

宮若生活

Public Relation Magazine Miyawaka city

それは、言い訳ですか、あきらめですか？

「医者はおおげさに言うから」

「これぐらい平気だから」

いつまでもそんなことを言い続けますか。

「記念日にはおいしいものを食べたいから」

「家族とずっと笑って暮らしたいから」

これからも自分らしい生活を続けたい

あなたに今できること。

それは病気を未然に防ぐこと。

つまり、「健診」を受けるという行動。

健診は人を心配性にするためじゃなくて、

好きなことを続ける一歩を

後押ししてくれるためにあるのかも。

私たちは、そう考えています。

もう一度、聞きます。

それは言い訳ですか、あきらめですか？

いつまでも自分らしく生活したい…

健康

10
2011
NO.069

病気にならないために何が必要なんだろう…

不安

あのと、
すぐに取り組んでいけば…

昨年の特健診で腎臓の機能低下が分かったAさん。食事制限や通院など機能回復に向けて取り組みを行っています。

Aさん 若宮地区在住 69歳

ここでは特定健診をきっかけに改善に取り組んでいる2組をご紹介します。どちらも健診前はそれほど自身の健康について意識していなかったと話します。それぞれが伝えたいことは…。

※ Aさんはご本人の希望により匿名とさせていただきます。



早朝の散歩が 健康維持の秘訣

2年前の特健診をきっかけに夫婦で食生活を始め生活習慣改善に取り組む相場敏延さん、純子さん。

相場敏延さん 磯光在住 62歳
純子さん 58歳



Contents

宮若生活

1

【特集】それは、言い訳ですか、あきらめですか？

カイゼン・受診率

2 旬人 奥水健一さん

10 Miyawaka Watching

12 第2次集中改革プラン

14 M for More INFO【もっと市政情報】

32 宮若探訪



特集 まちのわだい 公民館ひろば Miyuki Style

宮若生活ナビゲーション MiyawakaLife Navigation

18 公民館トピック

20 今月の健康

22 図書室だより

24 Miyuki Style 「結実した"力"」

28 イベント・ニュース



【表紙説明】

ついつい、自分の健康については目をそらしてしまうような時はありませんか。10月から応募受け付けが始まったみやわか健康ポイント事業。健康づくりを通して記念品をもらおうという取り組みですが、なぜこのような事業が必要なのでしょう。そこには市にとって危機的な状況があったのです。

気持ちで1本
全国高校定時制通信制体育大会「柔道の部」で
初出場、初優勝。



奥水健一さん (おくみづけんいち)・福智高等学校

「試合では緊張してどんな技をかけようかなんて考える時間はありませんでした。がむしゃらにやった結果、優勝することができました。」
8月7日に全国定時制通信制体育大会「柔道の部」の個人重量級に出場した奥水健一さんが、優勝を獲得。日本一に輝きました。
奥水さんは全日制の高等学校から4月に福智高等学校の単位制に転入。仕事をこなしながら柔道の練習にも取り組んでいます。
「優勝を意識したのは準決勝です。昨年の大会覇者との試合に一本勝ちしたとき、もしかしたら優勝できるのかも意識しました。準決勝の一本その勢いそのまま、決勝でも勝利。連戦で疲れもありましたが、最後は気持ちで乗り切りました」と、大会を振り返ってくれ

ました。
「小学校一年生のときに柔道を始めたのですが、その時から体が大きかったことから、努力を怠っても勝つことができました。それが変わったのが六年生のときです。体格だけでは勝てないことに気付いてから、練習にも力が入るようになりました。」
取材日も宮田中学校の武道場で練習に汗を流す奥水さん。9月18日に行われる福岡県民体育大会に出場するためです。団体戦の先鋒として出場し、宮若市三位という成績に貢献しました。
「全日制の高校時代では柔道漬けの毎日を通してきました。これからは長く柔道を楽しめるように、自分のペースに併せて続けていきたいですね。」

旬人 vol.48

健診からみえた機能低下の現状

健診を受診して腎臓の機能に異常があることがわかりました。市役所から保健師さんと栄養士さんが訪問に来てくれて、改善に向けた取り組みについてアドバイスをくれたのです。

でもその時、私はそれほど大げさに考えていませんでした。助言を受けたにもかかわらず、以前と変わらない生活を続けてきたのです。それから半年がたったときでした。再度、受診するように声をかけてくれたのをきっかけに、専門医に診断していただくことになりました。すると、当然のことですが健診時よりも腎臓の機能が著しく低下していることを告げられたのです。もともと数値が良くなかったのがさらに悪化していったのです。

それからですね、具体的な取り組みを始めたのは。保健師さんと栄養士さんから食事制限のアドバイスをもらい、始めました。これまでそれほど意識して食事をするわけでもなかったのが、頂いた資料を参考に食事内容を確認してみると、これまでは基準のカロリーを大幅に超えていることがわかったのです。本当にびっくりしました。

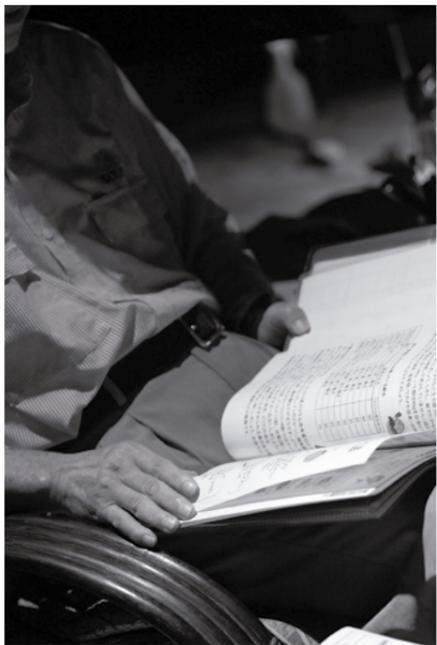
「よく腹八分といいますが、アドバイスをいただいた食事では腹六分にもならない量です。塩分を摂取しないように、しょうゆやみそ汁は口にしないようにしています。血圧が高いため、塩分を摂取しないことに気を遣います。もともと野菜を食べず、肉類を好んで食べてきましたが、そんなことも言ってられません。今ではステークで六十グラム、からあげは二個程度しか食べることができません。野菜もそのままではなく、一度湯煎して、それから調理をする

た。食べる量もそうですが、塩分の量を抑えることが私の場合、必要でした。会社に勤めていたときも当然、健診を受診していました。ただ、一度、三十代のときだったと記憶していますが、倒れたことがありました。原因は痛風。そのときから薬を服用していたのですが、今回腎臓の機能が低下したことで、服用しなくてはいけない薬の量が増えてしまったのです。」

ステーキ六十グラムからあげ二個

「よく腹八分といいますが、アドバイスをいただいた食事では腹六分にもならない量です。塩分を摂取しないように、しょうゆやみそ汁は口にしないようにしています。血圧が高いため、塩分を摂取しないことに気を遣います。もともと野菜を食べず、肉類を好んで食べてきましたが、そんなことも言ってられません。今ではステークで六十グラム、からあげは二個程度しか食べることができません。野菜もそのままではなく、一度湯煎して、それから調理をする

診断直後に比べ回復傾向にあるAさん。塩分控えめの食品などをうまく活用しながら、これ以上悪化しない取り組みが続きます。



なぜ早く改善に取り組みなかつたのか、とても後悔しています。

必要があるのです。本当に手間がかかります。さらに芋類や果物、ジュースも我慢しなくてはなりません。自分のいい加減さが生んだ結果なのでしょうがありませんが、改善していくためにはとても苦労します。健診をきっかけにわかったのですが、腎臓の病気は自覚症状がなく、進行していくとのこと。悪くなるにつれて痛みなどもありますが、腎臓はわからないうちに悪くなっていくのです。さらに骨などと違って、改善していても腎臓自体が再生していくことはありません。最悪のケースは移植しかないということです。

このような知識を持った今、な

ぜもっと早く取り組みなかつたのか、とても後悔しています。でも、私は健診を受けたことで、今回の症状を知ることができました。つまり、健診を受診しなかつたのです。特定健診を受診していない人の中にも、私と同じ病気の人がいるかもしれません。宮若市の健診受診率が低いという話を聞きました。これまで受診していない人は少しでも早く病院に行かれることをお勧めします。」

現状に目を向けることから対策がみえてくる

「先日、腎臓の病気をテーマにし

case 1 健診からみえた機能低下の現状

case 2 早期改善からみえる大きな効果

「これまで勤めてきた会社を退職して、初めて受診した特定健診。二年前だったと思いますが俗にいうメタボリック症候群の判定が出てしまったのです。」

早期改善からみえる大きな効果

詳しくは腹囲、中性脂肪、血糖値の数字が基準値を上回っていました。体重が増えれば、体の動きが悪くなり、重く感じますよね。自分でもそれは感じていました。妻も同じような診断がでたことから、私だけでなく妻と一緒に取り組むことにしたのです」と、話すのは相場敏延さん。

「会社に勤めていたときは、健康についてあまり気にすることはあ



「妻、純子さんも敏延さんと一緒に改善に乗り出しました。「主人と一緒に特定健診を受ける」と私もメタボリック症候群が出ていました。取り組みなら一緒にやるのが一番だと思ったのです。指導していただいた保健師さんや栄養士さんから、資料をたくさんいただいて、実践していきました。そのどれもがそんな難しいことではないんですよ。その一例が、グラフに毎日の体重を記していくことです。これが不思議なのですが、毎

日記していくだけでも、体重が減ったように感じます。意識したからかもしれません。外食をしてカロリーオーバーすれば、すぐに体重に反映されます。そうすると、今日はお菓子を控えようとか、自分で行動に移すことができるようになったのです。三カ月も続ければ、感覚で自分の体重が今どれくらいかわかるようになりました。」

わずかな日数で体重が減少へ

「毎日、何を食べたかを記入し、体重の推移を確認していく。会社に勤めていたときも工程管理などを担当していたので、パソコンを使って一覧表をつくることなど、何も抵抗がなく、取り組むことができました。私の場合、一日千八百キロカロリーを上回らないように食事を行います。そうすると、一カ月ほどで目標の体重まですぐに減少しました。今ではウエストも基準値内です。本当に不思議なぐらい、指導を受けたとおりに取り組むと、適正の体重まで落ちていくのです。」



健康記録を小まめに付けていく相場夫妻。その資料はファイルにつづられており、すぐに確認できるようになっています。「1度やりだすとそんなにめんどくさくはないんですよ」と敏延さん。



体重にしても、カロリーにしても、記述するということが意識的に体調管理をしていくことになっていったのです。これまで感覚だけでしたので曖昧になりがちです。アドバイスをいただいて、実践しただけで、健康に近づいていく体ですから、あとは継続していくだけだと思います。

実は以前、一・五キロのおもりが付いたバンドを足に付けて歩いていたりました。でも、なかなか継続して続けることが難しいんです。自己流でやることは逆に健康に悪い影響を与えることもあるかもしれないと思ったんです。

