

広報 ちょうどいい生活宣言都市

2018年

なかま

10月号

No. 1035



# 特集 暮らす・住むを考える

全国的に人口減少・少子高齢化の問題が叫ばれていますが、中間市も例外ではありません。人口の減少に歯止めを掛けられていないのが現状です。

そんな現状の一方、ここに暮らし続ける人がいます。また、中間市での暮らしを求めて、新たに市外から移住してくる人がいます。

中間市に求める「暮らし良さ」とはー。



## 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。



えんどう いさお  
遠藤 功さん(太賀一丁目・76歳)

### ラグビーで湧く闘争心

高校入学時、テレビのスポーツニュースを観て「カッコいいな」と憧れていたラグビーの世界に足を踏み入れました。自分に眠る闘争心をかき立てられるあの高揚感がたまらないですね。ラグビー経験者にしかわからない魅力があると思います。

高校卒業後は、実業団(三菱石油株式会社)に所属し、45歳までプレーを続けました。38歳のときには、オール九州(九州の社会人選抜チーム)にも選出され、トップ選手たちとのしのぎを削っていました。今では、もっぱらラグビー観戦に専念しています。観戦中は、実戦の経験から思わず体が動いてしまいますね。

最近でこそラグビー人気が高まってきましたが、私がラグビーを始めたころはまだマイナーなスポーツでした。今後も人気を広がり、競技人口が増えて、日本全体が強くなってほしいですね。また、有名選手を多数輩出している地元のクラブチーム「中鶴ラグビー」の活躍にも期待したいです。



## 目次 -CONTENTS-

広報なかま 2018年10月号

- 2 なかまでつなごう市民リレー
- 3 暮らす・住むを考える
- 12 市からのお知らせ
- 16 まちのわだい
- 18 ちいさなころではぐくむ人権・人権のおはなし
- 19 やっちゃん環境、くらしのミカタ
- 20 図書館だより、Nakama's キッチン
- 21 なかマルシェ、文芸歳時記
- 22 健康ファミリー、国保だより
- 23 医療講座、年金ニュース
- 24 くらしの情報
- 26 みんなのひろば
- 27 行事予定表・公共施設問合先
- 28 NAKAMA's Letter  
わが家のすこやかちゃん

## 表紙のはなし -COVER STORY-



「もつ鍋食べたーいッ!」  
遠賀川で叫ぶのは、女優・大野いとさん。市の魅力を発信するマンガ「ケンちゃん」と愉快ななかまたちの特別ゲストとして、大野さんを迎えました。第6話のテーマは「ふるさと納税」ということで、中間市のふるさと納税で人気No1のもつ鍋を紹介しています。(P17 関連記事)

# ここで暮らす ここに住む

「この良さはなんですか？」

皆さんはこの質問にどのように答えますか。

市外から移住してきた新たな仲間に「なぜ移住してきたのか」その理由を伺います。

## 人口推移の現状

炭坑のまちとして栄えた中間市ですが、昭和44年の炭鉱閉山に伴い、人口減少の一途をたどりました。その後、北九州市に隣接しているという地理的特性を活かし、ベッドタウンとして、昭和60年には人口が5万人を超えました。しかし、現在は減少傾向で推移し、今後も減少していくと見込まれています。

## 「空き家」の増加

近年、人口の減少などに起因する空き家の増加が問題となっています。老朽化した空き家が放置されると、倒壊の危険や犯罪の誘発など、周囲に悪影響を及ぼすことが考えられます。平成28年に起きた断水も空き家での漏水が大きな原因だとされています。複数の問題を抱える空き家を有効に活用しようと、中間市では平成27年から「空き家バンク制度」を実施しています。土地・家を売りたい人と買いたい人を結び付け、流入人口の増加を目指しています。

## 若い世帯の流入

これまでに空き家バンク制

度を利用した物件の売買は85件成立(平成29年度末)し、子育て世代や若い夫婦の移住・定住を促進しています。この空き家バンク制度を利用して、移住してきた家族を取材し「中間市を選んだ決め手」について伺いました。中間市に住んだことがなかった人や、中間市に生まれ育ったあと市外での生活を経験し、市内に帰って来た人に、ここに住むことの良さを教えてもらいました。



【P 3中表紙の写真】

1. イオンモールや映画館、飲食店などが集まる蓮花寺地区。筑豊電気鉄道「通谷駅」もあり、中間市での生活の中心になっている。
2. 中底井野の田園風景。秋には稲穂が膨らみ一面が黄金色に輝く。



3. お気に入りだと話す玄関から見える梁。部屋を仕切っていた壁や天井を取り壊したことで、立派な梁が出てきた。
4. 坂井さん夫婦。中間市での暮らしについて、教えてくれた。
5. テナガエビを捕ったことがあるという水路に案内してくれた。いろいろな生き物がすんでいる。

## 古民家に一目惚れ

坂井 力さん 聡子 さん(中底井野)

仕事の都合で居を転々とし一時期、京都に住んだことをきっかけに、古民家に興味を持ちました。これまでに20件以上の物件を見てきましたが、この物件のたたずまいや風通しの良さに一目惚れ。「ここにします!」と不動産の方に伝えると「ゆっくり考えた方がいいですよ」と言われてしまいました。それでもこの物件が良くて、もう一度内見に来たときには、近隣の人に優しく声をかけていただいたこともあり「物件もいいし人もいいし、絶対にここだ」と購入を決めました。

実際に住んでみると、自然に囲まれた静かな家やご近所さんの優しさにとっても癒されています。娘の奈央も自然に囲まれた生活が気に入っています。

休日には、この家を自分たちでリフォームしています。明治以前からの歴史があるこの家の良いところは活かしつつ、自分たちの生活に合わせて、リフォームしていくのはとても楽しいですね。今の課題は、娘の部屋を完成させることです。



6. 奈央ちゃんも漆喰の塗装をお手伝い。
7. 家の2階から望むのどかな景色。
8. 散歩の途中、畑仕事をする丸山さんとおしゃべり。野菜をもらうこともよくあるそうで、この日は、三月ネギの苗をわけてもらった。
9. 骨董市などで集めたアンティークが室内を飾る。
10. 回覧板をご近所の入江さん宅にお届け。優しい笑顔で迎えてくれる。





【坂口さんにとっての中間市】  
4. リビングでくつろぐ幸せな時間。長女の美夢ちゃんは、つみき遊びが好き。  
5. 隆二さんが、野球少年として練習の日々を過ごした遠賀川河川敷のグラウンド。  
6. よく行くという親戚が集まるBBQ。  
7. 子どもを連れて遊びに来るなら屋島公園。  
8. 隆二さんの思い出の味「やきとりピー子」。ダラムとレバーが絶品。



**地域とともに暮らす**

空き家バンク制度の補助金を利用するには、いくつかの条件がありますが、その一つに「自治会に加入すること」があります。

移住者に自治会に加入した感想を聞いてみると「地域の清掃や盆踊りなど、いろいろなことが多くて驚きました」と、その苦労を話してくれました。しかし、苦労だけではなく「近隣に住んでいる人と顔を合わせて親しくなることで、今では地域で子どもを見守ってもらっているというのを実感しています。以前より安心して子育てができるようになりました」と喜びの声を聞くことができました。

## 「なかま」の絆

坂口 隆二さん(岩瀬)

生まれてから結婚するまで、ずっと中間市に住んできました。結婚を機に一時、市外に住みましたが、やっぱり住み慣れた中間市が良かったので、妻を説得して帰ってきました。

市内には親戚や友達がたくさん住んでいます。親戚の子ども同士で遊んだり、子どもの面倒を見てくれる人がいるので、子育てしやすい環境が整っていますね。



## 都会と田舎の良いところ取り

面積16㎓と小さな中間市。川東には商業地域が、川西には豊かな自然が広がります。車で10分の距離に都会の暮らしと田舎の暮らしが凝縮されています。都会と田舎の暮らしが1つの市の中でこれだけコンパクトに共存しているというのは珍しく、移住者からの高評価につながっています。



後藤 友哉さん(扇ヶ浦)

## どこに行くにも便利

宮崎県に6年ほど住んでいましたが、妻の「故郷に住みたい」という願いと私の「福岡で働きたい」という想いから移住を決めました。

実際に住んでみると、コンパクトなまちで、とても移動がしやすいですね。北九州市や福岡市にも車で簡単に出られるので助かっています。また、偶然にも妻の実家の隣が空き家バンクに登録されていたので、とてもラッキーでした。



