

広報みずまき

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

07 2023
No.1053



日本人の6人に1人が糖尿病、
もしくはその可能性が高いといわれています。

糖尿病

糖尿病は身近な病気です。重症化するとさまざまな合併症を引き起こし、日常生活に支障をきたすだけでなく、経済的にも大きな負担となります。自分は大丈夫と考えずに糖尿病を知り、予防や悪化防止に取り組みましょう。

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番



HbA1c
(ヘモグロビンエーワンシー)
糖尿病の診断項目の1つで、過去2カ月間の血糖値の平均を表したものです。

糖尿病はさまざまな合併症を引き起こす

血糖値が高くなっていても初めは自覚症状がほとんどありません。そのため糖尿病と診断された時点で、すでに三大合併症（網膜症、腎症、神経障害）を発症していることがまれではありません。

網膜症

網膜には眼球に栄養や酸素を運ぶための毛細血管が集まっています。高血糖が続くと網膜にある毛細血管が傷つき、破れて出血することもあり、最悪の場合は失明することがあります。

脳梗塞

高血糖の状態が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞などの原因となります。糖尿病の人は脳の血管が傷つきやすく、脳血管障害後に死亡する危険が高いことなども指摘されています。
※認知症…はっきりとした原因は不明ですが、脳梗塞の後遺症などで認知機能が低下し、認知症を発症することがあります。

腎症

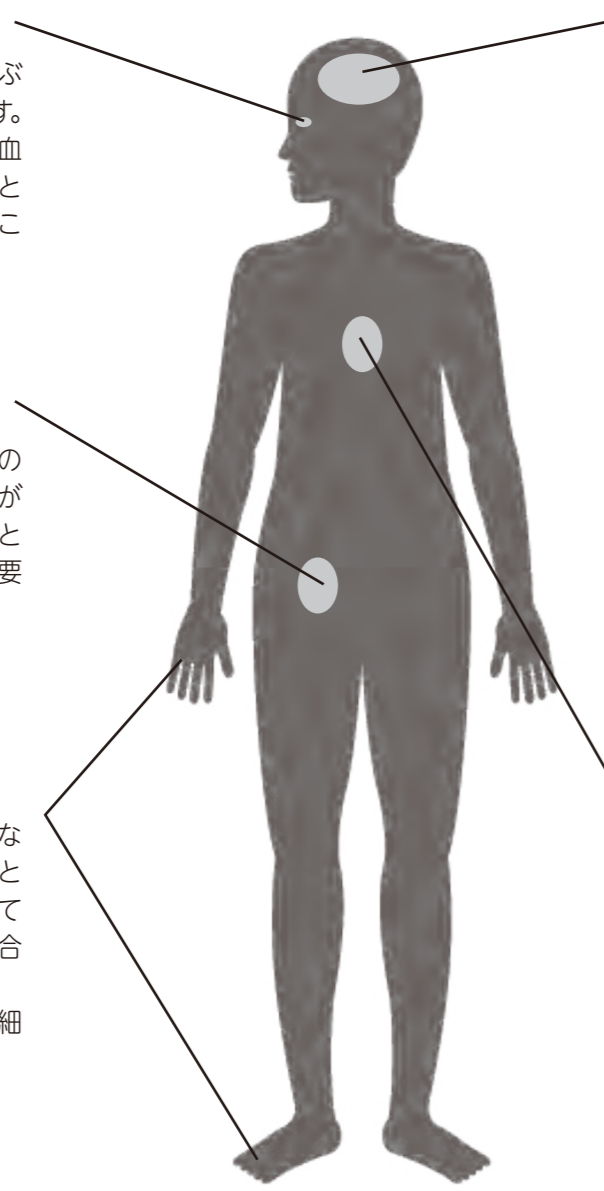
高血糖の状態が長く続くと腎臓のろ過機能が低下し、体に老廃物が蓄積します。悪化すると腎不全となり、人工透析などの治療が必要となります。

神経障害

手足のしびれや感覚が鈍くなるなどの症状が現れます。進行すると血管障害や感染などが加わって壊疽（※）を起こし、最悪の場合患部を切断することになります。
※壊疽…死んでしまった細胞が細菌などに感染し腐敗すること。

狭心症・心筋梗塞

狭心症になると、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなるため、運動・歩行時に胸痛や息切れを感じることがあります。また、心臓の血液を送り出す力が低下しやすく、心筋梗塞後の死亡率も高いといわれています。



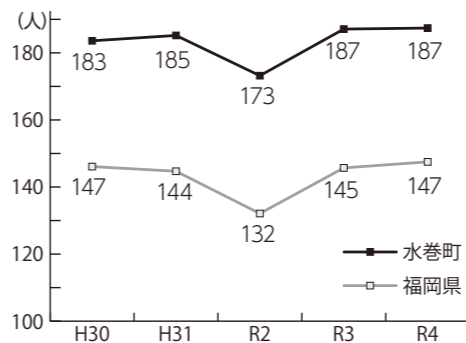
糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高い状態が続く病気です。糖尿病患者の95%以上を占める「2型糖尿病」は遺伝的な要素に加え、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因で発症します。

食事によって摂取した糖質はブドウ糖に分解され、エネルギーとして血液に吸収されます。上昇した血糖値を下げるため、膵臓からインスリンが分泌されますが、分泌量が不足したり、うまく働かなかったりすると血糖値が高いままに放置すると血流が悪くなり、糖尿病の原因になります。

水巻町は患者数が多い

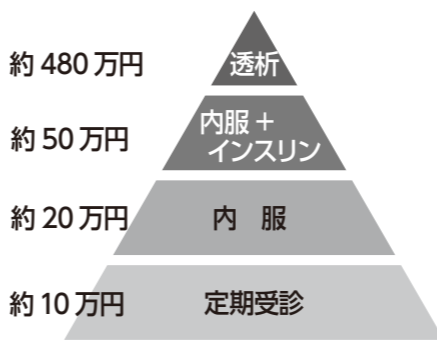
町が抱える健康課題の1つが糖尿病



●図1 糖尿病患者数

糖尿病が悪化すると医療費が高くなる

図2は糖尿病の治療段階別の年間医療費を示したグラフです。症状や治療方法で金額の個人差はありますが、発症する年齢が早ければ早いほど、状況が悪化すればするほど金銭的な負担も多くなります。糖尿病による生涯医療費で、できるだけ少なくするために糖尿病を悪化させないことが、そして合併症を予防することが重要です。



