

広報みずまき

MIZUMAKI TOWN

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2019
No.1007



陸上の女子「走り高跳び」で全国大会に出場した

水巻南中3年 津田菜乃さん

裏表紙「頑張ってます」で紹介しています

家族・友人の「違」が

いつもと「違」と感じることはありませんか。

食事が減った、

普段より疲れた顔をしている、

ため息が目立つ、

口数が減った…、

家族や仲間など身近な人が

「いつもと違う」様子ということは

ありませんか？

それはかけがえのない命の

大切なサインかもしれません。

自分に寄り添ってくれる人がいる。

それだけで生きる気力が

わき上がってくるものです。

一人一人が悩みを身近な問題として捉え、

互いに見守り、安心して話せる

環境を作ることが大切です。

周囲が気づかぬうちに一人で悩みを抱えて

精神的に追い詰められ、

最悪の場合は自ら命を絶ってしまうことも。

5人に1人の割合で

「本気で自殺を考えた」経験があるなど、

決して自殺は他人ごとではありません。

大切な人の命を守るために、

「いつもと違う」様子に気づいたら、

勇気を出して声をかけてみませんか？

キーワード①

「助けて」のサイン

一般的にあまりに身近すぎる人にはなかなか自分の気持ちを
出せない人も少なくありません。
特に一番頼れる家族には言えな
いケースも多く、自死遺族の中
にはその予兆に気がつくことが
できず、さらに苦しんでいる人
もいます。

自殺の背景はほとんどの場合、
健康問題、失業や倒産などの社
会的・経済的問題、職場や学校、
家庭の問題といった様々な悩み
を抱えて心理的に追い込まれて
しまった末のものです。

また、「死にたい」と考えてい
る人自身も、「生きたい」という
本心との間で激しく揺れ動いて
おり、自殺に至る前に何らかのサ
インを発していることがあります
が、ほかの選択肢が見えなく
なっていて、うまくSOSをだ
せないことも多いのが現実です。

自殺を防ぐためには、家族や
職場の同僚、学校の友人といっ
た周囲が「かすかな何らかのサ
イン」に気づいて本人をしっか
り支えていくことが重要です。



一部、政府広報オンラインより転載

数字から読み解く

20840人

平成30年の全国の自殺者数。1日当たり平
均57人の尊い命が亡くなっています。
(警察庁統計より)

7人

平成21年から29年までの水巻町の自殺者の
年平均人数。

4つ

自殺の原因で最も多い
のは「健康問題」と言
われ、最終的にはうつ状態になり、客観的
な判断ができない状態にあります。自殺に
至るまでのプロセスには、様々な要因が複
合的に連鎖していると言われ、平均して一
人4つの要因があるとされています。
(NPO法人ライフリンク「自殺の危機経路」より)



1位

15〜39歳の死亡原因の1位は自殺です。そ
の数はわずかに減っている状態です。
水巻町は全国に比べ、若年層と言われる39歳
以下の自殺死亡率が高くなっています。
(平成30年の人口動態統計より)

10倍

自殺未遂者は、自殺者の10倍と言われます。

3月

1年の中で最も自殺者が多い月です。また
自殺対策強化月間でもあります。
一般的に、春は自律神経のバランスの乱れ
から、メンタル不調を起こしやすいと言わ
れています。また春は環境の変化の大きい
季節でもあります。

自殺の悩み・こころの相談 毎日24時間 9月20日からは653局4343番
北九州いのちの電話 ☎(093)671局4343番
子どもの悩み相談 毎日24時間 メール相談可 hotline4@pref.fukuoka.jp
子どもホットライン24 ☎(094)24局3344番
福岡県自立相談支援事務所 ☎(093)203局1630番
小規模事業所における健康相談など 月～金曜日(午前9時～正午 午後1時～5時)
北九州西地域産業保健センター ☎(093)681局6222番
自死遺族の集い 偶数月の第3土曜日午後2時に開催
北九州市「わかち合いの会」 ☎(093)522局8729番



こころの健康に不安を感じたら

眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があつたりしていませんか。
 そのようなときは、決して一人だけで悩みを抱えず、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにいるたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。あなたが相談できる場所は身近にあります。ですので、気軽に連絡してください。



このような「孤立しがちな人」が発している救いを求める声に早い段階で気づき、周囲とつながるきっかけをつくることで、自殺の予防にはとても重要です。

キーワード② 孤立の病

あなたの周りに心配な人はいませんか。近年、さまざまな理由で社会から孤立する人が増えています。自殺は「孤立の病」とも言われます。学校や職場、家庭、地域で居場所がなく、不安や心配なことを他の人と分かち合えないと、孤立感が高まります。

独居か、家族と同居かという居住形態だけでなく、地域社会や会社で人とのつながりが乏しいことが、サポートが得られない状況を作り、うつや発症や自殺の可能性を高くしてしまいます。心身の変調に気づかれにくい状況になりますので、家族・会社・地域・趣味などで「人とつながること」がとても重要になってきます。

