

広報 ちょうどいい生活宣言都市

2017年

なかま

8月号

No. 1021

特集

暑さを吹き飛ばせ

―暑さ対策、教えます―



NAKAMA

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。



おくむら すみこ
奥村 澄子さん(東中間二丁目・90歳)

太陽に照らされて輝く私の人生

昭和2年生まれの90歳です。今も現役で元気にコーラスに励んでいます。小学生のときに合唱を学んでからなので、コーラス歴は80年にもなります。

主人の勤務の都合で全国各地を転々とし、最後に落ち着いたのがこの中間市でした。自治会の皆さんがとにかく元気で、寄合のたびに情報交換しながら日々の生活を楽しんでいます。昭和62年に中間市の老人大学講座で学び、そこで出会った先生との縁がきっかけでコーラスの自主教室にも通うようになりました。

この歳になって思うのは、「太陽のように輝く皆さんの明るさに支えられて、私も毎日笑顔で過ごせていられるんだなあ」ということです。この感謝の気持ちを忘れずに、コーラスもまだまだ続けていければと願っています。今は、9月の発表会に向けて普段よりも充実した練習を行っています。みんなと心を1つに合わせる。これも長生きの秘訣かもしれません。



目次 -CONTENTS-

広報なかま 2017年8月号

- 2 なかまでつなごう市民リレー
- 3 暑さを吹き飛ばせ
- 8 市からのお知らせ
- 12 まちのわだい
- 14 ちいさなところではぐくむ人権
世界遺産でなかまになろう
- 15 やっちゃれ環境、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 みんなのひろば
- 24 行事予定

表紙のはなし -COVER STORY-



連日、屋島公園の幼児プールが多くの家族連れでにぎわっています。幼児プールは9月10日まで無料開放していますが、幼稚園や保育園などの団体が予約している場合、一般利用ができない時間帯があります。詳しくは体育文化センター【☎(246) 2800】にお問い合わせください。なお、8月13日～16日はお休みです。

市民のみなさん、暑中お見舞い申し上げます。
連日猛暑日が続いていますが、いかがお過ごしですか。
気象庁のまとめによると、今年の夏は平均気温が平年よりも高いと見込まれています。
暑い日は、涼しく過ごすためにいろいろなアイデアを駆使しますよね。
今回の特集では、夏バテを防ぎ、夏を乗り切るための秘策をまとめてみました。
まずは、体感温度を下げるアイデア。

体感温度を下げよう

体感温度ってなに？

体感温度とは、人が感じる温度の感覚のことです。

気温や室温だけでなく、湿度や風の影響を受けるので、気温や室温以上に暑く感じたり、逆に寒く感じたりすることがあります。体感温度を下げることで、必要以上に暑さを感じず、熱中症の予防にもなり、快適に過ごすことができるようになります。

体感温度を下げる方法とは？

本格的な夏が到来。最高気温が35度を超える猛暑日が続いています。一方で、人が多く集まる商業施設や交通機関などは冷房が効いています。場所によって温度が極端に異なると、体温調節

がうまく働かなくなります。そこで、体温調節に体が神経質にならなくてもいいよう、体感温度を下げることで体調を崩すリスクを抑えることができます。

体感温度を下げる方法には、いくつか種類があります。体感温度が数度下がれば、それだけ涼しく過ごしやすくなります。暑さによるダメージは肉体的にも精神的にも大きいので、できることから生活に取り入れていきましょう。

●機能性下着の活用

冷感タイプの機能性下着は、体から発する熱をすぐに繊維が吸収します。体の外に熱をすばやく逃がすことで、涼しく感じる仕組みになっています。

●ペパーミントを嗅ぐ

清涼感があるペパーミントは、

そのにおいを嗅ぐだけで体感温度が下がると言われています。

ハンカチに数滴垂らして持ち歩くだけでも、清涼感が得られそうです。

●血液量が多い部位を冷やす

首や足の付け根は血液量が多く、血管も太くなっています。体全体を一気に冷やすよりも、首の後ろや足の付け根などを部分的に冷やすほうが体感温度は低くなります。ミニサイズの保冷剤を利用して、適度に冷やすのがおすすめです。

熱中症は体感温度をまひさせる

急激な発熱により動けなくなったり、意識を失ったりする熱中症。そのメカニズムは、体から発

散され足りなくなった水分や塩分の需要に、供給が追い付かなくなるのが原因です。人間の体は平熱である36℃37度台に保とうと汗を出すことで熱を下げます。暑い中で運動をしたときや気温がかなり高いときは、水分や塩分をこまめに取っていないと、体内で不足し、体温を調節する働きが追いつかなくなります。その結果、発熱して熱中症を発症するので。

気温が高いと、暑いとわかっていてもどのぐらい暑いかわからなくなり体感温度がまひしてきます。熱中症を予防するには、天気予報を確認し、高温になる日は水分や塩分補給をしながら、なるべく日中の行動を避けましょう。自分で感じる温度が高温であればあるほどまひしがちです。夏はいつも暑いからとあまり注意していない人ほど注意が必要です。



食事で夏バテを防ぐ

「食べなきゃ」とわかっていても食欲が減退する夏は、ついつい栄養が偏りがち。食欲が出ない夏だからこそその食事のススメです。

不足する栄養素を摂取しよう

■ナトリウム・カリウム

汗をかくと塩分(ナトリウム)と一緒にカリウムが排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水状態になります。カリウムはバナナやジャガイモ、海藻類などに多く含まれています。また、いわゆる夏野菜と呼ばれる、ナスやトマト、オクラなどの緑黄色野菜から多く摂取できるのが特徴です。

■ビタミンB群

食べ物を体内でエネルギーに変える一連の流れ「代謝」を手助けするのがビタミンB群です。不足すると疲れがたまり、夏バテにつながります。反面、積極的な摂取は疲労回復といった効果が期待できます。ウナギや豚肉、きなこ(大豆)などに多く含まれています。

■クエン酸

梅干やレモンなどに多く含まれている酸味の主成分がクエン酸です。クエン酸が不足すると、乳酸やピルビン酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなります。クエン酸は食欲の増進にもつながります。食欲がないときはすっぱいものを食べて乗り切りましょう。

食欲がないときは食材や味をひと工夫

食欲がないときは、暑めんななどの軽い食事で済ませてしまいがちです。しかし、これらの食べ物には塩分が多く含まれます。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるほか、腎臓に負担をかけるなど体に悪影響を及ぼします。麺類だけでなく、野菜の天ぷらや豚しゃぶサラダなど、ほかの栄養素を合わせて取る工夫が必要です。

また、辛い食べ物も食欲増進につながります。これはトウガラシなどに多く含まれるカプサイシンが、代謝を促進させる効果を持つからです。暑いときこそ汗をかきながらキムチ鍋などに挑戦してみてもいいかもしれません。ただし、汗のかき過ぎは逆効果なので注意してください。

もっとも大切なのは水分補給

暑い日には、気が付かないうちにゆつくりと体の水分が奪われています。汗の量にかかわらず、こまめな水分補給が必要です。液体での補給には限界があります。そんなときは、スイカやメロンなど水分を多く含んだ食べ物で補うのも効果的です。夏の食材は夏バテ予防に効果があるものばかり。暑さ対策をしながら、旬を楽しみましょう。

食材を生かすことで夏は乗り切れます

徳留 千恵美 さん (教育委員会栄養士)

学校の給食には、旬の食材をふんだんに使っています。旬の食材にはそれぞれの季節に必要な栄養素が多く含まれているからです。夏であれば新陳代謝を促すトマトやカボチャなど…。でも、このような緑黄色野菜を苦手になっている子どもが多いので苦労しています。そこで、「ラタトゥイユ」など横文字のメニューを取り入れるなどして、ワクワク感を持ってもらえるよう工夫しています。

食欲が落ちる夏場は、さらさらと食べやすいメニューがおすすめ。鹿児島の郷土料理である「鶏飯^{けいはん}」はお茶漬け感覚で食べることができ、栄養もしっかり摂取することができますよ。

私たち栄養士は、子どもたち1人1人の顔を見ながら健康管理を心がけ、食に興味を持ってもらえるような食育にも力を入れています。暑い夏も、たくさん楽しく食べて元気に過ごしてほしいですね。

Nakama's キッチン (番外編)

栄養士さんおすすめの鶏飯の作り方 (4人分)



- ①水 1500mlを沸騰させ、ささみ 300g、干しいたけ 5個、鶏がらスープの素大さじ1、塩大さじ1/2、薄口しょうゆ小さじ1/2を入れ、弱火にして約20分、あくを取りながら煮込む。
- ②ささみとしいたけを取り出し、手で触れるくらいに冷めたら、しいたけはちぎり、ささみは手で裂く。
- ③ご飯の上に、ささみ、錦糸卵、しいたけ、お好みできざみのりやネギなどを乗せ、熱いだし汁をかける。



果物は全般的に水分を多く含んでいます。水分が多い食べ物は体を内側から冷やす効果もあるので、デザートにスイカなどを食べると夏バテ予防効果UP。

熱中症を防ごう

熱中症にはならないのが一番ですが、なってしまったときの対処法も大切。死に至ることもある熱中症の原因を知って、予防と適切な対応に努めましょう。

とにかく体を冷やすこと

人間が汗をかくのには理由があります。気温の上昇により、体内の温度も徐々に上がっていきます。この熱を体外に放出することで、体温のバランスを取り、体温は一定に保たれます。この「熱の放出」の役を担っているのが汗です。汗をかき、その汗が蒸発するときに体の熱を奪っていくことで体温が一定に保たれるのです。

