・山崎 宮子様
- 下二 故・山崎 みほ子様
- 美吉野 故・北村 靖夫様
- 美吉野 故・北村 フミ子様
- 美吉野 故・眞弓 幸子様
- 美吉野 故・眞弓 賢剛様

町有地返還の覚書を 霊園開発業者と 締結しました。

●問い合わせ 役場都市計画係 ☎ 201-4321



吉田南五丁目の吉田ボタ山に隣接する町有地に、霊園開発業者が町の許可なく工作物などを構築、造成、占有する問題が起きていました。

町は、問題を解決するため開発業者と協議し、町有地の返還について平成23年3月31日に以下の覚書を開発業者との間で締結しました。

締結した覚書の内容を町民の皆さんに報告します。また、先月の5月2日、町は工作物の撤去と永久杭の設置を確認しています。

町有地返還の覚書

- 締結名称 町有地の返還についての覚書
- 対象町有地 吉田南五丁目 90 番地と 130 番地のうちの一部
- 締結内容
 - ①境界は、福岡県警察が測量した境界をもとに双方が立会って決定し、永久杭を設置する。
 - ②町有地内の工作物を完全に撤去する。
 - ③町有地内の樹木などを撤去する。

おなが病院のぞうさんルームで病気の子どもたちを一時的に預かります。

病児・病後児保育室 ぞうさんルーム



病児・病後児保育は、子どもが病気のため保育園や幼稚園、学校などに行けないときに、働く保護者に代わって、病院内の保育室で一時的に子どもたちを預かるものです。この制度を利用してみませんか。

- とき 月曜日～土曜日の午前8時～午後5時30分
※日曜日、祝日、お盆(8月13日～15日)、年末年始(12月29日～1月3日)、病院休診日は休みです。
- ところ 遠賀中間医師会おなが病院内ぞうさんルーム(遠賀町尾崎)
- 対象 町内に住む病気や回復期に入院の必要がない生後4か月～小学3年生の児童
※麻疹、インフルエンザの場合は利用できません。また、病院の診断で利用できないことがあります。
- 費用 1人日額2,000円(2人目からは1,000円)と給食料
- 申込方法 事前に年1回、役場民生児童係で登録が必要です。
▷持ってくるもの 印鑑、健康保険証、母子手帳
※登録後は利用日の前日までに、おなが病院内のぞうさんルーム ☎ 281-3851へ電話予約すれば利用できます。
- 問い合わせ 役場民生児童係 ☎ 201-4321

水巻ゆう♥あい倶楽部

自分たちの会費でスポーツ活動や文化活動を計画し、いろいろな人たちと触れ合いながら豊かな人間関係を作っていきます。子どもから大人までだれもが参加できる、地域に根ざしたまったく新しいクラブです。

何かやってみたいと思っている皆さん。一歩踏み出して、この機会にスポーツを始めませんか。一緒におもいきり楽しみましょう。費用など詳しくはお問い合わせください。

●種目 太極拳、弓道、ヨガ、ピンポン（卓球）、サッカー、テニス（硬式）

●申し込み・問い合わせ 水巻ゆう♥あい倶楽部事務局（総合運動公園内）☎201-4000



大雨が降ってきたなと思ったら

防災情報の集め方

「知ってる」と「知らない」では大違い。便利で簡単・手軽に情報収集できます。携帯電話のブックマークに登録しましょう。

【携帯電話で情報収集】 ※通信料金は利用者負担です。

遠賀川流域の状況が分かります

遠賀川河川事務所防災情報
(http://www2.ocn.ne.jp/onga/mobile_cctv/)



注意報・警報をお知らせします

防災メール「まもるくん」
(<http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>)



県内の災害情報はここで

福岡県の雨量・河川水位情報
(http://www.mobile_doboku.pref.fukuoka.lg.jp)