また、孤立の一つの要因となるのが「依存症」です。アルコールや薬物、買い物、ギャンブルといった高揚感を伴う行動を繰り返した結果、欲求を抑え切れなくなり、日常生活に支障をきたす病気で、国内530万人以上と推計されています。本人は病気という自覚がないことが多いこと、病気を認めたくないという気持ちもあることで、病院受診をしない人も多くと言われています。依存症は、家族も誰にどこに相談してよいかわかりにくく、本人だけでなく、家族も孤立につながっていきやすいとされています。

キーワード③

ゲートキーパー



ゲートキーパーの役割とは
 心理、社会的問題や生活上の問題、健康上の問題を抱えている人など、自殺の危険を抱えた人々に気づき適切にかかわることですが、そのために必要となる特別な資格はありません。つまり、家族、友人、同僚といった身近な人の様子の違いに気づいたあなたが「ゲートキーパー」になれるのです。様々な悩みを抱えることによって精神面だけでなく、体や日常生活にも影響を及ぼすこともあります。例えば、元気がなくなつた、食事が減つた、よく眠れていない、普段より疲れた顔、ため息が目立つ、口数

① 気づく



これまでと違う様子を見逃さない
 悩みやストレスで心理的に追い込まれていくと、身だしなみに気を配れなくなつたり、これまで熱中していたことに興味がなくなつたりなど、見た目や行動・言葉に変化が現れます。変化に気づき、声を掛けることが大切です。

悩んでいる人に気づいたら…
 ♥心配していることをしっかりと伝える
 「何だか辛そうだけど、どうしたの？」

話を聞き流す・安易な助言はしない
 「気の持ちようでこんなことでも変わるんだから、元氣出して頑張ろう！」

② 聴く



本人の気持ちを尊重して
 相手の感情を否定せず、本人の意思を尊重し話を耳を傾けます。「嫌がられるかな」と思わずに、落ち着ける場所で話を聞くなど、積極的な関わりが大切です。

話を聞くときは…
 ♥結論を急がず、じっくり受け止める
 「よかったら、どんな些細なことでもいいから聞かせてくれない？」
 「それは大変だったね。一緒に考えよう」
 ♥否定や、気晴らしの強制はしない
 「そんなに深刻に考えちゃダメ」
 「悩むより、ぱっと飲みに行こう」

③ つなぐ



自分たちだけで抱え込まない
 自分たちだけで悩み事を解決するのが難しいときは、解決の助けとなる専門機関に相談することも大切です。家族など本人以外の人が相談できる機関もありますので、気軽に相談してみましよう。

専門機関へつなぐときは…
 ♥本人の意思を尊重した無理のない提案を
 「いきいきほーるや役場でいろいろな相談ができるみたいだよ」

決めつけや一方的な提案はしない
 「それは病気がよーすべに病院に行ったほうがいいよ」

④ 見守る



気づく・聴く・つなぐの継続
 気づいて声をかけ、話を聞き、必要に応じて専門機関に相談をした後も、元の元氣な状態に戻りつつあるかを見守りましょう。一度に解決できない場合もあるので必要に応じて「気づく」「聴く」「つなぐ」を繰り返すことが大切です。

身近な人ができる見守り方…
 ♥これまでと変わらない距離感で寄り添う
 「いつでも言ってみてね。一緒に考えよう」
 ♥距離を置かず、じっくり見守る
 「忙しくて相談には乗れないけれど、早く元氣になってね」



「SOSを効果的に出よう」

「SOSに気づいて」と

願いを込めたしおりを作成。

町内の小学校・中学校でも

SOSの出し方、気づき方を

これから指導していきます。



水巻町のちを支える自殺対策計画

まちのわだい

非核と平和パネル展



8月2日～8月16日、中央公民館で「非核と平和を考える集いパネル展示」があり、夏休み中の家族など多くの人が訪れました。展示は原爆投下直後の写真が多くあり、核兵器の悲惨さ、平和について考える機会となったようでした。

盛夏の映画・トランポリン



8月3日、サマーシアターが中央公民館で開かれました。商工会青年部が企画し行ったもので、映画2本、水巻南中学校の砧太鼓、トランポリン、かき氷などの出店と盛りだくさん。トランポリンでは、何度も並ぶ子どももみられました。

自衛官募集相談員を任命



7月30日、役場で自衛官募集相談員委嘱状交付式が行われ、町と自衛隊から鴛田廣作さん（二東）が自衛官募集の広報活動や志願者のサポートなどを行う相談員に委嘱されました。任期は令和3年6月30日までです。



未来へ続く消えない絆

日蘭中学生交流事業

7月19日～29日の10日間、日蘭中学生交流事業が行われました。この事業は、水巻町とオランダのノールドオーストポルダー市の子どもたちが一年ごとに訪問し合うもので、今年は、水巻町がオランダの10人の子どもたちを受け入れました。23年間続いたこの交流も残念ながら、今年で終了となります。

7月19日、オランダの子どもたちは、水巻南中学校や十字架の塔を訪れ、日本の文化や歴史を学びました。その後、ホストファミリーの温かいおもてなしに自然と緊張も解け、子どもたちの友情は深まっていきます。さよならパーティーでは、終わりが近づくにつれ寂しさが募り、最後は自然と涙があふれていました。



子ども司書の活躍にご期待を

子ども司書養成講座

8月22日、図書館で子ども司書養成講座が行われ、新たに13人の子どもの司書が誕生しました。昨年から始まったこの全4回の講座は、参加者が講座修了後、友達や家族に本の楽しさを伝える役割が期待されています。

