

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**



10

2021

NO.189

今年も9月下旬に見頃を迎えた犬鳴川河川公園のヒガンバナ。(13ページに関連記事)
絶景を収めようとカメラやスマートフォンで撮影した人も多いのではないのでしょうか。
そんな宮若市の絶景やおすすめのスポットをSNSで一緒に発信していきませんか。

新型コロナウイルス

ワクチン接種情報

■ 市内医療機関で接種ができます

10月は、市内医療機関(個別接種)を中心に接種を進めています。接種希望の場合は実施医療機関へ早めにご予約ください。(2回目の接種終了までに約1カ月かかります)
※ ワクチンの最も高い発症予防効果が得られるのは、2回目を接種して7日程度たってからです。

体の中で、ある程度の抗体ができてからも、100パーセントの発症予防効果が得られるわけではありませんので、接種後もマスクの着用や手洗い・うがい、3密の回避などの感染予防対策は引き続き行ってください。

個別接種の実施医療機関と予約方法

①接種券 ②本人確認書類 ③予診票 がないと接種できませんので、必ず持参してください。

医療機関名・予約電話	所在地	対象者・接種可能日時	電話予約受付時間帯など
光陵パークサイド クリニック ☎32・0073	鶴田	—	午前9時～正午、午後1時30分～6時 ※ 第2・第4木曜日は午前のみ ※ 第1・第3・第5土曜日は午前のみ ※ 第2・4土曜日は午後5時まで
宮田病院 ☎070・7431・7266	本城	①1回目 10月16日(土)、午後1時から 2回目 11月6日(土)、午後1時から ②1回目 10月16日(土)、午後1時30分から 2回目 11月6日(土)、午後1時30分から ③1回目 10月30日(土)、午後1時から 2回目 11月20日(土)、午後1時から ④1回目 10月30日(土)、午後1時30分から 2回目 11月20日(土)、午後1時30分から	午前9時～正午、午後2時～5時 ※ 木曜日・日曜日・祝日は受付不可
藤井医院 ☎32・0117	本城	—	午前8時30分～正午、午後2時～5時30分 ※ 水曜日・土曜日は午前のみ
尾上小児科医院 ☎32・0084	宮田	—	午前8時30分～正午、午後2時～5時30分 ※ 火曜日は午前のみ
けいあいクリニック ☎32・0323	宮田	—	電話：平日、午後2時～4時 病院ホームページ：随時
杉坂クリニック ☎32・3650	宮田	かかりつけ患者と その家族	午前8時30分～正午、午後1時30分～5時 ※ 土曜日は午前のみ
有吉病院 ☎090・2504・7454	上有木	15歳以上(15歳未満は要相談) 火曜日の午後に隔週で実施予定	平日、午前10時30分～午後0時30分 午後2時～4時

■ 集団接種を10月24日(日)に行います(1回目の人のみ対象)

10月24日(日)(1回目)、午前8時45分から10時まで保健センターパレットで接種を行います。(2回目は11月14日(日)に行いますので、両日とも接種に来れる人が対象です)
接種を希望する場合は、コールセンター(☎0800・200・3730、平日午前9時から午後5時まで)に電話連絡い

ただくか、市公式ホームページトップページからウェブシステムにアクセスして予約してください。
● 予約受付締切 ▷電話=10月14日(日)
▷ウェブ=10月21日(日)
※ 予約枠が埋まり次第受付を終了します。

■ ワクチンには高い効果や有効性があります

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、どの種類も新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があると立証されています。
また、仮に接種後に感染したとしても、重症化を予防する効果があります。
感染者が急増すると医療体制がひっばくし、十分な治療を受けられないケースも出てきます。
まだ接種をしていない人や接種を悩んでいる人は、自分の命だけでなく、周りの大切な人の命を守るためにも、接種をご検討ください。



■ 副反応が出る場合があります

新型コロナワクチンの主な副反応としては、接種した部位が筋肉痛のように痛くなることや、発熱、体のだるさ、頭痛などがあります。
これらは、比較的良好にみられる副反応で、接種した当日や翌日から始まり、数日でおさまります。

また、まれに起こる重大な副反応として、ショック症状やアナフィラキシーショックがありますので、健康状態に応じて接種後の待機時間を長めに設定する場合があります。副反応の症状が出て心配な場合は、かかりつけ医などにご相談ください。

相談先

不安や悩みがある時は
お早めにご相談ください



ワクチン接種

新型コロナウイルス全般

- 【市の集団接種の予約など】
- 宮若市新型コロナワクチン接種コールセンター(10月14日(日)まで)
☎0800・200・3730(平日、午前9時から午後5時まで)
- 【ワクチン接種全般に関する問い合わせ先】
- 厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター
☎0120・76・1770(年中無休、午前9時から午後9時まで)
 - 【ワクチンの有効性・安全性や副反応などに関する問い合わせ先】
 - 福岡県新型コロナウイルスワクチン専用ダイヤル
☎0570・072・972(年中無休、24時間体制)
- 【新型コロナウイルス感染症の一般的なことに関する相談】
- 福岡県新型コロナウイルス感染症一般相談窓口
☎092・643・3288(24時間対応)
(ファクス)092・643・3697
- 【医療機関の受診に関する相談】
- 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所
☎0948・21・4972(昼間) ☎092・643・3288(夜間)
- 【妊娠中で不安があるときの相談】
- 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所
☎0948・21・4972(昼間) ☎092・643・3288(夜間)
 - にんしんSOSふくおか
☎092・642・0110(午前9時から午後5時30分まで)

～ あなたも参加して一緒に地域おこしを～

農業観光振興センターへ 自慢の逸品を出荷しませんか

■ 問い合わせ 本庁農業振興係 ☎32・0518

市では、株式会社トライアルホールディングスと締結している「リモートワークタウン ムスブ宮若」連携協定に基づき、旧吉川小学校のグラウンドに農業観光振興センターを建設しています。

この農業観光振興センターは、宮若の農産物や地域の魅力を再構築することを目的に、グラウンドに物販を行う新設の農産物直売所、旧体育館はリノベーション(改修)を行い農家レストラン「グロッサリア」を整備しています。

また、施設内には、観光情報を発信する端末やオープンテラスなども設置して、付近を訪れた人も気軽に立ち寄りやすい施設にすることで、魅力に触れる機会を増やすきっかけを作ります。

市では今後、新たに誕生する農産物直売所での販売を希望する出荷者を募集することにしています。これまで販路拡大や後継者不足に悩んでいた人も含め、生産者の保護・育成ができるような運営や消費者(買い物客)のニーズに沿った品揃えを目指していきます。出荷希望の人や、出荷などに興味がある人はお気軽にお問い合わせください。

■ 対象となる出荷者

市内で農産物や加工品を生産している人

※ 個人か法人かは不問です。

■ 販売手数料(予定)

