

祝 新成人

広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N
PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

副実行委員長・寒竹遥香さん▶からのメッセージ...無事に開催でき、再会できたことにホッとしています。それぞれの目標・夢に向かって頑張っていく、きっかけです。みんな、頑張ろう！



寒竹 遥香さん



宗久 凜季さん



林田 優希さん



上野 菜々さん



吉田 颯太さん



木村 友衣さん



松水 怜汰さん



山口 莉央さん



松本 真治さん



鎌田 菜那さん

1月10日、中央公民館で水巻町二十歳のつどいが行われ、節目の一日を1711人の新成人で共に祝いました。
今回、新型コロナウイルスで、集合写真をやめ、個別撮影に応じた83人の新成人を紹介します。表紙は実行委員の皆さんです。



I Have a Dream 私には夢がある
I Have a Dream 俺には夢がある



航空関係、トコトン

建築士になる

公務員

ホテルマン

絶対、お金持ち

看護師

小説家

大金持ち

でっけえ男

ディスクジョッキー

決めかねています













新成人さん
いっしょいっしょ！

I Have a Dream 俺には夢がある

I Have a Dream 私には夢がある

なんか、やりたい！

こつこつ

ドッグカフェを作る

まだ、わからん

鍼灸師

立派な主婦

イラストレーター

笑顔でハッピー

幸せに優雅に

...

空港のスタッフ

お金持ち














プログラマー

よいパパ！

幸せな結婚

一攫千金！！

地域・社会に貢献できる
公務員になりたい！！！！

キャビンアテンダント

公務員、絶対！絶対！

声優

管理栄養士

プログラマー

ビューティーアドバイザー

視能訓練士
眼科です！















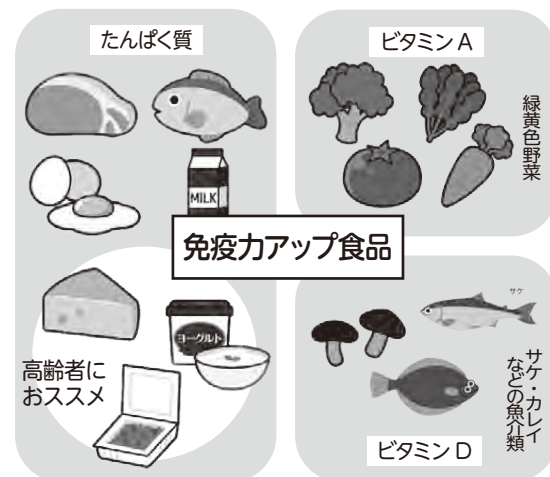


②運動で体温を上げよう

「コロナが怖い」と家に閉じこもっていませんか。運動量が少なくなると体が冷えて、免疫力低下につながります。適度な運動で体を温め、免疫力をアップさせましょう。激しすぎる運動は逆効果なので注意してください。

また、食事をとると体温が上がるので、朝は必ず食事をとりましょう。飲酒をするとすぐに体温が上昇し、その後下がります。酔いが回ると気付かないうちに体の冷えが進み、免疫力低下につながるので注意してください。

③バランスの良い食事を



免疫細胞は主にたんぱく質からできています。ただ細胞はすぐに消滅してしまうため、たんぱく質の摂取不足は免疫力低下につながります。毎日320～400gの肉や魚、卵、乳製品をとりましょう。高齢者は体内で吸収しやすいチーズやヨーグルト、納豆がより効果的です。

また、ビタミンAやDには免疫力を上げる効果があります。ビタミンが不足がちな高齢者はブロッコリーなどの緑黄色野菜でビタミンAを、魚介類やきのこなどでビタミンDを意識してとりましょう。

①生活リズムを整えよう

免疫力は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには決まった時刻に起きて食事を取り、しっかりと体を動かすことです。「活動」と「休養」という一定のリズムを保つように心掛けましょう。

皆さん、寒さもピークになり感染症がますます心配になる季節をどう過ごしていますか。昨年の冬から感染が始まった新型コロナウイルスの影響で、気持ちの塞ぎこんでいる人もいます。心身の不調は免疫力の低下にもつながります。基本的生活リズムや食生活などを整え、この冬を乗り切りましょう。