最終日のこの日、本の陳列方法や貸出業務を学んできた子どもたちは、本のポップ作りに挑戦。ポップとは、短い文で本の内容を紹介し人を引きつけ、読んでみたいと思わせるものです。頃末小学校5年生林田薫果さんは、「本の表紙に使われているかわいい字を使って、ポップが目立つように作りました」とこだわりの書体でポップを完成。完成した13枚のポップは今後の活躍を期待させてくれました。



祝!!2度目の優勝

小林和明さんがボウリング世界選手権で優勝

7月にシンガポールで行われた「パラボウリング世界選手権大会シングルス」で小林和明さん（猪熊）が優勝しました。この大会は国際視覚障害者スポーツ連盟が開催する、視覚障がいがある人たちのボウリングの大会です。小林さんは3年前の平成28年にも国際大会で優勝しており、今回で2回目の国際大会優勝です。

小林さんは「練習仲間や練習場所の折尾スターレーンの支えもあって、優勝することができました」と笑顔で話し、取材したこの日も、折尾スターレーンでの仲間に囲まれながら、3回目の優勝目指し投げ込んでいました。



ちゃんと食べて、ちゃんと生きる

健康のつどい2019

8月24日、中央公民館で健康のつどいが行われ、500席の会場は満席となりました。イベントでは、料理研究家で管理栄養士の村上祥子さんの講演や村上先生のレシピで作った食進会の試食会が行われました。

村上先生は先月の7月、TV番組「徹子の部屋」に出演。この日は黒柳さんにも紹介した「マグカップでビーフシチュー」など簡単に作れる料理・食欲がわく料理方法などを紹介。「食材を小分けして冷凍し、必要に応じて電子レンジで調理してください。料理をしたくない時は外食するなど無理をせず、しっかり食べることが健康につながります」と来場者に語りかけていました。

8月23日、中央公民館でサマー・ジュニアサイエンスが行われました。この講座は「理科は楽しい」を体験してもらおうと企画されたもので、小学校の先生（理科部員）・いのちのたび博物館員、北九州児童文化科学館員が講師となり、約2時間でモーター、プラバン、ペットボトル顕微鏡の3つを作るものです。

モーター作りでは、単3乾電池、強力磁石、銅線、銅板の4つの材料でモーターを作っていきます。銅線を丸く巻いたり、銅線の端を紙やすりで削ったりと楽しそうに簡単モーターを完成させていました。そんな中、問題がなさそうなのにモーターが動かず「簡単だけど難しい」と言っている児童が一人。先生が集まり、問題を切り分け問題解決。無事に動き出しました。

3つのものづくりで、児童たちは理科の作る楽しさ、面白さを感じていました。

簡単だけど難しい

サマー・ジュニアサイエンス

おむつを外すチェックシート

- ☐ チェック1
1人でトイレまで歩いて行ける。
- ☐ チェック2
おしっこ前後に「しぐさ」があり、おしっこを感じている。
※膀胱に尿がたまっているのを感じ、トイレに行くまで我慢するということが大切です。
- ☐ チェック3
おしっこの間隔が2時間～3時間ぐらい空いている。



3つチェックで
トレーニング開始

子育ての中でおむつ外しは大きな悩みのひとつではないでしょうか。適切な時期に子どもの自立の一步として始めてみましょう。

おむつを外すタイミング

こんにちはは保健師です

トレーニングを始めよう

ステップ
1

トイレに誘ってみよう

最初は座るだけでOK。偶然でも成功したら褒めましょう。人の「おしっこ姿」を見せることも大切です。

【誘うタイミング】

- ▷起床後・昼寝後・就寝前にぬれていない
- ▷外出前・入浴前にぬれていない
- ▷おむつ交換から2時間たってもぬれていない

ステップ
2

布パンツに変えてみよう

布パンツでは、おしっこが足を伝うため、「おしっこが出た」感覚を認識しやすくなります。

暖かい季節は練習の良い機会です。しかし、失敗が親の負担になり、イライラするなら、先延ばししましょう。

ステップ
3

知らせてくれるのを待とう

おまるやトイレでの成功率が上がったら、「出そうになったら知らせてね」と、自分で感覚をつかめるよう促します。失敗しても「叱らない」が秘訣です。

おむつ外し Q&A



Q 自然に外れるのを待っては駄目ですか。

A おむつに排尿することが当たり前になると、トイレでの排尿が難しくなることがあります。2歳半～3歳になるころにはトレーニングを始めましょう。

また、近年トレーニングの開始時期が遅れる傾向にあります。紙おむつの使用は排尿の自立に影響を及ぼさないとされています。しかし、排尿後すぐにおむつを交換し、快・不快の感覚を育てることは大切です。

Q おしっこはトイレでできるのに、なぜかうんちができません。

A 踏んばれずいきめない、うんちが硬いなどで、トイレでの排便が難しい場合もあります。便座に腰かけた際、足が地面に着くように踏み台を置いたり、食生活を工夫したりすることで改善することがあります。試してみましょう。

また、うんちは自然なものの、排便は楽しいことを伝えるのに、絵本なども役立ちます。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

