

広報みずまき

M I Z U M A K I T O W N

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

12²⁰²³
No.1058

遠賀郡広域電子図書館サービスが
12月21日(木)午前11時からスタートします。



◀ アクセスは
こちらから

図書館を楽しもう①

いつでも・どこでも読める

こんなに便利、電子図書館

電子図書館とは

電子図書館は、自分のスマートフォン・タブレット・パソコンで読むことができる電子書籍を集めたインターネット上の図書館です。端末さえあればいつでも・どこでも借りて読むことができます。



| | | | |
|---|--|--|--|
| 豊富な蔵書数 10,000 books 1万冊の中から、5冊まで借りることができます。 | 来館不要 借りる時や、返す時に図書館に来館する必要はありません。 | 24時間利用可能 24時間 365日、好きな時間に利用できます。 | 便利な補助機能 音声読み上げや文字を拡大する補助機能が利用できます。 |
|---|--|--|--|

こんな時にも大活躍

●旅先で…… 間違えて目的地と異なるガイド本を持ってきてしまった……。でも、電子図書館で借りれば、大丈夫！

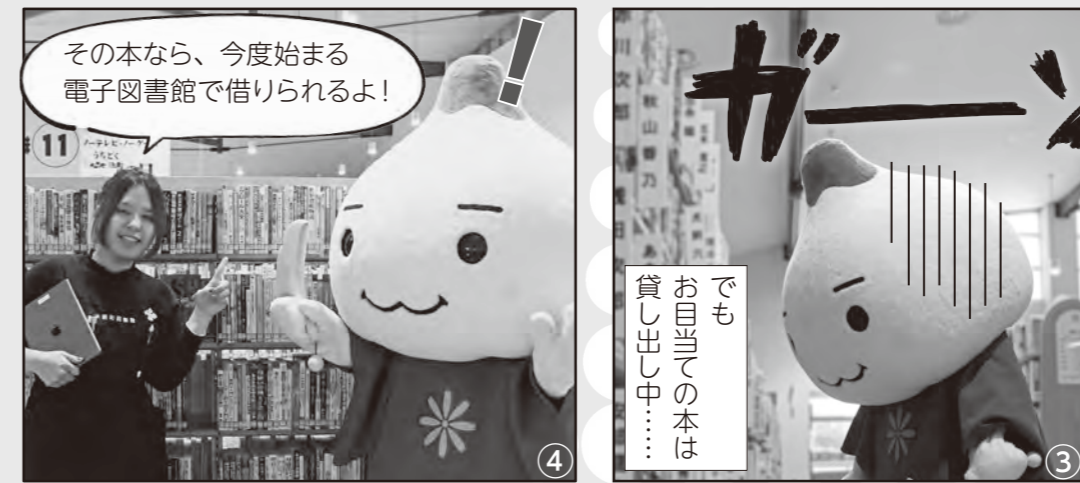
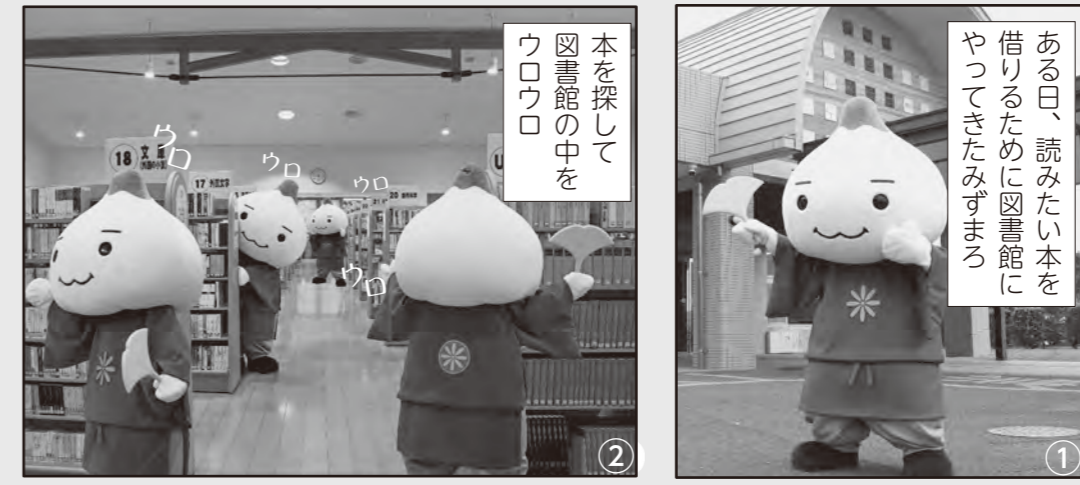
●行列待ちで…… 人気のラーメン屋さん、1時間待ちの行列……。電子図書館の本を借りて、待ち時間を過ごそう。

