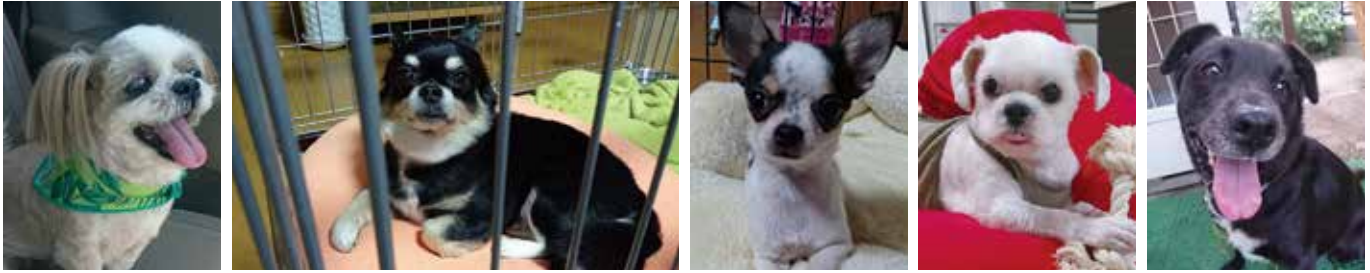


広報 ちょうどいい生活宣言都市

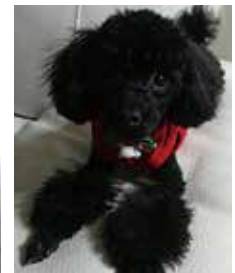
2018年

# ななかま

1 月号  
No. 1026



今年は僕たちの年だぬん…ワン！  
皆さんにとってステキな年になりますように



# 謹賀新年



## なかまでつなごう 市民リレー

人から人へとバトンをつなぎながら、キラリと輝く中間市民を紹介します。

### 目次 -CONTENTS-

広報なかま 2018年1月号

- 2 なかまでつなごう市民リレー
- 3 新年のごあいさつ
- 4 確定申告
- 8 市からのお知らせ
- 12 まちのわだい
- 14 ちいさなこころではぐくむ人権  
世界遺産でなかまになるう
- 15 やっちゃん環境、くらしのミカタ
- 16 図書館だより、Nakama's キッチン
- 17 なかマルシェ、文芸歳時記
- 18 健康ファミリー、国保だより
- 19 医療講座、年金ニュース
- 20 くらしの情報
- 22 新春恒例クロスワードパズル
- 23 行事予定表・公共施設問合せ先
- 24 NAKAMA's Letter  
わが家のすこやかちゃん



谷口 正博さん(深坂二丁目・56歳)

### 音楽の力であふれる笑顔

5人組のフォークグループ「向日葵」として、老人ホームや介護施設などでボランティアの演奏活動を行っています。6年前にグループを結成して以来、毎年さまざまな場所で演奏をしてきました。

演奏する曲は「上を向いて歩こう」や「真赤な太陽」「また逢う日まで」など、年配者がリズムに乗って口ずさめるものになっています。昔懐かしい曲にすることで、誰もが楽しめるように配慮しています。

これまで活動をしてきて、心に強く残っているのは、涙を流して喜んでくれた人がいたこと。そして、話したり笑ったりすることがなくなっていた人が、私たちの演奏をきっかけに明るくなったと聞いたことです。これからも、音楽で人を元気にして、喜んでくれた人の笑顔からエネルギーをもらいながら活動を続けていきたいです。

そして、目標は市内の人をハーモニーホールに集めて演奏し、音楽の力で楽しい時間を過ごしてもらおうことです。

### 表紙のはなし -COVER STORY-



今年は成年ということで、皆さんの愛犬の写真をFacebookで募集したところ、多くのご応募をいただきました。こうして見ると実に多くの犬種がいて、その表情もさまざま。どの犬も飼い主の愛情が伝わってきます。今年も市民の皆さんの表情が見え、皆さんに愛されるまちを目指します。

### 昨年を振り返って

新年おめでとうございます。中間市長の福田健次です。昨年6月に市長に就任して以来、怒涛のような日々があつたという間に過ぎてしまいました。

その間、「何のために市長をやるか」という自問自答を繰り返す毎日でしたが、たどり着いた言葉は「滅私奉公」。これは、私利私欲をなくして、市のため、市民のために一生懸命に尽くすということ。中間市の魅力を確認し、その伝えきれない魅力を発信できるのは自分しかないという信じ、「全力発信」をモットーに、その魅力を市内はもちろん市外、県外、そして国外にまで目を向けて発信してまいりました。

### 早くもその成果が表れた

昨年は、市の観光事業の根幹に位置付ける「フットパス」の全国大会が行われ、国内は北海道から鹿児島まで、加えて海外からは台湾のお客様をお迎えし、中間市の魅力を体感していただくとともに市民との交流を行いました。また、同時に、歓迎イベントとして開催した「てくて

くなかまるしえ」では、3年ぶりに打ち上げ花火を行うなどし、6万人の皆様が中間市を楽しんでいただきました。これは、取りも直さず、中間市に魅力がまだたくさんあることの証明になったと確信しています。

### 年が明け、今年の目標は

43,000人、16kmの中間市に6万人のお客様が来られた。これは大変喜ばしいことです。ただ、これに甘んじることなく、期待を裏切ることなく、さらに素晴らしいイベント、そして文化や歴史や人物を伝えていけるような中間市にするべく、これまで以上に全力発信を続けていきたいと考えています。

今年も中間市が市制を施行して60周年を迎えます。人であれば還暦を迎える中間市は、昭和33年11月の市制施行以来、炭鉱のまち、住宅都市として歴史を積み重ね、今また、観光都市として新たな姿に生まれ変わろうとしています。

そして、そんな歴史ある中間市には、中間市に長く住んでいられる人すらも気付いていない魅力がたくさんあります。私は、中間市が文字どおり日本の「どま

### 仲間が集まる中間市に

仲間が集まる中間を目指して、皆様一緒に中間市を盛り上げて行きましょう。ぜひ、たくさんの方に中間市を訪れていただき、中間市民が総出で出迎え、おもてなしができるまちとして皆様のご協力をお願いします。

結びになりますが、今年が、中間市同様、皆様にとって実り多き1年となりますことをお祈り申し上げます。



中間市長 福田健次

# 確定申告

受付期間です。

申告する必要がある人は、必ず期限内に申告をしてください。  
申告の必要の有無、申告の方法などをご案内します。

## ●問合先

○市県民税に関すること…課税課

☎(246)6238

○所得税に関すること…若松税務署

☎(761)2536

## あなたは確定申告？それとも市県民税申告？

所得税の確定申告が必要なのは、次のような人です

- 事業(営業・農業)所得、不動産所得、雑所得、譲渡所得などがあり、所得の合計額が所得控除の合計額を超える人
- 年間の給与収入が2,000万円を超える人
- 給与所得があり平成29年の途中で退職し、年末調整が済んでいない人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円を超える人
- 2か所以上の事業所から給与をもらっていて源泉所得税の精算が済んでいない人
- ※公的年金の収入が40万円以下で、その他の所得が20万円以下の人は所得税の確定申告をする必要はありませんが、市県民税の申告が必要です。ただし、医療費控除の追加などで所得税の還付を受ける場合は、全ての所得をもって確定申告をする必要があります。



- 事業(営業・農業)所得、不動産所得、譲渡所得がある人で所得税が課税されない人
- 給与の年末調整が済んでいて、給与以外の所得が20万円以下の人
- 公的年金の収入が40万円以下で、その他の所得が20万円以下の人
- 確定申告が必要ない人で、社会保険料控除、医療費控除、扶養控除などの追加により市県民税の所得割額または均等割額が減額される人
- 国民健康保険に加入している人(収入が無くても申告は必要です)
- 住民税が源泉徴収されている上場株式などの配当所得または譲渡所得を確定申告している人で、これらの所得を市県民税、国民健康保険税などに適用しない人
- ※確定申告をした人や、給与収入のみの人で勤務先が給与支払報告書を市に提出した人は市県民税の申告は必要ありません。

## 申告の方法が変わります

セルフメディアケーション税制の場合は「一定の取組」を証明する書類が必要です

一定の取組とは、健康保険組合、市町村の国保、勤務先が実施する健康診断(人間ドック、がん検診、定期健康診断など)や予防接種(インフルエンザ予防接種、肺炎球菌予防接種など)などを行います。

申告をする際には、この一定の取組を行った証明をする必要があります。健康診査の場合は領収書または結果通知書、予防接種の場合は領収書の添付または提示が必要です。

## 申告の注意事項

個人番号(マイナンバー)の記載が必要です

平成28年分以降の確定申告書および市県民税申告書には本人、扶養親族、事業専従者のマイナンバーの記載が必要です。

申告者の本人確認を行います

マイナンバーの確認と別に、本人確認書類による身元確認が必要になりました。詳しくは下の表を参照してください。

## 利用者識別番号が必要です

市の申告会場では、3月15日受け付け分を除き、電子申告(e-Tax)を使って若松税務署に提

本人確認書類	本人確認書類の例
顔写真付のもの(1つで可)	マイナンバーカード、運転免許証、写真付社員証、証明書、パスポートなど
顔写真がないもの(2つ以上必要)	健康保険証、住民票の写し、戸籍謄本、印鑑登録証明書、税金または公共料金の領収書など

出します。電子申告で提出するためには、事前に税務署長が発行する「利用者識別番号」が必要です。利用者識別番号は、e-Taxホームページの「e-Taxの開始届出書作成・提出コーナー」を利用しオンラインで提出するか、「電子申告・納税等開始届出書」を印刷し、書面でも若松税務署に提出して取得してください。すでに利用者識別番号を持っている人は、利用者識別番号がわかる書類(税務署から送付された「確定申告のお知らせ」)を持って来てください。なお、利用者識別番号は申告会場



譲渡所得がある人または青色申告の人は税務署で申告してください

平成29年分の確定申告から市の申告会場に譲渡所得専門の税理士が配置されなくなりました。このため、譲渡所得(土地や建物を売却したもの)の受け付けができません。また、市での青色申告特別控除の審査が困難になったことから、青色申告の受け付けもできません。