秋の山野草展示会を開催します
水巻山野草会
は秋の展示会を開催します。
秋の草花を見て、季節の変化を感じてみませんか。会員一同お待ちしております。

●とき
▽10月5日(土)
午前9時～午後5時
▽10月6日(日)
午前9時～午後3時

●ところ 中央公民館

●問い合わせ 詳しくは水巻山野草会(森本) ☎202局3630番へ

曲も踊りもオリジナル
「大好き中央」盆踊りを披露

自治会オリジナル曲「大好き中央」の盆踊りバージョンを作成。8月2日、中央区ふれあい公民館で曲と踊りをお披露目しました。

盆踊りで世代を超えた地域の交流を深めようと作ったもので、お披露目会でも子どもやお年寄りが輪に加わって踊りを楽しみました。

●中央区

いさぎひょっこ隊
笑いから幸運を引き寄せる!

8月13日、伊左座区の盆踊りでひょっこご舞を踊り、会場が笑いに包まれました。

伊左座区では笑いから幸福を運ぼうと「いさぎひょっこ隊」を結成し、月1回練習をしています。この舞は面を付けて踊り、多くの人に笑顔を届けるおもてなしの踊りです。今後はいろいろなイベントに参加していく予定です。

●伊左座区

みんなの
掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

みずまろを折り紙で作り、
色紙に描きました

●折り紙ボランティア水巻



Sports&Culture Digest

がんばった人に

第1回水巻町親子ビーチボールバレー大会(敬称略)

●8月11日●町民体育館●参加者24人

①ロゼB



生活情報

INFORMATION

水巻町役場 ☎ 201-4321
FAX 201-4423

コミュニティ無線
確認ダイヤル ☎ 201-9119

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

ほっと
ステーション
(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

障害者
福祉センター ☎ 201-0794

サクラほーる
(高齢者福祉センター) ☎ 201-3344

北九州市上下水道局
・お客様センター ☎ 582-3031
・西部工事事務所 ☎ 644-7820

【遠賀・中間の休日救急医療】
遠賀中間休日
急病センター ☎ 282-9919

図書館・歴史資料館
工事のため臨時休館

●休館日
9月1日(日)
～**12月2日(月)**
●問い合わせ 図書館・歴史資料館



お知らせ

住宅の工事で固定資産税が
減額できることがあります

次の工事を行ったときは、工事完了後3か月以内の申請で固定資産税が減額できることがあります。
▽住宅のバリアフリー改修工事
▽住宅の断熱性能を高めるような省エネ改修工事
▽昭和57年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修工事
●問い合わせ 役場固定資産税係
新築・増築などの調査で町職員が訪問します

家屋の新築・増築の評価漏れ、減失漏れなどがないかを調査するため、町職員が訪問することがあります。固定資産税の決定に必要な調査ですので、皆さんの協力をお願いします。また、次のときは、役場に届け出てください。
▽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
▽納税管理人を指定したり変更したりするとき

※町職員をかたる詐欺に注意してください。訪問の際は身分証を提示します。
●問い合わせ 役場固定資産税係

一人一人の心掛けが大切
秋の交通安全県民運動

運転者も歩行者も、交通ルールをしっかりと守って交通事故を防ぎましょう。
▽交通安全のポイント
▽飲酒運転を絶対にしない、させない、許さない。そして、見逃さない。飲酒を伴う会合は公共交通機関を利用しましょう。
▽横断歩道は歩行者優先です。道



とき

路の横断は危険ですので、横断歩道を渡るようにしましょう。
▽夕方や夜間に外出するときは、反射材用品や明るい服装を着用しましょう。
▽全ての座席で正しくシートベルトを着用しましょう。

【町の啓発活動(予定)】

●とき・ところ
▽9月27日(金) 午前7時30分～8時30分・JR水巻駅前、JR東水巻駅前
▽9月27日(金) 午後2時～3時・マックスバリュ水巻店(頃末北)
※交通安全啓発物品を配布します。
●問い合わせ 役場庶務係

もしもに備えませんか
出張型救命講習会

遠賀郡消防本部では、訓練人形を使って、心肺蘇生法やAEDの使い方、止血方法が学べる講習会を行っています。



とき

※事前に日程調整を行います。
●ところ 遠賀郡内
●定員 30人～50人
●費用 無料
●問い合わせ 詳しくは遠賀郡消防本部救急課 ☎ 293局8127番へ

9月24日～30日は
「結核予防週間」です



宗像・遠賀郡地域では、平成29年度に結核を発症した人の70%以上が65歳以上の人でした。
結核の初期症状は風邪とよく似ています。熱やたん、咳が長引くときは早めに診察を受けましょう。
また、65歳以上の人は、法律で年に1回の結核検診が義務付けられています。町が実施している健診を受診してください。
早期発見は、本人の重症化を防

下水道接続推進のため
戸別訪問を実施

下水道事業の健全な普及推進や各家庭からの下水道への接続に対する助言を行うため、戸別訪問を行っています。快適な住環境整備や水質保全、公衆衛生の向上のため、引き続き下水道事業に理解をいただき、下水道への早期接続をお願いします。



