



広報みずまき
2012



特集

まちの発明家

地球を利用した、自動車の低燃費走行に挑む。



TOWN MIZUMAKI ISSUE

広報

みずまき

通常走行

N → D

消費燃料(大)

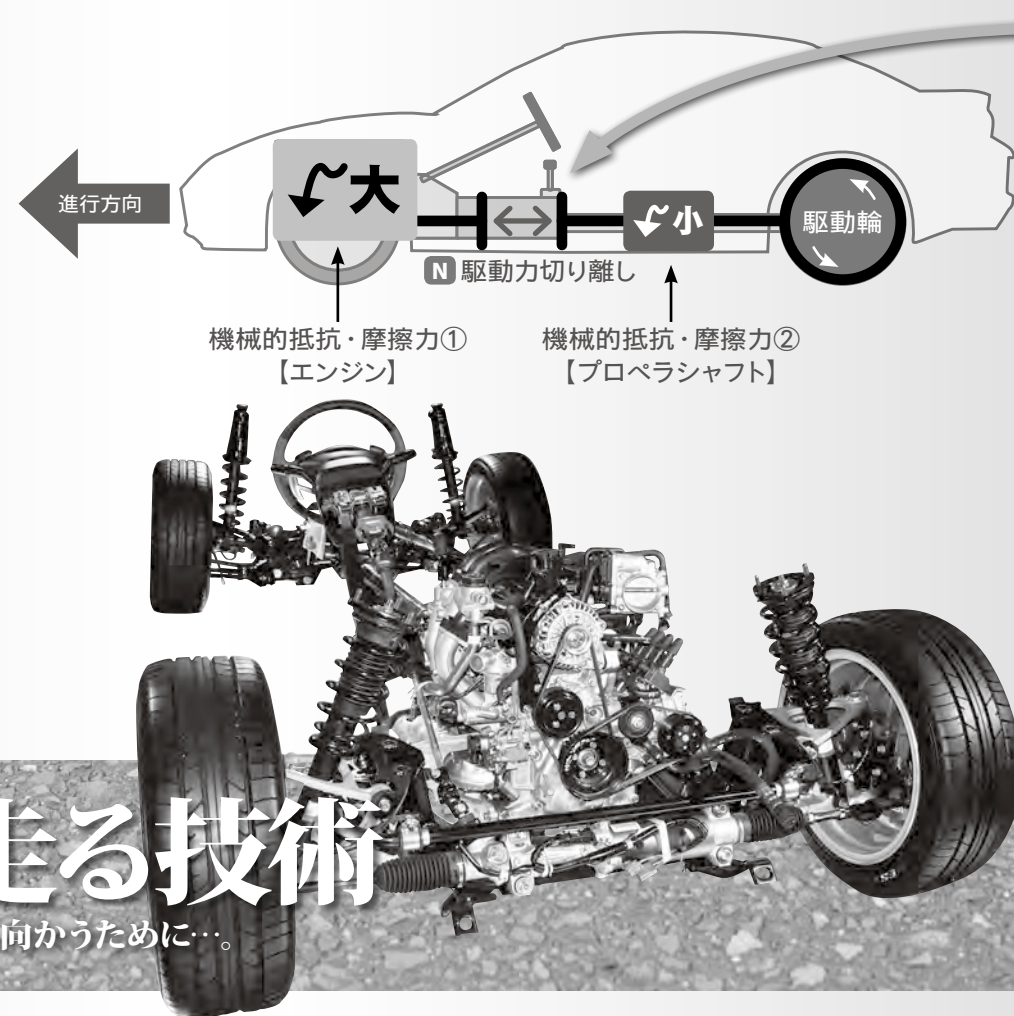
通常走行する自動車には、図の機械的抵抗・摩擦力①と②の2つがかかっています。走行時の抵抗が大きく、アクセルを多く踏む必要があります。そのため消費する燃料も多くなります。

慣性走行

D → N

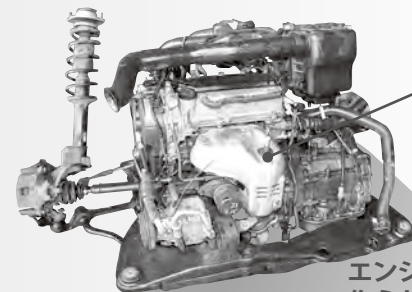
消費燃料(小)

走行制御装置を使い駆動力を切り離すことで、機械的抵抗・摩擦力は図の②のみとなり、慣性走行(惰性)で走ることができます。抵抗が少なくアクセルを踏まなくてもよいので消費燃料が節約できます。



まちを走る技術

明日への可能性。未来へ向かうために…



エンジンとオートマチックトランスミッション

パワーの**減** ていげん
機械的抵抗・摩擦

タイヤ

エンジンで作られたパワー

エンジン出力

力はすべて伝わらない

ふれあっている物体の間には、物体の動きを妨げようとする力が働きます。それが摩擦です。

エンジンから生まれたパワー(駆動力)は、タイヤに伝わる間に機械的抵抗や摩擦の力で減衰していくため、100%の力は伝わりません。構成される部品を改良することでエンジン効率をさらに上げるために、様々な工夫が払われています。

ご注意ください!

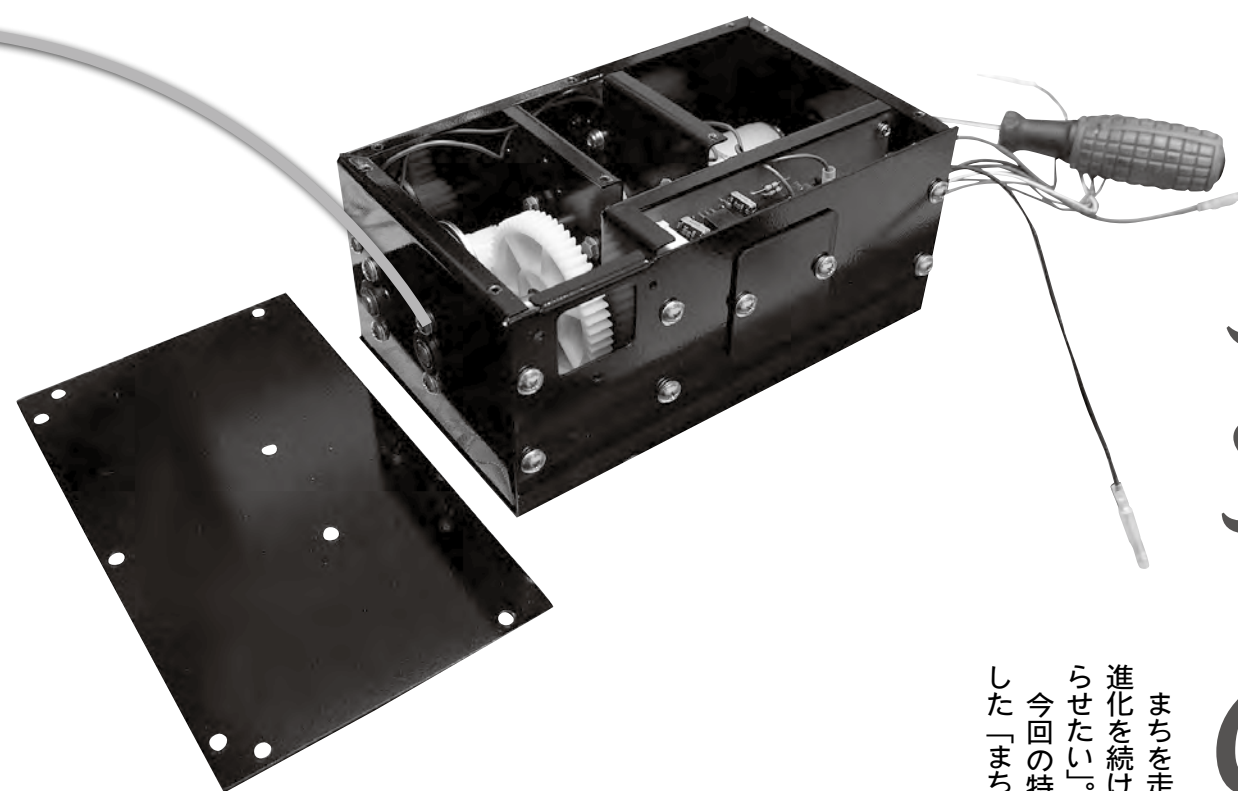
この「走行制御装置」を使わず、車の走行中に手動でセレクタレバを「N・ニュートラル」で走行させると、エンジンブレーキが効かず、思わぬ事故につながります。