譲渡所得を申告する人、青色申告を選択している人は、若松税務署で確定申告を行ってください。

でも取得することができます。

○ホームページURL：  
<http://www.e-tax.tago.jp>

医療費の明細書、収支内訳書は事前に作成してください

医療費控除を受ける人は、申告を受ける前までに医療費を自分で集計し、「医療費の明細書」を作成してください。また、事業所得、不動産所得がある人は、申告を受ける前までに収支内訳書を自分で作成してください。

事業所得、不動産所得の申告ができる日は税理士の受付日です

事業所得、不動産所得がある人は、税理士の相談受付日に来てください。税理士の受付日以外に申告の受け付けができない場合があります。

## 還付申告センター

利便性を図るため、還付申告書の記載方法などの相談を受け付けます。なお、確定申告書を提出するだけの人は、若松税務署に直接提出するか、郵送してください。電話による申告の相談は還付申告センターでは行っていません。

●期間 1月31日(水)～2月2日(金)

※1月31日は初日のため、大変混み合うことが予想されます。

●時間 9時30分～15時30分

※2月2日は14時までです。

●場所 遠賀コミュニティセンター(遠賀町大字広渡23・6)

●対象 中間市・遠賀郡在住で次に当てはまる人

○給与所得者で、住宅借入金等特別控除、医療費控除などにより還付を受ける人や平成29年の途中で退職し、年末調整が済んでいない人

○年金所得者で、源泉徴収された所得税の還付を受ける人

※次に当てはまる人は、還付申告センターでは相談できません。

○事業を営む人

○生命保険などの外交員の人

○不動産所得がある人

○贈与税の申告や不動産、株式などの譲渡所得がある人

## 申告 Q & A

**Q 1. 夫の代わりに確定申告書を提出するとき、妻のマイナンバーカードと本人確認書類は必要ですか？**

A 1. 代理人のマイナンバーカードと本人確認書類は必要ありません。申告者である夫のマイナンバーカードと本人確認書類を持って来てください。また、配偶者やその他の親族の扶養控除を申告するときは、対象者のマイナンバーを申告書に記載する必要がありますので、わかるようにしておいてください。

**Q 2. マイナンバーがわかる書類を忘れてしまったのですが、申告できませんか？**

A 2. 原則として申告書にはマイナンバーを記載することになっていますが、忘れてしまった場合は、申告書にマイナンバーを記載せずに受け付けます。

**Q 3. 利用者識別番号を取得できない場合、申告できませんか？**

A 3. 平成 28 年分の確定申告から、皆さんから受け付けた申告書を電子データで若松税務署に提出しています。その際、申告した人の利用者識別番号を入力しなければなりません。利用者識別番号を取得できない人は申告会場で発行しますので、利用者識別番号発行コーナーに相談してください。

**Q 4. 個人年金や保険の満期・解約による収入も申告が必要ですか？**

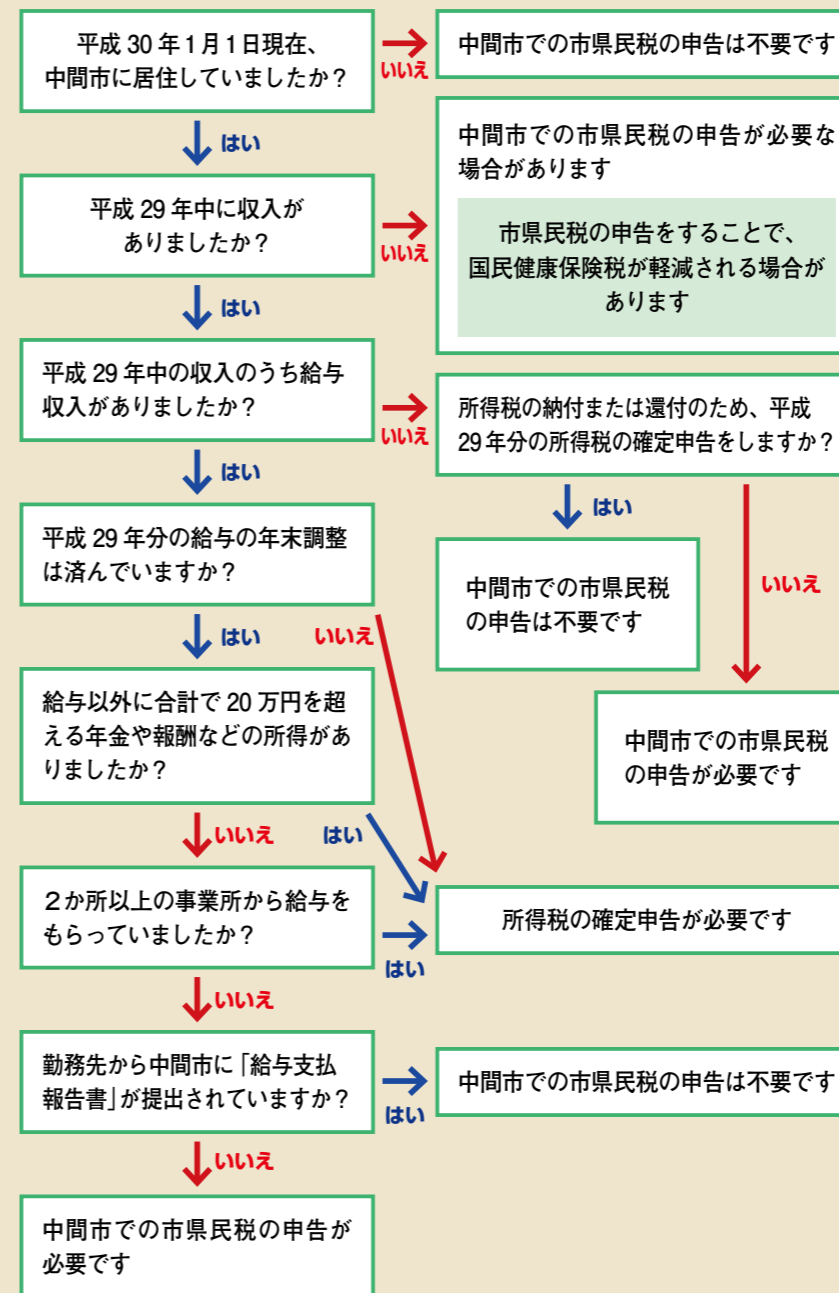
A 4. 収入額が必要経費（掛金）よりも多いときは、その差額が所得となり、課税の対象となることがあります。課税の対象となった場合申告が必要ですので、保険会社などから送られてきた書類を持って相談してください。

**Q 5. 医療費の明細書や収支内訳書の集計を職員にお願いできますか？**

A 5. 職員が大量の領収書などを集計すると、1 件当たりの申告時間が長くなり、その結果、ほかの申告者を長時間待たせることとなります。待ち時間を少しでも軽減するため、医療費の明細書や収支内訳書は、事前に自分で作成するようにお願いしています。

なお、郵送での提出や窓口での提出の際、医療費明細書や収支内訳書が作成されていない場合、返却しますのでご了承ください。

## 所得税の確定申告・市県民税の申告の基準



### 障害者控除対象者認定書を交付します

身体障害者手帳などの交付を受けていなくても、確定申告を行う前年の 12 月 31 日現在、要介護認定を受けている 65 歳以上の人で、次の要件を満たす人は、申告することで障害者控除を受けることができます。「障害者控除対象者認定書」を交付します。障害者控除の適用を受ける場合は、印鑑を持って介護保険課窓口で申請してください。申請は必ず確定申告前に行ってください。

なお、申請から認定書の郵送まで 1 週間程度かかります。

### 要件

- 障害者控除：身体障がい（3 ～ 6 級）に準ずる人、知的障がい（軽度・中度）に準ずる人
  - 特別障害者控除：身体障がい（1・2 級）に準ずる人、知的障がい（重度）に準ずる人、ねたきり老人
  - 申請窓口 介護保険課
  - 申請・問合先 介護保険課
- ☎（246）6283

## 若松税務署での申告受け付け

### 税務署での受け付け

若松税務署で所得税の確定申告の受け付けを行います。若松税務署では市県民税の申告の受け付けは行っていません。

- 期 間 2 月 16 日（金）～ 3 月 15 日（金）
- 時 間 9 時～ 16 時
- 場 所 若松税務署（若松区本町）

一丁目 14・12 若松港湾合同庁舎 ※駐車場がありませんので、公共交通機関を利用してください。

休日の申告受け付け 税務署では、皆さんの利便性を図るため、休日に申告書の記載方法などの相談を受け付けます。

- 日 時 2 月 18 日（日）、25 日（日）・ 9 時～ 16 時
  - 場 所 AIM（アジア太平洋インポートマートビル）3 階（小倉北区浅野三丁目 8-1）
  - 問合先 若松税務署個人課税第 1 部門
- ☎（761）2536

インターネットなら  
自宅でも簡単に確定申告書を作れますよ



中間市 PR 大使 大野いとさん

## 中間市での申告受付日程と会場

（受付時間はいずれも 8 時 30 分～ 16 時です）

地域交流センター、ハピネスなかま、中間市役所で申告会場を開設します。できる限り住所が当てはまる受付日に来てください。当てはまる受付日に都合が悪い人は別の日程でも受け付けます。また、確定申告会場は全て 8 時 30 分に開場します。施設管理上、開場時間までは建物内に入ることができない場合がありますのでご了承ください。なお、市外在住の人は中間市の申告会場では受け付けできません。住所地の申告会場を利用してください。