しかし、汗をかくだけでは体温の調整が間に合わないとき、熱中症になってしまいます。熱中症にならないためには、発汗以外の方法で体を冷やすことが大切です。

どこを冷やすのが効果的か

熱中症を防ぐために冷やすと効果的なのは、首、脇

の下、足の付け根です。ここには大きな血管があり、その血管を冷やすことで、血流が良くなり、体内の熱が循環して放出されます。また、血圧の低下を原因とするめまいなどを起こす危険性も少なくなります。水で濡らしたタオルを首に巻くだけでも効果があります。

熱中症の原因と症状を知っておこう

熱中症には大きく4つの原因と症状があります。

1. 熱失神

暑さで血管が広がると血流が減るため、血圧が低下します。脳に送られる血液の量も減ってしまい、熱失神の原因となります。通常、生理食塩水(0.9%の食塩水)を飲むことで回復します。

2. 熱けいれん

汗を大量にかき、水分だけを補給した時に起きます。

汗と一緒に排出される塩分の血中濃度が低下すると、筋肉に痛みを伴うけいれんが起こります。水分補給のときは塩分を同時に摂取するように心がけましょう。

3. 熱疲労

水分補給が間に合わないとき、体は脱水症状を起こし、熱疲労という症状が起きます。ただし、体温調整機能はまだ働いており、発汗は見られます。嘔吐や頭痛などの症状が出たら、衣服をゆるめ、涼しい場所で水分補給を行ってください。

4. 熱射病

熱疲労が悪化した状態が熱射病です。体温調節機能が働かなくなり汗が止まります。体温が上がり続け、意識障害やふらつき、症状が出たら、すぐに救急車を呼んでください。応急処置として、体に水を掛けたり、首や脇の下などの太い血管を冷やしたりしましょう。

暑いときこそ、「早寝 早起き 朝ごはん」を実践しましょう

渡辺 真由美さん(保健センター保健師)

私たち保健師は、特に子どもと高齢者に対して熱中症の注意喚起を行っています。

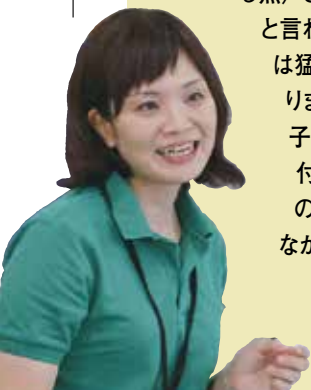
子どもの体は発汗機能が未成熟で、暑さに弱いという特徴があります。また、身長が低くアスファルトとの距離が近いので、気温と輻射熱(アスファルトからの照り返しによる熱)との温度差の影響を受けやすいと言われています。アスファルトの熱は猛暑日には60度を超すこともあります。

遊ぶことに夢中になると、子どもは自分の体調の変化に気付くことができません。保護者の方が顔色や汗の量を見てあげながら、こまめな水分補給を促してください。

一方で、熱中症にかかる年齢層は高齢者の割合

が高い傾向があります。消防庁の統計によると、昨年熱中症で救急搬送された50,412人のうち、65歳以上の高齢者は25,228人と50%を超えています。屋外に限らず、部屋の中にも熱中症は発症します。「私は大丈夫」などと過信したり、暑さを我慢したりせず、具合が悪くなったらずちに病院を受診してください。

そして、熱中症予防で最も大切なのが体調管理です。同じ環境でも、体調が悪いと暑さの影響を受けやすくなります。十分な睡眠と食事を心がけてください。特に朝食は、1日のエネルギーの源です。人間が体を動かすのに、朝食から摂取したエネルギーや塩分は重要なのです。しっかり寝て、たくさん朝食を食べて、元気な体を維持して夏を乗り切ってください。



簡単！暑さ対策

誰もがやってみたく become ような、しかもエコにつながる暑さ対策を紹介します。

01 かき氷をほおぼる～体内の温度を下げよう～

体の中から体温を下げるには、かき氷が一番。夏の風物詩です。

手っ取り早く体の熱を冷ましてくれるかき氷。食べ始めるとすぐ体がひんやりしてきて気持ちいいですね。ただし、体が冷え過ぎると血液の循環が悪くなり、かえって代謝が滞ってしまう可能性があります。

また、一気にほおぼると頭が痛くなるあの現象。一説によると、口の中の温度が急激に低下すると、脳が体全体を暖めなければと勘違いして、一気に血流が増え、それにより頭の血管に一時的に炎症が発生して頭痛を引き起こすのだそうです。量とスピードに用心ですね。

体温を下げるのに、90%以上が水分でできているキュウリもおおすすめです。日焼した肌にキュウリの輪切りを乗せて火照りを覚ましたりするのと同じように、体内の熱冷ましに効果を発揮します。なかっぱも大好きなキュウリに、中間市特産の味噌をつけておやつにしてみてもはどうでしょう。ただし、かき氷もキュウリも残念ながら栄養価は低いので、栄養補給も忘れずに。



02 打ち水をする～コンクリートの輻射熱から身を守ろう～

打ち水とは、夏の暑い時期に涼しく快適に過ごすための昔ながらの知恵。道路などに水をまくと、その水が蒸発するときに地面の熱を奪うので、水をまいた場所の気温が下がり涼しく感じられます。打ち水に効果的な時間は早朝か夕方です。日中、少しでも快適に過ごすためには朝に、夜の寝苦しさを緩和するためには夕方に打ち水を行うのが効果的です。

また、打ち水の効果を高めるためには日陰に水をまき

ましょう。打ち水は水が蒸発するときに熱を奪う気化熱を利用するものですが、真夏の日なたは暑すぎてすぐに蒸発してしまい、十分な効果が得られません。日陰に水をまくことで、ゆっくりと蒸発する効果と、日なたとの温度差によりそよ風を起こす効果が期待できます。風呂の残り湯などを使って打ち水を行えば、地球に優しい方法で節電にもなり、気持ちまで涼やかに過ごすことができそうです。

03 グリーンカーテンを張る～天然カーテンの効果は日射を防ぐだけじゃない～

夏の暑さが増してくると、つつい冷房を入れっぱなしにしがちですね。

冷房による電力消費を抑える効果のある方法として注目されているのが、つる性の植物を利用したグリーンカーテンです。家の窓際でつる性の植物をカーテンのように育てて、日光を遮ったり和らげることで室温の上昇を抑えたり、植物の間を通り抜ける風が冷やされることで家の中を快適にすることができます。

さらに植物を育てる楽しみや、咲いた花の観賞、成った実の収穫、さらにその実を食べるといった楽しみもあり、自然と触れ合うことによる癒やしや子どもの食育にも役立ちます。

一般的には、窓際に張ったネットにアサガオやゴーヤのつるを巻きつけてカーテンを育てますが、キュウリやミニカボチャも人気があります。快適に夏を過ごすことができ、節電にもつながるグリーンカーテンを始めてみませんか。



04 子どもには特に配慮を～赤ちゃんを熱さから守る～

子どもの肌は大人と違い想像以上にデリケートです。人一倍汗をかく子どもには、日中、睡眠中、食事、お風呂など日常生活のさまざまな場面で気を使ってあげてください。

こまめに着替えをし、赤ちゃんは背中に汗取りパッドを当てて肌トラブルを防ぎましょう。着替える時は少しぬるめのお湯で濡らしたタオルで肌を拭いてあげると効果的です。首や関節部分の内側、脇の下は汗がたまりやすく、あせもの原因になります。吹き残しやお風呂での洗い忘れがないよう注意してください。

あせものは、汗の出口が詰まってしまい、流れ出ることができなくなった汗がたまって水ぶくれができてしまう症状です。あせもができてしまったら、子どもはすぐにかいてしまうので、爪を常に短く切って丸く整えてあげてください。大人も子どもも、あせもをかきむしると化膿してしまうことがあります。早めに皮膚科を受診するなどし、効果的な処置を施してください。



05 睡眠時の環境を工夫する～エアコンと扇風機と寝具と～

寝苦しい夜を我慢して寝ていると、室内熱中症になることがあります。暑いときはエアコンをつけて涼しくして寝ましょう。ただし、冷やし過ぎは体の倦怠感などを引き起こします。低い温度で寝室全体を一気に冷やしたあとは、27℃ぐらいの弱風で熱帯夜を乗り切りましょう。扇風機との併用も効果的です。直接体に当てず、あくまで室内の空気を循環させることを目的に使用してください。

寝る直前にシャワーなどで冷水を足元に掛けると、体温が自然に下がり、睡眠の質が高まります。また、人は寝ている間にも汗をかきます。寝る前に水分補給をしておくと、血液のドロドロ化を防ぎ、熱中症や夏バテの予防になります。

首や脇の下など血管が多く通る場所を開放して寝ると、睡眠中の体温調整ができます。抱き枕を使って脇を開けるなどすると効果的です。

06 暑いときはプールへ～家を飛び出してプールに飛び込もう～



何をやっても暑いときは、もう家で過ごすのはやめてプールに飛び込みましょう。ただし、水の中でも体は汗をかいています。こまめに水分補給をしながら楽しんでください。市内では、屋島公園内の幼児用プールを無料で開放しています。

●問 合 先 体育文化センター
☎(246)2800

中間市を1歩出れば、水巻町には大人も利用できるプールがあります。25mプールのほか、幼児用プールやスライダープールを備えています。

●問 合 先 水巻町総合運動公園(水巻町頃末北三丁目10-1)
☎(201)4000

芦屋町のレジャープール「アクアシアン」も8月31日まで開園しています。

●問 合 先 アクアシアン(芦屋町大字芦屋1455-284)
☎(223)3481

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。



住まいの耐震化教室(木造戸建て住宅)