●図2 糖尿病治療段階別年間医療費

放置しないで糖尿病の落とし穴

糖尿病と診断を受けても、症状がないから、仕事が忙しいからとそのままにしていませんか。糖尿病が恐ろしい病気と言われる理由は、自覚症状がないまま進行し、さまざまな合併症を引き起こすからです。そしてその合併症が命に危険を及ぼす原因となってしまうのです。中でも特に恐れられているのが、心筋梗塞、脳梗塞などの血管障害です。糖尿病を発症し血糖値が高くなると、それだけで動脈硬化の危険が高まります。糖尿病と指摘を受けたら、必ず医療機関を受診し、適切な治療を受けてください。加えて、食事や運動などの生活習慣を見直し、血糖値をコントロールして合併症を防ぎましょう。糖尿病は診断を受けた後にどう取り組むかで、未来が大きく変わります。

三大合併症は「しめじ」で覚えよう

糖尿病が原因で引き起こす

- し…神経障害
- め…網膜症(目)
- じ…腎症



日常生活の 見直しで、予防 悪化を防ぐ

食生活に 気を付けよう

食事に関しては、まずは食べ過ぎないこと。特に炭水化物のとり過ぎはよくありません。糖質をとらないなどの極端な食事療法をしないというだけではなく、バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。不足しがちな野菜をとることを意識しましょう。

運動を 心掛けよう

運動に関しては、5〜10分のウォーキングでもいいですし、時間がない人は30秒の筋トレを積み重ねていく、そんなことでも効果はあります。暇があったら体を動かすという習慣をつけましょう。ただし、運動で膝や腰が痛くなってしまうと、医師と相談しながら無理なく続けられる運動をすることが重要です。私の場合は小学生の頃に剣道をしていたこともあり、木刀での素振りを運動習慣にしています。空き時間を見つけて、できる限り毎日続けています。

肥満を 改善しよう

肥満の人は、肥満を改善することが大切です。遺伝的な要素などから、痩せていても糖尿病になる場合が多いです。

●BMIの計算法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

●肥満度の判定基準

| BMIの数値 | 判定 |
|-------------|-----|
| 18.5未満 | やせ |
| 18.5以上 25未満 | ふつう |
| 25以上 | 肥満 |

糖尿病は 自覚症状なく 進行する病気

大切なのは 年に1度の健康診査

糖尿病だけで亡くなることはまれですが、自覚がないまま進行した糖尿病により心臓病・脳血管疾患・腎症などの合併症を引き起こし、命が奪われます。そのため1年に1度は必ず健診を受けて健康状態を確認しましょう。

教えて先生
質問コーナー!

健診・診察って必要?

Q 健診(特定健診)は毎年受けないといけないんですか?
A 健診は毎年必ず受けましょう。糖尿病・高血圧・脂質異常症は基本的に自覚症状がないので、健診を受けなければ気付くことができません。

Q 通院している場合、健診(特定健診)は受けなくてもいいですか?
A 通院している場合も必ず受けてください。治療中でも健診を受けることで治療に役立つデータが取れますし、500円で受けられるので大変お得です。特に後期高齢者の人は通院

しているからと健診を受けない人が多いような気がします。1年間のうち通院の1回は健診と一緒に受けましょう。「次は健診を受診します」と受診券を出せば受けられますので、かかりつけ医に相談してください。

Q 糖尿病になると、眼科・歯科の受診を勧められました。なぜ?
A 糖尿病による網膜症や歯周病などの合併症を予防するためです。初期の網膜症は自覚症状がないため定期的な受診し、早期発見・治療につなげましょう。歯科は1度受診し、歯科医師の指示に従いましょう。歯周病を治療することで血糖値が良くなるという報告もあります。

医師に聞く 糖尿病の 予防法



遠賀中間医師会理事
とよさわクリニック
院長 豊澤 賢明さん

こんなことにも注意!!

●ジュースなどの飲み過ぎ

スポーツドリンクや炭酸飲料などのジュースや甘いコーヒーを日常的にたくさん飲む人は要注意です。糖尿病を急に発症する恐れがあります。日頃の水分補給は、お茶や水などにしましょう。



▲砂糖が多く含まれているものが多いです。

●子どもの肥満

肥満が原因で子どもでも糖尿病になることがあるのを知っていますか。遺伝による影響の他、ジュースやお菓子、脂質の多い食品の食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となることが分かっています。また、子どものときの肥満が原因で大人になってから糖尿病を発症することもあるため、幼少期から生活習慣に気を付け、適正体重を目指すことが重要です。

保健指導を受けて 生活習慣を見直そう

保健指導では特定健診の結果をもとに生活習慣を振り返り、食生活や運動などできることを一緒に考え、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に向けてサポートしていきます。



糖尿病連携手帳も活用して予防に取り組みましょう。

※糖尿病連携手帳(発行者:公益社団法人日本糖尿病協会)

協力をお願いします

保健指導や健康相談のため、町が委託した保健師や管理栄養士、また「株式会社日本医事保険教育協会」の保健師などが、特定健診や後期高齢者健診を受診した人を対象に訪問をしています。必ず身分が分かる名札を付けていますので、訪問を受けたときは対応をお願いします。

健診・保健指導を受けてよかった!