・ 常温陳列 10% ・ 要冷陳列 13%

農業観光振興センターと農家レストラン「グロッサリア」は一体的に整備し、運営を行います。また、気軽に立ち寄りやすいよう、広い駐車場スペースも確保します。



※ 画像はイメージです

出荷した場合の新たなサービス

1

販路拡大時の買取制度

新鮮でおいしく安全安心な農産物は、健康志向が高まる現代において人気が高まっています。

今回開設する農業観光振興センター以外での需要も見込まれることから、販路拡大時には施設運営会社が出荷品を買い取り、他店舗などでの販売を行う予定です。



2

循環バスによる集荷サービス

自宅近くで生産しているけれど、出荷場所まで持っていくのが難しい。そのような人でも出荷しやすいよう、運営会社が「集荷バス」を運行することで、生産者の支援する予定です。

また、農業観光振興センターまで訪れることが難しい購入者を支援するために、自宅近くまで商品をお届けする配送サービスを検討しています。



3

レストランでの不揃品活用

農産物の中には、品質には問題ないけれど形などが少し崩れているだけで出荷できないものもあります。

その一部を運営会社が買い取り、農業観光振興センター隣接地に建設する農家レストランで活用して、訪れた人へ農産物の魅力をPRします。



売場は通路を広く確保し、遠くからでも陳列棚が確認しやすい構造にする予定です。また、カメラを複数台設置してリアルタイムに状況を把握し、売り切れている商品の把握や欠品率を把握します。

※ 画像はイメージです

Good Point 1 SNS Good Point 2

即時性のある発信

市公式アカウントを例にすると、毎月1回発行している広報紙への掲載では間に合わない情報などを、タイムリーに掲載しています。

最近では犬鳴川河川公園のヒガンバナ開花状況や、8月豪雨発生時の避難情報などをお知らせしました。

10月中旬以降は、見頃を迎える稲光地区のひまわりの開花状況もお知らせする予定です。

興味のある情報の入手

キーワードを入力し、手軽で簡単に自分の趣向に似たものを見つけることができるのも SNS ならではの特徴です。

さらに、インスタグラムやフェイスブックでは「ハッシュタグ」と呼ばれるもので簡単に検索でき、同じ趣向を持つユーザーとコミュニケーションを取ることができます。「位置情報」を使って気になる場所を絞り込んで検索し、近況を確認する方法もあります。

このような点には注意を…

デマ(嘘)の情報に惑わされない

SNS は不特定多数の人がさまざまな投稿をしています。見ている情報が根拠のある確かな情報かどうか、発信元などに注意しておく必要があります。

誹謗中傷をしない

近年、SNS 上での人権侵害の多さも問題となっています。発信する情報にそのような内容が含まれていないか、投稿などをする前に再度確認しましょう。



市で運用している SNS



ライン
LINE

アカウント名：宮若市

幅広い使い方ができる!

新型コロナウイルス関連情報や災害時の避難所情報などを配信しています。トーク画面からは、ごみ出しカレンダーや防災マップへワンタッチでアクセスできます。



インスタグラム
Instagram

アカウント名：miyawaka_city

写真メイン!

市内の四季折々の風景や、旬の話題などを掲載しています。また、ヒガンバナハッシュタグキャンペーンや10ページで紹介するフォトコンテストなども行っています。



ユーチューブ
YouTube

アカウント名：宮若市役所

動画メイン!

市の魅力を伝える PR 動画や竹原古墳の解説動画などを掲載しています。また、最近ではリコリスエントランスコンサートのライブ配信も行っています。



フェイスブック
Facebook

アカウント名：Miyawaka city

実名利用者が多い!

市で一番最初に開設した SNS で、現在は基本的にインスタグラムと連動させて更新しています。実名でのコミュニケーションが多いのが特徴です。



「SNSって自分には難しそう」「若者が使うものなんじゃない?」「日常生活でよく聞くようになった「SNS(ソーシャル・ネットワークング・サービス)」という言葉を知って、こう思う人も多いのではないだろうか。使っていない人からすると、一見ハードルが高く感じられがちですが、実際は気になる事業者や個人などを、お気に入り登録やフォローするだけで、簡単に情報が見られるなど多くのメリットがあります。また、新型コロナウイルスの影響が長期化し、他人と会う機会が減っている状況下では、新たなネットワークづくりや、必要な情報を得る有効な手段として、改めて注目されています。スマートフォンやタブレットの保有率が上がり、日に日に情報化が進む現代。この機会に SNS を使って、さまざまな情報を手に入れたり、コミュニティでの交流を楽しみませんか。

SNS を使ってみよう!

SNSで広がる新たな可能性



@meeton29
Keiko Sakai



「コロナ禍でストレスがたまる中、多くの人の癒やしになってくれると嬉しいです」。

直轄地区を中心に多肉植物の寄せ植え体験としてワークショップなどを展開している坂井恵子さん。

コロナ禍で出店回数が減る中、Instagramなど複数のSNSを通じて積極的に情報発信を行っています。

そんな坂井さんが実感するSNSの効果、そして多肉植物の魅力とは。



ちよっくらふれ旅でも製作できる
ニコちゃんリメイク缶寄せ植え

多肉屋「みーとん」代表

坂井 恵子 さん

魅力は幅広い使い方ができること

寄せ植え体験では、作業を教える時に距離が近くなったりするので、コロナ禍になって以降は、ワークショップや教室を開く回数がとても減りました。

そんな中で、空き時間を活用しながら更新しているのがSNSです。日々の活動の様子などを投稿して、実際にインスタグラムを通して、北海道から注文を受けたこともあるので、拡散力を実感しています。なので、SNSはバーチャル(仮想)からリアリティ(現実)につなげる架け橋になるものだと思います。

初めて使う人は、ハードルが高く感じがちですが、SNSにはさまざまな種類のものがあるので、「写真メイン」「文章メイン」など、自分にあったジャンルを見つけて楽しむのがおすすめです。実を言うと、昔大病を患って治療している時期があったんです。その時にもSNSを通じて同じ境遇の人とつながり、思いを共感できたことが、乗り越える力にもなりました。そういった意味では、本当に幅広い使い方ができるのではないかと感じています。

コロナ収束後を見据えて

多肉植物のワークショップを始めたのは五年ほど前です。もともとガーデニングを趣味として多くの植物を育ててきた中で、比較的手入れが簡単に



何十種類もある植物から好みのものを選び完成する多肉植物の寄せ植え。大きさにもよりますが、ワークショップでは約2時間ほどで作ります。完成後は、弁当のピックをさしてかわいくアレンジすることもできます。

きる多肉植物に注目して、友人からの評判もよかったので、仕事として始めることにしました。

特徴は、やはり気軽に始められるところ。狭いスペースでも楽しむことができ、自分の生活環境に合わせて土や植物の種類を考えることで、その人に合った寄せ植えを作ることができます。とはいえ、植物ごとで特徴は違いますし、日当たりなども考えて配置を決めなければならず、その中にも生命力や多様性を感じられるのも魅力ですね。