走行中に手動で「DとNを切り替える」操作は絶対にやめましょう。

長谷部さんの開発した装置では、激しい渋滞やカーブの多い坂など、頻繁にシフトアップやダウンの操作が必要な場合は、装置のスイッチを切ることもできます。また、慣性の力を利用した走行のため、車速が20km以下になると自動的にDに戻るようになっていきます。

アイドリング状態を保ち慣性の法則で走行

ニュートラルの場合、エンジンからギアに駆動力は伝わりません。そのため、駆動装置に負荷はかかりません。速度が落ちてきたら、もう一度アクセルを踏むとセレクタレバが自動でNからDに切り替わり、自然な加速を得ることができます。また、速度が上がればアクセルペダルから足を離すとセレクタレバがDからNに切り替わります。この動きの繰り返しで、消費燃料の節約を図ります。



特許取得 車両の走行制御装置

オートマチックトランスミッションの「ニュートラル」に着目しました。

自動車の消費燃料を抑えるためにできること

自動車の燃料消費を抑制するために、自動車メーカーは技術研究を行い、様々な技術を開発して組み込んでいます。今回紹介する「まちの発明家」長谷部建二さん(鯉口分譲)が開発して特許を取得した技術は、既存の自動変速装置(オートマチックトランスミッション)の車のシステムを利用し、科学者ニュートンが発見した「慣性の法則」を応用したものです。自転車に例えると、一定の速度になったのでペダルをこぐのをやめて、そのまま自転車を走らせるもの。ペダルをこぐのを適度に抑えれば体力(燃料)の消費を抑えることができます。

車の運転時の動きで、燃料消費率が多い順から上げると「発進」「加速」「巡航定速」「減速」「停止」の5種類に分類

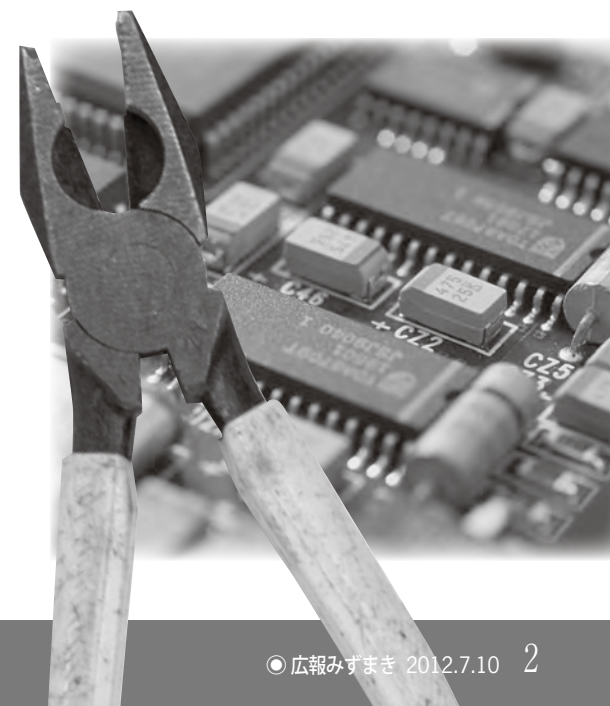
自動車のDとNレバーが自動で動く

長谷部さんが開発した「走行制御装置」を搭載した車では、アクセルペダルとブレーキペダルの操作でセレクタレバ(ギア)を切り替えるレバーが自動的に動きます。アクセルペダルを踏んで加速した後、ペダルを離すと、セレクタレバが自動でD(ドライブ)からN(ニュートラル)に切り替わります。この切り替えで、エンジンの動力を使った動力走行から動力を使わない慣性走行となるのです。また、ブレーキペダルを踏むとセレクタレバ

まちを走る自動車は、多くの技術者の努力と創意工夫で、進化を続けてきました。「少ない燃料でより多くの距離を走らせたい」。ハイブリッド車の開発などもその一つです。今回の特集は、車の低燃費走行を行うための装置を開発した「まちの発明家」を紹介します。

まちの発明家

地球を利用した、自動車の低燃費走行に挑む。



自分のアイデアを
人の役に立つ形に
していきたいですね。

開発のきっかけは ガソリンスタンドでの声

大学生のころ夏休みになると、家族が営んでいる自動車の整備工場に帰省して、車を眺めていました。中古の車を買って整備して乗っていたら、友達との車旅行中に故障してしまつて立ち往生。中古部品のお店に行つて、部品を探して修理をしたこともありましたね。もともと、私は車が大好きなのです。

数年前に石油価格が急激に高騰したときに、ガソリンスタンドで燃料を補給していたら「燃料代が高いよ。もっと少ない燃料で走らないのかなあ」とトラックの運転手さんたちの困っている様子を見かけました。そのとき「何か良い方法はないだろうか」と私は思つたのです。

当時、私は福岡県の工業技術センターで働いていました。企業からの技術的な相談に応じるのが私の仕事。小さなナット1本でも溝の入れ方で、締め付け力の強度が向上するのです。技術者の皆さんは、さらに、良いものをつくりたいと工夫と努力を重ねています。

特許を得ることができた「走行制御装置」ですが、最初は、私のアイデアに関心を持ってくれた企業が開発をすすめていたのです。しかし、本業のかたわらでの開発で、なかなか実現までこぎつけることができませんでした。そこで「それなら、私が作ってみよう」と思い立つて仲間と一緒にこの装置の開発をすることにしたのでした。

エンジンで作られた大きな駆動力は、様々な機械的な抵抗や摩擦で車輪に伝

わるまでに減っていきます。自然に物が動こうとする力をうまく利用して、消費燃料を節約できないだろうかと目を付けたのが、オートマチックトランスミッションを搭載した車のセレクトレバーのN「ニュートラル」でした。

まだ燃費が良くなるかも 実証実験は通勤の車

仕事が終わってからや、休みの日の空いた時間にコツコツと作業をしました。「暴走しない二重三重の安全設計」「コストの低減」などを考えて、設計から製作まで1年半くらいかかりましたね。装置を付けたときに、車のほかの部分に影響がでないかも、しっかりと実験を重ねてきました。

筑紫野にある職場の研究所までの毎日

すね。人間の感情や世の中の変化などの様々な現象を数値に置き換えて理論的に説明するのです。

これからは、自分の自由な時間を使つて、今まで学んできた知識や技術を基に私の中のアイデアを実現していきたいと思っています。高齢などで足の筋力が弱った人をサポートする機械があつたなら、歩かなければ人の筋力は弱つていきませんが、少しでも歩くことができれば、筋力を維持して、いつまでも自分の意思で自由に行動することができそうです。

世の中のためになるアイデアの素は、身近にたくさんあります。自分のアイデアが役に立って、みんなの喜ぶ顔がたくさん見られるとうれしいですね。私の夢はこれからも続きます。

今までの夢、これからの夢。 私の夢は続きます

私は大学の工学部を卒業して就職しましたが、高校までの数学と違い、大学で学んだ数学はともおもしろかった

新しい発見が未来につながる

力の単位を表すニュートンは、イギリスの科学者アイザック・ニュートンの名前から名づけられたものです。ニュートンは、木から落ちるリンゴの実を見て、リンゴの実が地球から受ける重力と惑星が太陽から受ける力が同じ種類であることに気がしました。この力を「万有引力」と呼びます。また、イタリアのガリレオ・ガリレイは、ピサの斜塔を使った実験を行い、塔の上から同じ素材でできた重さの異なるものを同時に落としたところ、地面に同時に落ちることを発見したと言ひ伝えられています。

小さな疑問からの実験が、大きな発見につながる場合があります。多くの科学者の研究の積み重ねが、私たちの暮らしに応用され、役立てられています。

慣性の法則と自動車の走行

「物体が運動状態を続けようとする性質」を慣性といいます。この性質は、重さが大きいほど大きく働きます。地球上では、空気抵抗や重力が働くため慣性は永遠に続きませんが、最小の力で運動を続けることは可能です。

