

広報「みやわか」が、あなたの生活に欠かせない「話題」と「情報」をお届けします

宮若 生活

Public Relation Magazine MIYAWAKA City

特集 ◎ 今年のメタボ、今年の内に
「燃焼生活」、始めてみませんか

8

2008
NO.031

余分なカロリーが肥満を招く、 始めようメタボ対策

「最近、オレもかっぶくがよくなったなあ」と笑い飛ばしているあなた。とんでもありません。「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしたことはありませんか。メタボをほっておくと、命にかかわる問題へとつながっていきます。今の特集では、4月から始まった特定健診、特定保健指導をお伝えしながら、「燃焼生活」へのススメ(脱メタボ)について考えていきます。

いまや、日本人の国民病といっても過言ではないのがメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)です。メタボは男性で腹囲八十五センチ以上、女性で九十センチ以上であり、高血糖、血中脂質異常、高血圧のうち二つ以上を併発した状態を指します。一つの該当でメタボ一歩手前の予備軍に分類します。メタボの発病者は、年齢をかさねるとともに増えてきます。特に危険なのが、40歳以降。40歳から74歳では、男性の二人に一人、女性の五人に一人が

メタボを強く疑われるか、またその予備軍と考えられます。メタボの元凶は、過剰にたまった内臓脂肪。肥満になり中性脂肪で大きく膨らんだ内臓脂肪は、体内の代謝(メタボリック)を乱す物質を分泌するようになり、メタボを長年放置してしまうと、血管の柔軟性が失われて動脈硬化が進行。動脈硬化が悪化すると心筋梗塞などの心疾患、脳卒中などの脳血管疾患の可能性が高まります。心疾患と脳血管疾患は「がん」に続いて日本人の死因の二位、三位で、全死因の約三割を占めています。その出発点にあるのが、メタボリックシンドロームなのです。

まずは、数値でメタボ診断

- Q1. 腹囲は何センチですか
 - Q2. 中性脂肪150mg/dl以上、またHDLコレステロール40mg/dl未満、あるいは薬物治療を受けていますか?
 - Q3. 最高血圧130mmHg以上、あるいは最低血圧85mmHg以上、あるいは高血圧の薬物治療を受けていますか?
 - Q4. 空腹時血圧150mg/dl以上、あるいは糖尿病の薬物治療を受けていますか?
- A. Q1でへその高さで測る腹囲が男性85センチ以上、女性90センチ以上あり、Q2～Q4までイエスが2つ以上あるとメタボリックシンドローム。1つで予備軍です。

脂肪は元来、人間にとってなくてはならない存在でした。皮下脂肪は体内の温度を一定に保ち、外界からのショックを和らげてくれます。内臓脂肪は内臓の位置を一定の場所に留める役割なども果たしています。今、脂肪が悪者のように言われている理由は、人間が住む環境が変化したことがすべてなのです。脂肪をためるシステムは人間の長い歴史の中で大半を占める飢餓の時代に対応するように作られました。そのため、現代のような飽食の時代には必要が薄れてしまったのです。過剰なエネルギー摂取により、脂肪がたまり、体のシステムが壊れていくのです。

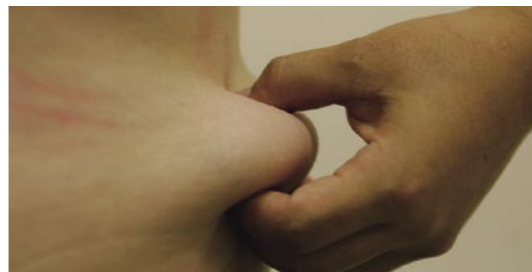
メタボ診断は 腹囲だけではありません

男性 女性

85cm~
90cm~

腹囲(ウエスト)

宮若生活



たまった脂肪は、知らず知らずの内にあなたを病気に導きます。思い立ったら今すぐ、メタボ対策を始めませんか。

特集

今年のメタボ、今年の内に	3
表紙	1
旬人 (TEAMQ州弾兎)	2
Miyawaka Watching	10
みやわか HOT LINE	12
公民館トピック	17
今月の健康	18
図書館だより	19
リーダーズスタイル	20
イベント&ニュース	22
あなたも宮若市の応援団に (ふるさと納税制度)	26
巻末特集 述懐	27



【表紙写真】健康番組などでこの言葉を聞かない日はないほど有名な言葉になった「メタボリックシンドローム」。その原因は、人間本来持っている脂肪をためようとするシステムと、余分なカロリー摂取にあることがわかりました。では、そこに何が必要なのか。脂肪の燃焼と、本人のやる気です。そんなイメージを表現してみました。

ただ、速く走るだけではないんです。マウンテンバイクというスポーツを通じて気力や集中力を磨いてほしいです。



TEAM Q 州弾兎 (左から) 花田美祈さん、瀬戸雅徳さん、花田凱成さん、瀬戸大貴さん

「マウンテンバイクの魅力はなんといってもそのスピード感。人が走る速さでは体感できないスピードを味わうことができるのですから。私が始めたきっかけは、職場の先輩である花田さんからの勧めでした。自転車は楽しいイメージがありました。やってみてその難しさに驚き、のめり込みました。子どもたちも私が乗っているのを見て始めました。いや、こちらからさせたのかな」と話すのは雅徳さん、大貴さんの父親であり、竹原に住んでいる瀬戸光徳さん。8月2日から長野県で行われる「全国小学生・中学生マウンテンバイク大会」に「チームQ州弾兎」の四人が初出場を決めた。「チームQ州弾兎」は、花田さんと瀬戸さんの家族で結成したチームだ。父親二人で、

四人の子どもたちの指導にあたっている。岡山で行われた地区大会では、凱成さんが優勝し、雅徳さんが準優勝、小2クラスでは大貴さんが三位に入賞した。また、嘉麻市で行われた大会では美祈さんが優勝と、今勢いに乗っている。瀬戸さんは、「マウンテンバイクを通じて、学校だけでなく、いろんな所で友達ができることもいいことではないでしょうか。子どもたちにはただ速く走るだけでなく、気力や集中力を磨いてほしいですね」。大会を直前に控えたこの日の練習も、想定されるコースを考え、追い込みの練習に精を出すチームQ州弾兎。初出場、日本一を目指し、また一段ギアチェンジしていく。

旬人 vol.25

誰もが毎日繰り返している習慣によって起こされる病。それが生活習慣病です。日本人の死因の第一位である「がん」や心臓病、脳卒中などの原因とも言われています。では、どうすれば生活習慣病を回避し、健康な体を保っていけるのでしょうか。その答えが運動と食事、そして自分の体を知ることです。

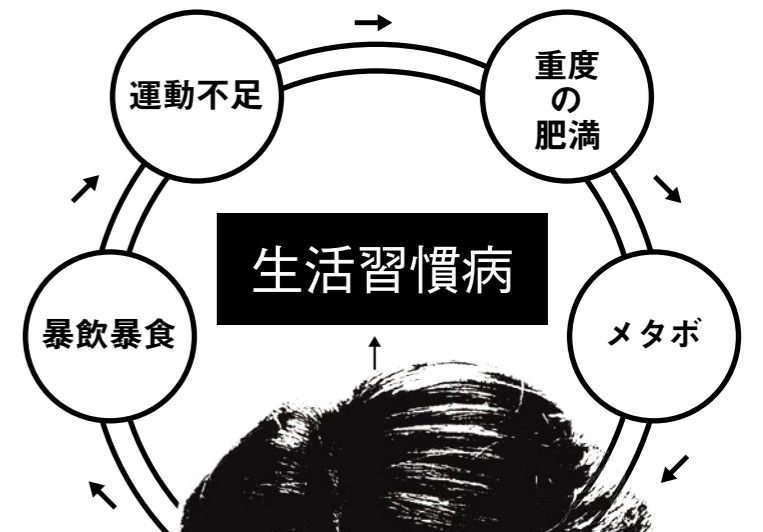
メタボリックシンドロームに着目した健康診査

これまでの健診は、個々の病気の早期発見・早期治療を目的にしたものでした。今年の4月から始まった特定健康診査は、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。内臓脂肪の蓄積を未然に把握することにより、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防を図ることを目的としています。

特定健康診査は、従来、老人保健事業が行ってきた基本健康診査の健診項目を基本としています。大きな変更点は、メタボリックシンドロームの診断基準で用いられる腹囲の測定が必須項目となったこと、総コレステロールの測定から、動脈硬化に大きく関係しているLDLコレステロールの測定に替わった二つが挙げられます。

生活習慣を見直す 特定保健指導

特定保健指導は、特定健康診査の結果、

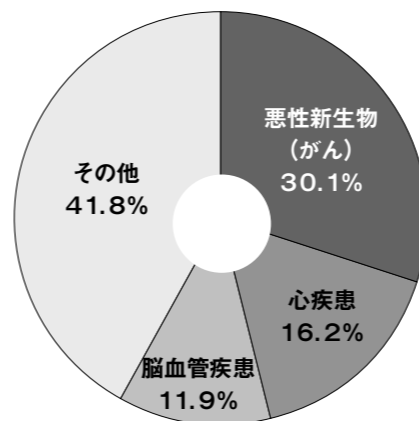


果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートを行うものです。特定保健指導は、「リスクの程度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」に分類します。「動機付け支援」は、原則一回の支援を行います。支援方法は、個別もしくはグループとなります。個別面接であれば、最低二十分以上の支援（個別支援）を行い、グループ面接の場合には、最低八十分以上の支援となります。「積極的支援」は、「動機付け支援」と同様の初回の支援を行った後、継続

的に三カ月以上の支援を行います。具体的な支援方法としては、個別支援、グループ支援に加え、電話などを効果的に組み合わせることとしています。「動機付け支援」や「積極的支援」の初回の面接では、医師、保健師、管理栄養士が対象者とともに、対象者個々の生活習慣を振り返り、減量や運動などの個別の行動目標を設定します。行動目標を達成するために、就寝前の食事摂取を控え、階段の利用を増やすなど、対象者が取り組むことができる範囲で必要となる行動計画を作成し、その目標達成に向けたサポートを行います。

日本人の死因トップ3とは？

年間死者数に対する死因順位別の割合。メタボとかかわり深い心疾患と脳血管疾患が2位、3位となっています。
*厚生労働省「平成18年人口動態統計の年間推計」より



五百円で得る あなたの安心

ここで紹介するのは、宮若市の特定健診の受診日の一覧と市内医療機関分の病院名です。

特定健診には、集団健診と、個別健診の二通りがあります。早めに受診し、自分の体のことを知る一つの「きっかけ」にしてみませんか。対象年齢や予約期間などをご確認の上、お申し込みください。

特定健診（集団健診）は 予約が必要です

特定健診の集団健診の予約は、保健センターパレットまでお願いします。

- 対象者 40歳から74歳までの人
- 検査項目 身体計測・尿検査・血圧測定・問診・医師の診察・血液検査（貧血・コレステロール・尿酸・肝機能・腎機能・血糖）
- 特定健診料 五百円

個別健診を受けたい あなたは…

受診日や予約期間については直接医療機関にお問い合わせください。直轄地区の医療機関で受診を希望する人はできるだけ、7月から9月に受診をお願いします。

集団健診（予約は保健センターパレット☎55・6000まで）

健診日	予約期間	ところ
9月29日(月)	8月18日(月)から22日(金)まで	保健センターパレット
10月15日(水)	9月8日(月)から12日(金)まで	マリーホール宮田
11月17日(月)	10月6日(月)から10日(金)まで	保健センターパレット
11月30日(日)	10月20日(月)から24日(金)まで	保健センターパレット
12月19日(金)	11月10日(月)から14日(金)まで	マリーホール宮田
平成21年1月29日(木)	12月15日(月)から19日(金)まで	保健センターパレット
平成21年2月25日(水)	平成21年1月19日(月)から23日(金)まで	マリーホール宮田