【後藤さんにとっての中間市】  
1. プール遊びもできる庭で、家族だらんのひとときを過ごす。  
2. 春には桜の鑑賞。夏には虫捕りが楽しめる垣生公園。  
3. 遠賀川を優雅に泳ぐ鯉のぼりの下で遊ぶ。



# 離れて気付く 「やっぱりここがいい」

中間市で育ち、就学や就職などでここを離れていく人たち。しかし、離れたことで改めてふるさとの良さに気づき、戻ってくる人もたくさんいます。

## ちょうどいいまち

「都会過ぎず、田舎過ぎず。子育てするにはちょうどいいまちですよ」

中間市に住む人から、そんな声が聞こえてきます。市の中央を流れる遠賀川の川東地域は、人口の9割が集まる地域です。隣接する北

九州市と比べ、地価や家賃が安い。高速度道路や電車などの交通機関も充実しており、利便性の高いベッドタウンとして注目されています。また、市の中心部には、大型商業施設や飲食店などがあり、便利で快適な暮らしを送ることができます。川西地域は、のどかな田園

風景が広がるとともに、工場団地もあり、産業振興の拠点となっています。移住者の後藤さんは「垣生公園(川西)で、子どもと虫捕りをしますよ。仕掛けと一緒に作ったりかなり楽しめま」と教えてくれました。

## 「地域」に溶け込みやすい



北九州市立大学  
地域創生学群 准教授  
廣川 祐司 さん

移住先として魅力あるまちとは、大きく2つ「仕事」「子育てしやすい環境」があるまちです。中間市の「仕事」の面では、まだまだ課題がありますが、子育てしやすい環境は、かなり整っていると思います。

中間市はほどよく都市と田舎の生活をする事ができるまちです。また、炭坑のまちとして、外部の人を受け入れながら発展してきたので、地域に人を受け入れる寛容さが根付いています。これらは移住者が知らない土地で生活・子育てをするうえで、とても重要なこと。今後は、さらに行政・商工会・地域などが一体となって、移住者を呼び込む体制が必要です。

## 「マイホーム」への後押し



(公社)福岡県宅地建物取引業協会  
北九州支部 八幡第2地区長  
清田 泰弘 さん

中古住宅を解体するための補助金があるのは、移住を考えている人にとって、大きなメリットになっていると感じます。市から最大150万円の補助があり、解体費用の手出しがほとんど不要なので、若い世帯がマイホームを持つことへの後押しになっているようです。

また、北九州市と比べると坪単価が安いのも魅力です。例えば、平成30年9月時点のおおよその坪単価は、中間市桜台9万円に対し、隣接する北九州市の高江は10万5千円、塔野では13万5千円となっています。立地や交通網の充実、さらに子育て世帯への支援の評判がいいですね。

地価が安く、子育てしやすい



# 交通網の充実 子育て世帯への支援が◎

市内を2つの鉄道が走り、高速道路へのアクセスも良好。市内の移動も市外への移動も安心です。また、まちの宝である子どもを大切にしています。

### 充実の交通環境

16kmの市域に、JR筑豊本線の駅が2つ、筑豊電気鉄道の駅が4つあります。最寄りの駅から、大都市である博多・天神や小倉へのアクセスも良好。また、市内から九州自動車道鞍手ICや北九州市高速道路黒崎ICまでの所要時間も約15分と好条件を備えています。

### 車がなくても安心

電車やバスでの移動に加え、車があればわずか10分以内で、病院や図書館などの公共施設や商業施設、レジャーが楽しめる自然へとアクセスできます。「車がなければ不便な暮らしが待っているのか」

そんな心配は不要です。市内で公共交通の行き届いていない地域には、コミュニティバスという乗り合いタクシーがあります。運賃は片道200円。誰もが日常的に利用できるようにと低価格で運行しています。

### 未来の宝を大切に

市内には6つの小学校と4つの中学校があり、人口・面積に対する学校数が充実しています。このため、少人数学級での授業を行うなど、教育環境が整っています。また、子どもたちが快適に勉強ができるようにと、全国に先駆けて全ての普通教室にエアコンを設置するなど、子どもファーストのまちづくりを進めています。



3 中間市が観光事業として取り組む「フットパス」(ありのままの風景を歩きながら楽しむ観光)に訪れた人々を地元の人たちがおもてなし。こうした人の優しさも魅力の一つ。



2 小さな中間市から、たくさんの著名人が誕生。俳優・高倉健さんやプロ野球・仰木彬さんなど。女優・大野いとさん(写真=中央)も中間市の出身。写真は、遠賀川でのPR動画撮影の様子。



1 遠賀川は全国的にも有名な「バス釣りの聖地」。週末になれば、バス釣り大会が開催されたり、釣りを楽しむ人であふれます。10数隻のボートが出ているのは普段の光景。

## 小倉にも博多にもラクラク、アクセス。



- JRの駅が2つ  
筑豊本線・中間駅より折尾駅まで約6分。筑前垣生駅より折尾駅まで約9分。
- 筑豊電気鉄道の駅が4つ  
通谷駅より黒崎駅前駅まで約16分。希望が丘高校前駅より筑豊直方駅まで約14分。
- 西鉄高速バスで天神へ  
中間市内から福岡市天神までを、約80分で結ぶ便利な直行便が1日7往復運行。
- 高速道路  
中間市役所から九州自動車道鞍手ICまで約15分。八幡ICまで約15分。中間市役所から北九州市高速道路黒崎ICまで約15分。



移住者が教えてくれた中間市の良さ。みなさんには、どれぐらい当てはまるものがありましたか。市外・県外に住んでいた人たちが、「ここで生きていく」と決めた中間市。そこには、多種多様な魅力があります。中間市では、今も総人口は減少傾向にあり、流出人口が流入人口を上回っている現状があります。その一方で、この魅力にひかれ、転入してくる世帯は確実に増えてきています。今後よりたくさんの方が「住んでみたい」「住み続けたい」と思えるまちづくりを推進していきます。しかし、住み良いまちづくりは、行政だけでは解決できない課題が山積みです。これまで以上に「産・官・学」での連携を強化し、さらに市民のみなさんの協力を得ながら取り組むことが必要となります。

私たちがこれからも暮らし続けるこの中間市を、私たちの手で、もっと住みやすくもっと誇れるまちにしていきたいです。

こいっで生きていく



中古住宅解体新築補助金を利用した、住居兼美容室「oriole」が2015年に扇ヶ浦にオープン。

## 若年世帯の移住を応援



建設産業部  
都市計画課 住宅対策係  
佐野 耕二 係長

平成27年度から「空き家バンク制度」をスタートさせ、空き家バンクへの登録物件数143件、成約件数85件（平成29年度末）の実績を重ねてきました。これは、他市町村と比較してもかなり多く、全国各地から中間市に視察に來られます。

中間市の物件の魅力としては、北九州市のベッドタウンとして、通勤通学圏内であること。そして、地価が安いことが大きいですね。これらの利点から、中間市の物件を選んでもらえていると思います。

また、全国的に少子高齢化社会として、さまざまな問題を抱える現在、若年世帯や子育て世帯を取り込むことは中間市においても重要な政策です。市では、この政策を実現するために、市外からの若年世帯の移住に対し、補助金制度を設けています。

これまで中間市に縁がなかった人も就学や就職などで、市外に転出した人でもこの制度を利用することができます。若年世帯の活力で中間市をもっと明るく、もっと元気にしてもらいたいですね。

## 若年世帯を応援する3つの補助金

市外に居住する子育て世帯が、移住を目的に空き家バンク物件を購入した場合にその一部を助成します。

●問合先 都市計画課  
☎(246) 6155

中古住宅  
購入補助金

25万円

空き家バンク物件を購入した場合に補助金を助成。

中古住宅  
リフォーム補助金

30万円

空き家バンク物件のリフォーム工事費(40万円以上)の一部を助成。

中古住宅解体  
新築補助金

150万円

空き家バンク物件を解体し、新築する場合、補助金を助成。

※高齢者が持ち家を空き家バンクに登録し、市内の福祉施設などに住み替えを行う場合にも補助金があります。



空き家バンク制度を利用して、中古住宅を解体し、新築に建て替える中の物件。ここから家族の新しい生活が始まる。



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。

### 底井野校区住民座談会

●問合せ先 都市計画課 ☎(246)6155

底井野校区コミュニティバス「なかよし号」は、平成28年10月に運行を開始しました。その利用を促進するため、底井野校区に住むみなさんを対象とした住民座談会を開催します。この機会に、地域の交通手段に関する意見を聞かせてください。多くの方のみなさんの参加をお願いします。

