

「明治の足音が聞こえるまち」のホットな情報をお届けします

広報

2016年

ななかま

2月号

No. 1003



大寒波到来

1月24日未明から中間市全域を襲った大寒波。この日は最高気温がマイナス2℃を記録し、市内各所で水道管が凍結する事態となりました。

断水の真相

24日、25日
破裂・漏水が相次ぐ

前週末から天気予報では、西日本を中心に「数十年に1度」の寒波がやって来ると予想されていました。中間市内でも水道管の防寒対策など



25日午前中の中間市内。前日からの降雪で積もった雪の下で、水道管の凍結が進んでいた。

を呼びかけていましたが、大寒波は中間市民の生活を直撃、水道管が凍結して水が出ない状況が多発しました。凍った水道管は、収縮し、管の結合部が緩くなるため、漏水が起きやすくなります。また、水道管の中で凍った水は膨張し、管を圧迫するため、管が破れやすくなります。主にこの2つの原因により、24日から25日までに350を超える箇所水道管が破損しました。

26日9時
断水を決断

漏水の発生は26日の朝を迎えても続きました。この日から市は空き家の漏水を問題視し、31戸の空き家をすべて点検。漏水している家屋の止水栓を閉めるなど対策を講じましたが、市全体の漏水量は給水量を上回



水道管の破裂によって起きた漏水。写真のように吹き出すような漏水よりも、じわじわ漏れる漏水のほうが圧倒的に多い。

り続け、市はついに断水措置を決断しました。

突然の断水宣言に、市民は混乱。コンビニエンスストア、ホームセンターなどでは、飲料水や水をくみ置いたための容器が瞬く間に売り切れ、給食を配膳できない小中学校は臨時下校や休校を行いました。生活用水を失った市民への早急な支援が待たれました。

26日15時
頼れる支援

市の要請を受けて、自衛隊の災害支援隊が到着したのが15時10分。そこから急ピッチで支援体制を築き、給水活動を開始。特に断水の影響が大きかった太賀、土手ノ内、浄花町、中鶴、長津を中心に給水活動を行いました。夜間には消防団の力も借りながら支援を行い、給水活動は21時まで続きました。



どれだけ技術が進もうと、災害時には人の手を使った支援が頼りになる。高校生の姿に笑顔を見せる市民も多かった。

災害から学ぶ

未然に防げなかったのか
市の対応の検証

水道管の破裂は、管にタオルを巻くと言った防寒対策と、古くなった管を取り換えることでしか防ぎようがないのが実情です。中間市の水道管は昭和8年から敷設され、以後、家屋が建築される度に次々と枝分かれしてきました。市が管理する大きな水道管から、家庭につながるための水道管の老朽化や耐寒の対策は、各家庭で練っていかなくてはなりません。

破損や漏水が起きていないか、その恐れはないかという定期的なチェックが必要で、地中からむき出しになっている水道管からの漏水は目に見えますが、埋設された水道管が徐々に老朽化して水が漏れている場合、発見が難しく、気が付かない間に漏水が続いていることがあります。漏水が断水の原因となった今回、改めて家庭の水道事情を点検してみたいかがでしょうか。

訓練ではない実災害
市民の声が糧になる

中間市で大規模な断水が起きたのは、平成13年以来のことです。水がない生活に多くの市民が不安を覚え、不満を抱き、不便を実感しました。「自分の家は漏水していないのになぜ断水が起きるのか」「給水所が遠い」

「空き家から水が噴き出しているがどうすればいい」「いつまで断水するのか」。市には、電話やフェイスブックなどで約4,500件の相談や問い合わせがありました。このような「思い」は、決して訓練からは生まれません。断水によって顕在化した不安をこれからの糧にすることができると。それは、市と市民とが、災害に対する現実的な対策を講じることで明らかにしていかなければなりません。

情報の集約と発信
市の対策

大寒波が来ると分かってから、市では、19日にはホームページを使って、22日には広報車4台を使って水道管の防寒対策を呼びかけました。しかし、全ての市民には届かず、24日から漏水が起きました。そして26日8時20分、災害対策本部を立ち上げた後、断水を行うことを決め、県を通じて自衛隊に災害支援要請を行います。市が持つ給水車とともに、最大で市内10か所に給水所を設け、水道水の供給を行いました。

これらの情報は、防災無線、防災メール、広報車、報道機関、ホームページ、フェイスブックを使って周知したほか、自治会長に情報を伝え、地域での情報共有を図りました。一方で、市役所では電話が鳴りや

みませんでした。職員が現地対応に追われ、手薄になった市役所で、情報の集約が万全にできたのかは疑問が残ります。短時間に入ってくる種々個別の情報をどう集約し、伝達するかは市の課題です。

情報の入手方法
個人の対策

では、市民は情報を十分に取得できたのでしょうか。防災無線や広報車は地域の細部にまで広報を行うことができる反面、窓を閉めた屋内では聞き取りづらいという欠点があります。一方で、活字を使うホームページやフェイスブックは情報が確実に確認できるという長所と、パソコンなどがなければ利用できないという短所があります。そこで期待されるのが、防災メール

の利用や、自治会・自主防災組織などへの参加です。携帯電話を持ってさえいれば、登録するだけで細かな情報

を自動で取得できる防災メール。市と共有した情報を隣組や近所同士のネットワークで広めていく自治会。不測の災害が現実起きた今回、個人としてできる対策が明白になりました。災害からの被害を最小限にとどめるために、ぜひ防災メールに登録し、自治会に加入しましょう。

●防災メールの登録方法

空メールを送信し、その返信メールに従って登録してください



QRコードも利用できます

市民の皆さんへお礼とお詫び

2日間市内で断水する事態も、水道工事業者の方々の昼夜を問わないご尽力と、自衛隊の隊員や地域の皆さん、消防団、中間高校の生徒さんなどのご支援で収束することができました。

市民の皆さんには、ご不便な生活を余儀なくされ、ご心配、ご迷惑をお掛けしましたことお詫び申し上げます。また、断水期間とその前後、節水にご協力いただきお礼申し上げます。この災害を教訓に、より災害が少ない、もし起きて、被害を最小限にとどめるまちづくりに努めていきます。

終わりに

断水という災害に学び、地震や台風といった災害について、家族や地域の皆さんと改めて考え、日ごろから対策をとっておきましょう。

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。

昔の川の姿を取り戻したい

平成 18 年に発足した「ほたる・メダカの会」の当初からの会員で、現在は副会長を務めています。ほたる・メダカの会は、「自然環境の再生・保全」を目的として活動しています。

仕事を退職したのち「昔から好きだっためだかについて極めたい」という思いから、北九州域の川や水路を見て回り、めだかの生息環境や種類について調べました。ほたるも好きですが、めだかに対しては一入の愛情があります。

講演会や勉強会では「交雑防止と放流禁止」について必ず話をします。源流が同じでも分岐し、1本川が違うだけでめだかの種類は異なります。つまり、飼っていためだかを本来の生息地とは異なる川に放してしまえば、自然と交雑が進み、その土地の個体種が減ることになります。こういった問題を防ぎ、その川に昔から生息する個体種を後世に伝えていくことが大切です。

将来、私たちが手を加えずとも、昔の川の姿が維持されるようになればうれしいですね。ほたるのことは、また別の機会にお話しさせていただきます。



岸本 武記さん(深坂二丁目・72歳)

特集 なかまブランド 始めました

平成27年6月、「なかまブランド」が産声をあげました。
中間市を訪れる観光客の皆さんに遠賀川水源ポンプ室や市内の名所見学に加え、お土産の購入を楽しんでもらうことが目的です。
あなたも中間市を盛り上げる一員として、なかまブランドに登録しませんか。



目次 CONTENTS

広報なかま2016年2月号

- 2 大寒波到来
- 4 なかまでつなごう市民リレー
- 5 **特集** / 中間ブランド始めました
- 10 市からのお知らせ
- 14 福祉の輪
- 16 人権作文・標語、世界遺産でなかまになろう
- 17 暮らしのミカタ、やっちゃん環境
- 18 図書館だより、体育の時間
- 19 温故知新、文芸歳時記
- 20 健康ファミリー、Nakama's キッチン
- 21 医療講座、なかマルシェ
- 22 暮らしの情報
- 24 まちのわだい
- 26 みんなのひろば
- 28 行事予定



※なかまブランドの商品は、さくら館・地域交流センターで購入できます。



なかまブランド
始めました



6 味だけでなく、お土産として楽しんでもらうために焼印と同じ柄の包み紙で包装。
7 おいしいと食べてくれる人の笑顔を見ると苦勞も忘れてしまうと話す、永野さん。
8 地域交流センター前で販売されている。



「中間市のお土産は何か？」
ふと考えたときに正直、何も思いつきませんでした。それなら自分で作ってしまおうと「なかっぱまんじゅう」を考案しました。
お土産を作るからには、見て楽しいだけでなく、おいしいものを作ろうと研究を重ねました。あんには北海道産の小豆を100%使用し、外側のおもち部分には、モチモチツツし

た食感を出すために、タピオカ粉を混ぜるなど工夫を凝らしました。
これからも定番の黒あん、白あんに加え、期間限定の新しい味を展開していきます。定番の味とあわせて食べてみてください。味も見た目も楽しんでいただけます。
まずは、市民の皆さんに知っていただき、中間の銘菓として、市外・県外に広げていきたいと思っています。

なかっぱまんじゅう

FDルーツ 代表 永野 靖雄さん

おいしいお土産を届けるために

なかまブランドを盛り上げる

パン工房 向日葵 代表 宇都宮 靖貴さん

赤煉瓦クッキー、なかっぱまどれーぬん、焼きドーナツ、レモンガラスのラスク

2003年から扇ヶ浦の住宅街に店を構え、地域の人にパンを楽しんでいただいています。

世界遺産への登録を機に、市のことをもっと知ってもらおうと新商品を作りました。ポンプ室の赤煉瓦をイメージした「赤煉瓦クッキー」、なかっぱの口ぐせ「ぬん♪」からヒントを得た「なかっぱまどれーぬん」などがあります。