せつかく健康に近づいていっているのならあとは継続していくだけです。

特定健診受診率 **23.6** パーセントという現状

ここでは特定健診の受診率や医療費についてデータを交えながら紹介します。そこから見えてくるのは低い受診率が招く保険料の増額という厳しい現実でした。

受診率向上が急務

全国平均を下回る宮若市の受診率の現実

健診費用は心筋梗塞医療費の3人分

医療費と健診費の差からみえてくること

糖 尿病や高血圧などの生活習慣病の多くは、かなり進行していても自覚症状がないことから、特定健診などの検査を受けないと早期に気付くことができません。健診を受けない、健診を受けても放置してしまうと、治療が必要な病気になってしまい、結果として心臓病などの重い病気にかかってしまうことがあります。



宮若市の国民健康保険で特定健診の受診率は平成20年度で14.2パーセントというとても低い状況にあります。平成22年度では23.6パーセントと向上してはいますが、まだ3割にも満たない状況です。国が示した平成24年度までに目標受診率である65パーセントを達成しなければ、保険者へのペナルティーなどが考えられます。

そのまま特定健診の受診率が向上しない場合の医療費について考えます。

糖尿病を例にあげると、糖尿病のリスクが考えられる境界型糖尿病と診断された場合、食事療法や運動療法を主な治療として、年間約25,000円の検査費用で済みます。

つまり、このことは国保加入者の皆さんに保険料の増額といった形で返ってくる可能性もあります。

しかし、症状が悪化し糖尿病を発症し、腎症などさまざまな合併症を発症してしまうと、人工透析で年間500万円、下肢を切断となった場合1件で100万円と高額な医療費が必要になります。また高血圧でも薬だけでは7万円程度ですが、心筋梗塞を発症し手術となった場合、400万円の医療費が発生します。

このような事態にならないように、市では本年度から新しく取り組む健康ポイント事業など、皆さんが受診するきっかけとなる取り組みを推進していきます。

年間の特定健診にかかる市の事業全体の費用は心筋梗塞の医療費の3人分程度です。このようなことから、健診の受診率が上げていくことで、医療費の大幅な節約を行うことができるのです。

異常を早い段階で発見し、生活習慣を改善することで病気の進行を予防するための、特定健診の受診をお願いします。

●宮若市の特定健診受診率

	対象者	受診者	受診率	県の受診率 (平均)	国の受診率 (平均)
— 平成20年度	5,264人	745人	14.2%	30.8%	23.0%
— 平成21年度	5,139人	1,304人	25.4%	31.4%	25.4%
— 平成22年度	5,044人	1,190人	23.6%	—	—

平成22年度の県、国の受診率の平均は、現在集計中のため掲載していません。

それは、言い訳ですか、あきらめですか？

カイゼン・受診率

こんな健診もあります



市では、特定健診とがん検診を1日で受診できる総合健診を行っています。仕事などで時間をとることが難しい人でも、受診しやすいようにしたものです。自分自身の健康を過信せず、この機会に受診しませんか。申し込みは10月17日から始まります。

詳しくは「今月の健康」の21ページで紹介していますのでご確認ください。

こんな施設もあります



本年4月にグランドオープンした若宮コミュニティセンター「ハートフル」。

市民の皆さんから好評を頂いている1つが健康増進室です。各種トレーニングマシンがあり、指導員も常駐しています。ご相談いただければあなたにあったプログラムと一緒に考えます。まだ利用したことがない人はぜひ一度、足を運んでみませんか。

たテレビ番組を見ました。人工透析をする、一人年間で五百万円もの費用がかかるそうです。そしてそれは、死ぬまでずっと続けなくてははいけません。その治療費の支払いですが、自己負担分は治療を受けた人が払いますが、それ以外は保険料でまかなわれるとのこと。支払う身になってみれば、保険という制度のありがたさを痛切に感じますが、一方で人工透析をしなかつたらその費用は必要ないということなんです。そもそも、保険料は自分を含め、加入者が収めたものです。結局は自分自身だけでなく、多くの人にも迷惑をかけることとなります。

担当保健師の "One" ポイント

高血圧や痛風で治療中でしたが腎機能の低下は指摘されていなかったため、まずはAさんに現在の体の状況をお伝えしました。Aさん自身の気づきが悪化防止につながったのだと思います。私たち保健師は訪問や電話などを通して健診を受診した人に支援や健康づくりのお手伝いをしますが、その改善に取り組むのはご本人です。Aさんのようにまずは、健診を受けていただきたいですね。

「私の体験を通して、大好きな食べ物を我慢しなくてもいいように、少しでも早い時期から自分の健康に目を向けるきっかけになればと思います。」

case 1 健診からみえた機能低下の現状

case 2 早期改善からみえる大きな効果

専門の人に助言をもらって、自分にあつたことをやるのが何よりの近道だと気付きました。」

早朝ウォーキングで運動の習慣

「食事改善と同時に運動も行っています。毎朝、自宅から普光王寺までウォーキングを行っています。妻と一緒に歩くのですが、これがとても気持ちいいんです。体調に合わせて長いコースと短いコースを設定して使い分けています」と敏延さん。

「主人はもともと体育会系なので体を動かすことは大好きなのですが、逆に無理しすぎないか、そちらの方が心配です」と、純子さんは笑いながらも敏延さんの体を心配します。

「まだまだ、たくさんやりたいこと

担当保健師の "One" ポイント

相場さん夫婦は、今すぐに治療が必要な状況ではありませんでしたが、早期に生活習慣を改善していくことで、より健康的な生活を送ることができるといってお手伝いさせていただきました。病院に行かなくてすみますからね。相場夫妻のように生活改善には配偶者の存在はとても大切です。私たち保健師や栄養士も同じような役割を担っています。これからも一緒に改善に取り組んでいきましょう。

とがあります。退職して、これまで行くことができなかった所にも旅行したいと考えています。そのときに、歩けなくなっていたり、また、食べてみたいものが食べられなかったりしたら、これほど残念なことはありません。

いつまでも、自分らしく、健康に生活していくために、健診を受けて取り組みを続けていきたいと考えています。」



健康になって記念品をもらおう

受診率向上の1つの対策 楽しみながらカイゼンする 生活習慣

特定健診の受診率を上げていくことで市民の皆さんの健康を支援すること。そして医療費が少しでもかからないようにするための1つの対策がみやわか健康ポイント事業です。その内容について健康増進課健康対策係の係長、田川澄子さんに話を聞きます。

健診を受けなくてはいけないことを理解している人は多いのですが、なぜ、健診があるのか考えたことがある人は少ないのではないのでしょうか。

糖尿病や高血圧症、がんは病気が発症したことによる自覚症状がほとんどありません。痛みや異常を感じたときはかなり症状が進行している状態です。そこから治療すると、時間もお金も大変かかります。もしかしたら完治が

難しく、これから病気と一緒に生活していくこともあります。

そうならないためにも、健診が必要なのです。毎年一回でいいんです。健診を受診することで、病気になる前やまた早期に発見し、改善していくことで、本人も大変な思いをせず、これからは健康に過ごすことができます。

健診は病気を予防するという大きな役割を担っているのです。市では、特定健診やがん検診、

目にみえない健康を 楽しみながら取り組めるきっかけが みやわか健康ポイント事業です。

介護予防教室や運動教室など各種いろいろな事業を行っています。その受講者の中でも、これまで自己判断で運動を行っている人がいました。良いことと思ってやっていることが、実は体に負担だけかけていることもあるのです。それでは健康どころか、けがや体調不良を招く原因になるのです。

パレットで行っている各種教室では専門家をお招きして、受講者一人ひとりにあった指導を行います。正しい知識のもとで実践することが大切だからです。そのため、一度受講した人が同じ講座に応募するなど、リピート率も非常に高い状況にあります。そのようなことから今、健康意識が高い人とそうでない人の差がとても大きいように感じます。

敷居を下げて 健診への一歩を

本年度から新しく取り組みます「みやわか健康ポイント事業」。これまで健診などに参加することのためにためらいがあった皆さんの背中をそっと後押しできるように始めた事業になります。



「カイゼン」の きっかけになれば

これまでパレットに来たことがない人がこの事業をきっかけに足を運んでくれたらいいですね。健康ポイント事業の応募をお待ちしています。

田川澄子さん
【民生部健康増進課健康対策係長】

この事業がパレットで行っている教室に参加するきっかけになればと思います。広報みやわかやホームページを通して情報発信を行っています。一番効果があるのは参加した人の「口コミ」です。これまで教室や健診に参加したことがある人が、その様子をご近所の皆さんに伝えて頂けたら、これまで足を運んだことがない人もその一歩が踏み出せるのではないかと思います。健康というものは目に見えず、運動を続けていくことは大変なことです。でも、この健康ポイント事業を通して、少しでも楽しみながら取り組めるそんなきっかけになればと感じています。



10月1日から応募受付が始まります。みやわか健康ポイント事業

3つの項目をクリアして健康と記念品をもらおう

皆さんの健康づくりを応援する事業として始まった「みやわか健康ポイント事業」。健康づくりに関する事業へ参加して、ポイントを集めて、ご応募いただいた人には、もれなく記念品をプレゼントします。さらに、抽選で10人に豪華記念品が当たります。

- 対象者 18歳以上で市内に住んでいる人
- 記念品応募までの流れ 3つのステップ全てが達成できたら、応募はがきに必要な事項を記入し、切手をはって郵送または、本庁や若宮コミュニティセンター「ハートフル」、保健センターパレットなどに設置している回収箱に投函してください。
- ※ 応募いただいた記念品は3月末ごろに自宅に郵送します。

- 応募締切 平成24年2月29日(金)まで (当日消印有効)
- ※ 応募はがきは5月広報と同便で配布したチラシについています。チラシは本庁や若宮コミュニティセンター「ハートフル」、保健センターパレットに設置しています。
- 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000

事業についてわからないことがありましたお問い合わせください。



みやわか健康ポイント 検索

Information

健康づくりの目標を立て Step 1
3カ月以上継続して取り組む

ポイント対象事業に参加、 Step 2
シールをもらう

特定健診などの Step 3
各種健康診査を受診する

毎日散歩する、
禁煙でもOK!