この冬を乗り越えよう

免疫力を上げて

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

④睡眠時間は7時間以上

寝不足も免疫力を低下させる原因です。睡眠時間が平均7時間未満だと、風邪に3倍かかりやすくなるという研究データもあります。適度な睡眠を心掛け、体や脳を休めましょう。寝る前にスマホなどを見るとブルーライトの影響で入眠を妨げ、睡眠の質が低下します。



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

無病息災を願って



1月17日、猪熊の鷹見神社で「どんどこ焼き」が行われました。どんどこ焼きは、お札やお守りなどを1か所に集めて燃やし、1年間の無病息災を祈る行事と言われています。10時を少し過ぎると、どんどこ燃やし、無病息災を祈願する姿がみられました。

長年の活躍をたたえて



12月21日、総務大臣から表彰を受けた矢崎徳納さんが町長を表敬訪問しました。矢崎さんは平成15年から令和2年までの17年間、新生街区長として地域の活動に尽力し、地域のまとめ役として活躍してきました。

まちのわだい

Town's Topics



まちの安全を守るヒーローたち

水巻町消防団褒章・表彰

1月5日、石橋敏美さんが天皇陛下から藍綬褒章を受けたことを町長に報告しました。昭和63年に消防団に入団した石橋さんは仕事の傍ら消防活動に尽力してきました。また、次の皆さんが表彰を受けました。(敬称略・順不同)

【日本消防協会表彰】●精績章 石橋敏美 ●勤続章 大坪直二

【福岡県知事表彰】●感謝状 大上貴士

【福岡県消防協会表彰】●永年勤続 香月数則(40年)、大上貴士(20年)、福田正太(15年)、佐藤孝孝・佐藤利広・金子光晴・黒木敬太・岸智宏・縄田智政(10年) ●優良団員表彰 國丸みどり、坂井義基、大坂間裕輔、田中邦治

【福岡県消防協会遠賀支部長表彰】黒瀬尚幸、黒川能上

【団長表彰】木月勝之、大坂間裕輔、奥園大介、岩本一馬、山崎晋之介

成年後見制度の利用促進に関する 水巻町地域連携ネットワークづくり協定調印式



12月21日、町と町社会福祉協議会は、成年後見制度を活用した高齢者や障がい者の日常生活の支援や財産管理に向けた連携協定を町内の金融機関と結びました。

認知症や知的障がいなどで判断能力が十分ではない人の権利を守る「成年後見制度」。金融機関との情報共有で対象者を早期に発見し、この成年後見制度の活用を勧め、住み慣れた地域で安心して暮らせるようにします。

具体的には、金融機関の窓口職員などがお年寄りなどに異変を感じた場合、町社協に連絡。町社協は町や医療機関と連携し、成年後見制度の手続きを本人に勧めるなどをします。

成年後見制度活用へ連携

地域連携ネットワークづくり協定調印式

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 ☎ 202-3212
健康課 FAX 202-3621

子育て ☎ 203-5772
支援センター FAX 203-5806

ほっとステーション ☎ 203-1555
(児童少年相談センター) 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

コミュニティ無線 確認ダイヤル ☎ 201-9119

郡内火災発生 確認ダイヤル ☎ (0180) 999-998

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

新型コロナウイルス 感染の疑い

▷平日 8:30-17:15

宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎ (0940) 36-6098

▷夜間・休日

保健所夜間休日緊急連絡番号 ☎ (092) 471-0264

お知らせ

災害時用の
試験放送が流れます

全国瞬時警報
システム (J・
A・L・E・R・T) を
使った自動放送訓練が全国一斉に
実施されます。今回の試験放送は
訓練です。慌てて行動することが
ないように注意してください。



●とき 2月17日(水) 午前11時
●問い合わせ 役場庶務係

温かい協力の手を
献血車がやってきます

献血は人命を救うことができる
ボランティア活動です。皆さんの
協力をお願いします。

●とき 2月24日(水) 午後1
時〜4時

●ところ 中央公民館
●問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 202局3700番

排水設備指定工店の
登録を受け付けます

【新規・更新登録】

●対象 次のいずれかの業者
▽登録期限が令和3年3月31日
▽新規登録する

※町に登録した排水設備責任技術
者を、1人以上専属雇用してい
ることが条件です。

●申込期間 3月1日(月)〜9
日(火)