これらの商品は、その見た目やネーミングから、手に取ってもらう機会に恵まれ、生産が追い付かないこともあり、うれしい悲鳴をあげています。

今後は、コラボ商品も作りたくと考えています。なかまブランドに登録している業者と協力して、おいしくて楽しいものを作りたいです。どんなものができるかはわかりませんが、市を盛り上げたいと考えている人と手を取り合って、市民が誇れる「なかまブランド」商品を産み出していきます。

なかまブランドが充実していけば、ブランドとしての価値が確立し、観光客がお土産として買ったり、市内在住の人が市外や県外の人への手土産にする機会が増えると思います。そうすれば、市がさらに盛り上がっていくのではないのでしょうか。



9 お客様の声を直接聞けるのが、楽しみと話す、宇都宮さん。
10 取材時に特別に焼いていただいた、焼き立ての「なかっぱまどれーぬん」。
11 焼きドーナツ。ラッピングには、なかっぱとポンプ室のコラボで中間市をアピール。

中間の魅力を詰め込んで

なかまブランドに登録している業者となかまブランド登録に向けて奮闘するトマト農家の声を紹介します。生産者が込める商品への思いやこだわり。そこには中間の魅力がたくさん詰まっていました。

●問合せ 世界遺産推進室
☎(245) 4665



厳選素材で表現するふるさとの味

砂山加工組合 代表 長野 充子さん

ほのぼの味噌
ほのぼの味噌(米みそ)の原材料は、米・大豆・塩のみ。余分なものは、いっさい入れません。また、米は砂山で収穫されたものを、大豆は遠賀・中間で収穫されたもののみを使用しています。
皆さんに安心して食べてほしい、ふるさとの味を感じてほしいという願いを込めて、地元産の原材料にこだわっています。食品としての安全性が認められ、約20年にわたって学校給食に取り入れられています。

砂山加工組合は、1987年に私たちの母たちが創業しました。世代が代わっても製法をしっかりと受け継ぎ、伝統の味を守っています。
原材料がシンプルだからこそ、その手順や温度管理などが少し違うだけで味が変化します。特に、夏や冬で気温が異なる温度の管理はとても難しいです。ただ、その難しさが味噌作りの楽しさでもあります。
こだわりの素材で作ったふるさとの味をご賞味ください。



1 砂山加工組合の皆さん。写真左から安田香苗さん、田中昌子さん、長野充子さん、石井悦子さんが元気に働いている。
2 ほのぼの味噌は、「米みそ」と「合わせみそ」(麦入り)の2種類。田楽味噌や梅酢味噌などでいただくのがおすすめ。



3 遠賀・中間の地元産にこだわった大豆。
4 蒸し上がった米を広げ、麴をもみ込む準備中。
5 「合わせみそ」。生産工程終了後に半年以上熟成させることでようやく完成する。



なかまブランド
始めました

なかまブランド 始めます



なかまブランドには未登録なもの、中間産のトマトで作るアイデア商品。自分が作ったトマトを加工して、さらに多くの人にトマトのおいしさを伝えたい。そんな思いから生まれつつある新しいなかまブランドは、近い将来、なかまブランドを盛り上げる仲間として活躍してくれることでしょう。

トマトのおいしさを伝えたい

トマト農家 日高 和敏さん 真奈美さん

トマトを贅沢に使った商品

トマト農家として8年。心を込めてトマトを栽培しています。このトマトのおいしさを皆さんにもっと伝えたいという思いから、さまざまな商品の開発に取り組んでいます。ジャム、ドレッシング、アイス、大福など生産者だからこそできる、トマトを贅沢に使った商品を開発しています。その中でも、まずはトマトジャムをなかまブランドに登録したいと考えています。

赤と緑のトマトジャム

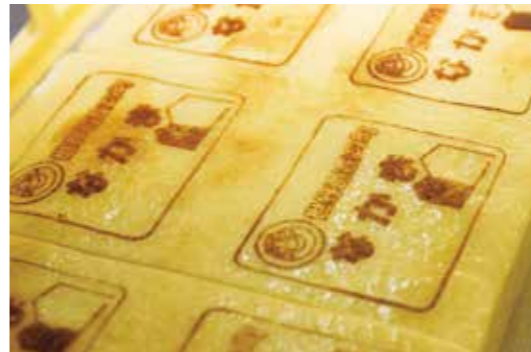
トマトジャムは2種類あり、完熟した赤いトマトで作るものと、生産の過程で摘果(間引き)した緑のトマトで作るものがあります。赤いジャムは甘みが強く、何も知らずに食べた人には「イチゴジャムですか?」と聞かれるほどです。余韻にはトマトの風味が広がるので、トマトの素材の良さも楽しんでいただけます。緑のジャムは、甘さは控えめでさっぱりとした味わい。トマトが苦手という人にも喜んで食べていただけます。

もったいないをブランドに

トマトには、味には全く遜色がないにもかかわらず、規格外(大きすぎるもの)やキズがあるなどの理由で、店頭に並べることができないものがたくさんあります。これらのトマトは、廃棄されてしまうことが多く、いつももったいないと感じていました。そこで、これらのトマトを皆さんにお届けする方法として考案したのが、ジャムやドレッシングなどの加工品です。これからは、なかまブランドを通じて、よりたくさんの人に私たちのトマトを楽しんでいただきたいです。



- 4 緑のトマトジャムの原材料。本来であれば、摘果して捨ててしまうもの。「もったいない」をたった1つのアイデアでおいしいジャムに変身させる。
- 5 取材をしたときに作っていただいた、できたての赤いトマトジャムと緑のトマトジャム。
- 6 赤いトマトジャムは、パンやヨーグルトと一緒にいただくのがおすすめ。
- 7 おしゃれにワインのおつまみとして、クラッカーに塗っていただくのはいかがですか。
- 8 トマトの花と果実。受粉し、花の根元から果実が実る。



すり身、卵、砂糖などで作る「厚焼きカステラ」。焼印をきれいに押すことは、とても難しく、長年の勤だけが頼り。

厚焼きカステラ
中間で生まれ、中間で育ち、中間で働いてきました。そんな中間市に何か恩返しが出来れば、その思いから、なかまブランドへの登録を検討し始めました。
子どものころ、友達の家に行くときに見ていたレンガ造りのポンプ室。昔は茂みに覆われていた建物でしたが、西洋の文化が好きだった私は、その煉瓦造りの格好よさに魅力を感じていました。
その施設が世界遺産に登録されたのだから、何とかして盛り上げたい。そう思い世界遺産登録を祝う焼印を

作り、「厚焼きカステラ」に烙印することにしました。焼印のデザインは、私が所属するバンドのメンバーが作ってくれました。音楽も大好きで、県内各地でライブを行っていただきます。音楽同様、人を楽しませることが好きなので、厚焼きカステラを少しでも多くの人が楽しんでくれるとうれしいですね。
実のところ、かつての中間の銘菓「鶴饅頭」が今もあれば、なかまブランドへの登録は考えなかったと思います。しかし、鶴饅頭という誰もが知るお菓子が無くなってしまった今、自分ができる範囲で市を盛り上げたいという思いが私の原動力になりました。
まだ、なかまブランドに登録していない人も、私のような気持ちの人がいれば、一緒に市を盛り上げていきましょう。



昭和12年から続く歴史あるお店を営む、石田さん。

健康食品でみんなを元気に

なごみ工房 代表 坂田 美津子さん

なごみ味そ

食べた人が、穏やかでくつろいだ気分になるようにという願いを込めて「なごみ味そ」という商品名を付けました。

現代では、医療の進歩などで平均寿命が延びていますが、一番大事なのは「健康寿命」だと思います。元気に楽しく過ごせることが、人生を豊かにする。そのためは、日ごろから健康に気遣うことが大切です。なごみ味そは、全て手作りにこだわり、化学調味料も一切使わないので、子どもから大人まで安心して食べていただけます。

また、市をもっと盛り上げたいという思いから、フットパスにも協力。歩き疲れた皆さんを元気づけようと、なごみ味そ入りのおにぎりを振る舞っています。おにぎりを食べる笑顔に癒され、私たちがさらに元気になることもしばしば。

なかまブランドに登録したことで、さらに多くの人を元気にする一助になればと思います。



- 1 米、麴、ピーマンなどから作られる体にやさしい味噌。
- 2 写真右から、坂田美津子さん、中島チヨ子さん、伊藤京子さん(お休み)の3人で味噌を作る。
- 3 親子ハロウィンフットパス中、提供されたおにぎりをほおぼる子どもたち。





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。

市の行政に対するパブリックコメントを募集します

市では、さまざまな事業に、広く市民の皆さんの意見を反映させるため、たくさんの意見を募集します。なお、原則として、それぞれの意見について個別の回答は行いません。集約のうえ公表しますのでご了承ください。

地域公共交通網形成計画(案)
今後のまちづくりを踏まえ、地域全体の実情に適した交通体系の実現に向けて、公共交通の将来像を定めた地域公共交通網形成計画を策定中です。この計画に関する意見を募集します。

●**応募期限** 3月10日(日)
●**提出・問合せ先** 住宅都市交通対策課(〒809・8501 中間一丁目1-1)
☎(246)6155
FAX(245)5598
○メール: jutakukoutu@city.nakama.lg.jp

屋外広告の禁止地域指定(案)
景観に関する取り組みを進め、美しい街並みを築くため、平成27年6月から屋外広告物条例を施行しています。今回、遠賀川水源地ポンプ室の世界遺産登録に伴い、世界

遺産周辺の地域を禁止地域に指定することとしました。

この地域では、原則として広告物の表示を行うことはできません。この指定に関する意見を募集します。

●**応募期限** 3月11日(金)
●**提出・問合せ先** 都市整備課(〒809・8501 中間一丁目1-1)
☎(246)6261
FAX(244)1040
○メール: toshiseika@city.nakama.lg.jp

第2次中間市生涯学習基本計画(案)

今後の生涯学習の充実を図るとともに、活力ある人づくり、まちづくりを推進するため、第2次中間市生涯学習基本計画を策定中です。この計画に関する意見を募集します。

●**応募期限** 3月10日(日)
●**提出・問合せ先** 生涯学習課(〒809・0014 蓮花寺三丁目1-1)
☎(246)6224
FAX(246)0277
○メール: syougakusyu@city.nakama.lg.jp