ステップ2事業の一部	とき	対象
にこにこ運動教室	10月20日(金)	20歳以上
健診結果説明会	7月から平成24年3月まで	健診受診者
地域介護予防教室	団体などの申込みによる	自治会などの団体
宮若スポーツフェスタ	10月16日(日)	市民

ステップ3事業の一部	とき	対象
健康診断	11月27日(日)・28日(月)	18歳から39歳まで
がん検診	11月27日(日)・28日(月)	18歳以上
国民健康保険特定健診	11月27日(日)・28日(月)	40歳から74歳まで

※ ステップ2、ステップ3で紹介している事業はその一例です。事業によっては予約が必要な場合もあります。



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

オール一本勝ちで優勝

▶ 第6回宮若市青少年柔道大会

9月10日、若宮中学校武道場で、青少年柔道大会が行われました。今年で6回目となる本大会。幼稚園児から中学校3年生までの50人の選手が参加し、それぞれが日ごろの練習の成果を発揮しようと大会会場は熱気に包まれていました。

その中でも、小学校6年生の部ですべて1本勝ちで優勝を勝ちとった桜雲館の行圓純可さん。初戦も開始早々、背負い投げで見事な1本を決めました。その強さは福岡県下でも指折り、福岡県柔道クラブ小学生強化指定選手として活躍するほど。行圓さんは「強化指定選手に選ばれたことはすごい光栄です」と話してくれました。



異文化に直接接触した3日間

▶ 市内中学生と晋州東中学校との日韓国際交流

8月17日から2泊3日をかけて、市内中学生が韓国晋州東中学校の生徒と国際交流するため、韓国に出発し1年ぶりの再会を果たしました。今年で4回目となる日韓の交流。今年市内企業の皆さんの支援もあり実現しました。

そんな温かい支援を行った1社、トヨタ自動車九州株式会社に、田代祐介さんと戸畑葵さんが訪問。「文化の違いを直接肌で感じる貴重な機会となりました」とお礼を述べました。



12人が新100歳を迎えました

▶ 宮若市敬老事業

9月19日の敬老の日に、大正、昭和そして平成と戦争を体験し、その後の復興までの激動の時代を駆け抜けてこられた新100歳の皆さんに敬意を表し、有吉哲信市長から記念品などを贈りました。くしくも100年前、北海道、東北地方では記録的な凶作に見舞われ、国民一体となってその危機を乗り越えようとしていました。

12人の新100歳のうち、グループホームサルビアに入所している小野伴繁さんは、内閣総理大臣からの表彰状や花束を受け取り、有吉市長からの「これからもお元気で」という言葉に、緊張した面持ちで受けました。



夏休み最後の思い出はそうめん流し

▶ 所田地区そうめん流し大会

8月28日、所田地区にある隈神社で地域の皆さんの手によるそうめん流し大会が行われました。今年は150人の皆さんが天然のわき水と一緒に流れてくるそうめんを舌鼓を打ちました。

そうめんを流す竹は、前日に切り出したもの。特に今年は、その長さにこだわって準備を進めてきたとのこと。神社から湧いてくる天然のわき水とゆでたてのそうめんのその味は絶品そのもの。皆さん夢中になって食べていました。

所田地域の年1回の恒例行事に、参加した皆さんの笑顔と笑い声が絶えない1日となりました。



作って、トライ！紙飛行機

▶ みやわか子どもまつり

子どもたちみんなが主役になれる日、みやわか子どもまつりが9月11日、中央公民館前駐車場などで行われました。ステージ発表など恒例のイベントの中、マリーホール宮田では紙飛行機づくりを開催。

普段作るものと違う紙飛行機に参加した吉田陽さん(写真左)は、「想像していたのと全く違う飛行機にびっくりしました。クラスの男の子にも教えてあげたいです」と、紙飛行機の楽しさに興奮した様子でした。



我が家の愛とる。

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。11月生まれで掲載を希望する人は10月14日迄までに本庁秘書広報係、支所市民グループまでお申し込みください。

宮若市 我が家の愛とる 検索



ありたか ゆずき
有高 柚希ちゃん
H 21 年 10 月 22 日 生
(磯光)

2歳のお誕生日おめでとう。いつも笑顔をありがとう。これからもずっと仲良くしてネ♡



えのもと くるみ
榎本 來未ちゃん
H 20 年 10 月 10 日 生
(鶴田)

3歳のお誕生日おめでとう。大好きなあおいくんとこれからも仲良く遊んでね。



しおかわ りゅうき
塩川 龍輝ちゃん
H 21 年 10 月 18 日 生
(山口)

2歳のお誕生日おめでとう♡イタズラ大好きな龍君。これからも元氣いっぱい育ててね!!



しばやま ゆな
柴山 優那ちゃん
H 21 年 10 月 29 日 生
(本城)

2歳のお誕生日おめでとう。うちのおてんばアイドル!!大好きなせないと仲良くいっぱい遊んで大きくなってネ♡



すがはら じゅり
菅原 寿莉ちゃん
H 22 年 10 月 26 日 生
(竹原)

1歳のお誕生日おめでとう♡パパとママのところに産まれてきてくれるのをずっと待ってたよ。みんな寿莉が大一スキ♡



すぎぞの おうた
杉園 旺大ちゃん
H 21 年 10 月 11 日 生
(龍徳)

お誕生日おめでとう。ご飯と救急車が大好き♡でも1番はおーんとお風呂に入ること☆これからも楽しんでね♡



にしもと ゆりか
西本 佑梨華ちゃん
H 21 年 10 月 26 日 生
(稲光)

2歳のお誕生日おめでとう♡いつも明るく元気なゆりちゃん。もう少しご飯を食へようね!



ひさかど ゆうしん
久門 悠真ちゃん
H 20 年 10 月 21 日 生
(小伏)

3歳のお誕生日おめでとう。やんちゃ盛りだけどこれからも元気で大きくなってね。



ひさの あつき
久野 敦生ちゃん
H 21 年 10 月 31 日 生
(宮田)

お誕生日おめでとう。これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでください。



むらかみ くれあ
村上 徠愛ちゃん
H 21 年 10 月 3 日 生
(磯光)

2歳のお誕生日おめでとう♡これからもお兄ちゃんと仲良く元気に育ててね♡

第2次集中改革プラン目標額【平成23年度～27年度】

17億
280万円

基本方針	実施計画	項目数	本年度の目標財政効果 (単位：千円)	5年間の目標財政効果 (単位：千円)
行政運営の効率化	事務事業の見直し	6	2,500	29,900
	民間委託の推進	3	10,700	152,500
	組織・機構の見直し	2	設定なし	—
	定員管理の適正化	1	65,700	1,060,000
	財産活用による収入の確保	3	9,900	51,700
健全な財政基盤の確立	財産の運用	2	5,700	20,200
	自主財源確保の推進	3	1,500	30,900
	収納率の向上、滞納対策の強化	8	16,540	121,100
	経常経費の削減	1	15,000	75,000
	公共工事の適正化	2	16,600	83,000
	公営企業等の運営	8	13,700	68,500
	地方公社の健全経営	1	設定なし	—
	一部事務組合の運営	2	設定なし	—
効率的な住民サービスの向上	指定管理者制度活用等の検証	1	設定なし	—
	電子自治体の推進	2	設定なし	—
	協働のまちづくりの推進	8	2,000	10,000
合計		53	159,840	1,702,800

※ 第2次集中改革プランの財政効果内訳
 ▶ 行政運営の効率化 ▷ 歳出の削減=1,242,400千円
 ▶ 健全な財政基盤の確立 ▷ 歳入の確保=242,400千円
 ▷ 歳出の削減=208,000千円
 ▶ 効率的な住民サービスの向上 ▷ 歳入の確保=10,000千円

集中改革プラン年度別実績額、効果目標額



さらなる民間委託の推進

第1次の計画でも大きな効果となりました行政運営の効率化をさらに推進していくために、行政窓口の民間委託を継続して行います。さらに、保育所の民営化についても検討し、導入していく予定です。

市有財産を活用して歳入の確保

歳出の削減を行う一方で、歳入の確保も進めます。宮若市公式ホームページを活用した広告事業や売り上げの一部が市の歳入となるまちづくり支援自販機の設置、さらに市有地の売却などを行っていきます。



「第二次集中改革プラン」では、これまでの取り組みでも大きな効果を達成しました定員管理の適正化を始め、五十三項目について取り組んでいきます。

第一次では重点的に着手していなかった、市有地の売却やまちづくり支援自販機の設置、また宮若

足腰の強い財政基盤を築くために

を策定し、平成27年度までの五年間引き続き行政改革を実施していきます。

市公式ホームページを活用した有料広告事業など、歳出削減だけでなく、歳入の確保についても積極的に取り組みます。

さらに、行政改革を通して地域コミュニティの支援も進めます。道路愛護推進活動があり、これは自治会などで地域の道路で補修などが必要な場合、資材などの提供を行い支援していく制度です。

このような取り組みを通して歳入の確保、歳出の削減を行い、平成23年度で一億五千万円程度、五年間で約十七億円の財政効果を目標に取り組んでいきます。

将来に渡って安定したまちづくりを進めていくために必要不可欠な行政改革。平成18年から5年間で32億円の財政効果を目標とした「第1次集中改革プラン」では目標を上回る効果を達成することができました。今後も健全な財政運営を進めていくために、さらなる行政改革に取り組んでいきます。

行政運営の効率化

職員数の削減や窓口業務の民間委託の導入などにより、目標よりも大きな財政効果を達成することができました。この取り組みは第2次の計画の中でも推進していきます。



企業誘致で税収が大幅に増

第1次の計画の中で大きな成果となったのが自主財源確保のための取り組みになります。具体的な市内企業の法人税割の税率を改正したことにより、市税を確保することができました。また、収納率の向上、滞納対策にも積極的に取り組みました。

目標を上回る財政効果を達成

「最少の経費で最大の効果を挙げる」という自治体の基本原則に立ち返り、行政運営の効率化や地方分権に対応する行政の実現を図るために、行政基盤の強化が必要不可欠です。宮若市では、平成18年度に「宮若市行政改革大綱」を定め、この大綱に基づいて、平成22年度までの五年間の具体的な内容を記した宮若市行政改革実施計画「集中改革プラン」を策定しました。

この計画により、約三十二億円の財政効果をあげることが目標に取り組んできました。三つの基本方針のもと、各種補助金の見直しや人件費の削減、法人税割の改正など六十項目にわたって見直しました。

その結果、目標を上回る四十八億八千六百七十一万円の財政効果をあげることができました。平成18年度からの五年間の取り組みを通して推し進めてきた行政改革の取り組みは今後も継続していく必要があるため、平成23年8月に「第二次集中改革プラン」

第1次集中改革プラン実績額【平成18年度～22年度】

48億
8671万円

基本方針	実施計画	項目数	目標財政効果 (単位：千円)	財政効果実績額 (単位：千円)
行政運営の効率化	事務事業の見直し	7	設定なし	—
	民間委託の推進	1	17,500	18,228
	組織・機構の見直し	2	設定なし	—
	定員管理の適正化	2	1,502,400	2,579,011
	給与等の適正化	2	80,000	148,348
	特別職給与等の見直し	2	87,000	93,142
	健全な財政基盤の確立	各種補助金、負担金の見直し	1	90,000
使用料、手数料の見直し		1	30,300	67,900
普通財産の運用		2	14,500	0
自主財源確保の推進		3	1,040,000	1,055,237
収納率の向上、滞納対策の強化		8	117,000	557,934
経常経費の削減		2	149,000	72,809
公共工事のコスト削減		1	40,000	164,235
公営企業等の運営		8	5,200	5,119
地方公社の健全経営		1	設定なし	—
一部事務組合の運営		2	設定なし	—
効率的な住民サービスの向上	指定管理者制度の推進	1	設定なし	—
	電子自治体の推進	3	設定なし	—
	公共施設の効率的な運用	5	28,000	68,703
	協働のまちづくりの推進	6	設定なし	—
合計		60	3,200,900	4,886,710