- 住民座談会は、なかよし号を利用していても参加できません。また、底井野校区内の5か所で行いますので、住んでいる地区の開催日に
- 期日 10月16日(金)18日(土)、23日(金)
- 時間 18時～
- 場所 16日：垣生公民館(垣生町自治会地区)  
17日：下大隈公民館(下大隈自治会地区)  
18日：砂山公民館(砂山自治会地区)  
23日：上底井野公民館(上底井野自治会地区)  
26日：中底井野公民館(中底井野自治会地区)

### 契約に関する情報を公開

●問合せ先 契約課 ☎(246)6255

建設業指名登録業者の格付・指名要綱情報  
市の指名登録業者格付名簿、格付要綱、指名要綱などに関する情報を公開しています。

- 公開期間 平成31年9月30日まで
- 公開の範囲 市の公共工事の発注見通しや入札、契約に関する情報の閲覧ができます。
- 閲覧情報 発注予定工事結果は、市ホームページにも掲載しています。
- 公開・閲覧場所 契約課

### 中間市制60周年記念「新・BS日本のうた」公開収録

●問合せ先 企画政策課 ☎(246)6234



観覧募集  
公開収録の観覧希望者を募集します。入場は無料ですが、入場整理券が必要です。往復ハガキに必要事項を記入して応募してください。往復ハガキ以外での申し込みは無効です。入場整理券は、1枚につき2人まで入場できます。

- 観覧募集 公開収録の観覧希望者を募集します。入場は無料ですが、入場整理券が必要です。往復ハガキに必要事項を記入して応募してください。往復ハガキ以外での申し込みは無効です。入場整理券は、1枚につき2人まで入場できます。
- 必要事項 1歳以上は入場整理券が必要です。
- 往信用表面：宛先
- 申込先 企画政策課「新・BS日本のうた」係  
〒809-8501 中間一丁目1-1
- 問合せ 企画政策課  
NHK北九州放送局  
☎(591)5002

- 往信用裏面：郵便番号、住所、氏名、電話番号
- 返信用表面：郵便番号、住所、氏名
- 申込締切 11月15日(金) (必着)
- 注意事項 記入に不備があった場合は無効となります。
- 申込締切 11月15日(金) (必着)
- 注意事項 記入に不備があった場合は無効となります。

### ペットボトルロケットを飛ばそう!

●問合せ先 生涯学習課 ☎(246)6224

中間市青少年育成市民会議が主催して、ペットボトルロケットを作成します。また、作ったロケットで飛距離記録会を実施します。賞品もありますので、オリジナルのロケットを作って飛ばしてみませんか。

- 日時 11月24日(日)9時～正午
- 場所 中間南小学校
- 対象 市内の小学生
- 定員 40人(先着順)
- 持ち物 はさみ、カッター、油性ペン、上履き、1.5ℓのペットボトル(炭酸飲料が入っていたもの)3本
- 申込方法 電話、FAX
- 必要事項 氏名、小学校名、学年、電話番号
- 申込締切 11月9日(金)
- 申込先 生涯学習課  
☎(246)0277



ペットボトルロケットを作る参加者たち。

### 住宅リフォーム補助金

●申込・問合せ先 産業振興課 ☎(246)6235

快適な住環境整備と地域経済活性化を目的に住宅改修費の一部を補助します。ただし、補助金は予算がなくなり次第終了します。

- 対象者 市の住民基本台帳登録者
- 住宅の所有者かつ居住者
- 世帯全員が市税を滞納していないこと
- この補助金の交付を受けることがない人
- 世帯に暴力団員がいないこと
- 個人の住宅または併用住宅(対象は住宅部分のみ)
- この補助金の交付を受けたことがない住宅
- 対象工事 市内の施行業者が施工し、工費が10万円以上
- 補助金交付決定前に着工していないもの
- 補助金交付後2か月以内に着工し、平成31年3月31日までに工事が完了するもの
- 補助率・限度額 対象工事費の10%(上限10万円)
- 申請期限 平成31年1月31日(金)まで

### 第32回「緑の日」記念植樹祭

●問合せ先 都市計画課 ☎(246)6261

10月は「都市緑化月間」です。市では、例年どおり乳幼児親子の記念植樹祭を行います。ぜひ、家族そろって参加してください。

- 期日 10月28日(日)
- 時間 9時30分～正午(受付は9時～)
- 場所 垣生公園
- 対象 平成29年1月1日～12月31日生まれの乳幼児とその家族
- 持ち物 案内状
- 注意事項 対象者に事前に送付しています。



### 11月11日は「介護の日」

●問合せ先 介護保険課 ☎(246)6243

11月11日の「介護の日」にちなんで「おじいちゃんとおばあちゃん作品展」を開催します。

- 展示期間 11月7日(日)～21日(金)
- 展示場所 市役所本館1階ロビー
- 出品作品募集 高齢者のみなさんが作成している作品を募集します。自慢の作品を作品展に出品しませんか。
- 応募資格 市内在住または市内の福祉・医療施設
- 作品条件 1人2点までとし、共同作品は1施設1点まで(作品サイズは要相談)
- 応募方法 介護保険課にある応募用紙に必要事項を記入して、作品と一緒に窓口へ提出
- 募集期間 10月18日(日)～26日(金)



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/

### 行政相談

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

- 日 時 11月10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)
- 問合先 秘書広報課 ☎(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、定員は6人です。

- 日 時 11月10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 11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)
- 問合先 安全安心まちづくり課 ☎(246)2017

### 補聴器相談

●期 日 毎月第1火曜日・第3月曜日

- 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(第3月曜日は除く)
- 問合先 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・問合先 人権センター ☎(245)7801

## 第40回筑前中間やっちゃれ祭

●問合先 企画政策課 ☎(245)4665

今年で40回目を迎えるやっちゃれ祭は、青空市場やバザー、芸能まつり、キャラクターショーなど楽しい催し物が目白押しです。また、移動式かまどを使った炊き出し訓練として、無料で豚汁の提供もありますので、多くの人の来場をお待ちしています。

●日 時 10月21日(日)・9時～15時30分

●場 所 なかまハーモニール周辺

●主 催 筑前中間祭り実行委員会(企画政策課内)

●炊き出し訓練のみ  
●問合先 福祉支援課 ☎(246)6270

## 特別行政相談

●問合先 秘書広報課 ☎(246)6271

10月15日(日)から21日(日)は「行政相談週間」です。行政相談委員は、みなさんの身近な相談相手です。相談は無料で秘密は守られますので、年金や道路、福祉など困っていることについて気軽に相談してください。

●日 時 10月15日(日)～20日(金)・13時～16時

●場 所 15日～17日：ハピネスなかま  
18日～20日：地域交流センター

●問合先 秘書広報課  
九州管区行政評価局 ☎092(431)7082

## リンパヨガ教室

●場所・問合先 人権センター ☎(245)3222

ヨガの効能と体調を整えることを学ぶ教室です。受講を希望する人は、ハガキに必要事項を記入して応募してください。

●日 時 11月～平成31年2月の金曜日(月3回)・14時～15時

●定 員 10人

●持ち物 タオル、ヨガマット(持っている人のみ)

●必要事項 住所、氏名、電話番号、「ヨガ教室希望」

※当選者には電話で通知します。

●申込締切 10月19日(日)

●申込先 人権センター(〒809-0011 岩瀬一丁目17-1)

## 平成31年中間市成人式

●問合先 中央公民館 ☎(246)2321

懐かしい友達と一緒に、成人のお祝いをしましょう。当日は託児もありますので、みなさん誘い合って参加してください。

●期 日 平成31年1月13日(日)

●時 間 正午～(受付は10時30分～)

※アトラクションを11時30分から行います。

●場 所 なかまハーモニールホール

●対 象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの人

※市外に転出した人で参加

を希望する場合は、本人が家族が中央公民館に電話で申し込んでください。

●持ち物 案内状

※案内状は12月中旬に本人宛に送ります。当日の「受付・記念品引換券」となりますので、必ず持ってきてください。



## 男女別バレーボール大会

●申込・問合先 体育文化センター ☎(246)2801

●日 時 11月4日(日)・9時～(受付は8時30分～)