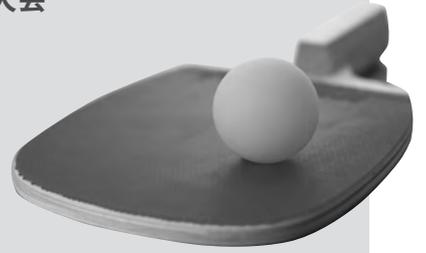
【テレビで情報収集】

地上デジタル放送で河川の水位情報が入手できます。チャンネルをNHKに合わせて「dボタン」を押して「河川水位・雨量」を確認してください。

●問い合わせ 国土交通省遠賀川河川事務所
☎0949-22-1830



初夏のスポーツ大会 参加者募集



集まれ!卓球大会

●とき 7月3日(日)午前9時

※集合時間は午前8時30分です。

●ところ 市民体育館

●対象

- ▷町内に住んでいるか、または勤めている人
- ▷水巻卓球クラブに所属している人
- ▷水巻ゆう♥あい倶楽部の会員

●種目 一般の部、シニアの部(男性60歳以上、女性55歳以上)、中学生の部、小学生の部

※小学生の部はシングルスのみです。

●持ってくるもの ラケット、上履き

●申込期間 6月13日(月)～30日(木)の平日午前8時30分～午後9時

●申し込み・問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係☎201-4000

地域女性 バレーボール大会

●とき 7月10日(日)午前9時

※集合時間は午前8時30分です。

●ところ 猪熊小学校体育館

●対象 町内の地域や職場で編成された監督1人、選手12人の女性チーム

●申込期間 6月13日(月)～27日(月)の平日午前8時30分～午後9時

●申し込み・問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係☎201-4000

この広報紙は再生紙を使用しています。



■「今日はご飯にしようかな。パンにしようかな」となせか、食事がとつてもおいしい今日この頃。ついつい「おかわり」を繰り返して、ホットペタとお腹に肉がついたような気がします。とどめは、紙面を作りながら気軽に飲んでいた缶コーヒー。気づいたら机の上にとくさんの空き缶が転がっていました。「いかん、いかん。不規則な生活を見直さなければ」。ただ今、加茂は充電中です。(加茂)

■「今日のご飯にしようかな。パンにしようかな」となせか、食事がとつてもおいしい今日この頃。ついつい「おかわり」を繰り返して、ホットペタとお腹に肉がついたような気がします。とどめは、紙面を作りながら気軽に飲んでいた缶コーヒー。気づいたら机の上にとくさんの空き缶が転がっていました。「いかん、いかん。不規則な生活を見直さなければ」。ただ今、加茂は充電中です。(加茂)

広報みずまき 編集後記

■今月の表紙は水巻南中学校の体育大会です。クラスが一致団結して行う行事はやっぱり盛り上がりますよね。体育大会だったり、クラスマッチだったり。私の母校も南中で、とても懐かしい気がします。

それにしても、生徒の数が減ったな、なんて思いながら「そういえば、俺の中学のころって...」。思い出すと恥ずかしい記憶ばかりがよみがえってきます。けれど、あの頃は楽しかったんです。思い出すだけで恥ずかしいことでも。皆さんはそんな思い出ありませんか。

話はかわりますが、息子が40度の熱が3日も続き、気が気ではない日が。そして、熱が下がると全身に発疹が。たまたま病院へ行くと、突発性発疹とのこと。勉強して知ってはいました。でもダメですね。いざその症状がでると何もできず、あたふたあたふた。

やはり何事も、知識よりも経験が大事なんだと気づかされた気がします。(大本)

みんなのアイドル綾乃ちゃん
すくすく育ってね♡



古賀
みやざき あやの
宮崎 綾乃ちゃん
22年6月10日生まれ

1歳おめでとう☆
咲くんの笑顔が大好きよ



頃末南
やまの さくのしん
山野 咲之心ちゃん
22年6月24日生まれ

あぎちゃんは我が家の太陽だ
よ！元気にすくすく育ってね



古賀
ふかい あきほ
深井 陽帆ちゃん
22年6月15日生まれ

元気で可愛い美空ちゃん☆
優しい女の子になってね！



猪熊
いまい みく
今井 美空ちゃん
22年6月24日生まれ

みんなを笑顔で癒してくれる
ここちゃん♡大好きよ♡



猪熊
やました ここな
山下 心絆ちゃん
22年6月11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6月20日(月)までに広報情報係へ申し込んでください。



甘えん坊の徠弛くん♡
強くて元気に育ってね♡



梅ノ木団地
おおば らいち
大庭 徠弛ちゃん
22年6月27日生まれ

いつも元気いっぱいなの…こっ
ちゃん☆琴音は元気の源だよ



頃末南
くま ことね
久間 琴音ちゃん
22年6月30日生まれ

食べるの大好き底なしタイプチャ
♡スクスク育ってね♡



おかの台
くわやま たいしろう
桑山 泰志郎ちゃん
22年6月26日生まれ

食べるの大好き♡
これからも元気に育ってね♡



梅ノ木団地
やました つばさ
山下 翼ちゃん
22年6月7日生まれ

笑顔が素敵な真凜ちゃん♡
お誕生日おめでとう♡



机
やすなが まりん
安永 真凜ちゃん
22年6月8日生まれ

職場 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

今月は、4月から役場職員になった4人の新人職員を紹介
します。みなさんよろしくお願いします。



ひろわたり あい
廣渡 愛
(税務課課税係)
昭和62年5月4日生まれ

これから、水巻のことを少しずつ覚えていきたいです。皆さんのかゆい所に手が届く、丁寧な窓口対応を目指します。こう見えて中国武術を習っています。



すぎと まなみ
杉戸 愛奈美
(生涯学習課生涯学習係)
昭和62年12月25日生まれ

私は明るさでは誰にも負けません。「日々笑顔」をモットーに頑張ります。笑顔がたくさんあふれる町にしたいと思います。甘いものが大好きです。



おがた こうたろう
緒方 康太郎
(福祉課障害者福祉係)
平成4年2月24日生まれ

まだ分からないことだらけですが、皆さんから信頼される職員になるように一生懸命頑張ります。休日には趣味のギターを弾いて気分転換をしています。



いのうえ しゅん
井上 峻
(管財課住宅係)
昭和60年2月13日生まれ

新人のなかでは最年長ですが、若い同期に負けないようにフレッシュに頑張ります。映画が好きで、月に1度は映画館へ通っています。