平成30年に受けた特定健診でHbA1cが6.9と高かったため、保健指導を受けたAさん(75歳)の話。



～健康指導を受けて変わったこと～

毎日血圧と体重を測るようになりましたね。それから以前はお酒が大好きで1日に2合くらい飲んでいたので今は週に1回、少量に減らしました。あとは、紹介してもらった男性料理教室に参加して体に良いメニューとか味付けを勉強して自炊に活かしています。

～糖尿病と指摘されたあなたへのメッセージ～

糖尿病になると、体は元気なのに食事制限や運動をしなければならないなど、大変なことが多いですね。私は保健指導を受けて、生活習慣を改善した甲斐あってか、HbA1cや血圧の数値、体重も増加することなく過ごせています。みなさんも健康に過ごせるよう、年に1度の健診の受診や生活習慣の見直しをして元気に過ごしましょう。私は75歳になったので今年からは、かかりつけ医で後期高齢者健康診査を受ける予定です。毎年受けると安心ですね。

おいしく・楽しく・健康に!男子厨房に入りませんか? 「男性料理教室」



料理の基本から行いますので、包丁をまったく持ったことがない人でも大丈夫です。みんなで楽しく料理を学びましょう。

- とき 毎月第2火曜日午前9時半～午後1時
 - ところ いきいきほーる調理室
 - 対象 町内に住んでいる男性
 - 内容 月1回の調理実習
 - 費用 毎月1回1,000円(食材料費として)
- ※初回に入会金(エプロン・帽子代)が4,500円必要です。
- 申し込み・問い合わせ
いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

食生活を通じたボランティア活動をしませんか? 「食生活改善推進会」

月1回の調理実習、集団健診会場などでの減塩PR活動などを行っています。



- ところ 主にいきいきほーる
- 対象 町内に住んでいる人
- 費用 年間1,200円
- 申し込み・問い合わせ
いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

9月の健診、まだ間に合います 年に1度の健診を!

町で実施している集団健診を受診しませんか。対象や受診項目などの詳細は町ホームページまたは広報みずまき5月10日号に折り込んだ健診のチラシを確認してください。チラシはいきいきほーるにも置いてあります。

- とき 9月22日(金)、23日(土・祝)
- 申込方法 健診のチラシにあるはがきで申し込むか電子申請・電話で申込期間にいきいきほーる健康課へ申し込んでください。



▲電子申請

※個別健診(指定医療機関)の場合は、希望する指定医療機関に直接申し込んでください。

- 申込期間
▷はがき・電子申請 8月17日(水)まで
▷電話 8月18日(金)～8月23日(水)
- 問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎ 202-3212

わあ、きれいに染まった

ろうけつ草木染め講座



6月20日、染工房でろうけつ草木染め講座が開講されました。ろうけつ草木染めとは、ろうを使った染めの方法で、溶かしたろうで木地・生地を染めてから染色する技法です。

この日は木製の手鏡とふるしきの2つの作品づくりに取り組みました。それぞれに好きな絵を描き、ろうを置いていきます。ろうを置く作業には素早さが求められるため、緊張した様子で慎重に作業を進める受講生たち。ろうが乾いてから染料で染める媒染の工程に入ると、瞬間に色が変わっていく様子を見て「すごい、あつという間に黒くなった」「きれい」などと会話を楽しみながら作業を進めていました。できあがりを楽しみですね。

自ら「学ぶこと」を学ぶ

まなびキッズ

6月24日、南部公民館でまなびキッズ教室が開かれました。この教室は図書館と南部公民館で合わせて年間24回予定されていて、事前に登録すれば町内の小学生は誰でも参加できます。自主性を育て、自ら学ぶことを目的としているこの教室。子どもたちは自分で学校の宿題やドリルなどを持参し、自学に励んでいました。

この日は学習支援ボランティア4人が、子どもたちを見守りながら、分からないところや問題に行き詰っているところを見つけると声を掛けていました。休み時間になると今度はホール内や外の広場で子どもたちと遊ぶなど大忙し。勉強だけでなく、学習支援ボランティアと遊べるこの休み時間も子どもたちがまなびキッズを楽しみにしている理由の1つようです。



親子で勝負だ

ファミリー体力測定会

6月18日、町民体育館でファミリー体力測定会が行われました。この体力測定会は家族そろってスポーツに親しむ習慣を身に付けてほしいとスポーツ推進委員が中心となって企画したイベントです。体力測定会では握力や反復横跳び、立ち幅跳びなどの全6種目を測定しました。

6種目の中でも特に大きな賑わいを見せていたのが、反復横跳び。親子や兄弟、姉妹などが1列に並び記録を競い合う姿が多く見られ、家族や友人たちからの「頑張れ」「いけいけ、負けるな」などの声援が会場内を盛り上げていました。



こんにちは保健師です

●問い合わせ

いきいきはーる健康課 ☎202局3212番

喫煙が及ぼす影響を知っていますか

たばこが体に悪いということはよく知られていますが、分かっているにもかかわらず、分かっていてもなかなかやめられないという人も多いのではないのでしょうか。中でも小さな子のいる家庭での健康への影響が問題となっています。自分自身や家族のために禁煙に取り組みましょう。

町の現状

町では母子健康手帳交付のときや乳幼児健診のときに両親の喫煙状況のアンケートを行い、タバコの害について説明しています。その成果もあり、平成30年度から喫煙者は減少していますが、妊婦は7.6%、4カ月児の母親は4.9%、3歳児の母親は15%と全国に比べると多いのが現状です。また、父親は約半数が喫煙している状況が続いています。

病気の原因に

たばこに含まれる有害物質は、がんや脳卒中、気管支喘息、糖尿病などさまざまな病気の原因になります。また新型コロナウイルスに感染すると、重症化しやすいことが明らかになってきました。重症化し、人工呼吸器が必要になった人や死亡

した人の数は、非喫煙者の3倍以上だそうです。

影響は赤ちゃんにも

妊娠中の喫煙は血流を介しておなかの赤ちゃんにも影響し、低出生体重児での出産や早産などが起こるリスクを高めます。これは妊婦さんの受動喫煙でも同じです。また、たばこは生まれてきた赤ちゃんの突然死の原因となる他、肺の発達異常、脳の発達障害、ぜんそく、中耳炎や肺炎などあらゆる悪影響を及ぼします。



老化を早める

たばこの煙に含まれるニコチンは、皮膚に栄養を供給する毛細血管を収縮させるので、肌の乾燥が進み、皮膚に細かいシワがで

禁煙は医療機関へ相談を

たばこに含まれるニコチンは、麻薬やアルコール以上に依存性が高いといわれています。禁煙が難しいのは、意思の弱さではなくニコチン依存症になっているからです。自力で禁煙できない場合、医療機関を頼ることもできます。禁煙外来を設けた医療機関や町内の内科などでも禁煙治療が受けられることができ、健康保険の適用となる場合があります。医療用禁煙補助薬（飲み薬や貼り薬）を使うことで、離脱症状を和らげることができ、禁煙治療の成功率は高いといわれています。