個別健診＝宮若市内医療機関分（県内の指定医療機関で個別に受けていただく健診です）

医療機関名	住所	電話番号
医療法人 杉山内科医院	福丸204番地6	☎52・0031
吉原循環器科内科	竹原299番地1	☎52・0073
医療法人志成会 禰若宮医院	沼口967番地1	☎52・1777
医療法人 下川医院	鶴田1794番地212	☎32・0073
医療法人 藤井医院	本城436番地	☎32・0117
医療法人 山近内科医院	本城569番地1	☎32・0135
医療法人相生会 宮田病院	本城1636番地	☎32・3000
医療法人 磯光医院	磯光1236番地1	☎33・1608
ごとう医院	磯光1279番地9	☎33・3626
医療法人菅井整形外科医院	龍徳1106番地17	☎32・1833
杉坂クリニック	宮田241番地136	☎32・3650
医療法人 安倍病院	長井鶴250番地3	☎32・0080
医療法人笠松会 有吉病院	上有木397番地1	☎33・3020

すべての肥満に共通するのは、食の問題です。「炭水化物を減らせばダイエットできる」といのは大きな間違いです。ここでは、肥満に効く食行動の基本をご紹介します。

- 食事で気をつけるのはどんなこと？
- ダイエットに向いている食事などありますか？
- どうしても間食したくなりますが…

メタボ予防、脱メタボのためにやるべきことは明快です。悪玉の内臓脂肪を減らすために食事と運動をコントロールすることです。話しは簡単です。食べ過ぎの食事を減らし、足りない運動を増やしてエネルギー収支をマイナスにすると体脂肪を落とすことができます。

ここでは、食事についてご紹介します。食べてカロリーになるのは炭水化物、脂肪タンパク質の三大栄養素。このうちメインのエネルギー源は炭水化物で、その主な供給源が、ご飯、パン、めん類などの主食です。この主食をどう食べるかは、カロリーコントロールの大切なポイントとなります。

炭水化物が大事なものは、糖質としてスムーズに消化吸収されて効率よくエネルギーになるからです。特に脳の神経細胞は糖質しかエネルギー源にできません。

主食で炭水化物をしっかりとりとらないと、脳の働きが低下し、仕事も運動も満足に行うことができなくなります。逆に主食をしっかりとると、頭はよく働かし、血糖値を保つことができるので、おなかが減りにくいのです。そのようなことから間食や暴食に走る危険はありません。

column 医療費 を考える

宮若市の医療費は、全国平均よりも医療費が高い状況です。また、全国的な状況を見ても医療費は増加傾向にあります。医療費が増えると国保財政の悪化により、保険料の引き上げにつながります。

このようなことから、4月から特定健診が始まりました。病気を未然に防ぐ予防型への転換を図ることで、医療費の抑制を目指すものです。日ごろからの健康づくりに心がけ、年に1度は健康診断を受診しましょう。また、同月内に同じ診療科で異なる医療機関を受診している人は、同じ病院で診察を受けるようにしましょう。

●宮若市の1人当たりの医療費の推移

単位：円

	平成12年度	平成13年度	平成14年度	平成15年度	平成16年度	平成17年度
国	340,982	350,153	344,506	349,627	357,145	372,203
県	431,215	454,716	432,812	436,405	447,836	466,257
宮若市	512,792	519,273	508,695	521,437	522,293	535,578

どれだけ食べればいいのか？ 一日に三百五十グラムの野菜が必要

一日に摂取したい野菜の量は、三百五十グラム。その内容は緑黄色野菜百五十グラムに、淡色野菜二百グラムです。実際に食べる量としては食べられない量ではありません。ただ、毎日これだけの量の野菜を買ってくるというのは大

変なことではないでしょうか。そこで、ゆでてストックしてしまおうのも一つの方法です。ゆでた野菜を容器に分類して保存すれば、好きなときに簡単に食べることができます。また、野菜によってカロリーが

変わることがあることを知っておくことも必要です。根野菜はカロリーが高く、キノコ類は低い。キノコなどは、ニンニクと少量のオリーブ油でいためれば、水分が飛んで香ばしくなり、とてもおいしく食べることができます。



食品バランスピラミッドで理想の食事をとる



食品の中にも、ダイエットに向くものと、そうでないものがあります。それを示したのが右のピラミッドです。上に行けば行くほどダイエットに向いていない食品となります。毎日食べているものを書き出してみて、このピラミッドと照合してみてください。

最初は理想通りにはいかならないかもしれませんが、チェックをする習慣が身につくとなると、なんとなく、どのような食品を食べれば理想に近づけるかわかってきます。こうなると、毎日チェックをしなくても理想の食事をとれるようになります。主食、主菜、副菜をバランス良くとることが大切です。

間食は満腹感が長く続く食品で

午後3時ぐらいになると、小腹がすいてくるなんてことはありませんか。こんなとき、ちょっとした食べ物を口にしても構いません。朝食から昼食までの時間に比べ、昼食から夕食までの時間は長いもの

です。この間に空腹感に襲われると、体は飢餓状態に入り、脂肪を作りやすくなってしまいます。そのため、少し食べることをおすすめします。このとき食べたいのが、おにぎり。

おにぎりはゆっくりと消化されることで、満腹感が長く続き、夕食までの時間を過ごさすことができます。逆に、ケーキなどの糖質はインスリンが急激に分泌され、すぐに空腹感が襲ってくるため、間食の意味がなくなってしまいます。



食事と運動のバランスが脱メタボの第一歩です。ここでは、有酸素運動の代表格であるウォーキングとランニングについてご紹介します。

有酸素運動の代表格がウォーキングやランニングです。

この運動の目的は、快適な生活をしていく上での最低限の体力を養うこと。これまでまったく運動をしてこなかった人の体は筋肉が落ちており、脂肪もたっぷりついているかもしれません。

まず、日常生活の延長であるウォーキングを行って運動するために最小限必要な条件を整えましょう。ウォーキングで注意することはスピードです。運動効果を上げるためには、普段と同じ速度では、効果があまり期待できません。歩幅を広くとり、テンポよく歩くことを意識しましょう。「ちょっときついかな」と思うほどの速さで歩くことがベストです。ただ、最初からは難しいと考えますので、やや速いところから始

首のまっすぐ上に頭を置き、走行中は頭を左右に揺らさない。

肩はリラックスして自然な位置に。

肘は90度に曲げる。腕振りには引くことを意識する。肘が先行して後ろにいくようなイメージで。拳は固く握らず自然のままに。

腰を前に運ぶようなイメージで走る。上下動はできるだけ抑える。

脚はまっすぐに出す。ひざが体の外側や内側に向かうようではだめ。



運動スポットやイベントを活用して、気持ちよく、楽しく運動をしませんか

脱メタボに向け決意を新たにしたあなた。今すぐ行動へ、と思いがちですが、どうも一人では怠けてしまいそうなその気持ちも十分にわかります。そこで、宮若市の運動

スポットと、イベントをご紹介します。本庁からすぐ近くにある犬鳴川河川公園。朝夕は散歩する人がたくさんいます。また、乙野にある

西鞍の丘総合運動公園もお勧めです。10月には、この運動公園で、スポーツフェスタが行われます。昨年は八百人近くの皆さんに参加していただき、大好評でした。その他にも、市では健康教室も行っていきますので、お友達と一緒に参加して今年こそ「すっきりおなか」を手に入れませんか。

犬鳴川河川公園

本城65番地1~412番地3

全長850メートルになる河川公園。犬鳴川みどりの会の皆さんにより管理されているため、とてもきれいな公園です。春は桜、秋は彼岸花と、四季折々の風景を味わうことができます。



西鞍の丘総合運動公園

乙野

散歩やピクニックに限らず、野球やサッカー、ソフトボールなどのスポーツを多目的に活用することができる総合運動公園です。わんぱく広場にはめずらしい遊具もあり、お子さんにも大人気です。



宮若市スポーツフェスタ

10月中旬に実施予定

市民の皆さんが広くスポーツに親しんでもらうことで、健康と体力の向上を図り、毎日を明るく元気に過ごしていただくことを目的に行っているスポーツフェスタ。詳しい内容については、来月号以降の広報でお伝えします。



column

内臓脂肪を減らす必勝プログラム

体重1キログラムは腹囲1センチに相当すると考え、体脂肪を1グラム7.2キロカロリーと算定。

Step2 エネルギー量に換算

減らすべき体脂肪量 kg × 7200 = kcal

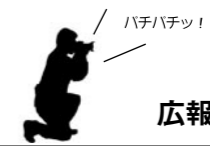
Step1 目標設定を決める

減らすべき腹囲 cm = 減らすべき体脂肪量 kg

Step3 1日に減らすべきエネルギー量

減らすべきエネルギー量 kcal ÷ か月 ÷ kcal/day

ランニングを続けること下半身がよりたくましくなり、背中を始めとする上半身の筋肉もついてきます。脂肪も落ち、体つきが変わってくることでしょ。週に三回から四回の頻度で二十分走ることが理想ですが、無理をせず、継続することが大切



広報担当がどこにも取材に行きます！

どこかにあなたの知っている人がいるかもしれない

まちの話題やイベントを紹介するこのページの名は…

Miyawaka Watching

短冊に願いをかけて

▶ 第2保育所園児、照陽園を訪問

7月7日の七夕の日、第2保育所の園児が特別養護老人ホーム照陽園を訪問しました。

入所しているおじいちゃん、おばあちゃんたちと一緒に短冊を飾る園児たち。みんなの願いが書かれた短冊を、中央のホールに飾りました。その後、園児は七夕まつわの歌や踊りを披露し、施設いっばいに歌声を披露しました。

一緒に手をたたいてリズムをとっていたおばあちゃんは、「毎年来てくれる園児たちのかわいいこと。今年も楽しかったです」と園児たちの歌とダンスに目を細めていました。



おととととと…

▶ 犬鳴川川下り大会

市役所前の犬鳴川河川敷広場から直方市植木の天神橋までの9キロのコースを競う犬鳴川川下り大会が、7月20日に行われました。

今年は、14チーム、約100人が参加した川下り大会。宮田病院や本城公民館などスピードにこだわった船や中田ホームズのエコ意識したイカダ、筑豊病院の今にも転覆しそうな船（写真）など、趣向を凝らした船たちは午前8時、有吉市長の号砲を合図に次々と出航していきました。

夏の風物詩として定着している川下り大会。川沿いからの声援を受け、参加者はゴールを目指しました。



違いを認めるってすばらしい

▶ 宮若市人権講演会

7月21日、宮田文化センターで、明石洋子さんと徹之さんを講師に迎え人権講演会を行いました。3連休の最終日ではありましたが、会場には立ち見席が出るなど約500人が詰めかけました。

洋子さんは、重度の自閉症を持って生まれた徹之さんの子育てを通して、『障害者』、『自閉症』という言葉だけで誤った認識を持っている人がたくさんいます。障害を持っている人が社会で自立していくためには、お互いを認め合うことが大切ではないでしょうか。考え方が違う人を認めるということはとてもすばらしいことです」と、所々にエピソードを交えながら講演しました。



かわいいところがそっくりでしょ

▶ 仁田原さんの農園でお下げの女の子なすびを収穫

笠松幼稚園の女の子に混じっているのは、ちょっと変わったなすび。仁田原^{つよし}さんの畑で収穫したなすびが、お下げをした女の子のような形に育ったことから、園児たちの人気者に。

このなすびは「黒陽」という品種の長なす。勅さんは「これまで野菜を育ててきて、グローブのようななすびなどたくさんありましたが、こんなかわいいなすびは初めてです。孫に持たせたらこんな人気者になるとは」と驚きを隠せない様子でした。

美里ちゃんは（左から2番目）「なすびはきらいだけど、これはかわいいから好き」とおじいちゃんの贈り物に笑顔で話してくれました。

入賞目指し、最後の追い込み

▶ 鞍手竜徳高校パソコン部

鞍手竜徳高校のパソコン部が7月24日から始まる九州大会に出場が決定しました。出場するのは3年生の4人。小宮翔吾さん、秦野友美さん、岡松里衣さん、岡松里佳さん。

大会ではパソコン技能検定の1級の取得が条件となっており全員が取得済み。制限時間内に与えられた課題を作成し、4人のうち上位3人の合計点数が総得点となります。地図の作図など難易度も年々上がっており、スピードと正確さが求められます。小宮さんは、「普段どおりの実力を出せるように、本番に備えてしっかりと練習します」と抱負を語ってくれました。