※申込書は役場下水道課窓口や町
ホームページで取得できます。

●費用 3万円

【新規登録講習会】

●とき 3月26日(金) 午後6時
●ところ 役場101会議室

【共通事項】
●申し込み・問い合わせ 役場下
水道課

新型コロナで減収分を考慮
小中学校の就学援助

令和2年度の就学援助について

あなたの経験と技術で
地域をお助け！

「退職したけ
どまだ働きた
い」「誰かの役
に立ちたい」と
思っている皆さ
ん、シルバー能力活用事業で私た
ちと一緒に働きませんか。
※例年開催している説明会は、新
型コロナのため開催しません。



●仕事内容

▽一般作業 除草、剪定、草刈、清
掃作業など

▽公共業務 町施設管理、公園整
備・巡回など

●対象 町内に住んでいる、お
おむね60歳以上の人

町で働いてみませんか
会計年度任用職員を募集

●申込方法 シルバー能力活用事
業窓口(サクラほーる)で申し
込んでください。申請書はシル
バー窓口や社会福祉協議会窓口
で取得できます。

※現在、シルバーで働いている人
も毎年度申し込みが必要です。
●問い合わせ シルバー能力活用
事業 ☎ 201局3350番

事前に希望する職種などを登録
していただき、必要に応じて登録
者から条件に合う人を採用します。

●対象

▽地方公務員法第16条に準じ、そ
の欠格事項に該当しない人
▽保育士・保健師・図書司書・看

は、令和元年の所得で認定の可否
を判定しています。しかし、新型
コロナで収入が著しく減った世帯
については、令和2年の所得で判
定を行います。経済的に困ってい
る人は、まずは電話で相談してく
ださい。

●問い合わせ 役場学校教育係

5千円分のポイントがもらえる
マイナポイントが延長

マイナポイント事業とはマイナ
ンバーカード取得後、マイナポイ
ントの利用申し込みをすること
で、買い物時に使えるポイントで
最大5千円もらえるという制度で
す。今回、マイナポイントの利用
申込期限が延長されました。

●ポイントの取得方法

①マイナンバーカードを取得
②パソコンなどからマイナポイン
トを利用申し込み。この時、自
分が利用するキャッシュレス決
済サービスを選択します。
③選択したキャッシュレス決済で

護師などは、職務に必要な資格
を持つている人

●登録期間 4月1日〜1年間

●勤務時間 午前8時30分〜午後
5時15分

※職場で異なることがあります。

●募集職種・日給

▽一般職 給食調理員・7172円

▽保育士 図書司書・7624円

▽看護師・8677円

▽保健師、管理栄養士、助産師・
9309円

※各種手当などもあります。

●申込方法 3月12日(金) まで
に役場人事秘書係に申し込んで
ください

●問い合わせ 役場人事秘書係

一緒に体を動かしませんか
水巻ゆう・あい倶楽部

【初心者テニス短期教室】

●とき 3月1日、8日、15日、
22日 毎週月曜日午前10時〜正午

●ところ 総合運動公園テニス
コート

●対象 18歳以上の人

●定員 10人

●費用 2千円

【ジャイロキネシス®短期教室】

リハビリを目的に考案された
座っている運動です。一緒に全
身のバランスを整えませんか。

●とき 3月1日、8日、15日、
22日 毎週月曜日午後2時〜3時

●ところ 南部公民館

●対象 18歳以上の人

買い物やチャージをする利用
額の25%(1人当たり最大5千
円)がもらえます。

●変更点

①のマイナンバーカードの申し
込みを3月31日までにした人に限
り、②のマイナポイントの利用申
込期限が9月30日となり、期限が
半年間延長されました。

●問い合わせ 役場住民係

受講しませんか
防火管理者の新規講習会

広報1月10日号に掲載した防火
管理者の新規講習会の内容に誤り
がありました。訂正してお詫びし
ます。正しくは次のとおりです。

●とき 次のいずれかの2日間
▽3月3日(水)・4日(木)
▽3月10日(水)・11日(木)