日付	曜日	住んでいる地区	税理士相談
会場：地域交流センター（大字垣生 660 番地 1）			
2 月	7 日（木）	土手ノ内一丁目、二丁目、三丁目	
	8 日（金）	垣生町、上底井野、中底井野、下大隈、砂山	○
	9 日（土）	中間一丁目、二丁目、三丁目、四丁目	○
会場：ハピネスなかま（通谷一丁目 36-10） ※ハピネスなかまに車で来場する人は、生涯学習センターには駐車しないでください。			
2 月	13 日（火）	通谷一丁目、二丁目、三丁目	
	14 日（水）	通谷四丁目、五丁目、六丁目、星ヶ丘	
	15 日（木）	桜台一丁目、二丁目、鍋山町、太賀一丁目	
	16 日（金）	太賀二丁目、三丁目、四丁目	
場所：市役所別館 3 階特別会議室（中間一丁目 1-1）			
2 月	19 日（日）	岩瀬一丁目、二丁目、三丁目、四丁目、岩瀬西町	○
	20 日（月）	長津一丁目、二丁目、三丁目	○
	22 日（水）	中鶴一丁目、二丁目、三丁目、四丁目	
	23 日（木）	浄花町、蓮花寺一丁目、二丁目、三丁目	
	26 日（日）	中央一丁目、二丁目	○
3 月	27 日（月）	中央三丁目、四丁目、五丁目	
	1 日（火）	七重町、深坂一丁目、二丁目	○
	2 日（水）	大辻町、弥生一丁目、二丁目	○
	5 日（土）	朝霧一丁目、二丁目、三丁目、四丁目	○
	6 日（日）	小田ヶ浦一丁目、二丁目、大根土	○
	8 日（火）	扇ヶ浦一丁目、二丁目	○
	9 日（水）	扇ヶ浦三丁目、四丁目	○
	12 日（土）	東中間一丁目、二丁目、三丁目	
	13 日（日）	中尾一丁目、二丁目	
	15 日（火）	中尾三丁目、四丁目、松ヶ岡、池田一丁目、二丁目	

### 東部・西部出張所は住民税の申告書の提出のみです

市県民税の申告書の提出は東部出張所又は西部出張所でも可能ですが、全ての記入が終えて相談や修正の必要がない申告書に限ります。不備等のある申告書は両出張所ではお預かりできませんので御了承ください。



中間市役所代表 ☎(244)1111  
http://www.city.nakama.lg.jp

中間市ホームページのQRコードをご利用ください。



中間市公式 Facebook  
https://www.facebook.com/city.nakama.lg.jp/

中間市公式 Facebook のQRコードをご利用ください。

### 消費生活相談窓口が広域化

●問合せ先 産業振興課 ☎(246)6235

悪質商法や多重債務、物品の購入契約などの相談を行っている消費生活相談窓口は各市町村に設置されています。これまでは、住所地の市町村窓口相談しなければなりませんでしたが、1月4日から、中間市・遠賀郡のどの窓口でも相談できるようになりました。ただし、どの窓口も祝祭日、年末年始を除きます。

- 相談窓口・日時・電話番号  
○福岡県消費生活センター：月曜～金曜日の9時～16時30分、日曜日の10時～16時 ☎092(632)0999
- 中間市：月曜～金曜日の8時30分～正午、13時～16時30分 ☎(246)5110
- 芦屋町：月曜～金曜日の9時～正午、13時～17時 ☎(223)3543
- 水巻町：月曜～金曜日の9時～正午、13時～16時30分 ☎(201)4321
- 岡垣町：月曜～金曜日の8時30分～正午、13時～17時15分 ☎(282)1211
- 遠賀町：月曜～金曜日の9時～正午、13時～16時30分 ☎(293)7783

### 第7回中間市ペタンク大会

●問合せ先 体育文化センター ☎(246)2801

今回は、室内での大会です。ぜひ参加してください。

- 期日 2月4日(日) 9時～
- 場所 体育文化センター
- 対象 市内在住、在勤または中間市スポーツ少年団加盟者
- 種目  
○小学生の部：3人1組の小中学生で編成  
※大人が代表者として申し込んでください
- 一般の部：3人1組の小中学生以上で編成

を記入し提出  
●申込締切 1月23日(金)  
●参加料 1,000円  
※代表者会議で徴収します。

代表者会議  
●期日 1月30日(日) 18時30分～  
●場所 体育文化センター



### 市役所の臨時職員募集

●問合せ先 総務課 ☎(246)6232

応募した人は、中間市臨時職員採用候補者として登録します。登録した人は、業務の状況に応じて採用されるため、採用されない場合もありますのでご了承ください。

- 応募できない人  
○地方公務員法第16条に規定する欠格事項に当てはまる人
- 職種 一般事務補助、保育士、看護師、看護助手、調理補助員、作業員、学校図書館事務、特別教育支援員など
- 勤務時間 8時30分～17時15分、8時30分～15時15分など
- 賃金(月額) 4,600円～6,200円(一般事務補助の場合)
- ※職種・勤務時間によって異なります。
- ※通勤距離が2km以上の人は1日につき100円の通勤費を支給します。
- 募集開始日 1月10日(金)
- ※4月からの採用は2月2日(金)までに登録した人を優先します。
- 申込方法 総務課または東部・西部出張所に備え付けの臨時職員登録申込書に必要事項を記入し、写真貼付のうえ提出してください。

写真貼付のうえ提出してください。

- 登録の更新 登録の有効期限は登録日から1年を経過した日の属する年度末までです。平成29年度に任用された人は、改めて登録する必要があります
- 身体障がい者の臨時職員(一般事務補助)を同時募集  
身体障がい者の雇用促進を図るため、臨時職員を募集します。
- 応募資格 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人で、自力による通勤ができ、介助者なしに職務遂行が可能な人
- 申込方法 臨時職員登録申込書に必要事項を記入し、写真貼付、身体障害者手帳の写しを添付して提出してください
- ※郵送で応募することもできます。

### 償却資産の申告期限が近づいています

●問合せ先 課税課 ☎(246)6274

商店や農業・不動産・工場などの事業を行うために所有している機械・工具・備品・構築物などの資産を「償却資産」と言い、個人・法人を問わず、毎年1月1日(賦課期日)現在の所有状況の申告が義務付けられています。償却資産台帳に登録されている人は、窓口、郵送での申告や電子申告などで、必ず期限までに申告してください。

なお、公平を期すため、国税資料と提出された申告書の資産内容を照合したり、実地調査を行ったりすることがあります。適正な申告にご理解とご協力をお願いいたします。

平成29年中に事業を開始したなどの理由で申告書が届いていない場合はお問い合わせください。

●申告期限 1月31日(金)



### 特別講座「脳トレエクササイズ」

●問合せ先 生涯学習課 ☎(246)2321

心と体の活性化を図ってみませんか。

- 期日 2月17日(日) 10時～11時30分
- 場所 中央公民館
- 講師 大井手一平さん(健康運動指導士)
- 対象 60歳以上の人
- 定員 100人・先着順
- 申込方法  
○窓口：備え付けの申込書を記入してください
- ※受付時間は火曜日を除く8時30分～17時15分です。
- 電話 ☎(246)2321
- FAX：返信用のFAX番号を明記してください

- メール：返信メールを受信できる環境にしてください
- 必要事項 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号
- 申込締切 1月31日(金)
- 申込先 中央公民館 ☎(246)2321
- メール： ☎(246)0277
- メール： kouminkan@city.nakama.lg.jp



### 初心者タブレット講座

●問合せ先 生涯学習課 ☎(246)2321

今では生活に欠かせないものとなっているスマートフォンやタブレット。でも、使い方がイマイチ分からない人も多いのではないのでしょうか。実際にタブレットを操作してみませんか。

- 期日 2月15日(日) 13時～16時
- 場所 中央公民館
- 対象 60歳以上の人
- 定員 20人
- ※応募者多数の場合は抽選します。
- 申込方法 必要事項を記入してください
- 窓口：住所、氏名を書いて

たハガキ持って中央公民館に来てください

- 必要事項 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号
- 申込締切 1月25日(金)
- 申込先 中央公民館 ☎(246)2321
- メール： ☎(246)0277
- メール： kouminkan@city.nakama.lg.jp

### ミスノルディックウォーキング

●問合せ先 体育文化センター ☎(246)2800

ポールを持って歩くことで、足への負担を軽減し、長時間歩くことができるノルディックウォーキング。ポールは安定感があり、転倒防止はもちろんだ、体のゆがみを矯正し姿勢を良くすることができます。今回は、なかまフットパスコースを巡ります。

- 日時・コース  
○1月13日(日) 9時30分～正午：中底井野コース
- 1月13日(日) 14時～16時：上底井野コース
- 1月14日(日) 9時30分～正午：まちなかコース
- 1月14日(日) 13時30分～16時30分：土手ノ内コース

16時30分～18時30分前か※受付はそれぞれ30分前からです。

- 定員 各20人・先着順
- 参加料 1,000円
- ※別途ポールを100円でレンタルできます。
- 申込方法 窓口、電話、FAX
- 申込先 体育文化センター ☎(246)2800
- メール： ☎(246)2800
- メール： ☎(246)2800





中間市役所代表 ☎(244) 1111  
http://www.city.nakama.lg.jp

中間市ホームページのQRコードをご利用ください。

行政相談

行政への苦情・要望などの相談に応じます。予約は不要です。直接会場にお越しください。

- 日時 2月3日(土)、16日(金)・15時～17時
- 場所 ハピネスなかま(通谷一丁目36番10号)
- 問合せ先 企画政策課 ☎(246) 6271

心配ごと相談

法律に関する悩みを弁護士に相談できます。前日までに窓口で予約してください。受付時間は月曜～金曜日の午前8時30分～午後5時15分で、定員は6人です。

- 日時 2月3日(土)、16日(金)、22日(木)・15時～17時
- 場所 ハピネスなかま(通谷一丁目36番10号)
- 問合せ先 中間市社会福祉協議会 ☎(244) 1230

家庭児童相談

子どもの養育など児童に関する相談をお受けします。

- 受付 月曜日～金曜日・9時～17時
- 問合せ先 こども未来課家庭児童相談係(市役所本館3階) ☎(246) 3515

市民生活相談センター

生活が困難な人が自立した生活を行えるよう相談に応じます。

- 受付 月曜日～金曜日・9時～16時
- 場所・問合せ先 市民生活相談センター(中間二丁目10番1号) ☎(246) 1030

消費者相談

悪質商法やインターネットのトラブルなどの相談に応じます。

- 受付 月曜日～金曜日・9時～16時
- 場所 産業振興課(市役所別館2階)
- 問合せ先 消費生活センター ☎(246) 5110

県巡回交通事故相談

交通事故のトラブルなどについて、専門の相談員が応じます。

- 日時 2月14日(木)・10時～16時(受付は15時まで)
- 場所 ハピネスなかま(通谷一丁目36番10号)
- 問合せ先 安全安心まちづくり課 ☎(246) 2017