みやわか
M for More. Info

宮若市振興券

10パーセントもお得 11月から宮若市振興券発売

●問い合わせ 宮若商工会議所 ☎ 32・1200
若宮商工会 ☎ 52・0640



昨年も大変好評をいただきました。詳しい内容は来月の広報みやわかでご紹介します。

- **宮** 若商工会議所と若宮商工会では、昨年引き続き、市内のお店や事業所（取扱登録店）で利用でき、一セット一万円で二千円分のお買い物をする事ができる「宮若市振興券（プレミアム付商品券）」を発売します。振興券を購入した人には、抽選による景品も用意しています。皆さんの購入をお待ちしています。
- **販売開始** 11月1日（火）から、午前10時から午後5時まで（土・日曜日、祝祭日を除きます）
- **販売場所** 宮若商工会議所、若宮商工会
- **購入資格** 市内に住んでいる人、また勤めている人に限り（15歳以下は、保護者の同伴が必要です）
- **購入制限** 一人につき三セット、三万円まで

- **利用期間** 11月1日（火）から平成24年1月15日（日）まで
- **利用できるお店・事業所** 振興券取扱店のお店のスレッサーを掲げているお店で使用することができます。11月発行の広報みやわかで利用できるお店の一覧表を掲載しますのでご確認ください。
- **取扱登録店の手続きはお済みですか** 振興券取扱店舗や事業所を募集しています。9月26日と27日に説明会を行い、多くの皆さんに登録していただきました。
- **取り扱いを希望するお店・事業所** まだ登録手続きがお済みでない場合は、早急に手続きをお願いします。（事前手続きが必要です）
- **登録窓口** 宮若商工会議所、若宮商工会
- **持ってくる物** 代表者の認印

新築社会教育施設の愛称



みやわか
M for More. Info

図書館を核とする生涯学習拠点施設と毛勝総合公園の愛称が決定しました

●問い合わせ 本庁図書館・文化振興係 ☎ 32・0123
本庁スポーツ振興係 ☎ 32・0123

新社会教育施設の現状



毛勝総合公園の愛称は「光陵グリーンパーク」。



図書館を核とする生涯学習拠点施設の愛称は「宮若リコリス」。

「リコリス」は、市の花であるヒガンバナの学名で、花言葉である「また会う日を楽しみに」にちなんでおり、「多くの人々が集う施設にしたい」という願いが込められています。

毛勝総合公園は磯光在住の日高しきさんの作品、「光陵グリーンパーク」に決定しました。

これは、光陵中学校の校区に公園があることと、炭鉱跡地が緑豊かな公園になるようにとの願いが込められています。いずれの施設も多くの市民の皆さんが集い、親しまれる施設となるように、市民と企業、行政が一緒になって育てていきたいと考えています。

「宮若リコリス」は、平成24年度当初に、「光陵グリーンパーク」は野球場が同年度秋頃までに開場予定となっています。

同じく公募により委員募集した愛称選定委員会で選考を重ねた結果、図書館を核とする生涯学習拠点施設は、下木在住の齊藤迪夫さんの作品「宮若リコリス」に決定しました。

の皆さんから二百四十六の作品の応募をいただきました。



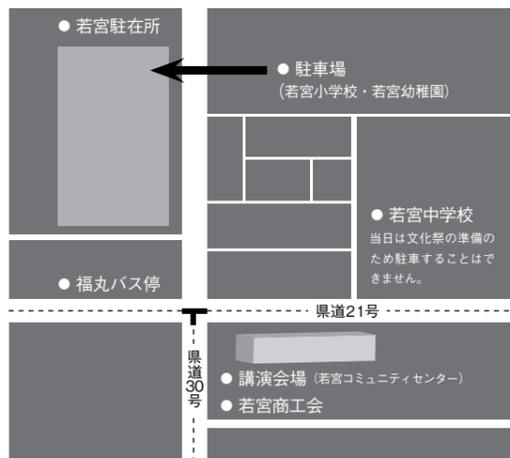
みやわか
M for More. Info

宝くじ文化公演

「もしドラ」の著者、岩崎夏海さんがやってくる

●問い合わせ 本庁まちづくり推進係 ☎ 32・0512

● **駐車場は若宮小学校、若宮幼稚園をご利用ください**



若宮コミュニティセンター「ハートフル」の駐車場が満車の場合は、若宮小学校や若宮幼稚園の敷地を利用することができます。

では、宝くじ文化公演事業を活用して岩崎夏海さんの講演会を行います。大ベストセラーとなった「もしドラ」の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら』は二百五十万部以上を売り上げ、日本中にドラッカーブームを引き起こしました。

講演会では「なぜ今ドラッカーなのか」と題し、マネジメントとは何か、日本でドラッカーが受け入れられた背景などをトークショー形式でお話していただきます。

ドラッカーブームの火付け役ともいえる岩崎さんのお話を聞いてみませんか。

- **この講演会は宝くじの助成により入場は無料ですが、入場券が必要です。**
- **とき** 10月22日（土）、午後2時30分開場、3時開演
- **ところ** 若宮コミュニティセンター「ハートフル」多目的ホール
- **入場券配布場所** ▼本庁まちづくり推進係▼若宮コミュニティセンター「ハートフル」▼中央公民館▼中央公民館若宮分館
- **※入場券の配布は一人三枚までとなります。未就学児の同伴の入場はご遠慮ください。**
- **託児** 利用を希望する人は10月14日（金）までにお申し込みください。費用は無料です。

庁舎の節電状況



みやわか
M for More. Info

15パーセント以上の削減を達成 電気、空調用ガスの節電への取り組み

●問い合わせ 本庁財産管理係 ☎ 32・0761

日本大震災の影響による夏季の電力供給の不足に対応するため、宮若市でも節電に取り組んでいます。

市民サービスの水準をできるだけ落とさず、電気使用量を十五パーセント削減することを目指して6月6日から、庁舎内の省エネ・節電対策などの強化のため、空調エアコン使用時の設定温度二十八度の徹底や照明の間引きなど、省エネ・節電対策の強化に努めてきました。七月と八月の使用量が分かりましたので、昨年の使用量と比較してご紹介します。

**目標を超える
大きな効果を達成**

下にそれぞれの使用量をまとめていますが、前年比電気使用量は七月分で十八・九パーセント、八月分は二十・四パーセントを削減することができました。

また、一部の庁舎の空調エアコンは電気ではなく、ガスを使用しています。ガス使用量は、七月分で四十二・六パーセント、八月分は三十五・四パーセントを削減することができました。

7月、8月の電気・空調用ガス使用量

項目	とき	平成22年	平成23年	削減率
電気	7月分	49,898 キロワット	40,478 キロワット	18.9 パーセント
	8月分	58,126 キロワット	46,248 キロワット	20.4 パーセント
空調用ガス	7月分	1,661 立法メートル	954 立方メートル	42.6 パーセント
	8月分	2,124 立法メートル	1,371 立方メートル	35.4 パーセント

市民の皆さんには、今回の取り組みを通してご不便をかけるような場合もあつたかと思えます。

今後市民の皆さんや企業と一緒に節電への取り組みを進めていきたいと考えています。ご協力をお願いします。



みやわか
M for More Info

平成23年度公民館パソコン講座

パソコンで家計簿を作って節約へ エクセル初級講座

●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	受講料
文字入力ができる人でこれからエクセル(表計算)を使ってみようという人	昼間の部 午後3時から5時まで	11月1日(日)	1,260円 (テキスト代)
		8日(日)	
		10日(日)	
	夜間の部 午後7時から9時まで	15日(日)	
		17日(日)	
		22日(日)	
		24日(日)	

パソコン講座 第三回のエクセル初級講座の受講生を募集します。
内容を確認して、参加を希望する人は、期限までにお申し込みください。
家計簿などを作りながら、簡単な表計算を勉強します。文字入力のできる人で、これからエクセルを使ってみようという人を対象とした講座です。

若市公式ホームページでも行っています。
●対象者 市内に住んでいる人や勤めている人、成人の人
●ところ 中央公民館視聴覚室
●受講料 千二百六十円(テキスト代)
●募集定員 昼の部、夜の部ともに十九人



●申込締切 10月17日(日)まで
●申込方法 住所、名前、年齢、電話番号、希望コースを電話で申し込んでください。
※受講決定者には受講決定通知書を送りますのでご確認ください。

定住奨励金制度



みやわか
M for More Info

今月末で締切です 定住奨励金の申請はお済みですか

●問い合わせ 本庁まちづくり推進係 ☎ 32・0512

市 では、定住を目的に市内に住宅を取得した人(新築、中古は問いません)を対象に固定資産税相当額の定住奨励金を交付しています。

本年度も4月から申請を開始し、8月31日時点百十件の申請があつています。締切日は10月31日です。申請が遅れると今年度の奨励金を受け取ることができず、奨励金の交付期間(七年間)が短くなりますのでご注意ください。
また、定住奨励金は毎年度申請が必要です。昨年度交付を受けた人は今年度も忘れずに申請してください。
●対象 宮若市全域
●対象となる住宅・土地 平成20年1月2日から24年12月31日までに定住奨励金の対象者(新築や中古住宅を購入した人)が取得し、登記が完了した住宅となります。

玄関やトイレ、台所、浴室、居室を有しており、利用上の独立性を有する、床面積が五十平方メートル以上(分譲マンションは、四十平方メートル以上)二百八十平方メートル以下の建物が対象(事業用の部分が含まれる併用住宅の場合)

申請状況	件数
新規申請者	61件
継続申請者	49件
計	110件

申請件数については8月31日現在の件数となります。

は、居住用のみが対象です。となります。二百八十平方メートルを超えた場合は、全ての家屋が対象外となります。
土地は、対象となる住宅を建築するために取得し、平成24年12月31日までに登記が完了した土地(三百三十平方メートルを超える部分は定住奨励金の対象外となります)
●奨励金額 対象住宅、土地に課税される固定資産税に相当する額で、各年の交付限度額は十五万円となります。
●交付期間 七年間
※相続や贈与により取得した住宅や建て替えなどは対象になりません。詳細はお問い合わせください。

小学校就学時健康診断



みやわか
M for More Info

小学校就学時健康診断を行います

●問い合わせ 本庁学校教育係 ☎ 32・1007

平 成24年度に小学校へ入学するお子さんの健康診断を行います。

この健康診断は、保護者に入学前のお子さんの健康状態を把握していただくためのものです。指摘された事項(むし歯など)があつた場合には早期に受診をし、元気に新年度を迎えていただくことを目的としています。

