

広報みずまき

M I Z U M A T O W N
P U B L I C R E L A T I O N S M A G A Z I N E

08 2022
No. 1042

夜空を照らす提灯山笠

7月24日、猪熊夏祭りで提灯山笠が猪熊地区を練り歩き、地元の皆さんを魅了しました。



緊急通報装置を貸出 急病時が不安な人をお助け

緊急通報装置 貸出
月額 0 円～1,600 円

自分で 119 番通報が困難な人に装置を貸出。緊急ボタンを押すと 24 時間体制で対応します。

- 対 象** 世帯全員が 65 歳以上で、介護保険料に滞納がなく、次の全てを満たす人
 - ▷心臓疾患や脳血管疾患、呼吸器疾患、重度のぜんそくなどで激しい発作が起こる
 - ▷上記の症状で通院治療が必要で常時注意を要する
 - 費 用** 世帯の課税状況で異なります
 - ▷住民税課税者がいる 月額 500 円
 - ▷住民税課税者がいない 月額 200 円
 - ▷生活保護 無料
- ※電話機のない人には、別途月額 1,100 円で携帯型端末を貸し出しています。

運転免許証返納を支援 タクシー利用券を支給

免許証返納支援
タクシー利用券 1 万円分

免許証を返納・失効して、外出が不便にならないようタクシー利用券を支給します。

- 対 象** 全種類の運転免許証を返納、または更新せず失効した人
 - ※返納・失効日時点で、70 歳以上の人が対象です。
 - 内 容** タクシー利用券 1 万円分 (500 円×20 枚) を支給
 - ※利用券に使用期限はなく、特定のタクシー会社で利用できます。
 - 申込期限 (申し込みは 1 回限り)**
 - 免許証の返納・失効日から 1 年以内
 - ▷運転免許取消通知書、運転経歴証明書、失効した運転免許証のいずれか
 - ▷印鑑
- ※同居家族以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。

高齢者の皆さんに役立つ

得 情報

「体が不自由でないと高齢者福祉サービスは利用できない」と思いませんか。町では、高齢者の皆さんが住み慣れた自宅で安心して生活ができるよう、体が不自由な人はもちろん、元気な人も利用できるさまざまなサービスを提供しています。

今号では、知っているのと役に立つ情報を紹介します。気になるサービスがあったら、気軽に問い合わせてください。

●問い合わせ

役場高齢者支援係 ☎ 201-4321

健康づくり、生きがいづくりをしませんか 老人クラブの仲間を募集！

老人クラブはおおむね 60 歳以上の会員で構成される自主的な運営組織です。高齢者の皆さんがいきいきとした楽しい毎日を過ごせるように、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりなどに取り組んでいます。あなたも老人クラブで活動しませんか。

●活動内容

- ▷健康づくり グラウンド
 - ゴルフ・バットゴルフ・ペタンク・卓球・囲碁・将棋の各種大会など
 - ▷生きがいづくり 愛の一声運動・高齢者ネットワーク推進事業など
 - ▷仲間づくり 趣味・文化・スポーツなどを通じた親睦活動
- 申込方法** 町内自治会の老人クラブ会長に申し込んでください。
- 問い合わせ** 水巻町老人クラブ連合会事務局 (高齢者福祉センター内) ☎ 202-3044

夕食弁当配達サービスで バランスのいい食事



弁当配達サービス
1 食 400 円

高齢者が自宅で自立した生活ができるよう、弁当を配達し、安否確認を行います。

- 対 象** 世帯全員が 65 歳以上の人
 - ※元気な人も利用できます。
- 内 容** 月曜日～金曜日の夕食を配達
 - ▷一般食 平均 600kcal (塩分 3 グラム程度)
 - ▷制限食 500kcal 以下 (塩分 3 グラムが上限)

水巻天然温泉いちょうの湯 平日限定で入浴料を助成

- 対 象** 町に住民票がある 65 歳以上の人
 - ※誕生月の初日からサービスが利用できます。
- 内 容** 平日限定の入浴助成
 - ※ 880 円が 300 円で入浴できます。
- 利用方法** 利用者カードを窓口で提示してください。
- カード作成方法** 施設窓口で作成できます。
- ※当日発行、その日から利用可能です。
- 持ってくるもの** マイナンバーカードや運転免許証、障害者手帳、保険証など本人確認ができるもの。
- ※写真撮影があるため、利用する本人が手続きしてください。