いづれも 提出の様式は自由です

「リンパ整体ヨガ教室」の受講生を募集します

受講を希望する人は、教室名、住所、氏名、連絡先を記入してハガキで応募してください。応募者多数の場合は抽選を行い、当選者のみ通知します。

●**期 間** 3月～8月の毎週金曜日
※月に3回教室を開催します。
●**時 間** 14時～15時
●**場所・応募先** 人権センター(〒809・0011 岩瀬一丁目17-1)

●**問合せ先** 人権センター
☎(245)3222

●**定 員** 6人
●**募集締切** 2月22日(日)



4月からの学童保育所の入所申し込みを受け付けます

●**問合せ先** こども未来課
☎(246)6248

- 共働き世帯など保護者が昼間家庭にいない小学生の健全な育成のために、放課後児童健全育成事業(学童保育)を行っています。
- 申込期間** 2月15日(日)～3月4日(金) 14時～17時
- 申込先**
 - 北学童保育所: 岩瀬三丁目2-2 ☎(246)2645
 - 東学童保育所: 中尾四丁目2-1 ☎(244)2690
- 西学童保育所: 弥生二丁目1-2 ☎(245)0554
- 南学童保育所: 通谷五丁目14-1 ☎(245)4517
- 底井野学童保育所: 大字上底井野825 ☎(246)5035
- 中間学童保育所: 長津一丁目26-1 ☎(246)1023
- 中間東幼稚園学童保育クラブ(旧中間東幼稚園敷地内): 扇ヶ浦一丁目2-1 ☎080(390)0968

堀川を知るバスツアー

●**問合せ先** 企画政策課
☎(246)6234

石炭が運ばれた堀川の経路を通じて、昨年登録された世界遺産と堀川つながりを巡るバスツアーです。見学する施設などへの移動はバスですが、途中に徒歩での移動があります。

●**日 時** 3月5日(日) 9時～16時30分
●**集合場所** JR黒崎駅前
※その後、直方市、中間市、水巻町から北九州市内(折尾・若松・東田)を回ってJR黒崎駅前で解散します。

●**参加料** 1人2,000円
※昼食代を含みます。
●**応募方法** 官製往復はがきの往信用裏面に、「ツアー名「堀川を知るバスツアー」と、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学生は学年も)、電話番号を、返信用表面に、郵便番号、住所、氏名を明記して、申込先に郵送してください。
※1枚のはがきで2人まで申し込むことができます。

●**申込締切** 2月21日(日)・必着
●**申込先** ジャパン九州ツーリスト株式会社(〒802・0001 小倉北区浅野三丁目8-1) ☎(521)8897



すが、必ず氏名、住所、電話番号、市外在住の人は勤務先など市との関係や利害関係を明記して、メールまたは郵送、FAXで提出してください。
●**応募資格** 次のいずれか
○市内に在住、通勤または通学している人
○これらの計画などに利害がある個人または団体
●**資料の閲覧場所** 市ホームページのほか、市役所(情報公開コーナー)、各担当窓口)、東部・西部出張所、中央公民館、市民図書館、働く婦人の家、ハピネスなかま、人権センターで閲覧できます。
※各施設の休館日・業務時間外には閲覧できません。

子育て講座を開催します

●**問合せ先** 子育て支援センター
☎(245)5557

育児をする中で、「目があわないう」「言葉の遅れ」「人とうまく関われない」というような悩みはありませんか。

今回の子育て講座では、NPO法人「子どもとメディア」を招いて、0歳～幼児期までの子どもに、テレビやビデオをどう視聴させるかをわかりやすく解説してもらいます。
乳幼児を育児中のお父さん、お

母さんの積極的な参加をお待ちしています。
●**日 時** 3月10日(日) 10時30分～11時30分
●**場 所** 子育て支援センター
●**対 象** 0歳～就学前までの子どもとその保護者
●**定 員** 20組程度
●**参加料** 無料
●**申込締切** 3月9日(日)
●**申込先** 子育て支援センター

市立病院では病院ボランティアを募集しています

●**問合せ先** 市立病院
☎(245)0981

受診申し込みの説明や介助といった患者への支援活動や、待合室整理といった病院環境の支援活動を行う病院ボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。
●**ボランティア内容**
○外来フロア: 受診申し込みの説明・介助、病院内の案内、障がい者・車いす利用者の誘導
○入院フロア: 検査などへの送迎、散歩、その他の手伝い
○病院環境への支援活動: 車いすの整理、待合室の整理、その他の支援活動
●**対象者**
○心身ともに健康で、患者の役に立ちたいという気持ちがあり、継続して活動できる人
○ボランティア活動に理解がある人
○患者のプライバシーを守れる人
※特に資格などは必要ありませんが、書類審査と面接を行います。



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。



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。

健康長寿を目指そう
●問合先 地域包括支援センター
☎(245)7716

健康づくりサポート教室
●問合先 保健センター
☎(246)1611

親子エアロビクスに参加しませんか
●問合先 子育て支援センター
☎(245)5557

健康長寿のためには、日常生活に必要な筋肉を中心に体操や運動を行うことが大切です。そこで、4月から、転倒しにくい体づくりに向けた介護予防教室を開催します。

教室名

○元氣ばい！なかも教室

○ニコニコトレーニング倶楽部

●対象者 次のすべてに当てはまる人

○65歳以上で介護認定を持たない人

○医師による運動制限がない人

○「暮らしの元氣度チェック」を受けた結果、生活機能の低下や危険性があると認められた人

※暮らしの元氣度チェックとは、日常生活に必要な元氣度を確認し、機能低下の兆候を発見するための質問表です。詳しくはお問い合わせください。

日時

○元氣ばい！なかも教室：4月～6月の毎週水曜日・9時30分～11時30分

○ニコニコトレーニング倶楽部：4月～9月の毎週水曜日・9時30分～11時30分または13時～15時

場所

●ハピネスなかも

申込先

地域包括支援センター

genk@city.nakama.lg.jp

現代の豊かな食環境では、おいしいと思うものを何も考えずに好きなだけ食べれば、誰でも簡単に糖尿病になるといっても過言ではありません。生活習慣病を予防するだけでなく、食事を楽しく、美味しく食べるためには、正しい食事の知識を身につけることが必要です。今回は、「食事のカロリ―とバランス」をテーマに、栄養と食事の基礎知識を学びます。

日時

●3月17日(金)・9時30分～13時(受付は9時～)

内容

栄養士の講話と調理実習

参加料

400円

●持ってくるもの 筆記用具、健康手帳、エプロン、三角巾、食品成分表(あれば)、電卓

●申込方法 3月10日(木)までに電話またはFAX、メールで申し込んでください。

●住所、氏名、生年月日、連絡先、希望の講座名を記入してください。

●11日以降に受講を取り消す場合や当日欠席の場合は、参加料400円をいただきますのでご了承ください。

場所・申込先

保健センター
☎(246)3024

メール

genk@city.nakama.lg.jp

家庭用廃食用油(てんぷら油)を回収します

●問合先 環境保全課
☎(246)6265

毎月第2日曜日の環境美化の日、中間市環境衛生協議会が、家庭用廃食用油(使用済み天ぷら油)を回収します。

回収実施日

3月13日(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、自治会長の指示に従います。

●申込期限 3月8日(金)

※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

●申込期限 3月8日(金)

●住所、氏名、生年月日、連絡先、希望の講座名を記入してください。

●11日以降に受講を取り消す場合や当日欠席の場合は、参加料400円をいただきますのでご了承ください。

場所・申込先

保健センター
☎(246)3024

メール

genk@city.nakama.lg.jp

3月は春の全国火災予防運動を行います

●問合先 消防署
☎(245)0901

火災が発生しやすい時季を迎え、市民1人1人の防災意識を高め、火災などの災害を防ぎ、生命や財産を守るため、全国一斉に春の火災予防運動を実施します。

期間

3月1日(金)～7日(木)

統一標語

無防備な心に火災が かくれんぼ

重点目標

○住宅防火対策の推進

○放火火災・連続放火火災防止対策の推進

策の推進

○特定防火対象物などにおける防火安全対策の徹底

○製品火災の発生防止に向けた取り組みの推進

○多数の観客などが参加する行事に対する火災の予防指導などの徹底

※昨年12月から家屋が全焼する火災が相次いで発生しています。火の取り扱いに十分ご注意ください。

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 3月5日(土)、18日(金)・15時～17時
●場所 ハピネスなかも(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 3月5日(土)、18日(金)、24日(木)・15時～17時
●場所 ハピネスなかも(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、県警職員が相談に応じます。
●日時 3月9日(木)・10時～16時(受付は15時まで)
●場所 ハピネスなかも(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・ハピネスなかも
●問合先 福祉支援課 ☎(246)6282

国保だより

健康増進課
☎(246)6246

交通事故などにあつたとき
(第三者行為)

交通事故など、第三者(自分以外の人)が原因となつてけがをし、治療を受けることになつた場合、その治療に必要な医療費は、原則として相手方(加害者)が負担すべきもので、国保の保険証は使用できません。しかし、加害者との交渉の問題や加害者の支払い能力の問題などにより、必要な医療費の支払いに困る場合があります。そのような場合には、一時的に必要な医療費を国保が立て替えることができます。まず健康増進課に電話で相談してください。

必ず届け出をしましょう

第三者行為によるけがをして国保を使って治療を受けたときは、保険者(中間市)が後日、加害者の保険会社などに対し、治療に要した医療費

を請求することになります。そのため、交通事故にあつた場合はすぐに警察に届け、事故証明書を発行してもらってください。その上で、必ず健康増進課の窓口にて「第三者行為による傷病届」を届け出てください。

●届け出に必要なもの

- 事故証明書、印鑑、保険証
 - 届け出に必要な書類
 - 第三者の行為による傷病届
 - 事故発生状況報告書
 - 念書(兼同意書)
 - 誓約書(相手者側)
 - 同意書
- ※書類はすべて健康増進課の窓口で配布します。