●参加資格 市内在住または在勤の人で編成された自治会単位のチーム

※1チーム(9人)につき女性を4人まで含むことができます。また、在勤者は1チーム3人までです。

●申込締切 10月22日(日)

●代表者会議 10月23日(日)・18時30分～

●女子  
●日 時 11月11日(日)・9時～(受付は8時30分～)

●参加資格 同じ自治会に

居住する中学生以上の人で編成されたチーム

※選手(9人)が足りない自治会は、近隣の自治会からの選手補充が可能です。

●申込締切 11月2日(日)

●代表者会議 11月3日(日)・19時～

●参加料 1チームにつき1,000円

●場所・代表者会議会場 体育文化センター

●申込方法 チーム代表者が自治会長を通じて参加申込書を体育文化センターに提出

## 中央公民館の講座

●場所・申込・問合先 中央公民館 ☎(246)2321

●ストレッツチ講座  
ストレッツチでしなやかな身体を手に入れましょう。

●期 日 11月9日(金)、16日(日)、30日(日)、12月7日(金)、21日(日)

●時 間 14時～16時

※3日間とも参加できる人が対象です。

●定 員 各班10人

●申込締切 10月19日(日)

●タブレット講座  
●期 日 11月12日(日)、19日(日)、26日(日)

●FAX、メール、往復ハガキ：講座名、住所、氏名、年齢、電話(FAX)番号を記入

※応募多数の場合は抽選です。

●申込先 中央公民館(〒809-0014 蓮花寺三丁目1-1)

○FAX：(246)0277  
○メール：kuminkan@city.nakama.lg.jp

●定 員 20人

●申込締切 10月24日(日)

●申込方法 窓口：未記入のハガキを持参  
○FAX、メール、往復ハガキ：講座名、住所、氏名、年齢、電話(FAX)番号を記入

## 緊急地震速報訓練

●問合先 安全安心まちづくり課 ☎(246)2017

全国瞬時警報システム(Jアラート)の放送は、市内の公共施設などに設置している「防災行政無線」のスピーカーから流れます。自宅や職場などで地震に備えた訓練(シエイクアウト)訓練を行います。

●日 時 11月1日(日)・10時ごろ

●場 所 市内全域

※全国的に行われます。

●放送内容  
「上り4音チャイム」  
「こちらは、防災中間です。ただ今から訓練放送を行います」

「緊急地震速報チャイム」  
「緊急地震速報。大地震です。大地震です。大地震です。これは訓練放送です」×3回  
「こちらは、防災中間です。これで訓練放送を終わります」  
「下り4音チャイム」

■3つの動作を大切にしてください  
行動しましょう  
安全行動1-2-3  
まず低く DROPI! 頭を守り COVER! 動かない HOLD ON!

①ドロップ：姿勢を低く!  
②カバー：頭を守って!  
③ホールド・オン：揺れが収まるまでじっとして!

イラスト提供：日本シェイクアウト提唱会議



## 9 / 21 全国大会で初優勝 ～練習の成果を発揮し快挙達成～

中間東中学校卓球部が第49回全国中学校卓球大会の団体戦に男女とも出場し、男子が初優勝、女子がベスト8という好成績を収めました。その報告を受けた福田市長は「男女ともすばらしい成績おめでとうございます」と声をかけました。男子卓球部の齋藤大輝さんは「練習の成果が出せたのでよかった。夢はオリンピックで金メダルを獲ることです」と話してくれました。



## 9 / 12 朗らか「麻雀の会」 ～戦利品は笑顔とおはじき～

扇ヶ浦一区の町内会が主催する朗らか「麻雀の会」は、毎週水曜日に公民館で活動しています。麻雀が脳や手先の運動に良いということを知った牧坂國雄さん(写真=男性)がその発起人。この会に集う16人は、そのほとんどが麻雀の未経験者のため、互いにルールを確認しながら対局を進めます。対局中は笑い声が響き、麻雀だけでなく、友だちとの会話も楽しめる憩いの場となっていました。



## 8 / 29 大野いとさんがマンガに登場 ～中間市を全国にPR～

中間市のマンガ事業に、中間市PR大使の女優・大野いとさんが登場。市をPRする4コママンガと動画に出演しました。記者会見では「中間市を全国に知ってほしい」と意気込みを語りました。また「かわいく描いてもらった。自分のマンガがきっかけで、若い人たちが中間市のことを知ってくれたらうれしい」と話しました。「中間市 マンガ」で検索してね。(P1・2 関連記事)



## 9 / 21 世界遺産企画展 ～テーマは製鉄・製鋼～

「明治日本の産業革命遺産」が、世界遺産に登録されて3年。【「明治日本の産業革命遺産」企画展1～「鉄都・八幡」の誕生～】と題し、八幡製鐵所などに関する写真や資料約80点を展示する企画展が、県世界遺産連絡会議の主催で開催されました。会場のなかまハーモニーホールを訪れた人たちは、貴重な資料を観覧し、地域の歴史に関心を寄せていました。

## 9 / 14 100歳訪問 ～みなさんの声が元気の秘訣～

今年100歳になった小島ミサヨさんが、福田市長からお祝いの訪問を受けました。「色々なことがあったがあつという間だった」と振り返る小島さんの日課は、庭の草花の手入れだそうです。また、「庭先や買い物先でたくさんの方が声を掛けてくれるのが何よりうれしい」と話す小島さん。今の目標を聞くと「いつまでも元気なこと」と答えてくれました。



## 9 / 13 第10回なかまはしご酒大会 ～お気に入りのお店を探しに～

市内の飲食店をさらに活性化させ、参加者に新しい行きつけのお店を発掘してもらおうと始まった「はしご酒」も、今年で10回目となりました。シャンパンなどが振る舞われた開会式では、盛大に鏡開きが行われ参加者のムードは出発前から最高潮に。前回よりさらに多い約880人の参加者が2～5人のグループに分かれ、中間の夜を満喫していました。



## 9 / 21 折尾愛真高校とコラボ ～中間に新たな特産品を～

中間市に新たな特産品を生みだそうと、折尾愛真高校(商業科 製菓衛生師コース)との共同開発を実施中。大人の凝り固まった発想を脱するため、高校生の柔軟な創造力に助けを求めました。手に取りたくなくなるおしゃれなパッケージ、何度も食べたくなる味を目指して開発に取り組んでいます。発売はもう少し先ですが、一足先に60周年記念式典でその味を楽しめますよ。



## 9 / 19 ユース五輪出場を報告 ～世界の舞台での活躍に期待～

中間市在住で県立若松商業高校3年の中村結香さんが、やり投競技でのユースオリンピック出場を前に市役所を訪問しました。アジア予選で3位に入賞し、見事に本大会出場を決めた中村さん。「周りの人に感謝しながらメダルを狙いたい」と抱負を語ったのに対し、福田市長は「力まず本来の力を発揮してほしい」と激励しました。10月にアルゼンチンで行われる本大会での活躍を期待しています。

## もえるごみの搬入量状況

平成30年度のもえるごみの搬入量は、対29年度比3%の減量を目指しています。ごみの減量化・資源化にご協力をお願いします。

	30年度	29年度	前年当月比	増減率
8月	860,580kg	926,350kg	△ 65,770kg	△ 7.1%
累計	4,432,890kg	4,559,970kg	△ 127,080kg	△ 2.8%

参加者	参加数(人)		防いだ排出量(g)	参加率(%)	
	本人	家族			
小学生	低学年	354	715	28,271	37.9
	高学年	461	970	46,866	45.2
中学生		678	424	123,444	73.7
高校生	中間高校	1,230	297	226,464	79.4
	希望が丘高校				
	北九州高等学園				
一般	学校職員	169	104	48,902	36.06
	市職員	317	321	104,966	
	遠賀川河川事務所	6	4	1,955	
	宗像・遠賀環境保健福祉事務所	24	37	9,230	
	地球温暖化防止活動推進センター	11	14	4,408	
	リサイクル総研	6	7	2,432	
	リサイクルプラザ	20	18	7,088	
	各企業・事業所	438	422	139,192	
	市内各団体	40	31	17,652	
	中間校区8自治会	129	59	43,708	
	底井野校区1自治会	18	11	5,372	
	東校区8自治会	151	66	55,491	
	西校区6自治会	93	89	33,530	
	南校区7自治会	133	77	44,044	
	北校区6自治会	103	106	40,641	
	その他	68	54	23,769	
合計	4,449	3,826	1,007,425		