入浴施設利用料助成
1 回 580 円助成

外出と交流の機会を増やし健康の増進を図るため、入浴料の一部を助成します。

スポーツクラブ EVERY・水巻天然温泉いちょうの湯 施設体験利用券を配付します

敬老の日に合わせて対象者には 8 月下旬に利用券 (はがき) を郵送します。この機会に、施設を利用してみませんか。

- 利用期間** 9 月 1 日 (木) ～令和 5 年 3 月 31 日 (金)
- 対 象** 令和 4 年 8 月 1 日時点で町に住民票がある 70 歳以上の人
- 内 容** スポーツクラブ EVERY・いちょうの湯で体組成測定・カウンセリング・入浴体験ができます。
- 利用方法** 利用券が届いてから、いちょうの湯 ☎ 203-1126 に電話で予約し、体験時に利用券を提示してください。
- ※詳しくは、8 月下旬に発送される利用券を確認してください。

施設体験利用券配付
1 回無料体験

健康増進のため、施設体験利用券を配付します。

役場以外にも
3つの相談窓口があるんです



町は高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護・福祉・医療などさまざまなことを相談できる支援センターを設置しています。希望すれば、専門の相談員が自宅を訪問して相談にのります。相談は24時間、年中無休で受け付けています。どんな小さな悩みでも一人で悩まず、まずは電話してください。

●費用 無料

北部 高齢者支援センター
☎ 202-8990

- ところ 猪熊一丁目6-40 わくわくデイサービス内
- 担当地区 猪熊、樋口東、樋口、おかの台、高松、梅ノ木団地、古賀二丁目

中部 高齢者支援センター
☎ 201-1314

- ところ 頃末北四丁目2-30 うちわ内科クリニック横
- 担当地区 古賀一丁目・三丁目、高尾、頃末北、頃末南、中央、杣、緑ヶ丘、美吉野、鯉口、立屋敷、下二東一丁目・二丁目、下二西

南部 高齢者・障害者支援センター☎ 201-8826

- ところ 吉田南二丁目9-1 福祉松快園内
- 担当地区 伊左座、下二東三丁目、二東、二西、吉田東、吉田西、吉田南、吉田団地、宮尾台

介護保険サービス利用料助成制度
誰もが安心してサービスを

- 対象 要支援以上の介護認定を受け、次の条件を全て満たす人
 - ▷世帯全員が住民税非課税で、生活保護を受けていない
 - ▷世帯の収入月額が生活保護基準額の1.2倍以下
 - ▷世帯の現金と預貯金などの合計額が生活保護基準額の2倍以下
 - ▷申請日前から過去1年6か月以内の介護保険料を完納している

介護保険利用料助成
自己負担額(※)の3割助成

所得の少ない高齢者がヘルパーなどの介護サービスを安心して利用できるように、利用料の一部を助成します。

※本来の自己負担額から高額介護サービス費などを除外した額です。

介護用紙おむつを支給
家族の介護負担軽減のため

- 対象 要支援以上の介護認定を受け、自宅で常に紙おむつを必要とする65歳以上の人
 - ※次の人は対象外です。
 - ▷住民税が課税されている
 - ▷病院に入院中・施設に入所中
 - ▷生活保護を受けている
- 給付限度額 世帯の課税状況で異なります。
 - ▷住民税課税者がいる 月額3,000円分
 - ▷住民税課税者がいない 月額6,000円分

介護用紙おむつ 支給
月額3,000円・6,000円分

住み慣れた自宅での介護を支援するため、介護用の紙おむつや尿取りパットを支給します。

庭木の枝切りや電球交換など
自宅の簡単な作業を援助

- 対象 世帯全員がおおむね65歳以上で、日常生活に援助が必要な住民税非課税の人
 - 内容
 - ▷自宅の庭木が伸びて隣の敷地に入るなど、衛生上好ましくない場合の庭木の枝切り
 - ▷家の電球交換
 - ▷室内の整理・整頓
- ※利用回数や時間に制限があります。

軽度生活援助サービス
利用額の3割負担

高齢者が困難な作業を代行し、日常生活を支援します。

アイロステッカー・蛍光シール
はいかい行動に備えて事前登録



ステッカー・シール配付
配付・登録無料

あらかじめ町に登録することで、発見時に家族へすぐに連絡をとることができます。

はいかい行動の恐れがある認知症高齢者などがいつも着用する衣類に貼るアイロステッカーと靴に貼る蛍光シールを配付しています。見守りアイロステッカーや見守りシールを貼り、連絡先などを登録することで早期発見、家族への早期連絡につなげます。自分や家族を守るため、利用しませんか。