「消えた替玉」でも読むか。

電子図書館の利用方法

- 1. 利用者カードを登録する**
 利用者カードを持っている人は、電子図書館を利用することができます。利用者カードを持っていない人は、図書館窓口で登録が必要です。
 ※登録には住所を確認できる物が必要です。町内に通勤・通学をしている人は、勤務先や学校を証明できるものを併せて持参してください。
 ※広域利用の人は、電子図書館を利用できません。
- 2. ログインする**
 電子図書館のホームページを開き、利用者IDと初期パスワードを入力してログインします。
 ※利用者IDは、利用者カードに記載されている利用者番号です。
 ※初期パスワードは西暦と生年月日の8桁です。
- 3. 借りる**
 読みたい電子書籍を選んで「借りる」ボタンを選択します。予約待ちの場合は「予約する」ボタンと予約待ちの人数が表示されます。
 ※予約した本の取り置きは8日間です。
 ※15日間の貸出期間が終了すると自動で返却されます。

図書館には魅力がいっぱい。12月21日(木) 午前11時から電子図書館サービスも開始し、図書館の利用がさらに便利になります。でも、本を借りるだけではもったいない。図書館では、本の貸し出し以外にもさまざまなサービスを行っています。
 今回は、電子図書館サービスや絵本のお話会、本探しのレファレンスサービスなど、図書館のサービスの一部を紹介します。寒い冬、図書館の本を借りて、自宅でのんびり読書なんていかがですか。



図書館を楽しもう

●問い合わせ
 水巻町図書館 ☎201局5000番



▲普段は見る事ができない書庫の閉架棚。約4万冊が収蔵されています。もちろん、ここに保管している書籍も貸出しすることができます。

図書館を楽しもう③

もう一度、あの本が読みたい その本、お探しします

「あの時読んだ本が思い出せない」「ゾウの鼻が長い理由を調べたい」など、どうやって本を探したらいいのか、どんな本で調べていいのか分からない時は、レファレンスサービスで聞いてください。



▲山田さんのギター演奏に合わせて絵本の読み聞かせをする福本さんと白水さん。子どもたちも、絵本の世界に入り込んで楽しんでいました。

図書館を楽しもう②

見て・聴いて楽しむ 絵本の「お話し会」

電子書籍はいつでも・どこでも読むことができますけど、図書館にいけば、本を読む以外にもいろんな楽しいことがあるんです。ここでは、その中のひとつ、絵本の読み聞かせを行うお話し会を紹介します。

11月18日、図書館ボランティアの山田敏夫さんのギター演奏に合わせて、絵本の読み聞かせを行う絵本ミュージカルが開催されました。直前まで練習してきた図書館スタッフの福本芙美さんと白水由貴さん。2人に絵本の読み聞かせについて話を聞きました。

白水 まず、本選びです。お話し会の当日になるまでは、参加する子どもたちの年齢は分からないんです。年齢や人数、雰囲気によって選ぶ本が変わってきます。準備の段階では、どんな年齢の子どもが来ても楽しめる複数の絵本を用意するように心掛けています。

福本 子どもが夢中になれる本を選ぶのですが、読み聞かせて子どもだけのものじゃないんです。保護者や図書館の利用者も参加できるので、誰でも楽しめるように工夫しています。



●福本さんの推し絵本 「ねこはるすばん」(町田尚子作/ほるぷ出版)猫だって美容院にも行くし、カフェにも行く。人間が出かけたあとの、あなたの知らない猫の世界を覗いてみませんか。

福本 ゆっくり読むことがポイントですね。初めて読み聞かせをしたときに、完璧に準備していたつもりだったんですが、予定より早く読み終わってしまつて……。サポートで同席していただいた先輩が、とっさに本を選んで時間をつないでくれたことがありました。

白水 参加している子どもたちが、話についてきているか確認することも大切だと思えます。お話し会の会場では離れたところにいる子どももいるので、それぞれの表情を確認しながら、読み進めるようにしています。



●白水さんの推し絵本 「だいじょうぶ だいじょうぶ」(いとうひろし作・絵/講談社)おじいちゃんがおまじないの言葉で孫を助けてくれます。主人公だけでなく、読んでいる側も励まされる1冊です。