禁煙に取り組みましょう

1. 日にちを決めて一気に禁煙を開始する

まずは禁煙を開始する日を決めます。週末に喫煙が多い人は月曜日から開始するなど、喫煙数が多くなる日から逆算して設定すると取り組みやすいでしょう。

2. 禁断症状を覚悟する

2~3日をピークにたばこを吸いたい気持ちになったり、イライラしたりという離脱症状があらわれます。症状は2週間程度続くといわれています。

3. 喫煙と結びつく生活習慣を変える

食後にたばこを吸う習慣のあった人は、食後はすぐ歯みがきをするようにするなどして、喫煙と結びつく生活習慣を変えましょう。

4. 吸いやすい環境を作らない

灰皿やライターを捨てる、たばこは買わないなど、吸えない環境を整えましょう。

5. たばこを吸いたくなったときの対処法を考えておく

ガムを噛む・深呼吸する・冷たい水を飲むなどの対処法を考えておくことで、気持ちを和らげることができます。

新型たばこなら大丈夫!?

新型たばこには、加熱式たばこや電子たばこなどさまざまなものが発売されています。加熱式たばこにもニコチンは含まれていますが、電子たばこではニコチン以外の有害物質が検出されたとの研究結果があります。決して安全とは言えません。



みんなの 掲示板

サークル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。
●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

事業主の皆さんは要チェック 業務改善助成金



事業場内で最も低い賃金を引き上げたり、設備投資などを行ったりした際の費用の一部を助成する制度です。申し込み方法など、詳しくは厚生労働省ホームページやコールセンターで確認してください。
●問い合わせ 業務改善助成金コールセンター ☎(0120) 366-440

7月は車内事故防止キャンペーン 転倒事故に気を付けましょう



走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降りるときは、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立って乗車する場合には、吊革や手すりにはしっかりつかまってください。バスの車内事故防止のため、協力をお願いします。
●問い合わせ (一社)福岡県バス協会 ☎(092) 431-9704

北九州いのちの電話 ボランティア電話相談員募集

- とき (年末年始を除く)
▷講座 10月7日~令和6年3月23日の毎週土曜日午後2時~4時30分
※一部、午後5時までの回があります。
- ところ 北九州パレス(小倉北区井堀)
- 対象 養成講座で認定を受け、相談員としてボランティア活動ができる20歳~68歳の人
- 定員 30人
- 費用 30,000円(テキスト代と一泊研修費用含む)
- 申込方法 次の2点を提出
▷応募動機を800字程度(氏名・住所・電話番号・生年月日)
▷人格成長の歴史を2,000字程度(子どもの頃のこと・自分の人間形成に影響のあった出来事・信条など)
- 問い合わせ 北九州いのちの電話 ☎652-6628

Shall we dance?

初心者大歓迎 社交ダンスサークル 「レッツダンス」



ダイエットや体力づくり、趣味にうってつけの社交ダンスに挑戦してみませんか。何歳になっても無理なく楽しく運動ができます。あなたも今日から「レッツダンス!!」
●とき 毎週月曜日午後6時~8時(月4回)
●ところ 中央公民館(中研修室)
●対象 体を動かすことや音楽が好きの人
●費用 月額3,000円
※会場の冷暖房費が別途必要です。
●問い合わせ レッツダンス(小高) ☎090-7989-3923

若者の次の一歩を応援します 福岡県若者自立相談窓口

若まど

不登校や引きこもりなどで進路が定まっていない若者や保護者からの相談に応じて、情報提供や支援機関を紹介します。電話・メール・面談のほか、状況に応じて訪問もを行いますので、気軽に相談してください。
●とき 毎週月曜日~土曜日の午前10時~午後7時
※祝日・年末年始を除きます。
●ところ 県若者自立相談窓口(大野城市白木原)
●費用 無料
●問い合わせ 県若者自立相談窓口 ☎(092) 710-0544

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
- 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
- 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 ☎(0570) 093-119
- 遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎282-9919

一生に一度、肝炎検査 世界肝炎デー

7月28日は「世界肝炎デー」です。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎と診断されたときには重症化していることもあります。ぜひこの機会に検査を受けましょう。



お知らせ

●尿の臨時収集はお早めに！
お盆は対応できません

お盆の帰省などでトイレの使用頻度が増えそうな場合は、事前に臨時収集を申し込んでください。
●盆休み 8月14日(月)・15日(火)
●申込期限 8月2日(水)
※住んでいる地区の担当業者に申し込んでください。

お知らせ

●役場に届け出が必要なお盆の臨時収集は、事前に調査ですので、協力をお願いいたします。

●減額できることがあります
次の工事を行ったとき、工事完了後3カ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。

●住宅の断熱性能を高めるような省エネ改修
▽昭和57年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修
▽昭和三十九年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修

募集

福岡県町村会
職員採用試験を実施します

●1次試験日 9月17日(日)
●試験会場 福岡県自治会館(福岡市博多区千代)
●受験資格 平成8年4月2日~

お知らせ

平成14年4月1日に生まれた人
●職種・採用予定数 行政事務・2人程度
●申込期間 7月18日(火)~8月10日(木)
●申し込み・問い合わせ 福岡県町村会総務課 ☎(092) 651121番

●認知症サポーター
令和5年度スキルアップ研修
「認知症サポーター」の資質向上を目的としてスキルアップ研修を開催します。

●とき 10月18日(水) 午前10時~午後4時
●ところ クローバープラザ(春日市原町)

遠賀信用金庫 子ども食堂への寄贈式



遠賀信用金庫のフードドライブ活動で集まった食料品などを9つの子ども食堂へ寄贈。水巻町内からは「ことこと食堂」と「みんなの地域食堂」が寄贈を受けました。
●問い合わせ 遠賀信用金庫地域貢献課 ☎281-1505