補聴器相談

●期 日 毎月第1～4火曜日

- 時間・場所 ○13時～14時・福祉支援課(市役所1階)
- 14時30分～15時30分・ハピネスなかま
- 問合せ先 福祉支援課 ☎(246) 6282

女性のための悩みごと相談

さまざまな女性問題に対し、1人1人に合わせた相談に応じます。

- 受付 月曜日～金曜日・8時30分～17時15分
- 場所・問合せ先 人権センター ☎(245) 7801

なかま健康応援フェア

●問合せ先 健康増進課 ☎(246) 6246

今年度から始まった健康マイレージ対象事業です。今回のフェア参加者に1ポイント交付します。特定健診、がん検診、健康相談などに参加し、5ポイント集めて応募すると、市の特産品詰め合わせが抽選で当たります。●期 日 2月1日(木)、2日(金) ●時間 10時～15時 ●場所 市役所1階ロビー ●内容 保健師、栄養士による健康相談、介護保険課職員による介護相談、食生活改善推進員による試飲・実演コーナー、認知症チェック、ハンドマッサージ

介護保険運営協議会委員募集

●問合せ先 介護保険課 ☎(246) 6283

市では、介護保険の進行管理や円滑な運営を行うために、介護保険運営協議会を設置しています。市民の皆さんの積極的な参画を目的として、委員を募集します。●募集人数 3人 ●対象 市内在住の40歳以上の市民 ●任期 3月1日～平成32年2月29日 ●報酬 4,200円(1回) ●申込方法 「介護保険の課題」に関する小論文(1,200字程度)に住所、氏名、電話番号を記載して介護保険課に提出してください ●申込締切 2月9日(金)・必着

住宅・土地統計調査単位区を設定

●問合せ先 企画政策課 ☎(246) 6234

2月1日を設定期日として、住宅・土地統計調査単位区の設定を行います。この調査は、10月1日に実施する住宅・土地統計調査の調査区域を明確にすることを目的としており、正確な調査を実施するための基礎となる重要な調査です。福岡県知事が任命した指導員が、1月中旬から2月下旬まで市内を巡回し、調査区域の確認を実施していますので、ご協力をお願いします。



テニス大会を開催

●問合せ先 体育文化センター ☎(246) 2800

●期 日 3月11日(日) ●期 日 2月18日(日) ●場所 ジョイパルなかま庭球場 ●種 目 一般男子、60歳以上男子、一般女子、45歳以上女子 ●服装 テニスシューズ、テニスウェアを着用してください ●定 員 各20人・先着順 ●参加料 3,000円(ミズノおよびグランディール会員は500円引) ●申込方法 窓口、FAX ●申込・問合せ先 体育文化センター ☎(246) 2800 ○ジョイパルなかま庭球場 ☎(245) 8166



ダンボールコンポストお悩み相談会

●問合せ先 環境保全課 ☎(245) 5300

今回の相談会では、ダンボールコンポストで生ごみの堆肥化に取り組んでいる人を対象に、「うまく堆肥ができない」「発酵具合がわからない」といった、利用する中で生じるさまざまな疑問や悩みについて専門講師が解決方法をアドバイスします。●期 日 1月30日(木) ●時間 10時30分～正午 (受付は10時～) ●場所 市役所別館地下会議室 ●参加料 無料 ●持ち物 作成した堆肥

●申込方法 窓口、電話、FAX ●申込先 環境保全課 ☎(245) 5300 FAX(244) 1317



公共交通からのお知らせ

●問合せ先 住宅都市交通対策課 ☎(246) 6155

低床式車両5004号が運行開始 筑豊電気鉄道では、平成29年12月18日から4編成目となる低床式車両5004号の運行を開始しました。この車両は、乗降口の段差をほとんどなくしたバリアフリー設計で、車内にLED照明を採用した省エネルギー性に優れた環境にやさしい車両です。



ボディカラーは、4編成目で初めてとなるライトブルーを採用しました。ぜひ、筑鉄沿線へのお出かけの際はご利用ください。 「なかよし号」の1号としてつストア停留所を移設します についてつストア中間店の建て替え工事のため、敷地内の停留所を西鉄バスの筑鉄中間停留所の横に移設します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いします。なお、移設に伴う時刻表に変更はありません。 ●移設日 1月19日(金)

## 12 / 12 にじいろカフェがオープン ～みんなの憩いの場に～

にじいろカフェは、介護や健康などについて語り、軽い体操や相談、情報交換ができるカフェで、誰でも無料で利用できます。イオンなかまシネマ棟の1階にオープンし、今後は毎月第3火曜日に開催されます。

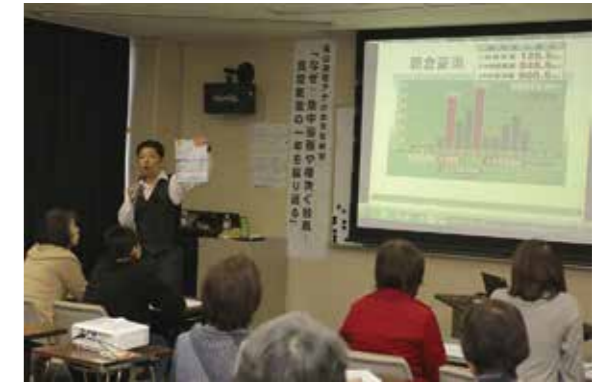
この日訪れていた竹石トシミさん(写真=左)は「頭と体を使った脳トレ体操は楽しい。また、介護保険のことで相談に乗ってもらえて気持ちが楽になった」と話しました。



## 11 / 25 生涯学習センター「お天気教室」 ～九州北部豪雨から学ぶ教訓～

講師のRKBアナウンサー龍山康朗さんは、22年前、航空工学を学んだ経験を活かして気象予報士の資格を取得。今では福岡の顔として天気などを伝えています。

4回目となる教室では、朝倉市などを襲った豪雨の原因となった「線状降水帯」に注意すること、気象庁と連携している自治体の情報を活用すること、臨機応変に災害に対応できる心の準備をしておくことなどの重要性を学びました。



## 12 / 10 親子凧づくり教室 ～世界に1つだけのたこができたよ～

子ども会育成連絡協議会と雲龍凧保存会が主催する凧づくり教室が婦人の家で行われました。参加した親子の1人、山口たえちゃん(写真=右)は「お母さんと作ったたこを揚げるのが楽しみ」とにっこり。

また、1月28日回には、ふるさと遠賀川親子たこあげ大会が開催されます。市販のたこでも参加できる、創作たこのコンテストもあります。大空にたくさんのたこを泳がせましょう。



## 11 / 28 スクールギラヴァンツ ～プロサッカー選手に挑戦～

ギラヴァンツ北九州の西嶋弘之選手(DF)が、中間北小学校で子どもたちとの触れ合いや「夢をかなえるには」と題した講演を行いました。これは、ギラヴァンツ北九州と中間市が結ぶフレンドリータウン協定により実現したもので、毎年開催されています。西嶋選手からボールを奪おうと果敢に挑んだ坂口魁人さん(写真=右から2人目)は「ボールを取ろうとしたけど、上手すぎて全然取れなかった」と笑顔でした。

## 11 / 26 底井野校区で避難訓練 ～熊本地震の教訓から学ぶ～

今回の底井野校区まちづくり協議会が主催した避難訓練では、熊本地震の体験が語られました。講師を務めた市職員の池野秀博さんは、当時熊本市職員として災害復旧の陣頭指揮を執っていました。傾く家屋や割れた道路、避難所の混乱など、実体験に基づく話に多くの参加者が傾聴。熊本地震を教訓として自分がどう行動すればよいかを考えるのに有意義な訓練となりました。



## 12 / 13 税についての作文表彰 ～税ってなんだろう～

若松税務署管内の17の中学校から約1,500点の応募があった「税についての作文」。その中から26点の優秀作が選ばれ、中間市長賞に中間北中学校の石田七海さん(写真=右)が、中間市教育長賞に中間中学校の日高美空さんが輝き、表彰を受けました。石田さんは税の使われ方を追求し、日高さんは将来の少子高齢化に言及し、ともに租税について改めて考えるきっかけを作ってくれました。



## 12 / 2 白石康次郎さん講演会 ～挑戦をあきらめるな～

発達障がいがある子どもを支援するNPO法人「いっぽ」が主催した講演会に、海洋冒険家の白石康次郎さんが登壇。「挑戦し続けることの大切さ」を訴え、約500人が聞き入りました。「子どものころから好きなことをやってきたし、好きだからこそ責任を持ち挑戦する気持ちを忘れなかった」と話す白石さんに、ともに登壇した福田健次市長も意気投合。子どもの挑戦を応援するまちでありたいですね。



## 11 / 25 第8回中学生英語暗唱大会 ～世界に発信! 中間市のいいところ～

この大会では、世界遺産を題材とした英語暗唱を行うことで、英語への興味喚起と表現力の向上を目指しています。年々ハイレベルになる中学生の発表のあとには、英語教育に力を入れる北筑高校、西南女学院高校により、両校の特色のある英語教育について紹介がありました。この大会に向けて努力を重ねた生徒にとって、今後の進路や将来を考えるうえで大切な機会になったようです。

## ちいさなころで はぐくむ人権



子どもたちが感じた人権のカタチ。作文をとおして、もう一度人権について考えてみませんか。



中間南中学校1年  
なかむら けいすけ  
中村 啓佑さん

ちょっとした声掛けが協力につながり、協力し合うことで人に笑顔が生れる。無意識に協力し合える人間になりたいと思います。

### 「協力することの大切さ」

みなさんは、「協力する」ということについてどう思いますか？クラスやスポーツのチームの中で、自分はよく協力できているなあと思いますか？協力することはすごく大切だと思います。では、私たちはどんな場面で協力しあっているのだろうかと思い、自分の経験を振り返ってみました。そうすると、わたしたちは意識してないうちに協力しあっていることに気づきました。

ぼくがそれを感じたのは、習っているバトミントンの最中でした。ぼくは、今、チームのキャプテンをしています。大きな声を出して、みんなをまとめなければいけません。みんなに集まってほしいとき、「集合」と声をかけます。すると、チームのみんなは、ただ集まってくるだけではなく、自分たちも「集合」と声をかけてくれます。そうすると、僕の声に気づかない人がいなくなり、全員が一斉に集まってきました。