読み聞かせのポイントを教えてください

図書館には、多くの本が収蔵されています。調べものをしてほしいけど、どの本を読めばいいか分からないことも。本探しのお手伝いをするレファレンスサービスについて、図書館スタッフの田島由貴さんに話を聞きました。

レファレンスサービスとは、どういったことをするんですか

「少し前にドラマになった」「こういう内容だった」という情報から、本探しのお手伝いをするのがレファレンスサービスです。読みたい本だけでなく、昔の書体で書いてある記念碑の文字を解読したい」という相談もありましたよ。

印象に残るエピソードがあれば教えてください

「昔読んだ本に載っていた話を探している」という相談がありました。題名は分かっていたんですけど、図書館には収蔵されておらず、該当する本がない状況でした。国立国会図書館のデータベースで調べてみると、40年以上前の小学6年生用の読本に、書き下ろしの作品として掲載されていたことが分かりました。

書籍以外の情報で調べられることはありますか

ありますよ。「キャンプ場の倒木事故の原因になった『ゲッコウゴケ』の載っている本」を教えてくださいという相談があったんです。苔が載った本を調べてもそ

れらしいものが載っていない。それで、インターネットでニュースを探してみたら『ベッコウダケ』というキノコが原因の事故だったんです。視点を調べて調べることも大事だと思いました。

図書館のおすすめの利用方法を教えてください

本をあまり読まない人も、図書館に立ち寄って本棚を眺めてもらいたいですね。本棚の中に、気になった本があれば読んでみてください。運命の1冊かもしれない。本をよく読む人なら、自宅の本棚には限りがあると思うので、是非本棚の代わりに利用してください。

また、試し読みがしやすいのも図書館の魅力です。もし、借りた本が合わなければ、途中で読むのをやめてもいいんです。気軽に読み始めて、気に入ったら最後まで読み切るという読み方も、図書館ならではの読み方です。是非この機会に、図書館の本を読んでみてください。



●田島さんの推し本 「夢見る帝国図書館」(中島京子作/文藝春秋)友人の喜和子の頼みで「図書館が主人公」の小説を書くことになった私。実在した帝国図書館(現:国際子ども図書館)と喜和子の人生を辿る物語。

箱根駅伝は今年で100回目!



風が強く吹いている 三浦しをん著/新潮社 大学4年生のハイジが、箱根駅伝に参加するための最後の1人を探しているところに、同じ大学の1年生のカケルが現れます。生活費がないというカケルに、ハイジは学生寮「アオタケ」に来ないかと誘います。10人の寮生がそれぞれの想いを胸に箱根路に挑む物語。

酒・料理・謎で紡ぐ、七つの物語



Rのつく月には気をつけよう 石持浅海著/祥伝社 大学の頃からの飲み仲間である夏美・長江・熊井、そして、ゲストを含めた4人で「1酒1品」の少し変わった宴会が開催されます。第1話は、「ボウモア12年」と「生牡蠣」を肴に、「4月に生牡蠣を食べて当たった」という謎を解いていきます。

図書館にあった世界最長の歴史小説



徳川家康 山岡荘八著/講談社 世界最長歴史小説のひとつとして知られている、徳川家康を主人公とした作品。海外でも翻訳されている日本を代表する歴史小説です。本を開くと2段構成になっており、その分量に圧倒されます。世界一の分量で表現された天下人の生涯を、この冬の間に読破してみませんか。



今回は、図書館に収蔵されているたくさんの蔵書の中から、世界最長の歴史小説や胸が熱くなるスポーツ小説、気軽に読めるミステリー作品をピックアップしました。今年の冬は、あたたかい部屋で、飲み物片手に読書なんていかがですか。

陶芸講座



11月16日、陶芸室で行われた「陶芸はじめてさんの講座」。受講する16人の「はじめてさん」たちは、これから6回の講座を通して陶芸のコツを学んでいきます。今回と次回で制作するミルクボウルは、2月の本焼きの後、引き渡されるとのこと。完成が待ち遠しいですね。

人権の花感謝状贈呈式



10月24日、「人権の花運動」に取り組んだ頃末小学校の3年生に人権擁護委員から感謝状が贈られました。子どもたちは人権の花・ヒマワリの栽培を通して、「友達と一緒に力がわき、つらいことも楽しくなる」と気付き、友達を大事にすることの大切さを学びました。

秋の文化祭・芸能まつり



11月3日、中央公民館で秋の文化祭・芸能まつりが開催されました。水巻町文化連盟に加入している団体が一堂に会し、日ごろの稽古の成果を披露しました。日本舞踊や詩吟、ダンスなど、個性豊かなさまざまな芸能で、大勢の観客を魅了しました。



杵小学校区「えぶりフェスタ」

竹とんぼ、うまく飛ばせるかな!?