示談は慎重にしましょう

健康増進課に届け出る前に、加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませてしまつたりすると、国保が使えなくなる場合があります。示談をするときは注意してください。



中間市市民生活相談センターは
2つの団体が運営しています

市民生活相談センターでは、お金仕事、住宅、福祉、子育てなど、相談内容に応じて2つの団体が対応しています。

■NPO法人抱樸

1988年から、北九州市を中心にホームレス支援を実施しています。ホームレスに対して、野宿状態から居宅設定後の看取りまでを総合的にサポート。北九州では約1,400人の支援を実施し、下関市や福岡市などにも拠点があります。

現在は、野宿状態だけでなく、地域の中で困窮孤立状態にある人の支援を実施し、子どもの学習支援のほか、障がい者支援、高齢者支援など、支援の幅を広げています。

中間市では、昨年4月から市民生

生活相談センターを
利用してください

福祉支援課
☎(246)6270

活相談センターの運営を受託しています。

■グリーンコープ

NPO法人抱樸から委託を受け、家計相談支援事業を行っています。現在は、必要に応じて、出張形式で相談に応じています。

事例紹介

80歳代の父母と50歳代の息子の3人世帯からの相談です。息子は引きこもりの状態で、主に父母の年金で生活をしていました。息子の浪費も重なり、家計は赤字、税金も支払えずにいたため、家族関係も悪化していました。

父母が相談に来所し、支援員とともに生活や家計の状況を1つ1つ確認していきました。息子は拒否感が強く、なかなか相談に来なかつたため、支援員が自宅訪問を繰り返して、徐々に息子との信頼関係を築いていきました。履歴書の書き方や面接の受け方の練習をしたり、ハローワークに同行したりと就職のための支援を行いました。

併せて家族関係の修復の支援も行いました。現在では、息子は仕事に就き、家計も滞納分を支払いながら貯蓄もできるようになっていっています。

このように、市民生活相談センターでは、1件1件の相談に対し、多方面からの支援を検討していきまします。まずはお電話でご相談ください。

みんながつながる

福祉の輪

国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金は、20〜60歳までの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。保険料の納め忘れなどにより、納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

また、老齢基礎年金を受給するためには、保険料の納付済期間や保険料の免除期間などが原則として25年以上必要です。期間が足りない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます。また、海外に在住する日本国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市民課年金係または年金事務所にお問い合わせください。

口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替を利用できます。保険料が自動的に引き落とされるので、金融機関に行く手間が省けるうえ、納め忘れがありません。また、口座振替には、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です(下表参照)。

| 前納期間 | 1か月 | 6か月 | 1年 | 2年 |
|-----------|--------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 月々支払 | 15,590円 | 93,540円 | 187,080円 | 382,200円 |
| 現金支払(割引額) | | 92,780円(760円) | 183,760円(3,320円) | |
| 口座振替(割引額) | 15,540円(50円) | 92,480円(1,060円) | 183,160円(3,920円) | 366,840円(15,360円) |

平成27年度の割引額です。平成28年度の保険料と割引額は2月下旬に決定する予定です。

身体障害者手帳

身体障害者手帳は、障がいがある人が、それを証明するものです。手帳を所持している人がさまざまな支援を受けやすくなるために必要となります。視覚、聴覚、平衡機能、音声、言語機能、そしゃく機能、肢体、内部機能、免疫機能など、身体上に永続する障がいがある人に交付されます。

交付手続きの方法は、規定の申請書、身体障害者診断書・意見書、写真(縦4cm、横3cm)が必要です。身体障害者診断書・意見書は障がいの部位によって様式が異なります。作成できるのは、身体障害者福祉法で指定された医師に限り、それ以外の医師が作成したものは無効です。

必要書類が揃つたら、市役所の福祉支援課に提出してください。その後、市から福岡県に通知し、福岡県で障がいの程度などを審査、要件に当てはまれば手帳が交付されます。

身体障害者手帳には、基本的に期限は設けられていませんが、中には障がいの程度が変更することが見込まれるものもあり、再認定の期限が付けられるものもあります。その場合は、期限内に再度医師に診断書などを作成してもらい、再度申請する必要があります。

手続きの方法やそのほかの詳しい内容は、福祉支援課にお問い合わせください。

日常生活自立支援事業

認知症、知的障がい、精神障がいなどで判断能力が不十分なため、日常生活に困っている人に対して、福祉サービスの利用援助や日常的金銭管理、書類など(預貯金通帳、印鑑、年金手帳・証書など)の預かりを行っています。詳しくは社会福祉協議会にお問い合わせください。

●利用料

- 福祉サービスの利用援助：1時間につき1,000円
 - ※1時間を過ぎると、30分ごとに350円加算されます。
 - 預金通帳や通帳印などの預かり：月額350円
 - 年金手帳や証書、実印などの預かり：月額250円
- ※生活保護受給者は無料です。

●問合先 社会福祉協議会

☎(244)1230

年金ニュース

市民課
☎(246)6240

なかまで暮らそう
～ノーマライゼーション～

福祉支援課
☎(246)6282

ノーマライゼーションとは、「障がい者も健常者もすべての人が一緒に暮らせる社会が当たり前」という考え方のことです。

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します。

「毛染めによるアレルギーにご注意！」

酸化染毛剤を使用するときは、事前にセルフテストを行いましょう。また、かゆみ、赤み、痛みなどの異常を感じたときは、アレルギー性接触皮膚炎の可能性があるので、すぐに使用を止め、医療機関を受診するなど適切に対応しましょう。

消費生活センター ☎(246)5110

■事例

毛染めは、髪の色を明るくしたり、白髪を黒く染めたりするなど、年代や性別を問わず一般に広く行われています。その一方で、消費者庁の事故情報データベースには、毛染めによる皮膚障害の事例が毎年度 200 件程度登録されています。



酸化染毛剤の特性

毛染めによる皮膚障害の多くは接触皮膚炎で、その直接的な原因はヘアカラーリング剤です。ヘアカラーリング剤の中でも酸化染毛剤（ヘアカラー、ヘアダイ、白髪染め、おしゃれ染めなど）は、最も広く使用されていますが、他のカラーリング剤と比べてアレルギー性接触皮膚炎を引き起こしやすいこともあります。

染毛剤によるアレルギー

毛染めで異常を感じたことがない人も、継続的に毛染めを行ううちにアレルギーになることがあります。1度目のアレルギー症状は軽くても、再度使用すれば、次第に症状が重くなることもあります。症状には個人差があり、頭皮だけでなく、顔や首にまで皮膚症状が広がり、日常生活に支障を来すこともあります。

対応策

酸化染毛剤を使用するときは、事前にセルフテストを行いましょう。また、かゆみ、赤み、痛みなどの異常を感じたときは、アレルギー性接触皮膚炎の可能性があるので、すぐに使用を止め、医療機関を受診するなど適切に対応しましょう。

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。作文や標語をとおり、もう一度人権について考えてみませんか。

人権標語

いじめなく なかよくしよう 笑顔でね
 中間北小学校5年 平山心優
 見てごらん 世界は広いよ ちよつと心呼吸
 中間中学校卒業 中山優希
 こわいのは 見て見ぬふりと その気持ち
 中間東中学校2年 小谷瀬愛純

「体にしようがいのある人の関わり」
 瀬上 美咲さん
 (中間東小学校6年)

私の知り合いには耳が聞こえない人がいます。その知り合いは耳が聞こえない事で小さいころから大変な事がたくさんあったそうです。人間の赤ちゃんは人が話している言葉を聞いておぼえるそうです。けれど耳にしようがいをもっていると、人の言葉が聞こえず聞いておぼえることができません。だからその母さんは家中の家具に名前をかいた紙をはったりすることで、なんとか言葉をおぼえたそうです。

でもその言葉や使い方などが分からなかったり発音がちがったりするので耳が聞こえない人が通う学校へ行ったりしながら、少しでもふつうの子と同じようになるための工夫をたくさんしてきたそうです。その知り合いのように体が不自由なことでも困ったことのある人が世界にはたくさんいるのだと思うと、少しでもその人たちが楽しくみんなと過ごせる世界にしたいと思いました。例えば、耳が悪い人と話すときには、正面で口が見えるようにして話したり紙に書いてみるなどの工夫をしてみたりすればいいと思います。また目が見えない人がいたら、手を引いてあげたりしたらいいと思います。なぜかというと私も目をアイマスクでかくして歩いてみたら行きたい方と別の方へ行ってしまう場所までたどりつくことがむずかしかったからです。

私たちの、少しでも勇気を出して手助けをすることで、しようがいを持っていてる人がすこししやすいならもっともつとすべきことだと思いたいです。今では、科学が進みた



ていことは、治せたりするけれど、耳が悪い人は機械をつけなければなりません。けれど一人でもかなしい思いをしているのならみんなで協力して助け合い一人残さず明るく元気であふれている世界にしたいと思いました。けれどそんな世界はすぐには変わらないのでまずは一人一人の気づかいから始めようと思います。



冬の節電にご協力ください

電力需要の増加する冬場を迎え、今年も九州電力株式会社から福岡県へ節電協力要請がありました。

冬場の電力需要は、暖房の使用量が多くなる午前中(8時～11時ごろ)、照明や家庭の需要が増える夕方(17～20時ごろ)にピークを迎える傾向にあります。特に家庭の需要が高まる夕方以降の時間帯での節電の取り組みが重要です。無理のない範囲でできる限りの節電をお願いします。

●節電要請期間 3月31日困

までの平日・8時～21時

●家庭の節電メニュー
 ○ライフスタイル
 ・夕方に電気製品の使用が重ならないように家事の段取りを組む
 ・厚手のカーテンや重ね着を

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なかまを紹介します。

寺山炭窯跡

前回紹介した集成館では、大砲や砲弾の製造、ガラス製造などを行っていました。原材料となる鉄やガラスを溶かすには1,500℃の高温が必要ですが、石炭の産出に乏しい薩摩藩では、古来から火力を木炭に頼っていました。南九州には、シノキ、カシノキなど木炭の原料となる堅い雑木が群生していて、寺山もまた、豊富な森林資源に恵まれていたのです。薩摩藩は、集成館でのさらなる需要に備え、寺山に大型の炭窯を3基築造しました。ここで焼かれた木炭は白炭と呼ばれ、高温を発して強い火力となる上質なものだったのです。鉄製品の品質向上のためには強力な火力は不可欠とされ、寺山で生産される木炭には大きな期待がかけられていました。