●申込・問合せ先 都市整備課 ☎(246)6260

平成17年3月20日の福岡県西方沖地震発生から12年が経過しました。比較的地震が少ないと言われる福岡県を襲ったこの地震で多くの建物が被害を受けました。また、昨年は熊本県や大分県でも大地震が発生しています。いつ起こるかもしれない地震に備えて、建物の耐震化を図っていくことは大変重要なことです。

そこで、耐震改修の必要性や現状について知ってもらうために、無料で住まいの耐震化教室を開催します。詳しくはお問い合わせください。



- 日時 9月9日(土) 14時～15時30分(受付は13時30分)
- 内容・講師 ○木造住宅の耐震診断と耐震補強方法について：桑原大樹さん(北九州市耐震推進協議会)
- 木造住宅の耐震改修に関する補助制度の紹介：都市整備課職員
- 場 所 中央公民館
- 定 員 30人

なかまチャレンジショップ指定管理者募集

●申請・問合せ先 産業振興課 ☎(246)6235

市内の公共施設「なかまチャレンジショップ」(仮称)の管理運営を行う団体を募集します。応募資格や応募方法など、詳しくは市ホームページで確認いただくか、産業振興課にお問い合わせください。

なかまチャレンジショップ(仮称)は、なかまハーモニホール敷地内の一面に平成30年3月建設予定です。

●指定期間 平成30年4月1日～平成33年3月31日までの3年間

●要項配布締切 9月8日(金)

●説明会日時 8月28日(日)・

14時(要申込)
 ●申請期間 8月28日(日)～9月8日(金)



なかまチャレンジショップ(仮称)のイメージ

医療証の更新手続き

●問合せ先 健康増進課 ☎(246)6246

- 子ども医療証、重度障害者医療証(65歳未満)を持っている人に、更新手続きの案内を郵送しています。郵送された書類に必要な事項を記入し、提出してください。
- 提出締切 8月31日(金)
- 提出方法 窓口、郵送
- 子ども医療費支給制度 0歳～中学校3年生の子どもの医療費を助成する制度です。
- 対象 市内在住で健康保険に加入している、中学校3年生までの子どもの保護者
- ※ひとり親家庭等医療費支給制度の対象者と生活保護受給者は対象外です。
- 重度障害者医療費支給制度 重度の障がいがある人の医療費を助成する制度です。
- 対象 市内在住で健康保険に加入している人で、次のいずれかを持っている人
 - 身体障害者手帳1・2級
 - 療育手帳A(IQ35以下)
 - 身体障害者手帳3級かつ療育手帳B(IQ50以下)
 - 精神障害者保健福祉手帳1級
- 注意事項
 - 所得要件があります
 - 65歳以上の人は後期高齢者医療制度に加入する必要があります

区分	子ども医療費支給制度		重度障害者医療費支給制度	
	入院	入院外	入院	入院外
3歳未満	本人負担なし			
3歳～ 小学6年生	1日500円 (上限は1か月 3,500円)	上限は1か月600円 (医療機関ごと)	子ども医療費支給制度を適用	
中学生		全額本人負担	【一般】1日500円(上限は1か月3,500円) 【低所得】1日300円(上限は1か月2,100円)	上限は1か月500円 (医療機関ごと)

各支給制度の本人負担額

○生活保護を受けている人は助成を受けられません
 ○後期高齢者医療制度加入者は手続きは不要です



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。

「介護マーク」の配布開始

●問合せ 介護保険課 ☎(246)6278

高齢者や障がい者の介護は、周囲の人から見ると介護していることがわかりにくい。誤解や偏見を持たれることがあります。介護が必要な場面、介護中であることをわかる介護マークを配布しています。

●こんなときに役立ちます

- 外出先の異性用のトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき
- 病院で診察室に入るとき、介助が一見不要に見えるのに一緒に入室するとき

●対象者 市内在住また

●費用 無料
●申込方法 介護保険課窓口で申込書を記入してください

※その場で、つりさげ名札型のケースに入れてお渡しします。

介護マーク



外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守ってください。

就業構造基本調査

●問合せ 企画政策課 ☎(246)6234

総務省、福岡県、中間市では、平成29年10月1日現在を調査日として、就業構造基本調査を実施します。

この調査は、就業・不就業の状態を詳細に把握すること、雇用政策や経済政策などに必要な基礎資料を得ることが目的です。

この調査から得られる資料は、国や都道府県が実施する雇用政策や経済政策などを企画・立案するうえで重要な指標として利用します。

対象となる地域は、中央三丁目、扇ヶ浦四丁目、池田二丁目、土手ノ内一丁目、

長津二丁目、岩瀬三丁目、通谷二丁目など市内の一部の地域です。調査員が、8月下旬以降に自宅を訪問し、調査票の記入を依頼します。

パソコンやスマートフォンからも簡単に回答することが出来ます。ご理解、ご協力をお願いします。

●かたり調査(詐欺行為)に注意

調査期間中(8月下旬～10月下旬)、調査員は、顔写真入りの調査員証を携帯しています。調査員が金銭を要求することは一切ありませんのでご注意ください。

9月9日は救急の日

●問合せ 消防署 ☎(245)0901

救急医療業務について正しい理解と知識を深めるために、9月3日～9日を「救急医療週間」としています。

救急車の正しい利用方法

救急件数は近年増加傾向にあり、平成28年中は消防署では2,653人の患者を医療機関に搬送しました。これは市民の16人に1人が救急車を利用したことになります。このうちの約30%は、「入院の必要なし」と診断されています。

市内の救急車は3台です。これを上回る救急要請が同

児童手当現況届を提出してください

●問合せ こども未来課 ☎(246)6248

児童手当現況届の提出が済んでいない人は、早急にかども未来課に提出してください。

未提出の人は、6月分以降の児童手当が支給されませんので、注意してください。5月以降に新規で児童手当を認定請求した人は、今回の現況届の提出は不要です。

※公務員は勤務先での手続きとなりますので、勤務先に確認してください。

●申請場所 こども未来課 ※東部出張所、西部出張所の窓口での申請、また郵送

による申請は受け付けできません。

●児童手当の額

- 3歳未満：15,000円(一律)
- 3歳～小学生(12歳に達する日以後の最初の3月31日まで)：10,000円
- ※第3子以降は15,000円です。
- 中学生(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)：10,000円(一律)
- ※所得制限に当てはまる人の支給額は一律5,000円です。所得制限など詳しくはお問い合わせください。

時にあった場合、救急車が現場へ到着するのが大幅に遅れます。本場に必要人の妨げにならないよう、救急車の適正利用にご協力ください。

普通救命講習会

市内在住・通勤・通学者を対象に普通救命講習会を年2回開催しています。

また、市内の自治公民館や事業所などを対象とした応急手当講習も行っています。いずれも受講料は無料ですので、気軽に申し込んでください。

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。



福岡県産の海産物を使った料理教室

●場所・申込・問合先 保健センター ☎(246)1611

中間市食生活推進会による料理教室です。
福岡県産のノリを使った料理教室
 ノリ料理のレパートリーを増やしましょう。栄養士による講話もあります。
期 日 9月15日(金)
●申込締切 9月8日(金)
 ※9月11日(日)以降に参加を取り消した人には、参加料がかかります。
福岡県産水産物を使った料理教室
 食食機会の減少や食の安全意識の高まりを受け、県内でとれた新鮮な水産物を使っ

た料理教室を開催します。
期 日 9月21日(金)
●申込締切 9月14日(金)
 ※9月15日(日)以降に参加を取り消した人には、参加料がかかります。
いづれも
●時 間 9時30分～13時
●参加料 400円(材料費)
●定 員 30人・先着順
●持ち物 エプロン、三角巾、手ふき、筆記用具



交通共済の加入申し込み

●問合先 安全安心まちづくり課 ☎(246)2017

交通共済は、手ごろな掛金で、もしもの交通事故を保障します。現在、加入中の人は、自治会を通じて継続申込書を配布しますので、手元に届くまでお待ちください。
 新規加入を希望する人は掛金と印鑑を持って、安全安心まちづくり課、東部出張所、西部出張所のいずれかで申し込んでください。
 ※消費生活協同組合法の改正による事業の健全性維持のために、組合員の世帯主から出資金を年間100円ずつ集めています。ただし、出

資金が合計500円に達した世帯は不要です。ご理解とご協力をお願いします。
●掛金 年間1口500円(1人2口まで)、世帯での積立出資金100円
●募集期間 8月14日(日)～9月30日(日)
 ※自治会により募集期間が異なります。
●保険期間 10月1日～平成30年9月30日



広報なかまをスマホへお届け

●問合先 企画政策課 ☎(246)6271

毎月10日に発行している「広報なかま」を皆さんのスマートフォンにお届けします。広報紙提供アプリ「マチイロ」を使えば、いつでもどこでも全国の広報紙を簡単に確認できます。
 マチイロとは、自治体に特化した広報ツールで「自治体と人々を結び、豊かな暮らしや地域活性化の足掛かりになること」を目的に、全国の自治体の広報紙情報を発信しています。
 平成29年3月現在、全国で500を超える自治体がマチイロに登録し、ダウンロード

●費用 無料
 ※アプリの使用は無料ですが、通信費がかかります。



数は20万件を超えています。
 ※ダウンロードは、QRコードを読み込むか、アプリ「マチイロ」で検索してください。



家庭用廃食用油の回収

●問合先 環境保全課 ☎(246)6265

中間市環境衛生協議会が、家庭用廃食用油(てんぷら油)を回収します。
●回収実施日 9月10日(日)
 (第2日曜日・環境美化の日)
 ※回収を希望する人は、午前9時までに自治会が指定する場所に持ち込んでください。
●持込場所 各自治公民館
 ※自治会によって異なる場合がありますので、各自治会長の指示に従って持ち込んでください。
●申込期限 9月5日(日)
 ※自治会長に申し出てくだ