日常生活用具の給付
火事の予防と早期発見



日常生活用具 給付
所得に応じた自己負担

防火などの配慮が必要な高齢者が安心して暮らせるように、介護保険で支給されない火災予防具を支援します。

- 対象 おおむね65歳以上で、1人暮らしの寝たきり高齢者や認知症高齢者など
- 日常生活用具の種類
 - ▷火を使わない電磁調理器
 - ▷煙や熱を感知して火災を知らせる火災警報器
 - ▷温度の異常な上昇や炎の接触で自動的に消火液を噴出する自動消火器

アイロステッカー 10枚 衣服に貼る想定



蛍光シール 3足分 靴にはる想定



- 対象
 - ▷40歳以上で、はいかい行動の恐れがある人
 - ▷療育手帳の交付を受けていて、はいかい行動の恐れがある人
- 利用方法 窓口で利用申請が必要です。その場でアイロステッカー10枚、蛍光シール3足分を配付します。

はいかい高齢者等SOSネットワークシステム
大事な人が行方不明になる前に



SOSネットワーク
登録無料

高齢者などが行方不明になった時、警察以外の関係機関の協力も得られます。

- はいかい行動がみられる対象者の情報を事前に登録しておく、行方不明などで捜索願が出されたとき、警察の捜索だけでなく、タクシー会社など協力団体の支援も受けられます。
- ※警察への正式な捜索活動の依頼は、別に「行方不明者届」を折尾警察署へ届け出ることが必要です。
- 対象者 はいかい行動の恐れがある高齢者など

正しく分けよう プラスチック製容器包装ごみ

プラスチック製容器包装ごみ

レジ袋などの袋類
ペットボトル以外のボトル類
パック類
緩衝材
カップ類
トレイ類
ペットボトルのふたやラベル
のついたもの
汚れないもの

もえるごみ

プラスチック製容器包装専用
運賃・中間地域広域行政事務組合
月2回収集

もえるごみ

ハンガー
ポリバケツ・洗面器
おもちゃ
使いきったライター
収納ケース
ストロー
ジッパー付き袋
タッパー
ポリタンク
ペットボトル
ふたとラベルを除いてください。

リサイクル
ボトルの中を水ですすぎ「拠点回収ボックス」へ

汚れの落ちないものはもえるごみ

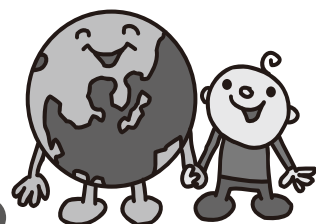
プラスチック製容器包装ごみ
入れ間違いワースト
ランキング

町で出されている「プラスチック製容器包装ごみ」に間違っって混入している物を集計しました。量が多い物から順に次のとおりです。

1. ペットボトル
2. 収納ケース
3. タッパー
4. バケツ
5. ハンガー

プラスチック製容器包装ごみを出すときのお願い

レジ袋などにまとめて入れないで、直接指定袋に入れてください。まとめられた袋を開き、混入物を取り除く作業を、手作業で行っています。きちんと分別をすることで「もえるごみ」の量を減らすことができ、リサイクルの促進につながります。皆さんの協力をお願いします。



●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

資源物を回収している 団体を紹介します

●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

紙や金属、ビン・カンなどは一般ごみとして出すよりも、資源として回収した方が家計にも地球環境にも優しいです。町内には、資源物を回収している団体がたくさんありますので、ぜひ活用してください。

●資源物として回収できる物と令和3年度の回収量

種 類	回 収 量
新聞紙	18万 5,480 kg
段ボール	11万 3,105 kg
雑誌	5万 8,244 kg
布 類	1万 9,395 kg
アルミ缶	1万 2,910 kg
古鉄(スチール缶など)	2,746 kg
牛乳パック	46 kg
ビン 類	5,151 本



※団体によっては、回収していない資源物があります。収集日や収集場所など、詳しくは下の表の各回収団体に問い合わせてください。

校 区	団 体 名	連 絡 先
猪 熊	樋口育成会	☎ 090-2505-3324
	おかの台子供会	☎ 090-3419-4424
	猪熊自治会	☎ 080-6454-8800
	高松クラブ	☎ 202-0606
机	古賀子供会	-
	古賀団地自治会	☎ 090-9571-5267
	老人クラブ寿会	☎ 201-6782
	緑ヶ丘区自治会	☎ 201-8614
	梅ノ木団地西区自治会	☎ 201-3057
	梅ノ木団地東自治会	☎ 202-7920
	えぶり資源回収親睦会	☎ 201-2125
頃 末	頃末小学校 PTA	☎ 201-6066
	鯉口自治会	☎ 201-3004
	ふれあい会	☎ 201-6726
	頃末北区子ども会	☎ 201-2017
	高尾自治会	☎ 202-5010
	美吉野区町内会	☎ 202-9191
	鯉口分譲区自治会	☎ 202-6023
	中央区育成会	☎ 090-2853-4099
	頃末南区育成会	☎ 202-2530
	頃末団地運営会	-