最近では、医療従事者のお客様が増えました。そのような人からも、「癒やされた」「花がきれいに咲いた」と喜びの声をもらえると、この仕事をやっていてよかったと嬉しくなりますし、コロナ禍で新たな趣味が見つけにくく、ストレスがたまる中で多くの人の癒やしになってくれたら嬉しいですね。

今は異業種同士でも手を取り合いながら活動し、SNSを上手く活用しながら情報を発信しています。

皆さんも、積極的に情報を見て少しでも魅力を感じてもらえたらと思いますし、新型コロナが落ち着いたら、この期間にできた仮想空間での繋がりを生かして、大きなイベントができたかと思っています。

ちよっくらふれ旅



@chokkurafuretabi
ちよっくらふれ旅



多肉屋「みーとん」など、直方・鞍手地域(宮若市・直方市・小竹町・鞍手町)に住む担い手が手がける体験交流型のイベント「ちよっくらふれ旅」。地域にある様々な資源を活かして行う、ここでしか味わえない特別な体験プログラムで、Instagramではパンフレットに掲載しきれなかった情報や最新の募集情報などを掲載しています。

SNSで情報をチェックして、興味があるプログラムへぜひ参加してみてください。
※ 10月以降のプログラムは現在も募集中ですが、福岡コロナ特別警報や福岡県への緊急事態宣言発出中は中止します。

● 市内で行われるプログラム(10月中旬以降) 炭鉱慰霊碑巡り、昼のヘリでバッグ作り、よもぎとリンパのセルフケア体験、大人気!ニコちゃんリメイク缶寄せ植え
※ 日程などはちよっくらふれ旅のホームページでも確認できます。



Instagram 市内の皆さんのインスタグラム

市内の事業者の皆さんもインスタグラムなどのSNSで積極的に情報を発信しています。このページでは更新頻度の高いアカウントを中心に紹介しますが、他にも多くの事業者のアカウントがありますので、ぜひチェック&フォローしてみてください！



@segawa_kashiho
瀬川菓子舗

宮若の老舗のお菓子屋さん。お馴染みのキャロットをはじめ、日々店内には和洋多彩なお菓子が。SNSでは旬の食材を駆使した焼き立てお菓子などを随時更新中。今年のハロウィンはどうなお菓子が登場するか楽しみです。



@patisserie.himawari
Patisserie Himawari

イベント限定のかわいいケーキや、旬の果物をぜいたくに使ったスイーツなど今しか食べられない限定の商品をおいしそう写真と一緒に紹介。最近、ぬいぐるみに入ったギフトセットや敬老の日限定のケーキが投稿されていましたよ。



@cafe.musubi
かふえむすび

山あいなたたずむ癒やしのカフェ。SNSではランチやスイーツ情報とあわせて、宮若の自然豊かな景色がアップされることも多く、見ているだけで心が和みます。運がよければ鹿の姿が掲載されることもありますよ。



@ishokuya_ikki
居食屋 一樹(福岡・筑豊グルメ)

お店で頼める一品やテイクアウトで注文できるオードブルなど、おいしそうなメニューが毎日紹介されています。店休日はいつも可愛いポップでお知らせ。もちろん市役所で販売しているお弁当も紹介されていますよ。



@ain.dha.ing
アーダニン

お店一番人気の牛テールカレーや、パンやシフォンケーキの焼き立て情報、市内外へのイベント出店情報など随時更新。宮若の自然や雰囲気ある店内の様子とともに、店主ご夫婦の人柄も伝わる投稿もたくさんです。



@momokanouen
モモカノウエン

その日販売している野菜はもちろん、小窓(直売所)で開催されるイベントや、初めて見るような珍しいお野菜なども紹介。普段なかなか見ない野菜の成長過程や、おすすめの調理方法などためになる情報も投稿されています。



@miyawakashakyo
宮若市社会福祉協議会

社協だより「ほっと」の掲載や、あったかサロンのご案内、福祉事業の紹介を随時掲載しています。小さなお子さんをお持ちの親御さんへ、親子遊びやわらべうたの子育て交流イベントも実施していますよ。

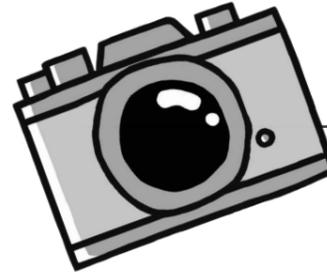


@kimonoyayuu
きものや由布

「こんな模様もあるんだ!」と思わせてくれるさまざまな柄の着物がたくさん。振袖に合う髪飾りやおすすめのコーディネート投稿も要チェックです。思わず欲しくなりそうなものばかりが紹介されていますよ。

あなたのベストショットが選ばれるかも!?

Instagram フォトコンテスト



テーマ「よかところ宮若」



- 市と宮若市観光協会が共催でフォトコンテストを行います。市内のおすすりめスポットや、特産品など「よかところ宮若」をテーマに、宮若市の魅力をみんなが発信してみませんか。
- ※その他の詳細は、市公式ホームページなどでご確認ください。
- 応募締切 12月31日金
- 応募規定
 - ▼一人につき三点まで
 - ▼複数の応募をする場合は、一つの投稿につき一点
 - ▼おおむね二年以内に撮影したものの
 - ▼宮若市内、もしくは宮若市の特産品等を撮影したものの
 - ▼過去にコンテスト等で入賞した作品は応募不可
 - ▼組写真、合成写真は応募不可
 - ▼軽微な色調整、トリミング等の加工は可
- 入賞賞品
 - ▼最優秀賞(二人) 市特産品五千円相当
 - ▼優秀賞(五人) 市特産品三千円相当

- 特別賞(若手色) 市特産品
- 審査方法 市や市観光協会が絞り込んだ作品の中から、一般の方による投票で決定
- 投票期間 令和4年1月19日(金)から2月18日(金)
- 投票方法 市公式ホームページでのウェブ投票、市内公共施設での展示による投票
- 展示場所 本庁多目的ホール、若宮コミュニティセンター「ハートフル」
- 問い合わせ 本庁秘書広報係 ☎32・0512

宮若市

Instagram

フォトコンテスト2021

～よかところ宮若～

宮若の魅力が伝わる写真(おすすめスポットやイベント、特産品など)を、「#よかところ宮若」「#福岡観光」を付けて投稿しよう!