さい。
●注意事項
 ○家庭用廃食用油(使用済み天ぷら油)以外は、絶対に持ち込まないでください
 ○洗剤などが混入した廃食用油は回収しません
 ○持込みはペットボトル容器に限ります





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 9月2日(土)、15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 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 9月2日(土)、15日(金)、28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 9月13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1～4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 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

敬老祝金を贈呈

●問合先 介護保険課 ☎(246) 6278

対象者は次の年齢に当てはまり、8月20日現在、3か月以上継続して市内に居住している人です。なお、対象者にははがきで通知しますので、祝金をお渡しする会場や注意事項などを確認してください。

●対象年齢

- 満77歳：昭和15年1月1日～昭和15年12月31日生まれの人
- 満88歳：昭和4年1月1日～昭和4年12月31日生まれの人
- 満99歳以上：大正7年12月31日以前生まれの人

●持ち物 はがき、印鑑

※夫婦で当てはまる人などは、各自の印鑑を持って来てください。

経済対策臨時福祉給付金の締切間近

●問合先 臨時給付金室 ☎(246) 6228

6月上旬に経済対策臨時福祉給付金の対象と思われる人に申請書を送付しています。締切を過ぎると受給資格が失われますので、必ず期限内に申請してください。

※対象者と思われるのに申請書が届いていない人は、お問い合わせください。

●支給対象者 平成28年度の臨時福祉給付金の対象者

※条件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

●支給額 対象者1人につき15,000円

●申請締切 9月1日(金)・消印有効

資産等を公開

●閲覧場所・問合先 総務課 ☎(246) 6232

中間市政治倫理条例に基づき、市長等および市議会議員から提出された「資産等報告書等」の閲覧を行っています。

この報告書は、6月15日に市長職務代理者の後藤副市長から諮問を受けた政治倫理審査会(中尾寿子会長)の審査を経たもので、同審査会から7月20日に提出された意見書も併せて閲覧することができ、意見書はホームページでも閲覧できます。

●閲覧期間 7月24日(木)から5年間(開庁日を除く)

●閲覧時間 8時30分～17時15分

※ホームページは終日閲覧可能です。

7/5 世界遺産登録記念給食 ～堅パン片手にいただきまーす～

遠賀川水源地ポンプ室が、2年前の同日に世界文化遺産に登録されたことを記念した献立が市内の小中学校に並びました。子どもたちは、ポンプ室が世界遺産に登録された理由や、ポンプ室の役割などを学習しました。また、官営八幡製鐵所で働く人が栄養補給のために食べていた堅パンが提供され、中間南小学校の2年生は「カタイけど、おいしい」と笑顔を見せていました。



7/5 卓球強化合宿 from 台湾 ～石田卓球クラブで学ぶ台湾選手～

7月2日～6日の5日間に渡り、台湾から8人の卓球少年（11～14歳）が石田卓球クラブで強化合宿を行いました。先の世界卓球選手権で、卓球界のトップに君臨する中国に迫る活躍を見せた日本勢の活躍を受け、その練習内容や指導方針などを学びたいと合宿の申し出があったそうです。世界の頂を目指す選手たちは、早くから世界の強豪と肩を並べ技を磨き合い、己の力を高めていきます。

7/23 イングリッシュキャンプ ～ English is so fun! ～

子どもたちが英語をもっと身近に学べるようにとALTの先生と一緒に生活をするイングリッシュキャンプ（1泊2日）が開催されました。キャンプ中は、座学やスポーツ、食事の時間にも英語でのやり取りが絶えず交わされていました。参加した子どもたちは「普段の授業よりもたくさん英語を使えて楽しかった」と口々に教えてくれました。これからも英語に限らず、どんなことにも挑戦し続けてほしいですね。



7/12 ウィッチ&くるっと・コール全国大会出場 ～全国の舞台で歌声を響かせる～

女声コーラスグループ「ウィッチ&くるっと・コール」が、全日本おかあさんコーラス九州支部大会で優秀な成績を収め、九州支部の代表として全国大会に出場します。全国大会は、8月26・27日に岡山県内で行われます。代表の蛙田恵子さんは「豊かな演奏を届けたい」と意気込みを語ってくれました。現在、この団体には39人が所属し、結成11年を迎える今でも新しい曲との出会いに心をときめかせながら歌い続けています。

7 / 14 中間市で「釣りたいっ！」 ～ブラックバス釣りの聖地を全国に紹介～

全国各地で釣りの楽しさと観光情報を紹介する J:COM 北九州の情報番組「釣りたいっ！」がやってきました。遠賀川水源地ポンプ室やさくら館などを紹介し、全国的にも有名な遠賀川でバス釣りに挑戦。バス釣り未経験者もいる中、果たして釣果は…。この番組は、8月中に複数回にわたり、J:COM の全サービスエリアで放送しているコミュニティチャンネル「Jテレ」で放映されます。



7 / 21 早田ひな選手 表敬訪問 ～東京オリンピックでは金メダルを～

世界卓球選手権の女子ダブルスで銅メダルを獲得した早田ひな選手が、メダル獲得の報告に福田健次中間市長を訪問しました。福田市長は「1つ1つ勝利を重ねていってください。その結果として優勝につながる」と今後ますますの活躍に期待を寄せました。市のまちおこしに何かアイデアはないかと問われた早田選手。「なかつぱのグッズを作って世界に広めたらいい」と、現役女子高生らしい一面を見せてくれました。

7 / 24 ケルシー先生が帰国 ～毎日が輝いていた3年間～

3年間、中間市のALT（外国語指導助手）として、市内の小中学生に英語を教えてくれたケルシー先生が帰国します。

～ケルシー先生の言葉～

5年前に初めて日本を訪れ、また日本で暮らしたいと思い、アメリカの大学院で2年間日本語の勉強をしました。そして、3年前から中間市で働くことになりました。

ALTとして勤務を始めたころは「子どもたちに信頼してもらえるかな。ちゃんと教えられるかな」と緊張していました。でも、その緊張は、子どもたちが積極的に英語で話しかけてくれたことでなくなっていき、毎日楽しく過ごすことができました。

中間市で過ごした3年間は、毎日が違った輝きを放ち、喜びにあふれるものでした。この思い出は、生涯忘れることのない、私の大切な思い出です。今まで出会った皆さん、本当にありがとう。

最後に子どもたちにこの言葉を贈ります。

What makes you different is what makes you *great*.
あなたのチャームポイントを大切にしてください。みんなと違って魅力的で良いことですよ。

またぜひ、中間市に遊びに来てくださいね。
3年間本当にありがとうございました。



- 1 今年の中間東小の運動会。子どもたちが「先生、一緒に写真を撮ろう」と言ってくれたのが、うれしかったそうです。
- 2 今年7月、日本国務大臣から、自治体における国際化の推進に寄与したことが認められ、今後も日本とアメリカの友好関係を良くしていくためのJET(外国青年招致事業) 絆大使に任命されました。

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。



中間南中学校卒業
いちまる みなこ
一丸 実菜子さん

相手の気持ちを考えた言葉づかいで、つくる良い人間関係。1人1人が小さな言動にも気を配れば、いじめも世の中からなくなると思います。

「言葉の暴力からつながること」

みなさんは、人権と聞いて何を思い浮かべますか。私は、言葉の暴力が頭に浮かびました。

言葉の暴力とは、いったい何なのでしょう。言葉の暴力について、インターネットで調べてみたら、「立場や力の差などにより反抗できない弱い相手に対し行われる精神的暴力の一つである」と書かれていました。私は、それを見て、自分は人に対して、言葉の暴力をしていないだろうかと不安になりました。

自分は、バスケット部のキャプテンをしていたので、後輩に対して注意したり、指示をしたりしてみんなをまとめていました。その時に、もしかしたら言われた相手は嫌な気持ちになることがあったかもしれないと、今頭をよぎりました。これから先も、自分より年下の人と接する機会が多いと思います。でも、相手の気持ちを

考え、思いやれるような言葉を使いたいと思います。

次に、うそつきも言葉の暴力ではないかと考えました。私は、信頼していた人にうそをつかれました。とても悲しく、裏切られた気分でした。しかし、こんなこと言っている私もうそをつき、人を傷つけたことがあります。人を、傷つけるうそはつかないように心がけます。

これらの話を総合的に考えてみると、1つ1つの言葉やうそがつまかさなり、いじめに発展するのではないかと思います。1人1人が小さな言動にも気を配ることで、いじめのもとである原因が世の中から消えていくのではないのでしょうか。

最後に、私が気をつけることとして、同じ言葉を発するにしても、相手を傷つけないような言葉を選択することによって、良い人間関係を築くことができると思います。今後とも、いじめのもとについて考えていきます。

人権フェスティバル

第1部では、「なかまの主張～聞いてください私の気持ち～」と題し、市内の中学生、高校生が日々感じている思いを主張しました。

第2部では、北口末広さん（近畿大学主任教授）による講演が行われました。「皆さんも差別が悪いということは分かっていると思う。重要なのは何が差別なのか、その基準を誰がどこに設けるかです」と、時折笑いを交えながら人権問題を読み解いていきました。