●ところ 遠賀郡消防本部4階多
目的ホール(遠賀町広渡)

●定員 各20人(先着順)

●費用 3920円

●申込期限 3月2日(火)

●定員 20人

●費用 2千円

※ゆう・あい会員は千円です。

【共通】

●申込期間 2月10日(水)〜24
日(水)

●申し込み・問い合わせ 水巻ゆ
う・あい倶楽部 ☎ 701局77
41番

あなたの犬や猫を
町のポスターに載せませんか

町ではペットの
災害対策ポスター
などを作成するに
あたって、皆さん
が飼っている犬猫
の写真を掲載します。ぜひお気に
入りの1枚を送ってください。



●対象 町内で飼っている犬猫

●申込方法 2月26日
(金) までに町ホー
ムページで申し込ん
でください。

※野良犬や野良猫、インターネッ
トから取得した写真では申し込
みできません。

●問い合わせ 役場環境係

●相談

人権擁護委員が応じます
特設人権相談所

法務大臣から委嘱を受けた人権
擁護委員が、近隣のトラブル、い
じめ、差別などの相談に応じます。

●とき 2月15日(月) 午後1時
〜4時

●ところ いきいきほーる小会議室

●相談員 人権擁護委員

●問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 202局3700番

社会福祉協議会の
相談事業

【住民相談員の住民相談】

相談は電話でもできます。

●とき 毎週月曜日・金曜日(祝
日は除く) 午後1時〜4時

※受け付けは午後3時30分までです。
【司法書士の無料法律相談】

●とき 3月13日(土) 午後1
時〜4時(予約者を優先)

●申込開始日 3月8日(月) 午
前8時30分

●内容 財産・相続・多重債務
などの相談

【共通事項】

●ところ 社会福祉協議会(いき
いきほーる2階)

●問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 202局3700番

●愛のおくじもの
あじがく(おくじもの)

社会福祉協議会
12月11日〜1月11日受付分

【一般寄付】

匿名1件
【香典返し寄付】

サニニュータウン 故・福原 勝年様
福原美代子様

●受付時間

午前9時～午後4時

●ところ

中央公民館大ホール

※午前8時 30 分から番号札を配布します。

▷公的年金のみの申告

2月	10日(水)	鯉口 伊左座
	12日(金)	吉田東 吉田西
	15日(月)	下二東 下二西
	16日(火)	美吉野 吉田南 吉田団地
	17日(水)	おかの台 高松 緑ヶ丘
	18日(木)	中央 高尾 立屋敷 宮尾台
	19日(金)	二東 二西
	22日(月)	梅ノ木団地
	24日(水)	樋口 樋口東 古賀 机
	25日(木)	頃末北 頃末南

▷公的年金以外の申告

3月	2月 26日(金)	机 中央 鯉口 頃末南 吉田団地
	1日(月)	高松 伊左座
	2日(火)	下二東 下二西
	3日(水)	古賀 頃末北 吉田西 吉田南
	4日(木)	二東 二西
	5日(金)	高尾 美吉野
	8日(月)	おかの台 緑ヶ丘
	9日(火)	梅ノ木団地 宮尾台
	10日(水)	猪熊 樋口 樋口東
	11日(木)	立屋敷 吉田東
	12日(金)	
	15日(月)	

左記の日程で申告相談を受け付けます。例年と会場が異なりますので注意してください。

持ってくるもの

申告する内容で必要書類が異なります。主な必要書類は次のとおりです。

●令和2年中の収入が分かる書類

- ▽給与所得の源泉徴収票
- ▽公的年金などの源泉徴収票
- ▽報酬、謝礼などの支払調書
- ▽個人事業・農業・不動産業などの収支内訳書
- ▽保険の満期など一時所得の支払明細

▽個人年金の支払明細

●所得控除額の分かる書類

- ▽国民年金保険料控除証明書
- ▽任意継続の健康保険、建設国保などの保険料領収書
- ▽地震保険料、生命保険料の控除証明書
- ▽障害者手帳、療育手帳（本人・扶養親族）
- ▽寄付金控除用領収証
- ▽医療費控除・セルフメディケーション税制の明細書