応募期間
10月1日(金)～12月31日(金)

主催:宮若市 / 共催:宮若市観光協会
お問い合わせ:宮若市秘書政策課 ☎0949-32-0512




市公式 Instagram | 応募要項などの詳細(市ホームページ)

応募方法

- ① アカウントを公開設定にする
(非公開アカウントになっている場合は投稿が確認できないため審査の対象外です。設定画面の「プライバシー設定」から変更できます)
- ② 「@miyawaka_city」(市公式アカウント)をフォローする
- ③ 「#よかところ宮若」「#福岡観光」と作品タイトル、撮影場所を入力して画像を投稿する
※ 特産品の場合は、撮影場所の代わりに特産品名を記入してください。



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

新たな子育て拠点が誕生

▶子育て支援センター「たけんこ」がオープン

9月6日、福丸地区の旧若宮小学校体育館横に子育て支援センター「たけんこ」がオープンしました。

若宮幼稚園横から移転したこの施設では、親子で一緒に遊ぶことができる「あそびの広場」があります。また、仕事の都合やリフレッシュしたい時に、一時的に就学前の子どもを預けることができる「一時預かり保育」を実施しています。床や壁など多くの場所に木材を活用して温かみのある空間になっているのが特徴です。あそびの広場は無料で利用でき、保育士も常駐しています。子育て親子や同年代のお子さんとの交流の場として利用してみませんか。



悲願の全国大会へフットワークを磨く

▶宮若西小の入江眞子さんが九州大会に出場

宮若西小学校6年生の入江眞子さんがバドミントンの県大会女子ダブルスで好成績を残し、10月に鹿児島県で行われる九州大会に出場します。

ベスト4以上に入れば全国大会への切符を手にする九州大会。昨年は惜しくもベスト8に終わり、今回は雪辱に燃えています。ドロップやヘアピンと呼ばれるネット際に落とすショットを得意とする入江さん。「去年は緊張もあってあまり動きがよくなかったので、この1年間はフットワークを磨いてきました。今年はベスト4に入って全国大会へ行きたいです」と、力強く話してくれました。



今年も25万本が鑑賞者を魅了

▶犬鳴川河川公園でヒガンバナが満開に

9月中旬から下旬にかけて、犬鳴川河川公園のヒガンバナ25万本が満開を迎えました。

このヒガンバナは、ボランティア団体・犬鳴川みどりの会が中心となり、市民や市内企業のボランティアの皆さんにもご協力いただきながら球根を植え、毎年満開の花を咲かせます。

まるで赤いじゅうたんのように一面に染まった絶景を見ようと、多くの人が鑑賞に訪れていました。また、見頃に合わせてライトアップも実施。満月とのコラボレーションなど、昼間とは一味違った光景を楽しむことができ、訪れた人を魅了していました。



人生初の開花に心を躍らせて

▶四郎丸・阿部榮子さん宅で里芋の花が開花

「50年以上里芋を育ててきましたが、花が咲いたのは初めてです。こんなに綺麗な花が咲くんだとビックリしていますし、初めての経験で嬉しくて花瓶に入れて飾っています」。

こう話すのは、四郎丸地区に住む阿部榮子さん。家庭菜園で育てている里芋の茎から咲いた約20センチの鮮やかな黄色の花を前に笑顔を見せます。他にも四季折々の野菜を育てていて、夕方の水やりも日課にしているそう。「新型コロナの影響で出かけられない中でも、野菜の成長を楽しみに過ごしています。これからも生き甲斐にして頑張っていきたいです」と、話してくれました。

黄色一色の絶景を想像しながら

▶稲光地区の休耕田へひまわりの種まき

9月上旬、稲光地区でひまわりの種まきが行われました。これは、毎年稲光農村保全会(自治会)が中心になって行われているもの。種は「40日ひまわり」と呼ばれる短期間で咲く品種のもので、地域の景観を良くしようと、稲刈り後に休耕田となる田んぼを活用して活動が行われています。

昨年は全国ニュースに取り上げられるなど話題となった全国的にも珍しい秋のひまわり畑は、順調に育つと10月中旬から下旬頃に見頃を迎え、付近が黄色一色に染まります。鑑賞に訪れる際は、路上駐車はせず、旧若宮西小学校の駐車場をご利用ください。



我が家の愛とる。

宮若市 我が家の愛とる 検索

満3歳までの宮若っ子を募集します。11月生まれで希望者は、10月8日迄までに本庁秘書広報係、支所市民窓口係までお申し込みください。



あらまき かえで
荒牧 楓 ちゃん
R1年10月29日生
(龍徳)

祝2歳！そして福岡に来てから、初めての誕生日★これからも元気に育ってね♡



い で ななか
井手 菜々香 ちゃん
H30年10月22日生
(鶴田)

歌が大好きな菜々ちゃん♪いつもみんなを明るくしてくれてありがとう！



さだか ひより
定賀 日和 ちゃん
R2年10月3日生
(龍徳)

1歳の誕生日おめでとう☆これからもいっぱい笑って、元気に大きくなってね♪



たわら れんと
俵 蓮音 ちゃん
R2年10月16日生
(鶴田)

1歳誕生日おめでとう♡♡よく喋るようになりました☆



ながた ゆきな
長田 優希菜 ちゃん
H30年10月27日生
(長井鶴)

3歳の誕生日おめでとう。甘えん坊でおしゃべり上手で可愛いゆきな♪大好きだよ♡♡♡



なかむた はな
中牟田 絆愛 ちゃん
R1年10月25日生
(福丸)

毎日のはなちゃんの笑顔に支えられています。これからも元気にスクスク育ってね☆ママサナ



まつい あおと
松井 碧翔 ちゃん
R1年10月11日生
(鶴田)

2歳の誕生日おめでとう♡お喋りと歌が上手になった碧。毎日癒やしと笑顔をありがとう♡

今年はおんらいん開催！

宮若ふるさと祭



ふるさと祭公式LINEアカウント
「宮若ふるさと祭実行委員会」



左のQRコードを読み取り、「追加」ボタンを押してください。

2021

スケジュール

YouTube LIVE “ふるさと祭 TV”

第1回放送日 11月14日(日)

第2回放送日 11月28日(日)

プログラム

- ▷ スタンプ抽選会
- ▷ キーワードでプレゼント
- ▷ 「うまい米コンクール」審査発表
- ▷ 「我が家のおにぎり」レシピコンテスト決勝戦
- ▷ みやわか「次世代スター」コンテスト決勝戦
- ▷ 市内企業・サークル・団体紹介 など

今年の「宮若ふるさと祭」はオンラインで開催！
祭の専用サイトのYouTube「ふるさと祭 TV」番組内で、生放送の抽選会を開催！番組ではスタン
プ抽選会や、参加型コンテンツの最終審査、市内企業・サークル・団体紹介などを見所満載でお届けし
ます。番組には、「宮若市ふるさとPR大使」のDA PUMP KENZOさんと日本テレビアナウンサー 尾
崎里紗さんも登場します！

また、「キーワードでプレゼント」など、お得な企画や情報もたくさんあり、期間中は宮若市の情報を
ふるさと祭公式LINEで配信します。まずは、ふるさと祭公式LINEアカウント「宮若ふるさと祭実行
委員会」と友達になり、祭の専用サイトをのぞいてみてください。