「性別を選んで生まれてくることはできないのに、性別でサービスに差を設けるレディスデイは、差別ではないのか」などの具体例を出しながらの講演でした。

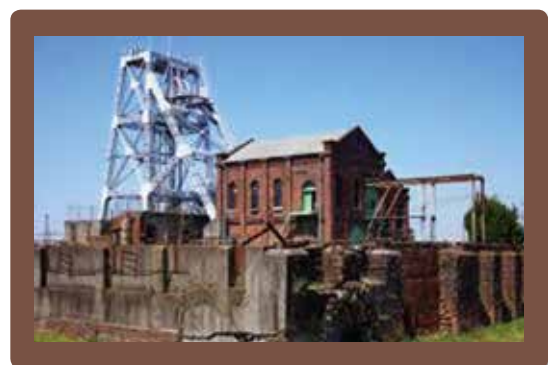
世界遺産で
なかまになろう

遠賀川水源ポンプ室の世界遺産仲間を紹介します。

三池炭鉱万田坑

万田坑は、当時日本の炭鉱の模範とすべく、総力を挙げて整備された三池炭鉱の坑口の1つです。日本最大規模の竪坑として威容を誇り、大正から昭和にかけて設備、機械の充実を図りながら出炭量も増大していきました。しかし、1945年ごろになると採炭地域の遠隔化によって運搬効率が悪化し、1951年に採炭を中止しました。その後は、1997年の三井三池炭鉱の閉山まで坑内水の用水と坑道の管理を担いました。

現在、第二竪坑の関係施設が良好に残っています。



- 場 所 熊本県荒尾市原万田200番地2
- 問 合 先 万田坑ステーション
☎0968(57)9155
- アクセス 国道208号線万田西交差点から東へ県道荒尾・南関線に入り車で3分

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。

	29 年度	28 年度	前年当月比	増減率
6月	864,110kg	911,920kg	△ 47,810kg	△ 5.2%
累計	2,762,430kg	2,848,960kg	△ 86,530kg	△ 3.0%



夏の節電 [COOL CHOICE]

今夏は電力の安定供給に必要な予備率3%以上を確保できる見通しですが、地球温暖化防止のため、できる範囲での節電にご協力ください。

今年も猛暑が続いています。無理せず、節電にチャレンジしましょう。

室温28度でも快適に

エアコン使用時は、冷気を逃がさないようにドアや窓をしっかり閉めましょう。

●対策方法

- エアコンのフィルターはこまめに清掃(週に1回程度)
- エアコン+扇風機で冷気を循環させて冷房効率アップ
- グリーンカーテンやよしずで直射日光を避ける
- カーテンを閉めて外出するなど室温上昇を抑える
- 家電の買い替えは、省エネ性能が優れた最新機器へ

特定外来生物に注意

セアカゴケグモ、ツマアカスズメバチは、夏から秋にかけて



ツマアカスズメバチ(上)
セアカゴケグモ(中)
ヒアリ(下)

※画像出典はいずれも環境省ホームページです。

活発に活動するとされています。いずれも疑わしい個体を発見した場合は、すぐに連絡してください。

また、6月以降ヒアリが全国の港湾地域で発見されています。ヒアリは体長2.5〜6mmで赤っぽくつやつやした外観で、在来のアリと異なり大きなアリ塚をつくりません。刺されると激しい痛みがあり、痒みや腫れ、アレルギー症状を起すことがあります。異変を感じた場合は直ちに医療機関を受診してください。

■むやみに駆除しないで

現在、ヒアリが繁殖している可能性は低いと考えられます。集団でいるアリのむやみに駆除しないでください。日本には在来のアリがあり、むやみに駆除することは日本の生態系を破壊してしまうことにつながります。疑わしい場合は、すぐに連絡してください。

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。

格安スマホ 契約前にサービス内容を確認

消費生活センター ☎(246)5110

■事例

格安スマホをインターネットから契約したが、使い方や不明な点を問い合わせたところ、サポートの電話窓口がない。しかし、何度かけても話し中でつながらない。

■アドバイス

いわゆる「格安スマホ」を契約して使ってみたところ、今までの携帯電話と同じ内容のサービスが受けられなかったという相談が寄せられています。

格安スマホ会社の中には実際の店舗がなく、故障時の対応や問い合わせ窓口が電話やホームページなどに

限られている場合もあります。契約前に、サポート体制などのサービス内容についてよく確認しましょう。格安スマホは、独自のメールアドレスの提供がなかったり、故障時に代替機の貸し出しサービスが有料であったりするなど、今までの携帯電話会社とサービス内容が違う場合があります。

また、中古端末(中古スマホ)を購入する場合、端末代金が未払いのままの端末が販売されていることがあります。端末代金の支払いが止まった場合には、「ネットワーク利用制限」の状態になり、通話や通信などができなくなることがあります。

購入する前に、販売者に製造番号を問い合わせ、「ネットワーク利用制限」の対象になっていないかを確認しましょう。

困った時は、消費生活センターなどに相談してください。土曜・日曜日、祝日は、消費者ホットライン ☎1188 に相談してください。



図書館だより

市民図書館のおすすめの本
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 8月14日(月)、21日(月)、
28日(月)、30日(水)、9月4日(月)、11日(月)

問 合 先 市民図書館

☎(245)4664

FAX(245)4608

特集展示

「戦争と平和について考える」

8月15日は終戦記念日です。今私たちの回りにある平和な暮らしは、どんな過去とつながっているのでしょうか。戦争・平和について考えてみませんか。

イベント

親子で食育講座

健康な体作りには、何をどのように食べるかが重要です。食育の大切さを親子で楽しく学んでみませんか。

●日 時 8月19日(土)・

14時～15時

●場 所 市民図書館

●申込方法 窓口、電話

福岡県読書推進大会 中間市大会

●内 容

- 優良読書グループの表彰・
実演：ほつとブックなかも
- 筑前中間やっちゃん太鼓
- 安河内哲也さん(東進ハイ
スクール英語講師)による
記念講演

～Let's enjoy English～

「簡単！楽しい！英語の学
び方」

●日 時 9月9日(土)・

13時～16時

●場 所 なかまハーモ
ニーホール

●定 員 300人

●申込方法 窓口またはF

A X、郵送(先着順)

●必要事項 氏名、連絡先

(一般書)

ガラスの封筒と海と

アレックス・シアラー 著

手紙を瓶に入れて海に投げることは珍しいことじゃないけど、海が返事をよこすようになったら…。船乗りの父を海で失った少年が、不思議な体験を経て成長する姿を描いたファンタジー。



(児童書)

オニのきもだめし

岡田 よしたか 作

オニだっておばけはこわい。「いややなあ、こんくらいみち。なんかおばけでそうやなあ」家路を急ぐ、ふたりのあかオニ。彼らに起こった、世にもおそろしいできごととは。



注目の本



Nakama's キッチン



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しています。

今月のレシピ

ゴーヤの肉詰め

材料(2人分)

ゴーヤ…1本
豚ひき肉…100g
A、タマネギ(みじん切り)…1/4個、
塩…1g、こしょう…少々

小麦粉…適量
油…適量
ポン酢

(1人分)

エネルギー：137kcal

食塩：1.0g



作り方

- ① ゴーヤは1cmの厚さの輪切りにして、スプーンでワタを取り除く。
- ② ひき肉にAを加えてよく混ぜ合わせゴーヤに詰める。両面に薄く小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べて片面に焼き色がついたらひっくり返しふたをして、両面を焼く。
- ④ ポン酢を添える。

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。
応募は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

〒809-0019 東中間2-2609-1

☎090(9571)4208

営業時間 10:00～19:00

定休日 日曜日、祝日

教室は、洋裁 1,000円、編み物 500円です。予約
をすれば、いつでも自分のペースで取り組めますよ。

はいからさん

好きなことは、心に力を与える

筑豊電鉄東中間駅構内に洋裁店を構える、オーナーの矢野さん。学生時代は、洋裁の専門学校に通い、洋裁店でアルバイトに励んでいました。好きが高じて、フリーマーケットにも出店し始め、その13年後には念願だった店をオープンしました。

店では、オーダーメイドの洋服を作ってもらえたり、洋裁や編み物を教えてもらうことができます。教室に通うのは、小学3年生～70歳の女性。教室に通って約半年の立石桜彩さん(写真=右)は、鞆や帽子作りなど大人でも難しい作業もお手の物です。中村優希さん(写真=左)は、6月

から習い始め、現在は編み物に挑戦中だそうです。

矢野さんの夢は、教え子にいつかこの店を譲ること。「好きなことを仕事にするという選択肢を知ってほしい」と話します。「好きなことをするのは、自分の心に力を与える」そう話す矢野さんの笑顔には、とても説得力がありました。