慣性を利用して、少ない燃料で走行できるのが一定速度で走っているときの運転です。自動車は大きく重くなるほど、加速するためのエネルギーが必要です。「静止していた物体が同じ位置にとどまろうとする」のも慣性です。車が加速するまでに時間がかかるのもこのためです。

エンジンの力で加速を得るためには、燃料の消費が必要です。車は、加速が終わると小さな力でも走れるようになります。

まちの発明家の開発物語

作りたいから、作っちゃいました。



は せ べ けんじ
長谷部 建二さん(鯉口分譲)
(元) 福岡県工業技術センター化学繊維研究所長

水道事業統合後のメリットとデメリット

今年の10月1日に水巻町の水道事業は北九州市に統合されます。今回は、水道の事業統合の後にサービスがどのように変わるのかをメリット・デメリットに分けて町民の皆さんに説明します。

メリット ☺

☺ 平成26年度中に料金改定を予定。水道料金が安くなります。

使用水量	水巻町	北九州市	差額
10m ³	1,487円	819円	668円
20m ³	3,797円	2,100円	1,697円
30m ³	6,877円	3,559円	3,318円
40m ³	9,957円	5,197円	4,760円
50m ³	13,367円	6,835円	6,532円

水巻町と北九州市の13mm口径10m³ごとの使用水量の料金比較の一例
(平成24年2月末現在)



☺ 水道料金がコンビニで24時間支払えるようになります。

統合後に利用可能な
コンビニエンスストア



セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、
ミニストップ、ポプラ(くらしハウス・生活彩家)、
デイリーヤマザキ

☺ 取扱金融機関が増えます。

これまでは遠賀信用金庫、福岡銀行、西日本シティ銀行、北九州農協、ゆうちょ銀行(九州管内)の5金融機関のみの取り扱いでしたが、水道事業統合後は取り扱いができる金融機関が増えて、31の金融機関で利用が可能になります。口座振替の申し込みは10月以降となります。
※詳しくは、広報紙や折込チラシなどでお知らせしていきます。

☺ インターネットで水道の使用開始・中止の届出が可能に。

現在は、役場の開庁時間中に来庁するか電話での受け付けを行っています。
水道事業統合後は、インターネットの環境が整っていれば、24時間の届出ができるようになります。



☺ 今年10月1日から適用されます。
メーターの口径別納付金が安くなります。

口径別納付金は、給水装置の新設工事やメーターの口径を増す改造工事の申し込みをする人が、そのメーターの口径に応じた金額を納付するものです。

メーター口径	水巻町	北九州市	差額
13mm	157,500円	46,200円	111,300円
20mm	388,500円	75,600円	312,900円
25mm	682,500円	231,000円	451,500円
40mm	2,079,000円	770,700円	1,308,300円
50mm	3,864,000円	1,344,000円	2,520,000円

☺ 土曜日も電話での問い合わせができるようになります。

水道事業統合後は、料金の問い合わせや水道の使用開始・中止の受け付け、納付書の再発行のサービスをコールセンターで受けられるようになります。

●受付時間

月曜日～土曜日の午前8時30分～午後7時

統合後が変わる・変わらない

納付書の様式が変わります。

平成24年10月分以降は、納付書の様式が変わります。詳細は、今後発行する広報紙でお知らせします。

検針期間などは変わりません。

設備投資費用の負担が終わり、水道料金が北九州市並みになる平成26年度中(予定)までは検針の期間は変わりません。今までどおり、毎月4日から10日までの検針で、毎月の請求となります。

口座振替日が変わります。

水巻町では口座振替日が毎月25日でしたが、北九州市と統合後は月末(休日の場合は翌営業日)になります。

デメリット ☹

☹ 役場庁舎内で水道関係の手続きができなくなります。

水道事業統合後は、北九州市水道局または北九州市のコールセンターに連絡をとって、手続きを行わなければなりません。

転入や転出の手続きで水巻町役場に来庁した時に、水道の開始や中止の手続きや納付書などの再発行が、役場ではできなくなります。

☹ 漏水対応などに時間がかかる場合があります。

漏水の修理や調査は、西部工事事務所(八幡西区竹末)が対応することになります。そのため、これまでよりも対応するまでの時間が長くなる場合があります。

☹ 皆さんの管理する水道管の範囲が広がります。

これまでは私有地内や私道部分の水道管であってもメーターから本管側では、町負担で修繕を行っていました。しかし、水道事業統合後は、私有地内や私道部分は町民の皆さんの負担で修理しなければなりません。

☹ 今年10月1日から適用されます。
検査手数料などが高くなります。

宅地内の給水装置工事の手数料です。

水道管口径	水巻町		北九州市		差額
	設計審査手数料	工事検査手数料	設計審査手数料	工事検査手数料	
25mm以下	2,000円	2,500円	2,400円	3,100円	1,000円
40mm	4,000円	4,700円	5,000円	5,700円	2,000円
50mm	5,700円	6,900円	7,200円	8,600円	3,200円



伊左座小学校の職業体験



6月5日から8日にかけて、伊左座小学校の6年生が町内のお店などで、仕事を体験する職業体験を行いました。その一つ、町の総合運動公園で職業体験をした子どもたちは、夏に総合運動公園プールで使うプールカードを上手に作っていました。このカードは、町内のすべての小学生に手渡されます。

植木まつり振興会から寄付



2月から4月の間に猪熊の遠賀川河川敷で植木販売やチャリティ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31日、植木まつり振興会の皆さんが役場を訪れ、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へ寄付しました。

絢爛豪華～春の芸術祭～



5月27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27組の出演者の唄や踊りが披露されました。各団体の代表者たちの熟練の芸に、会場内は拍手でいっぱいになりました。



えっとうするんだっけ？

新米パパママ教室

6月10日、いきいきほーるで新米パパママ教室が行われ、10組の夫婦が参加しました。

教室では、お産時の呼吸法や出産の話、妊婦体験など、これから初めてのお産を迎える新米パパママには重要な項目がずらり。特に赤ちゃん人形を使った沐浴体験では、初めての体験に悪戦苦闘。慣れない手つきのパパとママが一生懸命練習しました。皆さん、元気な赤ちゃんを産んでくださいね。



能面には心がうたれている
能を学ぶ体験教室

6月8日、猪熊小学校で同校の6年生を対象に、伝統文化である能を学ぶ体験教室が開催されました。この日の講師は、日本伝統工芸能面師の麻生能忍さん(岡垣町)です。

能は、いくさに明け暮れていた武士の間で700年前に生まれたもの。演じられる過去の人たちの姿を通して、その人たちの心の様相を表現しています。麻生さんは、面を子どもたちに見せながら「面をうつとき、能面師は面に魂を打ち込んでいます。能面の表情で、能面が演じる役者を動かすのですよ」と語りかけます。子どもたちは、能の面の見る角度を変えると表情が変わって見えることに、驚きの声を上げていました。

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています

の Town's Topics まちのわだい



おいしいお米になあれ

机小学校の田植え教室

5月23日、机小学校の4年生を対象に田植え教室が行われ、机地区の農家の指導で子どもたちが初めての田植えに挑戦しました。

苗を少しずつ手渡され、素足をズブズブと田の中に踏み入れます。なかなか先に進めず、「ワーワーキャーキャー」と悲鳴と笑いの混じった声があがります。足に伝わる泥の感触は今までに経験したことのないもの。でも、おそろおそろの動きだったのは最初だけで、すぐに、ずんずん歩いてまわるようになり、泥だらけになるのも構わず、田植えを楽しみました。

おいしいお米になるのが待ち遠しいですね。



5月27日、総合運動公園で初心者懇親テニス大会と社会人ソフトボール大会の2つの大会が開催されました。社会人ソフトボール大会では、ランニングホームランに「当たった。こりゃ、のびるぞ～」とベンチから歓声があがります。「よっしゃ、うちは全員、ホームランでいこう」とユーモアたっぷりの声に笑い合う選手の皆さん。楽しい試合が繰り広げられました。大会の結果は次のとおりです。(敬称略)