お知らせ

●新築・増築などの調査で町職員が訪問します

●申込電話番号
▽環 整 ☎223局0402番
▽東管社 ☎201局2214番
▽大洋社 ☎293局3331番
●問い合わせ 役場下水道課

お知らせ

●住宅の断熱性能を高めるような省エネ改修
▽昭和57年1月1日以前に建てられた住宅の耐震改修
●問い合わせ 役場固定資産税係

募集

福岡県町村会
職員採用試験を実施します

●1次試験日 9月17日(日)
●試験会場 福岡県自治会館(福岡市博多区千代)
●受験資格 平成8年4月2日~

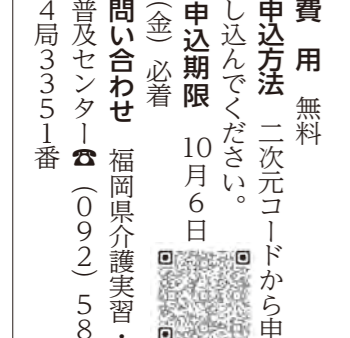
お知らせ

平成14年4月1日に生まれた人
●職種・採用予定数 行政事務・2人程度
●申込期間 7月18日(火)~8月10日(木)
●申し込み・問い合わせ 福岡県町村会総務課 ☎(092) 651121番

●認知症サポーター
令和5年度スキルアップ研修
「認知症サポーター」の資質向上を目的としてスキルアップ研修を開催します。

●とき 10月18日(水) 午前10時~午後4時
●ところ クローバープラザ(春日市原町)

遠賀信用金庫 子ども食堂への寄贈式



遠賀信用金庫のフードドライブ活動で集まった食料品などを9つの子ども食堂へ寄贈。水巻町内からは「ことこと食堂」と「みんなの地域食堂」が寄贈を受けました。
●問い合わせ 遠賀信用金庫地域貢献課 ☎281-1505



4月採用職員募集

町は、あなたの能力を求めています。

一般事務職・4人程度 建築技術・1人

令和6年4月から一緒に働く職員を募集します。まちづくりを推進する意欲ある人たちの応募を待っています。

- 1次試験日 9月1日(金)～18日(月・祝)の希望する日
- ※試験会場で受験可能日が異なります。
- 1次試験会場 希望するSPIテストセンター会場
- 対象・人数
 - ▷一般事務職・4人程度 平成7年4月2日～平成18年4月1日に生まれた人
 - ▷建築技術・1人 平成6年4月2日以降に生まれた人で、1級建築士の資格を持っている人
- ※地方公務員法第16条の欠格条項に該当する人は受験できません。
- 1次試験内容 SPI3方式(能力検査・性格検査)
- 申込方法 役場人事秘書係窓口または簡易書留郵便で申込書を提出してください。
- ▷送付先(住所不要) 〒807-8501「水巻町役場総務課人事秘書係」
- ※郵送で申込書を請求する場合は、「採用試験申込書請求」と朱書きした封筒に希望職種を明記して、返信用封筒(A4サイズ・140円切手を貼付・返信先を記入)を同封して送付してください。
- 申込期間 8月1日(火)～18日(金) 必着
- 問い合わせ 役場人事秘書係 ☎201-4321



1人で抱えて悩んでいませんか 家族による家族学習会

はまゆう家族会は、統合失調症などの精神疾患の人を家族に持つ人たちの会です。「当事者とどう関わればよいのか」や「病気のことをもっと知りたい」など、さまざまな思いを抱えている人は、ぜひ参加してください。

- とき 8月19日、9月16日、10月28日、11月25日、12月23日(全て土曜日) 午後1時～4時
- ところ はまゆうサポートセンター(吉田西)
- 対象 統合失調症などの精神疾患がある人の家族で、5回全ての学習会に参加が可能な人。
- 内容 テキストを使用し、話し合いなどを通じて統合失調症について学びます。
- 定員 10人(先着順)
- ※希望者多数の場合は参加できないことがあります。
- 費用 1,820円(テキスト・資料代)
- 申込方法 はまゆうサポートセンター事務局に参加申込書を郵送かFAXで提出してください。
- ▷送付先 〒807-0046 遠賀郡水巻町吉田西三丁目19番11号「はまゆうサポートセンター事務局」
- ▷FAX (093)201-8151
- 申込期限 8月4日(金)
- 問い合わせ はまゆうサポートセンター事務局 ☎201-6151

ICOTTO! MIZUMAKI 水巻まるしえ



キッチンカーとフリーマーケットの出店によるイベントが開催されます。今後も毎月開催予定なのでお楽しみに。詳細は商工会ホームページを確認してください。

- とき 7月15日(土)・16日(日)・17日(月・祝) 午前10時～午後4時
- ところ ICOTTO! MIZUMAKI 前広場(みどりんばあーく隣)
- 問い合わせ 水巻町商工会 ☎201-7551



▲商工会HP

気軽に参加してください オストメイトのための研修会

オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)が快適な日常生活を過ごすことができるように研修会を開催します。オストメイトに限らず誰でも参加できます。

- とき 7月23日(日) 午後1時～3時
- ところ メイトム宗像(宗像市久原)
- 内容 オストメイト福祉制度の学習と体験交流
- 費用 無料
- 問い合わせ (公社)日本オストミー協会福岡県支部(横手) ☎(090)86222局1315番

保護犬との幸せな暮らし 動物セミナー

保護犬や怖がりな犬との上手な付き合い方のセミナーを行います。

- とき 7月25日(火) 午後1時30分～4時
- ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市東郷)
- 定員 30人
- ※オンラインでも参加することができます。この場合、人数制限はありません。
- 費用 無料
- 申込方法 詳しくは、県宗像・遠賀保健福祉環境事務所ホームページで確認してください。



あなたも国を守る一員に 自衛官募集

- 試験日 9月16日(土)・17日(日)
- 試験会場 北九州市立大学(小倉南区北方)
- 採用種目 自衛官候補生・一般曹候補生
- 対象 18歳以上33歳未満の男女(令和6年4月1日現在)
- 入隊時期 令和6年3月下旬～4月上旬(予定)

世界をつなぐ未来をつくる 入国警備官募集

全国の地方出入国在留管理局などで、不法入国者や不法滞在者の違反事件の調査などに従事します。

- 1次試験日 9月24日(日)
- 申込期間 7月18日(火) 午前9時～27日(木) 受信有効
- ※インターネットでの申し込みとなります。
- ※受験資格や採用人数など、詳しくは出入国在留管理庁のホームページなどで採用案内を確認してください。
- 問い合わせ 詳しくは福岡出入国在留管理局総務課 ☎(092)717局5420番へ