いしもと ひめな 石本 姫愛ちゃん H 19年8月18日生 (鶴田)	いづみ なつき 伊積 那月ちゃん H 18年8月2日生 (鶴光)	いのうえ そら 井上 青空ちゃん H 18年8月16日生 (鶴田)	いもと りん 井本 凜ちゃん H 17年8月26日生 (鶴光)	うちやま たいせい 内山 泰正ちゃん H 19年8月23日生 (本城)	うつのみや しゅうな 宇都宮 秀那ちゃん H 17年8月24日生 (鶴田)	しおかわ ななみ 塩川 七海ちゃん H 19年8月1日生 (宮田)
1歳のお誕生日おめでとう。いつも笑顔でかわいいうちへ来てくれてね。	まあ兄が大好きなナツくん。これから仲良く遊んでね。	2歳のお誕生日おめでとう！太陽兄ちゃんと仲良く遊んでね。	お誕生日おめでとう。妹思いのりんちゃん。元気一杯大きくなーれ。	元気の源です！	3歳のお誕生日おめでとう。これからもお兄ちゃんたちと仲良くね。	お誕生日おめでとう。12以上の悪さをしないでね！女の子だから。

たお はると 田尾 美翔ちゃん H 19年8月30日生 (金生)	たかはし りくと 高橋 陸人ちゃん H 19年8月20日生 (鶴田)	たにごち みな 谷口 水菜ちゃん H 19年8月15日生 (原田)	ながいわ りあ 永岩 莉愛ちゃん H 19年8月17日生 (本城)	はると あきと 春田 晃翔ちゃん H 17年8月2日生 (四郎丸)	ひらの あいむ 平埜 愛夢ちゃん H 18年8月1日生 (龍徳)	まつゆき あおい 松雪 蒼依ちゃん H 18年8月28日生 (長井嶺)
お誕生日おめでとう。美君の成長をみんなでお祝いしています。	1歳のお誕生日おめでとう。ママも笑顔が大好きだよ。	1歳のお誕生日おめでとう。これからいっぱい食べて大きくなってね。	お誕生日おめでとう。元気がお姉ちゃんと遊んですくすく遊んでね。	お誕生日おめでとう。これから優しく明るいあきちゃんになってね。	お笑い大好きな愛夢ちゃん。チャームングで元気な女の子に育ててね。	2歳のお誕生日おめでとう。これから元気にいっぱい遊ぼうね。

我が家の愛と。●宮若市内にお住まいで、満3歳までの宮若っ子を募集しています。9月生まれで掲載を希望される人は8月11日（月）までに本庁まちづくり推進グループ、支所市民グループまで申し込んでください。

※訂正とお詫び 7月号の「我が家のアイドル」に掲載しました「大久保志（おおくぼこころ）ちゃん」の名前に誤りがありました。ご家族の皆様をはじめ大変ご迷惑をおかけしました。訂正してお詫びします。

HOT LINE



パソコン初心者の皆さん、大歓迎です

「パソコン講座」

● 問い合わせ 本庁社会教育公民館係 ☎ 32・0123

対象者	コース	開催日	ところ
パソコンを全く触ったことがない人	Aコース（昼間） 午前10時から正午まで	9月2日（火） 4日（木） 9日（火） 11日（木） 16日（火） 18日（木）	中央公民館 視聴覚室
	Bコース（夜間） 午後7時から9時まで		

パソコンの経験がなく、今からパソコンを始めようという人など、電源の入れ方から全くの初心者を対象とした講座です。皆さんの参加をお待ちしています。

● 対象者 市内在住または在勤者で成人の人

● 受講料 千円程度（テキスト代）

● 募集定員 各コース十九人

※申し込み多数の場合は、事務局で抽選の上、決定させていただきます。

せていただきます。また、申し込みが定員に満たない場合は講座を中止する場合があります。ご了承ください。

● 申込方法 住所、名前、年齢、電話番号、希望コースなどを電話で申し込んでください。

● 申込締切 8月20日（水）まで

※受講決定者には通知書を送付します。（抽選により落選となった場合は通知しませんのでご了承ください）



生活習慣病の早期発見のために受診してください

「後期高齢者健康診査」

● 問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092・651・3111

広域連合では、被保険者を対象に、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療を目的として健康診査を行います。被保険者全員に、7月下旬に受診券とお知らせを送付しています。

● 受診対象者 健康診査の実施日に、福岡県後期高齢者医療広域連合の被保険者を対象とします。ただし、次のいずれかに該当する人は対象者となりません。

① 現在、「生活習慣病」により病院や診療所などで診察を受けている人

② 病院や診療所に六カ月以上継続して入院している人

③ 施設などに入所、入居している人（障害者自立支援法に基づく障害者支援施設、老人福祉法に基づく養護・特別養護老人ホーム、介護保険法に基づく特定施設・介護保険施設など）

④ 同一年度内に、特定健康診査又はそれに相当する健康診査を受診した人

※この健康診査で定める生活習慣病は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などであって内臓脂肪の蓄積に起因するもの

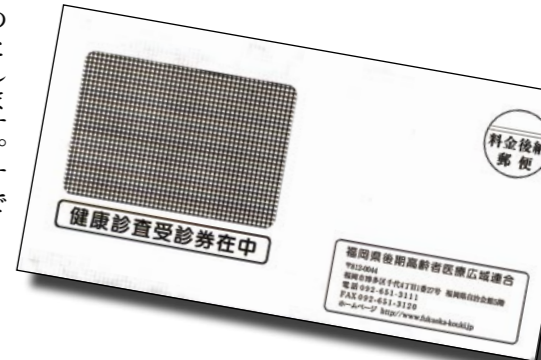
に、生活習慣病でかかりつけの医師に受診中の人は、医師と相談しながら、病状が改善するように治療を継続してください。

● 受診締切 平成21年3月31日まで（今年度中に75歳になる人は、誕生日以降に受診できます）

● 受診券の送付時期 ▽4月1日から7月末までに被保険者となる人 ▽7月下旬 ▽8月以後に被保険者となる人 ▽被保険者となる月（75歳の誕生日など）の上旬

● 自己負担金 五百円

● 受診方法 受診券に同封している実施医療機関一覧表の中から希望の医療機関を選び、電話で健康診査の実施日や受付時間などを予約してください。



平成20年度の介護保険料が決定しました

「介護保険」

● 問い合わせ 本庁老人福祉係 ☎ 32・0515
支所福祉グループ ☎ 52・1113
福岡県介護保険広域連合 ☎ 092・643・7055



平成20年度の介護保険料は、19年中の所得などに応じて算定されています。介護保険第一号被保険者（65歳以上）の平成20年度の介護保険料が決定しましたので、決定通知書を8月上旬に郵送します。

ご本人や世帯の市町村民税の課税状況や所得などに変動がある場合は昨年度の所得段階と変わることがあります。また平成18年度から20年度は税制改正に伴う緩和措置として一定要件を満たす人について保険料を一部軽減しています（激変緩和措置）。その軽減割合が19年度と比べて変更になっています。対象の人は所得段階が同じでも、保険料が昨年度と変更になっています。

介護保険制度では、特別な事情がなく保険料を滞納すると身元保証を持参していただく必要があります。また介護保険の更新（保険証の切り替え）に手数料はかかりません。不審に思われた場合は、「自宅内に上げない」、「市役所に連絡する」、「その場で現金を支払わない」など、ご注意ください。

介護保険や福祉関係者を名乗る詐欺事件が多発しています。「介護保険料が未納と称して現金を支払わせる」、「家に勝手に上がり込み、スキをみて室内やカバンなどを物色し現金を盗み取る」、「などの手口が報告されています。」

市役所や広域連合から認定調査や保険料徴収で訪問するときは身分証を持参していただきますので必ず確認してください。また介護保険の更新（保険証の切り替え）に手数料はかかりません。

介護保険や福祉関係者を名乗る詐欺事件が多発しています。ご注意ください。

平成20年度の税率が決定しました

「宮若市国民健康保健」

● 問い合わせ 本庁国保年金係 ☎ 32・4004

		平成19年度	→	平成20年度
医療分	所得割額	10.50%	→	8.00%
	資産割額	15.00%	→	15.00%
	均等割額	21,600円	→	16,000円
	平等割額	25,800円	→	21,000円
	賦課限度額	56万円	→	47万円
介護分	所得割額	1.82%	→	1.82%
	資産割額	3.19%	→	3.19%
	均等割額	6,100円	→	6,100円
	平等割額	5,300円	→	5,300円
後期支援分（新設）	賦課限度額	9万円	→	9万円
	所得割額		→	2.50%
	資産割額		→	—
	均等割額		→	5,600円
	平等割額		→	4,800円
	賦課限度額		→	12万円

平成20年度の国民健康保険税の税率が決定しました。税率は、4月からの後期高齢者医療制度の施行により、現行の医療分や介護分に加え新たに後期高齢者医療支

援分が新設し、それぞれの税率、限度額が決定しました。国民健康保険税は、国民健康保険加入者の皆さんの医療を支える大切な財源となっています。納期限内に納入しましょう。



8月14日から お休みとなります

「固形燃料用ごみ・不燃物・し尿のお休み」

● 問い合わせ 本庁環境衛生係 ☎ 32・0516
支所福祉グループ ☎ 52・1113

収集業者名	電話番号	業種
サン・フレッシュサービス	☎32・1176	し尿・ごみ
西鞍手浄化槽管理	☎32・0507	し尿・ごみ
協和环境	☎32・4821	し尿
鞍手衛生舎	☎52・0903	し尿
宮田環境	☎32・2445	ごみ
友永清掃	☎32・0050	ごみ
エーアンドシー	☎09496・2・1197	ごみ
若宮清掃	☎52・3199	ごみ

お 盆期間中の固形燃料物、不燃物、し尿の収集日程は、次のとおりです。

● 固形燃料用ごみの収集
8月14日(木)から17日(日)までお休みします。18日(月)から平常どおり収集します。

● 不燃物の収集 日程表どおり行います。

● し尿の収集 8月14日(木)から17日(日)までお休みします。18日(月)から平常どおり収集します。

※し尿の臨時収集の申し込みについては、8月7日(木)までに次の一覽表にある業者へ連絡をしてください。
※資源物拠点回収については、通常通り行われます。



限度額認定・標準負担額減額認定証の更新を受け付けています

「国民健康保険・後期高齢者医療」

● 問い合わせ 本庁国保年金係 ☎ 32・4004
支所市民グループ ☎ 52・1111

所得区分	3回目までの限度額(月)		4回目以降	入院時の食事代(1食あたり)
	一般	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%		
上位所得者	150,000円+ (医療費-500,000円)×1%		83,400円	
住民税非課税世帯	35,400円		24,600円	210円 過去1年間の入院日数が90日未満 160円 90日以上(証明が必要)

所得区分	外来		外来と入院	入院時の食事代(1食あたり)
	一般	12,000円		
現役並み所得者	44,000円		80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	
住民税非課税世帯	低所得Ⅱ	8,000円	24,600円	210円 過去1年間の入院日数が90日未満 160円 90日以上(証明が必要)
	低所得Ⅰ	8,000円	15,000円	100円

国 国民健康保険、老人医療では年齢、所得区分による医療費の自己負担限度額を定める「限度額適用認定証」と住民税非課税世帯には入院時の食事代を減額する「標準負担額減額認定証」を交付しています。

入院を予定している人や、交付を希望する人は申請を

お願いします。すでに、お持ちの人は更新が必要となります。8月中の更新手続きをお願いします。

● 申請に必要なもの
▽国民健康保険証、または後期高齢者医療被保険者証
▽高齢者受給者証(国民健康保険加入者で70歳から74歳)▽印かん▽入院期間の証明ができるもの



キラリと輝くまちへ 第2期まちづくり委員会始動

「まちづくり委員会」

● 問い合わせ 本庁まちづくり推グループ ☎ 32・0512

まちづくり委員会では、宮若市の現状を把握し、早急に取り組むべきもの、将来を見通して方向性を示しておくべきものなど、多角的に協議し、宮若市のまちづくりについて、市民の目線で話し合いを進めていきます。

第一期の委員会では、産業福祉、教育の三つの分野で毎月一回、計二十回以上にわたり部会ごとに協議を重ね、4月17日に提言書を報告しました。

この提言内容は、これからの宮若市の市政に生かしていくこととなります。

あなたの目線で 市政を考える

広 報4月号で募集を期しました第二期まちづくり委員が決定し、7月1日に第一回目、24日に第二回の会議が行われました。

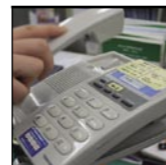
有吉市長は、委員一人ひとりに委嘱状を交付し、「我がふる里の熱い思いを語ってほしい。宮若市は小さなまちではありますが、キラリと輝くまちになるよう一緒に考えていきましょう」と、第二期の委員三十二人の皆さんにエールを送りました。