校 区	団 体 名	連 絡 先
伊 左 座	伊左座ふれあい体操	☎ 201-7066
	二区子供会	☎ 202-1162
	立屋敷子ども会	☎ 090-5921-5043
	立屋敷区	☎ 090-1081-8458
	サニーニュータウン区会	-
	伊左座水泳スポーツ少年団	☎ 201-6619
	みずほ区	-
	伊左座ヤンキース	☎ 090-8662-1159
吉 田	水巻町伊左座老人会	☎ 201-6966
	下二公民館	☎ 201-5355
	吉田小学校 PTA	☎ 201-2968
	宮尾台シニアの会	☎ 202-0134
町 内 全 域	サンクラブ曙	☎ 202-3093
	吉田団地子供育成会	☎ 090-1362-5410
	ボーイスカウト遠賀第3団	☎ 202-2355
	社会福祉法人はまゆう福祉会 地域活動支援センターはまゆう	☎ 201-6151
	社会福祉法人はまゆう福祉会 はまゆうサポートセンター	☎ 201-6151
	障害者支援施設水巻学園	☎ 201-8070
	FCジークフুকおか	☎ 090-6482-8974
	水巻南中学校後援会	-

まちなわだい

コンテナガーデンで身近に彩りを

いきいき「はつらつ塾」ガーデニングコース



7月8日、中央公民館でいきいき「はつらつ塾」ガーデニングコースの講座が行われました。この講座ではコンテナを使つての植物の育て方や手入れ方法、魅力などを講話で学び、その後寄せ植えをします。コンテナガーデンの魅力は、手入れが簡単で誰でも手軽に始めることができるところだそうです。

講話後、早速実践です。葉が赤・白・銀などに色付いたカラーリーフの苗を、好みの配置で植えていきます。同じ植物を使った寄せ植えでも、それぞれの配置で違った雰囲気のコテナガーデンが完成していました。これから成長する植物の手入れが楽しみです。



目指せナンバーワン

遠賀郡民体育大会

7月3日、町民プールで郡民体育大会水泳競技が行われ、66人が日頃の練習の成果を発揮しました。結果は次のとおりです。(敬称略)

●50m自由形【小4以下男子】①高味應志郎【小4以下女子】①木下愛結【中学生女子】①河野望美【35～39歳男子】①小野朗秀●50m平泳ぎ【小5・6男子】①小野将秀【小5・6女子】①海老翼沙【中学生男子】①平島琉翔【中学生女子】①福内虹陽【35～39歳男子】①小野朗秀【50～54歳女子】①佐藤薫●50mバタフライ【中学生男子】①高味謙志郎【中学生女子】①吉村リオ【高校生男子】①海老優汰●200mリレー【小学生男子】①チーム頃末【小学生女子】①頃末水泳A【中学生男子】①水巻南中学校

上手に踊れるかな？

盆踊り講習会

7月13日に、中央公民館で盆踊り講習会が行われ、62人が各地区を代表して参加しました。子どもから大人まで幅広い年代が講習会に参加し、色とりどりの浴衣を着た人たちが集まった光景は、夏祭りシーズンの到来を感じさせるものでした。

講師は水巻町文化連盟から藤間流周美の会の皆さんが務め、「おわせ節」などの曲にあわせて華麗な踊りを披露しました。参加者は講師の踊りを真似ながら試行錯誤で練習していました。

最初は、うちわや足元の独特な動きに「あれっ、どうするんだろう」と戸惑っていた人も、講習の終盤ではしっかりと踊りが身に付きました。8月の夏祭り本番では、練習した成果を見ることができそうです。



こんにちは管理栄養士です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎202局3212番

食べ物と食べ方から見直す

肥満を予防しましょう

近年、食生活の欧米化や新型コロナウイルスによる生活様式の変化から、肥満の人が増加しています。肥満を放置していると、生活習慣病の悪化や、動脈硬化を引き起こします。健康づくりにおいて、肥満予防は重要な役割を持ちます。