僕一人があちらこちらに声をかけに行かなくてすみます。

ほかに、走ったりするとき、「ファイト」と声をかけてくれる友だちもいます。きつい練習をやっているときでも、声をかけられることで「よし、がんばろう。」という気持ちになります。

これらのことは、いつもふつうにやっていることですが、知らず知らずのうちにみんなが、協力しあっているのだということに気づきました。声をかけられた人は笑顔になり、その笑顔を見た側にも笑顔が生まれます。協力するということが、みんな自然に笑顔になることができます。

一学期に、ぼくたちの学校で人権の授業参観がありました。その授業では、「協力することの大切さ」について学びました。その中で「財宝をさがせ」というゲームをやりました。そのゲームは、みんなのカードに書いてある情報を組み合わせ、宝のある部屋を当てる

というものでした。それぞれが大切な情報を持っています。でも、そのカードに書いてある情報は言葉で伝えなければいけません。だから、みんなは、友達の話を真剣に聞きます。そして、友達が言っていることをとても大切にします。いい加減に聞く人は一人もいませんでした。だから、ふと周りを見ると、みんなとても楽しそうに、自分の意見を出し合っていて、笑顔になっていました。僕も、自然と笑顔になっていました。「協力するってこういうことなんだ。」と実感しました。

このように、協力するということは、人を笑顔にさせる力があります。毎日の生活の中で、お互いが声を掛け合い、相手の話をよく聞いてわかり合い、もっと協力していけば、みんなが笑顔になって気持ちよく過ごせると思います。だから、小学校生活最後のあと半年間を友だちとしっかり協力して、素晴らしいものにしようと思えました。

### 暖房室温20℃で快適に過ごそう

冬の家庭の電力需要は、暖房や照明の使用が増える17時～20時がピークです。電気を使う冷暖房の場合、室温設定による省エネ効果は夏より冬の方が大きくなります。暖房の室温設定を20℃にすると、CO2削減効果だけでなく電気代も節約でき、経済的にもメリットがあります。

### チャレンジ！ウォームビズ

ライフスタイルを少し見直すだけでエネルギーの節約ができます。

○太い血管がある「首」「手首」「足首」を温めると体全体が温まります

○薄くて軽い機能性素材の下着で体幹を温めましょう。薄手の機能性素材のニットやジャケットを選べば、おしゃれ度も上がります

○家族や友人との会話も弾み簡単にできる鍋は、体も室内も暖めます

○根菜やシウワグなど冬に旬を迎える食材は体を内側から暖める効果があります。地産地消の食材は、流通段階でかかるCO2の削減にもなります

○湿度が高くなると体感温度

が上昇します。ストーブにヤカンを置いたりして加湿すると、暖房を抑えても温かみを感じることができ

○熱の50%は窓から逃げていきます。断熱シートや二重サッシなど、暖気を逃がさない工夫をしましょう

○お風呂は38～39℃のぬるめのお湯に20分ほどかけてゆっくり入ると、体が芯から暖まります

○ユズやミカンの皮をお風呂に浮かべたり、シウワグ湯やダイコン湯は血行促進や発汗効果があります

※ダイコン湯：1週間ほど乾燥させたダイコン葉を刻み、布袋に入れたら湯船へin!

### みんなで集まろう！ウォームシェア

みんながひとつの部屋に集まれば、ほかの部屋の暖房や照明のエネルギーを節約できます。家庭の暖房や照明を消してまちに練り出せば、全体のエネルギー使用量を大きく抑えることができます。図書館や商業施設などへ出かけて、みんな

で暖かく過ごせる場所やサービスを楽しまししょう。



## くらしのミカタ

全国の消費生活センターに寄せられる相談の一部を紹介します。

### 訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に

消費生活センター ☎(246)5110



■事例 「不用品があれば買い取る」と女性が訪問してきた。突然だったので、すぐには用意できないことを伝えると、1時間後に今度は男性がやって来た。いらぬ洋服などを出したが、さらに「壊れた宝飾品があれば出してほしい」と言われたので、指輪などを含めて2万5千円で買い取ってもらった。

その後、形見の指輪を渡したことを後悔し、また買い取り価格が安すぎると思い、買い戻したいと電話をしたところ「商品は別の業者に渡してしまった」と言われた。

### ■アドバイス

自宅不用品を買い取って

もらう訪問購入では、購入業者は突然訪問して勧誘することはできません。このような行為を行う購入業者を家に入れないようにしましょう。購入業者は、前もって電話などで連絡した場合でも、消費者が事前に承諾した買い取り対象以外の物品について売却を求めるとはできません。「貴金属はないか」などと当初とは違う物品の売却を突然求められたときは、きっぱりと断りましょう。訪問購入はクーリング・オフができます。法律で定められた書面を受け取った日を含めて8日間。この期間内は購入業者に物品を引き渡さないこともできるので、物品を渡さないことがトラブルを防ぐ1つの方法となります。

不安を感じたり対処に困ったりした場合には、すぐに消費生活センターや消費者ホットラインなどに相談してください。

### ●消費者ホットライン

☎1188

## もえるごみの搬入量状況

平成29年度のもえるごみの搬入量は、対28年度比3%の減量を目標にしています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	29年度	28年度	前年当月比	増減率
11月	839,870kg	884,700kg	△44,830kg	△5.1%
累計	7,144,310kg	7,306,300kg	△161,990kg	△2.2%





# なかマルシェ

中間の街を散歩してみつけたスポットを紹介します。「この店を紹介してほしい」といった声も募集中です。広報広聴係宛にメールでご紹介ください。メールアドレス…koho@city.nakama.lg.jp



## MEMO

〒809-0034 中間2-7-1  
☎093(245)2244  
授業日 火曜日、木曜日、金曜日  
授業時間 16:00～19:00  
授業は、週2回で月額4,000円です。(週1回も可)  
幼稚園児でも、遊び感覚で珠を触ることから始められますよ。

# 寺崎そろばん教室

全ての基礎になる集中力を鍛えよう

珠算三段の段位を持ち、学生時代には珠算九州大会(団体)で6位に入賞したという寺崎先生。約15年前に、実子にそろばんを学ばせたいと思っていたところ、ママ友に「うちの子にもそろばんを教えて」と言われ、教室を開くまでになったそうです。寺崎先生は「そろばんを学ぶことで、全ての基礎となる集中力と計算力を鍛えることができます」と話します。実際に教室に通う子どもたちに「算数は得意ですか」と聞くと「得意です!」と歯切れよく答えてくれました。

寺崎そろばん教室では、少数制にこだわり、疑問を残さず、確実に理解できたうえで次へと進んでいきます。これは、寺崎先生の子どもの時代の苦い思い出に起因しているそうです。現在は、小学3年生～中学1年生までの10人が教室に通っています。人数的にまだ余力があるそうなので、指導希望者はぜひ問い合わせしてみてください。



- 1 小学1年生から教室に通う岩崎梨那さん(3年生)を指導する寺崎先生。
- 2 実際の検定試験時間と同じ30分を計り、演習に取り組む生徒たち。
- 3 「そろばんは右脳と左脳を使うので、脳を活性化させますよ」と話す先生。



# 図書館だより

市民図書館おすすめの本やイベントを紹介するよ。みんな遊びに来てね。



## 中間市民図書館

住所 蓮花寺三丁目1-2  
開館時間 9時30分～19時  
休館日 1月15日(日)、22日(日)、29日(日)、31日(日)、2月5日(日)  
問合先 市民図書館  
☎(245)4664  
FAX(245)4608

- 特集展示 「新しいことにつなげよう」
- 郷土史講座「堀川の歴史」
- 材料費 300円
- 医療講座 「生活習慣病とその予防」
- 医師 瓜生康平さん (市立病院院長)
- 期日 1月26日(日)
- 時間 14時～15時
- 定員 30人
- 親子工作教室「UVレジンでアクセサリーを作ろう」
- 期日 2月18日(日)
- 時間 14時～16時
- 定員 20人
- 利用者満足度アンケート
- 申込方法 窓口、電話
- 期日 2月24日(土)
- 時間 14時～15時
- 講師 興膳克彦さん (福岡地方史研究会監事)
- 期日 2月1日(日)
- 時間 10時～12時
- 定員 30人

(一般書)

## 大獄

葉室麟 著

西郷隆盛は薩摩藩主の島津斉彬に仕え、天下のことに目覚め、一橋慶喜擁立のため暗躍するが…。時代小説の名手が、維新前夜の西郷隆盛を描く。



(児童書)

## おちゃかいのおやくそく

エイミー・ダイクマン ぶん

クッキーを食べたくて、ぬいぐるみのくまのふりをしたごま。でも、女の子が決めた「おちゃかいのおやくそく」は、ちゃんときれいにしていること、きちんとみだしなみを整えること…。



注目の本

# 文芸歳時記

## 短歌

声あげて読むこと医者に勧められ「天声人語」日課に加ゆ

習慣の違う国との生活を地球ラジオは世界を結ぶ  
弥生二丁目 吉田千歳

わくらばを暫し止めよ彩りに散らすは惜しやすぐ冬隣り  
太賀三丁目 日野康子

菊薫る庭の夕べの薄月夜灯りを消してクラシック聴く  
通谷二丁目 戸田恵美子

地位名誉宝石いらぬ欲もなし健康ありて喜び抱いて  
松ヶ岡 金子純子  
鍋山町 柴田キヌ子

## 下野恵助選

## 俳句

## コスモス愛句会

冬しぐれ鯰天を泳ぐこと

太賀四丁目 林千恵子

枯蘆の透けて鳥影動きけり

太賀一丁目 高橋佳興詩

冬しぐれ船笛長き壇の浦

扇ヶ浦二丁目 此元多津子

お城にも裏道のあり石路の花

中央三丁目 末次哲

木の葉時雨濛も賑はふ小倉城

通谷一丁目 尾仲美智子

手を抜かず厳しい母に今感謝

中間四丁目 森紀子

つい撫でてみたくなるよな丸い頬

小田ヶ浦二丁目 武田睦代

ミニスカート似合った頃が懐かしい

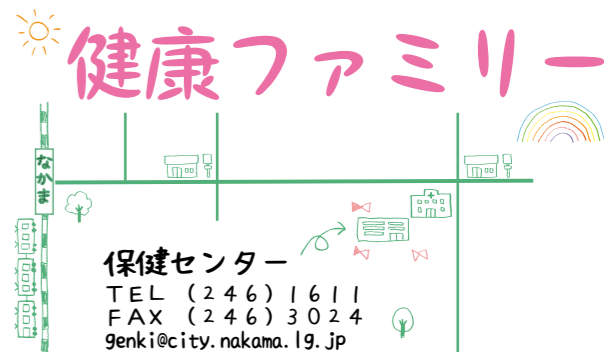
中間三丁目 宮川佳子

有難いけれど妻居る不自由さ

太賀四丁目 和田澄雄

次々にボタン押させる電子機器

中間三丁目 古野つとむ



2月の子育てカレンダー		
2日(金)	1歳6か月児健診	受付13:00～13:30
5日(月)	すくすくあかちゃん広場	10:00～11:30
6日(火)	離乳食教室	受付9:30～10:00
	わんぱく広場	10:00～11:30
15日(日)	4か月児健診	受付13:00～13:30
22日(日)	3歳児健診	受付13:00～13:30
28日(日)	7か月・8か月児健診	受付13:00～13:30