頃末小学校区「子どもまつり」

温かいコーヒーで、校長室を地域の憩いの場に。



伊左座小学校区「伊左座小ウォークラリー」

南部公民館に無事到着!お疲れさまでした。



吉田小学校区「吉田っ子フェスタ」

手作りのおおけ屋敷。「うわあ飾そう……」

各小学校区の特徴ある取り組み

校区ゾーン事業

11月18日、町内の各小学校で「校区ゾーン事業」としてさまざまなイベントが行われました。この取り組みは、保護者や地域の皆さんが学校と協働して子どもたちを育てる「コミュニティ・スクール」の考えの下、行っているものです。昔遊びの体験・カフェ・バザー・ウォークラリーなど、各小学校区で特色あるさまざまな催しが行われました。
※猪熊小学校区の校区ゾーン事業は、別日程で後日行われます。



先制点を決め、チームメイトと抱き合う星野選手（写真中央）

水巻町フレンドリータウンデー

ボルクバレット北九州 3-0 シュライカー大阪

11月15日、町とフレンドリータウン協定を締結したプロフットサルチーム・ボルクバレット北九州の今年のホーム最終戦が、町民を無料招待し、北九州市立総合体育館で開催されました。

両チーム無得点で前半を折り返す緊迫したゲーム展開でしたが、25分59秒にボルクバレットが先制すると、その後も2ゴールを奪い、ホーム最終戦を3-0の勝利で飾りました。

また、ハーフタイムには、荒巻副町長とみずまろからフレンドリータウンデー開催の感謝の言葉を伝えました。



地域活動に感謝を込めて
水巻町表彰式

11月3日、文化の日に中央公民館で表彰式が行われました。表彰された皆さんは次のとおりです。(敬称略・順不同)

【水巻町表彰】 ●永年勤続功労者表彰▷町議会議員 久保田賢治▷副町長 吉岡正▷監査委員 加藤博道▷教育委員会委員 大竹順司▷区長 小池和子/松野保典▷農業委員会委員 江藤喜美雄/小田弘二郎▷消防団員 黒瀬義明/久富勝義/縄田智政/林誠司/池浦秀一/佐藤数孝▷農業委員会委員・農地利用最適化推進委員 佃一俊▷福祉有償運送運営協議会委員 貞健一

●感謝状▷地域安全パトロール隊 鈴木孝/持松豊孝/梶山睦美▷ふれあい体操 吉田団地区

【水巻町教育委員会表彰】 ●教育功労者表彰▷地区公民館長 井上澄/真部政勝▷スポーツ少年団指導者 栗木庸輔▷図書館協議会委員 川本茂子▷折り紙ボランティア水巻 森松喜美恵▷地区役員 隼田誠/松本洋

【水巻町社会福祉協議会表彰】 ●永年勤続功労者表彰▷民生委員・児童委員 小山内ヤス子/持松豊孝/坂本一紀/中屋敷澄子

●社会福祉功労者表彰▷特別会員 東邦整骨院

11月12日、町民体育館でキッズスポーツフェスタが開催され、61人の小学生が参加しました。このイベントは、「スポーツの楽しさに触れてもらい、スポーツを始めたり継続したりすることにつなげたい」との思いでスポーツ推進委員が企画し、人気急上昇中のダンスとスポーツテストを実施しました。ダンスの講師は、数多くのアーティストのダンサーを務めたCHALIさん。「うまく踊ることより、楽しむこと」と約束して開始したレッスンは、子どもたちにとって最後までしっかり「楽しむ」ことができるものでした。

「僕はダンスだったけど、好きなことを一所懸命やる。絶対にこれ大事だから!」というCHALIさんの言葉に目を輝かせる子どもたち。この気持ちを忘れず、好きなことにチャレンジをしてくださいな。

「うまく」ではなく「楽しむ」!
キッズスポーツフェスタ

子どもでも生活習慣病にかかることも… 増えています、子どもの肥満。

近年、肥満傾向の子どもの増加が問題となっています。令和3年度に行われた、幼稚園から高校生までの子どもを対象とした国の統計調査によると、11歳の子どもの約11%が肥満傾向にあり、他の年代と比較して一番高い割合です。福岡県内でも約12%と、全国と比較して少し高くなっています。