標準体重を把握しよう

肥満とは、体重が多いだけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。

成人の肥満度判定は体重と身長から計算されるBMIという指標を使います。日本肥満学会が定めた基準では、BMIが25以上が肥満と判定され、生活習慣病のリスクが約2倍になります。35を超え

ると、高度肥満としてより積極的な減量が必要です。

標準体重は、男女ともにBMIが22になる時の体重です。これは統計上、肥満との関連が強い糖尿病、高血圧、脂質異常症に最もかかりにくい数値とされています。

規則正しく1日3食とろう

夜型の生活で朝食をとらない人が増えています。朝食を抜くと、体はエネルギー不足を感じ取り、夕食や昼食のエネルギーで脂肪を蓄えようとしています。

よく噛んで食べよう

何を食べるかに加えて、食べ方を意識しましょう。よく噛むと糖質の吸収も緩やかになり、血糖値の急上昇を防ぎます。また、食べ始め20分後に満腹中枢が働きます。

ため、ゆつくり食べましょう。時間に追われてかき込むような食べ方は、少食でも太りやすくなります。一口食べたらず置き、30回噛むのがお勧めです。

夕食は午後8時までが理想

午後10時～午前2時は、脂肪の合成を促し脂肪細胞を生み出すたんぱく質が増える時間帯です。この時間帯に食事をとると、それだけで脂肪をため込みやすくなります。どうしても夕食が遅くなる場合は、消化の良いものを軽めに食べるようにしましょう。

コンビニを有効活用しよう

コンビニなどの商品でも、バランスの良い食事をとることができます。ポイントは、まずサラダなどで野菜をとることです。サラダを選ぶ場合は、ゆで卵やツナ、蒸し大豆やチーズなどのたんぱく質を含むものを組み合わせましょう。野菜たっぷりのみそ汁やスープもお勧めです。

また、菓子パンは糖質と脂質のとりすぎになるため要注意です。食物繊維が豊富な、ライ麦パンなどの茶色っぽいパンを選ぶと良いでしょう。

計算から知る理想的な食生活

その人が1日活動するのに必要なエネルギーを標準体重と身体活動量から計算したものを適正エネルギーと言います。1日に摂取するエネルギーが適正エネルギーを上回ることで起こる単純性肥満は、肥満全体の95%を占めます。単純性肥満は、食生活や運動などの生活習慣を見直すことで予防できます。食事は健康の基本です。食べるものと食べ方を見直し、肥満を予防しましょう。

●標準体重(kg)の計算法

身長(m) × 身長(m) × 22

●適正エネルギー(kcal)の計算法

標準体重(kg) × 身体活動量(kcal)

●身体活動量の目安

▷やや低い(デスクワークの人など) 25～30kcal
▷適度(立ち仕事の人など) 30～35kcal
▷高い(力仕事の人など) 35kcal以上
※現代人の大部分がやや低いに該当します。

計算例(デスクワークの男性の場合)

身長 170cm

●標準体重

1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg

●適正エネルギー

63.6 × 30 = 約 1,900kcal

●理想的な食事量

適正エネルギーを朝食・昼食・夕食それぞれ3:4:3の比率で配分したものが、毎食の理想的な食事量です。

▷朝食 570kcal

▷昼食 760kcal

▷夕食 570kcal

自分の身長と体重をあてはめながら実際に計算し、今の食事量と理想的な食事量を比較してみましょう。



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

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

水巻町新型コロナ相談窓口
平日午前9時～午後5時 ☎ 202-3212



8月25日～31日は 飲酒運転撲滅週間です

飲酒運転は重大な犯罪であり非常に重い罰則などが科されます。自分自身はもちろん、周りの人が飲酒運転しないよう、お互い呼び掛け合いましょう。

●問い合わせ
交通事故をなくす福岡県県民運動本部 ☎ (092) 643-3167

お知らせ

水巻町精霊流しは中止します

例年8月15日に開催していた「水巻町精霊流し」は、新型コロナウイルスの収束が見通せない状況の中、来場する皆さんの健康と安全を第一に考え、中止します。

●問い合わせ 社会福祉協議会 ☎ 202局3700番

8月15日(月)は
ごみ収集ができません

※とき 8月15日(月)
※リレーセンターへのごみの自己搬入も、機器等の総合点検のためできません。

●問い合わせ 役場環境係

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ます。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 8月25日(木) 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

届け出を忘れずに
児童扶養手当・特別児童扶養手当

「児童扶養手当の現況届」と「特別児童扶養手当の所得状況届」の受け付けをしています。届け出がないと、受給資格があっても児童扶養手当は1月振込分、特別児童扶養手当は11月振込分から受けられなくなります。