健診日	入学予定小学校	ところ	受付時間
10月12日(日)	笠松小学校	保健センターバレット	午後1時30分から2時まで
	若宮小学校		
	山口小学校		
	若宮西小学校		
10月14日(金)	吉川小学校	マリーホール宮田	
	宮田南小学校		
10月25日(日)	宮田北小学校		
	宮田東小学校		
	宮田小学校		

対象者の皆さんには、事前に通知書を郵送します。

●診断内容 内科・歯科・耳鼻科・眼科(視力)

●対象者 平成17年4月2日から平成18年4月1日まで生まれた人



在宅介護支援センターをご存じですか



みやわか
M for More Info

高齢者が地域で安心して生活ができる 在宅介護支援センター

●問い合わせ 本庁老人福祉係 ☎ 32・0515

在 宅介護支援センターでは、高齢者のお宅を訪問して、高齢者福祉サービスの内容や利用方法などの説明や在宅高齢者(要介護・要支援の認定を受けていない人)の実態調査を行っています。

また、面接や電話での相談、高齢者の在宅福祉サービスの利用申請手続きの受け付けや代行など公的福祉サービスの利用に関する調整を行っています。

担当者名	担当地域
 増本多香子 照陽園 ☎ 32・2588	二坑、あけぼの団地、上大隈中、上大隈西、樺原、日陽、上町、松尾、天竺下、菅牟田、埴安、鶴田、東町、桃山、水町、岩河内、矢萩団地、和の里団地、毛勝、磯光、大之浦東南部南区、県営宮田団地、大之浦東西区、新成中北、菅町、岩淵、生見、所田、脇野、千石、宮田宿舎、美里ヶ丘、梅の木団地、桐野宿舎、桐野本区
 岩佐真弓 つくも苑 ☎ 33・4001	太蔵東区、太蔵南区、太蔵中区、太蔵西区、桐野東区、上大隈東、原町杉坂、ニュータウン杉坂、龍徳、百合合団地、百合野団地、本城、長井鶴、向陽団地、陽の浦、芹田、下有木、旭ヶ丘、上有木、内山、倉久、四郎丸、新笠松、飯之倉、勝負尻
 田中教馬 リストー口わかみや ☎ 55・3035	若宮地区全域

上の要介護高齢者、要援護高齢者となるおそれのある高齢者やその家族

在宅介護支援センターの職員を装って個人情報や金銭を要求する事件が報告されています。訪問する職員は身分証明書を携帯しています。疑問を感じたら身分証の提示を求めましょう。

訪問詐欺にご注意ください

01 児童・生徒絵画コンクールも展示します 宮若市文化連盟芸術祭

宮若市文化連盟の89団体、サークルの会員1,080人が、生涯学習の一環として、また、生き甲斐としてさまざまな分野で取り組んでいます。本年度も丹精込めた作品の展示や日ごろの練習の成果をステージで発表する文化連盟芸術祭を行います。

また、本市の文化振興の一助として実施している市内小中学校を対象とした「児童・生徒絵画コンクールの入賞者表彰」も行います。多くのご来場をお待ちしています。

▶ 美術展

- **とき** 11月5日(日)・6日(月)、午前9時から午後5時まで

- **ところ** マリーホール宮田
- **出展内容** 俳句、短歌、工芸、書道、絵画、写真、華道など

▶ ステージ発表

- **とき** 11月6日(日)、午前9時30分開場、10時開演
- **ところ** 宮田文化センター
- **出演** 大正琴、詩吟、コーラス、剣詩舞、日舞、フラダンス、健康体操など

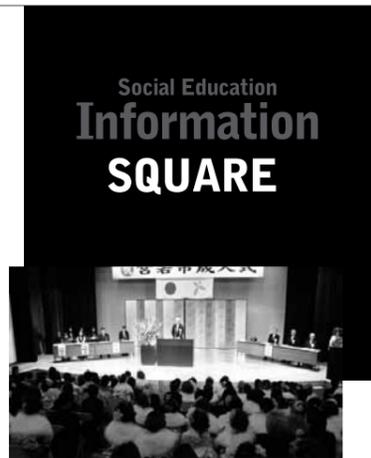
児童・生徒絵画コンクール 入賞作品展示・表彰式

- **展示期間** 11月5日(日)・6日(月)、午



前9時から午後5時まで

- **表彰式** 11月6日(日)、午後0時30分から
- **ところ** 宮田文化センター
- **入場料** 無料
- **問い合わせ** 宮若市文化連盟事務局(真角) ☎52・1401、本庁図書館・文化振興係 ☎32・0123



02 貝島炭砒の歴史を学びませんか 筑豊の近代化遺産講座

- **とき** 11月19日(日)、午前10時30分から午後4時まで
- **ところ** 宮若市石炭記念館、貝島六太郎邸(百合野山荘)
- **講座内容・講師** ▶ 筑豊の近代化遺産の全体像 ▶ 講師=長弘雄次さん
▶ 宮若市石炭記念館の収蔵品と貝島炭砒の歴史 ▶ 講師=榎田崇さん
▶ 貝島六太郎邸の説明と庭園見学 ▶ 講師=貝島関係者
- **申込方法** 希望者は石炭記念館に連絡をお願いします。なお、貝島六太郎邸の説明と庭園見学のみは参加はできません。

- **資料代** 300円(保険料を含みます)
- **定員** 50人(申し込み多数の場合抽選とします)
- **持ってくるもの** スリッパ、昼食

※ 駐車場が狭いので、自家用車を利用する人は相乗りをお願いします。また、貝島六太郎邸の見学時には禁煙、撮影禁止の徹底をお願いします。

- **申込締切** 10月21日(日)まで
- **問い合わせ** 石炭記念館 ☎32・0404



03 あなたの手で思い出に残る成人式に 成人式実行委員募集

平成24年1月8日に行います成人式と二十歳のつどいの企画・運営を行う実行委員を募集します。あなたのアイデアで思い出に残る成人式にしませんか。

- **対象** 平成24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
- **内容** 成人式と二十歳のつどいの企画・運営を行います。
※ 実行委員会を2回程度、夜間に開催します。
- **申込方法** 電話で名前、住所、電話番号をお伝えください。
- **申込締切** 10月21日(日)まで
- **問い合わせ** 本庁社会教育・公民館係 ☎32・0123

宮若いいきいきスポーツクラブ10月事業参加者募集

「いきいきスポーツクラブ」は、スポーツを楽しみながら、健康で明るく、充実した生活を送っていただくためのお手伝いをさせていただくことを目的に活動をしています。詳しい内容についてはいきいきスポーツクラブ事務局 ☎34・7650にお問い合わせください。

内容	とき・ところ	会費
健康体操教室 身体を動かす楽しさや友達との交流の喜びを味わいながら健康づくり、体力の維持向上を図ることができます。	● とき 10月13日(日)、27日(日)、午後1時30分から3時30分まで ● ところ 宮田B&G海洋センター	● 会員 600円 ※ 参加者は入会することが条件となります。当日の受け付けも可能です
スポーツ吹矢教室 腹式呼吸と胸式呼吸で、健やかな体づくりをすること。ゆっくりリズムのスポーツとして注目を集めています。	● とき 10月3日(日)、17日(日)、午後1時30分から3時まで ● ところ 宮田B&G海洋センター	● 会員 700円(月額) ● 一般 1,000円(月額) ※ 当日の受け付けも可能です。
ヨガ教室 心と身体の健康を増進します。服装は動きやすい服装、ヨガマットがない人はバスタオルでも代用できます。	● とき 10月3日(日)、17日(日)、午後8時から9時30分まで ● ところ 宮田B&G海洋センター	● 会員 1,000円(月額) ● 一般 1,500円(月額) ※ 当日の受け付けも可能です。
ウォーキング教室 歩くことは健康づくりの基本です。正しい歩き方をマスターし、より効果的なウォーキングを楽しめます。	● とき 10月10日(日)、24日(日)、午後1時30分から3時まで ● ところ 宮田B&G海洋センター	● 会員 300円(1回) ● 一般 500円(1回) ※ 当日の受け付けも可能です
バドミントン教室 バドミントンは、年齢や性別を問わず楽しめる生涯スポーツです。初心者から中級者まで楽しむことができます。	● とき 10月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、午後7時30分から ● ところ 市民体育館(若宮分館横)	● 会員 400円(月額) ● 一般 1,000円(月額) ※ 別途に保険料を徴取します。(小中学生は無料)
ソフトテニス教室 初心者も経験者も基本から指導します。ソフトテニスを楽しみ、自身の体力をつけてみませんか。	● とき 10月8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、午前9時30分から11時30分まで ● ところ 宮田B&G海洋センター	● 会員 500円(月額) ● 一般 1,000円(月額) ※ 別途に保険料を徴取します。(小中学生は無料)
グラウンドゴルフ教室 ゴルフの要素を多用に持つスポーツで、その楽しさ、簡単さから多くの人に愛されています。	● とき 10月14日(日)、午前9時から3時間 ● ところ 中央公民館分館グラウンド	● 会員 300円(月額) ● 一般 500円(月額) ※ 当日の受け付けも可能です

**血液が足りません
献血へのご協力をお願いします**

ふるさとまつりの会場で献血を行います。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。協力していただいた人には追い出し猫グッズをプレゼントします。

	男性	女性
年齢	17歳から69歳まで	18歳から69歳まで
体重	50キログラム以上	
最高血圧	90 mmHg 以上	
回数	年間3回以内	年間2回以内

※ 献血可能な年齢は、65歳から69歳の人は、60歳から64歳までに献血の経験がある人に限ります。この他にも、血液の比重などのチェックがあります。

- **とき** 10月9日回、午前9時30分から11時30分まで、午後0時30分から3時30分まで
- **ところ** 西鞍の丘総合運動公園
- **主催** 宮若市献血推進協議会
- **協賛** 宮若ライオンズクラブ
- **問い合わせ** 保健センターパレット ☎55・6000

※「今月の健康」の記事については保健センターパレットまで ☎55・6000

**総合健診を行います
【特定健診・がん検診】**



市では、特定健診とがん検診を1日で受診できる総合健診を行っています。自分の健康を過信せず、きちんと健診を受診しましょう。詳しくは、お問い合わせください。

- **健診日** 11月27日回、28日回
- **ところ** 保健センターパレット
- **申込期間** 10月17日回から21日回まで

※ 骨密度測定と歯科健診については、11月27日のみとなります。28日は行いませんのでご注意ください。

- **申込み・問い合わせ** 保健センターパレット ☎55・6000

種類	対象者	検診料	
特定健診	40歳から74歳までの宮若市国民健康保険加入者	500円	
健康診断	18歳から39歳までの人、40歳以上で医療保険未加入者	500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上の人	700円	
胃がん検診		500円	
大腸がん検診	18歳以上の人	300円	
肺がん検診		100円	
子宮がん検診	18歳以上の女性	400円	
乳がん検診	視触診	18歳以上の女性	100円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性 マンモグラフィを希望する人は視触診も合わせて受診します	400円