文芸歳時記



俳句

窓残しては教会の蔦茂る

太賀二丁目

白石紀子

松蟬の声のけだるさ雪舟庭

通谷五丁目

後藤欣子

青葉木菟英彦全山を震はせて

太賀一丁目

中山富子

万緑の窓をはみだす資料館

小田ヶ浦一丁目

広松律子

万緑に鴟尾まで染り大屋敷

中鶴一丁目

平野静子

川柳

吉富廣選

三日後は思い出せない食べたもの

中間三丁目

二禮秀子

大胆に胸元開けて初夏となり

中鶴一丁目

平野しず子

土浴びの場所とり競う雀たち

小田ヶ浦二丁目

武田睦代

ロボットが非正規の椅子まで奪う

太賀四丁目

和田澄雄

逆転で売り子のビール忙しい

中間三丁目

古野つとむ

短歌

下野恵助選

重き荷を抱えて登る坂道にさわやかな風後押しくるる

太賀一丁目

石田純子

はつ夏のボタ山緑に染まりゆき蓮花寺あたり霧かかり見ゆ

通谷一丁目

大内紘子

くれなるの深きがゆゑに薔薇に闇人に氷点人に神性

太賀四丁目

隈井景子

初夏の若葉の緑で妹と枇杷の実食んだ日きのうのような

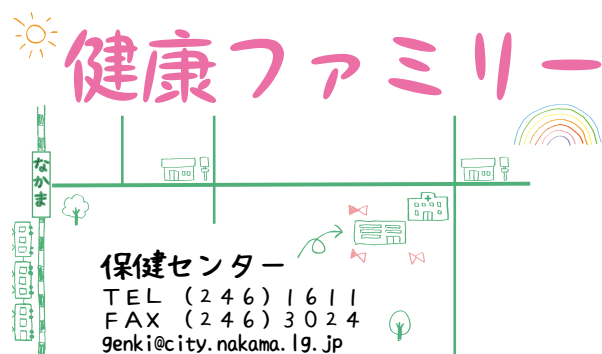
松ヶ岡

金子純子

行く道は四方八方いばら道人の情けに感謝の涙

鍋山町

柴田キヌ子



健やか腎臓教室

健やか腎臓教室の参加者を募集しています。

慢性腎臓病は、腎臓そのものに原因があつて発症するものもあります。しかし、現在では、糖尿病や高血圧といった生活習慣病が進行して発症する人が大部分を占めるようになってきました。

この疾患は、初期段階では自覚症状がほとんどなく、症状が出るころには重症化していることが多いと言われています。慢性腎臓病を正しく知り、悪化を防ぐ知識を身につけませんか。

10月開始コースと12月開始

9月の子育てカレンダー		
1日(金)	1歳6か月児健診	受付13:00～13:30
3日(日)	両親学級	受付9:30～10:00
5日(火)	わんぱく広場	10:00～11:30
11日(月)	すくすくあかちゃん広場	10:00～11:30
13日(水)	7か月・8か月児健診	受付13:00～13:30
14日(木)	2歳児歯科健診	受付13:00～13:30
	2歳6か月児フッ素塗布	受付12:45～13:00
21日(木)	4か月児健診	受付13:00～13:30
28日(木)	3歳児健診	受付13:00～13:30

コースに分けて募集します。内容は、個別栄養指導と医師や栄養士による講話、調理実習です。講話と調理実習は両コース共、同日の開催です。※個別栄養指導では、来所が難しい場合には訪問での対応もできます。

10月開始コース
10月・12月の各月1回で栄養士による個別栄養指導(各1時間)を行います。

12月開始コース
12月・平成30年2月の各月1回で栄養士による個別栄養指導(各1時間)を行います。

申込締切 11月30日(木)

いずれも

●講話・調理実習

○生活習慣と腎臓病：12月5日(火)・13時30分～14時30分
※この講話は、申込不要でどなたでも参加できます。

○腎臓病の食事療法・健やか腎臓食：12月7日(水)・9時30分～13時
※家族と一緒に参加できます。

●費用

○テキスト代：1,080円

○調理実習材料費：400円

●定員 30人・先着順

●申込方法 電話、FAX

●対象

○対象の健診などで、たんぱく尿などの腎機能低下の指摘を受けたことのある人

○腎機能低下が3か月以上続く状態の人(eGFR 30、50ml/分/1.73m²程度)

※eGFRとは、腎臓の糸球体という場所で血液をろ過しています。この糸球体のろ過量を血清クレアチニン値を用いて、計算式に入れて算出するもの。eGFRが50ml/分/1.73m²であれば腎臓の働きが50%ぐらいだと推定されます。

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病で治療中の人は、教室参加について主治医と相談のうえ、申し込んでください。

■70～74歳の人の自己負担限度額(月額)

所得区分	外来	入院
現役並み所得	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4回目以降は44,400円です。
一般	14,000円	57,600円 ※4回目以降は44,000円です。
低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	8,000円	15,000円

※一般の外来については年間の限度額は144,000円です。

■70歳未満の人の自己負担限度額(月額)

所得要件	外来・入院
901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% ※4回目以降は140,100円です。
600万円超901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% ※4回目以降は93,000円です。
210万円超600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% ※4回目以降は44,000円です。
210万円以下	57,600円 ※4回目以降は44,000円です。
市民税非課税世帯	35,400円 ※4回目以降は24,600円です。

限度額適用認定証の交付

「限度額適用認定証」を病院に提示すると、支払額が自己負担限度額までになります。

認定証は毎年8月に更新されます。認定証が必要な

国保だより

健康増進課
☎(246)6246

人は、国民健康保険証と印鑑を持って、健康増進課で申請してください。

70歳以上の市民税課税世帯の人は、高齢受給者証により適用されるため、申請は不要です。

また、市民税非課税世帯の人には、入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を併せて交付します。

※8月から70歳以上の市民税課税世帯の人の自己負担限度額が変わりました。詳しくは左表で確認してください。

医療講座

第119回



医師が皆さんの身近に潜む病気を解説します。

●問合先 市立病院
☎(245) 0981

今月のテーマ

胃がん



九州大学大学院 臨床・腫瘍外科
たつきち たかあき
竜口 崇明 医師

胃がん

胃がんは胃の内側(粘膜)から発生した悪性腫瘍で、50、60歳の男性に多い疾患です。近年、早期発見が増えており減少傾向にはありますが、未だにがん死亡の3位に相当します。危険因子として塩分、喫煙、ヘリコバクター・ピロリ感染等が指摘されています。

初期症状・検査

みぞおちの痛み、腹部膨満感、嘔気嘔吐、食欲不振などです。ただし、これらの症状は病状が進行してから認められることが多いため、無症状時の検査、検診が重要です。

診断は、上部消化管内視鏡検査時の組織採取でがん細胞を確認することが多いです。最近の胃カメラの普及は目覚ましく、バリウム透視検査に比べて代わる勢いです。経口カメラは小型化が進み、経鼻

カメラも増えており、被験者負担の軽い検査になりつつあります。そのほか、CT検査や、病状によってはMRI検査・PET・CT検査などを勧められることもあります。

これらの検査結果をもとに、がんの進行度(ステージ)が決まります。具体的には、壁深達度(がんが外側に潜り込んでいる程度)、周辺リンパ節への転移の有無、他臓器への転移の有無の3項目に応じてⅠA～Ⅳ期に分類されます。ステージは個々の患者さんの転帰を推し量る指標となるだけでなく、その後の治療方針決定にも重要です。

治療方針

例えば、ⅠA～ⅢB期の患者さんには主に切除治療が、Ⅳ期の患者さんには抗がん剤を主体とした全身療法が選択されます。切除には内視鏡的

切除と外科的切除があり、前者は病変部の粘膜下層までを切除すればよい早期がんの一部で、後者は胃の全層と周辺リンパ節の郭清を要する早期がん・進行がんで適応する治療法です。

外科的切除には更に、腹腔鏡下手術と開腹手術があります。腹腔鏡下手術は、傷口が小さく術後の回復が早いと言われていますが、適応が限られること、術後成績が開腹手術と遜色ないという確信がまだない(標準療法ではない)こと、臓器の切除範囲は開腹手術と変わらないため、胃切除に起因する後遺症(小胃症状、ダンピング症候群)などほこちらの治療法でも起こりうることを留意しておく必要があります。

がん治療の原則は早期発見・早期治療です。恐がらずに気軽に病院を受診しましょう。

お詫びと訂正

広報なかま7月10日号で「医療講座」の執筆者名を「宮崎 恵」医師としていましたが、正しくは「宮崎 恵」医師です。お詫びして訂正します。

年金ニュース

市民課
☎(246) 6240

国民年金保険料を納めましょう

平成29年度の国民年金保険料は月額16,490円です。保険料は日本年金機構から送られてくる納付書で、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができます。また、口座振替やクレジットカード、インターネットバンキングを利用した電子納付でも納付できます。

支払い方法の変更など、詳しくは市役所または年金事務所まで相談してください。

●口座振替

口座振替で納めると手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。振替日は月の末日です。口座振替の申し込みは、市役所、年金事務所のほか、通帳をお持ちの金融機関で受け付けています。

●クレジットカード納付や電子納付

クレジットカードから継続的に納付することができ、また、インターネットなどを利用した電子納付もできます。電子納付を希望する場合は、事前に金融機関にお問い合わせください。経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除される制度や猶予される制度があります。

国保の免除・納付猶予期間がある人には追納が勧め

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

これらの期間の保険料は、将来受け取る老齢基礎年金を増やすために、10年以内であれば遡って納めることができます。

ただし、免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降の追納の場合、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

●問合先 八幡年金事務所
☎(631) 7962

募集



両親学級

妊娠中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学びませんか。

●日時 9月3日(日)・10時～正午(受付は9時30分～)

●内容

○助産師による子育て講話「育メンのススメ」

○赤ちゃんのお風呂入れ実習

●申込締切 8月29日(日)

●申込方法 電話

●持ち物 母子健康手帳、筆記用具

●申込・場所・問合先 保健センター

☎(246)1611

女性向け創業相談会

県では、創業を目指す女性や創業して間もない女性を対象に、毎月、女性創業相談会を開催しています。

女性の中小企業診断士が、創業・起業にあたって直面するさまざまな課題の相談に個別に対応します。

相談内容など秘密は厳守します。創業・起業について考え始めたばかりの人も気軽に

相談してください。

●日時 9月26日(日)・9時45分～16時30分

●場所 中間商工会議所

●申込締切 9月25日(日)