- 場所 鹿児島県鹿児島市吉野町 10710 - 68
- 問合せ先 鹿児島市文化課 ☎099(227)1962
- アクセス
 ○電車…JR鹿児島中央駅から車で約45分
 ○バス…JR鹿児島中央駅から南国交通バス(宮之浦団地線)にて約35分、「三州原学園前」バス下車、徒歩約20分

利用して暖房の設定温度を20℃に保つ
 ・電気暖房機器は上手に使い分ける
 ・家族4人がリビングで暖まるときはエアコンが、足元だけ暖めたいときは電気ストーブがおすすです。
 ○暖房器具・家電
 ・エアコン…2週間に1回を目安にフィルターを掃除すること
 ・こたつ…上掛けなどで暖気を逃さないよう注意する
 ・照明…不要な照明はこまめに消す
 ・冷蔵庫…弱設定にし、扉を開ける時間をできるだけ減らす
 ・給湯器…お湯はコンロで沸かして移し替える
 ・待機電力…本体の主電源から切り、使わない家電はプラグを抜く

楽しみながらエコライフ！「エコファミリー」募集

福岡県では、電気やガス、水道使用量の削減などの省エネ・節電に取り組む「エコファミリー」を随時募集しています。ファミリーに登録し、取り組みを行うと、いろいろな特典が受けられます。楽しみながら省エネ生活にチャレンジしてみませんか。詳しくは、

もえるごみの搬入量状況

平成27年度のもえるごみの搬入量は、対26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。

| | 27年度 | 26年度 | 前年当月比 | 増減率 |
|-----|-------------|-------------|------------|-------|
| 12月 | 991,180kg | 1,003,380kg | △12,200kg | △1.2% |
| 累計 | 8,489,370kg | 8,690,350kg | △200,980kg | △2.3% |



福岡県ホームページをご覧ください。
 ○ふくおかエコライフ応援サイト：
<http://www.ecofukuoka.jp/>



昭和30年 底井野小学校

第47回
小学校の設立
〜中間市域初の小学校〜



NAKAMA'S
History

知られざる中間の歴史を
ひも解きます。

- 日 時 2月20日 11時〜正午
 - 日 時 2月28日 10時〜正午
 - 日 時 3月5日 11時〜11時30分
 - 日 時 3月26日 14時〜15時
- 申込方法 窓口またはWEB
● 貸出中一覽：現在借りて
● 予約中一覽：現在予約
● お気に入り一覽：「簡
単検索」画面で「お気に入り」に
登録した資料一覽の閲覧

図書館だより

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 2月15日(日)、22日(日)、
24日(日)、29日(日)、3月7日(日)
問合先 市民図書館
☎(245)4664

言い訳だらけの人生

平安寿子・著

会社、家族、お金。どうにも
うまくいかない人生を送る男3
人。それでも彼らには立ち戻
れる日々があった。鋭い人間
観察から描かれる、今を生き
る男のバイブル的小説。



ウォーリーと16人のギャング

リチャード・ケネディ・文 マーク・シモント・絵
大人も怖がる16人のギャング
に、堂々と勝負を挑むちびっ
こウォーリー。あの手この手
をつくして…。さあ、いったい
どうなる!? 読みだしたらとま
らない物語。



注目の本

中間市教育委員会生涯学習課

明治5年、日本初の近代的学
校制度を定めた教育法令「学制」
の施行を受け、底井野周辺の村々
で小学校設立が協議されました。
その結果、建築費用を軽減するた
め、底井野村の藤田健三郎が開い
た私塾「梅園塾」をそのまま小学
校にすることになりました。それ
で明治9年には、現在の底井野小
学校の場所に校舎を新築し、校名
を正式に梅園小学校としました。
明治22年、町村制の施行により
下大隈村の児童を加えた梅園小学
校は底井野尋常小学校に校名を改
称します。この時大変だったのが、
遠賀川の東側に住んでいた旧下大
隈村児童の通学です。当時は遠賀
橋がなく、毎日船で遠賀川を渡っ
て小学校と自宅を往復してしまし
た。そのため、悪天候の時は通学
ができないこともありました。
明治28年7月、底井野尋常小学
校が災害に見舞われます。悪天候
によって校舎が倒壊してしまった
のです。幸い1人の負傷者も出し
ませんでした。児童は1年間古
月村の廃校舎で学校生活を送るこ
とになりました。翌年には新校舎
が竣工しますが、その後の児童数
増加に対応するため教室の増築が
度々行われました。
そして、現在の近代的な校舎に
なったのは戦後の昭和48年10月
のことです。

文芸歳時記

短歌

下野 恵助 選

- 赤き花屋に満ちて十二月
土手ノ内二丁目 小田 敏子
- 落ち葉掃く事に始まる宮奉仕
上底井野 島津 貞子
- 古庄屋の広間広間の寒さかな
小田ケ浦二丁目 広松 律子
- 笑はせて今里神楽奉納す
中鶴二丁目 平野 静子
- 終の花こぼしたる夜半の雨
太賀三丁目 真崎 捷子
- 川柳
人生は未練多くも棚卸し
弥生二丁目 永石 スミ子
- テロ許す神なぞないぞ洗脳者
朝霧一丁目 阿部 和雄
- 鬼ごっこ笑い残して逃げ回る
弥生二丁目 大住 久子
- 引き際にほどよく混ぜたいさぎよさ
扇ケ浦二丁目 志岐 けい子
- 一万歩ご苦労さんと湿布薬
中央三丁目 桑原 康博
- 俳句
木葉句会

- 病院の窓より見ゆる小倉駅娘を残しわれ帰る駅
中央三丁目 掛田 清香
- 終活だ断舎離しようと思回せど愛着いつばいで何も捨てれず
岩瀬四丁目 吉岡 比呂己
- 秋風に白い穂波が揺れ動くハンドル握る手を止め見入る
通谷二丁目 山下 純子
- 何もかも置いて去り行くこの世なり晴れ晴れ仰ぐ残照の天
扇ケ浦二丁目 高田 厚子
- みんなの海のもくずと消えゆくも若鷺たちは飛び立ちてゆく
土手ノ内二丁目 岡本 マキ子

体育の時間

スポーツで輝く人やチームのほか、市内や周辺地域で開催される
スポーツイベントなどを紹介します。

努力することの大切さを身につけてほしい

中間柔道クラブは、毎週月曜、水曜、金曜日の18時30分から21時(小学
生は20時)まで稽古に励んでいます。現在は、小学生6人、中学生1人、一般
7人の部員がいます。
「柔道を好きになってもらう」。これを基本方針とし、子どもから大人まで
男女関係なく、柔道を楽しんでいます。取材中も、元気の掛け声や指導者の
声が響きわたっていました。
指導者の板倉さんは、「結果も大切だが、積み重ねた努力が何より重要。
努力は、人を強く成長させる」とその大切さを話してくれました。
興味がある人は、道場に遊びに来てください。いつでも歓迎します。

● 問合先 中間柔道クラブ(中央一丁目8-41)
☎090(1366)4783



中間柔道クラブ

健康ファミリー

保健センター
 TEL (246) 1611
 FAX (246) 3024
 genki@city.nakama.lg.jp

例年2月までは寒い日が続きます。寒い冬は、心筋梗塞や脳卒中などの病気が増える時期です。皆さんご注意ください。

心筋梗塞・脳卒中は寒い冬に起こりやすい

暖房が効いた暖かい場所から急に寒い場所に移動すると、体温が外に逃げないように血管が収縮します。収縮して細くなった血管は、血圧が上がったり、破れやすくなったりします。また、細くなった血管は血流が悪くなるため、詰まりやすく、心筋梗塞や脳卒中が起こる危険性が高まるのです。

心筋梗塞や脳卒中を発症した時にどう対処するかで、その後の経過が変わってきます。

心筋梗塞・脳卒中予防10か条

1. 体力に 合った運動 続けよう
2. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
3. 万病に 体重管理 効果的
4. 血液の ドロドロ予防に 水1杯
5. 入浴は 飲酒の酔いが さめてから
6. 寒暖差 縮めて守れ 血管を
7. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
8. 予防には たばこを止める 意志を持って
9. 血管を 硬くするもの 要治療
10. 心筋梗塞・脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

※入浴前後・起床時に水を1杯飲む習慣をつけましょう。
 ※飲み過ぎにも注意しましょう。
 ※脱衣室・浴室・トイレを暖かくし、風呂の温度は38～41℃を保ちましょう。
 ※高血圧・糖尿病・脂質異常症は動脈硬化を進めます。生活習慣の改善と治療中の人は治療も継続しましょう。

次のような症状が出たときは、すぐに救急車を呼んで専門医の病院に搬送してもらうことが大切です。

○心筋梗塞：胸に焼け付くような激しい痛みや圧迫感、吐き気や呼吸困難などが15分～30分以上続く

○脳卒中：片方の手足・顔半分の麻痺・しびれ(手足、顔のみの場合あり)、ろれつが回らない、言葉が出ない、立てない・歩けない、物が2つに見えるなど

医療講座

第101回



この記事に関するご相談は、市立病院にお問い合わせください
 ☎(245)0981

医師が皆さんの身近に潜む病気を解説します。

今月のテーマ

関節リウマチ



産業医科大学病院第一内科
岩田 慈 医師

関節リウマチとは

30～50歳に多い病気で、朝起きると手が握れない、化粧や朝ご飯の用意ができないなどの初期症状が見られます。発症早期に関節の破壊が進行してしまい、その後元には戻りません。したがって、早期からの適正な治療が必要です。

関節には潤滑油としての滑液、それを覆う滑膜があり、リウマチの炎症は滑膜で起きます。その組織にはたくさんリンパ球が集まっています。リンパ球は、体内に異物が入ってくると抗体を作ってやっつけます。ところが、時々間違つて自分の体に対して「自己抗体」を作り、関節などを攻撃します。すると、そこで「炎症」が起き、それが続くとうつした病態を「自己免疫疾患」「膠原病」といいます。リウマチ