【社会人ソフトボール大会】

●Aパート①おかの台②高尾③猪熊●Bパート①二②水巻ゆう♥あい倶楽部③緑ヶ丘

【初心者懇親テニス大会】

●Aグループ①野見山英治・河野米太郎●Bグループ①井上美樹・野中俊彦●Cグループ①上田修・木村真哉●Dグループ①藤原鐘拓・上田とも子

楽しくはつらつプレー
初心者懇親テニス・社会人ソフトボール大会

集まれ卓球大会 (敬称略)

●6月3日●町民体育館●参加者 65 人

●一般の部【男子W】①大田・田中、泉・来田【女子W】①大野・坂部【男子S】①来田理、原田慶晴【女子S】①杉田真美、武市福子【MIX】①新宅・杉田、有田・岩井●シニアの部【男子W】①梅木・丸井【女子W】山下・久保田【男子S】①野村和男【女子S】①山下まゆみ【MIX】①野村・入江力●中学生の部【W】①来田・三田【S】馬場雄太

グラウンドゴルフ選手権大会 (敬称略)

●6月5日●総合運動公園●参加者 81 人

【男子の部】①坂根福治②田原藤助③山本菊一
 【女子の部】①勝原陽子②坂本歌子③小椋ミツ子

遠賀ロータリークラブ旗争奪少年剣道大会 (敬称略)

●6月10日●町民体育館●参加者 175 人

▶個人の部【低学年男子】②古賀大晟【小学4年男子】③井手口玲也【小学6年男子】③鍛冶尾雄太【高学年女子】③坂田幸葵【中学生男子】③澤山采希③澤山和希

クイズ 勝負
 広報 Q ここはどこ？

●この撮影をした場所はどこでしょうか●
 ①水巻駅そば ②折尾駅そば ③陣原駅そば



○ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢を書いて7月18日(水)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 ①若松区
 ●応募総数 25
 ●正解総数 25

当選者 (敬称略)

▶古藺叶実彩(猪熊)
 ▶石橋富貴子(梅ノ木園地)
 ▶江藤玲(古賀)



若松区にあるグリーンパーク北ゲートへと続く道です。グリーンパークは、「水・緑・そして動物たちとのふれあい」をテーマにした北九州市内最大の公園です。バラ園や熱帯生態園が楽しめ、憩いの場所となっています。



水巻でかにんにく部会の皆さん

水巻でかにんにく部会は、現在24人で、栽培を始めてから5年になります。スタミナ食としても人気のある「水巻でかにんにく」を地元の特産品に成長させたいと日々頑張っています。

今年収穫した水巻でかにんにくは頼ずりしたいくらいの出来でした。

皆さんも、栽培者として地元の特産品づくりに参加してみませんか。次のような条件で栽培する人を募集します。

▷30坪(100㎡)以上栽培する
 ▷栽培者でつくる「水巻でかにんにく部会」の規約、マニュアルを守って栽培する
 ●申込期限 7月31日(火)
 ●申し込み・問い合わせ 詳しくは水巻町商工会 ☎ 201-7551 へ

いっしょにつくりませんか
 地元の特産品、水巻でかにんにく

家族に精神障がい者のいる人の無料相談
 困っていること、どう対応したらよいかわからないことはありませんか。家族会の立場(ピアサポーター)で相談に応じます。
 1人で悩まず相談してください。話をするだけでも楽になります。
 ●とき 毎月第2・第3月曜日の午後1時～3時
 ●ところ 社会福祉法人はまゆう福祉会(吉田東)
 ●対象 郡内に住んでいて、家族に精神障がい者のいる人
 ●問い合わせ 社会福祉法人はま

「伊左座クラブ」ママさんバレー団員募集
 集まれママさん!バレーボールチーム「伊左座クラブ」では団員を募集しています。
 ●とき 毎週水曜日・金曜日 午後7時30分～9時
 ●ところ
 ▼水曜日 水巻南中学校体育館
 ▼金曜日 伊左座小学校体育館
 ●対象 女性
 ●費用 月1000円
 ●申し込み・問い合わせ

町を元気にしよう
 コスモス商品券
 取扱業者を募集します。



「コスモス商品券」は、9月29日(土)～12月25日(火)の期間、取扱事業者の店舗などで買い物に使うことができるので、10,000円の「コスモス商品券」で11,000円分の買い物ができ、地元の消費の活性化に生かれます。また、住宅改修や自動車修理などに使える「みずまき工業商品券」の取扱業者も募集しています。詳しくは問い合わせてください。

●申込期限 7月31日(火)
 ●申し込み・問い合わせ 水巻町商工会 ☎ 201-7551

安全にバスを利用しましょう
 車内事故を防ぐため、次のことをお願いします。
 ▼走行中の車内移動は危険です。降りるときは、バスが停留所について扉が開いてから席を立つようにしましょう。
 ▼車内に立って乗るときは、すり革や握り棒にしっかりとつかまりましょう。
 ▼高速バスや貸切バスでのシ

北九州いのちの電話
 電話相談員募集
 北九州いのちの電話は、さまざまな悩みや不安、危機で絶望し生きている人を助け、危険から救い出すためにあります。安全のためシートベルトを着用しましょう。
 ●問い合わせ (社)福岡県バス協会 ☎(092)431局9704番

北九州いのちの電話
 電話相談員募集
 北九州いのちの電話は、さまざまな悩みや不安、危機で絶望し生きている人を助け、危険から救い出すためにあります。安全のためシートベルトを着用しましょう。
 ●問い合わせ (社)福岡県バス協会 ☎(092)431局9704番

出合いを応援
 「友活」野外パーティ
 野外パーティイベントで、お友だちから始めましょう。「恋をしたいけれど、なかなか出合いがない」そんな男女を応援します。

●とき 8月5日(日) 午後5時～9時
 ※受け付けは午後4時からです。
 ●ところ 波津海岸(岡垣町原)
 ※現地集合となります。飲酒する人は、公共の交通機関を利用してください。

用してください。
 ●対象 20歳～40歳くらいの独身男女
 ●定員 男女各60人(先着順)
 ●費用 男性5000円、女性4000円
 ●申込期限 7月31日(火)
 ●申し込み・問い合わせ 水巻町商工会 ☎ 201局7551番

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、日々の感じていること、イラスト、広報へのご意見・ご感想などを寄せください。
 ●お問い合わせ 役場広報情報係 ☎201局4321番

みんなに
 教えて
 おいしいおかず Recipe vol.141

ふあふあ
 レアチーズケーキ

作り方

①ボウルにカッテージチーズとヨーグルトを入れ、滑らかになるまで泡立て器でよく混ぜ、レモン汁を加える。
 ②ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
 ③卵白に砂糖を入れ、つのが立つようにかたく泡立てる。
 ④②を湯煎にかけて溶かし、熱いうちに③に加えてよく混ぜる。
 ⑤①に④を3回くらいに分けて入れ、その都度泡をなるべく消さないようによく混ぜる。
 ⑥カップにそれぞれ分けて入れて冷蔵庫で冷やす。
 ⑦⑥が固まったら、フルーツソースをかける。

料理一口メモ

カッテージチーズのカロリーはクリームチーズの1/3以下で、脂質もコレステロールも低いものです。タンパク質はカッテージチーズのほうが多く、低カロリー・高タンパクの優れた食品です。

1人分 119 キロカロリー 塩分 0.6 グラム



【調理】シニアMC

材料・4人分

カッテージチーズ(裏ごし) 200g
 ヨーグルト 100g
 卵白 2個分
 粉ゼラチン 5g
 水 大さじ2
 レモン汁 小さじ2
 砂糖(卵白用) 30g
 ブルーベリーソース 60g

区長を紹介します。

●問い合わせ 役場庶務係 ☎ 201-4321

水巻町には現在 30 の自治会（区）があり、それぞれの区の代表者として区長がいます。区長は地域のリーダーとして、自治会と行政のパイプ役を務めるなど、住みよい町づくりのために活躍しています。



●区長のおもな仕事

- ▷役場やほかの自治会との連絡調整
- ▷自治会活動の取りまとめ
- ▷地域住民への情報の連絡・回覧
- ▷陳情・要望の取りまとめ

●自治会に加入しよう

自治会では、子ども会や老人会、清掃活動、防犯活動など、様々な地域活動を行っています。ぜひ自治会に加入し、町づくりに参加しましょう。

●平成24年度区長名簿

区名	区長氏名	電話番号	区名	区長氏名	電話番号
[Redacted Table Content]					