●問合・申込先 県北九州中小企業振興事務所

☎(588)1071

もつと知ろう！

肝炎・肝がん・肝脂肪

B型肝炎、C型肝炎、脂肪肝、肝がんの治療に関する講座や肝臓病に関するシンポジウムを行います。

●日時 9月9日(土)・13時30分～17時(開場は13時)

●場所 えるピア久留米(久留米市諏訪野町1830-6)

●講演 鳥村拓司さん(久留米大学医学部内科学講座消化器内科部門教授)

○井出達也さん(肝疾患相談支援センター長)

○天野恵介さん(担当医師)

○高橋宏和さん(佐賀大学医学部内科学講座肝臓・糖尿病・内分泌内科)

●申込締切 8月31日(日)

●定員 250人(先着順)

●参加料 無料

●申込・問合先 久留米大学病院福岡県肝疾患相談支援センター

☎0942(31)7968

イベント



図書館大冒険

「お宝を探せ」

本の「おもしろさ」や「よさ」に触れ、家族の絆を深める企画です。「図書館にある最も古い本を探せ」など、さまざまな指令をクリアしながら図書館を冒険しましょう。

●日時 8月18日(金)・10時～正午

●対象 市民図書館

●申込方法 小学生と保護者

●申込方法 窓口、電話、FAX、メール

●定員 20組・抽選

●参加料 無料

●申込・問合先 生涯学習課

☎(246)6224

FAX(246)0277

○メール: kouninkan@city.nakama.jp

第40回こどもまつり

さまざまな遊びや軽食、バー、中央公民館講堂を使つてのステージ発表など、盛りだくさんの内容です。

●日時 8月27日(日)・10時～(雨天決行)

●場所 中央公民館

●問合先 子ども会育成連

☎0942(31)7968

絡協議会事務局

☎(246)2321

親子スペースウォッチ

秋の星空散歩

星空から好きな星座を探してみよう。9月の惑星や木星、土星などを観察することができま。

●期 日 9月1日(金)

※予備日は4日(土)です。

●時間 18時30分～20時30分

●対象 小学生以上の子どもと保護者

●定員 12組(24人程度)

●場所 底井野小学校

●申込方法 FAX、メール、中央公民館窓口

※窓口で申し込む場合は、未記入のハガキを持って来てくださ。

●必要事項 講座名、住所、参加者の氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、FAX番号

●申込締切 8月18日(金)・抽選

●問合先 中央公民館

☎(246)2321

FAX(246)0277

○メール: kouninkan@city.nakama.jp

ペットボトルロケットを飛ばそう

ペットボトルでロケットを

作って、飛距離を競います。遠くまで飛ばした人には賞品があるかも。

●日時 9月16日(日)・9時～正午

●場所 中間南小学校

●対象者 小学4年生以上

●定員 40人(先着順)

●参加料 無料

●持ち物 はさみ、1.5ℓのペットボトル2本(くびれなどがないまっすぐな形のもの)

●申込締切 9月8日(金)

●申込・問合先 生涯学習課

☎(246)6224

子育て講座

家事や育児を頑張っているお母さん、子どもと心あたたまる話を聞きながら、親子遊びを楽しみませんか。

●日時 9月14日(日)・10時30分～11時30分

●場所 なかまハーモニーホール

●対象者 1歳6か月～4歳の子どもと保護者・30組程度

●参加料 無料

※申込不要です。親子遊びができる服装で来てください。

●問合先 子育て支援センター

☎(245)5557

お知らせ



飲酒運転は絶対しない！させない！
許さない！そして、見逃さない！

8月25日～31日は飲酒運転撲滅週間です。

飲酒運転は、罰金や懲役、会社の解雇など、非常に重い罰則や社会的制裁が課されます。また、被害者や加害者、両家族の生活を大きく変えてしまいます。自分はもちろん、回りの人が飲酒運転をしないように呼びかけ合つなど、みんなで飲酒運転をなくしましょう。

●問合先 折尾警察署
☎(691)0110

高濃度PBC使用機器の処分期限

高濃度PBC(ポリ塩化ビフェニル)を使用した大形変圧器やコンデンサなどの処分期限は、平成30年3月31日です。昭和52年以前に建築された古い工場やビルは、再確認してください。

PBCが含まれていることが判明した場合は、速やかに連絡してください。

処分期限

○大形変圧器・コンデンサなど：平成30年3月31日
○安定器および汚染物など：

平成33年3月31日

●問合先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎0940(36)6322

福岡県腎臓疾患患者福祉給付金

腎臓疾患患者福祉給付金の申請を受け付けています。対象や支給要件など、詳しくはお問い合わせください。

●支給額月額 2,000円

●申請締切 9月30日

●申込先 福祉支援課

●問合先 宗像・遠賀保健福祉環境事務所
☎(201)4162

行政書士試験

●試験期日 11月12日

●会場 福岡工業大学

(福岡市東区和白東三丁目30・1)

●願書配布締切

○郵送配布：9月1日

○窓口配布：9月8日

●配布場所 県庁、地区県民情報コーナー、県行政書士会

●願書受付締切

○郵送：9月8日

○インターネット：9月5日

●問合先

行政書士試験研究センター
☎03(3263)7700

○URL：

<https://gyosei-shiken.or.jp>

親と子のなやみ相談窓口

事前予約がなくても面接相談は可能ですが、待ち時間があります。

●日時 9月8日、9日

●相談方法 電話または面接

●相談電話

☎(246)0840

※開設期間中の臨時電話です。

●場所 なかまハーモニ

●費用 無料(電話代、交通費は自己負担)

●相談内容 子育て、ひきこ

●予約・問合先 県青少年育成課
☎092(643)3388

消防設備士講習

北九州地区以外の試験会場など、詳しくはお問い合わせください。

●対象 次のいずれかに

当てはまる人

○平成27年度に消防設備士免

状の交付を受けた人

○平成24年度に前回の講習を

受けた人

お盆期間のお知らせ

歯科の休日急患診療

受診する人は、事前に電話でお問い合わせください。

○8月13日 水 もり歯科医院(水巻町吉田東二丁目1・3)

☎(201)8181

○8月14日 木 藤江歯科医院(遠賀町田園二丁目1・5)

☎(293)1341

○8月15日 金 田中歯科医院(中間市通谷四丁目1・1)

☎(244)9063

●診療時間 10時～17時

夜間の急病やけがの電話相談

小児科は、専門の医師がいない場合がありますので、事前に問い合わせてください。

●受付時間

○8月13日 水…17時～22時

○8月14日 木・15日 金…18時～22時

●問合先 遠賀中間医師会おんが病院内

☎(282)9919

○受講していない人

●講習場所 北九州市立大学(小倉南区北方四丁目2・1)

●講習区分・日時

○消防設備(甲乙1類、2類、3類)：9月6日、7日

○警報設備(甲乙4類、乙7類)：9月8日、11日

○避難設備・消火器(甲乙5類、乙6類)：9月12日、13日

●申込締切

8月18日

●受講料

1つの講習につき7,000円

●申込先

県消防設備安全協会(〒810・0073 福岡市中央区舞鶴三丁目1・10)

●問合先

消防署
☎(245)0901

第2回危険物取扱者試験

願書と受験案内は消防署にあります。試験の種類など詳しくはお問い合わせください。

●日時・場所 10月28日、九州共立大学(八幡西区自由ヶ丘1・8)

●申込方法・申込期間

○郵送：8月28日～9月11日

●問合先

消防署
☎(245)0901

●申込先

消防試験研究センター(〒812・0034 福岡市博多区下呉服町1・15)

●問合先

消防署
☎(245)0901



みんなで作るページだぬん。お知らせやイラストなど送ってほしいぬん。

●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

みんな集合



結成30周年記念コンサート
中間混声合唱団ドレミ

結成30周年を迎える中間混声合唱団ドレミが、記念コンサートを開催します。団員は50〜90歳代で平均年齢は78歳。総勢40人が健康維持と生涯学習のために継続している豊かな歌声を楽しんでください。

●日時 9月10日 14時開演

●場所 なかまハーモニ―ホール

○指揮…中垣美子
○ピアノ…森田智子

○賛助出演…北九州アカデミ―少年少女合唱団

○客演ピアノ…神明みどり

○ドラム…西田曉歩

●入場料 800円(高校生以上)

●問合せ 中垣携帯

☎090(9072)7351

ギラヴァンツ サマー フェスティバル

2017 明治安田生命 J3 リーグ、ギラヴァンツ北九州対 FC 琉球の試合開催にあたり、ミクスタ満員大作戦を決定します。詳しくは、ギラヴァンツ北九州のホームページを見てください。



●日時 8月26日 18時キックオフ

●場所 ミクニワールドスタジアム北九州

●来場目標 15,000人

●作戦

○その1…来場した人全員に「8・26 オリジナルユニフォーム」プレゼント

※ユニフォームのお渡しは試合当日スタジアム入場時です。サイズはフリーサイズのみです。

○その2…Giravanz Summer Festival 花火

Festival 花火

※試合終了後に映像と音楽と花火によるエンディングを実施します。

○その3…お得な前売りチケット販売

※チケットは7月22日から一般販売を開始します。

●問合せ 株式会社ギラヴァンツ北九州

☎(863) 6777

○URL…

<https://www.giravanz.jp/>

オリオンピック2017

堀川地域ににぎわいを創出するため、今年も「おバカ楽しい」をモットーにオリオンピック2017を開催します。堀川カヌーレースや豆運びレースなどの競技で優勝を争います。観覧は無料です。ぜひ会場に足を運んでみてください。