2年間この現況届を提出しないと、受給権がなくなります。対象者には8月上旬までに通知していますので、必ず届け出をしてください。

●児童扶養手当

●提出期限 8月31日(水)

※土曜日、日曜日、祝日は除きます。
●ところ 役場103会議室

【特別児童扶養手当】
●提出期間 8月12日(金)～9月12日(月)
●ところ 役場子育て支援係窓口
【共通事項】
●持ってくるもの 通知書、手当証書、通知書で指定された書類
●問い合わせ 役場子育て支援係

調査員が訪問します
就業構造基本調査
この調査は、国民の就業実態を把握し、政策などに役立てるものです。9月下旬から調査地区の一部の世帯に、調査員証を携帯した調査員が訪問するので協力をお願いします。

●調査基準日 10月1日(土)
●調査地区
▽頃末南三丁目 18番・19番・27番・28番・33番

福岡県介護保険広域連合
職員採用試験を実施します

●とき 10月16日(日)

●ところ 福岡県自治会館(福岡市博多区千代)

●採用予定数 2人程度

●申込期間 8月15日(月)～9月9日(金)

※申込書は、役場高齢者支援係や、福岡県介護保険広域連合本部および各支部で配布しています。

●申し込み・問い合わせ 福岡県介護保険広域連合総務課 ☎ (092) 643局7055番

無届けの看板を撤去します
屋外広告物適正化旬間

9月1日(木)～10日(土)は屋外広告物適正化旬間です。この

期間に信号柱や電柱に無届けで提示してある看板や張り紙の一斉撤去を行います。

※屋外広告物とは広告塔や広告板、看板、広告幕、のぼり旗、アドバルーン、はり紙、はり札、立看板などをいいます。

●問い合わせ 役場都市計画係
中学校卒業程度認定試験
高等学校の入学資格を

県では、やむを得ない事情で満15歳になる年度に卒業できない人が高等学校への入学資格を得るため、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。

●とき 10月20日(木)

●ところ 福岡西総合庁舎(福岡市中央区赤坂)
●対象 次のいずれかに該当す

町議会9月定例会 9月1日(木)開会予定

傍聴のときの参考にしてください。

●議日程(予定)
9月1日(木) 本会議(提案)
9月5日(月) 本会議(質疑・付託)
本会議終了後 議会運営委員会
9月7日(水) 決算特別委員会
9月9日(金) 決算特別委員会
9月12日(月) 本会議(一般質問)
9月13日(火) 本会議(一般質問)
9月15日(木) 文厚産建委員会
9月16日(金) 総務財政委員会
9月21日(水) 議会運営委員会
9月22日(木) 本会議(採決)

※全て午前10時開始です。

※日程は変更になる場合があります。8月下旬の議会運営委員会で最終決定します。

●問い合わせ 役場議会事務局

宝くじ助成事業 宝くじからの贈り物



空気清浄機



電子レンジ

宝くじ助成事業とは、宝くじの社会貢献を広く知ってもらうために、宝くじの受託事業収入を財源として行っているコミュニティ助成事業です。

古賀団地自治会では、宝くじ助成事業からの助成金で、空気清浄機・電子レンジ・インクジェット複合機・座卓などのコミュニティ備品を整備しました。

●問い合わせ 役場地域協働係

募集

子どもも大人も脳トレに
国際交流囲碁教室

●とき 9月3日

から毎週土曜日正午～午後2時
※参加人数5人以上で開催します。

●ところ 水巻囲碁会館(頃末北から学びたい人)

●対象 小学生以上で囲碁を

●費用 月額2000円

※水巻町国際交流協会へ加入していない人は、初回のみ年会費1000円が必要です。

●申し込み・問い合わせ 詳しくは水巻町国際交流協会 ☎ 201局4321番へ



全身のがんチェック PETがん健診を受けてみませんか?