今回任命された委員三十二人も、第一期の委員と同様に年齢層も職業もさまざまです。

福祉に携わる人、教育の現場で働く人、農業を営む人、そして子どもを持つ母親など、それぞれの立場から見た宮若市への思いを活かして、これからのまちづくりについて、考えていただくこととなります。

委員会は毎月一回、開催し、今後は福祉、教育、産業、環境の四つの分野に分かれて話し合いを進めます。二年間の話し合いを行った後には、有吉市長へ提言書を報告する予定となっています。

四つの分野から 話し合いを始めます



お住まいにお困りの人へ 朗報です

「県営・市営住宅入居者募集」

● 問い合わせ 本庁住宅管理係 ☎ 32・0955

お 住まいにお困りの皆さん、県営住宅と市営住宅の募集を次のとおり行います。

● 県営住宅入居者募集を行います

● 受付期間 9月1日(月)から9日(火)まで

● 募集団地 県内に所在する県営住宅

※募集対象団地、募集戸数などの詳細については募集案内書に掲載します。

● 申込書配布場所 本庁住宅管理係、支所市民グループ

● 次回募集予定期間 12月1日(月)から9日(火)まで

● 問い合わせ 筑豊県営住宅管理事務所 ☎ 0948・21・3232

● 市営住宅空家入居者募集

● 受付期間 8月4日(月)から15日(金)まで

● 募集団地 ▼新笠松団地
＝一戸単身可

▼和の里団地＝二戸

▼あけぼの団地＝一戸

▼陽の浦団地＝二戸・内一戸単身可

● 新成団地＝三戸

▼鍋田団地＝一戸

▼乙野団地＝二戸・内一戸単身可

※募集団地や戸数については、災害発生などにより変更になることがあります。

● 申込書配布場所 本庁住宅管理係、支所市民グループ

● 申込資格 ①＝市内に住んでいるか、勤めている人

②＝同居している親族がある人、同居しようとしている親族がある人(単身での申込みの場合は、①、③、④の条件を満たし、独立した生計を営むことのできる人。(常時の介護を必要とする高齢者、身体障害者などであっても、居宅において必要な介護を受けられる人を含む)ただし、床面積四十平方メートル以下の住宅に限り可)

③＝住宅に困っている人

④＝申込者と同居親族の総所得が月額二十万円以下である人。(申込者が老人などである場合は、総所得が月額二十六万八千円以下の人)

● 公開抽選会 9月下旬(予定)

lecture

講座

子育て講座や健康づくり講座など、この夏は自分磨きに公民館講座を活用してみませんか。

● 問い合わせ 本庁社会教育公民館係 ☎32・0123

日頃の運動不足を解消してみませんか 「健康づくり講座」受講生募集

有酸素運動を主体に健康づくり全般に関する講話の後、音楽を流しながら実際に有酸素運動を行います。(託児あり)

- **とき** 9月11日(木) 午後2時から3時まで
- **ところ** 笠松研修センター(なびきホール) 大研修室
- **対象者** 18歳以上の市内在住・在勤者
- **定員** 40人
- **講師** 本村いずみさん
- **受講料** 無料
- **準備品** 室内シューズ、タオル、飲料
- **申込方法** 住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の有無を電話で申し込んでください。
- ※ 応募者多数の場合は抽選となります。
- **申込期限** 8月22日(金)まで

子育てほっとひといき講座

乳幼児を持つ保護者を対象に、4回1コースでさまざまな体験講座を行います。

- **とき・内容** ▷8月22日(金)、午前10時30分から午後1時まで=料理・交流会▷9月26日(金)、午前10時から正午まで=茶道▷10月24日(金)、午前10時から正午まで=フラワーアレンジメント▷11月28日(金)、午前10時から午後1時まで(正午から午後1時まで=交流会)=体操・交流会
- **ところ** 笠松研修センター(なびきホール)
- **対象者** 市内在住の乳幼児を持つ保護者
- **定員** 10人
- **参加費** 2,600円(材料費として4回分) 託児は無料
- **申込方法** 電話で申し込んでください。
- **申込期限** 8月12日(火)

基本を学んで美しい文字をボールペン習字講座

美しい文字を書く基礎を学びながら、手書きすることの大切さを学びます。

- **とき・内容** ▷9月17日(水)=文字の基本(楷書)▷9月24日(水)=文字の基本(行書)▷10月8日(水)=ことばの練習(挨拶文、季節の用語、表書きなど)▷10月22日(水)=手紙文(たて書きの練習)▷11月12日(水)=伝言板(よこ書きの練習)▷11月26日(水)=詩歌(歌える文字を書こう)▷12月3日(水)=俳句、短歌のちらし書き▷12月10日(水)=年賀状を書こう
- **時間** 午後1時30分から3時まで
- **ところ** 宮若市中央公民館学習室
- **対象** 18歳以上の宮若市在住・在勤者
- **定員** 20人
- **講師** 波止万里子さん
- **受講料** 無料
- **申込方法** 住所、氏名、年齢、電話番号を電話で申し込んでください。
- **申込期限** 8月22日(金)まで

ジェネリック医薬品をご存じですか

「ジェネリック医薬品」



ジェネリック医薬品(ジェネリック)



福岡県の県民医療費は、平成20年度で約一兆五千六百億円、平成24年度には約一兆七千三百億円で年平均二十パーセント増加することが予測されています。誰もが安心して医療サービスを受けられるよう、皆さんの医療費負担が将来的に過大にならないように国や県、宮若市でもさまざまな施策を推進しています。

ジェネリック医薬品は、日本の医療費を節減します

皆 さんが医療機関などで処方される医薬品には、開発メーカーによって独占的に製造販売が行えるように特許期間があります。後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、この特許期間が満了すると、他の医薬品メーカーでも、同じ成分、同じ効き目の医薬品を製造し、開発コストを抑制することにより価格を新薬の約二割から七割で販売することができるようになります。

ジェネリック医薬品について、詳しく知りたいあなたは、窓口でガイドブックをお渡しします。お尋ねください。

福岡県の県民医療費は、平成20年度で約一兆五千六百億円、平成24年度には約一兆七千三百億円で年平均二十パーセント増加することが予測されています。誰もが安心して医療サービスを受けられるよう、皆さんの医療費負担が将来的に過大にならないように国や県、宮若市でもさまざまな施策を推進しています。

児童扶養手当の現況届をお忘れなく

「児童扶養手当」



● 問い合わせ 本庁児童母子福祉係 ☎32・0517 支所福祉グループ ☎52・1113

児童扶養手当制度は、母子家庭が自立した生活を送ることを支援するため、子育て支援、就労支援、養育費の確保など総合的な施策の展開を行っています。児童扶養手当の現況届は、受給者の前年の所得の状況と8月1日現在の児童の養育の状況を確認するための届け出です。

この届を提出しないと、受給資格があっても、8月以降の手当の支給を受けることが引き続きできなくなりますので、必ず期限内に提出してください。また、2年以上届け出がないと、時効により支払を受ける権利がなくなりますので注意してください。

特別児童扶養手当を受けたい人は、「所得状況届」を9月10日までに市の窓口へ提出しなければなりません。対象者には、案内を付します。

● 制度の内容について

児童扶養手当とは
父母の離婚・父の死亡などによって、父と生計を同じくしていない児童について、手当を支給する制度です。その目的は、母子世帯等の生活の安定を図り、自立を促進することにあります。

特別児童扶養手当とは
知的障害または身体障害の状態にある20歳未満の児童について、児童の福祉の増進を図ることを目的として、手当を支給するものです。

B&G Ocean Center Pool

B&G海洋センタープール【8月の日程表】

● 問い合わせ 宮田B&G海洋センター ☎32・0076

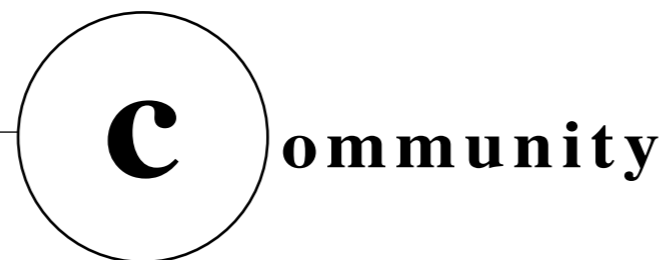
8月は月曜日以外は、休まず開館します



- **利用時間** ▷午前9時～正午▷午後1時～午後4時▷午後5時～午後8時
- **開館時間区分** ■=午前9時～午後8時 □=1日お休み

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

● 問い合わせ 中央公民館 ☎32・0123、中央公民館若宮分館 ☎52・0859



ぼくがラーメンを食べるとき
長谷川義史、教育画劇【小学校低学年の部】



ぼくがラーメンを食べたとき、隣の家では…、隣の町では…、隣の国では…。遠い国では何が起きているのか考えさせられる絵本です。

かわいいこねこをもらってください

なりゆきわかこ、ポプラ社【小学校低学年の部】



ちいちゃんは子猫の貰い手を探しますが見つかりません。命を守る姿に胸が熱くなります。

今日からは、あなたの盲導犬
日野多香子、岩崎書店【小学校中学年の部】



目の不自由な人の目のかわりをする盲導犬。でも、意外と盲導犬の事って知られていません。1頭の犬が盲導犬として働くまでの物語です。

チームふたり

吉野 万理子、学習研究社【小学校高学年の部】



卓球部のキャプテン大地は、小学校最後の大会に意欲を燃やす。ところが次々と「事件」が起こって…。家族の絆と友情の物語。

New Books Coming up

夏休みの宿題といえば読書感想文。
今月は青少年読書感想文全国コンクールの課題図書（一部）と夏にピッタリの本を紹介します。

◆9月のおはなし会◆

9月6日、午後2時から中央公民館児童室。
今回の工作は「オリジナル・ブックカバー」です。

曲芸師ハリドン

ヤコブ・ヴェゲリウスあすなろ書房【中学校の部】



1人ぼっちだったハリドンの見つけた居場所は船長。船長と居ると安心するハリドンでしたが、ある日、曲芸を終えて家に帰ってみると…。

荷揚げ

岡崎ひでたか、新日本出版社【高等学校の部】



江戸時代に信州で起きた「赤藜騒動」を小説化。団結した牛方たちの闘いには鬼気迫るものを感じます。大人でも読み応えのある物語です。

冷え取り★美人

川嶋 朗、アスペクト



夏だって「冷え」は油断大敵！お腹や肩を出した服装や長時間の冷房など冷えの原因はたくさん。夏でも体を温めてキレイになりましょう。

手づくりの日傘

雄鶏社



夏の必需品といえば日傘。最近では持ち歩いている人をよく見かけます。その日傘を自分で作ってみませんか？

**初耳だらけのオリンピック
びっくり観戦講座**

稲垣正浩、はまの出版



いよいよ開幕を迎える北京オリンピック。競技の歴史やウンチクを知ればもっと楽しめるかも！

晩夏のプレイボール

あさのあつこ、毎日新聞社



甲子園は野球少年のあこがれの場所。甲子園を目指す者、過去に目指した者、勝利した者、敗北した者など、甲子園がつなぐ少年たちの物語。

※表紙画像使用許諾済。上記以外の課題図書もすべてそろえています。



にこにこ運動教室

“Smile” “Smile” Exercise

皆さんの健康づくりに利用していただけるように、体力測定や運動教室を行っています。運動を始めてみたい人、一緒に運動する仲間がほしい人はぜひパレットにお越しください。

体力測定（要予約）

問診と血圧測定、筋力、持久力、柔軟性のチェックを行います。持久力はエルゴメーターという運動器具で測定します。体力測定の結果をもとに、運動指導員が個人にあった運動メニューを作成することもできます。体力測定修了者はパレットの運動器具を継続して利用することができます。