●期 日 9月10日 9時〜17時30分

●場所 折尾堀川周辺

●問合せ オリオンピック実行委員会

☎090(4343)3443

くらしの悩み

無料相談会

事前の申し込みは不要で、無料で参加できます。

●日 時 8月27日 13時

時 16時

●場所 中央公民館

●内容 相続、遺言、成年後見、葬儀・お墓の問題など、くらしの悩みを対象とした無料の相談会

●問合せ NPO 法人メモリーサポートなかも

☎(701) 4099

第20回 中間・遠賀 母親大会

小中高各学校などを中心に、年間約160か所で活動を行っているmonさんのトーク&コンサートを開催します。「うまくできてくれてありがとう」をテーマに親から子どもへの愛情や想いを届けていきます。

在日韓国人やADHD(注意欠陥多動性障害)であるがゆえイジメられた経験、子を亡くした悲しみや体外受精を体験したからこそ気づけた「いのち」の大切さなどを歌と語りで伝えます。

●日時 9月10日 15時30分(開場は15時)

●場所 遠賀町中央公民館(遠賀町今古賀513)

●参加料 500円(小中高生は無料)

●問合せ 第20回中間・遠賀地区母親大会実行委員会

☎080(1702)2580

初心者のための マネープラン基礎講座

参加無料！セミナー & 個別相談会 特別開催

- 金利のしくみ(単利・複利)
- インフレとデフレとは？
- 分散投資、外貨投資の有効性
- 初心者向けの資産運用方法
- 生命保険を使った貯蓄方法
- 最新の医療保険、先進医療他

講座内容

ケーキ & お茶付！

マネースクール101特別企画

主催：マネースクール 101 事務局

今のままでは将来の年金や老後が不安」「知識がないので資産運用に踏み出せない…」など、そんな悩みを今こそ解決しませんか？ご希望の方には個別相談も開催します。お気軽にご参加ください！

八幡	9/23(土祝)	10:30 ~ 12:30
小倉	9/26(火)	10:30 ~ 12:30
	9/24(日)	14:00 ~ 16:00
	9/25(月)	10:30 ~ 12:30

黒崎ひびしんホール
(北九州市八幡西区岸の浦2丁目1-1)

リーガロイヤルホテル小倉
(北九州市小倉北区浅野2-14-2)

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

■ 公共施設問合先 ■

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 6 月末現在 (前月比)

○人	□…42,714 人 (-55)
○男	…19,855 人 (-35)
○女	…22,859 人 (-20)
○世帯数	…20,587 世帯 (-19)

■ 交通事故発生件数 ■

平成 29 年 5 月末現在

	5 月	累計
件数	24 件	121 件
死者	0 人	0 人
負傷者	29 人	166 人

■ 火災発生件数 ■

	6 月	累計
建物	1 件	3 件
林野	0 件	0 件
車両	0 件	0 件
その他	0 件	1 件
件数	1 件	4 件

A 毎年 8 月 15 日に灯籠流しを行っており、どなたでも参加することができます。また、当日には灯籠を販売します。事前の予約は必要ありませんので、ぜひ皆さんでお越しください。

● 時間 16 時～20 時
● 場所 市役所前河川敷
● 費用 水溶性灯籠…1,000 円
 ○西方丸受付料…3,000 円
 ○供物代…500 円 (供物などがある場合)

私がお答えします



産業振興課の中野です。お盆の終わりの夜には、家族そろってご先祖様をお見送りしましょう。

Q 灯籠流しについて、詳しく教えてください。初盆ではないのですが、灯籠流しに参加できますか。

教えて職員さん



わが家の「アイドル・ヒーロー」を広報なかまに掲載しませんか。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 (50～70 字)

●応募・問合先 広報広聴係 (〒809-8501 中間一丁目1番1号) ☎ (246) 6271

○メールアドレス…koho@city.nakama.lg.jp



もりわき はると
森脇 晴大ちゃん

H28.8.8 生 (中央三丁目)

1 歳の誕生日おめでとう。いたずら好きなはるとくん。これからも元気にすくすく大きくなってね。はるとくんはパパとママの宝物だよ♡



すえよし えいじ
末吉 瑛士ちゃん

H29.5.13 生 (太賀三丁目)

ご機嫌な時に出す「ふう～」っていう声に家族はいつも癒されています。すくすく元気に育ってね♡

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

毎月の利用料 (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)

約 8 万円～11 万円 | 51.2 万円～

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!

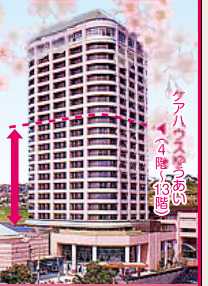
社会福祉法人 西日本至福会
軽費老人ホーム

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、戸嶋)

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





忘れないで、今月の納付・納税

- 市県民税(2期)
- 国民健康保険税(3期)
- 介護保険料(4期)
- 後期高齢者医療保険料(2期)

あしあと

毎日暑い日が続いています。体の強さには自信があるほうですが、それでもこの暑さは堪えます。夏は市内のさまざまな地域でお祭りが行われ、市民の皆さんと交流させていただいています。すれ違う人から「市長頑張ってるね」とか「中間が明るくなるよう期待してるよ」といった励ましのお言葉をいただくと、バテかけた体に元気が戻ります。また、夏休みということもあり、汗だくの子もたちが笑顔で走り回っている様子は中間市の明るい未来を想像させてくれます。背負う期待の大きさを実感しながら、この夏を、そしてこの4年を、全力で駆け抜けようと、改めて強く思いました。



編集後記

▶熱中症予防のためにも適度にエアコンは付けたほうがいいと聞き、最近では28度に設定して冷房を付けて寝ています。また、皆さん目覚まし時計のスヌーズ機能ってご存じですか？設定していれば5分とか10分おきに、止めたベルがまた鳴ってくれ、二度寝を防いでくれる便利機能です。その結果何が起きるでしょう？快適過ぎて安心して過ぎて朝寝坊がとどまらない…。職場から家が近くて心底よかったと思う男43歳、夏の盛り。(講)
▶夏と言えば、スイカやプールに虫取りなど楽しいことがたくさんありますが、早朝のセミの大合唱には悩まされますよね。毎年、セミがうるさいなあと思っていましたが、今年は例年とは一味違う音に悩まされています。1歳を迎える息子が、朝6時ごろからがさごそ…。本棚の本を引っ張り出したり、おもちゃを床に打ち付けたりといたずらが止まりません。早朝から目を輝かせて遊ぶ息子に少しおびえています。(翔)

日 曜		9 月 の 行 事 予 定	
1	金	○「小学生読書感想画」作品募集(22日まで) 市民図書館 ○親子スペースウォッチ 底井野小学校 (18:30～20:30)	
2	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人以内・相談15:00～17:00)	
3	日	○第57回中間市長杯軟式野球大会(1日目) 中間仰木彬記念球場 (8:30～) ○綾戸智恵コンサート2017～DO JAZZ～ なかまハーモニーホール (15:00開演)	
4	月	○親子スペースウォッチ(予備日) 底井野小学校 (18:30～20:30)	
5	火	○「中間市民図書館を使った調べる学習コンクール」作品募集(～10/19) 市民図書館	
6	水	○世界そげなこと講座③ 中央公民館 (13:30～15:00)	
7	木	○健康づくりサポート教室栄養編「糖尿病」 保健センター (受付9:00～9:30) ○きらめき大学教養講座③ 中央公民館 (10:00～12:00) ○きらめき大学選択コース④ 中央公民館 (13:00～15:00) ○救急の日広報活動 イオンなかま店 (14:30～15:30)	
8	金		
9	土	○福岡県読書推進大会中間市大会 ハーモニーホール (13:00～16:00) ○住まいの耐震化教室 中央公民館 (14:00～15:30)	
10	日	環境美化の日 ○第57回中間市長杯軟式野球大会(2日目) 中間仰木彬記念球場 (9:00～) ○サンシャイン・サンデー④ 中央公民館 (9:00～12:00)	
11	月	○民生委員児童委員協議会 保健センター (14:00～) ○10月保育所入所受付締切 こども未来課 (締切17:15)	
12	火	○集団健診(女性限定の日、予約者のみ) 保健センター (8:30～)	
13	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)	
14	木	○りふればーく④ 中央公民館 (10:00～12:00) ○「子育て女性再就職支援」出張面接相談(9/12までに要予約) 人権センター (10:00～12:00) ○子育て講座 ハーモニーホール (10:30～11:30)	
15	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人以内・相談15:00～17:00)	
16	土	○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(ほっとブックなかま) 市民図書館 (11:00～12:00)	
17	日	○第57回中間市長杯軟式野球大会(予備日) 中間仰木彬記念球場 ○身体障がい者福祉相談 ハピネスなかま (10:00～12:00)	
18	月		
19	火		
20	水	○自治会長会 中央公民館 (13:30～) 秋の交通安全県民運動(30日まで)	
21	木	○きらめき大学選択コース⑤ 中央公民館 (13:00～15:00)	
22	金	○自然再発見講座③ 中央公民館館外 (8:30～15:30)	
23	土	○おはなし会(なかまフレンズ) 市民図書館 (11:00～)	
24	日	○第十三回なかまアマチュア寄席 なかまハーモニーホール (14:00開演)	
25	月		
26	火	○健康フェア イオンなかま店 (10:00～12:00)	
27	水		
28	木	○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人以内・相談15:00～17:00) ○市税などの夜間納付窓口の開設(29日まで) 収納課 (17:15～19:00)	
29	金		
30	土	○堀川いっせい清掃(雨天中止) 中間唐戸(水門)前集合 (8:30～)	
※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。			

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
一基 **38万円** (税込) より

◎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。