PET検査の特徴
①がん早期発見
②一度にほぼ全身チェック
③苦痛なく短時間(3.5時間)

是非、このような方は
ご検討ください

・健康状態に不安のある方
・がん家系の方
・安心したい方
・人間ドックやがん検診を受けていない方
・がん経験者(現在症状はないが再発・転移を確認したい)

資料請求
お問い合わせ

①お電話ください
☎ 0120-66-2503

②インターネットにて
北九州PET 検索

一般財団法人 西日本産業衛生会 北九州PET健診センター
〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2



PCサイト

医療費適正化のために 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。

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医師や薬剤師が診療状況や服薬状況を把握できます。

▷薬の飲み残しをなくしましょう

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

認知症予防 心からだも脳も若返り教室



最近もの忘れが気になる人にオススメのからだと脳の若返り教室を開講します。運動することでもの忘れを予防しましょう。

●とき 10月7日(金) から、おおむね毎週金曜日(全12回) 午後2時～3時30分

●ところ スポーツクラブ EVERY (頃末南)

●対象 町内に住んでいる75歳以上の人
※年齢は令和5年3月31日が基準です。

●定員 20人(先着順)

●内容 ストレッチ、軽い運動、頭の体操、簡単な認知症予防講座

●費用 無料

●申込期間 8月16日(火)～31日(水)

●申し込み・問い合わせ 役場包括支援係 ☎ 201-4321

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間のある人は 国民年金保険料の追納をしませんか



国民年金保険料の免除(全額免除・一部免除・法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べて、65歳から受けられる老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。

そこで、これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増額するために、10年以内であれば一部加算額が上乗せされますが、古い月分からさかのぼって納付できます。詳しくは問い合わせてください。

●問い合わせ

▷八幡年金事務所国民年金課 ☎ 631-7962

▷役場保険年金係 ☎ 201-4321

年度	全額・法定免除・納付猶予 学生納付特例	一部免除		
		4分の3免除	半額免除	4分の1免除
2012	1万5,220円	1万1,410円	7,610円	3,800円
2013	1万5,190円	1万1,390円	7,600円	3,800円
2014	1万5,340円	1万1,510円	7,670円	3,830円
2015	1万5,670円	1万1,750円	7,830円	3,920円
2016	1万6,330円	1万2,240円	8,160円	4,080円
2017	1万6,540円	1万2,410円	8,260円	4,130円
2018	1万6,370円	1万2,270円	8,190円	4,090円
2019	1万6,430円	1万2,320円	8,210円	4,100円
2020	1万6,540円	1万2,400円	8,270円	4,130円
2021	1万6,610円	1万2,460円	8,300円	4,150円

編集後記

■7月に広報係に異動してきた奥園です。おかげさまで何とか1か月続けられたなと感じています。「頑張ってます」で私のつたない取材にご協力いただいた丸井さんにもこの場を借りてお礼させていただきます。ありがとうございます。

今書いているこの文章が多くの人目に触れることを考えると、身が引き締まるのと同時にわくわくするような不思議な気持ちです。この気持ちを忘れず、広報みずまきがもっと多くの方に手に取って読んでもらえるように、カメラも編集も初めてのことがばかりですが、挑戦し続けていきたいです。(奥園)

■暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。この夏私は人生初の日傘デビューを致しました。何となく日傘をさすことに抵抗があったのですが、体感温度が8度近く下がると聞いて早速購入。使ってみると本当に涼しく感じました。皆さんも熱中症対策にぜひ日傘を使ってみてください。(山本あ)

この広報紙は再生紙を使用しています。

もう済んでいますか 飼い犬の狂犬病予防注射



生後91日以上の子犬を飼っている人は、飼い犬の登録と狂犬病予防注射を行うことが義務付けられています。登録は犬の一生に1回、予防注射は毎年1回です。予防注射の期限は新型コロナの影響で12月31日(土)まで延長されます。まだ注射が済んでいない場合は、期限までに受けてください。

予防注射を受けたら、動物病院で発行された「狂犬病予防注射済証」を役場環境係に持参して、「狂犬病予防注射済票」の交付を受けて飼い犬の首輪などにつけてください。

※登録手続きは町内の動物病院または役場環境係で行ってください。

●費用
▷飼い犬の新規登録料 3,000円
▷注射済票交付手数料 550円

●問い合わせ
役場環境係 ☎ 201-4321



住民相談員の住民相談

日常の悩みを1人で抱え込まず

社会福祉協議会の相談事業

相談

●結果発表 9月中旬にホームページなどで発表するほか、入選者には別途連絡します。

●応募方法 水巻町国際交流協会に郵送・メール・公式LINEで応募してください。応募は何回でも可能です。

※公式LINEで応募する場合は保護者のアカウントからお願います。

●問い合わせ 水巻町国際交流協会 ☎ 201局4321番

●募集期限 8月31日(水)

●賞品 クオカード

●結果発表 9月中旬にホームページなどで発表するほか、入選者には別途連絡します。

●応募方法 水巻町国際交流協会に郵送・メール・公式LINEで応募してください。応募は何回でも可能です。

※公式LINEで応募する場合は保護者のアカウントからお願います。

●問い合わせ 水巻町国際交流協会 ☎ 201局4321番

●募集期限 8月31日(水)