子どもの肥満、なぜいけない？

肥満とは、体の中で脂肪が占める割合が多い状態です。子どもの肥満を治療せずに放置すると、子どもでも糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなることも。生活習慣病にかかると、血管にダメージが蓄積される期間が長くなり若いうちから脳卒中・狭心症・心筋梗塞などになる危険性が高くなることわがわかっていきます。

子どもの肥満の原因

子どもの肥満の多くは、生活習慣の変化が原因とされています。

食習慣の変化

小学校高学年や中学生になると、塾や習い事、部活動で子どもが自ら食を選択する機会が増えてきます。1日3食以外で好きなものを好きなだけ食べたり、午後9時以降の夜食をしたりしています。

んか。部活動などスポーツをしていた子どもが、やめた後も前と同じ食事をとっていませんか。食事が多いのにエネルギーが使われないと、脂肪が蓄積されてしまいます。

食べ物の質の変化

高エネルギー・高脂質・高糖質のファストフードやジャンクフードばかり食べていると、エネルギーのとりすぎとなります。また、野菜や果物の摂取量が不足してしまう原因にもなります。

運動不足

コロナ禍で外で遊ぶことが減り、ゲームやSNSに触れる時間が増えたことで運動する機会が減ったことも生活習慣の変化と言えるでしょう。また、長期休みに入ると生活習慣が乱れ、それに合わせ食生活も不規則になってしまい、肥満の原因になってしまいます。

Let's try!! 肥満を予防する6つの習慣

肥満気味だからと無理な減量をする、成長期に必要な栄養素が不足してしまう場合があります。次に紹介する6つの習慣に沿って改善してみましょう。子どもの肥満予防は、家族全体の生活習慣や食生活を見直すきっかけになります。ぜひ家族で一緒に取り組んでください。



自宅でも
体重を測る

身近な位置に体重計を用意し、毎日体重を測るようにしましょう。「いつのまにか体重が増えていた」となることを防げます。



おやつは時間と
量を決めて

おやつをだらだら食べると、次の食事がとれなくなってしまいます。おやつに高カロリーのものを選ぶ場合は、ジュースではなくお茶が水を組み合わせましょう。



よくかんで
ゆっくり食べる

かむ回数が少ないと、満腹に感じるまで食べ続けてしまい食べ過ぎの原因に。野菜などは大き目に切ったり、少し固めに調理したりするとかむ回数が増えます。



毎日30分以上
体を動かす

体を適度に動かすことでエネルギーが消費され、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されなくなるので肥満の予防になります。



1日3食同じ時間に
バランスの良い食事を

1日2食だと、成長に必要な栄養素がとれず脂肪も蓄積されやすいので注意しましょう。また、主食(ごはん・麺・パン)・主菜(肉・魚・卵)・副菜(野菜)を意識してとると自然と栄養バランスが整います。



夜9時以降は
食べない

夜遅くの食事は脂肪が蓄積されやすくなります。塾・部活のときは、始まる前におにぎりなどの主食を、帰宅後に主菜・副菜などのおかずを食べるなど工夫をしましょう。

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 ☎ 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
☎ (0570) 093-119

遠賀中間休日急病センター
★休日救急医療★ ☎ 282-9919

12月24日(日) 図書館スタッフお話し会 開始時間を変更します

広報 11月25日号裏表紙に掲載した、「図書館スタッフによるお話し会」の開始時間となります。

●変更後の開始時間 午前11時
●問い合わせ 図書館

お知らせ

年末年始は休止します ごみの収集

12月31日(日)と令和6年1月3日(水)は一切の収集を行いませんので、ごみは絶対に出さないでください。
※リレーセンターへの自己搬入は12月29日(金)までです。



年末年始の休止期間に注意 し尿収集

期間中は一切の収集を行いません。年末年始の来客などで使用量が増えると思われる家庭は、住んでいる地区のし尿収集業者に臨時収集の申し込みをしてください。

- 休止期間 12月29日(金)～令和6年1月3日(水)
- 申込期限 12月20日(水)
- 申込電話番号

新年と新成人を祝う 新春美術工芸展

● とき 令和6年1月4日(木)～14日(日)午前9時～午後5時
※最終日のみ午後3時までです。
● ところ 中央公民館
● 内容 新年と新成人を祝う文化連盟文芸部・美術工芸部の作品展(川柳・写真・書・水墨画・クレパス画・手芸・折り紙・陶芸)
※今回は迎春花がありません。