### 産前産後のメンタルヘルス 知っておきたい 「マタニティブルー」のこと

産後、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティブルーと言います。これは、一時的なもので、ホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのお世話や新しい生活に慣れていくうちに自然に解消されていきます。周りの人にも理解をしてもらってあまり気にせず過ごしましょう。

Q. どのくらいの人がマタニティブルーになるの？  
A. 妊婦の20～40%と言われています。

Q. どのくらいの期間？  
A. 産後2～3日から現れやすく、多くの場合は、数週間から1か月くらいで自然に治まります。

Q. どのような状態になるの？  
A. わけもなく泣いてしまう、気分が落ち込みやすくなる、感情の起伏が激しくなる、集中力がなくなるなどの症状があります。

### 知っておきたい 「産後うつ」のこと

赤ちゃんとママが生まれると、ママを中心に育児がスタートします。ママは想像以上に緊張したり不安を感じたり、孤独感も抱きやすい状態です。ぜひ一番身近な存在として話をじっくり聞いて気持ちを受け止めてあげてください。育児を平等に分担できなくても、ママを支えることがパパの大切な役割です。



に相談しましょう。周りの家族がママさんの状況をよく見ることも大切です。産後うつの症状として現れやすい様子をあげています。当てはまる項目が複数あっても、うつ病とは限りませんが、気になる時は受診しましょう。子どもがかわいく思えない、育児に自信がもてない、子どもの世話が全くできない、表情がなくなってきた、疲労感が強く活動する気力がなくなる、イライラする、楽しいことが考えられない、心配や不安で頭がいっぱいになる。

### 国保日より

健康増進課  
☎(246)6246

### 特定健診は受けましたか

40～74歳で中間市国民健康保険に加入している人は、年度に1回、無料で特定健診を受診することができます。通院中の人も特定健診の対象です。生活習慣病の初期は自覚症状がないため、毎年定期的に特定健診を受けることで生活習慣病の早期発見につながります。受診には、保険証と特定健診受診券(4月下旬に郵送したピンク色の用紙)が必要です。受診券がない人は、保健センターに連絡してください。また、国保の資格を喪失した後に特定健診を受診すると実費負担になりますので注意してください。

受診を希望する人は、受診の前に保健センターに連絡してください。

●内容 問診、診察、身体計測、血圧、血液検査(血糖、血中脂質、肝機能、腎機能)、尿検査、心電図検査

※医師の判断で、貧血検査・眼底検査を実施します。

●実施期間 3月31日まで

●問合せ 保健センター ☎(246)1611

### 入院の一部負担金の免除を受けられます

国民健康保険に加入中で、災害、疾病による収入の減少、失業などのやむを得ない理由により生活が困難になった場合、次の全てに当てはまる人は、入院の一部負担金の免除を受けられます。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

○入院療養を受ける人がいる世帯であること

○世帯全員の収入総額が基準生活費以下であること

○預貯金が基準生活費の3か月分以下であること

※基準生活費とは生活保護法に定められている、生活扶助、教育扶助、住宅扶助の合計額に10分の11を乗じて得た額です。

# 医療講座



身近に潜む病気などを医師がわかりやすく解説します。

市立病院 ☎(245)0981

### 今月のテーマ

## 狭心症



産業医科大学循環器内科 三浦 俊哉 医師

### 労作性狭心症

冠動脈(心臓の筋肉に栄養を供給している血管)に動脈硬化が進むと狭窄が生じ、労作(身体を動かすこと)によって心臓への負担が増えたときに血流が足りなくなり胸痛が起こります。これを「労作性狭心症」と言います。

労作時に、「胸部全体が圧迫される」「両側から締め付けられる」「焼きつけられる」といった症状が10～15分ほど続き、安静になるとよくなるのが典型的です。時に肩こりのような症状を訴える人もいます。1本の指で指し示すことができるような限局的な痛みや、「チクチク、ピリピリ」といった痛み、圧迫することによって強くなるような痛みはあまり典型的ではありません。

### 冠れん縮性狭心症

一方で、冠動脈には動脈硬

化による狭窄がないものの、血管にけいれんを起こすことで血流が足りなくなり胸痛が生じる症状があります。これを「冠れん縮性狭心症」と言い、注意が必要です。この狭心症は、深夜から早朝にかけて安静時に起こるものが典型的です。冠れん縮性狭心症は日本人に比較的多い疾患と言われています。

### 心筋梗塞の恐れ

血管が完全に閉塞して心筋が壊れてしまう疾患を「心筋梗塞」と言います。最悪の場合、命にも関わる非常に危険な疾患です。したがって、心筋梗塞に至る前に発見、処置することが重要です。

しかし、心筋梗塞に至るまで心電図検査、心臓の動きをみる超音波検査といった侵襲(体への負担)が少ない検査では異常が出ないことがあります。

す。このため、狭心症を疑うには、症状やそのほかにどういった人がなりやすいかといった危険因子を知っておかなければなりません。

### どういった人に多いか

高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった疾患、また喫煙も動脈硬化を進行させます。親族に狭心症、心筋梗塞になったことがあるということも重要なポイントです。

当ではまる点が多い人は、まずこれらの動脈硬化を進行させる疾患に対して早期に発見し、早期に治療することが狭心症の予防になります。定期的な健康診断をおすすめします。

また、これまでに述べたような狭心症が疑われる症状が見られる人は、心筋梗塞に至る前に、早めに循環器内科に相談してください。

### 年金ニュース

市民課 ☎(246)6240

### いろいろな国民年金保険料の納付方法

#### 2年前納制度

口座振替による2年前納には次のような利点があります。

○2年間で15,000円程度保険料が割引になります

○2年前納分の全額がその年の社会保険料控除の対象になります

○口座振替を利用することにより、納め忘れを防ぐことができます

平成29年4月から、口座振替に加えて現金やクレジットカードでも、割引額が大きい2年前納を利用できるようにになりました。

申し込みができるのは、毎年2月末日までです。申込方法は割引額など、詳しくは八幡年金事務所にお問い合わせください。

### 後納制度(保険料の納付可能期間の延長)

保険料を納められなかった場合や、届け出を忘れたことで国民年金の資格期間がない場合は、年金の受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなることがあります。このような事態にならないために、過去5年までに納められなかった保険料は、後納制度を利用すると納付することができます。

後納制度が利用できるのは平成30年9月30日までです。利用する人は早めに申し込んでください。

ただし、すでに老齢基礎年金を受給している人や、65歳以上で老齢基礎年金の受給資格を持っている人は、後納制度は利用できません。

●問合せ 八幡年金事務所 ☎(631)7966

募集



ママのための  
リフレッシュユゴ

育児中のママに贈るリフレッシュタイムです。初心者も大歓迎です。無料の託児もありませんので、安心して心と体をリフレッシュしましょう。

- 期日 1月30日(日)、2月6日(日)、2月20日(日)
- 時間 13時30分～15時(受付は13時～)
- 場所 保健センター
- 対象 乳幼児(おむね6か月～2歳)を育児中の市内在住の女性
- 持ち物 タオル、着替え、ヨガマット(無料貸出有り)
- 申込方法 電話
- 定員 各15人・先着順
- 申込締切 1月25日(日)
- 参加料 無料
- 申込・問合先 人権男女共同参画課

ポランティア講師の皆さんが指導します。

ストレッチ  
運動できる服装で参加して

第58回中間市卓球大会

- 期日 2月18日(日)
- 時間 9時～
- 種目 ○団体戦：自治会単位3人3単(1チーム4人まで)
- 個人戦(男女別)：一般、シニール(65歳以上)、初心者
- 参加資格 市内在住の人
- 参加料 市内在住の人
- 団体戦：1,500円
- 個人戦：無料
- 申込締切 2月5日(日)・17時
- 場所・問合・申込先 体育文化センター

- キッズ&ハンドマッサージ教室
- オイルを使って親子でマッサージを経験してみませんか。
- 期日 1月25日(日)
- 時間 10時30分～11時30分
- 場所 子育て支援センター
- 対象 2～4歳の子どもとその保護者
- 定員 15組程度
- 参加料 無料
- 持ち物 お茶、タオル、汚れた時の着替え
- 申込方法 電話
- 申込締切 1月23日(日)
- 申込・問合先 子育て支援センター

ください。

- 期日 1月26日(日)、2月2日(日)
- 時間 14時～14時45分
- 持ち物 ティッシュの箱
- 講師 佐野幸子さん

一閑張り  
カゴに和紙を貼り、乾いた後に柿渋を塗って仕上げます。2回通しての講座です。

- 期日 1月30日(日)、2月6日(日)
- 時間 10時～正午
- 材料費 1,000円
- 講師 中島敬子さん

ビーズの指輪  
ハートの指輪を作ります。ハートの色(赤または青)を選んで申し込んでください。

- 期日 2月22日(日)
- 時間 13時30分～15時
- 材料費 500円
- 講師 高橋久美子さん

いづれも

- 場所 ハピネスなかも
- 対象 20歳以上の男女
- 定員 10人・先着順
- 申込方法 窓口、ハガキ、FAX
- ハガキ、FAXの場合は、住所、氏名、電話番号、希望