●その他

- ▽マイナンバーカード・通知カード
- ※通知カードの場合、免許証など本人確認ができる書類も必要です。

▽印鑑

▽本人名義の通帳

時間短縮の簡易申告を

簡易申告とは、役場住民税係窓口で収入や扶養親族などを記入するだけ申告が完了する手続きです。

ただし、簡易申告では各種所得控除を受けることができません。

●簡易申告ができる人の例

- ▽収入がない
- ▽給与収入96万5000円以下
- ▽遺族年金や障害年金などの非課税収入のみ

医療費控除

事前に書類作成を

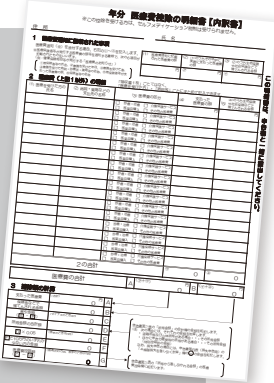
医療費控除やセルフメディケーション税制とは、年間に支払った医療費などを基に所得控除を受ける制度です。住民税係窓口や町ホームページから様式を取得して、事前に明細書を作成し申告に来てください。

●対象 所得税または町民税・県民税の所得割が課税され、次のいずれかを満たす人

- ▷医療費控除 年間の支払額が10万円または総所得金額の5%を超える
- ▷セルフメディケーション税制 健康増進取り組みを行っていて、特定のスイッチ OTC 医薬品を年間12,000円以上購入した

●注意事項

- ▷領収書は5年間保存が必要です。
- ▷領収書の代わりに、健康保険組合などが発行する「医療費通知」での手続きができます。



編集後記

■成人式の取材では、新型コロナウイルス感染予防のため、恒例だった集合写真を断念し個別に撮影。全員に幾度も呼びかけをしたことで、参加者の半数が協力してくれました。名前と夢を聞いて撮影と大忙しでしたが、名前を聞いて、とても驚いた瞬間が。「えっ、●くんのお姉ちゃん？」我が子の関係で知ってる娘さんだったのです。すっごく大きくなって、きれいになって、何より髪が紫に…。（奥田）

■3日続けて、積もるほどの雪が降った1月上旬。こんなチャンスはないと多賀山、明神ヶ辻山、豊前坊山で写真撮影をチャレンジしました。スーツに長靴の姿で3山登りを敢行するものの分かったこと、それは「山は木が屋根のようになっていて、地面に雪がない。しかも頂上に近づくほど風が強くて、雪が飛ばされ、さらにない！」次に雪が積もるまでに写真映える場所を探さねば…。勉強になりました。（近藤）

この広報紙は再生紙を使用しています。

町のクリーン化大作戦

3月14日(日)は環境美化の日



町の環境情報を発信
環境 station

町では、ごみのポイ捨て防止や環境美化意識の向上のため、町内一斉清掃活動を行います。皆さんの参加をお願いします。当日は自治会が配布する各色のボランティア袋を使ってください。

※作業の詳しい手順は自治会で確認してください。

●「もえるごみ」と「草や枝」を分別してください

町は草や枝を焼却せず、堆肥にリサイクルして皆さんに無料配布しています。もえるごみと一緒にリサイクルできないため、協力をお願いします。

●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

種 類	袋の色	集積場所	収集日	備 考
もえるごみ	ピンク	ごみステーション	次のもえるごみ回収日	
もえないごみ	青	自治会の指定場所	当 日	
ビンカンごみ	透明（小）			草についた土を必ず落としてください
草	透明（大）			
枝	透明（大）	役場と協議した場所	3日以内	枝を野積みにする・側溝の清掃をする場合、事前に役場に連絡してください
側溝の土砂	土のう袋			

医療費の適正化のため

重複受診・重複服薬をやめよう

同じ病気で複数の病院を受診するとそれぞれで初診料や検査費用がかかります。また、お薬手帳などで薬の管理が正確にできていないと、それぞれの病院から同じ効能の薬が重複して処方されていることがあります。処方される薬が多くなると、薬の飲みすぎや飲み合わせによる副作用のリスクが高まり、さらに薬の飲み残しが出る原因にもなります。このようなことから医療費が増加し、町の財政を圧迫することにつながります。医療費の無駄遣いをやめましょう。