**親子一緒に楽しみながら
すこやか食育教室**

親子で料理を作りながら、幼児期からの食生活を学ぶ教室です。幼いころから食に接することで、食べ物の大切さを体験するよい機会となりますので、お子さんと一緒に参加しませんか。



事前に予約が必要です。(託児もありますので、必要な人は予約時にお申し込みください)

- **とき** 11月8日回、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
- **申込期限** 11月1日回まで
- ※ 10組程度になり次第締め切ります。
- **申込み・問い合わせ** 保健センターパレット ☎55・6000

健康運動教室でいつまでも自分らしく生きるきっかけを

4カ月をかけて自分の健康を見直すことができる健康運動教室。今回特集でも紹介しました健康ポイント事業の対象でもあります。本年度最後の第3期の募集を行います。

講座内容

● **時間** 午前10時から11時30分まで

- **とき** 12月8日回
- **内容** 生活習慣病と運動について

1

- **とき** 12月22日回
- **内容** 肩こり・腰痛予防について

2

- **とき** 平成24年1月12日回
- **内容** 基礎代謝アップの方法について

3

- **とき** 1月26日回
- **内容** 快適ウォーキングについて

4

- **とき** 2月9日回
- **内容** シェイプアップ運動について

5

- **とき** 2月23日回
- **内容** 道具を使った各種運動

6

- **とき** 3月8日回
- **内容** 道具を使った各種運動

7

- **とき** 3月22日回
- **内容** 総まとめ

8

生活習慣病予防や自宅でもできる運動について学んでいきます。健康で元気に過ごすための方法を参加者の皆さんと一緒に身につけてみませんか。

今回、第三期の受講者を募集します。予約申込期間中に保健センターパレットまでご連絡ください。

- **対象** 市内在住の二十歳以上の人で、全八回とも参加できる見込みのある人
- **定員** 二十人
- **予約期間** 11月14日回から18日回まで
- **申込み・問い合わせ** 保健センターパレット ☎55・6000



安心! 山のぼりバイブル
樋口英子 監修、大泉書店



誰でも始められる山登りですが、無理な計画を立てず、準備万端で行きましょう! 基本を丁寧に教えてくれる1冊です。

時代小説「熱烈」読書ガイド
加来耕三 編著、講談社



世界最長の小説としてギネスブックに登録されているのは、日本のある時代小説なのをご存知ですか。面白い時代小説を見つけてください。

切手であそぶ絵封筒
ニシダシンヤ 著、アスペクト



手軽に芸術の秋を楽しみませんか? 切手に描かれたイラストを使って作る絵封筒。見るだけでも楽しい1冊です。

New Books Coming up

山の木々たちも緑から赤へと着替えて、季節はすっかり秋になりました。
秋といえば…

読書、食欲、スポーツなどなどいろいろ思い浮かびます。
そこで、今回は「秋といえば…」をテーマにそれぞれが思い浮かべる秋の本を紹介します。

ニーチェはこう考えた
石川輝吉 著、筑摩書房



ニーチェは、私たちに生きる元気を与えてくれる言葉をたくさん残しています。秋の夜長はそんな彼と、人生について考えてみませんか。

ゴン太ごめんね、もう大丈夫だよ!
山路徹と救出チーム編、光文社



福島原発20キロ圏内の犬猫救出プロジェクト。小さな命を助けられない現在の状況に心が痛みます。命の重さについて考えさせられます。

ミステリの名書き出し100選
早川書房編集部 編、早川書房



心奪われる名文句の数々に、ミステリの世界に引き込まれること間違いなしです。あなたのお気に入りの1冊を見つけてみませんか?

一生、読書好きになる 本の選び方
学研パブリッシング



本には優しさや思いやり、知恵を養う力があります。お勧めの本や選び方、さらには本棚の配置など読書環境にも触れた1冊です。

たぬきのおつきみ
内田麟太郎 作・山本孝 絵、岩崎書店



豊作の実りの秋に、村人たちもたぬきたちも大喜び。さあ、今日はお月見です。おつきさまは喜んでくれるでしょうか?

暮らしの器
Soramill 著、学研パブリッシング



秋といえば食欲の秋! そこで、おいしいご飯には器にもこだわってみてはどうでしょう。もっと美味しくなるかも。

▼日本国籍を有しない人
受験できません。

次のいずれかに該当する人は、受験できません。

●採用人数 二人程度

●採用職 図書司書(雇用契約職員で一年ごとの契約更新)

●採用人数 二人程度

●採用職 図書司書(雇用契約職員で一年ごとの契約更新)

●採用人数 二人程度

●採用職 図書司書(雇用契約職員で一年ごとの契約更新)

試験日

●試験日 11月27日

●受付期間 10月3日(日)から28日(日)まで

●試験日 11月27日

●受付期間 10月3日(日)から28日(日)まで

●採用人数 二人程度

●採用職 図書司書(雇用契約職員で一年ごとの契約更新)

受験資格

次のいずれかに該当する人は、受験できません。

▼日本国籍を有しない人
受験できません。

24年3月末までに取得見込みの人(学歴は問いません)。

●年齢・資格 昭和51年4月2日から平成4年4月1日まで

24年3月末までに取得見込みの人(学歴は問いません)。

●年齢・資格 昭和51年4月2日から平成4年4月1日まで

Story Seller
新潮社ストーリーセラー編集部 編、新潮社



伊坂幸太郎や有川浩、道尾秀介など、人気作家が集結した読み応えのある短編集です。新しく好きな作家を見つけてみませんか?

図書司書採用試験



新しい図書館でああなたの力を発揮しませんか

図書司書採用試験を行います

平成24年4月から採用予定の図書司書の募集を行います。雇用の形態は契約職員となりますので、一年ごとに契約を更新していくこととなります。平成24年度には図書館を核とする生涯学習拠点施設が開館する予定となっております。あなたの力をこの宮若市で発揮しませんか。

試験会場・試験科目

●第一次試験 マとこころマリー
ホール宮田▽試験科目Ⅱ一般

●第二次試験(高卒程度)
教養試験

●第二次試験会場 マとこころⅡ
宮若市役所で1月上旬に行う

●第二次試験会場 マとこころⅡ
宮若市役所で1月上旬に行う

受験手続き

●申込締切 10月3日(日)から28日(日)までの平日午前8時30分

●申込場所 本庁図書館・文化振興係



●問い合わせ 本庁図書館・文化振興係 ☎32-0123、〒823-0011、宮若市宮田7番地1

これまでのご利用ありがとうございました

「宮若市中央公民館図書室」は10月1日より閉室になりました

平成24年春開館予定である宮若市立図書館の準備のため、宮若市中央公民館図書室が閉室となりました。これまでの長い間、たくさんの皆さんにご利用いただき、ありがとうございました。新しい図書館が開館するまで、ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。なお、今お持ちの図書室の本の返却は若宮コミュニティセンター図書室や中央公民館事務室に返却をお願いします。若宮コミュニティセンター図書室は通常通り開室しています。



「九十秒と百五十秒の集大成」

小里胡美有季 「結実した力」

4歳から始めた新体操。最後の舞台に立った小里望有季さん(宮田在住)の脳裏には、これまで支えてくれた人への感謝の思いが駆け巡ります。常に「新体操」と共にあった彼女。18歳の新たな挑戦は、もうすでに始まっていました。



多栄子さんが指導する新体操クラブ。市内で新体操にかかわっているそのほとんどが梶原さんの教え子といっても過言ではありません。

「宮田南小学校が練習場だったこともあり、自宅からも近かったですね。何となく始めた新体操でしたが、小学校一年生のとき、一つのターニングポイントがありました。梶原体操クラブでは

幾つかのコースに分かれていて、その中でも厳しい指導を受けることができる育成コースというのがありました。先生からそこに入らないかと声をかけら

「名前を呼ばれ返事をして、演技が終わるまでの九十秒。本当にあっという間でした。練習ではいつも長く感じるのですが、本当にすぐ終わってしまいました」。耳をつんざく歓声の中、小里望有季さんは静かにマットからおりま

「新体操を始めたのは4歳ぐらいだったと思います。三歳上の姉が始めたのをきっかけに私もこの世界に一歩足を踏み入れました。その姉も友達から誘われたんですけどね」。

小里さんが門をたたいたのは、梶原

れたのです。とてもうれしかった。本気でやろうと思いました。そして、初めての試合。緊張しすぎて、頭が真っ白になったのですが、その記憶は鮮明です」。

新体操は「動く芸術」とも呼ばれ、ジャンプやバランス、ピポットなど柔軟性を見せる徒手運動とロープやフープ、クラブ、リボンなどを使う手具操作で美を追求するもの。一見華やかな競技に見えますが、裏腹にその練習は地味なものばかり。小学生の子どもにとっては理解するのに難しいものです。

Miyuki Kozato

「確かに遊びたいという思いが全くなかったわけではありませんが、それほど苦になることもありませんでした。始めは遊びたい気持ちよりも、体操をしているほうが楽しかったですから。小学生のときに梶原先生の元で指導していただいて、中学に進学するとき、もうやめようかと考えたときがありました。練習も厳しくなり、一つの区切りでもあったからです。」

両親とも話し合って出た結論が、ここまで続けたことからもつと高いレベルで新体操をやることでした。高等学校までやるのならと、六年間指導していただける北九州市にある折尾愛真中学校に進学することを決めました。

ここは、中学生と高校生と一緒に練習をするので、目標は自然と高いところに置いていたのではないかと思います。そして何よりこの学校にきて、新体操部の顧問、上村郁代先生に会えたことが私の人生を大きく変えてくれました。」

クラブ活動の意義とそこで学ぶべきこと

全国大会にいつも出場する強豪校といわれる学校には例外なく、名将といわれる指導者がいます。折尾愛真の新体操を四十年以上指導する上村郁代さんもそんな一人です。

「学校でやるべきことは当然勉強です。でも、社会に出て役に立つ人材かどうかは、勉強だけではありません。」

国体のマットの上には独特な雰囲気があり、これまでにない緊張感に包まれるなか、それを楽しむことができました。二年間補欠だったけど、ここに立って本当によかったです。

次の日の団体。愛真らしい、流れのある踊りを魅せることができたと思います。

個人の競技の九十秒と団体競技の百五十秒が私のこれまでの『結実した力』であり、最後の踊りでもありました。

私の人生のほとんどが新体操と共に歩んできました。今振り返っても本当によくやったなと思います。新体操と出会えたことで、いろんな人に支えられて踊れているんだということを、一番学ぶことができました。

そんな私ですが今、夢があります。大学に入って、体育の教師になることです。これまで新体操しかしてないので、大学ではモダンダンスや日本舞踊にも挑戦したいですね。

実は、一学年上の先輩が創作ダンスでアメリカやドイツで活躍している話を聞きました。私もダンスを通じて世界で自分を表現していけたらと、その思いは膨らんでいくばかりです。