● 費用 無料
● 問い合わせ 水巻町文化連盟
☎ 201局0401番

確認しましょう 産業別の特定最低賃金

県の最低賃金(1時間94.1円)に引き続き、産業別の「福岡県特定最低賃金」が12月10日(日)に改

定されます。

● 特定最低賃金(1時間)

- ▽ 製鉄業、製鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業 1053円
- ▽ 電子部品・デバイス・電子回路電気機械器具、情報通信機械器具製造業 1019円
- ▽ 自動車(新車)小売業 1028円
- ▽ 輸送用機械器具製造業 1029円
- ▽ 百貨店(総合スーパー) 945円
- ※これらに該当しない業種は、県最低賃金が適用されます。

募集

参加チーム募集 遠賀郡駅伝競走大会

仲間と助け合いながら芦屋海浜公園を駆け抜けます。チーム一丸となつてたすきをつなぎ、ゴールを目指しましょう。
【小学生(3年生以上)・中学生】

● 対象 同じ小学校・中学校・スポーツクラブに在籍する5人

※郡内の小学校・中学校・スポーツクラブに限ります。

● 種目

- ▽小学生男子・1区間2km
- ▽小学生女子・1区間2km
- ▽中学生男子・1区間3km
- ▽中学生女子・1区間2km

● 対象 同じ町に住む高校生以上

上の5人で構成されたチームまたは郡内の同じ職場・スポーツクラブに在籍する5人のチーム



● 種目 一般(高校生以上)

1区間3km
【共通事項】
● とき 令和6年2月4日(日)
※雨天の場合は令和6年2月11日(日・祝)に延期します。

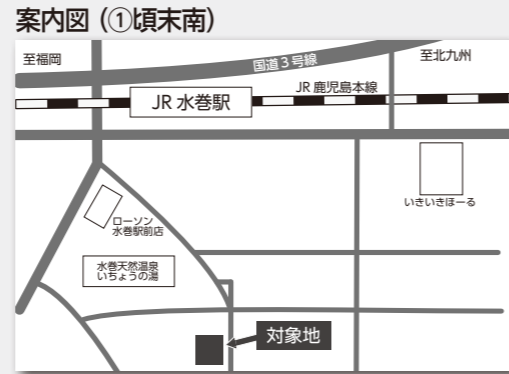
注文住宅
リフォーム
のクレスト・ホーム
住宅防音工事もお任せください
CREST・HOME
株式会社クレスト・ホーム
☎ 0120-071-910
北九州市小倉北区高浜2-7-41

町有地2件を売却 個人も申し込みできます

次の町有地を、最低入札価格以上で最高額の入札を行った参加者に売却します。

| | | ①頃末南 | ②吉田西 |
|--------|------|-----------------|-----------------|
| 所在地 | 地番 | 頃末南三丁目19番9 | 吉田西二丁目2433番4 |
| | 住居表示 | 頃末南三丁目29番街区 | 吉田西二丁目10番街区 |
| 面積 | | 281.57㎡(約85.3坪) | 231.41㎡(約70.1坪) |
| 最低入札価格 | | 1,024万2,000円 | 440万円 |
| 使用条件 | | 戸建て住宅用地に限ります。 | |

- 申込方法** 町ホームページから申込書類をダウンロードして、必要書類を添えて申し込んでください。
※申込書類は役場管財係窓口にもあります。
- 申込期限** 令和6年1月10日(水)まで
- 入札日** 令和6年1月31日(水)
- 問い合わせ** 詳しくは役場管財係 ☎201-4321へ



- 防止策**
- ①外気に触れている水道管に保温カバーをかけましょう
※カバーはホームセンターで購入できます。
- ②水道メーターをタオルや砂などで保温しましょう
※メーターボックス内は隙間だけです。ビニール袋に入れたタオルや砂で水道メーターを取り囲みましょう。
- ③翌朝が寒いと分かったら、台所の蛇口からポタポタと落ちる程度、水を出して寝ましょう
- 凍結した場合** 水道管にタオルをあて、ぬるま湯をかけてください。熱湯だと管が割れるおそれがあります。
- 問い合わせ** 北九州市西部工事事務所 ☎644-7820

Reduce みんなで減らそうレジ袋
お出かけにはエコバッグを

町の環境情報を発信 環境 station

町では、レジ袋を減らしごみの減量や環境保護につなげるために、エコバッグの使用を促進しています。

【プラスチックとの付き合い方】
私たちの生活のあらゆる場面で使われているプラスチック。加工がしやすく、量産できることなどから、世界中で大量に使われています。一方で、プラスチックは自然に分解されないため、海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの課題もあります。