●平成24年度区長会役員

【会長】村田 久 【副会長】鈴木 達明・世羅田 宗市 【事務局長】柴田 征彦 【会計】山松 正美

こんにちは管理栄養士です

疲れに負けない 体を作りましよう。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202局3212番



慢性疲労から病気になることも…



老若男女を問わず、疲れを感じている人はたくさんいます。おもな症状には、筋肉疲労（全身の倦怠感、肩こりなど）、やる気が出ない、体がだるい、食欲がないなどがあります。

ほとんどの疲労は十分な休養と睡眠で改善できますが、それでも疲れが取れない慢性疲労が続くと、抵抗力や免疫力が低下して風邪などの感染症にかかりやすくなります。また、さらに進むと高血圧や糖尿病などの危険因子になることや脳血管障害、心臓病から「過労死」にいたる危険性もあるのです。

疲労の原因は乳酸です

筋肉疲労は「乳酸」という物質

が体内に蓄積されることで起こります。この「乳酸」は体を動かしてエネルギーを消費することで作られます。

通常なら他の物質に変化したり、排せつされたりするのですが、大量に作られると処理をしきれず、体内に蓄積されていきます。その結果、細胞が栄養や酸素を取り込みにくくなり血液の循環が悪くなつて筋肉痛や肩こり、体の冷え、偏頭痛などが生じます。食事を食べず、偏食が多いと体に必要な栄養が不足して消化吸収が上手くできず、疲れが増加していくのです。

元気になる秘訣 栄養素別の食材料選び

バランスのよい食事を毎日きちんとすること、疲労度が大幅に和らぐため、食材料選びも大切です。疲労回復に効果的な食材料を栄養素

別で紹介しします。

「疲労の予防や回復に特にかかせないビタミンB群」

●ビタミンB1

糖質からのエネルギーが作られるときに必要な栄養素です。穀類の胚芽、豚肉、レバー、豆類などに多く含まれます。

●ビタミンB2

不足するとエネルギーをうまく供給することができなくなり、乳酸などの疲労物質が体に蓄積されやすくなります。レバー、卵、大豆、乳製品、葉菜類などに多く含まれます。

「疲労回復に大切なミネラル」

●カルシウム

精神的な疲労やイライラを鎮める働きがあります。乳製品、小魚、魚介類、豆類、野菜類、海藻類、穀物などに多く含まれます。

●鉄

酸素を全身に運ぶ働きがあるの

で、不足すると運動能力が低下して疲れやすくなります。レバー、貝類、穀物、ほうれん草、ひじきなどに多く含まれます。

疲労から 回復するためのコツ

●精神的疲労の回復

精神的な疲労には、うなぎや焼き肉などのスタミナ料理は改善の効果はあまり期待できません。反対に肥満の原因になることがあるので注意しましょう。

●筋肉疲労の回復

乳酸の撃退には、肉体労働やスポーツなどで消費されたエネルギーの補給が大切です。糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1やそれを効率よく使うために必要なアリシンを補給しましょう。肉、うなぎ、豆腐、にんにく、ねぎ、にらなどが効果的です。また、入浴やマッサージなどで血行をよく

すると、乳酸を減らすことができます。

●精神的疲労の免疫力を上げる

疲労は、活性酸素を増加させ、免疫力の低下を起こします。 β 、カロテンやビタミンC・E、ポリフェノールなどの抗酸化物質を含む野菜や果物、きのこなどをしっかり食べましょう。

●夏バテ予防

食欲が増進する山芋、オクラ、レモン、とうがらしなどが効果的です。また、香辛料、かんきつ類などの刺激のある食品を使って食欲増進をはかるのも効果的です。オクラ、山芋などのネバネバ成分は消化吸収を助ける働きがあるので、料理にぜひ、使ってみましょう。

●クエン酸で疲労回復

健康飲料として人気の高いお酢。疲労回復に効果がある食酢の成分の「クエン酸」が乳酸の生成を抑える働きがあります。

65 歳以上の人介護保険料が決定します。

平成 24 年度の介護保険料決定通知書を 8 月上旬に郵送します。今年度は、3 年に 1 度の保険料の算定基準を見直す年度です。このため、保険料の算定基準が変わっています。通知書が届いたら、保険料の確認をお願いします。

【保険料の納め方】

●特別徴収（年金から天引き）

年金の支払月に、決定通知に記載されている額が天引きされます。今回、新たに納付書で保険料を納めることはありません。

●普通徴収（納付書払いまたは口座振替）

①納付書で納める人

通知書に納付書が同封されています。毎月の納期限までに保険料を納めてください。
※口座振替を希望する人は役場高齢者福祉係に問い合わせてください。

②口座振替で納める人

今回、通知書のみを送ります。8 月～3 月まで



毎月、指定された口座から通知書に記載された金額が引き落とされます。新たに納付書で保険料を納めることはありません。

【給付制限】

介護保険のサービスを利用するとき、通常、1 割の自己負担でサービスを利用できます。しかし、保険料に滞納があった場合は滞納期間によって、自己負担が 3 割、10 割と変わってきます。

活用してください「みんなで支える介護保険」

介護保険がわかる小冊子「みんなで支える介護保険（平成 24 年度～平成 26 年度保存版）」を 4 月 25 日号の広報紙と一緒に配布しています。いろいろな手続きを知るのに役立ちます。



●問い合わせ 役場高齢者福祉係 ☎ 201-4321



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るため、新しい受給者証を 7 月下旬に郵送します。

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 日からです

国民健康保険に加入している人が医療機関にかかるときに、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、町県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 歳以上で町県民税が課税されている世帯の人は、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



8 月は更新月です。後期高齢者医療制度

●被保険者証

現在の被保険者証(うす緑色)は、7 月 31 日が有効期限です。

8 月 1 日から使用できる被保険者証(水色)は、7 月下旬に郵送します。8 月 1 日以降に医療機関にかかるときは、新しい被保険者証(水色)を窓口で提示してください。有効期間は、平成 25 年 7 月 31 日までの 1 年間です。新しい被保険者証(水色)が 7 月中旬に届かない場合は、役場国保年金係にお問い合わせください。

●限度額適用・標準負担額減額認定証

現在、使用中の減額認定証の有効期限は 7 月 31 日です。

減額認定証をすでに持っている人で、平成 24 年度の市町村民税が非課税世帯の人には、8 月 1 日からの新しい減額認定証を 7 月下旬に郵送します。
※新たに減額認定証の交付を希望する人は、役場窓口での申請手続きが必要です。(町県民税が課税されている人が同一世帯にいる場合は対象となりません)

●持ってくるもの 印鑑・被保険者証

●問い合わせ 役場国保年金係 ☎ 201-4321 または 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ (092) 651-3111



総合運動公園プールと図書館・歴史資料館に送迎バスが走ります。

小中学生の皆さん。夏休み期間中に無料の送迎バスが総合運動公園プールと図書館・歴史資料館に走ります。

今年の夏休みも友達と一緒に、おもいっきり楽しんでくださいね。

●対 象 町内の各小中学校の児童・生徒

●発着場所 伊左座小学校と猪熊小学校の校門前、宮尾台公民館、武道館、町民体育館

●運行期間 7 月 23 日(月)～8 月 31 日(金) ※8 月 6 日(月)と 21 日(火)の午前中は運行しません。

※図書館休館日は、図書館にバスは行きません。

●運休日 土曜日、日曜日と 8 月 13 日～15 日

※8 月 26 日(日)のプールの開園は午後 2 時です。

●問い合わせ

▷総合運動公園内スポーツ振興係 ☎ 201-4000

▷図書館・歴史資料館 ☎ 201-5000



【バスの発車時間】

●伊左座小学校用

行き	帰り	
伊左座小学校	プール	図書館
10：10	13：20	13：22
13：35	15：20	15：22

●吉田小学校用

行き	帰り		
武道館	宮尾台公民館	プール	図書館
10：47	10：50	14：00	14：02
14：12	14：15	16：10	16：12

●猪熊小学校用

行き	帰り		
町民体育館	猪熊小学校	プール	図書館
11：27	11：30	14：40	14：42
14：52	14：55	16：40	16：42

会社を退職したら国民年金に加入しましょう。

60 歳未満の人は、厚生年金保険の適用事業所を退職する場合、国民年金に加入するための手続きが必要となります。また、退職した人に扶養されていた 60 歳未満の配偶者も、国民年金の手続きが必要です。この手続きを忘れると、将来受給する年金額が減ったり、年金そのものが受け取れなくなったりする場合があります。