●賞品 クオカード

●結果発表 9月中旬にホームページなどで発表するほか、入選者には別途連絡します。

●応募方法 水巻町国際交流協会に郵送・メール・公式LINEで応募してください。応募は何回でも可能です。

※公式LINEで応募する場合は保護者のアカウントからお願います。

●問い合わせ 水巻町国際交流協会 ☎ 201局4321番

●募集期限 8月31日(水)

●賞品 クオカード

●結果発表 9月中旬にホームページなどで発表するほか、入選者には別途連絡します。

吉田二

頃末南

伊左座

梅ノ木団地西

吉田団地

【香典返し寄付】

水巻町文化連盟芸能部様

飯野 節子様

宮崎ヨシ子様

宮崎 龜雄様

小林八千代様

小林 博司様

山下キヨ子様

山下 務様

故・森島 昇三様

故・森島 久子様

社会福祉協議会

6月10日～7月10日受付分

一般寄付

水巻町文化連盟芸能部様

飯野 節子様

宮崎ヨシ子様

宮崎 龜雄様

小林八千代様

小林 博司様

山下キヨ子様

山下 務様

故・森島 昇三様

故・森島 久子様

古い戸籍をたどり、家系図を作成いたします

- ▶ ご自身の楽しみのために
- ▶ 家系の記録を残すために
- ▶ ご両親へのプレゼントに
- ▶ 相続手続きのために

家系図の窓口: 093-642-6033 ※不在時は留守電にメッセージをお願い致します
八幡西区黒崎二丁目 10-14 ヤマガタビル 1階 (黒崎行政書士事務所内)



有料広告欄

BABY PHOTOALBUM [赤ちゃんアルバム]

町内の1歳の元気な赤ちゃんを大募集。
10月生まれの子は9月15日(木)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



1歳おめでとう♡いつも
面白い碧央が大好きだよ♡



たかはし あお 宮尾台
高橋 碧央くん
3年8月4日生まれ

そにちゃん誕生日おめでとう♡
ねえねと元気に育ってね♡



よしなが そに あ 古賀
吉永 空虹愛ちゃん
3年8月22日生まれ

これからも立派に育って
下さい♡大好きだよ♡



さいとう はやと 吉田南
齋藤 颯音くん
3年8月3日生まれ

あのおん♡誕生日おめでとう！
元気いっぱい大きくなーれ♡



くぼた あのおん 猪熊
久保田 彩暖ちゃん
3年8月28日生まれ

蓮くんおめでとう♡お姉ちゃん
達に負けずに育ってね♡



しおた れん 伊左座
塩田 蓮くん
3年8月5日生まれ

なーくん誕生日おめでとう♡
兄弟仲良く元気に育ってね♡♡



みのらはら なつき 高松
蓑原 渚月くん
3年8月19日生まれ



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



自分が水巻のために
何ができるかという意識で

まるい よしお
丸井 義夫さん(猪熊)

- 趣味 卓球・家庭菜園
- 所属 どっこいしょ会

今月は朝早くからごみひろいや草取りをするなど、地域のために活動している丸井義夫さんを紹介します。

●どんな活動をしていますか？

毎朝午前5時から2〜3時間程度、町内の道路でごみひろいや草取りをしています。6年以上前に始めて、「どっこいしょ会」では3年ほど活動しています。

●清掃活動を始めたきっかけは？

きっかけは、近所を歩いていた時に草取りをしていた人を手伝ったことです。それからは今まで気にならなかった道端の雑草やごみが気になるようになって、自分でも清掃活動をするようになりました。元々クリーニング業だったこともあって、身の回りを綺麗にする習慣はあったんですよ。

●清掃活動をしていて嬉しかったことは？

地域の人が声を掛けてくれる時ですね。一番嬉しかったのは暑い時期の活動中に休憩していたとき、小学生から「おじちゃん、飲んでください」とジュースを貰ったことです。きっと、思いやりのある優しい青年になるんだろうなと思いました。

●今後の目標などありますか？

最近、水巻はどんどん便利なまちになってますよね。テレビや新聞で紹介されるような大きな施設も町民として誇りに思うけど、実は身の回りにも誇れるものはたくさんあるんですよ。これからも体力の続く限り清掃活動を続け、身の回りを綺麗に保って、色んな人に褒めてもらえるようなまちでいられるように頑張ることが、私にできることじゃないかなと思います。