※ 詳細は、宮若ふるさと祭専用サイトか、宮若生活11月号に同封する「宮若ふるさと祭2021パンフレッ
ト」をご覧ください。

● 問い合わせ 宮若ふるさと祭実行委員会事務局（宮若市役所産業観光課内）☎32・0519



スタンプを集めて豪華賞品をゲットしよう

スタンプ抽選会

市内の参加店舗で飲食や商品購入などをして、応募用紙にスタンプ(シール)を押してもらい、3つ集めたら投函
ボックスへ入れると応募が完了。11月28日(日)にYouTubeで放送予定の「ふるさと祭 TV」番組内で生放送の抽
選会を開催します。

あなたも豪華賞品が当たるかも。今まで行ったことなかった店舗にも回って新たな魅力も感じながら、ぜひ参
加してみてください。

●参加方法

- ①市内の参加店舗のうち3店舗で飲食や商品購入などをして、応募用紙にスタンプ(シール)を押してもらい(応
募用紙は広報11月号に同封して全戸配布するほか、各参加店舗、市役所などの公共施設、宮若商工会議所、若宮商工会にも設置
予定で、参加店舗一覧は応募用紙や専用ホームページなどでお知らせします)。
- ②各参加店舗や公共施設、宮若商工会議所、若宮商工会に設置のボックスに投函(郵送でも可)。
- ③11月28日(日)にYouTubeで放送予定の「ふるさと祭 TV」番組内で生放送の抽選を視聴する(抽選結果は祭の
専用サイトにも掲載します)。

- ※ 緊急事態宣言の発出や新型コロナウイルス感染拡大状況により休止となる場合があります。
- ※ スタンプ抽選会参加時の事故などについて、主催者や参加店舗は一切責任を負いません。
- ※ 営業時間などは直接参加店舗にお問い合わせください。

入賞者には豪華商品のプレゼントが！

「我が家のおにぎり」 レシピコンテスト

みんなに食べてほしい「我が家のおにぎり」を
募集します。写真・作品名・レシピ(作り方)を
Instagramで投稿するか、メールでご応募く
ださい。投稿は「#我が家のおにぎりレシピ」
「#宮若ふるさと祭2021」のハッシュタグを付
けてください。メールの場合は、kanko@city.
miyawaka.lg.jp まで送信してください。

- 応募内容 ▷ おにぎりの形は不問 ▷ 未発表のオ
リジナル作品 ▷ 材料の入手が容易であること
- ※ 何点でも応募できます。
- 応募資格 不問です
- 審査基準 新しさや見た目、作りやすさ、コス
パ、味、独創性(工夫やアイデアがある)など
- 応募締切 11月7日(日)

入賞者には豪華商品のプレゼントが！

みやわか「次世代スター」 コンテスト

自慢の特技やおもしろい、衝撃的などの動画を募集
します。応募はInstagramかTikTokに撮影した動
画に、「#みやわか次世代スター」「#宮若ふるさと祭
2021」のハッシュタグを付けて投稿してください。

- 応募内容 ▷ 自分の特技や個性をアピールできる
人 ▷ 多くの人に見てもらいたい自慢のレパート
リー ▷ ちょっと変わった私の○○ ▷ いつも褒めて
(笑って)もらえる私の○○
- 応募資格 市内在住や在勤の人、宮若市出身の人
- 審査基準 オリジナリティ(個性やアイデア)、ユニー
ク、パフォーマンスの出来栄え、もっと見たい、
みやわか愛 など
- 応募締切 11月7日(日)

みやわか M for More. Info 定住奨励金

**申請は10月29日まで
固定資産税相当額を奨励金として交付します**

● 申込み・問い合わせ
本庁地域振興係 ☎ 32・0773

各年度申請件数（累計件数）

年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
交付件数 (新規件数)	503 (123)	562 (125)	615 (105)

- **対象** 市内全域
- **交付の要件**
 - **対象となる住宅・土地**

令和6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が対象です。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（事業用の部分が結合する併用住宅の場合は、居住用のみが対象です。）。

※二百八十平方メートルを超えた場合は、すべての家屋が対象外です。

土地は、対象となる住宅を建築するために取得し、令和6年12月31日までに登記が完了したものが対象です。（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です。）
 - **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、各年度の交付限度額は十五万円です。
 - **交付期間** 七年間
 - **申請期限** 10月29日

みやわか M for More. Info 家賃補助制度

**新婚、子育て世帯に月25,000円を補助、
転入・婚姻日から半年以内に手続きを**

● 問い合わせ 本庁地域振興係 ☎ 32・0773

申請に必要な書類（転入日や婚姻日から原則として6カ月以内に提出）

新婚世帯	子育て世帯
<ul style="list-style-type: none"> ・新婚世帯家賃補助金受給資格認定申請書 ・新婚夫婦の戸籍謄本、または婚姻届受理証明書 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世帯家賃補助金受給資格認定申請書 ・申請者が3年以上市外に居住したことを証明する書類（戸籍の附票など）
・住民票の謄本	・賃貸借契約書の写し

- **対象世帯**
 - **補助金額** 月額最大 一万五千元
 - **補助対象期間** 最長 三十六カ月
 - **対象世帯** ▼新婚世帯Ⅱ
- **対象住宅** 一カ月の家賃（共益費、管理費、駐車場使用料その他の住居以外の費用を除く）が三万九千円以上であること
- **申請方法** 申請書と必要書類をそろえてお申し込みください。申請書は市公式ホームページからもダウンロードできます。詳細はお問い合わせください。

- **定住** 住人口の増加を促進するために市内の民間賃貸住宅にお住まいの「新婚世帯」と「子育て世帯」の人を対象に、家賃の一部を補助します。
- **申請が必要な人**
 - **ひとり親世帯**
 - **申請方法** 申請書に必要な書類を添付して提出してください。なお、申請書の様式や必要な添付書類は、市公式ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。
 - **申請締切** 令和4年2月28日
 - **申請期間** 令和4年2月
- **申請が可能な人**
 - **申請方法** 申請書に必要な書類を添付して提出してください。なお、申請書の様式や必要な添付書類は、市公式ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。
 - **支給額** 子ども一人につき五万円
 - **申請方法** 申請書に必要な書類を添付して提出してください。なお、申請書の様式や必要な添付書類は、市公式ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。
 - **申請締切** 令和4年2月28日

みやわか M for More. Info 九州のお米食味コンクール

**【九州のお米ナンバーワンを決める大会】
第5回九州のお米食味コンクール in 菊池を開催します**

● 問い合わせ 本庁農業振興係 ☎ 32・0518

九州のお米ナンバーワンを決める「九州のお米食味コンクール」を熊本県菊池市で開催します。

この大会は、宮若市と菊池市が共同で協議会を設置し、九州で生産されているお米を一堂に集め、良質な米づくりへの生産意欲と日本市場での価値を高め、九州産米の世界への販路拡大につなげることを目的に開催しています。