●問い合わせ 役場国保年金係 ☎ 201 局 4321 番



▽平成 24 年度の国民年金保険料は月額 1 万 4 980 円です。
▽一定期間分(原則として半年または 1 年間)の保険料を一括して納付すると保険料が割引になる前納制度があります。
▽保険料の納付が困難なときは、保険料の免除制度があります。(退職が原因で国民年金加入と同時に免除申請をする場合、雇用保険の離職票が雇用保険の受給者証を持ててきてください)。



過去 10 年分の国民年金保険料が納付できます。

10 月～平成 27 年 9 月の 3 年間に限り、過去 10 年分まで遡って納められるようになります。ただし、3 年度以上遡って保険料を納付するときは、加算金がかかります。過去



に納め忘れた保険料のある人は、問い合わせてください。
※現在、過去 2 年分まで遡って納付することができます。
※老齢基礎年金を受給している人などは対象から除かれます。

●問い合わせ 八幡年金事務所 ☎ 631 局 7966 番

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。この機会に平和の大切さを改めて、考えなおしてみませんか。

- とき 8月6日(月) 午前9時30分～11時
- ところ 中央公民館
- 講師 永野悦子さん(長崎平和推進協会)
- 費用 無料
- 問い合わせ 役場庶務係

お知らせ

●転出しても住基カードが引き続き使えます

7月9日(月)から、町外へ転出をしても、住民基本台帳カード(住基カード)を転入先の市町村で作り直さなくても良くなりました。今までは、町外への転出届けをするときに、一度住基カードを水巻町に返納し、転入先の市町村で、新たに住基カードの申し込みをする必要がありました。これからは、転出届けのときに住基カードの返納はせず、水巻町で使っていた住基カードを転入先の市町村で継続して利用することができ

●手続方法 転入届けのときに住基カードを持参してください。継続して住基カードを利用するためには、4桁の暗証番号を入力するなどの手続きが必要です。

※住基カードの利用の有無に関係なく、住所変更をしたときには、14日以内に転出届けや転入届けをするのを忘れないようにしましょう。

※住基カード内に電子申告などに使う電子証明書を保存している場合は、これまでどおり、住所が変わると電子証明書が使えなくなりますので注意してください。住民票の届け出をして住所が変わることで電子証明書が自動的に失効します。で、転入先の市町村で新たに電子証明書を取得する手続きをしてください。

●問い合わせ 役場住民係

新築・増築の調査で訪問することがあります

役場課税係では、家屋の新築・増築の評価や評価もれ、減失もれの調査を行っています。職員が訪問して、家屋を見たり、質問をしたりしますので、皆さんの協力を

※職員は必ず身分証を提示します。次のようなときは、届出が必要になりますので問い合わせしてください。

- ▽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

親子で竹灯ろう作り

- とき 8月18日(土) 10時～正午
- ところ 中央公民館
- 対象 町内に住んでいる小学生とその保護者
- 定員 15組
- 内容 親子で竹を使って灯ろうを作ります。材料と道具はこちらで準備します。できた灯ろうは9月30日(日)の観月会で回収ボックスへ入れてください。

※動物性の油は入れないでください。

「ほっとステーション」の子ども勤労体験支援事業

- 問い合わせ 役場環境保全係
- 対象 中学校卒業後、進学や就職をしていない20歳未満の人
- 申し込み・問い合わせ 児童少年相談センター「ほっとステーション」

福祉の職場合同就職面談会

求人する事業所などと個別に面談を行います。また、資格や就職の相談をすることができます。事前の申し込みは不要ですが、託児を希望する人は予約してください。

- とき 8月3日(金) 午前10時30分～午後3時
- ※受付時間は、午前10時～午後2時30分です。
- ところ クローバープラザ(春日市原町)
- 内容 約130の求人事業所との就職面談コーナー
- ▽資格や就職の相談コーナー
- ▽求職者向けセミナーほか
- 対象 社会福祉施設などへの就職希望者

就職希望者、または平成25年3月までに卒業予定の学生

費用 無料

※求人事業所との面談ができますので、履歴書を複数用意してください。

- 問い合わせ 福岡県社会福祉協議会人材・情報課 ☎ (092) 584局3310番

民間経験のある行政職員採用試験

県は、民間企業などで多様な職務経験を積んだ優秀な人材を求めています。あなたの経験を果敢に生かしてみませんか。詳しくは問い合わせてください。

- とき 9月2日(日)

介護保険の詐欺にご注意ください

介護保険や福祉関係者を名乗る詐欺事件が多発しています。介護保険の申請に手数料はかかりません。



役場から訪問するときは、身分証を持参していますので、必ず確認してください。また、不審な場合は、家に上げたり、その場で現金を支払ったりせずに、役場高齢者福祉係へ問い合わせてください。

- 【詐欺の手法】
- ▷「保険料が安くなる」と言って手数料を支払わせる、保険証や年金証書を出させる
- ▷家に上がりこみ、すきを見て室内やカバンなどを物色して現金を盗む
- ▷「保険料の還付がある」と銀行に誘い出す
- 問い合わせ 役場高齢者福祉係 ☎ 201-4321

飲食店などが「飲酒運転撲滅宣言の店」または「飲酒運転撲滅企業」の宣言をしたことを県に届け出ると、県は登録証を発行します。

飲酒運転撲滅宣言の店になりませんか



- ▽印鑑 申し込み・問い合わせ 役場学校教育係
- ▽賃貸住宅に住んでいる人は家賃のわかるもの(通帳のコピーでも可)
- ※1月2日(月・祝)以降に転入した人は、前住所地で取得してください。
- ※平成24年度住民税の課税証明書※世帯で収入のある人全員分が必要。
- ※1月2日(月・祝)以降に転入した人は、前住所地で取得してください。
- 問い合わせ 役場学校教育係

九州電力株式会社 八幡営業所 今夏における節電へのご協力のお願い。

日頃から節電にご協力いただき、誠にありがとうございます。当社は、現在、原子力発電所の運転停止に伴い、電力供給確保のために最大限の努力を行っています。しかし、今夏は、昨年よりお客様にご協力いただいた節電効果を見込んだとしても、供給能力が不足し、電力需給はきわめて厳しい状況となることが予想されます。お客様には大変なご不便とご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ありませんが、今夏も節電へのご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

- 節電へのご協力のお願い内容
- 7月2日(月)～9月7日(金)の平日(8月13日～15日を除く)9時～20時は「昨年並またはそれ以上」の可能な範囲での節電をお願いいたします。
- このうち13時から17時(ピーク時間帯)は「昨夏から更に3%程度以上(昨夏の節電実績7%程度を含めると、一昨年から10%程度以上)」の節電のご協力をお願いいたします。
- 上記期間・時間帯以外も、お客様の生活に支障のない範囲で節電に引き続きご協力ください。

- 体調管理には十分ご注意ください。
- ▷エアコンの控え過ぎで体調不良に気をつけて無理のない範囲で節電をお願い致します。
- ▷屋内でも熱中症などにかかることがあります。普段から室温管理や水分補給に留意してください。
- ▷特に、節電にご協力いただく期間中は、高齢者、乳幼児、体調・体力に不安のある方は、十分にお気をつけください。
- ▷節電を意識するあまり衛生面、安全面、防犯面で不適切なものにならないようご注意ください。

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

☆7月19日(木)午後1時～
・マタニティヨガ(要予約)
・参加費 有料

☆7月21日(土)午後2時30分～
・白川先生のお話
・絵本の読み聞かせ
・参加費 100円

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

もじ少年自然の家の「夏休みプール」が利用できます

利用日の前日までに電話で申し込んでください。

●とき 9月2日(日)まで

●ところ もじ少年自然の家(門司区大字喜多久)