診断

診断は、①患者さんが訴える症状、②医師が関節の腫れなどを診たり触ったりして得た所見、③検査結果(炎症反応、リウマチ因子、抗CCP抗体、④レントゲンの4点から総合的に診断します。

治療法

これまでは、炎症を抑えるためにステロイドホルモンや痛み止めが使われました。しかし、これは対症療法、補助療法です。リウマチには根本治療が必要です。そのため薬が、リンパ球を抑制するメトトレキサート(MTX)を中心とした抗リウマチ薬と最近発売された生物学的製剤です。MTXは世界標準の薬剤で、リウマチと診断されたら、妊

婦や骨髄抑制、慢性肝炎、腎障害の人を除いて、まずMTXを使います。

しかし、抗リウマチ薬だけでは関節の破壊の進行を抑えきれない人もいます。そこで登場したのが生物学的製剤です。人体内にあるたんぱく質で作られているため比較的安安全で、ピンポイントで標的をやっつけます。現在、国内では6種類の生物学的製剤が使われています。うち4種類がリウマチの炎症に重要な役割を担うTNFというサイトカインを標的にし、残り2種類は、「IL-6」を狙い撃ちにするものと関節攻撃の指令を出すTリンパ球の活性化を抑えるものです。これらの生物学的製剤が優れているのは、痛みを除き、関節の破壊の進行をブロックできることです。



なかマルシェ

なかまのまちを散歩してみつけたスポットをご紹介します。「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行ってください。
 メールアドレス…koho@city.nakama.lg.jp

1人1人の幸せを願う「こびと(幸人)カフェ」

こびとカフェ

昨年10月にオープン。おいしい料理やイベント、雑貨の購入などいろいろな楽しみ方で皆さんをお迎えます。「人が一生を安心して暮らすためのサポートをしたい」これは、この店のオーナーである西谷真紀子さんの願い。地域の人をサポートするため、カフェとしてだけでなく、店舗を開放しての婚活や終活イ

ベントの開催。月1,000円で展示販売コーナーに雑貨を出品することもできます。そのほかにも、お客さんが企画するイベントを実施することもあります。今は、子育てママの間で絵本の交換会が予定されているそうです。「気軽にこびとカフェを利用してほしい」西谷さんの願いはつきません。

MEMO

〒809-0032
 中間市中尾一丁目5 - 30
 ☎093(701)8089
 開店時間 11:00～18:00
 定休日 不定休
 メニューに限らず、創作料理も提供しているので、気軽にご相談ください。

Nakama's キッチン

材料(4人分)

ブロッコリー…40g、新たまねぎ…100g きゅうり…80g、レタス…40g、ルッコラ…10g、クレソン…5g、ミニトマト…4個、ラディッシュ…50g、日向夏…1個、シイラ(切り身)…50g(ほかの魚でも可)
 A(日向夏しぼり汁…大さじ2、サラダ油…大さじ3、塩…小さじ¼、こしょう…少々)

エネルギー：129kcal
 食塩：0.5g

中間市食生活改善推進会(緑の会)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

春野菜のサラダ

- ### 作り方
- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき5mmの厚さに切り、茹でる。
 - ② きゅうりは蛇腹切りにして、手で一口大にちぎる。
 - ③ たまねぎは薄切り、レタス、ルッコラ、クレソンは手でちぎる。
 - ④ 日向夏は果肉の白い部分は残して、りんごをむくように薄く外皮をむき、くし形に切る。皮は少し残してせん切りにし、ドレッシングに使用する分量の果汁を絞る。シイラは塩を少々ふり、焼き色が付くまで焼いてほぐす。
 - ⑤ 器に野菜を敷き、シイラ、日向夏、ミニトマト、せん切りにした皮を添える。食べる前に合わせたAをかける。

お知らせ



物品等競争入札参加資格者名簿の閲覧ができます

平成27・28年度に中間市が発注する物品の供給、製造の請負、その他の契約(印刷製本、委託事業など)に関し、物品等指名競争入札参加者として登録されている業者の名簿の閲覧ができます。

●閲覧内容 平成27・28年度の指名競争入札参加業者(業者名・業種・品目など)

●閲覧場所 契約課(市役所別館4階)

●閲覧時間 8時30分～17時15分

※閉庁日を除きます。

●問合せ先 契約課

☎(246)6255

下水道排水設備指定工店の登録申請を受け付けます

下水道排水設備工事は、市が指定した「指定工務店」でなければ施工できません。そこで、下水道排水設備指定工務店の登録申請を受け付けます。

●対象

○新規登録：中間市で登録された1人以上の排水設備工事責任技術者を専属雇用している福岡県内の工務店

イベント



認知症サポーター養成講座を開講します

認知症を正しく理解し、患者やその家族を見守り支える応援者を養成します。友人や家族に知識を伝えたり、困っている人に声をかけたりする活動を推進します。受講者にはサポーターの証であるオレンジリングをお渡しします。

●日時 3月4日(金)・14時～15時30分(受付は13時30分)

●場所 市民図書館

※体操を行いますので、動きやすい服装で来てください。

●対象者 市内在住・在勤または市内に通学している人

●定員 30人程度・先着順

●申込方法 電話またはFA X、窓口

●申込締切 3月3日(木)

●参加料 無料

●申込・問合せ先 地域包括支援センター

☎(245)7716
FAX(246)2027

第2回「気持ちがあほこり!心のセミナー」を開催します

自分も相手も大切にすることをコミュニケーション方法を講義

○更新登録：中間市での登録期限が平成27年3月31日までの工務店

●受付期間 2月16日(火)～25日(木)9時～17時

※閉庁日を除きます。

●申請書の配布 2月9日(金)から、下水道課で配布します

※申請書は、中間市ホームページからダウンロードできます。

○ホームページ：
<http://www.city.nakama.lg.jp/kurashi/sekatsu/suidou/gesidou/shinseiyoh.html>

●問合せ先 下水道課

☎(246)6256

県営住宅の入居者を募集します(抽選方式)

募集対象団地、募集戸数、申し込み方法など、詳しくは配布場所にある募集案内を確認してください。

●募集する住宅 福岡県内に所在する県営住宅

●申込受付期間 2月29日(木)～3月8日(火)消印有効

●申込書配布場所

○市役所(本館1階・別館2階)・東部・西部出張所

○福岡県住宅供給公社北九州管

理事務所(八幡西区西曲里町2-1黒崎テクノプラザ5階)

※それぞれ2月29日から配布を開始します。

●問合せ先 福岡県住宅供給

公社北九州理事務所

☎(621)3300

福岡県男女共同参画審議会の委員を公募します

詳しくは、応募要領を見てください。

●応募資格

○県内に居住し、平成28年1月1日現在20歳以上の人

○男女共同参画について関心があり、福岡県男女共同参画審議会に出席できる人

※年数回、平日に福岡市内で開催します。

●募集人数 4人以内

●任期 委嘱の日から2年間

※6月に委嘱を行う予定です。

●応募方法 福岡県男女共同参画推進課に必要書類を提出してください

※応募要領と応募用紙は、福岡県のホームページに掲載しているほか、男女共同参画推進課、県男女共同参画センター「あすばる」、県民情報センター、各地区県民情報コーナー、中間市人権センターなどに備え付けています。

●応募締切 2月26日(金)・必着

●問合せ先 県男女共同参画推進課(〒812-8577 福岡市博多区東公園7-7)

☎092(643)3391
FAX092(643)3392

やグループワークを通して学んで、心にゆとりある生活を送るヒントを見つけてませんか。

●日時 2月27日(土)・13時～16時

●場所 ハピネスなかも

●参加料 無料

●定員 30人

●申込・問合せ先 パルハウス

ぼちぼち

☎(243)3387

遠賀川水系の川は、地域にとってかけがえのない資源であり、地域のシンボルです。

昨年開催された「第6回遠賀川景観写真コンテスト・遠賀川スケッチコンクール」の入賞作品を展示しますので、ぜひ見に来てください。

●日時 2月5日(金)～21日(火)9時30分～19時

※月曜日は休館日です。

●場所 市民図書館

●問合せ先 遠賀中間広域連携プロジェクト推進会議

☎092(643)3179

両親学級を開催します

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、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

妊婦中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

妊婦中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

妊婦中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

妊婦中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

妊婦中を健康に過ごし、元気な赤ちゃんを生み育てるために、楽しく学んでみませんか。

●日時 3月13日(日)・10時～12時

メール：
danjo@pref.fukuoka.lg.jp

ホームページURL：
<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/koubin.html>

くらし・行政相談コーナーを開設いたします

買いもののついでなどに気軽に相談できる窓口として、くらし・行政相談コーナーを開いています。相談は無料で、秘密は厳守します。気軽に相談してください。相談内容など、詳しくはお問い合わせください。

●日時 毎週金曜日・10時～16時

●場所 北九州総合行政相談所小倉北区船場町1-1

☎(531)6710

※電話での相談も受け付けています。

●問合せ先 行政評価局

☎092(431)7081

再生品の展示販売を行います

中間・遠賀リサイクルプラザで、粗大ごみから再生した家具類などを展示販売します。購入品の配達にはリサイクルプラザでは行いませんので、各自で搬出をお願いします。

●申込条件 中間市および遠賀郡内在住の人

●日時 3月21日(木)・10時～正午(受付は9時30分)

●場所 地域交流センター および垣生公園

●対象 5歳以上の子どもと保護者

●定員 6家族(20人程度)

※応募多数のときは抽選。

●参加費 無料

●申込締切 3月3日(木)

●申込先 中間市ボランティアセンター

☎(246)1611

昨年8月から始まった講座の受講生グループが自ら地域の課題を考え、解決に向けて地域活動をスタートさせています。地域活動に参加したい人や興味がある人など、誰でも見学できます。ぜひ受講者の「気づき・学び・活動」の発表を聞いてください。