**やっちゃんれエコライフ 取り組みの結果**

今年も全国環境月間の6月10日に、地球温暖化防止啓発活動「やっちゃんれエコライフ2018」を開催しました。この取り組みは、家庭から排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)量を意識し、省エネや環境に配慮した生活を考えるきっかけになるよう、13年前から始まったものです。

今年8、275人が参加し、削減したCO<sub>2</sub>量は約1,007kgでした。これは、市民の6人に1人が参加し、全世帯が一斉にテレビを約92分消した量に相当します。また、15km/ℓの燃費の自動車1台が約6,570km走行しない値にも相当します。

1人1人では小さな取り組みですが、今後も日常生活の中で「エコライフ」を意識し、地球温暖化の防止にさらなるご協力をお願いします。

## 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。

「友達がいるという事」  
中間小学校6年生  
伊東 美咲

私は、友達がいいます。仲間とも言える大切な存在です。学校で朝会うと、「おはよう」と、笑顔で言ってくれます。私もあいさつを返すと、またにっこり笑って話をしてそんなささいな事で私は、今日を全力でがんばろうと思えます。これは友達がいなくとも思えます。友達がいません。他にも、友達がいないとあまり思えない事があります。

例えば、楽しいと思う事です。自分の好きな事をしていたり、一人でいる時でも楽しいと思えます。しかし、友達と一緒にいたり、一緒に何かをしていたりする時は、一人の時と違って、自然とうれしい、楽しいと思えるのです。二つ目は、悲しいと思う事

です。おこられた時など悲しくなったり、泣いたりする事はたくさんあります。一つ目同様、一人でいるとそれだけで泣いてしまったり、悲しさが倍増してしまう事があります。でも、友達と泣いたり、悩みを打ち明けたりする事ができれば、少しでも暗い気持ちを減らす事ができます。三つ目は、悔しいと思う事です。対決や競技などで負けてしまったり、どうしても自分が思うように物事が動かなかったりすると、イライラして悔しいと思うようになってしまいます。一人でいることもイライラしたり、人や物にあたってしまった事があります。でも、友達といれば、なぐさめてくれたり、

話を聞いてくれたりします。しかし、どうしても人にあたってしまったら、友達が傷つけてしまう事もあるかもしれないので気をつけたいと思います。

一人では思ったりできない事も、友達がいれば楽しい、悲しい、うれしい色々な感情を思う事ができます。時には、友達にあたってしまいい、仲が悪くなってしまうかもしれない。でも、そうなった時にはまた仲直りして、友達にもどる事ができるのが友達の良い所だと私は思っています。

このような事から、友達がいる事はとても幸せな事だと私は思います。これからも友達を大切にしておきたいです。

※この作文は、平成29年度中に書かれた作品であり、作文の内容と学年の表記は当時のものです。

## 人権のおはなし

皆さんの生活にも関わる人権の話。お互いがお互いのことを思えば、もっと暮らしやすくなるはず。

人権センター ☎(245)3511

### 人権問題に関する市民意識調査

中間市では、市民だれもが1人の人間として尊重され、その個性と能力を十分に発揮できる社会の実現をめざして、人権に関するさまざまな施策を推進してきました。

この度、平成27年に策定した「中間市人権教育・啓発に関する基本計画」が平成31年度をもって終了することから、計画の評価と見直しのための基礎資料を得るために「中間市人権問題に関する市民意識調査」を実施することとなりました。

調査の結果は、計画などの策定をはじめとした市政の参考となる大変貴重なデータです。18歳以上の市民の中から無作為に抽出した

1,500人に、調査票を10月1日付で送付していますので、調査票が届いたみなさんは、調査の趣旨を理解していただき、ご協力をお願いします。

●**回答締切** 10月31日(日)

●**第7回よかかぜ祭**

今年、市制60周年記念行事として中間市コミュニティ文化祭が開催され、人権センターも「第7回よかかぜ祭」として加わります。子どもから大人まで楽しめるイベントを準備していますので、ぜひみなさんお誘い合わせのうえお越しください。

●**期日** 10月13日(日)～14日(日)

●**時間** 10時～15時

●**内容** 市内小中学生の人権啓発作品の展示など



昨年のよかかぜ祭の様子。

## 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。

### 被害多発につき再掲載！「架空請求」心当たりのない請求は無視！

消費生活センター ☎(246)5110

#### ■相談事例

##### ●事例1

ハガキによる架空請求。

「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたハガキが、東京都霞が関の住所から届いた。電話をしたら、個人情報の色々聞かれた後、弁護士を名乗る者を紹介され、指示に従い取り下げ費用の10万円を、コンビニのプリペイドカードを購入し番号を伝えて支払った。

●**事例2**  
SMS(ショートメッセージサービス)による架空請求。「有料動画の未納料金が発生しております。本日中にご連絡無き場合、法

的手続きに移行します。」と大手通販会社の名前で携帯電話にSMSが届き、身に覚えがなかったが、連絡をしなければ法的措置を取るとあったので電話をする。2年前の未納サイト料金だと説明され支払うよう言われた。取り下げ費用の10万円を、コンビニのプリペイドカードを購入し番号を伝えて支払った。

#### ■アドバイス

架空請求は消費者の情報を完全に特定して送られてくるわけではありません。連絡してしまおうと個人情報を知られ、その情報を元にさらに金銭を要求される可能性があります。また、金額を支払っても、解決後に返金をすると持ちかけられたケースもあります。未納料金を請求されても心当たりがなければ決して相手に連絡してはいけません。

不安に思ったなら、すぐに消費生活センターや警察などに相談してください。

●**消費者ホットライン**  
☎1188

※土曜・日曜日は消費者ホットラインに電話してください。

# 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

**足湯体験・足の健康相談会**  
**11/17 (土) 10:00~15:00**  
**なかまハーモニーホール 3F 会議室**

① 講演会 (重炭酸とサロンについて)  
 ② 足湯体験 (重炭酸湯) **無料です**  
 ③ 足のご相談会

うおの目、タコ・巻き爪、肥厚した爪、角質トラブルなど

**MEMO**  
 〒809-0018 通谷六丁目3-8  
 ☎093(701)8322  
 営業時間 9:00 ~ 18:00(当日受付は16:00まで)  
 店休日 不定休  
 初回お試しコースでは、60分5,000円相当を2,000円(税別)で体験していただけます。パンフレットをご希望の方は当店までご連絡ください。

# 足湯サロン ひだまり

足湯で心と体を健康に

昨年12月に癒しの新スポット「足湯サロン ひだまり」がオープンしました。ひだまりでは、重炭酸を使った足湯で、ほかでは体験できないひと時を味わうことができます。オーナーの中嶋美津江さんは、整形外科の看護師としての経験を活かして、もっと多くの人に健康と癒しを提供できる場をつくりたいと開業を決意しました。重炭酸湯には、毛細血管を広げて血行を促進する効果があります。体温を上げることで身体の調子を整え、特に冷え性や夜の寝つき、肩こり、腰痛、むくみの改善に役立つそうです。ひだまりでは、健康入浴指導士や看護師の資格を持つスタッフが皆さんの悩みや不安に応じます。また、足湯だけでなく「遠赤外線ベッド」や「水素吸入」などさまざまな方法で癒しを体感することができるので、自分へのご褒美に一度訪れてみてはいかがでしょうかですか。



1. 足湯体験・足の健康相談会を行います。無料ですので、みなさん気軽に参加してください。2. 店舗外観とスタッフのみなさん (中央=中嶋さん)。「たくさんの人に癒しを体感してほしい」と話す。3. 重炭酸を使った足湯。血行を促進し、自律神経を整えることにも効果的です。



**特集展示**  
**「ハロウィンを楽しもう！」**  
 10月31日はハロウィンです。仮装やパーティーなど、家族や友達との楽しい計画のお手伝いになる本を集めています。  
 みんながあつと驚くレシピやコスチュームを準備して、ハロウィンの夜を迎えましょう。

**小学生読書感想画コンクール」作品展示**  
 市内の小中学生から募集した夏休みの読書感想画の展示と優秀作品の表彰式を行います。  
**日時** 10月13日(日)~11月9日(金)  
**展示** 10月13日(日)~11月9日(金)  
**※最終日は16時までです。**  
**表彰式** 10月20日(日) 11時~15時



# 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 10月15日(日)、22日(日)、29日(日)、31日(日)、11月5日(日)  
 問合先 市民図書館  
 ☎(245)4664  
 FAX(245)4608

**定員** 30人  
**申込方法** 窓口、電話

(一般書)  
**母のあしおと**  
 神田茜 / 著

自分の一生を「逆から」たどってみたら。母の私も、娘の私も、女の私も、どんな「私」もわらない。ごく普通の女性「道子」の時間をさかのぼり語られる、心温まる7つの物語。

(児童書)  
**ちいさいごみしゅうしゅうしゃぱっくん**  
 薫くみこ / 作 オムラトモコ / 絵

ぱっくんは、特別に小さなごみ収集車。大風でごみが吹き飛ばされて、狭い路地にたまってしまいました。大きなごみ収集車は路地に入れません。さあ、ぱっくんの出番です!