↑エルゴメーター

- 定員 6人（1回当たり）
- 対象者 市内在住の20歳以上の人
- 費用 無料
- 申込方法 必ず予約が必要です。右の表を参照してください。

※ 治療中の疾患や運動制限がある人は事前に主治医にご相談の上お申し込みください。血圧などが高いと体力測定を行うことができない場合がありますのでご注意ください。

●とき、予約期間（8月から11月まで）

		とき	申込期間
8月	21日（木）、午前10時～正午	8月4日（月）から8日（金）まで	
	28日（木）、午後6時～8時	8月18日（月）から22日（金）まで	
9月	11日（木）、午前10時～正午	9月1日（月）から5日（金）まで	
	25日（木）、午後6時～8時	9月16日（火）から19日（金）まで	
10月	2日（木）、午前10時～正午	9月22日（月）から26日（金）まで	
	23日（木）、午後6時～8時	10月14日（火）から17日（金）まで	
11月	13日（木）、午前10時～正午	11月4日（火）から7日（金）まで	
	27日（木）、午後6時～8時	11月17日（月）から21日（金）まで	

健康運動教室（予約不要）

●とき（8月から11月まで）

とき（予約必要）			時間
8月	21日（木）	28日（木）	午後1時から2時まで
9月	11日（木）	25日（木）	
10月	2日（木）	23日（木）	
11月	13日（木）	27日（木）	

音楽に合わせてストレッチ体操やリズム体操などを行う教室です。

- 対象者 市内在住の20歳以上の人
- 受講料 無料
- ※ 運動指導員が指導します。開催日に直接お越しください。
- 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000

検診 medical examination

受付時間 午前9時から10時30分まで

がん検診

（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）

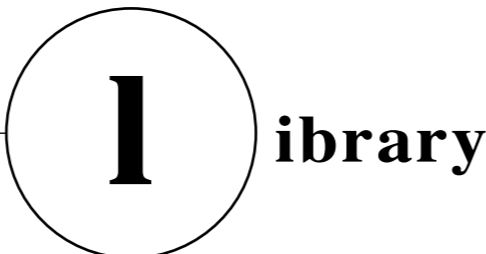
- とき 9月24日（水）
- 対象年齢 18歳以上（一部の検診は40歳から）
- 予約期間 8月27日から9月10日まで

健康診断、肝炎ウイルス検査

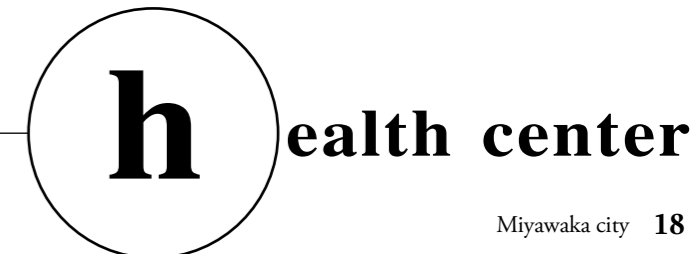
- とき 9月29日（月）
- 対象年齢 >18歳から39歳まで▷医療保険未加入者=40歳以上
- ※ 肝炎ウイルスは年度内に40歳になる人
- 予約期間 8月18日から22日まで

- ところ 保健センターパレット
- 申込方法 電話やファクス
- ※ 定員がありますので早めに予約をお願いします。
- 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000、FAX52・1660

- 8月の休館日 4日、11日、17日、25日
- 問い合わせ 中央公民館 ☎32・0123



- 問い合わせ 保健センター「パレット」 ☎55・6000、FAX52・1660



RS 夏休みの私と子どもの目標

共に生きる会、みんなでサポートグッズを作ろう



和気あいあいとした中で行われた勉強会。コミュニケーションを重ねていくこともサポートにつながっていくのかもしれない。

7月11日、地域交流センターで、共に生きる会の勉強会が行われました。この日は、発達障害支援研究所「たまや」の丸山明子さんを講師に迎え、夏休みの目標を持って生活ができるスケジュールボードやお手伝いセットの製作に取り組みました。

丸山さんは「夏休みは子どもたちにとって生活が乱れやすい時期でもあります。この期間を利用してこれからの支援や将来を考える機会でもあります。今日作成したボードなどを活用して家族みんなで取り組むことが大切です」と、アドバイスしました。

ご連絡お待ちしております

コミュニティ活動を広めたいという人は、本庁まちづくり推進グループ (☎32・0512) までご連絡ください。

市内にはさまざまなコミュニティがあり、独自の活動をしています。そんな皆さんの活動をご紹介するコーナーがリーダーズスタイル (あなたの生活) です。

RS 暑さにも負けず熱血活動中

わいわいサークル



ここでは、子どもたちの生き生きとした表情に出会うことができます。

今年も、学校が休みの土曜日を利用して、「バレーボール教室」や「バスケットボール教室」、「卓球教室」、「将棋教室」、「囲碁教室」や「手作りおやつ教室」の六教室を、市内の小中学生百七十九人の子どもたちが、ボランティア指導者のもと活動しています。他校の児童生徒との交流など、さまざまな経験をしています。

一年間のサークル活動を通して、たくましく成長してくれることを願っています。



RS 原貞雄さん、初出場で3位入賞

第46回身体障害者体育大会



宮若市からの参加者で唯一メダルを獲得した原さん。「メダルをもらえると嬉しいのでとてもうれしいです。参加してよかったです。」

4月27日、博多の森陸上競技場などで身体障害者体育大会が行われました。宮若市からは三十人ほどが参加した今回の大会。磯光の原貞雄さんは、「アキュラシー」という競技で三位に入賞し、メダルを獲得しました。

アキュラシーとは円盤を使ったアーチェリー競技のこと。五メートル先にある、百七十センチの円の中に円盤を通過させた数を競うもの。視覚障害者のために、円の近くでは音楽がなっており、音がする方に向かって投げられるようになっています。

「初めての参加で初めての競技、緊張したけど、三個円の中を通すことができました。来年も参加したいです」と喜びと抱負を語ってくれました。

RS 子どもも大人も真剣勝負

第3回宮若市公民館親善ドッジビー大会



Dパートで優勝した桃山公民館。吉村忠行さんは「昨年も優勝したので今年も狙いました。チームワークの良さが何より大切です」と話してくれました。



7月13日、旧鞍手商業高校体育館、B&G海洋センター体育館、宮田南小学校体育館で、第三回宮若市公民館親善ドッジビー大会が行われました。公民館対抗で行われた本大会。地域の熱い声援に応えるため、全二十八チーム、三百二十一人が熱戦を繰り広げました。大会結果は以下のとおりです。

- Aパート ▽優勝〓脇田ブラック▽準優勝〓龍徳公民館A
- Bパート ▽優勝〓太蔵西区公民館B▽準優勝〓稲光公民館B
- Cパート ▽優勝〓高野公民館B▽準優勝〓脇田レック
- Dパート ▽優勝〓桃山公民館▽準優勝〓百合野団地公民館
- Eパート ▽優勝〓菅町公民館A▽準優勝〓和の里ドリーム

祭の主役はあなた。市民総参加で新たな出会い。 第3回宮若ふるさとまつり

●申込み・問い合わせ 宮若ふるさと祭実行委員会 ☎32・0519

模擬店を出店してみませんか

出店は市内在住の人に限りです。商工業関係者は、市商工会議所や商工会で、その他の団体や個人は、実行委員会にて受け付けます。(申し込み多数の場合は抽選)

- 申込期間 8月5日(火)から29日(金)まで
- テントリース代 一テント〓 二万三千元(設営費含む)
- テント持ち込み 無料(横五メートル四十センチ以内、縦三メートル六十センチ以内)
- 清掃協力金 二千元
- 長テーブルやイスをリースする場合、長テーブル(二台六百円)、イス(一脚百円)となります。

※出店場所は、抽選となります。

ステージショーの出演者を募集します

出演は市内在住、在勤の人に限りです。一緒にふるさと祭を盛り上げましょう。(申し込み多数の場合は抽選)

- 申込期間 8月5日(火)から20日(水)まで、土日は除きます。

試験

examination information

守りたいまちがある
福岡県警察官採用

- 区分・採用予定数 ▷警察官A(男性)=130人▷警察官B(男性)=145人▷警察官B(女性)=14人
- 受付期間 8月4日(月)から25日(月)まで
- 第1次試験 ▷1日目=9月21日(日)▷2日目=10月上旬から中旬
- 問い合わせ 福岡県警察本部警務課採用センター ☎092・622・0700

狩猟を行うには
免許が必要です

新規の人は次のとおりお申し込みください。受験する人は、飯塚農林事務所へ必要書類を提出してください。免許の種類ごとに手数料がかかります。

- 対象免許 4種類(網猟、わな猟、第1種銃猟、第2種銃猟)
- 申込 試験日の10日前まで
- 試験日 8月22日(金)
- ところ 筑豊ハイツ
- 問い合わせ 飯塚農林事務所 ☎0948・23・4145

あなたのまちの法律家
行政書士試験

- 試験日 11月9日(日)
- ところ 福岡工業大学
- 受付期間 ▷郵送=8月4日(月)から29日(金)まで▷窓口=8月4日(月)から9月5日(金)まで
- 配布場所 福岡県庁、筑豊地区県民情報センターなど
- 受験資格 昭和60年4月2日から平成3年4月2日生まれの人
- 問い合わせ (財)行政書士試験研究センター ☎03・5251・5600

治安維持の最前線へ
入国警備官採用試験

- 受験資格 昭和60年4月2日から平成3年4月2日生まれの人
- 採用予定数 120人
- 受付期間 ▷郵送=7月22日(火)から8月5日(火)まで▷インターネット=7月22日(火)午前9時から29日(火)午後5時まで
- 第1次試験 9月28日(日)
- 申込み・問い合わせ 福岡入国管理局総務課 ☎092・623・2400

募集

invite information

伝えよう!家族へのメッセージ
作品募集

福岡県では、家族のすばらしさ、家族への感謝の思いを伝える作品を募集しています。

- 募集内容 ▷「いきいき家族・すくすく子育て」宣言部門▷「家族への絵手紙」部門
- 募集期限 8月31日(日)まで
- 受賞区分 ▷大賞=賞金3万円▷優秀賞=賞金15,000円など
- 問い合わせ (財)福岡県地域福祉財団振興課 ☎092・582・2396

体を使った表情豊かな言語を
見に来ませんか
直轄手話スピーチ大会

手話奉仕員養成講座で学んだ成果を結集した「手話によるスピーチ大会」を次の日程で行います。あなたの応援をお待ちしています。

- とき 8月31日(日)午後1時30分から
- ところ マリーホール宮田
- 入場料 無料
- 問い合わせ 直轄手話スピーチ大会実行委員会事務局 ☎26・3367

就職を目指す「実習生」を
募集します

子育てに理解ある求人企業内で数日間の実習を行い、その後面接へと進む仕組みで就職を支援するものです。

- 募集期限 12月まで
- 実習期間 8月から平成21年2月のうち数日間、随時行っています。
- 対象者 ▷福岡県在住▷18歳以下の子を養育中の人▷今年度内の就職希望をする人
- 問い合わせ 筑豊労働福祉事務所 ☎0948・22・1681

その他

others information

年に一度の子どもの祭典
みやわか子どもまつり



子どもたちのステージ発表やバザー、竹けん玉あそびやお手玉づくり、不思議な科学実験やお楽しみ抽選会など盛りだくさんの内容でお待ちしています。みんな、遊びに来てね。

- とき 9月7日(日)午前10時から午後3時、少雨決行
- ところ 宮田文化センター前広場、マリーホール宮田
- 入場料 無料(バザー・チャレンジ工作など一部実費負担)
- ※ 当日の駐車場は市役所玄関前駐車場または河川敷駐車場、宮若市地域交流センター、消防署裏をご利用ください。駐車台数に限りがありますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 問い合わせ 本庁社会教育・公民館係 ☎32・0123

いま考えてみよう
私たちと下水道

下水道事業は快適で衛生的な生活を確保し、河川などの水質汚濁を防止する重要な役割を担っています。そこで皆さんに下水道の役割に関心をもってもらうために下水道展を行います。

- とき 9月7日(日)午前10時から午後3時まで(2時30分まで受付)
- ところ 遠賀川中流浄化センター



- 問い合わせ 本庁下水道課管理係 ☎32・3159

筑豊の野菜と果物フェア

筑豊産の野菜をアピールするために次のとおりフェアを行います。

- とき 8月22日(金)、23日(土)
- ところ ハローディ九工大前店、新宮店
- 問い合わせ 筑豊農業・農村活性化推進協議会事務局 ☎0948・21・4955