レジ袋の使用を控えることは、家庭のプラスチックごみを減らす第一歩。ほかにも、飲み物はマイボトルに入れる、洗剤やシャンプーは詰め替え品を使用するなど、プラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していきましょう。

●**問い合わせ** 役場環境係 ☎201-4321

この広報紙は再生紙を使用しています。

編集後記

特集で取材した絵本ミューズカルで聴いた単語が、今もリピート再生されています。耳で読むと強く記憶に残るんですね。推し本を音読して記憶に定着させたいと思います。さて、電子図書館も始まり、読書環境が充実します。スマホが手放せない現代、電子書籍は今後拡大していくと思います。でも、表紙の材質・見返し・葉までデザインされた紙書籍も良いものです。電子書籍の推し本も、紙書籍で読んでみると新たな発見があるかもしれませんよ。(吉川)

■夕食は毎日鍋を作っています。20代までは、正直「鍋なんてほとんど野菜と豆腐のもの足りない」なんて思っていました。最近やっと、その優しい味、手軽さ、バリエーションの多さと、鍋の素晴らしさに気付くことができ、私も大人になったな...と感じています。今年も残るところ1カ月弱。皆さんも年の瀬は鍋を作り、令和5年を「シメ」ていきましょう。私の好きな鍋のスープは鶏白湯です。(奥園)

「美リズム・エクササイズ」
公民館サポーターを募集

学校や公民館でボランティアとして活躍する「公民館サポーター」の養成講座に参加してみませんか。

●**とき** 令和6年1月29日・2月26日・3月18日(全3回・月曜日午前10時～正午)

●**ところ** 中央公民館大ホール

●**定員** 20人

●**対象** 年に数回程度公民館サポーター活動に参加できる人

●**費用** 500円

※全3回分の費用です。

●**申込期限** 令和6年1月16日(火)午後5時まで

●**申込方法**
▽下の二次元コードの受付フォーム
▽役場生涯学習係窓口・電話
●**問い合わせ** 役場生涯学習係 ☎201局4321番

●**定員** 6人(先着順)

●**申込開始** 令和6年1月9日(火)午前8時30分

●**とき** 令和6年1月13日(土)午後1時～4時

●**内容** 財産・相続・多重債務などの相談

●**申込開始** 令和6年1月5日(金)午前8時30分

●**行政相談委員の行政相談**

●**とき** 12月11日(月)・25日(月)午後1時～4時

※事前予約制の弁護士相談を除きます。

●**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

●**一般寄付**
10月10日～11月9日受付分

●**香典返し寄付**
伊左座 故・白石ヤチヨ様
白石 昌子様
故・井上 俊雄様
井上由利子様
匿名1件

●**暖のそんごの**
水巻グループ様
水巻山野草会様
匿名1件

産前産後期間の国民年金アラカルト
国民年金保険料が免除

免除された期間は保険料を納付した期間として扱われるため、年金額が減ることはありません。

●**対象** 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産した人

●**免除期間** 4カ月間(出産予定月・出産月の前月から起算)

※双子など多胎妊娠の場合は6カ月間(出産予定月・出産月の3カ月前から起算)です。

【例】

| 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|----|----|-----|------|-----------------------|----|---------------------|----|
| | | | 前月 | ● 出産予定日 12月10日 | | | |
| | | | 3カ月前 | | | | |
| | | | | | | 11月～2月 4カ月間免除 | |
| | | | | | | ※多胎の場合、9月～2月 6カ月間免除 | |

- 届出期間** 出産予定日の6カ月前から届出可能で、出産後も届出が可能です。
- 持ってくるもの**
▷マイナンバーか基礎年金番号が確認できるもの
▷本人確認書類
▷母子健康手帳
- 問い合わせ** 役場保険年金係 ☎201-4321

医療費通知で I LOVE 国保
体と医療費をチェック

●**医療費通知とは何ですか**
医療費通知は、病院などを受診している水巻町国民健康保険加入者を対象に、自らの受診状況を確認するために送っているものです。2カ月に1度、偶数月に役場から郵送しています。

●**医療費通知で何がわかりますか**
医療費通知を見れば、いつ・どこの病院を受診したのかがわかります。また、その医療費の総額、自己負担額が分かる通知書です。

●**医療費控除の申告に使用できます**
申告手続きで医療費控除の適用を受ける場合、医療費通知の原本を確定申告書に添付することで明細書の記入を省略できます。ただし、受診してから医療費通知に反映されるまで数カ月かかるため、記載されていない医療費は明細書への記入が必要です。