戸別訪問は町が委託した業者が行っています。近年、悪質な訪問販売が多発していますので、不審に思われた際は、次のとおり対応してください。

新1年生の健康診断実施

令和2年4月の小学校入学予定者の健康診断を行います。体操服など診察を受けやすい服装で来てください。



●とき・対象校区

▷10月9日(水)・伊左座、頃末小学校区
▷10月10日(木)・猪熊、机、吉田小学校区
※受け付けは午後1時20分～2時です。

※指定日に受診できない児童は、他校区の日程で受診してください。また、両日程受診できない児童は、後日指定する病院で受診してください。

●ところ 中央公民館

●対象 平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの人

●受診方法 8月下旬に案内文書を送付しています。必要事項を記入して、郵送された書類一式と母子健康手帳を持ってきてください。

●問い合わせ 役場学校教育係

生ごみを捨てずに堆肥に
ダンボールコンポストのススメ
家庭の生ごみを基材に混ぜて分解させ、堆肥を作るダンボールコンポスト。ごみが減る、おいしい野菜も育つ、と嬉しいことばかりです。受講者にダンボールコン

2020年版の県民手帳の
予約を受け付けます

県民手帳は福岡の情報が詰まった暮らしに役立つ一冊です。書店やコンビニでも購入できます。

●費用

▽ポケット版 500円
▽標準版 600円
▽ハンドブック版 1000円
●申込期限 9月27日(金)
●申し込み・問い合わせ 役場定住促進係

ポストをプレゼントします。

とき

※雨天の場合、10月12日(土)に延期します。

ところ

●対象 遠賀郡・中間市に住んでいる人

●定員

30人(先着順)

●費用

無料

●申込方法 県広域地域振興課に電話やFAXで申し込んでください。FAXの場合、「氏名・住所・電話番号・10月4日ダンボールコンポスト利用講座参加希望」と明示してください。
▽FAX (092) 643局3164番

●申込期限 9月30日(月)

●問い合わせ 県広域地域振興課 ☎ (092) 643局3210番

子ども教育資金を
「国の教育ローン」がサポート

●対象 高校・短期大学・大学・専修学校・各種学校・海外の大学などに入学・在籍している子どもがいる家庭
●融資額 1人当たり350万円以内

●金利・返済期間

▽一般家庭 年1.71%・15年以内
▽母子家庭 年1.31%・18年以内

●問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎ (03) 5321局8656番

屋根・外壁塗り替え勉強会のお知らせ 9月19日(木)開催



塗装は専門的な知識が必要で、手抜き工事をするなどのお声があるのが現状です。

塗装を検討されている皆様、事前に正しい塗装の知識を持つていただくことが安心の塗装につながると思います。勉強会を開催する運びとなりました。皆様が安心の塗装をするための知識を身につけていただくことを目的としております。売り込みやセールスは一切ございませんので、安心してご参加ください。(参加費無料・要予約)

●とき 9月19日(木)

10時～12時

●ところ いきいきほーる小会議室

●申込み プロタイムズ八幡西店(株式会社ナカガワクリエイト)
☎ 0120-957-882
(受付9時～18時)

募集

共に町を盛り上げよう
でかんにく生産農家募集

- 町の特産品「水巻のでかにんく」の生産農家を募集します。
- 対象 町内で農業をしている人
- ※畑の広さや経験は問いません。
- 生産方法
- ▽植付け 9月下旬～11月上旬
- ▽収穫 5月下旬～6月上旬
- ※初年度のみ、種を無償で配布します。また、作り方は水巻のでかにんにく協議会がサポートします。
- 申し込み・問い合わせ 役場企画係 ☎201局4321番

充実ライフのヒントを
「ふれあい講座」参加者募集

- 学びはいくつになっても面白い。充実ライフのヒントをあなたも公民館で見つけてみませんか。
- とき 10月15日、29日、11月12日、26日、12月3日午後1時30分～午後3時30分（火曜日：全5回）
- ところ 中央公民館
- 対象 20歳以上の人
- ※町内在住・在勤の人が優先です。
- コース
- ▽百人一首の解説
- ▽水引かざり作り
- ▽スマートフォンの使い方
- 費用 500円（資料代）

敬老祝金を支給します

- 対象・金額
- ▷77歳 昭和16年9月17日～昭和17年9月16日生まれ 1万円
- ▷88歳 昭和5年9月17日～昭和6年9月16日生まれ 3万円
- ▷99歳 大正8年9月17日～大正9年9月16日生まれ 10万円

※平成31年4月1日以前から引き続き町内に住民票がある人に限ります。

●支給方法 対象者に案内文書を送付しています。通知書と印鑑を持って指定の日時・場所に来てください。

※指定の日時で受け取れない場合、9月24日（火）～30日（月）の役場開庁時間に役場高齢者支援係に来てください。

※代理人が受け取る場合、通知書・対象者の印鑑のほか、「代理人の本人確認書類」が必要です。

●問い合わせ 役場高齢者支援係

※水引かざりコースは材料費が別途必要です。

- 申込方法 中央公民館・南部公民館窓口や電話、町ホームページで申し込んでください。
- 申込期限 9月30日（月）
- 問い合わせ 役場生涯学習係 ☎201局4321番
- 楽しく汗をかこう！
テニス大会に参加しませんか
- とき 10月13日（日）
- ※雨天の場合、10月20日（日）に延期します。
- ところ 総合運動公園テニスコート
- 対象 高校生以上の人
- 種目・定員
- ▽女子ダブルス・16組
- ▽ミックスダブルス・12組
- ※共に先着順で、ダブルエントリーはできません。
- 参加料 1組2000円
- 申込期間 9月11日（水）～30日（月）
- 申込方法 テニスコート管理事務所窓口で申し込んでください。
- 問い合わせ 総合運動公園スポーツ振興係 ☎201局5757番
- ゆう・あいクラブ
「キッズ教室」参加者募集
- 【キッズスポーツ短期教室】
- ※ドッジボールなど球技を実施。
- とき
- ▽前期 10月12日、26日、11月9