離乳食教室

- 期日 2月6日(日)
- 時間 10時～11時30分(受付は9時30分～)
- 内容 栄養士による離乳食の講話と試食
- 講師 生後5か月～1歳3か月ごろについて行います。
- 申込方法 電話
- 申込締切 1月30日(日)
- 場所・申込・問合先 保健センター

- 福岡県立北九州視覚特別支援学校
- 詳しくは学校ホームページを見てください。
- 募集期間 1月30日(日)～2月6日(日)
- 入学検査 ○幼稚部：2月16日(日)
- 高等部：3月5日(日)
- 対象 ○幼稚部：平成26年4月2日～平成27年4月1日に生まれた視覚に障がいがある幼児
- 高等部：あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師の国家資格取得を目指す人

講座名を記入してください。

- 申込・問合先 ボランティアアセンター(〒809-0018 通谷二丁目36-10)

健康づくりサポート教室  
医師編「糖尿病」

遠賀中間医師会の在宅総合支援センターとの共同開催で、医師や訪問看護師が体験を踏まえた講話を行います。また、ロコモ予防推進員や健康づくり推進員による体操を行います。なお、教室は中間健康マインのポイント対象で、1ポイント加算されます。

- 期日 2月9日(日)
- 時間 13時30分～15時(受付は13時～)
- 場所 保健センター
- 講師 ○瓜生康平さん：市立病院院長
- 花田ゆかさん：訪問看護ステーション看護師

- 持ち物 筆記用具
- 申込方法 電話、FAX
- FAXで申し込む場合は、住所、氏名、生年月日、連絡先、講座名を記入してください。
- 申込・問合先 ○市立病院

保健センター

- 期日 1月23日(日)
- 時間 8時30分～10時45分
- 場所 中間市役所
- 問合先 生涯学習課

第6回遠賀川流域  
リーダーサミット

遠賀川の水環境を改善するため、流域住民の皆さんと行政が連携してさまざまな活動をしていきます。その活動を紹介するサミットです。

- 期日 1月21日(日)
- 時間 13時30分～
- 場所 夢サイトかほ(嘉麻市大隈町1228-1)
- 問合先 遠賀川河川事務所

糸島の自然とガイドブックに触れる社会見学

- 期日 2月8日(日)
- 時間 9時～15時30分
- 行先 九州盲導大協会
- 集合場所 中央公民館
- 定員 20人
- 参加料 ○大人：2,000円
- 未就学児：500円
- 申込方法 必要事項を明記してください
- 窓口：住所、氏名を書いたハガキ持って中央公民館に来てください
- 受付時間 火曜日を除く8時30分～17時15分です。
- FAX：返信用のFAX番号を明記してください
- メール：件名に講座名を入力し、返信メールを受信できる環境にしてください
- 必要事項 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号
- 申込締切 1月22日(日)
- 問合先 中央公民館

- メール：kouminkan@city.nakama.jp

で、高校卒業または平成30年3月卒業見込者

- 受検資格 次のいずれかを満たしている人
- 両眼の矯正視力が概ね0.3未満であること
- 視野狭窄など視力以外の高度な視機能障がいがあること
- 医師の診断書指定様式が必要
- 問合先 県立北九州視覚特別支援学校(八幡東区高見五丁目1-12)
- URL：[http://kita-kyu-ku.ed.jp/Detail.aspx](http://kita-kyu-ku.ed.jp/Detail.aspx?http://kita-kyu-ku.ed.jp/Detail.aspx)
- 第37回ふるさと遠賀川親子たこあげ大会

- 創作たこコンテストも開催します。市販のたこでも参加可能です。悪天候の場合は働く婦人の家で審査会のみ開催します。
- 期日 1月28日(日)
- 時間 10時～15時(受付は9時30分～)
- 場所 市役所前河川敷
- 問合先 生涯学習課

お知らせ

セルフメディケーション  
税制に関する健診の証明  
後期高齢者健康診査の受診

■ 公共施設問合せ先 ■

市役所代表 (244) 1111
中央公民館 (246) 2321
消防署 (245) 0901
市立病院 (245) 0981
地域交流センター (245) 4665
東部出張所 (246) 1110
西部出張所 (244) 1112
市民図書館 (245) 4664
歴史民俗資料館 (245) 4665
なかまハーモニーホール (245) 8000
生涯学習センター (246) 4316
体育文化センター (246) 2800
人権センター (245) 3511
働く婦人の家 (246) 0483
ハピネスなかま (245) 8686
社会福祉協議会 (244) 1230
保健センター (246) 1611
親子ひろばリンク (244) 0742
パルハウスぼちぼち (243) 3387
子育て支援センター (245) 5557

■ 人の動き ■

平成 29 年 11 月末現在 (前月比)

○人	□	…42,485 人 (-42)
○男	□	…19,753 人 (-22)
○女	□	…22,732 人 (-20)
○世帯数	□	…20,561 世帯 (-19)

■ 交通事故発生件数 ■

平成 29 年 10 月末現在

10 月	累計
件数	31 件 251 件
死者	0 人 0 人
負傷者	40 人 348 人

■ 火災発生件数 ■

11 月	累計
建物	0 件 5 件
林野	0 件 0 件
車両	0 件 0 件
その他	0 件 1 件
件数	0 件 6 件

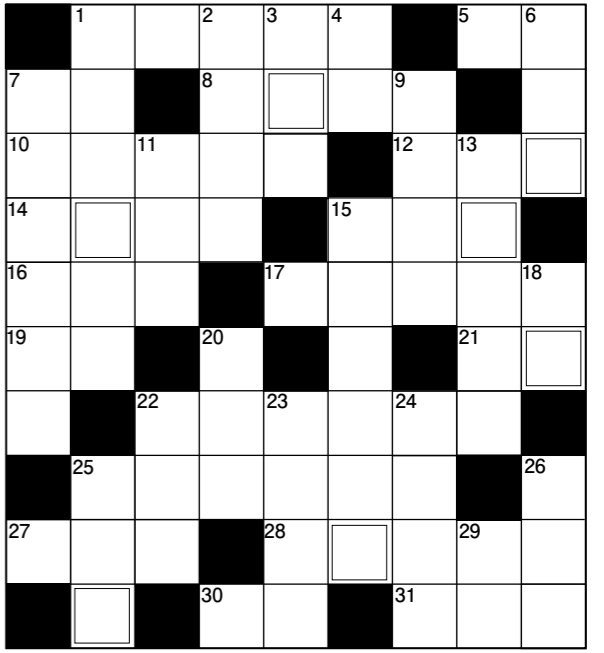
日 曜	2 月 の 行 事 予 定
1 木	○なかま健康応援フェア(2日まで) 市役所 (10:00～15:00)
2 金	
3 土	○おはなし会(図書館員) 市民図書館 (11:00～) ○行政相談 ハピネスなかま (15:00～17:00) ○心配ごと相談(弁護士) ハピネスなかま(前日までの窓口予約受付者6人以上・相談15:00～17:00)
4 日	○ナカマラボ(恵方巻き) 中央公民館 (10:00～12:00) ○サンシャイン・サンデー(ガーデニング) 中央公民館 (10:00～12:00)
5 月	
6 火	
7 水	○確定申告受付(2/9まで) 地域交流センター (8:30～16:00)
8 木	○糸島の自然とガイドドックに触れる社会見学 中央公民館集合 (9:00～15:30) ○「子育て女性再就職支援」出張面接相談(2/6までに要予約) 人権センター (10:00～12:00)
9 金	○健康づくりサポート教室(医師編(糖尿病)) 保健センター (受付13:00～13:30)
10 土	
11 日	
12 月	
13 火	○確定申告受付(2/16まで) ハピネスなかま (8:30～16:00) ○平成30年3月保育所入所受付締切 こども未来課 (締切17:15)
14 水	○福岡県巡回交通事故相談 ハピネスなかま (10:00～15:00) ○なやみごと相談所開設 人権センター (13:30～15:30)
15 木	○初心者タブレット講座 中央公民館 (13:00～16:00)
16 金	○行政相談 ハピネスなかま (15:00～17:00) ○心配ごと相談(弁護士) ハピネスなかま(前日までの窓口予約受付者6人以上・相談15:00～17:00) ○映画「まなぶ」上映会 中央公民館 (19:00～21:00)
17 土	○脳トレエクササイズ 中央公民館 (10:00～11:30) ○おはなし会(ほっとブックなかま) 市民図書館 (11:00～12:00)
18 日	○しんしんの科学実験教室 中央公民館 (10:00～12:00) ○身体障がい者福祉相談 ハピネスなかま (10:00～12:00) ○工作教室「UV レジンでアクセサリを作ろう」市民図書館 (14:00～16:00) ○なかまハーモニー寄席「三遊亭好楽・春風亭昇太二人会」なかまハーモニーホール (14:00開演)
19 月	○確定申告受付(3/15まで。水・土・日曜日を除く) 市役所特別会議室 (8:30～16:00)
20 火	
21 水	○自治会長会 中央公民館 (13:30～)
22 木	○親子エアロビクス なかまハーモニーホール (10:30～11:30) ○心配ごと相談(弁護士) ハピネスなかま(前日までの窓口予約受付者6人以上・相談15:00～17:00)
23 金	
24 土	○おはなし会(なかまフレンズ) 市民図書館 (11:00) ○郷土史講座「堀川の歴史」市民図書館 (14:00～15:00)
25 日	
26 月	
27 火	○市税などの夜間納付窓口の開設(28日まで) 収納課 (17:15～19:00)
28 水	

※行事予定は変更されることがありますので、ご注意ください。



# 新春恒例 クロスワードパズル

今年もクロスワードパズルを出題します。遊び方は簡単。下の質問に答えて、パズルの白いマスに埋めていきます。それぞれの白いマスには文字が1字ずつ入ります。小さい文字は1文字と数えます。  
二重マスに入る言葉を並べ替えると四字熟語が現れます。その四字熟語を漢字に直して応募してください。正解者の中から抽選で素敵な賞品をプレゼントします。当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。