相談 空き家活用サポートセンター「イエカッ」で相談を

空き家の所有者や、将来空き家になりそうな住宅の所有者などを対象にした相談会です。

- とき 8月10日(木) 午前10時30分～午後3時30分
- ところ ウェルとばた(戸畑区汐井町)
- 定員 14組(予約制)
- 申し込み・問い合わせ 県空き家活用サポートセンター ☎(092)726局6210番

参加に資格経験は問いません 福祉のしごと就職フェア

- とき 8月5日(土) 午前10時～午後4時30分
- ところ クローバープラザ(春日市原町)
- 対象 社会福祉施設、事業所への就職を希望する人
- 内容 就職面談会・就活応援セミナー・相談コーナーなど
- 申込方法 二次元コードから事前エントリーしてください。
- 問い合わせ 福岡県社会福祉協議会福祉人材センター ☎(092)584局3310番

2) 584局3310番 就職を考える高齢者へしごと相談セミナー

これから就職しようと考えているシニアのために、就業支援を行うさまざまな団体に直接相談できるセミナーを開催します。

- とき 7月28日(金) 午後1時30分～3時30分
- ところ 八幡西生涯学習総合センター折尾分館(八幡西区南鷹見町)
- 対象 おおむね60歳以上の定員 40人(予約制)
- 費用 無料
- 申し込み・問い合わせ 福岡県生涯現役チャレンジセンター ☎(092)4322局2512番

社会福祉協議会の相談事業

【住民相談員の住民相談】

相談は電話でも受け付けます。

- 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。
- 弁護士無料法律相談
- とき 8月17日(木) 午後1時～4時
- 対象 町内に住んでいる人
- 定員 6人(先着順)
- 申込開始日 8月9日(水) 午前8時30分

【行政相談委員の行政相談】

毎日の暮らしの中で、行政に対する意見や要望、苦情などはありませんか。

- とき 8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。
- 介護支援専門員の介護相談
- とき 7月19日(水) 午後1時～4時
- ※受け付けは午後3時30分までです。
- 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 ☎2022局3700番

愛のおくしきの あがみ(あま)まつた

5月10日～6月11日受付分

【一般寄付】

水巻町文化連盟芸能部様

吉田団地 飯野 節子様 匿名1件

【香典返し寄付】

頃末南 故・和田 武紀様

みずほ 故・和田 光代様

猪熊 故・西村 智恵子様

吉田二 故・西村 哲様

故・原田 武士様

原田ケイ子様

故・成重 一昭様

成重 容代様 匿名1件



夏休みは体を動かして楽しもう！ ゆう・あい倶楽部のスポーツ教室

●申し込み・問い合わせ 水巻ゆう・あい倶楽部 ☎ 701-7741

柴原洋さんの野球教室

町内在住の元プロ野球選手で、現役時代は福岡ソフトバンクホークスで活躍した柴原洋さん。その柴原さんが野球教室を開催します。元プロ野球選手から学べる貴重な機会です。ぜひ親子で参加してください。

- とき 8月4日(金) 午後6時30分～8時
※受け付けは午後6時からです。
※雨天の場合、中止します。
- ところ 総合運動公園グラウンド
- 対象 5歳～小学3年生の子どもの保護者
- 定員 25組(先着順)
- 費用 1人300円
- 持ってくるもの
タオル、グローブ、運動のできる靴、飲料水
- 申込期限 7月26日(水)



●柴原洋さん

スポーツ短期教室

【共通事項】

- 費用 1,500円
- 持ってくるもの タオル・飲料水・室内シューズ



バスケットボール

- とき 8月2日・9日・16日・23日(全て水曜日)
- ▷低学年 午後5時～5時50分
- ▷高学年 午後6時～6時50分
- ところ 町民体育館
- 対象 小学1年生～6年生



キッズダンス

- とき 7月28日、8月4日・18日・25日(全て金曜日) 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1年生～6年生



子どもテニス

- とき 7月28日、8月4日・18日・25日(全て金曜日) 午後4時～5時
- ところ 総合運動公園テニスコート
- 対象 4歳～6歳



子ども卓球

- とき 8月3日・10日・17日・24日(全て木曜日) 午後5時～6時30分
- ところ 町民体育館
- 対象 5歳～小学6年生

夏休み限定! 運動公園プール・図書館へ 無料シャトルバスを運行



夏休み期間中は、総合運動公園プールや図書館・歴史資料館への無料送迎バスを運行します。安心・安全なバスを利用して、町の施設で楽しい夏休みを過ごしてください。

- 対象 町内の小学生・中学生
- 発着場所 伊左座小学校・猪熊小学校の校門前、町民体育館、宮尾台公民館、武道館
- 運行期間 7月21日(金)～8月31日(木)
※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、祝日、8月13日(日)～15日(火)
※出校日は、午後の運行時間のみとなります。

●出発場所・時間

| |
|----------|
| 伊左座小 |
| 10:10 |
| 13:35 |
| 武道館(吉田西) |
| 10:47 |
| 14:12 |
| 宮尾台公民館 |
| 10:50 |
| 14:15 |
| 町民体育館 |
| 11:27 |
| 14:52 |
| 猪熊小 |
| 11:30 |
| 14:55 |

●プール発(行き先)

| | |
|-------|-----------|
| 13:20 | 伊左座小 |
| 14:00 | 武道館・宮尾台 |
| 14:40 | 町民体育館・猪熊小 |
| 15:20 | 伊左座小 |
| 16:10 | 武道館・宮尾台 |
| 16:40 | 町民体育館・猪熊小 |

●図書館発(行き先)

| | |
|-------|-----------|
| 13:22 | 伊左座小 |
| 14:02 | 武道館・宮尾台 |
| 14:42 | 町民体育館・猪熊小 |
| 15:22 | 伊左座小 |
| 16:12 | 武道館・宮尾台 |
| 16:42 | 町民体育館・猪熊小 |