「飲んだら乗らない、飲むなら乗らない」飲酒運転撲滅

6月

交通事故発生件数と窃盗犯罪発生件数です()内の数字は1月からの累計です。

交通事故	6月中		1月からの累計	
	件数	83件	死者	0人
死者	0人	2人	負傷者	43人
負傷者	43人	191人		

校区別件数	宮田地区	光陵地区	宮田西地区	若宮地区	合計
車上ねらい	3 (18)	0 (3)	0 (3)	1 (12)	4 (36)
部品ねらい	3 (7)	1 (2)	0 (0)	5 (7)	9 (16)
乗り物盗	4 (35)	1 (7)	0 (1)	1 (4)	2 (43)
自販機ねらい	1 (7)	1 (4)	1 (1)	0 (3)	2 (14)
空き巣など	3 (28)	0 (8)	0 (4)	1 (6)	6 (48)
合計	14 (95)	3 (24)	1 (9)	8 (32)	23 (157)

結婚50周年を記念して
西日本新聞金婚夫婦表彰

西日本新聞では、結婚50周年を迎える福岡県内在住の金婚夫婦を祝福、表彰します。

- とき 10月19日(日)午後1時から
- ところ 飯塚コスモスコモン
- 対象者 昭和33年に結婚し、今年50周年を迎える福岡県内在住のご夫婦(結婚50周年が過ぎた人で、まだ参加していない人でも可)
- 申込方法 申込書配布場所や記入方法についてはお問い合わせください。
- 申込締切 8月31日(日)まで
- 問い合わせ 西日本新聞金婚夫婦表彰事務局 ☎092・711・5113

テーマは地域とSOHO
SOHOフェア2008

SOHOのビジネスチャンス拡大を目的としたイベントを行います。

- とき 8月26日(火)午後1時から5時まで
- ところ 福岡国際ホール
- 講演 ▷時給500円からの田舎SOHO起業▷福岡県の地域ネットワーク支援事業
- 参加費 1,000円(要予約)
- 問い合わせ 福岡SOHOサポートセンター ☎092・781・2011

9月の保健行事カレンダー

- 2日(火): 4カ月児健診
受付は午後0時45分~1時
保健センターパレット
- 3日(水): すくすく相談
受付は午前10時~11時
保健センターパレット
- 4日(木): ポリオ
受付は午後1時15分~2時15分
- 10日(水): かみかみ教室
午前10時~11時30分
保健センターパレット
- 11日(木): にこにこ運動教室
体力測定コース(要予約)
午前10時~正午
健康運動コース
午後1時~2時
保健センターパレット
- 12日(金): 献血
午前9時30分~午後3時30分
保健センターパレット
- 16日(火): 7・12カ月健診
受付は午後1時~1時30分
保健センターパレット
- 22日(月): ベビーマッサージ教室
午前10時~11時30分
保健センターパレット
- 24日(水): がん検診
受付は午前9時~10時30分
保健センターパレット
- 25日(木): にこにこ運動教室
健康運動コース
午後1時~2時
体力測定コース(要予約)
午後6時~8時
保健センターパレット
- 26日(金): 離乳食教室
(後期~完了期・要予約)
午前10時~11時30分
保健センターパレット
- 29日(月): 健康診断
受付は午前9時~10時30分
保健センターパレット
- 30日(火): 1歳6カ月児健診
受付は午後0時45分~1時
保健センターパレット



納期

tax・premium information

今月の納期（8月）

- 市県民税 第2期
 - 国民健康保険税 第5期
 - 後期高齢者医療保険料 第2期
 - 納期限 9月1日（月）
 - 口座振替日 8月25日（月）
- 納期限内に納付しないと、20日以内に督促状を発送します。その後の納付には100円の手数料が別途必要です。また、納期限の翌日から期間に応じ、延滞金が発生します。（最初の1カ月は年利4.7%、以降14.6%）
- 問い合わせ 本庁収納係 ☎32・1008

相談

consult information

行政書士による無料相談会

- 「住民の暮らしと財産」をテーマに、相続や遺言、消費者問題などの相談に応じます。
- とき 8月24日（日）午後1時から午後4時まで
 - ところ 本庁情報公開室
 - 問い合わせ アソシエイツ宮若 主宰華村公一事務所 ☎42・3955


悩む前にご連絡ください
親と子のなやみ相談

- 子育てから家庭教育、いじめ、ひきこもりに関する相談を受け付けます。
- とき 9月12日（金）、13日（土）午前9時30分から午後4時30分
 - 相談電話番号 ☎092・571・0820（開設期間中の臨時電話）
 - 相談会場 大野城まどかびあ
 - 問い合わせ 新社会推進部青少年課 ☎092・643・3388

弁護士がお答えします
子どもの養育費に関する相談

- 母子家庭の養育費などに関する無料法律相談を行います。
- 昼間の相談 ▷8月6日（水）▷9月3日（水）▷10月1日（水）▷11月5日（水）、午後1時から3時まで
 - 夜間の相談 ▷8月13日（水）、27日（水）▷9月10日（水）、24日（水）▷10月8日（水）、22日（水）▷11月12日（水）、26日（水）、午後6時30分から8時30分まで
 - ところ クローバープラザ東棟6階
 - 申込方法 相談日前日までに予約してください。（先着順）
 - 申込み・問い合わせ 福岡県母子寡婦福祉連合会事務局 ☎092・584・3922

補装具費の支給、修理の
相談を受け付けます
身体障害者（児）巡回相談

- 
- 身体障害者手帳を持っている人の補装具費については、平成18年10月から自己負担の算定方法が変わり、原則として1割負担となっています。
- なお、昨年耳鼻咽喉科医師の診察や聴力検査がなくなり、補聴器の要否判定は行われていません。
- また、身体障害者手帳の診断書の作成も行われていません。病院で指定の医師に作成を依頼してください。
- とき 9月4日（木）、午前9時30分から午後2時30分まで
 - ところ マリーホール宮田
 - 相談内容 肢体不自由の補装具費の支給についての要否判定（電動車いすや重度障害者用意思伝達装置については相談のみで判定は行いません。また、座位保持装置については、事前の調整が必要です）
 - 持ってくるもの ▷印かん▷身体障害者手帳▷補装具費再支給・修理の場合は前回支給の補装具
 - 問い合わせ 本庁障害者福祉係 ☎32・0515、支所福祉グループ ☎52・1113

講座

lecture information

がんばるあなたを応援します
就業支援講習会

- 母子家庭の母や、寡婦の人のための講習会です。
- ① ワード・パワーポイント ▷とき=9月12日（金）から26日（金）まで午後6時から9時まで、夜間8日間（全24時間）▷ところ=春日クローバープラザ
 - ② MOSエクセル検定▷とき=10月8日（水）から24日（金）午前9時30分から午後4時まで平日昼間10日間（全54時間）▷ところ=春日クローバープラザ
 - ③ ホームヘルパー2級課程養成講習会 ▷とき=10月14日（火）から12月24日（水）まで（平日昼間2時間）▷ところ=あいタウン3階
 - ④ パソコン基礎講習会 ▷とき=10月10日（金）、15日（水）、16日（木）、17日（金）▷ところ=田川市中央公民館
 - 問い合わせ ①・②=福岡県母子家庭等就業・自立支援センター ☎092・584・3931、③・④=福岡県母子家庭等就業・自立支援センター飯塚ランチ ☎0948・21・0390

ストーマについて
学んでみませんか

- 人工肛門や人工膀胱をもつ人や家族が正しい装具の使い方などを学ぶ健康教室です。希望者には個人指導もできます。
- とき 9月7日（日）午後1時から午後4時まで
 - ところ 直方市社会福祉協議会
 - 講師 梶西ミチコさん（福岡県看護協会）
 - テーマ 「ストーマケアについて」
 - 参加費 無料（申込み不要）
 - 問い合わせ 社団法人日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会 ☎090・3075・9535

親子でご参加ください
すこやか食育教室

- 親子で料理を作りながら、食と触れあい、食の大切さを学ぶ教室です。定員になり次第締め切ります。
- とき 8月27日（水）午前10時から午後1時まで
 - ところ 保健センターパレット
 - 対象者 就学前幼児とその保護者
 - 申込み期間 8月20日（水）まで
 - 定員 10組程度（託児あり）
 - 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000

母子家庭の母などのための
合同企業面談会

- 参加を希望する人は、事前に申し込みが必要です。
- とき 10月17日（金）午後1時から4時30分まで
 - ところ 飯塚商工会議所
 - 対象者 ①から④のすべてに該当する人 ①=福岡県在住②=ひとり親③=20歳未満の子を養育中④=今年度内の就職希望
- ※ 託児あり（事前申し込みが必要です）
- 問い合わせ（株）イー・シー・アール就職サポート事務局 ☎092・715・0774

ベビーマッサージ教室に
参加してみませんか

- ベビーマッサージには、赤ちゃんの気持ちを安定させたり、大人にも効果があります。ぜひ参加してみませんか。
- とき 8月18日（月）午前10時から
 - ところ 保健センターパレット
 - 対象者 生後10カ月までの乳児
 - 参加費 無料（事前予約が必要）
 - 持ってくる物 バスタオル、母子手帳
 - 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000

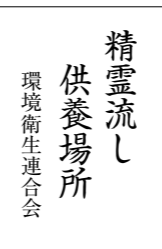
あなたに会いたい人がいます 平成21年宮若市成人式



- 問い合わせ 本庁社会教育・公民館係 ☎32・0123
- 案内状を12月中旬に発送します。開催時間が午後からとなります。お間違えのないようにお願いします。
- とき 平成21年1月11日（日）午後1時受付、2時開式
 - ところ 宮田文化センター
 - 対象 昭和63年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人
- ※市外に住民票がある人で、宮若市の成人式に出席を希望する人は、事前にお問い合わせください。
- 思い出に残る成人式にしませんか
成人式実行委員大募集**
- 成人式や20歳のつどいの企画・運営を行う実行委員を募集します。
- 対象 平成21年宮若市成人式に参加予定の新成人で、夜間に行う実行委員会に参加できる人（11月から12月にかけて、実行委員会を2回程度）
 - 申込方法 電話で氏名、住所、電話番号をお知らせください。

お盆の精霊流しは、この看板がある場所で

- 問い合わせ 本庁環境衛生係 ☎32・0516
- 今年も河川に精霊を流さず、次の場所で供養を行ってください。
- 犬鳴川 ▷宮田=市役所前河川敷広場▷龍徳=下口橋上流右岸▷長井鶴=幸ノ木橋上流左岸（長井鶴地区側）▷磯光=天照橋下流両岸▷金丸=清泉橋右岸▷福丸=にしき橋右岸▷湯原=吉川橋右岸▷脇田=福井橋右岸
 - 八木山川 ▷宮田=岩瀨橋上流左岸河川敷
 - 倉久川 ▷四郎丸=飯之倉一丁田橋付近
 - 迎野川 ▷磯光=第3保育所下右岸



人の動き

人口	5人減りました	(31,408人)	出生	25人
男性	1人減りました	(14,871人)	死亡	32人
女性	4人減りました	(16,537人)	転入	86人
世帯数	23世帯増えました	(12,916世帯)	転出	84人
高齢化率	27.1%			

※ 高齢化率とは、65歳以上の人が人口に占める割合です

宮若市 輝くふるさと 応援寄附金

● 問い合わせ 本庁まちづくり推進グループ
☎32・0512

- ① 自然と共生したふるさとづくりに関する事業
- ② 個性豊かな快適生活のふるさとづくりに関する事業
- ③ 活気にあふれる多様な産業と交流のふるさとづくりに関する事業
- ④ 健康でやすらぎのある福祉のふるさとづくりに関する事業
- ⑤ 豊かな心を育むふるさとづくりに関する事業
- ⑥ 地域が自立した協働のふるさとづくりに関する事業
- ⑦ 市長お任せコース（指定事業なし）



第1次宮若市総合計画に位置けられた、上記のいずれかの事業に充当させていただきます。

平成20年から「ふるさと納税」制度がスタートしました。このふるさと納税制度は「自分が生まれ育ったふるさとに貢献をしたい、自分と関わり深い地域を応援したい」との観点から新たにつくられた制度です。

この新たな制度の成立を機会に、ふるさと納税制度を有効に活用していた

だくため、宮若市では「宮若市輝くふるさと応援寄附条例」を6月に制定し、寄附をしていただいた人の思いを施策に反映できる仕組みを整えました。これは、寄附金の使い道を寄附する人に決めていただくという仕組みです。