●対象 5人以上の団体

●定員 午前と午後のそれぞれ50人

●申し込み・問い合わせ もじ少年自然の家 ☎ 341局1128番

夜間飛行訓練を行います

航空自衛隊芦屋基地で夜間飛行訓練を行います。

●とき 7月17日(火)・18日(水)の日没から午後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局0981番

海上技術学校のオープンスクール

海上技術学校への入学を考えている人は、体験入学することができます。

●とき 7月21日(土)、10月20日(土)

●ところ 唐津海上技術学校(佐賀県唐津市東大島町)

※口之津海上技術学校(長崎県南島原市口之津町)でも同様のオープンスクールを行っています

職業訓練生募集

技能を身につけ就職に結び付けてみませんか。

●訓練科目 溶接施工科、キャド・キヤム技術科、ビル設備サービス科、ビジネスワーク科、若年者溶接施工科

●対象 ハローワークに求職申し込みをし、受講指示または推薦をもらえる人

●訓練期間 10月4日(木)～平成25年3月28日(木)

●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 8月24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 9月6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

「家族や地域の大切さ」作品コンクール

内閣府では、「家族や地域の大切さ」をテーマにした作品を募集しています。応募方法など詳しくは、「家族の日」「家族の週間」ホームページを見てください。

●募集作品 写真、手紙・メール

●申込期限 9月7日(金)

●問い合わせ 内閣府(少子化対策担当) ☎ (03) 3581局9721番

す。詳しくは問い合わせてください。

●対象 中学校卒業後、または平成25年3月卒業見込みの人

●問い合わせ 唐津海上技術学校教務課 ☎ (0955) 72局8269番

福岡県町村会職員などの採用試験があります

●とき 9月16日(日)

●ところ 福岡県自治会館(福岡市博多区千代)

●対象 昭和61年4月2日～平成3年4月1日に生まれた人

●定員 2人程度

●申込期間 7月23日(月)～8月10日(金)

●申し込み問い合わせ 詳しくは福岡県町村会総務課 ☎ (092) 651局1121番へ

犬のしつけ教室

これから犬を飼う人または飼おうと思っている人を対象に犬のしつけ方教室をします。

正しい犬のしつけ方を学んでみませんか。

●とき 8月6日(月) 午後1時30分～4時

※受け付けは午後1時からです。

●ところ 福岡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

講座・講演

北九州地域労働教育講座

渡辺晶子さん(ナリッジ共同法律事務所弁護士)の講座「職場でのトラブルを防ぐ!」非正規・有期、そして正規のための労働講座」を行います。詳しくは問い合わせてください。

●とき 7月19日(木) 午後6時30分～8時30分

●ところ ウェルとばた(戸畑区汐井町)

●申し込み・問い合わせ 県労働政策課 ☎ (092) 643局3585番

北九州地域労働経営セミナー

内村直尚さん(久留米大学教授)のセミナー「これで万全!」新型うつ、復職支援の最新情報」を行います。詳しくは問い合わせてください。

●とき 7月26日(木) 午後3時～5時

●ところ ウェルとばた(戸畑区汐井町)

●申し込み・問い合わせ 県労働政策課 ☎ (092) 643局3585番

相談

介護相談

介護に関する困りごとや悩みご

る実技・講習

●申込期限 7月31日(火)

●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6098番

募集

ヘリコプター体験搭乗

●とき 8月25日(土) 午前8時30分～午後1時

※日程が変わることがあります。

●ところ 航空自衛隊芦屋基地

●対象 小学生以上

●定員 60人(抽選)

●内容 約20分の局地飛行

●申込方法 往復はがきに、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、人数を記入して8月3日(金)までに郵送してください。(消印有効)

▽送付先 〒807-0133 遠賀郡芦屋町大字芦屋1455番地1「航空自衛隊芦屋基地基地渉外室体験搭乗係」

●問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地渉外室 ☎ 223局0981番

海外戦没地での慰霊事業

戦没者遺児が、海外戦没地へ赴き、その地に眠る亡き父や母を心ゆくまで慰霊追悼する「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」を行っています。詳しくは問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ (財)日本

遺族会 ☎ (03) 3261局5521番

福岡県美術展覧会 作品募集

●とき 9月4日(火)～30日(日)

●ところ 県立美術館(福岡市中央区天神)

●募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真、グラフィックデザイン

●申込期間 7月25日(水)・26日(木)

▽書以外の部門 8月11日(土)・12日(日)

●申し込み・問い合わせ 県立美術館普及課 ☎ (092) 715局3551番

総合計画審議会の「女性委員」募集

第4次水巻町総合計画後期基本計画を策定するための審議会を設置します。まちづくりに関心のある女性委員を募集します。

●対象 町内に住んでいる18歳以上の女性

●定員 1人

●任期 10月～平成25年3月

※総合計画審議会は任期中に4回程度の開催予定です。

●申込期限 7月27日(金)

●申し込み・問い合わせ 役場企画係 ☎ 201局4321番

中の人を対象に養育費の電話相談を受けます。

●問い合わせ 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

子どもの養育費などの法律相談

ひとり親家庭の養育費などの生活上の問題の法律相談を弁護士が無料で受けます。

●とき 9月19日(水) 午後1時～3時

●ところ 宗像市役所(宗像市東郷)

●申込期限 9月18日(火)

●申し込み・問い合わせ 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

看護職員再就業移動相談

保健師、助産師、看護師、准看護師の資格を持つていて、現在現場を離れている人を対象に、求人求職情報や最新の医療・看護情報の提供などを行う移動相談を開催します。



※登録時には、免許番号、取得年月日、履歴などの記入が必要です。

●とき 8月3日(金) 午後1時～4時

●ところ 福岡県福祉人材センター(春日市原町)

聞こえでお困りの事ありませんか?

ご自宅へ無料出張致します。

信頼と実績で24年。障害者自立支援法取扱店
小倉補聴器 黒崎店

北九州市八幡西区岡田町2-20 ☎ 093 622 5888
http://www.iwanaga.co.jp

・カラー	¥2,205 ＜同時カット＋¥630＞	シャンプー ブロー付	
・パーマ	¥2,520	カット ブロー付	
・縮毛矯正	¥5,985 ＜同時カット＋¥735＞	シャンプー ブロー付	
・カット	¥1,260	ブロー付	

美容室 **駐車場完備**

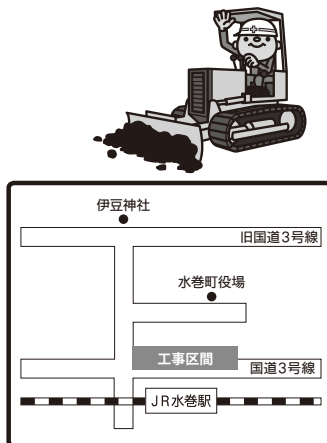
●営業時間 9:00～19:00 ●店休日 毎週月曜日・第4日曜日
遠賀郡水巻町頃末北一丁目5番6号 ☎ 093 201 1777

ご希望の技術者を指名してください。

皆さんのご協力をお願いします。

国道3号線の道路工事を行います。

【詳細地図】



歩道内に排水構造物を埋設する工事を行います。

歩道で工事作業をするため、工事期間中に歩道や脇道の一部通行止めが発生します。工事区間を通行するときは、注意してください。

●とき 7月中旬～9月中旬の午前9時～午後4時（予定）

●問い合わせ 国土交通省九州整備局九州国道事務所八幡維持出張所 ☎ 631-3338

省エネ・節電を宣言した人に、エコトストラップを進呈します。

ふくおか省エネ・節電県民運動実施中

県が示す「5つの節電基本アクション」を参考に、この夏の省エネ・節電宣言を行った県民に、「宣言証（エコトストラップ）」を進呈します。この宣言証を協賛企業の店舗に持参すると、割引などの特典が受けられます。