●問い合わせ

▷役場スポーツ振興係(総合運動公園内) ☎ 201-4000
▷図書館・歴史資料館 ☎ 201-5000

Sports&Culture Digest がんばった人に

スポーツや文化活動で頑張った人を紹介するコーナーです。皆さんからのホットな情報をお待ちしております。

春のフレッシュ&リフレッシュテニス大会

- とき 5月14日(日)
- ところ 総合運動公園テニスコート
- 参加者 22人
- 結果(敬称略)
▷小学生シングルス ②菊川怜路(6年生)
▷男子ダブルス ①原口毅・井上雅文②長岡友吉・高橋一弘

第33回水巻町ターゲットバードゴルフ選手権大会

- とき 6月3日(土)
- ところ 水巻町ターゲットバードゴルフ場
- 参加者 8人
- 結果(敬称略)
①岡部伸次②入来重信③勝原陽子

第34回水巻町グランドゴルフ選手権大会

- とき 6月7日(水)
- ところ 総合運動公園グラウンド
- 参加者 54人
- 結果(敬称略)
①勝原陽子②高瀬一幸③赤星光男

水巻町スポーツ少年団プール開き

- とき 6月25日(日)
- ところ 町民プール
- 参加者 26人
- 結果(敬称略)
▷25m ビート版・女子 ①大垣柚乃②宮久梨花
▷25m ビート板・男子 ①東木蓮仁
▷25m 自由形・女子 ①木下愛結②田口茉愛
▷25m 自由形・男子 ①有本風希②東木蓮仁
▷50m 自由形・女子 ①海老翼沙②黒田愛子
▷50m 自由形・男子 ①森咲仁②東木柊真
▷25m 平泳ぎ・女子 ①末吉柑菜②大垣伶奈
▷50m 平泳ぎ・女子 ①海老翼沙②末吉柑菜
▷50m 平泳ぎ・男子 ①有本風希
▷25m バタフライ・男子 ①森咲仁②東木柊真
▷25m 背泳ぎ・女子 ①黒田愛子②田島日向子
▷100m リレー ①伊左座②吉田
▷200m リレー ①頃末 A ②吉田

国民年金保険料の免除・納付猶予 7月から受付開始



7月は、その月以降1年間の保険料免除や納付猶予の受け付けが始まる月です。希望する場合、2年1カ月前までさかのぼって申請も可能です。

【免除】

保険料の納付が困難な場合は、申請し認められると全額または一部の納付が免除されます。

●対象 所得が少なく本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下、または失業した人

※失業月の翌々年6月までは、その後再就職をしても所得はないものと見なされるため、免除できる場合があります。世帯主・配偶者の所得が一定額以上の場合は対象外です。また、申請には雇用保険受給資格者証または離職票が必要です。

●新型コロナ支援策 新型コロナの影響により納付が困難となった場合の臨時特例免除申請の受付手続きは、

令和4年度分の申請まで可能です。

【納付猶予】

免除よりも適用を受けやすい制度です。申請して認められると保険料の納付が猶予されます。

●対象 20歳～50歳未満の人で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下

※世帯主の所得は関係ありません。

●学生納付特例

保険料の納付が困難な20歳以上の学生は、申請して承認されると在学中の納付が猶予されます。申請には学生証または令和5年度の在学証明書が必要です。

【共通事項】

●申請方法

役場保険年金係や年金事務所に申請してください。

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

改めて分別方法を確認してみよう プラスチック製容器包装



このマークが目印!

町の環境情報を発信
環境 station

プラスチック製容器包装は、商品を入れたり包んだりするために使用されるプラスチックを指します。環境への負荷を減らすため、ごみとして出す場合は適切に分別する必要があります。

●問い合わせ 役場環境係 ☎ 201-4321

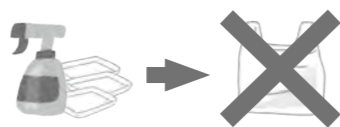
1 汚れているものは、きれいにすずごう



汚れが落ちないものは「燃えるごみ」として出してください。ごみ袋の中で容器などの中身が飛び散らないように、きれいにしましょう。

※それ自身が商品であるもの(洗面器・パケツ・食器など)は「燃えるごみ」で出しましょう。
※カップ麺容器は紙製のものが増えてきています。必ずプラマークを確認して分別してください。

2 レジ袋などにまとめ入れをしないようにしましょう



ごみは、直接指定袋に入れてください。まとめられたレジ袋を開き、混入物を取り除く作業を、手作業で行っています。

これは何ごみ?

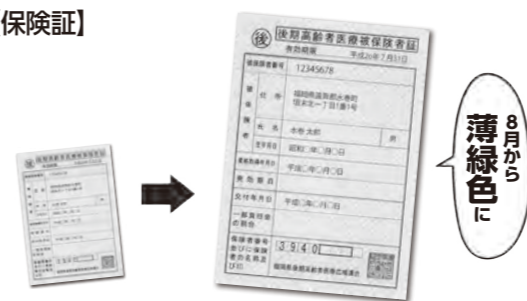
問い合わせが多いごみ一覧

- ペットボトル**
役場やスーパーなどの回収ボックス(または燃えるごみ)
- 灯油ポリタンク**
中身を使い切って、燃えるごみ
- パケツ・洗面器**
燃えるごみ(金属製は燃えないごみ)
- 浴槽のふた**
指定袋に入れば燃えるごみ
入らなければ粗大ごみ

後期高齢者医療保険・国民健康保険 保険証・限度額認定証などを郵送します

後期高齢者医療保険 7月下旬

【保険証】



※7月中旬に届かない場合、問い合わせてください。

【限度額適用・標準負担額減額認定証】

現在使用している認定証の有効期限は7月31日です。現在認定証を持っていて、8月以降も認定証を発行できる人には保険証とは別に郵送します。

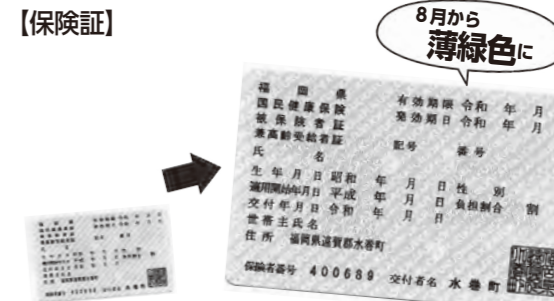
※新規で認定証の交付を希望する人は役場保険年金係に申請してください。

●問い合わせ

▷役場保険年金係 ☎ 201-4321
▷福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ (092) 651-3111