なお、今回は新型コロナウイルス対策として無観客で開催します。

- **とき** 11月21日
- **ところ** 菊池市ふるさと創生市民広場
- **主催** 九州のお米食味コンクール運営協議会（宮若市、熊本県菊池市）
- **対象** 九州管内の米生産農家（法人や学校も可）
- **今年度の宮若うまい米コンクールへの出品者は、自動的に登録されます。**
- **申込方法** 申込書に必要事項を記入し、お米と一緒に提出してください。申込書は本庁農業振興係窓口や市公式ホームページで入手できます。

- **出品料** 市内在住で市内で米を栽培している生産者は無料。
 - **募集期間** 10月18日から11月10日まで
 - **出品米** 令和3年産うるち米（もち米を除く）を玄米で一キロ
 - **表彰部門**
 - **個人総合部門** ▼最高金賞Ⅱ一人 ▼金賞Ⅱ五人 ▼優秀賞Ⅱ二十四人
 - **県奨励品種部門** ▼最優秀賞Ⅱ一人 ▼優秀賞Ⅱ五人 ▼順位表彰Ⅱ二十四人
 - **自治体部門** 優勝、準優勝、第三位（各一自治体）
- 応募先**
【九州のお米食味コンクール運営協議会】
(菊池市役所農政課ブランド推進室内)
- **住所** 〒861・1392 熊本県菊池市隈府888
 - **問い合わせ** ☎0968・25・7266
 - ※ 宮若うまい米コンクール2021に応募したお米は自動登録されますので、応募は不要です。

みやわか M for More. Info 子育て世帯生活支援特別給付金

低所得者の子育て世帯に特別給付金を支給しています

● 問い合わせ 本庁子育て支援係 ☎ 32・0517

- **新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで、低所得の子育て世帯へ特別給付金を支給しています。**対象は、18歳（障がい児は20歳）になってから最初の3月31日を迎えるまでの子（令和4年2月28日までに生まれる新生児も含む）を養育する非課税世帯や家計が急変した世帯です。
 - **令和3年4月分の児童手当や特別児童扶養手当を受給している非課税世帯の人へは、すでに支給済みで、申請は不要です。**
 - **支給額** 子ども一人につき五万円
 - **申請方法** 申請書に必要な書類を添付して提出してください。なお、申請書の様式や必要な添付書類は、市公式ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。
 - **申請締切** 令和4年2月28日
- 申請が必要な人**
- 【ひとり親世帯】
- **対象** 次のいずれかの要件に当てはまる人
 - ① 公的年金給付を受けていることにより児童扶養手当は受給していないが、児童扶養手当の支給要件に該当するお子さんを監護している人
 - ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準に下がった人
 - **対象** 次のいずれかの要件に当てはまる人
 - ① 令和3年度の住民税均等割非課税世帯で、児童手当を受給しておらず、今年度16歳から18歳までの子どものみを養育している人
 - ② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人
- ▽夫婦の合計年齢が70歳未満の夫婦。（夫婦のいずれかが市外から転入の場合、年齢制限は適用しません）▽婚姻届が受理された月から三年未満であり、市内に居住している夫婦。再婚も対象です。
- ▼子育て世帯Ⅱ▼扶養する就学前のお子さんと同居している人▼新たに転入した人で転入前の直近三年間が市外住民である人
- ▽夫婦の合計年齢が70歳未満の夫婦。（夫婦のいずれかが市外から転入の場合、年齢制限は適用しません）▽婚姻届が受理された月から三年未満であり、市内に居住している夫婦。再婚も対象です。
- ▼子育て世帯Ⅱ▼扶養する就学前のお子さんと同居している人▼新たに転入した人で転入前の直近三年間が市外住民である人



申請期限間際は窓口が混雑します。お早めに申請してください。

認知症初期集中支援チーム	認知症相談	第四次集中改革プランの策定	第三次集中改革プランの実績
--------------	-------	---------------	---------------

みやわか M for More. Info 認知症相談

認知症かなと思ったら 認知症医療センターに相談を

● 問い合わせ 本庁地域包括支援センター ☎ 33・3456

認知症は早期発見が大切です

認知症は、薬で症状の進行を遅らせることもできません。また、早期に発見し、早い段階から適切なケアを受けることで、症状の進行を遅らせたり、生活の改善を図ったりすることができます。

認知症医療センターで受付できる主な内容

- ▼ 専門医療相談（初診前から相談に応じます）
- ▼ 認知症に関する専門的な診断とその初期対応
- ▼ 認知症の行動・心理症状や合併症の急性期治療に関する対応

近隣の福岡県認知症医療センター

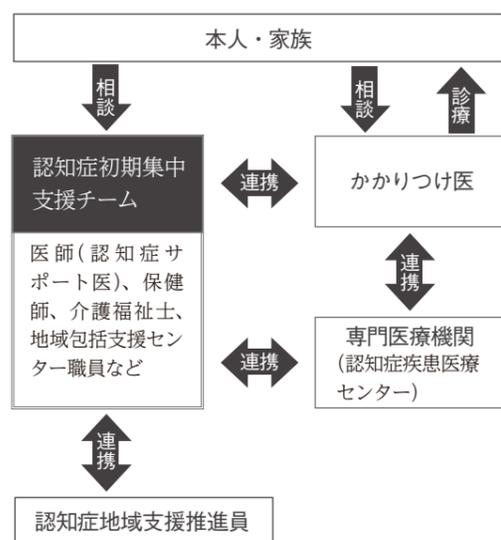
病院名	住所	連絡先
医療法人光風会 宗像病院	宗像市光岡130	☎0940・36・2775
医療法人社団豊永会 飯塚記念病院	飯塚市鶴三緒1452-2	☎0948・22・2565
医療法人昌和会 見立病院	田川市弓削田3237	☎0947・46・2164

みやわか M for More. Info 認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームを活用しませんか

● 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 33・3456

認知症初期集中支援チームのイメージ



対象者

次のすべてに該当する人が対象です。

- ▼ 四十歳以上の人
- ▼ 在宅で生活している人

認知症の疑われる人やその家族を訪問し、認知症に関する心配ごとのケアなどを一定期間（おおむね6カ月）集中的に行います。希望する場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

▼ 認知症または認知症が疑われる人のうち次の①か②に当てはまる人

- ① 医療サービス、介護サービスを受けていない人、または中断している人。
- ② 医療サービス、介護サービスを受けているが認知症の行動・心理症状が顕著なため、家族や関係者が対応に苦慮している人

みやわか M for More. Info 第三次集中改革プランの実績

健全な財政基盤の確立、市民サービス向上へ 行財政改革5年間の実績を報告します

● 問い合わせ 本庁財務経営係 ☎ 32・0590

(単位：千円)