日、30日、12月7日、21日（土曜日・全6回）午前9時～10時

- ▽後期 1月11日、25日、2月8日、22日、3月14日、21日（土曜日・全6回）午前9時～10時
- ところ 頃末小学校
- 対象 年長～小学校3年生
- 定員 25人（先着順）
- 費用 前期・後期各2000円
- ※保険料が別途必要です。
- 【キッズダンス教室】
- とき 金曜日午後5時～6時
- ところ 総合運動公園トレーニング室
- 対象 小学生
- 定員 15人（先着順）
- 費用 月額2000円
- ※年会費・保険料が別途必要です。
- 【共通事項】
- 申込方法 9月10日から総合運動公園管理棟窓口で申し込んでください。
- 問い合わせ 水巻ゆう・あい倶楽部 ☎701局7741番

相談

社会福祉協議会の
相談事業

- 【住民相談】
- 日常の悩みを相談してください。
- とき 毎週月曜日・金曜日午後1時～4時
- ※受け付けは午後3時30分までです。
- ※相談は電話でも受け付けます。
- 相談員 住民相談員

【行政相談】

行政に対する意見や要望、苦情はありませんか。

- とき 10月7日（月）午後1時～4時
- ※受け付けは午後3時30分までです。
- 相談員 行政相談委員
- 【介護相談】
- 介護で困っているや悩んでいることがあれば、相談してください。
- とき 9月18日（水）午後1時～4時
- ※受け付けは午後3時30分までです。
- 相談員 介護支援専門員
- 【司法書士の無料法律相談】
- とき 9月14日（土）午後1時～4時
- ※受け付けは午後0時50分～3時30分です。
- 内容 財産、相続、多重債務などの相談
- 相談員 司法書士
- 【共通事項】
- ところ 社会福祉協議会（いきいきはーる2階）
- 問い合わせ 社会福祉協議会 ☎202局3700番
- 愛のおくりもの
おがづいぬまつだ
- 7月10日～8月8日受付分
- 社会福祉協議会
- 新生街
- 故・赤時 重俊様
- 赤時レイ子様
- 匿名1件

住民票・印鑑登録証明書・課税証明書・戸籍 コンビニのマルチコピー機から発行開始

9月2日からマイナンバーカードを使って、全国のコンビニで手軽に住民票や印鑑登録証明書などが取得できるようになりました。

●取得手順

- ①マイナンバーカードを持ってコンビニに行く
- ②マルチコピー機を使って発行手続き
- ③証明書の取得



●利用上の注意

- ▷住民票 死亡者や転出者、交付制限の申請している人は対象外です。
- ▷課税（非課税）証明書 未申告の人は対象外です。
- ▷戸籍 町に住民登録がない人が戸籍を取る場合、事前にマルチコピー機またはパソコンで利用登録が必要です。なお、登録には1週間ほどかかります。除籍や改製原戸籍は交付対象外です。

●問い合わせ 役場住民係 ☎201-4321

| 種類 | 手数料 | 対象 | 発行時間 |
|--------------------------|------|------------------------|--------------------------|
| 住民票の写し | 300円 | 町に住民登録がある人 | 午前6時30分～午後11時 |
| 印鑑登録証明書 | 300円 | | |
| 課税（非課税）証明書 ※現年度分のみです。 | 300円 | その年の1月1日時点で、町に住民登録がある人 | |
| 戸籍謄（抄）本 | 450円 | 町に戸籍がある人 | 午前9時～午後5時 ※土・日・祝日を除く。 |
| 戸籍の附票の写し | 300円 | | |

※児童扶養手当の手続きに使用するなど、使用目的で手数料が免除されることがあります。
この手数料免除は、「役場窓口で取得する場合」のみ対象です。

保育所・幼稚園・認定こども園など 10月から利用料が無料に



●無償化後も必要となる費用

通園送迎費や給食費、行事費などは今後も実費です。
※無償化の対象となるには申請が必要な場合があります。

●問い合わせ 次のいずれかに問い合わせてください。

- ▷通所・通園中の施設
- ▷役場子育て支援係 ☎201-4321

| 対象施設 | 対象クラス | | 無償化の内容 |
|---|------------|---------------------------------|----------------------------|
| 認可保育所 認定こども園 幼稚園 | 3歳～5歳 | | 利用料（幼稚園は満3歳からで月25,700円が上限） |
| | 0歳～2歳 | ※幼稚園を除く。 | 利用料（町民税非課税世帯のみ） |
| 幼稚園の預かり保育 | 3歳～5歳 | ※保護者の就労や親の介護など「保育の必要性」の認定が必要です。 | 月11,300円までの利用料 |
| | 2歳児クラスの満3歳 | | 月16,300円までの利用料（町民税非課税世帯のみ） |
| 認可外保育施設 一時預かり事業 病児保育事業 ファミリー・サポート・センター事業 | 3歳～5歳 | | 月37,000円までの利用料 |
| | 0歳～2歳 | | 月42,000円までの利用料（町民税非課税世帯のみ） |
| 障がい児発達支援 | 3歳～5歳 | | 利用料 |