●日時 3月5日(土)・15時30分～17時

●場所 なかまハーモニ

ーホール

●問合せ先 中間市ボランティアセンター

☎(246)2184

※日曜・月曜日は休館日です。

●問合せ先 猿渡携帯

☎090(5285)2630

認知症についての市民公開講座に参加しませんか

認知機能低下予防講座

脳の活性化プログラム「シナプソロジー」を学んで、脳に刺激を与え、脳が慣れない状態を作り活性化させましょう。

●日時 2月19日(金)・14時30分～16時

●講師 尾中美穂さん

(シナプソロジーアドバン

スインストラクター)

●定員 45人

認知症について学ぼう

家族の体験談と社会資源の活用の方を聴いて、認知症に関する理解を深めましょう。

●日時 3月19日(土)まで

●開館時間 9時～17時

●休館日 月曜日、祝日

●観覧料 無料

●問合せ先 福岡共同公文書館

☎092(919)6166

申込方法 リサイクルプラザにある申込用紙に記入してください

※申し込み多数のときは抽選します。

●受付期間 2月29日(木)～3月6日(火)9時～16時30分

※3月6日は11時30分までです。

●抽選日時 3月6日(火)・11時30分(受付終了後)

※抽選会に参加できない人には、当選をハガキでお知らせします

●搬出締切 3月12日(土)・正午

●問合せ先 中間・遠賀リサイクルプラザ

☎(245)5374

若者サポートステーションを利用してください

「仕事をしたいが自信がない」「会話が苦手」「就職活動の仕方がわからない」といった悩みを抱える若者を対象に、個別相談など自立に向けた支援を無料で行っていきます。完全予約制でカウンセリングを受けることができます。まずは電話で相談してください。

●日時 第1・第3金曜日・10～17時

●場所 ワークプラザ北九州(八幡西区黒崎三丁目15・3コムシティ2階)

●問合せ先 北九州サポステ

☎(512)1871

申込方法 リサイクルプラザにある申込用紙に記入してください

※申し込み多数のときは抽選します。

●受付期間 2月29日(木)～3月6日(火)9時～16時30分

※3月6日は11時30分までです。

●抽選日時 3月6日(火)・11時30分(受付終了後)

※抽選会に参加できない人には、当選をハガキでお知らせします

●搬出締切 3月12日(土)・正午

●問合せ先 中間・遠賀リサイクルプラザ

☎(245)5374

若者サポートステーションを利用してください

「仕事をしたいが自信がない」「会話が苦手」「就職活動の仕方がわからない」といった悩みを抱える若者を対象に、個別相談など自立に向けた支援を無料で行っていきます。完全予約制でカウンセリングを受けることができます。まずは電話で相談してください。

●日時 第1・第3金曜日・10～17時

●場所 ワークプラザ北九州(八幡西区黒崎三丁目15・3コムシティ2階)

●問合せ先 北九州サポステ

☎(512)1871



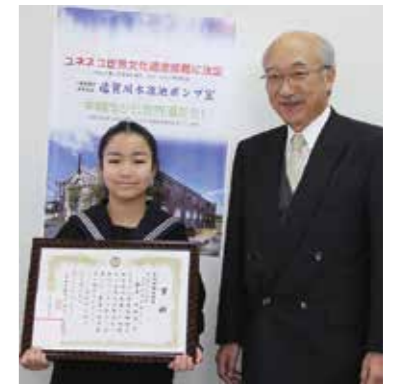
1 / 10 平成 28 年成人式を開催 ～懐かしい同級生との再会も～

今年の新成人は男性 193 人、女性 198 人。大人の仲間入りを果たした新成人が、なかまハーモニーホールで行われた式典に参加しました。思い思いの晴れ着に身を包み、「今まで育ててくれた親に感謝し、これからは少しでも親孝行をしていきたい」「大人の一員として胸を張れる人になりたい」と抱負を話してくれました。若い力でこれからの中間市、日本、そして世界を引っ張ってほしいですね。



12 / 17 「税」の作文で表彰

中学生を対象にした「税についての作文」で、南中学校の松本来実さん(左)が市長賞に、北中学校の岩永キサラさん(右)が教育長賞に輝きました。「税」という中学生にはやや難易度が高いテーマですが、自分で聞き、調べ、考えて書いた作文の完成度の高さに、松下俊男市長は関心しきりでした。



1 / 20 遠賀信用金庫から寄付の贈呈 ～中間市の観光のために～

遠賀信用金庫は、明治日本の産業革命遺産が世界文化遺産に登録されたことから、「ふるさと遺産定期預金」を創設。その応募総額の0.01%にあたる386,368円を中間市に寄付しました。理事長の岡部憲昭さんは「世界遺産を活用して、さらに市を盛り上げてほしい」と話しました。これを受けて、松下市長は「観光に訪れる人を温かく迎える態勢を整えていく」と寄付金の活用方法について言及しました。



なかまハーモニーホール創立 20 周年 記念ロゴマークが決定

市内の中学生を対象にロゴマークを募集したところ、282 の応募があり、その中から中間東中学校2年の貞末果歩さんの作品が最優秀賞に選ばれました。美術部に所属し、さまざまな絵を描いているという果歩さんもロゴマークのデザインは初めてだとか。校内選考にも自信がなかったという、市の花であるパンジーをモチーフにした作品は、ホールが長く続いてほしいという願いを込めた優雅なデザインです。



1 / 10 平成 28 年消防出初式を挙 ～訓練の成果を発揮～

新年恒例の消防出初式がコミュニティ広場で盛大に開催されました。市内の各消防分団や中間市婦人防火クラブ、中間市老人クラブ連合会、幼年消防クラブの皆さんが参加。また、昨年 10 月に新設され、日中の災害などに対応するために市の職員で構成された機能別分団も参加しました。消防団員による小隊訓練やポンプ車操法など、日ごろの訓練の成果を披露する姿は、勇敢で頼もしいものでした。

1 / 17 中間市ひと・まち・みらいスポーツ健康フェスタ～ストレッチ教室も好評～

昨年6月に、学校法人日本体育大学との間で、「体育・スポーツ振興に関する協定」を締結したことを記念した催しが、なかまハーモニーホールなどで行われました。体育文化センターで行われた玉入れ選手権大会には 29 チームが参加。下は小学生、上は老人会の選抜チームと、まさに老若男女が熱戦を繰り広げました。なかまハーモニーホールでは、元体操日本代表選手で、現在は日体大で児童スポーツの助教として活躍する田中理恵さんを迎え、トークショーが行われました。小学校1年から競技を始めたという理恵さんの体操への思いや、引退後の私生活で見せる一



1 / 30 恵方巻きラボを開催 ～今年の恵方は南南東～

中央公民館で行われた恵方巻きラボに親子など 20 組が参加しました。節分の歴史や本来の豆の種類など、文字どおり豆知識を学んだ後、みんなでおいしい太巻きを作りました。今年の恵方である南南東を向いて、一斉に無言でモグモグ。静寂に包まれた調理室に思わずみんな吹き出してしまいましたが、笑いながら食べるのも恵方巻きの1つだとか。みんなの願いがかなうといいですね。



面、現在の体操との関わりなど、クロスFMナビゲーターの立山律子さんとのやりとりに会場は大いに盛り上がりました。トークショー後には玉入れ選手権の表彰式が行われ、優勝したチームには理恵さんから賞状が手渡されました。中学生チームのキャプテンはきれいなお姉さんを前に、少し照れながら握手。おじさんチームが積極的に握手を求めるのとは対照的でした。また、中間市名物の豚もつちゃんを始め、門司港の焼カレー、八幡の餃子などが軒を連ね、集まった1,000人のお腹を満たしました。冷たい雨が降る一日でしたが、会場は終日熱気に包まれました。

■ 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 27 年 12 月末現在 (前月比)
 ○人 □…43,270 人 (-15)
 ○男 …20,143 人 (-16)
 ○女 …23,127 人 (+1)
 ○世帯数…20,482 世帯 (-14)

■ 交通事故発生件数 ■

| | | |
|-----------------------|------|-------|
| 平成 27 年 11 月末現在 (前月比) | | |
| 11 月 | 累計 | |
| 件数 | 23 件 | 258 件 |
| 死者 | 0 人 | 0 人 |
| 負傷者 | 28 人 | 351 人 |

■ 火災発生件数 ■

| | |
|------|----------|
| 12 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 2 件 |
| 件数 | 1 件 10 件 |

A 国民健康保険に加入するためには、今まで加入していた保険の「健康保険資格喪失証明書」が必要です。会社または年金事務所(全国健康保険協会の保険加入者のみ)で取り寄せてください。離職票は、退職に関する書類です。健康保険を喪失したことの証明にはなりませんのでご注意ください。ほかに、印鑑や委任状代理人が申請する場合があります。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

私がお答えします



健康増進課の江頭です。国保の加入や脱退の手続きのほか、高額療養費の申請などを受け付けています。

Q 会社を退職し、健康保険を喪失しました。国民健康保険に加入するために必要な書類を教えてください。また、離職票では国民健康保険に加入できないのですか。

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・問合せ先 広報広聴係(〒809-8501 中岡一丁目1番1号) ☎(246) 6271
 ○メールアドレス…koho@city.nakama.lg.jp



ひらかわ 平川 あおいちゃん
 H24. 7.27 生 (扇ヶ浦二丁目)

歌やダンスが好きなあおいちゃん。パパとママはあおいちゃんが大好きだよ。



かわはら ゆい か 川原 優彩華ちゃん
 H26. 9.10 生 (岩瀬西町)

好奇心いっぱいの優彩華ちゃん。これからパパとママといろんな所にたくさんお出かけしようね♡

献血にご協力ください

日本赤十字社では、国や県、市町村と連携して安全性の高い血液を献血で確保しています。血液センターでも、患者にとって、より安全な輸血用血液の安定供給を行うため、献血バスを主体に400ml献血を推進しています。

しかし、血液型別の一時的な不足や新たな感染症の出現など、献血をとりまく環境は非常に厳しく、さらに多くの献血協力をお願いしています。中間市でも献血を行いますので、ぜひご協力ください。

期 日 2月24日(金)
受付時間 13時30分~16時
場 所 新中間病院
実施方法 病院内で受付や事前検査を行い、移動採血車で本採血を行います
問合せ先 赤十字血液センター(北九州事業所) ☎(631) 1211