実施計画		項目数	財政効果目標額	財政効果実績額
行政運営の効率化	事務事業の見直し	6	82,700	108,597
	民間委託等の推進	4	172,000	331,578
	組織・機構の見直し	1	目標額の設定なし	—
	定員管理の適正化	2	701,200	939,104
健全な財政基盤の確立	財産活用による収入確保	3	2,200	15,440
	財産の運用	3	56,100	275,381
	自主財源確保の推進	3	558,100	1,252,958
	収納率の向上並びに滞納対策の強化	8	35,350	440,019
	経常経費の節減	1	16,200	64,255
	公共工事の適正化	2	28,750	7,794
	公営企業等の運営	5	3,400	7,328
市民サービスの向上	指定管理者制度活用の検証	1	目標額の設定なし	—
	電子自治体の推進	1	目標額の設定なし	—
	協働のまちづくりの推進	7	60,000	155,081
	一部事務組合の運営	2	目標額の設定なし	44,562
合計	49	1,716,000	3,642,097	

市では、経費節減や業務効率化、市民サービスの向上を目的として、平成28年度から令和2年度までの5年間で計画期間とする宮若市行財政改革「第三次集中改革プラン」を策定し、行財政改革に取り組んできました。

集中改革プランでは、三つの基本方針のもと、全四十九項目について、取組内容や財政効果目標額を定めて着実に実行しました。

その結果、計画の令和2年度までの5年間で、目標を上回る三十六億四千二百九十七千円の財政効果を達成することができました。

みやわか M for More. Info 第四次集中改革プランの策定

総合計画の確実な実現へ 「第四次集中改革プラン」を策定

● 問い合わせ 本庁財務経営係 ☎ 32・0590

単位：千円

実施計画		項目	令和3年度の財政効果目標額	5年間の財政効果目標額
行政運営の効率化	事務事業の見直し	5	2,470	22,790
	民間委託等の推進	2	55,860	331,300
	定員管理の適正化	1	目標額の設定なし	—
健全な財政基盤の確立	財産活用による収入確保	3	12,460	63,930
	財産の運用	3	5,100	25,500
	自主財源確保の推進	3	95,340	564,600
	収納率の向上並びに滞納対策の強化	12	12,230	82,260
	公共工事の適正化	2	4,500	22,500
	公営企業等の運営	6	8,760	44,880
	一部事務組合の運営	1	目標額の設定なし	—
市民サービスの向上	指定管理者制度活用の検証	1	目標額の設定なし	—
	電子自治体の推進	2	目標額の設定なし	—
	協働のまちづくりの推進	7	30,000	150,000
合計	48	226,720	1,307,760	

第三次集中改革プランでは、目標を上回る財政効果を達成することができました。

しかし、総合計画の確実な実現へ向け、強い財政基盤を確立するためには、今後も継続した行財政改革が必要とされています。

そのため、令和3年8月に「第四次集中改革プラン」を策定しました。計画期間としていきます。

この取組により、令和3年度に約二億三千万円、令和七年度までの5年間で約十三億円の財政効果を目標としています。

は、令和七年度までの5年間は、令和七年度までの5年間で、市の財産を活用した取組のほか、企業誘致の推進や適正な債権管理の実施、学校給食共同調理場の民間委託など、四十八項目を実施していきます。

みやわか M for More Info 子ども家庭総合支援拠点

子ども家庭総合支援拠点を開設しました

● 問い合わせ 宮若市家庭児童相談室 ☎ 32・0570

市

では、令和3年4月に子どもの養育に困難を抱える家庭の相談支援体制を強化するため、子育て福祉課内に子ども家庭総合支援拠点を設置しました。

子ども家庭総合支援拠点とは

子どもとその家庭や妊産婦などを対象に、子育ての困りごとや気がかりなこと、虐待に関して、専門の相談員が対応します。妊産婦から子育て期まで切れ目ない支援を担う子育て世代包括支援センターとの連携を密にすることで、特定妊婦への相談支援を強化し、子どもを心身ともに健やかに育成できるように必要な情報提供や支援を行います。

相談方法

- 相談受付時間 平日、午前8時30分から午後5時15分まで
- 新型コロナウイルス対策として、窓口の混雑を避けるため、予約制で受け付け

申請方法

ひとり親サポートセンター「飯塚ランチ」のホームページにある受講申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。一歳から就学前までのお子さんを対象に託児もあります。申込時にお尋ねください。

申し込み

- とき 11月18日(木)、25日(木)、30日(火)、12月2日(火)、7日(日)、9日(日)、14日(日)、16日(日)、21日(日)、23日(日)、午前9時30分から午後0時30分まで
- ところ 直方総合庁舎
- 定員 十人(書類選考あり。開講人数に満たない場合は中止の場合あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

申込方法

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

強度行動障がい支援者養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

申請方法

ひとり親サポートセンター「飯塚ランチ」のホームページにある受講申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。一歳から就学前までのお子さんを対象に託児もあります。申込時にお尋ねください。

申し込み

- とき 11月18日(木)、25日(木)、30日(火)、12月2日(火)、7日(日)、9日(日)、14日(日)、16日(日)、21日(日)、23日(日)、午前9時30分から午後0時30分まで
- ところ 直方総合庁舎
- 定員 十人(書類選考あり。開講人数に満たない場合は中止の場合あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

申込方法

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

強度行動障がい支援者養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

みやわか M for More Info 後期高齢者医療 歯科健診・健康診査

後期高齢者医療の被保険者を対象にした 歯科健診・健康診査を行います

● 問い合わせ 後期高齢者医療広域連合 ☎ 092・651・3111

後

期高齢者医療広域連合では、後期高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病予防を目的とした歯科健診や、生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的に健康診査を行っています。

希望する人は、新型コロナウイルスの感染拡大状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話で相談の上、受診をご検討ください。

歯科健診

対象者には、5月下旬に受診券と質問票などを送付しています。

- 対象 今年度中に七十六歳になる被保険者
- 長期入院をしている人や、施設に入所している人は対象外です。
- 受診期限 12月31日(金)
- 受診場所 受診券に同封

対象者には、5月下旬に受診券と質問票などを送付しています。

- 対象 今年度中に七十六歳になる被保険者
- 長期入院をしている人や、施設に入所している人は対象外です。
- 受診期限 12月31日(金)
- 受診場所 受診券に同封



歯科健診は受診券に同封している一覧表の医療機関で受診できます。

健康診査

4月下旬に受診票を送付しています。

なお、5月以降に七十五歳になる人へは、七十五歳になる月の10日頃までに送付します。

- 対象 後期高齢者医療の全被保険者
- 健診時の持ち物 受診票、被保険者証(保険証)、受診料(五百円)