注目の本

# 文芸歳時記

川柳	吉富廣選
飼い猫が妻の膝から離れない	仰木孝子
狭い庭片隅花がかくれんぼ	永石スミ子
簡単に印鑑押すな詐欺予防	成重広志
聡明で笑顔も素敵妬げますよ	花川民子
縄のれん愚痴も自慢も聞いて酔う	志岐けい子
扇ヶ浦二丁目	志岐けい子
俳句	木葉句会
居ながらにして見る月の涼しさよ	白石紀子
西瓜割り見えぬ振りしておどけをり	後藤欣子
亡き人の年齢数えつ墓参	中山富子
白餅夫の肩幅尖りたる	中松律子
小田ヶ浦二丁目	広松律子
夏帽子かぶりて癌の治療終ゆ	平野静子
中鶴二丁目	平野静子

**短歌**  
 くら山に姿みえねど鶯の日ましにうまくさえずるを聞く  
 通谷一丁目 宮崎弥生  
 三匹の仔豚のやうに家を出でそれぞれ住まふ鉄筋のビル  
 扇ヶ浦二丁目 高田厚子  
 遠賀川危険水位をこえたとう母を促し避難所へ行く  
 岩瀬四丁目 吉岡比呂己  
 桜花咲きそめし土手つくしつむ人びとの背に春日かがやく  
 土手ノ内一丁目 岡本マキ子  
 四十回桜は咲けど寒き国攫ひし人を未だ帰さず  
 太賀四丁目 隈井景子



**Nakama's Kitchen**  
 中間市食生活改善推進会の監修により、体に優しいレシピを紹介。  
**材料(6人分)**  
 米…3合、ニラ…1束  
 カレールー…1片(18g)  
 ミックスベジタブル…100g  
 ウィンナーソーセージ…3本

## 今月のレシピ

### ニラのカレー風味ごはん



- 作り方**
- ① 米は通常通りの目盛でとく。
  - ② ニラは7mmの長さに切る。
  - ③ ソーセージは薄いいちょう切りにする。
  - ④ 釜に②・③を入れカレールーを小さくカットして入れて炊く。出来上がったら、ルーをまんべんなく混ぜる。





11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
8日(木)	2歳半フッ素塗布	受付12:45～13:00
	2歳児歯科健診	受付13:00～13:30
12日(日)	すくすくあかちゃん広場	10:00～11:30
13日(月)	わんぱく広場	10:00～11:30
14日(火)	7・8か月児健診	受付13:00～13:30
15日(水)	4か月児健診	受付13:00～13:30
22日(水)	3歳児健診	受付13:00～13:30

### 子どもの健やかな育ちのために

子育てにおいて、しつこく称してたたいたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。

次の3つのポイントを心がけてみましょう。

#### ポイント1

**体罰や暴言を使わない**  
「愛のむちである」と親が思っても、子どもにとって大人からたたかれることはとても怖いことです。ちよっとたたかれたただけ、怒鳴られたただ

けでも、心に大きなダメージを受けることもあります。

また、恐怖を持つ親に対しては、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。心配事を相談できないと、いじめや非行など、より大きな問題に発展してしまう可能性もあります。「たたかない怒鳴らない」と心に決めましょう。

#### ポイント2

**イライラをクールダウン**  
子どもが言うことを聞いてくれないときに、イライラすることがあると思います。疲れていたりして、もともと抱えているストレス度が大きい

と、おもちゃの取り合いやすぐに動かないなど、子どもちよっとした行動をきっかけに、イライラが爆発してしまうことがあります。



#### ポイント3

**親自身がSOSを出そう**  
育児の負担を一人で抱え込まずに、家族と話し合って分担してもらおうこと、子育ての苦勞について気軽に相談できる友だちをつくりましょう。

子育て中は、睡眠不足も重なって疲れが出やすい時期です。不安やつらい気持ちなどは、市の健診や電話相談、訪問、育児教室などのときに気軽に話してください。

# 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

がんは生活習慣病



市立病院 外科  
江口 雅人 医師

**生活習慣病とは**  
生活習慣病という言葉を知っていますか。食事や運動、休養、喫煙、飲酒などが、その発症や進行に関与している病気のことです。生活習慣病には、高血圧や高脂血症、糖尿病、高尿酸血症などがあります。

#### 増加するがん死亡者数

日本人の2人に1人は「がん」になります。日本では、年間60万人以上ががんにかかり、年間30万人以上ががんで死亡しています。しかも、がんによる死亡は増加しています。特に乳がん、前立腺がん、大腸がんは増加傾向が高いがんです。

さらに中間市はがんによる死亡が全国平均よりも高くなっています。生活の中にあるがんの発症に関係する物質を減らすこと

ができれば、がんは減少します。がんは生活習慣と深い関係を持っています。みなさんの努力で予防することができます。生活習慣を見直してがんを遠ざけましょう。

#### 「がん」と「生活習慣」

乳がんは肥満や動物性脂肪の摂取と深い関係があります。大腸がんにも肥満と運動不足が関係します。加工肉の摂取が増加すると大腸がんも増加します。加工肉と脂肪の摂取は前立腺がんの増加にも関係しています。塩分摂取の過剰は、胃がんの罹患と深く繋がっていました。脳血管疾患の予防のために、最近塩分摂取が減少しています。それに伴って、胃がんの発症も減少しているのです。塩分は胃がんと深く繋がっています。喫煙は、もちろん肺がん

の原因と言われています。

#### 生活習慣の改善でがんを予防

- 次の取り組みは、今からでもできます。
- 喫煙を控える
  - 過度の飲酒を避ける
  - 1日に60分の運動をする
  - 肥満を予防する
  - ピロリ菌の感染を避ける
  - 塩分を控える
  - 野菜を食べる
  - 熱い飲食物を避ける
- この様な生活習慣の改善によって、がんによる死亡が40%近く減少することが証明されています。長野県は、野菜摂取量が日本一多く、そのためがんによる死亡は日本一少ない県です。
- がんは生活習慣と密接に関連しています。予防をしましょう。「がん」は予防できるものです。

### 国保だより

健康増進課  
☎(246)6246

#### 健康マイレージ事業で楽しく健康づくり

市民のみなさんの自主的な健康づくりへの取り組みや健康意識の向上を促すため、昨年度から「なかも健康マイレージ事業」を実施しています。

健診を受け、健康教室などの対象事業に参加し、ポイントをとためて応募すると、250人に「なかもの特産品」をプレゼントします。また、今年度から自主的にやっている健康づくりの取り組みにも1ポイント差し上げています。

#### ●対象事業

- 市で行う健康診査(検診)を受診：3ポイント
- 対象事業(歯科健診、教室、イベントなど)への参加：1種類1ポイント
- 運動、食事など生活習慣改善の自主的な取り組み：1ポイント

### 年金ニュース

市民課  
☎(246)6240

#### 「5年後納制度」が終了

過去5年以内の期間に納め忘れた国民年金保険料を納付することができる後納制度が、9月30日で終了しました。

#### 扶養親族等申告書の提出期限が迫っています

日本年金機構より、年金などの所得税課税対象者宛てに送付している「平成31年分の年金等の受給者の扶養親族等申告書」の提出期限は、10月31日(木)です。期限を過ぎて提出した場合は、平成31年2月の支払に申告内容を反映すること

●応募方法 5ポイントたまったら、なかも健康マイレージカードに必要事項を記入し、保健センターに郵送または持参してください(健康増進課窓口でも受け付けます)。  
※なかも健康マイレージカードは対象事業に参加するときにもらえます。

●応募締切 平成31年3月11日(日)

#### 医療費通知

国民健康保険では、医療費負担のしくみや健康について理解を深めてもらうために、年6回「医療費通知」を各世帯にお届けしています。医療費通知の内容から受診状況をふり返り、健康な体づくりや病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