鮭の稚魚の放流会 参加者募集

なかま鮭の会の主催により、市内の小中学生、幼稚園児、保育園児が一同に会します。誰でも参加できますので、気軽に遊びに来てください。また、鮭の育成を通じて、ふるさとへの自然環境の健全化と住みよいまちづくりを目指します。詳しくはお問い合わせください。

日 時 3月1日(日) 14時~14時30分
 ※雨天のときは3月2日(日)に延期します。
場 所 遠賀川河川敷
問合せ先 宮本宅 ☎(244) 9212

第16回中間市ダブルス テニス大会出場者募集

ジョイパルなかま庭球場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入して、クラブハウスの窓口申し込んでください。

期 日 3月13日(日)
 ※予備日は3月20日(日)です。
場 所 ジョイパルなかま庭球場
参加資格 市内在住・在勤・在学の人または協会会員

種 目 一般男子、60歳以上・70歳以上男子、一般女子・45歳以上女子
 ※試合はノーアドバンテージ方式の1セットマッチです。
参加料 2,000円
 ※当日、受付で徴収します。
申込締切 2月15日(日) 17時
申込・問合せ先 中間市テニス協会 高橋携帯 ☎080(4699)3131

福岡県緑化センターのイベント参加者募集

平成28年度緑の教室
 庭木の育て方や庭作りの基礎知識などを学べる教室を8回にわたって開催します。参加無料です。
期 間 4月~12月の第3または第4日曜日
時 間
 ○午前の部: 9時30分~正午
 ○午後の部: 13時30分~16時
対 象 県内在住で、年間を通じて出席できる人
定 員 各60人
 ※応募多数のときは抽選し、受講者には4月10日(日)に決定通知を送付します。
応募方法 住所、氏名、連絡先、希望の時間帯を記載して、官製はがきまたはFAXで応募してください

フリーマーケット
 出店は無料ですが、飲食物の出店はできません。区画の大きさなど、詳しくはお問い合わせください。

日 時 5月22日(日)
応募方法 官製往復はがきに、住所、氏名、連絡先、出品内容を記載して応募してください
応募期限 3月22日(日) 必着
 ※応募多数のときは抽選し、当選者には受付終了後にハガキで通知します。

フリーマーケット
 出店は無料ですが、飲食物の出店はできません。区画の大きさなど、詳しくはお問い合わせください。

日 時 5月22日(日)
応募方法 官製往復はがきに、住所、氏名、連絡先、出品内容を記載して応募してください
応募期限 3月22日(日) 必着
 ※応募多数のときは抽選し、当選者には受付終了後にハガキで通知します。

場所・応募・問合せ先 福岡県緑化センター (〒839-1213 久留米市田主丸町益生田1125) ☎0943(72)1193 FAX 0943(72)1558

第3回門司港レトロカレールフェスティバルを開催
 門司港レトロでご当地カレールの魅力を発信するイベントを開催します。全国から有名なカレール店が出店します。
日 時 3月12日(日)、13日(日) 10時~16時
場 所 門司港レトロ中央広場、親水広場
問合せ先 北九州市門司港レトロ課 ☎(322) 1188

~集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ~ 一人で悩んでいないで無料相談会をご利用ください

B型肝炎訴訟 (給付金請求) 無料個別相談会

☎0120-013-621
 当日は予約制ですので必ずお電話ください!
 (ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00 **完全予約制**

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ
給付金 50万円~3,600万円
弁護士費用 無料
 着手金相談料 無料
 給付金が支払われた場合のみ成功報酬が発生
 ※訴訟費用別途

個別相談なので、他の方と顔を合わせることはありません

| | |
|---|--|
| 3/11(日) 10:00~17:00 ユメニティのおがた会議室3 〒809-49-25-1007 | 3/12(日) 10:00~17:00 なかまハーモニーホール 会議室3 〒809-245-8000 |
| 3/13(日) 10:00~17:00 黒崎ひびしんホール 会議室C 〒809-621-4566 | 3/14(日) 10:00~17:00 北九州市立商工貿易会館 501会議室 〒809-541-2184 |

無料電話相談も随時受付中!! まずは、お電話を!!
 〒160-0004 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A (営業時間) 平日9:00~18:00
 ☎TEL 03-5363-6333 ☎FAX 03-5363-6334 ☎http://precious-law.jp/ ☎E-mail:info@precious-law.jp

梅雨・台風 に備えて点検しませんか?

瓦屋根診断技士が細かく診断します。雨漏り修理 **8,000円~**

屋根 壁 雨樋

完全に止まるまで料金はいただきません

☎0120-7666-26 福岡県瓦工組合加盟店 田中瓦店 ●住所/中間市岩瀬1丁目11番28号 (JR中間駅前) かわらぶき一級技能士事業所 ☎093-244-2452 田中瓦店 検索



忘れて、今月の納付・納税

- 国民健康保険税(9期) …2月29日納期限
- 固定資産税(4期) …2月29日納期限
- 保育料(2月分) …2月29日納期限
- 介護保険料(11期) …2月29日納期限
- 後期高齢者医療保険料(8期) …2月29日納期限

今月の表紙

昨年12月に底井野小学校で行われた餅つき大会の1コマです。通常、餅は杵と臼をつかってつくもの。でも、小学校低学年の子どもたちは、杵は重くて持ち上げられません。そこで、特製の木の棒を使って餅をつきました。上手につけたおもちは大根おろしやきな粉に付けて、おこわと一緒にいただきました。

編集後記

▶先月号のクロスワードパズルの答えは「臥薪嘗胆」。将来の成功を信じて苦勞に耐えることを言います。中間市の明るい未来のために、広報紙に出来ることは何かを考えながらこの1年を過ごしていきたいと思います。いただいたクロスワードの解答は45通。厳選な抽選を行い、当選者には直接賞品をお持ちします。楽しみにお待ちください。(講)

▶成人式、出初式、スポーツ健康フェスタ、大寒波の到来などなど。昨年末に続き、新年もあっという間に終わってしまいました。1日1日を大切に過ごさなければと改めて思いました。

さて、今月の特集は「なかまブランド」。どの商品もとてもおいしくて、今後、中間市を代表するお土産になると思います。今回の特集で紹介しきれなかった商品もまだまだありますので、皆さんもお試してください。(翔)

市長のあしあと

1月17日に開催された「スポーツ健康フェスタ」に先立ち、生まれて初めてラジオの生放送に出演しました。生放送ということで非常に緊張しましたが、マイクの前に座ると不思議と落ち着くことができました。ラジオDJの立山律子さんのリズム良い話術に乗せられて、イベントの告知や私の中間市に対する思いを話し、気が付けば予定の時間を超えてまで話していました。

フェスタでは、その立山さんと元体操日本代表の田中理恵さんのトークショーを拝聴しました。オリンピック選手の生の声を聞く機会というのはそうあるものではありません。いつか中間市からオリンピック選手が飛び出す。そんな夢を描きながら聞き入りました。



| 日 | 曜 | 3月の行事予定 |
|----|---|---|
| 1 | 火 | 春の全国火災予防運動(7日まで) |
| 2 | 水 | ○身体障がい者福祉相談 ハピネスなかま (10:00～12:00) |
| 3 | 木 | |
| 4 | 金 | |
| 5 | 土 | ○中間東幼稚園サウンド・スクエア 中間東幼稚園 (11:00開演) ○図書館員おはなし会 市民図書館 (11:00～11:30) ○嗜癪疾患講演会 なかまハーモニーホール (13:30～15:30) ○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人以内・相談15:00～17:00) ○行政相談 ハピネスなかま (15:00～17:00) ○地域活動スタートアップ講座発表会 なかまハーモニーホール (15:30～17:00) |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | ○「子育て女性再就職支援」出張面接相談(3/3までに要予約) 人権センター (10:00～15:00) |
| 8 | 火 | |
| 9 | 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) |
| 10 | 木 | ○市内各中学校卒業証書授与式 市内中学校体育館 (10:00～) ○子育て講座 子育て支援センター (10:30～11:30) |
| 11 | 金 | ○市内各小学校卒業証書授与式 市内小学校体育館 (10:00～) |
| 12 | 土 | |
| 13 | 日 | 環境美化の日 ○第16回中間市ダブルステニス大会(硬式) ジョイパルなかま庭球場 (9:00～) ○民生委員児童委員協議会 保健センター (14:00～) |
| 14 | 月 | |
| 15 | 火 | |
| 16 | 水 | |
| 17 | 木 | |
| 18 | 金 | ○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) ○行政相談 ハピネスなかま (15:00～17:00) |
| 19 | 土 | ○ナカマラボ(お茶会ラボ) 中央公民館ほか (9:00～12:00) ○ほっとブックなかまおはなし会 市民図書館 (11:00～12:00) ○世界遺産講座第4回 中央公民館ほか (13:30～16:30) |
| 20 | 日 | ○身体障がい者福祉相談 ハピネスなかま (10:00～12:00) |
| 21 | 月 | ○親子であそぼう!春のネイチャーゲーム 垣生公園 (10:00～12:00) |
| 22 | 火 | |
| 23 | 水 | ○ブックスタート 保健センター (13:00～) ○自治会長会 中央公民館 (13:30～) |
| 24 | 木 | ○セカンドブック 保健センター (13:00～) ○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) |
| 25 | 金 | |
| 26 | 土 | ○春休みプラネタリウム鑑賞会 市民図書館 (14:00～15:00) |
| 27 | 日 | ○休日窓口開設 市役所1階 (9:00～12:00) ○朗読ライブラリー 市民図書館 (10:00～12:00) ○第5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) |
| 28 | 月 | |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | ○市税などの夜間納付窓口の開設(31日まで) 収納課 (17:15～19:00) |
| 31 | 木 | |

※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。

大好評受付中

場所は先着順となります



良い場所は
お早めに

家族墓地として・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」堂々完成

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かれた方
- ◆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の方

一墓 永代使用料・永代管理料含む
永代管理料込みで
今後、一切の費用がかりません。

40万円より

(税込)

宗旨・宗派問わず

●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

【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。

有料広告欄