応募方法

- **応募方法** 住所、氏名、年齢、電話番号、答え(必ず漢字で)、広報なかまの好きなコーナー(複数可)、ご意見ご感想を記入してはがきで応募してください
- **締切** 1月26日(金)・消印有効
- **賞品** なかまブランドセット…5名様
- **応募・問合せ先** 企画政策課広報広聴係【〒809-8501 中間市中間一丁目1-1 ☎(246)6271】

- タテのカギ**
- ① 信書や金銭、貨物などを輸送する方法。佐川急便では、○○○○宅配○○。
  - ② 商品の○○○○日に間に合わなければ、締切まで頑張るって!
  - ③ 野生の花のこと。そのままです。ヒントが難しい。
  - ④ 部屋のワンポイントに○○を敷こう。おしゃれは床から?
  - ⑤ 膨大な仕事の山を前に○○を暮れる。
  - ⑥ 不要になったものを捨てることや解雇すること。
  - ⑦ アンデス山中でペルー南部とボリビア西部にまたがる淡水湖。汽船などが航行できる湖として世界最高所と言われる。なんだか言いたくなる○○○○湖。
  - ⑧ 腰から足先にかけて素肌をびったりと包み込む伸縮性のある脚衣のこと。
  - ⑨ 鮭と野菜をアルミに包んでオーブンで焼く料理。「あー、いいにおい!」
  - ⑩ 北九州をホームタウンとするサッカーチーム。来年こそはJ2復帰だ。
  - ⑪ 中間市内においしい焼き○○屋さんがたくさん。
  - ⑫ 「シューベルト」に焼酎「ハクシヨシ」と言えば。
  - ⑬ 尊敬する友達のこと。正岡子規は夏目漱石のことを○○○と呼んでいたそうです。
  - ⑭ 偽造された紙幣のこと。
  - ⑮ 24年末年始はゆつくりと英気を養い、気持ち新たに○○○○へ。
  - ⑯ 指先にある隆線とその間に形成された谷の模様。スマホも○○○○認証。
  - ⑰ 北海道・月形町にある樺戸集治監に収監されたこともある日本の脱獄王、西川寅吉。あるエピソードから、○○○○釘寅吉と呼ばれ本にもなっている。
  - ⑱ 2020年東京オリンピック・○○○○リンピック。
- ヒトのカギ**
- ① 昨年11月のイベントに登場したハプリーな芸風で大人気の女性芸人。
  - ② ドラマにCMに舞台にと活躍の場を広げる中間市のPR大使・大野○○さん。
  - ③ 島根県北東部、日本海に浮かぶ○○諸島。
  - ④ ふたなどが合わず、少しあいていること。または、歯のない老婆の口のこと。
  - ⑤ 希望が丘高校在籍で、卓球界を沸かす選手。みまひなコンビとしても有名。
  - ⑥ 都会にはない○○の良さをアピール。○○○創生。
  - ⑦ 鉄製の印を焼いて物に押しあてること。○○○○を押すなんて言葉も。
  - ⑧ 中間市では17人の議員と市長・副市長、行政職員がこの場で審議を行う。
  - ⑨ 物の形や状態がゆがんでいること。○○○人間関係。
  - ⑩ 献立表から好みに応じて一品ずつ注文する料理のこと。語源はフランス語。
  - ⑪ 漢字では「鷓」と書くツル目クイナ科に分類される鳥。
  - ⑫ スルメイカ、ホタルイカ、ケンサキイカ、コウイカとくれば、○○イカ。
  - ⑬ 古代ギリシア建築における建築様式のひとつ。ドーリア式、コリント式と並ぶ建築様式。
  - ⑭ GHQ・マッカーサーに統治されていた○○○○○の日本。
  - ⑮ 裸と裸でふたり合う日本の国技。中間市では武蔵川親方が身近な存在。
  - ⑯ 昨年、中間市で全国大会が開催された。ありのままの風景を楽しみながら歩くこと。
  - ⑰ 恩を受けた人に対して、感謝するどころか害を加えるような仕打ちをする。恩を○○○で返す。
  - ⑱ お弁当に入っている、おかずとおかずを仕切る緑色のもの。

お食事とお風呂が付いた60歳からの新しいタイプのマンションです。

軽費老人ホーム

## ケアハウスゆうあい

施設のポイント

- 介護員が相談員が24時間常勤
- 全室個室でプライバシー確保
- 各部屋にナースコール設置。職員が緊急対応
- 介護保険利用で外部のヘルパーが利用可
- スプリンクラー、防火扉、防災設備を完備
- 栄養バランスを考えた食事を提供

毎月利用料(収入により負担が変わります) お部屋代、3食 食事代、共益費を含みます

入居一時金(20年間預かり償還金)

満60歳以上の方、「ゆうあい」に是非一度ご見学へお越しください!

約8万円～11万円 | 51.2万円～

社会福祉法人 西日本至福会 軽費老人ホーム ケアハウスゆうあい TEL: 093-246-1122 〒809-0018 中間市通谷一丁目36番2号 担当者: 相談員(横水、貝崎、戸崎)

女性のためのマネースクール101 特別企画 お金のことがわかるセミナー&個別相談会 開催 主催/マネースクール101事務局

## 初心者でもわかる iDeCo・NISA のメリット、デメリット

参加無料

「今こそ、自分に合った有利な資産運用方法を選ぼう!」

セミナー開催日程

2月17日(土) 10:30～12:30 2月18日(日) 10:30～12:30  
22日(木) 10:30～12:30 19日(日) 10:30～12:30

会場: リーガロイヤルホテル小倉 会場: 黒崎びびんホール  
(北九州市小倉北区浅野 2-14-2) (北九州市八幡西区岸の浦 2 丁目 1-1)

【お申し込み&お問い合わせ】 TEL 0120-434-336 メール kita@r.ms101.jp (空メール送信) マネースクール101事務局 FAX 0120-260-436 希望セミナー日時/〒/住所/氏名/年齢/TELを明記の上、送信。【マネースクール101】(検索) マネースクール101

<講座内容> ケーキ&コーヒー付き

- 「NISA」、「ジュニアNISA」活用法
- 確定拠出年金制度のメリット、デメリット
- NISAやiDeCoはこう選ぶ
- 今年から始まった「つみたてNISA」の使い方
- 自分に合った制度や商品の選び方など

有料広告掲載



# NAKAMA's Letter

市長っていったい何をしてるんだろう。  
NAKAMAのために日々奮闘を続ける、  
市長の足あととその想いを写真で巡ります。

## 今年は何をやるか

改めまして皆さんあけましておめでとうございます。  
どんなお正月を過ごしましたか。

私は、11月に生まれた孫たちを囲み、久しぶりにのんびり家で  
過ごしました。そんな時でもふとテレビを見ながら思うのは中間  
市のこと。バラエティ番組やスポーツ番組、旅番組などを見なが  
ら、中間市ならどんなことができるだろうと思いを膨らませます。  
どんなテレビにも負けない、楽しい中間市を今年も目指して、こ  
うご期待!



## 編集後記

▶この号が発行される1月10日は実は私の  
誕生日です。最近1年の速さが増している  
気がするのはいかげい?あと、最近機械  
の新しい機能が覚えられない。いや、取扱  
説明書の分厚さにうんざりし、そもそも覚  
えようとしていない。初老を感じる今日こ  
の頃です。初老と言えば今年は中間市が  
還暦を迎えます。みんなでまちを盛り上げ  
てみんなで祝い合しましょう! (講)  
▶あけましておめでとうございます。新年  
恒例のクロスワードパズルには、挑戦し  
てもらえましたが。クロスワード作りに初  
挑戦しましたが、これがかなり難しい。中  
間市であったイベントや市を象徴するこ  
と、特産品など、使いたいワードがあっ  
てもなかなか入れられず…。なかまブラン  
ドセットを目指して、どしどしご応募く  
ださい。(翔)



うえの さくらこ  
上野 桜子ちゃん

H29.1.17 生 (中央二丁目)

お茶目な桜子さん。あなたは我が家の宝物です。その笑顔に父も母もメロメロですよー!!これからも元気に育ててね!



みながわ なつぎ  
皆川 夏希ちゃん

H26.7.30 生 (七重町)

今年3歳になり11月は七五三に行きました。元気いっぱい我が家のアイドルです。



わが家の「アイドル・ヒーロー」を掲載しませんか。対象は未就学児までです。必要事項に写真を添えて、メールで応募してください。  
●必要事項 氏名、ふりがな、生年月日、住所、連絡先、メッセージ(40~60字)  
●応募・問合せ先 広報広聴係 ☎(246) 6271  
○メールアドレス… koho@city.nakama.lg.jp

広報なかま  
平成30年1月号 No.1026

発行 福岡県中間市役所 〒809-8501 福岡県中間市中間一丁目1番1号  
編集 企画政策課広報広聴係 TEL 093(246)6271 FAX 093(245)5598  
ホームページ http://www.city.nakama.lg.jp/  
メールアドレス webmaster@city.nakama.lg.jp

今回の「広報なかま」にかわったデザインは1部約31円です。  
「広報なかま」の配布は発行日から開始します。みなさんのお手元に3日以内でお届できるようにしています。

家族墓・夫婦墓・個人墓としてご提案いたします。

屋外納骨堂「やすらぎ」新たに完成!! | 大好評|受付|中|

永代使用料・永代管理料含む **38万円** (税込) より

この様な方にお勧めします。  
●ご自分の安住の場所を生前中に確保しておきたい方  
●お子様、跡継ぎが無く、継承が心配な方  
●遠い所にお墓をお持ちで、改装または分骨されたい方  
●家にお骨があり、納めるところを探したい方

◎永代管理料込みなので、今後一切の費用はかかりません。

●お申込み・お問い合わせは、中間霊園管理事務所まで  
☎0120-659-117 宗旨・宗派問わず

【受付時間】午前9時~午後5時 水曜日定休  
※当日、お申込みされる場合は、申込金1万円と印鑑をご持参ください。

場所は先着順となります。良い場所はお早めに。



●点字・声の広報なかまを発行しています  
目か不自由な人に「広報なかま」を点字または朗読テープにてお届けします。詳しくはお問い合わせください。  
●問合せ先 企画政策課広報広聴係 ☎(246) 6271