#### 領収書は大切に保管しましょう

医療機関や薬局では、医療費の内容の分かる領収書を発行しています。領収書は、高額療養費の請求や確定申告において医療費控除を受ける際の添付書類として必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

とができなくなるため、一時的に控除なしとして公的年金の源泉徴収額が計算されます。所得税などが多く源泉徴収されますので、早めに提出しましょう。

また、扶養している親族がいなくても、申告書を提出することで所得税率が5・105% (未提出の場合は10・21%)となります。

●提出が必要な人 老齢または退職を支給事由としている年金の支給額が次に該当する人(課税対象者)

- 65歳未満の人：10万円以上
- 65歳以上の人：158万円以上

●提出の必要がない人 課税対象外の人

- 受給年金額が一定額未満の人
- 障害年金および遺族年金を受給している人

※提出の必要がない人には、申告書を送付していません。

●提出期限 10月31日(木)

#### ●問合せ先

- 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240
- 八幡年金事務所 ☎(631)7962



中間市の魅力を4コマ漫画で全力発信中。最新話やPR動画は右のQRコードを読み込むか「中間市 マンガ」で検索してください。



#3「夢を全力応援！」



中間市の魅力を4コマ漫画で全力発信中。最新話やPR動画は右のQRコードを読み込むか「中間市 マンガ」で検索してください。

募集



曲川清掃

曲川を守る会主催で曲川の清掃活動を行います。みなさんお誘い合わせのうえ、多くの人の参加をお願いします。清掃に必要なごみ袋と火ばさみを貸し出します。

第3回消防設備士試験

試験時間と会場、受験資格など、詳しくは消防署にある試験案内で確認してください。

○インターネット：10月22日

●申込先 消防試験研究センター福岡県支部

○消防署

イベント

消防フェア

秋の全国火災予防運動に伴い、消防フェアを開催します。

●申込先 消防署

●日時 11月13日 10時～13時

●場所 イオンなかま店

●内容 健康度測定(血管年齢、体成分、骨密度の測定)、健康・栄養相談、食生活改善推進員による健康レシピ配布・みそ汁の試飲など

●定員 100人(健康度測定のみ・先着順)

●申込先 保健センター

歴史探訪(木屋瀬編)

江戸時代の街並みを残す木屋瀬を、北九州市観光案内ボランティアの説明を受けながら歩き、その歴史について学びましょう。

●集合・解散場所 中央公民館

FAX (246) 0277

○メール: syougaiakusyu@city.nakama.lg.jp

お知らせ



中間市戦没者追悼式

戦没者の遺族で、昨年9月1日以降に転入した人は、お問い合わせください。

献血にご協力ください

安全な血液を安定して確保するためにご協力ください。

●日時・場所

廃傘リサイクルバッグの無料配布

10月はマイバッグキャンペーンの強化月間です。廃棄傘の生地をリサイクルして作成したバッグを無料で配布しています。

●配布数 100個

●配布場所・問合せ 環境保全課

福岡新水巻病院 第12回健康まつり

健康ブースや子どもブラスなど楽しいイベントを企画しています。

11月は「児童虐待防止推進月間」

児童虐待とは 児童を守るべき保護者などが、児童の健全な成長や人格の形成に重大な影響を与える行為のことです。

「身体的虐待」「性的虐待」「ネグレクト」「心理的虐待」の4つに分類され、重複していることも多くあります。

●連絡先・受付時間

年中無休・24時間

●申込先 県宗像児童相談所

健康づくりサポート教室

骨粗しょう症について学んで、調理して、食べての教室を開催しますので、ぜひ参加してください。

●申込先 電話、FAX

●申込締切 11月1日 10時

●申込先 保健センター

福岡県産ノリを使った料理教室

中間市食生活改善推進会では、県産ノリを使った調理実習を行います。

●申込先 保健センター

●定員 30人(先着順)

●申込先 電話

無料調停相談会

裁判所の民事調停委員が無料で相談に応じます。

●問合せ 折尾調停協会

第5回北部九州圏 パイロットリッパ調査

福岡県、佐賀県、北九州市と福岡市が主体となり、「人の1日の動き」についての交通実態調査(パイロットリッパ調査)を実施します。

●調査期間 10月～12月

●問合せ 県都市計画課

10月は「臓器移植普及推進月間」

臓器提供へのあなたの意思は、臓器提供意思表示カードや運転免許証、健康保険証の意思表示欄への記載で示すことができます。

●問合せ 日本臓器移植ネットワーク



みんなで作るページだぬん。お知らせやイラストなどを送ってほしいぬん。  
●応募・問合せ 広報広聴係 (〒809-8501 中岡一丁目1番1号)  
☎(246) 6271  
○メール…koho@city.nakama.lg.jp

みんなの集合



第3回ミズノカップ レディース卓球大会

ダブルスの卓球大会を開催しますので、みなさん気軽に参加しませんか。  
●日時 11月23日(祝)・9時30分(受付は9時)  
●対象 30歳以上のレディース卓球愛好家  
●定員 60組  
●参加費 1,400円(1組)  
※当日受付で支払ってください。  
●申込方法 郵送、FAX  
※参加申込書は、体育文化センターにあります。  
●申込締切 11月16日(金)  
●場所・申込・問合せ 体育文化センター(〒809-0014 蓮花寺三丁目1-5)  
☎・FAX(246)2800

生涯学習センター文化祭「響き合う なかま」  
優雅なステージの発表や見えのある作品展示などを行います。みなさんお誘いあわせのうえお越しください。  
●日時 10月27日(土)～28日(日) 9時～15時  
●場所・問合せ 生涯学習センター  
☎(246)4316

高齢者のためのしごと・ボランティア合同説明会

職場や地域で活躍したい、社会のために役に立ちたいと考える高齢者を後押しする説明会です。企業との面談ブリスや専門相談員による相談ブリスも用意しています。  
●日時 11月21日(金)・13時～15時30分(受付は12時30分)  
●場所 北九州市立商工貿易会館(小倉北区古船場町1-35)  
●対象 概ね60歳以上の人  
●問合せ 県70歳現役応援センター  
☎(513)8188

岡垣町で開催します。  
※ダンボールコンポストの堆肥(ビニール袋1袋分)を持ってきてください。  
●日時 11月6日(日)・14時～15時30分(受付は13時30分)  
●場所 市役所  
●定員 20人  
●申込方法 窓口、電話、FAX  
●必要事項 氏名、住所、電話番号、「ダンボールコンポスト利用講座参加希望」  
●申込締切 10月31日(金)  
※応募がない場合は中止です。  
●申込・問合せ 環境保全課  
☎(245)5300  
FAX(244)1317

岡垣町 終活セミナー

家族の絆を守るための遺言書を作成しませんか。行政書士がわかりやすく終活や遺言書、相続について説明します。  
●日時 11月20日(日)・10時30分～正午  
●場所 岡垣町東部公民館(岡垣町東松原一丁目3-2)  
●定員 30人  
●申込方法 電話、FAX  
●申込締切 11月15日(金)  
●申込・問合せ 県広域地域振興課  
☎092(643)3210  
FAX092(643)3164

の予防などを目的とした健康診査を実施しています。まだ受診していない人は、実施医療機関または保健センターの集団健診(11月、1月)に早めに予約し受診してください。  
●対象 県後期高齢者医療制度の被保険者  
※生活習慣病を治療中の人は対象外です。  
●受診期限 平成31年3月31日  
●必要なもの 被保険者証(保険証)、受診票、自己負担金500円  
※受診票はすでに送付していますが、再発行もできます。  
●問合せ 県後期高齢者医療広域連合  
☎092(651)3111

終活セミナー

家族の絆を守るための遺言書を作成しませんか。行政書士がわかりやすく終活や遺言書、相続について説明します。  
●日時 10月23日(日)、25日(火) 9時30分  
●場所 なかまハーモニーホール  
●定員 55人  
●申込方法 電話  
●申込・問合せ NPO法人九州くらしサポート  
☎(616)7889