宮若市は、平成18年2月11日に旧宮田町と旧若宮町が合併して新たに誕生しました。そして、新たなふるさとづくりの基本指針となる「第一次宮若市総合計画」を平成19年度に策定し、将来像を「ひと・みどり・産業が輝く新たなふるさと」と定め、誰もが住みたいまち、住んでよかったと思っていただけるまちを目指して、積極的に行政運営を進めています。

いただきます。寄附金額の上限はありませんので何口でも結構です。ただし、寄附控除を受けられる額に制限がございますのでご注意ください。

皆さんからの寄附金はホームページなどで公開します

皆さんからいただきました寄附金は、メニュー別に合計金額をホームページなどで公表します。寄附金申込書で氏名の公表を希望しなかった人はイニシャルで表示します。

寄附できるメニューは七つあります

ふるさと宮若市を応援して下さる皆さまからの寄附金を財源とした特色あるまちづくりとして七つのメニューをご用意しました。この特色ある宮若市のまちづくりにご賛同いただき、「宮若市輝くふるさと応援寄附」というかたちで応援してください。

寄附金は個人住民税の一割相当額が控除できます

寄附金の五千円を超える部分は、所得税控除、住民税の基本控除、住民税の特別控除（個人住民税所得割の一割を上限）が控除される仕組みです。

寄附金は、一口五千円からとさせて

寄附金の申し込みは、まちづくり推進グループへ

郵便、電話、ファクス、電子メールなどでご連絡いただければ、「宮若市輝くふるさと応援寄附制度」に関する資料をお送りいたします。

住所、名前、電話番号、メールアドレス（必ずしも必要ではありませんが、宮若まちづくりSNSへご招待させていただきます）。市役所から寄附に関する資料を郵送します。

- ▼ 宮若市輝くふるさと寄附のご案内
- ▼ 寄附控除の手引き
- ▼ 宮若市輝くふるさと寄附申込書
- ▼ 振り込み方法の希望調査
- ▼ 返信用封筒
- ▼ 第一次宮若市総合計画概要版
- ▼ みやわかり本「観光マップ」
- ▼ 広報宮若「号外」
- ▼ 宮若市勢要覧

犬のフンに憤慨しています

犬は自分でオシリをふけませんが、フンの始末は、飼い主さんの責任です。

朝、「これから出勤」というところ、玄関の前にフンをされていたらどう思いますか。これは、犬を飼っている飼い主のモラルの欠如によるもので、飼い犬を放し飼いにする、散歩時に飼い犬がフンをした後始末をしない、そんな無責任な行為が周りの多く人を困らせたり、不愉快にさせます。罰則で取り締まってほしいという怒りの声も寄せられます。

フンには病原菌や寄生虫の卵などが含まれていることがあり、人に感染し、病気を引き起こすこともあります。それほど、フンは不衛生なものです。

散歩時にはリードとビニール袋やスコップなどの道具を常に持ち歩く、フンを放置している人がいたら、一声かけるなど、社会全体のみんなの目で、モラルを作っていきましょう。

● 問い合わせ 本庁環境衛生係
☎32・0516

届け、この声。 天国のヒロ君へ

ここに、一人の中学生とクラスの仲間たちの話があります。
名前は吉田弘明くん。

彼は宮若市の市民ではありません。また、在籍していた中学校も鞍手町立鞍手北中学校です。でもぜひ、この「やさしさ」と「思いやり」に触れてほしいのです。

今から十三年前の平成8年11月3日。クラスのみんなから「ヒロ」と呼ばれ、愛されてきた吉田弘明くんは、十五年五か月という短い人生を終え、天国へと旅立つて行きました。

知的障害を持ちながら、クラスの仲間たちに生きることの大切さを教えてくれた「ヒロ」くん。はじめを苦に自らその命を絶つ子どもや、無差別に人を傷つける事件が増え続ける現代社会。

この問題は自治体の枠を越え、日本中の問題として取り上げられています。
巻末特集「述懐」。

当時担任を務めた吉柳義雄さんが、三年間書きつづった学級通信を中心に、弘明くんが生きてきた証や私たちに残してくれたものについて考えます。

巻末特集

じゅっ

かい

Hiroaki Yoshida

ヒロ君は、

昭和55年6月21日、三人姉弟の末っ子として産声を上げた。九カ月の早産。未熟児だったが、待望の男の子の誕生に両親は喜んだ。

その後は順調に育ったヒロ君。だが、一歳を過ぎても歩けず、首の座りも悪い。心配した母、孝枝さんは、ヒロ君を連れ、小児科医師を訪ねる。そして、その診断結果を聞き、がくせんとする…。

「病名は点頭てんかん。普通どおりの生活は望まないでください」と。

知的障害があり、すべての発達が遅れるという。「なぜ、我が子が…」言葉を失う孝枝さんだったが、時がたつにつれ「仕方がない」と覚悟を決めた。

だがこのとき、これから待っている試練をどれくらい予想できたろうか。

4歳になったが、おむつの取れないヒロ君を受け入れられる保育所や幼稚園は、近くにはなかった。やっと受け入れてくれたのは、飯塚市にある障害者施設「ほなみ園」の付属幼稚園「まどか園」。ヒロ君は、そこに4歳から6歳までの三年間通う。

6歳になり、ヒロ君は剣南小学校に入学。1年を普通教室で、2年からは特殊学級で学んだ。ヒロ君の障害の特徴は、多動性であるということ。常にじっとしてはいられない。そして、興味のあるものを見つけると、そこを離れようとしない。

「シャッターと電気のスイッチが好きでね。夜中にでも、ちよつと目を離したすきに、よその家のシャッターを開け閉めしているんですよ」と孝枝さん。家族でヒロ君を探しに出ることは、頻繁にあったという。

やがて、そんなヒロ君に小学校卒業の時期がやってきた。進路は三つ。一つは、直方市にある養護学校に行くこと。二つ目は、鞍手南中の特殊学級に入ること。そして三つ目は、鞍手北中の普通学級に入ることである。両親は迷った。

「直方の養護学校も南中の特殊学級も、ヒロにとつて

は知らない世界。できれば、友達がいる北中で学ばせたい。でも…」孝枝さんはそのときの苦しい胸の内を語る。「いじめが心配でしたし、ヒロのせいで授業が遅れたりすると…。ほかの子の親さんの目も怖かった…」。

普通学級で学んでも、いじめや保護者の言葉で挫折し、変わらざるをえないことも多い。剣南小の担任教師と孝枝さんは、ヒロ君と一緒に何度も北中を訪れ、そして相談した。

北中も悩んだ。何度も、何度も職員会議が繰り返された。もし、ケガをしたら…。書けない、読めない、通じない。同じクラスで果たして授業ができるのだろうか…。入学の時間は近づいていたが、結論はすぐには出なかった。

TTという制度がある。一クラスの授業を二人の教師が受け持ち、一人が障害児の担当をする教育方法である。北中は、ヒロ君を受け入れるため、県教育委員会にこのTTを要求し、そのための運動を繰り返す。だが、答えは「ノー」だった。

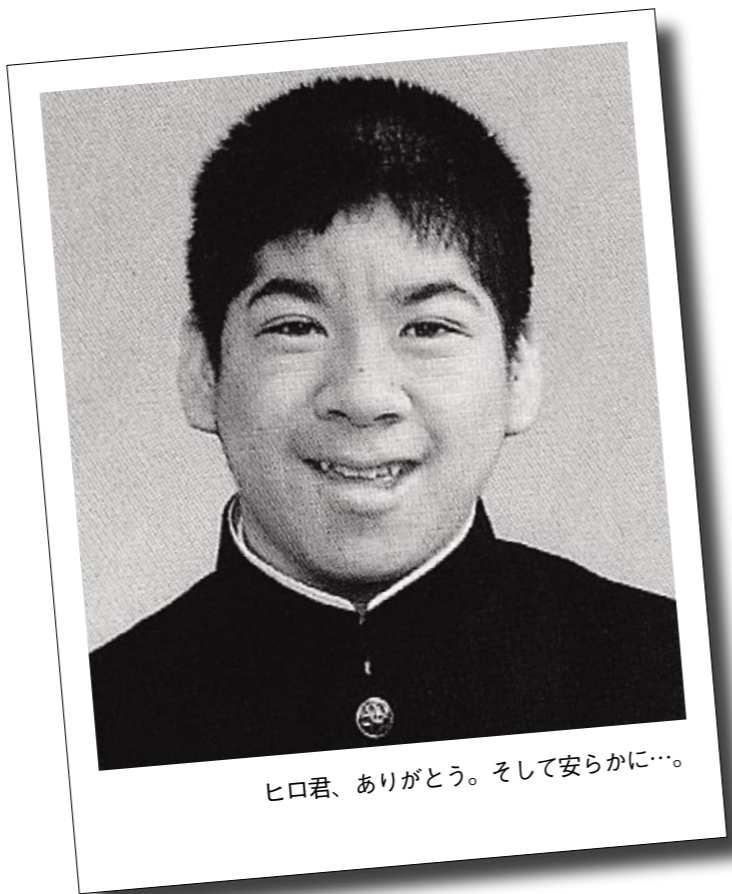
北中では、ヒロ君のような障害を持つ生徒が、一緒に普通学級で学んだケースは今までなかった。いや、これは全国でもまれなケースである。だが、北中は最終的にヒロ君を受け入れることを決めた。選んだ道は、まさしく未知の世界。しかし、とにかくやってみよう」と。

平成5年

4月、ヒロ君は北中の門をくぐる。だが、その初日の入学式から彼の行動は、周囲の注目を集める。

「強烈なデビューでしたよ。来賓のあいさつの最中に、上靴を脱いで叫び出すし、学生服のまま寝転がるし…」と担任の吉柳さんは当時を振り返る。生徒も新入生の親も驚くばかり。ヒロ君のことは事前に知っていた吉柳さんでさえ「やはり無理か…」と思った。十分と席に座っていないヒロ君…。

「明日からは大丈夫です、なんてとても保護者には言えませんでしたよ。一週間で終わりだろう、と覚悟せざるを得なかった。だが、教師や保護者の心配をよそに、



ヒロ君、ありがとう。そして安らかに…。

大人の心配をよそに、
クラスメートとヒロ君の
距離は近づいて行く…。
子どもってすごい

信から

「昼休みに職員室でひらがなを覚えさせ、自分の名前が書けるようにしてヒロ君を卒業させよう、と思ったんですよ。でも、それは、結局必要ないことだったんです」と吉柳さん。

時間のある生徒がヒロ君に自分の名前を覚えてもらう。

「おれの名は○○。わかる?」

「○○」と、ヒロ君も応える。一人が覚えてもらおうと、また次の生徒が行く。すごい。三カ月で、ヒロ君はクラスメートの名前や単語をほとんど覚えていった。今まで、専門の教室に何度通っても成果が得られなかったのが、うそのように…。

巻末特集

述懐

～届け、この声。天国のヒロ君へ～

ヒロ君と1年2組のクラスメートたちは、その距離を徐々に縮めていく。

吉柳さんは、4月から学級通信「ホップ12組」を書き始めた。これは、学校、生徒、家庭のコミュニケーションを図るための手紙。毎週一回、月曜日に各家庭に届けられる。保護者はその一部を名刺大ほどに切り取り、返信を書いて学校に届ける。「ホップ12組」には、学級内の出来事や授業のこと、子どもたちの考えや吉柳さんの思い、経験などが豊富に書かれてあり、とても興味深い。それはやがて、2年生の「ステップ16組」となり、3年生の「ジャンプ16組」へと続いていく。

7月になるまでヒロ君のことは、書けなかったという吉柳さんだが、ある出来事をきっかけに、自信を持ってヒロ君のことを書けるようになった。

えらい!! 感心します

2組の生徒はえらい。本当にえらい。すごいことをさりげなくやるからえらい。感心します。

何の話かって?