また、この県民運動に参加して、実際に電気使用量が削減できた世帯には、抽選で県産米などが当たります。皆さんも県民運動に参加してみませんか。

●とき 6月1日（金）～9月30日（日）

●対象 県内に住む人

●申込方法 ふくおかエコライフ応援サイト (<http://www.ecofukuoka.jp>) や携帯電話のQRコードから申し込んでください。



↑QRコード

●問い合わせ

県庁環境保全課地球温暖化対策係
☎ (092) 643-3356



みんなで協力。みんなで省エネ。

5つの節電基本アクション

- ①【エアコン】 室温は 28℃を心がけよう。
- ②【冷蔵庫】 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしよう。
- ③【照明】 日中は不要な照明を消そう。
- ④【テレビ】 テレビ画面の輝度を下げ、必要な時以外は消そう。
- ⑤【待機電力】
▷ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切ろう。
▷ 使わない電気機器のプラグを抜いて、待機電力を削減しよう。
※節電を意識するあまり、衛生面、安全面、防犯面で不適切なものにならないように注意してください。

この広報紙は再生紙を使用しています。



広報みずき編集後記

■広報紙の担当をしているとそれはもう、いろいろなところに出没してはお話を聴くのですが、少なからず役得があります。講演会や講習会の取材に行くときと私自身が受講者となっている部分もあり、仕事中に大変な量の勉強ができます。新米パパママ教室での、母乳で育てると一度の母乳の量に限りがあるという説明は回数を飲むようになるという説明は明快で、赤ちゃんが夜何度も起きることや、スキップが一層深まることなど、様々なことがいつべんに理解できました（私自身は新米パパになったことにはないですが）。
現在、水巻町南部の小学生の「通学合宿」の取材をしているところですが、短期間のうちに子どもたちが成長しているのがはつきりと伝わってきて、感動の多い体験をしています。今号の編集をしながら、通学合宿をどんなふうで紹介しようかと同時に考え、頭をフル回転させています。

（村岡）

身近な「住民相談員」に相談してみませんか

高齢や身体が不自由などの理由で相談に来られない人は、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、相談してください。

●とき 毎週月曜日・金曜日（祝日は除く）午後1時～4時

●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

司法書士の無料法律相談

●とき 7月14日（土）午後1時～4時（受け付けは午後3時30分までです）

●ところ いきいきほーる

●内容 財産、相続、多重債務などの相談

●相談員 司法書士

●問い合わせ 社会福祉協議会

☎ 202局3700番

日曜街かど労働相談会

賃金未払い、解雇、セクシュアルハラスメント、職場のいじめといった働くうえでの問題や悩み、疑問に答えます。相談は無料で予約は要りません。

●とき 7月22日（日）午前10時～午後6時

※弁護士との相談は、午後3時～5時です。

●ところ J R小倉駅イベントスペース（小倉北区浅野）

●内容 個別相談ブースでの面接相談

●問い合わせ 福岡県北九州労働者支援事務所 ☎ 592局3516番

愛のおくりものありがとう（いま）だ

社会福祉協議会

5月18日から6月15日受付分まで

【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

（有）平山茶州園様

【香典返し寄付として】

頃末南 渡邊 正様

猪熊 渡邊 ミチ子様

仲間 清様

池端 康一様

池端 明運様

吉田 高橋 次生様

頃末南 高橋 スエ子様

吉田 井本 美好様

頃末南 井本 シズ子様

高松 浅沼 米子様

机 浅沼 三郎様

みずほ 行正 ツル様

故・崎野 政夫様

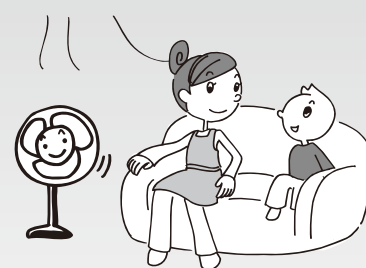
故・崎野 マキ子様

優しい風でうるおう、省エネ快適生活

古い扇風機は点検しましょう。

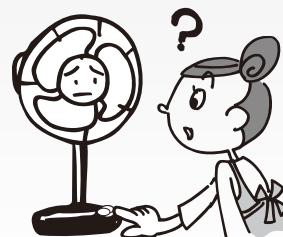
●問い合わせ (社)日本電機工業会 ☎ (03)3556-5887

扇風機はエアコンの普及とともに、その役割を大きく変えようとしています。最近の扇風機はエアコンとの併用を考えて、デリケートな微風調整や首振りなど、工夫された機能が開発されています。扇風機を上手に使うことで快適で経済的な夏を過ごしましょう。



！ 長期間使用を続けてきた扇風機はしっかりと点検。異常があればすぐに使用を中止してください。

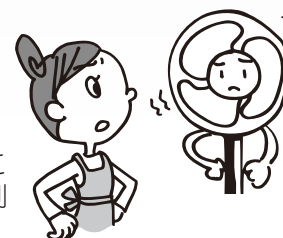
異常があれば、すぐに使用を中止して電源プラグを抜きましょう。発煙・発火の恐れがあります。また、再使用をするときは必ず販売店に相談してください。



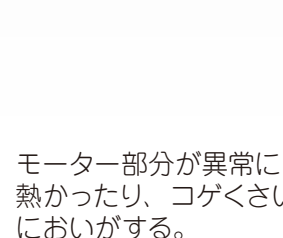
スイッチを入れてもファンが回らない。



回転するときに異常な音がする。



ファンが回っても異常に回転が遅いなど不規則な動きをする。



モーター部分が異常に熱かったり、コゲくさいにおいがする。



「BABY PHOTO ALBUM」

町内の元氣いっぱいな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(金)までに広報情報係へ申し込んでください。



吉田西
はせべ 美羽ちゃん
23年7月20日生まれ

元氣いっぱいな明るい子に育つてね♡



頃末南
やまだ いと音ちゃん
23年7月19日生まれ

お誕生日おめでとう♡優しい女の子になってね♡



中央
いけだ 翔空ちゃん
23年7月6日生まれ

1歳おめでとう♡甘えん坊翔空くん大好き!! パパ・ママ



二西
なかやま はるき 遥貴ちゃん
23年6月29日生まれ

誕生日おめでとう♪これからますます大きくなつてね!



おかの台
こうのえ 梨愛ちゃん
23年7月25日生まれ

1歳おめでとう♡4姉妹仲良く育つてね♡りあ大好き♡



おかの台
こうのえ ひな 愛ちゃん
23年7月25日生まれ

1歳おめでとう♡4姉妹仲良く育つてね♡ひな大好き♡



立屋敷
さだむら あきほ 明穂ちゃん
23年7月5日生まれ

生まれてきてくれてありがとう。これからもよろしく。



梅ノ木団地
やまさき だいち 大地ちゃん
23年7月14日生まれ

いつも元氣もりもりの大地くん。お誕生日おめでとう♡



二東
ごろうまる けいすけ 佳祐ちゃん
23年6月24日生まれ

いつも笑顔をありがとう♡お誕生日おめでとう♡

活動 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

女子ソフトボールがもつときかなに
なればいいなと思います。



あそう かなよ
麻生佳奈代さん (梅ノ木団地)

- 生年月日 平成9年6月24日
- 学 校 水巻中学校
- チーム名 KGスラッガー
- ポジション ショート

今月は、ソフトボ ルチ ムのKGスラッガ でキャプテンとして活躍している麻生佳奈代さんを紹介しします。

203

●ソフトボールの楽しいところを教えてください

やりがいを感じるのは、大会で優勝などの結果を残したときですね。わたしたちのチームはKGスラッガーといい、5月のオール福岡春季大会で優勝しました。チームとしてはこれで4連覇になります。今は、全国大会での優勝を目指しています。

●大変なこともあるのではないですか

キャプテンという立場なので、チームをまとめることをしないといけません、これが一番難しいです。

それと、実は学校の部活動では陸上部に所属しています。学校にはソフトボール部が無いということもありますが、陸上競技を学ぶことで、ソフトボールに生かせるのではないかと考えて取り組んでいます。

学校と食事と睡眠以外は、本当にソフトボール漬けの毎日です。思う存分ソフトボールができる環境への感謝を忘れないようにしないといけないと思っています。

●将来の夢は何ですか

実業団でソフトボール選手として活躍できたらいいなと思います。でも、最終的な夢は、女子ソフトボールの指導者になること。今は、ソフトボールの競技人口はそれほど多いとは言えず、自宅から遠い場所のチームに入るしかない人もたくさんいます。もっとソフトボールが普及することで、参加しやすい環境が整えばと思います。一緒にグラウンドで汗をかいて楽しみたいです。