国民健康保険 7月下旬

【保険証】



※7月中旬に届かない場合、問い合わせてください。

【限度額適用・標準負担額減額認定証】

現在使用している認定証の有効期限は7月31日です。ただし、保険証と違い、更新手続きが必要です。引き続き認定証が必要な人は8月31日までに役場保険年金係に申請してください。

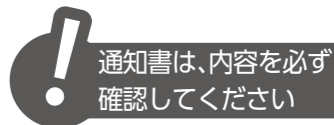
●申請開始日 8月1日(火)

●持ってくるもの 保険証

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321



介護保険・後期高齢者医療保険 保険料決定通知書を郵送します



介護保険 7月下旬

【保険料の納め方】

●特別徴収(年金から天引き)

年金の支給月に決定通知の記載額が天引きされます。

●普通徴収(納付書払いまたは口座振替)

▷納付書払い 決定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。

※コンビニで支払う場合、納期限が過ぎたもの、金額を手書きで修正したものは支払いができません。

▷口座振替 決定通知書のみを送ります。8月から3月まで毎月、指定の口座から保険料が引き落とされます。

【給付制限】

保険料に滞納があると、自己負担割合が増えたり、一時的に介護給付が差し止められたりするなどの制限があります。失業などの事情で支払いが困難になった場合は、役場高齢者支援係に相談してください。

【低所得者の保険料を軽減】

低所得者を支援するため、保険料の第1～第3段階の人を対象に保険料の軽減措置をとっています。

●問い合わせ 役場高齢者支援係 ☎ 201-4321

後期高齢者医療保険 7月中旬

保険料は全員が均等に負担する「均等割額」と所得に応じて負担する「所得割額」からなっています。また、世帯の所得状況に応じて保険料を軽減する制度があります。詳しくは問い合わせてください。

| 同世帯の後期高齢者医療加入者及び世帯主の軽減対象所得金額の合計額 | 軽減割合 軽減後の均等割額 |
|---|------------------|
| 43万円+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下 | 7割 16,930円 |
| 43万円+29万円×後期高齢者医療加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下 | 5割 28,217円 |
| 43万円+53.5万円×後期高齢者医療加入者数+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下 | 2割 45,148円 |

●問い合わせ 役場保険年金係 ☎ 201-4321

編集後記

■今号の特集は糖尿病。記事を書く上で調べていく内に恐ろしくなると、夜のおやつ習慣を辞め、ヨガに置き換え、生活習慣病予防に取り組んでいるところ。皆さんも間食時間を運動に置き換えてみませんか。それから今号をもちまして広報係を異動することになりました。初めて編集した広報紙を手にとったとき恥ずかしいようなうれしような気持ちになったのを今でも覚えていてます。取材などでお世話になったみなさんありがとうございました。今後は私も一町民として広報みずまきを楽しみたいと思います。(山本あ)

■山本あさんが異動ということで、7月25日号からは新体制で広報みずまきをお届けすることになります。広報の紙面は、よく見てみると担当者によってそれぞれの個性が結構出ていることに気付かれます。新体制の広報みずまきはこういった個性が出てくるのか、皆さんも広報をよく見て、比べてみてはいかがでしょうか。(奥園)

この広報紙は再生紙を使用しています。

「BABY PHOTO ALBUM」 赤ちゃんアルバム

町内の元気いっぱいな1歳（9月生まれ）の赤ちゃんを募集しています。8月15日（火）までに町ホームページや広報係窓口で申し込んでください。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201局4321番



吉田
星野 妃桜稀ちゃん
4年7月11日生まれ

★
きいたん1歳おめでとう
これからも沢山笑おうね😊



二西
石田 凌己くん
4年7月27日生まれ

♥
食いしん坊のりきさん！おめでとうー元気に育ってね♥



二西
平川 翔琉くん
4年7月19日生まれ

♥
かける、誕生日おめでとう
これからも元気に育ってね♪



下二東
小樋 菜里ちゃん
4年7月28日生まれ

♥
1歳おめでとう！おねえちゃん
んと仲良く元気に育ってね😊



▲申し込みはコチラ

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



自分の考えを持って
まっすぐのびのび育ってほしい

にしむら けんご
西村 健吾さん（美吉野）

- 所属 伊左座小学校4年3組担任
- 好きな食べ物 寿司（光り物）
- 尊敬する人物 小学校時代の担任の先生

今月は、町内出身・在住で今年4月から伊左座小学校に着任した、新任教員の西村健吾さんを紹介します。

●先生になったきっかけは。

大学受験の勉強が上手くいってなかったときに、これからの人生どうしようかと振り返ったときがあったんです。そのときに、関わりのあった先生に助けてもらって、自分も子どもが悩んだり行き詰まったりしているときに助けてやれるような先生になりたいな、と思ったのがきっかけでした。

●着任して初めての授業はどうでしたか。

念入りに準備はしていたんですが……。授業が終わって、自分がやりたいことと子どもが求めていることがずれていたな、と感じました。これを課題ととらえて、子どもたちが求めていることに合わせて授業の展開を考えるようにしています。

●子どもたちとはどのように接していますか。

クラスの子もたち全員と、1日1回は会話をするようにしています。会話の中で子どもの興味があるものが出たら裏でメモを取って、次の日の会話につないだりしてますね。野球が好きの子がいたら、野球の結果を見て翌日「ギータ、ホームラン打ったね！」と声を掛けたり（笑）。毎日会話していると、「ちょっと今日は元気がないな」というのが自然と分かるようになりました。

●先生として成長していくために取り組んでいることは。

基本的なことですが、本を買って勉強したり先輩に話を聞いたりしてます。そうやって学んだことを活かして「毎日1つ、何かを変える」ことを意識しています。子どもへの声掛けや、授業の展開とかですね。

●意気込みをお願いします。

ネットでのコミュニケーションが増え会話が少なくなる時代ですが、自分の考えを持ってまっすぐのびのびと育ってくれるように、頑張って指導していきたいです！