みんなが見ています

ごみの不法投棄・ポイ捨ては犯罪です

町の環境情報を発信
環境 station
協働で進めて、
みんなで伝える 水巻の環境

ごみをみだりに捨てる行為は、法律で禁止されています。不法投棄やポイ捨てされたごみは、地球環境を悪化させ、土地の所有者や管理者の大きな負担となっています。不法投棄やポイ捨てをなくすため、住民の皆さんのご協力をお願いします。

●不法投棄には5年以下の懲役や罰金が
一般ごみを捨てる場合、市町村ごとに決められた方法で適正に捨てなければなりません。

不法投棄・ポイ捨てとは、これらの処理のルールに従わず、ごみを道路や山林、空き地などにみだりに捨てる行為です。

不法投棄は、5年以下の懲役や1,000万円以下の罰金、またはこの両方が科せられます。

●町はパトロールを強化中！

町ではパトロールを行い、警察や関係機関、団体と連携して不法投棄の抑制に努めています。

また、不法ごみを発見した場合、ごみの投棄者による原状回復を原則に対処しています。

●整頓された場所は不法投棄を未然に防ぐ
管理がされていない場所には、不法投棄される傾向があります。所有者や管理者は、不法投棄を誘発しないよう、適正管理をお願いします。

●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321



医療費の適正化のために

ジェネリック医薬品の積極的な活用を

I LOVE 国保
アイラブ国保

●ジェネリック医薬品とは

後発医薬品ともいい、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に、新薬と同じ主成分で作られた薬です。国が定めた厳しい基準に合格し、新薬と同等の品質や安全性がある薬です。

●ジェネリック医薬品に替えるとうなる

新薬の開発には多くの時間や経費が必要です。しかし、ジェネリック医薬品はすでに有効性や安全性が確認された新薬と同じ主成分で製造するため、開発費を抑え、患者に安く薬を届けることができます。

治療内容や他の薬との飲み合わせなどで、ジェネリック医薬品への切り替えができないことがあります。ジェネリック医薬品を希望する場合、かかりつけの医師や薬剤師にまず相談してください。

●効果が大きい人には差額通知を送付

ジェネリック医薬品に切り替えたときの効果が大きい人には、薬代がどれくらい削減できるかを示した差額通知を送っています。この機会に薬代を見直してみませんか。

●ジェネリック医薬品希望カードとは

受診のときにこのカードを提示すると、ジェネリック医薬品が優先して提供されます。「ジェネリック医薬品希望カード」は役場保険年金係窓口にありますので、ぜひ活用してください。

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321



この広報紙は再生紙を使用しています。



■表紙と裏表紙の頑張ってますで紹介した津田菜乃さん。走り高跳びで全国大会出場の凄さの中学生です。走り高跳びの魅力を探ると「難しいところ」と即答。強さの理由が垣間みれた一言で、とてもびっくりしました。天候の都合により、インタビューの数日後に津田さんが跳躍している写真を撮ることに。走り高跳びは、競技そのものには及びませんが、写真を撮るのも難しく悪戦苦闘。その時、数日前に感心した「難しいところが魅力」という津田さんの言葉を思い出し、これが写真の魅力と心に言い聞かせ、なんとか撮ることができました。ただ、写真に心底魅せられている訳でない私。しばらくはカメラを見るのも... (奥田)

■だいたい涼しくなった今日この頃。暑さが苦手な私ですが、7・8月は夏休み中の子どもたちを中心に取材。水泳大会から始まり、柴原洋さんの野球教室、図書館の子ども司書養成講座、中央公民館の子ども料理教室などに参加。どのイベントも子ども達の真剣で、また楽しそうな表情を見ることができ、楽しい取材となりました。ある日、午前と午後で別のイベントを続けて取材していると、イベントをはじめて参加している子どもたちも。私が小学生だった頃の思い出はいつもブル。充実したイベントがある今の子どもたちが羨ましくなりました。今年参加していない子は、ぜひ来年は参加を。自分にあったイベントがきつと見つかりますよ。

(近藤)

編集後記

10月から年金が少ない人を支援

年金生活者支援給付金制度が始まります

国民年金 アラカルト

年金生活者支援給付金とは、10月からの消費税率引き上げ分を活用し、年金を含めても所得が低い人の生活を支援するため、これまでの年金額に上乗せして支給するものです。

この給付金の受け取りには、日本年金機構（年金事務所）へ請求書の提出が必要です。詳しくは次の専用ダイヤルに問い合わせてください。
支援給付金専用ダイヤル ☎ (0570) 05-4092