私には目指すべき理想の先生像がすぐ目の前にいますから。少しでも近づ

その他の要素もたくさん必要です。部活動はまさに勉強だけでは学べないところがたくさんあります。競技に向かう前向きな姿勢や努力すること、上下関係などは特にそうですね。

私は新体操の指導をしています。出身の体育大学ではダンスを専攻していましたが、以外に思われるかもしれないです。以前の新体操は技を魅せることにあったように感じます。いかに難しい技ができるか。難易度を競うことが大切だったように感じます。

技と技のつなぎをいかに美しくするか。流れるように踊れるか、そこに視点を持っていました。当初は異端的な感じでしたが、新体操部の全国での評価を見て頂けたらわかるかとおり、今ではそのことが認められてきたように感じます。まさにダンスの発想です。だから、他校の皆さんから『折尾愛真の新体操は流れるように美しいですね』と感想を寄せてくれます。五人が一緒に踊る団体競技では、特に求められます。一辺が十三メートルの正方形の中で五人と一緒に踊る団体。自分だけでなく、仲間を信じる。大人に必要なことをたくさん教えてくれます。」

「愛真に来て三年がたったときでした。仲が良かった友達が新体操をやめると言い出したのです。その時はそれほど考えずに私もやめようと思いましたが、実際、高校進学する前の春休みの練習は行きませんでした。両親とも本

けるように一歩一歩でも進んでいきたいと思っています。

そしていつか。母校に帰ってきて、新体操を指導することになったりすれば…、本当に楽しみです。」

当にそれでいいのかと話をしましたが私は新体操をやめようと思いません。でも、高校生活が近づいてくるにつれて、自分を問い直したとき、新体操をとったら自分に何が残るのだろうかと思っただけです。他に取れないことに気付かされたのです。そこから吹っ切れました。



「今年はインターハイに出場できなかったので来年は雪辱をはらしてほしいですね」と、先輩への期待を込め指導にも熱が入る。

自分の将来の夢を実現させるために、もう悩まず、最後までやり遂げようと思いました。

練習ではいつも先生に怒られます。高校に入ってから二年間はずっと補欠でした。控えの厳しさに押しつぶされうでした。急に先生から踊るように言われ踊れなかったら、もうチャンスは

ありません。いつも緊張感をもってやらなくてはいけない厳しい状況が続きました。

そんな中で三年生最後の大会である山口県で行われる第六十六回国民体育大会のメンバーに選ばれたときは本当にうれしかった。同じ宮若市に住んでいて、梶原体操クラブの後輩、石川桜華さんと踊れることも、喜びを倍増してくれました。

厳しい練習を乗り越え、本番二日前に迫ったとき、桜華さんが熱を出してしまったのです。大会にはメンバー五人の他、予備登録として二人登録しています。

しかし、団体では五人の息が合わないと点数が伸びないのは周知の事実。みんなで回復を願いましたが、それはかないませんでした。

桜華さんは泣いていました。負けん気が強い彼女にとって、大会に出場できないその無念さと仲間への思いは、出場するメンバーにも痛いほど伝わってきました。

二日間にわたって行われる新体操競技。初日に個人競技、そして最終日に団体があり、合計点で競われます。

初日の私の出番は福岡県代表の最後。手具はリボンです。

メンタルが弱い私は、いつも直前まで緊張します。自分自身に、丁寧に踊ること、先生のアドバイスを何度も何度もいきかせます。

名前を呼ばれ、マットに立ってからは本当にあつというまの九十秒でした。無心になって踊ることができました。

Rhythmic Gymnastics Ladies

福岡県 (折尾愛真高等学校)
個人 18.1875
団体 20.700
総合 38.8875【25位 / 27位】

Miyuki Kozato

4歳から新体操を始める。梶原多栄子さんが指導するクラブの門をたたき、マットの上に立つ。小・中・高校と新体操とともに歩み、体育教師になる夢を実現させるため、新しい挑戦を始める。取材当日、希望する大学の1次試験合格の朗報が届いた。



募集
invite information

**第3回市営住宅
空家入居者募集**

- 受付期間 10月31日(日)から11月11日(金)まで
- 公開抽選会 12月下旬(予定)
※ 団地や戸数は広報みやわか11月号でご確認ください。(空家住宅がない場合などは募集しません)
- 申込み・問い合わせ 本庁住宅管理係 ☎32・0955

**県営住宅【抽選方式】
入居者募集**

- 受付期間 10月3日(日)から12日(金)まで
- 募集団地 県内に所在する県営住宅
※ 対象団地や戸数などの詳細は募集案内書に掲載します。
- 募集申込書配布場所 本庁住宅管理係、支所市民グループ
- 問い合わせ 筑豊県営住宅管理事務所 ☎0948・21・3232

**福岡県沖縄地域戦没者
追悼式参加者募集**



- 先の大戦における沖縄での本県出身の戦没者や一般戦災死没者の追悼式を行うため、参加者を募集します。
- とき 平成24年1月20日(日)、午前10時から11時まで
 - 出発日 1月19日(日)
 - ところ 沖縄県糸満市「福岡の慰霊の塔」
 - 募集定員 25人
 - 申込期限 10月31日(日)まで
 - 申込み・問い合わせ 財団法人福岡県遺族連合会事務局 ☎092・761・0012

**福岡障害者職業能力開発校
訓練生募集【一般・新卒対象】**

- 平成24年度の訓練生を募集します。
- 科目 ▷コンピュータ製図科(機械製図科)▷プログラム設計科▷商業デザイン科▷OAビジネス科(OA事務科)▷福祉住環境科(建築設計科)▷ネットビジネス科(流通ビジネス科)▷総合実務科
 - 応募資格 身体障害者手帳を取得している人や療育手帳を取得している人、また児童相談所などで知的障害者と認める判定書を提出できる人で、就職の意志があり、集団生活に支障のない人。
 - 募集期間 11月7日(日)から平成24年1月6日(金)まで
 - 応募方法 科目別に応募対象が異なります。お問い合わせください。
 - 問い合わせ 福岡障害者職業開発校 ☎093・741・5431、直方公共職業安定所 ☎22・8609

**身体・精神障害者
職業訓練生募集**

ワープロや表計算ソフトなど、日常業務で効果的に活用できる技術を習得します。



- 科目 IT初級科
- 定員 15人(定員に満たない場合は中止する場合があります)
- 応募資格 身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳を持ち、公共職業安定所に求職登録を行っている人で介護を必要としない人
- とき 12月2日(日)から平成24年2月28日(日)まで
- ところ 株式会社福岡ソフトウェアセンター(飯塚市)
- 受講料 教材費として9,000円
- 募集期限 10月20日(日)まで
- 問い合わせ ハローワーク直方 ☎22・8609、株式会社福岡ソフトウェアセンター ☎0948・21・1281(実施機関)

**内閣総理大臣名の書状を
贈呈します**

- 先の大戦で戦地に派遣され戦時衛生勤務に服した「旧日本赤十字社救護看護婦」、「旧陸海軍従事看護婦」の皆さん(慰労給付金受給者は除きます)に対して、そのご苦勞に報いるため内閣総理大臣名の書状を贈呈します。
- 請求期間が2年延長され、平成25年3月31日(日)までとなりました。
- 問い合わせ 総務省大臣官房総務課管理室 ☎03・5253・5182

**その他
others information**

**追い出し猫横丁で遊ぼう
福丸商店街リニューアル**

- 若宮地区の福丸商店街が、「追い出し猫横丁」に生まれ変わります。それを記念し、リニューアルイベントが行われます。
- とき 11月6日(日)、午前10時から午後4時まで
 - ところ 福丸商店街
 - 主な内容 パレード、餅まき、展示コーナー(福丸商店街、追い出し猫のあゆみ展)、特産品販売コーナースタンプラリー、LOVE猫フォトコンテスト、フリーマーケットなど
 - 問い合わせ 若宮商工会 ☎52・0640

**国指定史跡竹原古墳を
見てみませんか**

- 秋の遠賀川流域の同時公開事業で竹原古墳を無料公開します。日本に現存する装飾古墳でも保存状態がよい竹原古墳。これを機会に、歴史探訪に出掛けてみませんか。
- とき 10月15日(日)・16日(日)、午前9時30分から午後4時まで
 - ところ 諏訪神社境内
 - 問い合わせ 本庁図書館・文化振興係 ☎32・0123



**宮若市スポーツフェスタを
行います**

- 今年で6回目となるスポーツフェスタ。車で来場の際は、できるだけ乗り合わせをお願いします。
- とき 10月16日(日)、午前8時30分集合、9時開始
 - ところ 西鞍の丘総合運動公園
 - 種目 ▷アイスクリームリレー ▷百足競走▷職場対抗リレー▷ホールインワンを狙え▷宮若市スポーツ少年団クラブ紹介&リレー ▷玉入れ▷婦人会マスコゲーム▷ちびっこも走りまです▷ポウリング▷みんなでジャンプ▷子どもリレー▷男女混合リレー
 - 問い合わせ 本庁スポーツ振興係 ☎32・0123



**公共下水道の使用区域を
拡大します**

- 10月1日より、本城地区の一部で公共下水道が使用できる地区を拡大します。
- 市では、積極的に公共下水道の整備を進めています。しかし、下水道を整備するだけでは、汚水を下水道に流すことは出来ません。皆さんのご協力をお願いします。
- 問い合わせ 本庁下水道課管理係 ☎32・3159

第2回ふぁみりー駅伝大会

- トヨタ自動車九州陸上部を始め、実業団の選手との交流も行います。
- とき 平成24年1月21日(日)、午後1時から
 - ところ 福岡教育大学グラウンド
 - 対象 小学生以上(1チーム7人で子どもと大人の混合チーム)
 - 参加費 300円(保険料込み)
 - 定員 100人
 - 申込期間 10月20日(日)から12月20日(日)まで
 - 申込み・問い合わせ ふぁみりー駅伝実行委員会 FAX 52・3847

**アクロス・レインボーコンサート
in宮若 vol.2**



- とき 10月29日(日)、午後1時30分開演
- ところ マリーホール宮田
- 出演 ピアノカルテット
- 演奏曲目 ▷セレナーデ「ポストホルン」▷フルート・オーボエ・パサージュのための協奏曲▷「歌の翼」による幻想曲など
- 問い合わせ 本庁図書館・文化振興係 ☎32・0123

子ども手当を受給している人は10月から申請が必要です

- 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

宮若市 子ども手当 検索

- 10月から平成24年3月までの子ども手当について、現在子ども手当を受給されている人は、10月以降に申請が必要となります。現在子ども手当を受けている人には通知をお送りしますので、通知が届いてから手続きをお願いします。
- 対象 中学校3年生修了前までの間にいる子どもを養育している人(15歳に達する日以後の最初の3月31日まで)
 - 金額 ▷0歳から3歳未満=15,000円▷3歳以上小学校修了前(第1子・第2子)10,000円、(第3子)15,000円▷中学生=10,000円
 - 支払時期 原則2月、6月、10月の年3回、支払月前4カ月分を支払います。※所得制限はありません。
- 詳しくは、広報みやわか11月号でもご紹介します。