●**問い合わせ** 役場保険年金係 ☎201-4321

医療費のお知らせ

| 氏名 | 生年月日 | 保険料 | 医療費 | 自己負担額 | 医療費控除額 |
|-------|------------|--------|---------|--------|--------|
| 田中 太郎 | 1980.01.15 | 10,000 | 100,000 | 10,000 | 90,000 |
| 田中 花子 | 1985.03.20 | 8,000 | 80,000 | 8,000 | 72,000 |
| 田中 次郎 | 1990.05.10 | 6,000 | 60,000 | 6,000 | 54,000 |

△2カ月に1度、はがきで届く医療費通知。医療費の総額を確認、2カ月間の受診状況を振り返りましょう。



BABY PHOTOALBUM
[赤ちゃんアルバム]

'23 12/10 NO.1058 広報みずまき

誕生日おめでとう！すくすく
元気に育ちますように😊



ヒヨロロン♪ヒヨロロン♪
元気にすくすく育ってね★



誕生日おめでとう！たくさん
笑って楽しく過ごそうね😊！



かおちゃん、誕生日おめでとう！
♡元気に育ってね😊



大好きな陽希♡幸せをありが
と♡光り輝きますように😊



赤ちゃん写真大募集

町内の1歳の元気な赤ちゃんを大募集。2月生まれの子は令和6年1月15日(月)までに申し込んでください。

●問い合わせ
役場広報係 ☎201-4321



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

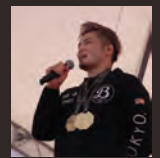
MATSUDA
SEIYA

まつだせいや
松田征也さん



挑戦しないと、
チャンスは
生まれません。

今月は、水巻町から単身上京しプロの総合格闘家となった松田征也さん(28歳)を紹介します。松田さんはこれまでプロとして戦った2試合を2回ともKOで勝利。コスモスまつりのステージにも登壇し、ファイターとしての意気込みなどを語りました。



●なぜ格闘家を志そう？

3歳から始めた柔道を警視庁(25人しか入れないプロ特殊部隊配属)に勤めながら続けていました。2年前に子どもの頃から夢だった競艇選手に挑戦するために警視庁を辞めたんですが、病気で入院することになり夢を諦めることになったんですね。そんな中、入院先でお年寄りや障がいを持っている人たちと一緒に生活するようになり、「病気を克服できたら得意な柔道を活かせる総合格闘技の道に進み、こういった人たちに勇気や元気を与えられるような人間になりたいな」と思いました。「一度きりの人生だから、挑戦しなきゃ」と。体の方は大丈夫だったので、退院後、1週間で荷物をまとめて、住む家も決めずに東京に出ました。アマチュア時代は生活面などで辛いこともあったんですけど、自分で「格闘家としてやっていく」と決めたことなので、めげずにトレーニングを続けてプロになることができました。

●得意なファイトスタイルは？

「柔道を活かした寝技」って言いたいんですけど、実はなんと打撃なんです(笑)。柔道の経験があるからか相手は警戒するんですよ。「タックルとか寝技に持ち込むだろう」って。だから余計打撃が当たるんですよ。おかげで、プロになって2戦で2回とも打撃でKOを取っています。でも、全然柔道の経験が活かされていないというわけじゃなくて、パンチに掴みの動作が入っているということも強みなのかなと。あと、「打撃の後、寝技になっても大丈夫だぞ」という自信があるからこそ安心して打撃ができるというもありますね。

●読者へメッセージをお願いします！

「挑戦しないと、チャンスは生まれません」ということを伝えたいです。心残りがあっても終わってしまうなら挑戦してほしい。僕も仕事を辞めてまで夢を追って、病気で夢を諦めて、挑戦した結果だめだったこともあるけど、一方で、挑戦した結果総合格闘技に出会ってプロになれたってところもあるんですよ。そういう僕の姿を見て勇気を出してもらって、みなさんも夢に挑戦してください。できればな、と思います。

今月17日には東京都で行われる「GRACHAN66」に出場決定！松田さんの活躍を要チェック！

編集・発行/水巻町役場企画課広報係 〒807-8501 福岡県遠賀郡水巻町頃末北一丁目1番1号 ☎(093) 201-4321 印刷/社会福祉法人 福岡コロニー