弘君（ヒロ君）のことですよ! ウンチもらしても、鼻水つけても、きちんとお世話してますね。みんなでトイレのウンチ片付けてたとき、興味本意で見に来た生徒に「来るな!」と注意して、ホースできれいに片付けてくれました。サンポールまいて、ブラシでこすって、トイレは何事もなかったようにピッカピッカ、それがもう三回。嫌な顔ひとつせずよくやっています。

女子もえらい! もし弘君が失敗したらいやな顔をして冷たくする人がいるんじゃないか、入学式の日まで心配してました。でも、そんな子、一人もいません。みんなにここに、弘君にすぐ優しいんです。正直びっくりしました。(中略) 弘君もすごい、すごい、友達の名前を次々に覚えるし、靴ひもを自分で結べるようになったんですよ。チャイムが鳴ると「チャイム鳴った! きょうしつ!」と言いながら2組に行くし、チャック下してオシッコができるようになりました。で、長い長い話し合いの末、私2組の担任引き受けました。で

クラスの男の子は

ヒロ君に父さん。女の子はお母さんだったという吉柳さん。「言い方に問題があるかもしれないませんが、中学生の中に一人だけ幼稚園児がいたら、いじめますか。かわいがるでしょう。ヒロ君とクラスの仲間の関係は、正にそうでした。だれでも経験があるはずですが、思春期のころって、優しさや思いやりを素直に表に出すことに抵抗があるんですよ。思っているもなかなかできるものではない。でも、ヒロ君になら、みんな素直になれる。ヒロ君は、みんなの優しさを引き出してくれたんです」。

1年生の終わりになると、「ホップ12組」には「2年になっても、ヒロ君と同じクラスにしてください」という返信がどんどん来るようになった。ヒロ君は変わっていった。クラスも変わっていった。

親も教師も変わっていった。

「2年生の最初の学級通信には、ヒロ君のことを自信を持って書きました。ヒロ君と同じクラスだから一番いいクラスなんですよ、つてね」と吉柳さん。ヒロ君のことをどう知らせればいいのかという、1年ときの戸惑いは、すっかり自信へと変わっていった。

ウエルカム(ようこそ) ラッキークラス(6組へ)

(前略) また、いきなり「ラッキークラス」なんて書きましたが、何がラッキーなのか分かりますか。「吉柳先生が担任だからラッキーなのですか?」そこまで私も自信家じゃありません。私が言いたいのは「6組には吉田弘明君がいるからラッキークラスなんです」ということなんです。弘君はみんなも知っているとおり、生まれたときから病気でみんなと同じことがうまくできません。小学校のときは、障害児学級に通っていました。

しかし、北中には障害児学級がありません。そこで、1年のときからみんなと同じクラスで同じ勉強をやってきたのです。1年2組のみんなはよく分かりますと思うのですが、最初は

みんなの心の中から優しさを引き出したヒロ君。 ヒロ君は変わっていった。 クラスも、親も、教師も変わっていった。

から)

平成7年4月。ヒロ君は3年生になった。「ステップ！6組」も「ジャンプ！6組」になった。

三十四色のパステルカラーで…

(前略) また、いきなり「三十四色のパステルカラー」なんて書きましたが、あなたたちを絵の具扱いしているわけではありません。6組三十四人は、それぞれ素晴らしいカラーを持っています。明るい色、落ち着いた色、寂しそうな色。そんな色が一つになって6組というキャンバスにみんなですてきな絵を描いて行きましょう。もちろんカラーっていうのは個性のことですね。できるだけみんなの自由に楽しい絵を描いて行きましょう。キャンバスからはみ出しそうになっただけ、私の出番だと思っています。(中略)

そして、この三十四色の中で一番すてきに輝いているのがヒロ君です。ヒロ君がいるからこそ、6組の作品は3年生、いや北中でもっともすばらしいものになることでしょう。なぜなら、この二年間でヒロ君がクラスにいてくれるから、みんなすばらしい思い出ができ、一步一步成長していきました。口ではうまく言えませんが、自分の心の中にこんなすてきな気持ちがあったことをヒロ君は、思い出させてくれるのです。鼻水まみれになっても、ウンチ失敗しても、ヒロ君がいるから6組なんです。トゲトゲだらけの心のみくさを笑顔で教えてくれるヒロ君が、これから一年間みんなのそばにいてくれます。お世話しているようで、お世話されている今年一年。一生わすれることができない年になることだけは確実です。さて、3月には、どんな絵ができることでしょうか??? (ジャンプ！6組・4月11日第1号から)

障害児

を持つ親の一番の悩みは、やはり子どもの将来のことである。ヒロ君の母、孝枝さんも同じだということ。「この子を残しては、先に死ねないといつも思っていました。それに、あまりにも中学生生活が順調だったので、

述懐 ～届け、この声。天国のヒロ君へ～

たいへんでしたね。トイレに失敗したり、授業中、窓からいろんなものを投げたり…。
どうなることかと心配しました。でも、弘君、一年ですごく変わったんです。変わったと言っただけでも成長したというか、そして変わったのは弘君だけじゃなかったんです。2組のみんなが変わっていったんです。どんな風に変わったかは、2年6組のみんながこの一年を通して、自分で答を見つけていることができると思うのですが、一言で言えば、優しくなれるんです。よく笑い、いつも笑顔が絶えない、そんなクラスになっていくんです。うそじゃないですよ。本当に弘君がいてくれるから、きつときつとすばらしい6組になると思います。
だから、みなさんよかったですね、6組で。本当にラッキークラスの一員になれたんです。
ウェルカム ラッキークラス(ステップ！6組・4月11日第1号から)

「ヒロの時間は、ぼくらの時間と長さが違う。気が長くなったというか、ぼくたちは、ヒロから時間を長く感じる方法を学んだ」と級友の声。
それが伝わってくるエピソードが、「ステップ！6組」にある。

ヒロ君のカバン宅急便

(前略) そんな6組でちょっと心温まるできごとがありました。帰りの学活の時間、坂田さんが「先生、ヒロ君がカバンを持ってきてくれたんですよ」とほほを染めながら言ってきました。よく見るとヒロ君何思ったのか、教室の後ろのロッカーからみんなのカバンを一つずつ出してうるうる、甲田君や正入木君が「円ちゃんのカバン」とヒロ君に教えてあげると「円ちゃん」とうれしそうに言いながら円君の机まで持ってきてるんです。うけとった円ちゃんも「ヒロありがとう」とおじぎをすれば、ヒロ君もしっかりおじぎ。とうとうみんなのカバンを机まで配り終え、大満足でヒロ君自分の席に戻っていきました。(中略)
一年生のとき、道徳の授業で「このクラスで一番心の美し

卒業した後の進路が心配でした」。

そんな悩みをよそに、ヒロ君とクラスメートは3年6組というキャンバスの中で、思い出という絵を次々と描いていった。

10月は、ヒロ君にとって中学校で最後の合唱コンクール。3年6組は、ついに念願の金賞をとる。そして、11月4日の「鞍手郡連合音楽祭」への出場も決まった。郡内の各中学校の代表が一堂に集まり、その自慢のコーラスを披露する「連合音楽祭」。その晴れの舞台に立っているのだ。もちろんヒロ君も一緒。ヒロ君は歌わないで横を動き回るだろう。指揮者の真似をするかもしれない。ほかの中学から見れば、奇妙に映るかもしれないが、これが北中の自信を持った当たり前。だれもが、ヒロ君と一緒の舞台で思い出をつくることを信じて疑わなかった。だから…。

11月3日早朝。突然の訃報。てんかんの発作による脳内出血。ヒロ君は、15歳5か月の短い生涯に幕を降ろした。

フィナーレを フィナーレを
こんなにはつきりと予想して
河は 河は 大きくなる
水底の ああ
かわいい 魚たち
岸辺の ああ
おどけた 虫たち
中洲の可れんな 小鳥たち
さよなら さよなら
河は歌う さよなら
筑後平野の百万の
生活の幸を祈りながら
河は下る 有明の海へ
筑後川 筑後川
そのフィナーレ ああ
河口(組曲「筑後川」から)



3年の文化祭。吹奏学部の演奏で、飛び入りの指揮を披露したヒロ君。「参加したいというヒロの意思を、みんな温かい目で応援してくれる。これが、北中に自然に受け入れられたヒロの姿です」と吉柳さん。

い人はヒロ君だと思えます」という意見を発表してくれた生徒がいましたが、みんな心の底からそう思っています。きれいなきれいな心を持っているヒロ君と毎日生活しているうちに、みんな気がつかないけど、心がきれいになってるんですね。
よその学校では絶対学べないもの、授業で教えられないもの、私たち大人が忘れてしまっている大切なものをヒロ君が時々教えてくれます。それも言葉じゃなく、ちょっとした行動や泣きそうな顔、そして何とも言えないくらいすばらしい笑顔で6組のみんなに教えていってくれてるんです。時々思うのですが、このクラスの本当の担任は私じゃなくてこの子なんじゃないのかなあって…。(ステップ！6組・6月13日第10号から)

健常児と障害児が「共に生き共に学び合う」教育は、立派に実践されていますね。ヒロ君は自分の思ったままに行動して、とても輝いた目をしていました。「自分に素直に生きる」とても大切なことですが、私たちにはできていませんね。ヒロ君を見習いましょう。(ステップ！6組・第11号6月20日返信

連合音楽祭。「河口」を歌う3年6組。その中に一緒に歌うはずだったヒロ君の姿はない。

遺影を抱く友の姿。あふれる涙を懸命にこらえ、震える声で精一杯歌った。

届け、この声。天国のヒロ君へ」と。

河口へ…

筑後川、筑後川、そのフィナーレ、ああ…。この通信を書くか書かないか、パソコンの前に座って書き出してはみたものの、言葉にすればすべてが軽く本当に空高く舞い上がったいきそうで…。まだ、自分自身の気持ちの中で整理がついていません。なにしろ、あまりにも突然な別れ。

「連合音楽祭ですから、朝必ず起こしてくださいよ。ヒロ君ももちろん舞台上に上がりますからね。迎えに来たお母さんと話をして、給食の動物チーズを物ほしそくに職員室の中で狙っていたヒロ…。神様がヒロ君の河口を十五年と決めていたなら、あまりにも短くつらい秋の祭日です。(中略)

ヒロ、何でみんなを残して一人で河口まで行ってしまったの。今日もヒロの給食、センターから届いたよ。ヒロの好きなお肉じゃなかつたけど、給食だって1年のときはポロポロこぼしてうまく食べられなかったのに、最近はずいぶん上手に食べられるようになったじゃない。卒業式にあげようって、ヒロの旗を作ってたんだよ。みんなで寄せ書きして卒業式にヒロをびつくりさせるつもりだったのに…。

それから、天国まで聞こえたと思うけど宮田中で必死になつてみんな歌ったぞ。指揮も音程もズレとったかもしれないけど、みんながんばったんだぞ。横でヒロが指揮せんけ、みんなさみしくて悲しくてつらかったけど、天国まで届け、届けて思いながら歌ったんやけ。ヒロのことはみんな絶対わすれんけ、天国で楽しく暮らすんだぞ。天国まで大好きな制服を持って行ってたじゃないか。何十年後かに天国で3年6組の本当の同窓会をやるから一番最初に行くおれをまっちゃんよ。

ヒロありがとう。そして安らかに…。(ジャンプ！6組・11月6日第36号から)

あれから十三年：

吉柳義雄

ヒロ、見ていてくれた？

当時、赴任先の宮中の生徒を連れて連合音楽祭に出場したのを…。

その会場は鞍北の体育館だった。歌う曲は「河口」。

この偶然に何かを感じられずにはいなかった。

この曲を歌う前、ヒロのことをみんなに話したんだ。

音楽祭当日。体育館に着いてすぐ、みんなで黙とうをした。

おれはまた、ここに戻ってきたんだ。

あのときと同じ、懸命に指揮棒を振った。

この巡り会いに合唱中、涙が止まらなかった。

ヒロ、一緒に過ごした学校生活を覚えちようか？

おれは今でもヒロと過ごした日々を述懐する。

楽しくて楽しくて、月曜日が待ちどおしかったあのころ。

でも今は、あの時こうしてやればよかったとか、

本当にヒロは幸せだったのかと、自問を繰り返す毎日。

まだ、その答えが出ないままなんだ。

ヒロと一緒に歌うことができなかった「河口」。

鞍北では、この年以降、「河口」が合唱コンクールの課題曲になったんだ。

みんながヒロのことを知り、「河口」を歌いたがっているからなんだぞ。

長いようで短い十三年。ヒロの生きた証しは、今でもずっとつながっている。

巻末特集

述懐

筑後川の河口（新田大橋から撮影）