●対象

老齢基礎年金
受給者

▷ 65歳以上
▷ 世帯全員が町民
税非課税
▷ 年金額とその他
所得額の合計が
約88万円以下

障害基礎年金
遺族基礎年金
受給者

▷ 前年の所得額が
約462万円以下
※扶養親族の数で、
所得の上限額が
変わってきます。

※障害・遺族年金受給額は、上記の所得の対象外です。

●手続き方法

【4月1日以前から年金を受給している人】

9月上旬から順次、対象者に案内文書が届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入して、返送してください。

【4月2日以降に年金の受給が始まった人】

年金事務所、役場保険年金係で手続きしてください。

【共通事項】
12月までに手続きをすれば、10月～1月分の給付金を受け取れます。1月以降も手続きはできますが、さかのぼって給付金を受け取れません。

●手続きに関する問い合わせ

役場保険年金係 ☎ 201-4321



仕事と子育てが両立できる職場環境作り

「子育て応援宣言企業」に登録しましょう



「子育て応援宣言」とは、経営者が職員の仕事と子育ての両立を支援するため、具体的に取り組む内容を宣言するものです。

宣言内容は企業ごとに設定でき、必ず盛り込む条件などはありません。子育てをしながら働けることができる社会の実現を目指して、企業ごとに身近にできることから始めませんか。

今回、町の宣言企業の1つである福岡新水巻病院の浜辺さんに話を聞きました。

Q. 宣言内容は

育児休業中の代替要員を確保することや、職場復帰前に勤務時間や土日勤務ができるかなど面談後に配属先を決めることです。

Q. 具体的な支援策は

子どもが3歳になるまで1時間遅く出社し、1時間早く退社できるなど、勤務時間を短縮できる制度を導入しています。



福岡新水巻病院 健診室
浜辺 大史さん

また、水巻聖母幼稚園と契約し、子どもが保育園に入所できなかった場合など、優先的に子どもを預かってもらっています。

Q. 宣言を行った効果は

誰もが育児休暇を取りやすい環境を作れています。「職場に迷惑がかかるから」や「育児休業が取れるような雰囲気ではない」ということはなく、ほとんどの職員が退職せず、育児休暇を取ることができています。

当院としても子育てを機に優秀な職員を失わず、長期ビジョンを持って仕事にあたる職員が増え、職員自身や職場のレベルアップにつながっています。

当院は職員の約75%が女性で、子育てしやすい職場環境作りに特に力を入れていて、今後もこの取り組みを充実させていきたいです。

●応援宣言企業の登録方法

県のホームページで手続きしてください。

▷ URL <https://k-sengen.pref.fukuoka.lg.jp/index>

●問い合わせ

役場地域協働係 ☎ 201-4321

「BABY PHOTO ALBUM」

町内の元気いっぱいな平成30年11月生まれの赤ちゃんを募集しています。
10月15日(火)までに申し込んでください。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201局4321番



古賀 柴田 華漣ちゃん
30年9月16日生まれ

お誕生日おめでとう♡毎日たくさん笑顔がありがとう♡



古賀 原田 悠羽くん
30年9月14日生まれ

お誕生日おめでとう！これからも成長楽しみにしてるよ♡



二西 野元 瑞紀ちゃん
30年9月4日生まれ

みーちゃん1歳おめでとう♡お姉ちゃんと仲良く育つてね



机 いしがき 結叶ちゃん
30年9月14日生まれ

いつもニコニコ結叶ちゃん元気に大きく大きくなあれ♡

活動 訪問 頑張ってます

町の頑張っている人を紹介するコーナーです

今月は、陸上の女子“走り高跳び”で全国大会に出場した水巻南中学校3年生津田菜乃さんを紹介します。



難しいからこそ面白いんです

目標は身長越えの1m70cm

つだ 菜乃 津田 菜乃さん (二西)

- 所属 水巻南中学校陸上部
- 身長 1m67cm
- 走り高跳び自己ベスト 1m60cm
- 走り高跳び目標 1m70cm

●全国大会出場おめでとう。

ありがとうございます。県大会で少し納得のいく跳躍ができたので「九州大会」とその次の「全国大会」も出場できるようになりました。近いうちに、自分の身長1m67cmを超える1m70cmを跳びたいと思っています。このまま、高校でも陸上(走り高跳び)を続けていきたいと思っています。最終目標は“日本一”です。

●走り高跳びを始めたきっかけは。

0歳の時からずっと水泳をしていて、あたりまえに「中学でも水泳を」と思っていたんですけど、体験入部をきっかけに陸上部に入り、数ある種目の中でも、走り高跳びを選びました。母が若い時に陸上の走り高跳びをしていたことは知っていたので、今考えると母の影響ですね。しなさいとかは全く言われてないですが、やっぱり興味があって…。

●走り高跳びの面白さは。

難しいところです。自分の身長と同じくらいの高さのバーを超えるのですから、助走の角度・スピード、跳ぶタイミング、バーを超えときの空中姿勢(クリアランス)など、「どれもが」うまくいかないとダメなんです。そんな難しくて、奥が深いところが面白いところで、どれもがそろって、跳べたときはとても気持ちもちがよく、練習のつらさを忘れさせてくれますね。

●出場大会

- ▷全日本中学校陸上競技大会 女子走り高跳び
(8月21～24日、ヤンマースタジアム長居・大阪府)
- ▷九州中学校陸上競技大会 女子走り高跳び
(8月6～8日、えがお健康スタジアム・熊本県)