●重複受診・重複服薬を防ぐ3つの方法

▷かかりつけ病院、薬局を決めましょう

かかりつけ病院、薬局を決めることで服薬状況が把握できるため、薬の重複や飲み合わせによる副作用のリスクを防ぐことができます。

▷薬の飲み残しをなくしましょう

症状が治まったからといって途中で服用をやめると症状が再発し、回復が遅れます。薬剤師の指示に従い、正しく服用しましょう。

▷お薬手帳を持参しましょう

服薬状況が記載されているため、医師や薬剤師が薬の重複や処方量を調節することができます。

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321



国民年金 プラカルト

2年で約 15,000 円

お得な国民年金の前納制度

国民年金には、保険料をまとめて納めることで割引となる「前納制度」があります。また、「口座振替」を併せて申し込むことで、割引額がさらに大きくなります。

前納期間	割引額
2年前納（4月～令和5年3月）	1万5,840円
1年前納（4月～令和4年3月）	4,160円
6か月前納（4月～9月）	1,130円

【納付書またはクレジットカード払いの場合】

前納期間	割引額
2年前納（4月～令和5年3月）	1万4,590円
1年前納（4月～令和4年3月）	3,520円
6か月前納（4月～9月）	810円

●申請期限 2月26日（金）

●持ってくるもの

①基礎年金番号のわかるもの（年金手帳・納付書など）
②通帳印、通帳またはキャッシュカード
③クレジットカード
※②は口座振替の場合のみ、③はクレジットカード払いの場合のみ、必要です。

●問い合わせ

▷役場保険年金係 ☎ 201-4321

▷八幡年金事務所 ☎ 631-7966

BABY PHOTOALBUM [赤ちゃんアルバム]

1歳の赤ちゃん（4月生まれ）を募集しています。
3月15日（月）までに役場広報係窓口やホームページで申し込んでください。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

蒼桜ちゃんお誕生日おめでとう
明るく元気な子に育ってね★



元気いっぱいの子が
とっても大好きだよ!! ☺



のびのび
たくましく育ってねー☺



お誕生日おめでとう★
いっちゃん大好き♡



誕生日おめでとう!
スクスク元気に育ってね☺



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

経済産業省の選定した「グローバルニッチトップ企業 100 選」に選ばれている町内の企業、上野精機で働く2人を紹介します。



しみず まよ 清水 麻代さん

次世代通信技術の5Gを支える会社が、この水巻に

●所属 上野精機 株式会社

やまさき しおり 山崎 栞さん

●二人は同じ保育所の同級生って聞きました。
清水：そうなんです。同い年の私たち、同じ保育所で、3歳から年長まで、ずっと同じクラスだったんですよ。
山崎：清水さんは新卒入社、私は中途入社なので、この会社で再会したときには驚きました。地元の会社に勤めると、こういう偶然もあって、面白くなって思いました。
●急にまじめな話で申し訳ないですが、事業内容は。
清水：私たちの会社は、電子部品や半導体の検査を行う装置の開発や設計などを主に行っています。皆さんが持っているスマートフォン。この中に約1,000個の電子部品があるんですが、その中の多くの部品が上野精機の機械で検査しているものなんです。
山崎：次世代通信技術5Gも支えていることを入社して知りましたが、誇りに思います。
●そんな会社が水巻にあると知らない人もいるのでは。
清水：私も就職活動の際に知りました。上野精機の会社説明会へ参加したとき、世界最高峰の技術を持つ会社が水巻町にあったんだと驚きました。
山崎：コスモまつりの協賛やテントを町に贈呈するといった地元貢献を通して、上野精機を知ってもらえる機会を今後増やしていきたいです。
清水：現在、一般事務や工場内作業などで活躍してくれる人材を募集しています。主婦の方や子育て中の女性でも出来るものがありますので、水巻町の方々にぜひ応募していただけたらと思っています。
山崎：私自身さまざまなことに挑戦させて貰えることに凄くやりがいを感じています。次世代通信技術5Gを支える会社で、ぜひ一緒に働きましょう。