11月 保健行事カレンダー

- 1日(日) : 4カ月児健診
受付は午後1時~1時10分
- 12カ月児健診
受付は午後1時15分~25分
保健センターパレット
- 2日(月) : 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
- 8日(日) : すこやか食育教室(要予約)
午前10時~午後1時
保健センターパレット
- 9日(月) : ポリオ予防接種
受付は午後1時15分~2時15分
保健センターパレット
- 10日(火) : にこにこ運動教室
午後1時~2時
保健センターパレット
- 15日(日) : 7カ月児健診
受付は午後1時~1時10分
- 12カ月児健診
受付は午後1時15分~25分
保健センターパレット
- 16日(月) : ベビーマッサージ教室(要予約)
①=午前10時~10時50分
②=午前11時~11時50分
保健センターパレット
- 17日(火) : にこにこ運動教室
午後1時~2時
保健センターパレット
- 22日(日) : 1歳6カ月児健診
3歳児健診
受付は午後1時~1時10分
保健センターパレット
- 25日(水) : 離乳食教室(後期・要予約)
午前10時~11時30分
保健センターパレット
- 27日(金) : 総合健診(要予約)
受付は午前9時~10時30分
保健センターパレット
- 28日(土) : 総合健診(要予約)
受付は午前9時~10時30分
保健センターパレット
- 30日(日) : 2歳児歯科健診
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(10月)

- 市県民税 第3期
 - 国民健康保険税 第7期
 - 後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第4期
 - 納期限 10月31日(日)
 - 口座振替日 10月25日(日)
- 納期限内に納付しない場合は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となります。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4.3%、以降14.6%)
- また、市税の納付は便利で確実な口座振替がお勧めです。早めにお申込みください。
- 問い合わせ 本庁収納・滞納対策係 ☎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」をテーマに各種相談に応じます。
- とき 10月23日(日)、午後1時から4時まで
 - ところ 中央公民館第1会議室
 - 問い合わせ アソシエイツ宮若 主宰華村公一事務所 ☎42・3955

子どもの養育費に関する法律相談

- 福岡県 母子家庭等就業 検索
- 母子家庭の養育費や金銭の貸借問題などの生活上の問題に関する弁護士による無料相談を行います。
- 昼の相談(午後1時から3時まで) 10月5日(日)、11月2日(日)
 - 夜の相談(午後6時30分から8時30分まで) 10月12日(日)、26日(日)、11月9日(日)
 - ところ 福岡県母子家庭等就業・自立支援センター
 - 申込方法 相談希望者は、相談日前日までに予約をしてください。(1人あたりの相談時間は約30分です)
 - 申込み・問い合わせ 福岡県母子家庭等就業・自立支援センター ☎092・584・3922

女性のための無料相談会

- 離婚や人権問題など、女性の司法書士と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守します。(事前予約優先: 定員になり次第締切)
- とき 11月12日(日)、午前10時から午後3時まで
 - ところ イイツカコミュニティセンター
 - 申込み・問い合わせ 福岡県司法書士会筑豊支部 ☎0947・44・2530

秋の巡回法律相談 法テラス福岡in宮若市

- 法律トラブルでお困りの方で収入の基準に該当する人が対象となります。相談には事前予約が必要です。
- とき 10月27日(日)、午後1時から4時まで
 - ところ 中央公民館第1会議室
 - 申込み・問い合わせ 法テラス福岡 ☎050・3383・5502

身体障害者巡回相談

- 身体障害者手帳を持っている人を対象に補装具費の支給・修理の相談を受け付けます。
- とき 10月20日(日)、午前9時30分から午後2時まで
 - ところ マリーホール宮田
 - 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



宮若市家庭児童相談室へお気軽にどうぞ



- お子さんの心配ごとを家庭児童相談員に相談してみませんか。相談料は無料で秘密は厳守します。
- 来庁相談 月曜日から金曜日まで、午前9時から午後4時30分まで(祝祭日、年末年始を除く)
 - ところ 宮若市家庭児童相談室
 - 問い合わせ 家庭児童相談室 ☎32・0570

障害者雇用促進面談会

- 障害のある人と、障害者雇用を希望する企業とが一堂に会して面談を行う障害者雇用促進面談会を行います。
- とき 10月14日(日)、午後1時から受付開始
 - ところ のがみプレジデントホテル
 - 参加費 無料
 - 問い合わせ ハローワーク直方 ☎22・8609

お父さん、お母さん 1人で悩まないで



- 子育ての中で不安に思うこと、悩みごとについて話してみませんか。主任児童委員や保健師、家庭児童相談員が相談を受け付けます。秘密は厳守します。
- 相談日 10月5日(日)、11月2日(日) 午前10時から正午まで
 - ところ 保健センターパレット
 - 問い合わせ 保健センターパレット ☎55・6000

住み慣れた家で過ごす選択 在宅医療支援センター無料相談

- がんや難病で在宅療養を希望する人の相談に応じます。
- 相談日 月曜日から金曜日まで、午前9時から午後4時まで
 - 問い合わせ 嘉穂・鞍手地域在宅医療支援センター ☎0948・21・4815

講座
lecture information

高齢者技能講習を行います

- パソコン実務、警備・受付、訪問介護員養成、フォークリフト運転技能講座など就職のための知識と技術の基本を習得する各種講習を行います。
- 応募資格 県内在住の主に55歳以上の就職希望者で事前にハローワークでの求職登録が必要です。
 - ※ 就業中の人や趣味、教養としての受講はご遠慮ください。
 - 応募方法 ハローワーク直方やシルバー人材センターにある受講申込書から応募してください。
 - 受講料 無料
 - 問い合わせ 福岡県シルバー人材センター連合会 ☎092・623・5656

試験
examination information

平和を仕事にする 自衛官採用試験

- 高等工科学校の入学試験を行います。
- 資格 中卒以上で17歳未満の人
 - 受付期間 ▷推薦=11月1日(日)から12月16日まで(日)▷一般=11月1日(日)から平成24年1月6日(日)まで
 - 試験日 平成24年1月上旬
 - ところ ▷推薦=高等工科学校本校▷一般=飯塚開発センター
 - 問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948・22・4847

NUMBER INFORMATION 数字で見る宮若市

● 8月31日が基準日

事故・犯罪 飲酒運転撲滅

福岡県警	検索	交通事故	件数	1月からの累計
		件数	13件	138件
		死者	0人	0人
窃盗犯罪内容	件数	1月からの累計		
車上ねらい	2件	16件		
部品ねらい	0件	9件		
乗り物盗	5件	23件		
自販機ねらい	4件	5件		
空き巣など	1件	25件		

火災 住宅火災警報器 設置しましたか?

火災種類	件数	1月からの累計
建物火災	0件	2件
その他火災	0件	3件
死者	0人	0人

ごみ 第2、第4日曜日は資源回収の日です

種類	重さ
ごみの量	750,600キロ
資源回収量	7,476キロ
1人当たりのごみの量	24.7キロ

※ ごみ減量目標は総合計画に掲げたもので1人が1カ月に出すごみの量を24.3キロ以内にしようとするものです。

人の動き

人口	4人 減りました	30,335人
男性	16人 減りました	14,306人
女性	12人 増えました	16,029人
世帯数	4世帯 増えました	12,963世帯
~14歳	12.5%	3,804人
15歳~64歳	59.7%	18,107人
65歳~	27.8%	8,424人
出生	19人	転入 93人
死亡	40人	転出 76人

第10回グルメ&ダイニングスタイルショー 「ヨーグルとうふセット」が大受賞

- 問い合わせ 若宮商工会 ☎52・0640



「イチゴのシロップをかけると子どもたちも楽しめますね」と試食の感想を語る有吉市長。

9月6日から9日、東京ビッグサイトで「第10回グルメ&ダイニングスタイルショー」が行われました。このイベントは大手小売業・サービス業の流通などに携わる人のみが参加でき、出品された試作品の商談を中心に行うものです。市からは若宮商工会が

出品。その中で「ヨーグルとうふセット」が、フード部門で大賞に輝きました。

「ヨーグルトのようなさわやかな酸味と、大豆のコクが楽しめる」と国内で初めて豆腐で作ったヨーグルトに注目が集まり、地元でとれたイチゴをシロップにした「ヨーグルとうふセット」は、デザイン性、おいしさ、見映え、独創性などが評価され、仕入れの専門業者による投票と有識者の投票により、約100の出品の中から大賞に選ばれました。

市の新しい特産品として期待が高まる中、今後は生産体制などを確立し、来年1月の商品化に向けて取り組んでいくことになります。



宮若探訪

平万年願八月まつり



今年は9月10日に行われた平万年願八月まつり。平地区で毎年行われるもので、江戸時代に疫病がはやり、これを退治するために氏神の岡見神社に平癒の願をかけ、この願いがかなえられたため、万年願踊りを奉納したのが起源とされています。

祭りはトウバと言われる三軒の家が担当し、当日朝、トウバは黒丸川側に水神棚をつくりお供えを行います。夕方になって岡見神社から、男の子二人の万年願踊り、杖おこしが行われ、たいまつ、元、笛や太鼓の囃子の中、水神棚まで移動。棚前で万年願踊り、太鼓せりがあり杖おこしで水神棚を倒します。

そこから村奥にある薬師堂へ移動し、ここで万年願踊りと杖おこしがあり、祭りは終わります。たいまつと囃子の中、移動する様子は幽玄な趣をかもし出し、この平の地域に秋の訪れを知らせてくれます。



たいまつ、元、笛や太鼓の囃子の中、水神棚まで移動。棚前で万年願踊り、太鼓せりがあり杖おこしで水神棚を倒します。

明治安田クオリティオブライフ文化財団が平万年願八月まつりを助成



古くからその地域で行われている祭りなどの民俗芸能をこれからも継承していけるように助成金などの支援を行っている明治安田クオリティオブライフ文化財団。今回、平万年願八月まつりの開催をサポートしました。

Timely

MESSAGE

編集者のひとこと

「宮若市では新体操が盛んなんですか？」山口県で行われた国民体育大会の新体操競技を取材させていたために、事前に事務局に問い合わせをさせていただいたときの担当者の言葉です。

今回、取材させていただいた小里さんを始め、中学二年生のときに取材した石川桜華さん、世界を舞台に活躍しているバレリーナの田代梢さんなど、宮若市にはダンスで活躍する人が多いように感じます。当然そこには、選手たちを熱心に指導する指導者やそれを支えるスタッフ、保護者の努力があることは間違いのないこと。そんな市民の皆さんの活躍は同郷の私たちにとっても自慢できる一つです。

ダンスと言えば忘れてはいけぬ人。世界大会を連覇したDAPUMPのKENZOこと、中村朋揮さんが今月9日の宮若ふるさと祭りに出演します。世界最高峰のダンスをこの宮若市で目撃しませんか。