11月の行事予定	
1 木	
2 金	○市制60周年記念中間市美術展(4日まで) なかまハーモニーホール (9:00～17:00 表彰式は4日の11:00～)
3 土	○おはなし会(図書館員) 市民図書館 (11:00～)
4 日	○第61回中間市男女別バレーボール大会(男子の部) 体育文化センター (9:00～15:00)
5 月	
6 火	
7 水	
8 木	○健康づくりサポート教室栄養編「骨粗しょう症」 保健センター (受付9:00～9:30) ○「子育て女性再就職支援」出張面接相談(11/6までに要予約) 人権センター (10:00～12:00)
9 金	
10 土	○消防フェア イオンなかま店 (14:00～16:00)
11 日	環境美化の日 ○第61回中間市男女別バレーボール大会(女子の部) 体育文化センター (9:00～15:00) ○仰木魯堂フットパス 市役所集合 (10:00～14:00)
12 月	○タブレット講座① 中央公民館 (14:00～16:00) ○12月保育所入所受付締切 こども未来課 (締切17:15)
13 火	○中間市健康フェア in イオンなかま イオンなかま店 (10:00～13:00)
14 水	○なやみごと相談所開設 人権センター (13:30～15:30)
15 木	
16 金	○集団健診(予約者のみ) 保健センター (8:30～) ○南こうせつコンサートツアー2018 なかまハーモニーホール (18:30開演) ○中間市婦人会60周年記念映画上映会「妻よ薔薇のように」 なかまハーモニーホール (10:00～、14:00～) ○おはなし会(ほっとブックなかま) 市民図書館 (11:00～)
17 土	
18 日	○第5回市町村対抗「福岡駅伝」 筑後広域公園 (6:00～18:00予定) ○ナカマラボ(紙すきラボ) 中央公民館 (10:00～12:00) ○歴史探訪(木屋瀬編) 中央公民館集合・解散 (13:00～17:00)
19 月	○集団健診(予約者のみ、21日まで) 保健センター (8:30～) ○タブレット講座② 中央公民館 (14:00～16:00)
20 火	○中間市暴力追放市民集会・中間市防犯大会 なかまハーモニーホール (14:00～) ○調べる学習コンクール作品展示(12/16まで) 市民図書館
21 水	
22 木	
23 金	○第3回ミズノカップレディース卓球大会 体育文化センター (9:30～17:00) ○第9回中間市中学生英語暗唱大会 中央公民館 (9:00～12:00) ○ペットボトルロケットを飛ばそう 中間南小学校 (9:00～12:00) ○おはなし会(なかまフレンズ) 市民図書館 (11:00～) ○市制60周年記念読書通帳機設置式典 市民図書館 (13:00～13:30) ○調べる学習コンクール表彰式 市民図書館 (13:30～)
24 土	
25 日	○終活講座 市民図書館 (14:00～15:30)
26 月	○子育て講演会 中央公民館 (10:00～) ○タブレット講座③ 中央公民館 (14:00～16:00)
27 火	○親子3B体操 子育て支援センター (10:30～11:30)
28 水	
29 木	○市税などの夜間納付相談窓口の開設(30日まで) 収納課 (17:15～19:00)
30 金	

※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。

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30年8月末現在(前月比)  
○人 □…42,094人(-28)  
○男 …19,582人(-12)  
○女 …22,512人(-16)  
○世帯数…20,523世帯(-8)

交通事故発生件数

平成30年7月末現在		
	7月	累計
件数	24件	141件
死者	1人	3人
負傷者	32人	192人

火災発生件数

8月		
	8月	累計
建物	1件	8件
林野	0件	0件
車両	0件	0件
その他	0件	3件
件数	1件	11件

がんを切らずに治す陽子線治療  
**陽子線治療ってどんな治療?セミナー** 【セミナー開催場所】 なかまハーモニーホール 会議室1 (福岡県中間市蓮花寺3-7-1)  
【セミナーの主な内容】 がんの現状、陽子線治療の特徴、治療の費用、手続きなど  
陽子線治療とは? がん細胞に対して陽子線を集中して照射する、高度な医療技術を用いた放射線治療の一種です。(前立腺がんなど一部公的保険適用)  
【開催日時】 10月25日(木曜日) 14時～15時30分 (説明60分、質疑30分)  
※当日は無料個別相談をお受けします(要事前申込)  
お申込、お問合せ ☎0120-804-881  
主催:一般社団法人 メディポリス医学研究所 〒891-0304 鹿児島県指宿市東方4423番地

ハウステンボス・技術センター株式会社 設計監修  
**新外来棟完成**  
生命と精神の尊厳をみつめる地域医療をめざして。「心のかよう医療」を提供します。  
4F 新病棟(個室10床完備)  
3F 管理棟  
2F 外来受付・心理室  
1F エントランス  
別棟 デイケア ※H30年6月リニューアル  
精神科 外来診療受付(月～土) 9:00～11:30 受診相談受付(月～土) 9:00～17:00 ※日・祝休診※外来送迎バスあり  
プライバシーを最大限尊重した病室配置(個室メイン)の新病棟づくり  
新病棟は 携帯電話・スマホ・パソコン使用可(一部制限あり)

医療法人義翔会  
**小嶺江藤病院**  
☎093-611-0456  
〒807-0081 八幡西区小嶺3-19-1  
http://www.komine-eto.or.jp  
〈お車の場合〉  
●北九州市都市高速 小嶺インターより約5分  
●西鉄小嶺車庫停留所より 徒歩約15分



# NAKAMA's Letter

市制 60 周年記念式典

市制 60 周年記念式典まで残すところ2週間余りとなりました。4月号から 60 周年について触れてきましたが、時間が経つのが早い!早すぎる!本番はもう目の前です。10月28日回は、より多くの市民のみなさんにご来場いただけるように楽しいイベントを用意していますので、ぜひともなかまハーモニーホールにお越しください。みなさんにお会いできるのを楽しみにしています。さあ、みんなで 60 周年をお祝いしましょう! 中間市全体で盛り上がっていきましょう!

市長っていったい何をしているんだろう。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。



1. 就任の挨拶に訪れた岡崎邦博 鞍手町長と固い握手を交わす。
2. 秋の交通安全運動にあわせ、市役所前に立ち街頭啓発を行う福田市長。
3. 男女とも都市大会で優勝し、県大会に出場した中間中学校 バレー部。
4. 曙町敬老祝賀会に出席し、敬老会のみなさんと全力発信。

## 編集後記

▶ 広報担当職員を対象とした研修会に参加しました。取材のノウハウや広報紙の作成で留意することなど、講師のベテラン担当者さんが持つ豊富な知識と経験から学ぶことは多く、たいへん参考になりました。しかし、学んだことを今後どう活かすか、どこまで活かせるかは自分次第。少しずつかもしれませんが、より充実した内容へと変化させたいと思います。(卓)

▶ 特集の編集にあたり、たくさんの人に取材をさせていただきました。市外から来た人や市内に帰ってきた人たちが取材することで、改めて気づかされる市の魅力。みなさんにも「自分たちの住んでいるまちは、こんなに良いところなんだ!」と胸を張ってもらえるとうれしいです。「毎月こんな特集を組むことができれば…」なかなか思うようにはいきませんね。(翔)



はまだ しゅうさく  
濱田 秀策 ちゃん

H27.4.21 生 (東中間二丁目)

「大人になったら〇〇したい」とよく話す秀ちゃん。いっぱい食べて、いっぱい寝て早く大きくなろうね!



はまだ はるみち  
濱田 治道 ちゃん

H29.4.22 生 (東中間二丁目)

お家では好奇心旺盛な治ちゃん。上手に歩けるようになったら、お外で元気いっぱい遊ぼうね!



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

9名様までのご家族様向け納骨堂

9名様まで

永代使用料・永代管理料含む

一基 **49.3万円**より

自分の子や孫に費用負担をかけずにすむ、子や孫など承継者がいない場合でも買うことができる、まさに現代のライフスタイルに合わせた納骨堂です。

個人やご夫婦でも安心して入れる納骨堂

1~3名様

永代使用料・永代管理料含む

一基 **38万円**より

## 新しい納骨堂 完成!!

今後、一切の費用がかかりません。

- ご自分の安住の場所を生前中に確保されたいお方
- 将来、無縁墓地にならない安心できるお墓をお探しい方
- お子様、後継ぎが無く、継承が心配の方
- 遠い所にお墓を持ち改葬または分骨されたい方
- 家にお骨があり、納めるところをお探しい方

この様な悩みを解決します

詳しい内容はお問い合わせください。

宗教法人福泉寺 中間霊園 〒809-0004 福岡県中間市下大隈 1468 ☎093-244-0555



■ 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 秘書広報課広報広聴係  
☎(246) 6271