受診時の予約方法

かかりつけ医または前回健康診査を受診した医療機関に、後期高齢者健康診査が受診できるかを確認して、予約をしてください。

みやわか M for More Info ひとり親就業支援講習会

ひとり親などを対象にした 就業支援講習会を行います

● 問い合わせ ひとり親サポートセンター「飯塚ランチ」 ☎ 0948・21・0390

母

子・父子家庭の人へ向けた就業支援講習会を行います。

● 対象 現在ひとり親の人や以前母子家庭だった寡婦で、今回取得できる資格を生かして就職や転職することを希望する人

医療保険制度や患者への接遇、受付事務、薬剤報酬請求実務を学び、調剤薬局事務技能認定試験の合格を目指します。

- とき 11月18日(木)、25日(木)、30日(火)、12月2日(火)、7日(日)、9日(日)、14日(日)、16日(日)、21日(日)、23日(日)、午前9時30分から午後0時30分まで
- ところ 直方総合庁舎
- 定員 十人(書類選考あり。開講人数に満たない場合は中止の場合あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

申し込み

ひとり親サポートセンター「飯塚ランチ」のホームページにある受講申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。一歳から就学前までのお子さんを対象に託児もあります。申込時にお尋ねください。

申し込み

- とき 11月18日(木)、25日(木)、30日(火)、12月2日(火)、7日(日)、9日(日)、14日(日)、16日(日)、21日(日)、23日(日)、午前9時30分から午後0時30分まで
- ところ 直方総合庁舎
- 定員 十人(書類選考あり。開講人数に満たない場合は中止の場合あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

申込方法

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)

強度行動障がい支援者養成研修

知的障がい者・精神障がい者を支援するために、支援に関する知識及び技術を習得する研修です。

- とき 12月11日(土)から令和4年1月8日(土)までの毎週土曜日、午前9時30分から午後4時30分まで
- ところ 立岩交流センター(飯塚市)
- 定員 八人(書類選考あり)
- 受講料 無料(テキスト、検定料の一部、四千元は必要)
- 申込締切 11月25日(木)



最新の実施講座や実施情報はお問い合わせください。

みやわか M for More Info 市役所本庁舎の駐車場

庁舎正面駐車場が満車の時は リコリス前駐車場をご利用ください

● 問い合わせ 本庁財産管理係 ☎ 32・0761



市

役所本庁舎正面の駐車場はスペースが少なく、混雑時は満車になっている場合がありますので、その際はリコリス前の駐車場をご利用ください。

※リコリス利用者のために、リコリス玄関出入口付近は避けて駐車してください。

また、長時間にわたって駐車が必要な場合も、宮若

現在、旧庁舎跡(本庁舎横)に駐車場を整備しています。完成は令和4年3月頃を予定しています。利用開始時期は、決まり次第お知らせします。

旧庁舎跡に駐車場を整備しています

現在、旧庁舎跡(本庁舎横)に駐車場を整備しています。完成は令和4年3月頃を予定しています。利用開始時期は、決まり次第お知らせします。

総合健診を受けましょう

総合健診では、各種がん検診や特定健診（血液検査・診察）などを費用負担も少なく、半日で受けることができます。この機会にぜひ受診しませんか。

総合健診空き状況など（9月17日現在） ※予約状況は市公式ホームページで随時更新しています。

とき	予約状況	電話予約受付期間	ところ
11月18日(日)	空きあり	10月18日(日)～22日(金)	マリ－ホール宮田
11月19日(月)			
12月16日(日)	空きあり	11月15日(日)～19日(金)	保健センターパレット
12月17日(月)			
令和4年1月16日(日)	空きあり	12月6日(日)～10日(金)	マリ－ホール宮田
令和4年1月17日(月)			
令和4年2月17日(日)	空きあり	令和4年 1月17日(日)～21日(金)	保健センターパレット
令和4年2月18日(月)			

申込用紙は全日程分を受付中

●予約・問い合わせ 本庁健康対策係 ☎32・1177

できるだけ申込用紙で！
申込用紙は市公式ホームページにもあります！

総合健診の申込みは、電話より申込用紙が優先されます。
申込用紙での受付は、令和4年2月18日実施分までの全日程分を受け付けています。希望する日程で確実に受診するためにも、できるだけ早めに申込用紙でお申込みください。
※ 予約時点（申込用紙到着時点）で希望する日程が定員に達していた場合は、別日をご案内する場合があります。あらかじめご了承ください。

10月は「がん検診受診率50パーセント達成に向けた集中キャンペーン月間」です

現在、国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。検診を受けたり、普段の生活習慣を見直すなどして「がん」を予防しましょう。

- 1. たばこを吸わない**
たばこを吸わないだけでなく、他人の煙も吸わないようにしましょう。禁煙治療に保険が使える場合があります。医療機関にご相談ください。
- 2. 食生活を見直しましょう**
・減塩を心がけましょう（1日当たりの食塩摂取量・男性7.5g未満、女性6.5g未満）
・熱い飲み物や食べ物は冷ましましょう（食道がん・食道炎のリスクが低くなる）
- 3. 適正体重を維持しましょう**
適正体重を維持し、太りすぎ痩せすぎに注意しましょう。男性はBMI（肥満度）値が21から27未満、女性は21から25未満

の範囲で体重を管理しましょう。
※BMI値＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
4. 身体を動かしましょう
【18歳から64歳まで】歩行またはそれと同等以上の強度の運動を1日60分。また、息がはずみ、汗をかく程度の運動を1週間に60分程度しましょう。
【65歳以上】強度を問わず、毎日40分以上の運動をしましょう。
5. 適切な飲酒を心掛けましょう
【1日の飲酒量の目安】
日本酒…1合、ビール…大瓶1本（633ml）、焼酎…原液で1合の3分の2、ワイン…ボトル3分の1程度
※ 国立がん研究センターがん情報サービス科学的根拠による。

高次脳機能障がい家族支援相談会を行います

高次脳機能障がいの人や、その家族、高次脳機能障がい支援に携わる人を対象に相談会を行います。希望する場合は、事前に電話予約が必要です。

- とき 11月18日(日)、午後2時から4時まで
- ところ 飯塚総合庁舎
※ この相談会は、毎月福岡県障がい者リハビリテーションセンター(古賀市)とクローバープラザ(春日市)でも行っています。今回参加できない人や、継続して相談したい場合などご利用ください。
- 予約・問い合わせ 産業医科大学病院 高次脳機能障がい支援コーディネーター ☎093・603・1611

難病が疑われる患者からの相談を受け付けています

難病を疑われながら診断がついていない患者さんに、早期に適切な診断が受けられるよう、専門医のいる医療機関の情報を提供しています。

- とき 毎週月曜日から金曜日、午前10時から午後4時まで（祝日、年末年始は休み）
- ところ 九州大学病院 未診断・未指定難病相談支援センター（福岡市東区）
- 相談方法 電話、面談（面談の場合は予約が必要）
※ 外来受付は不要です。直接北棟2階難病情報センター内未診断・未指定難病相談支援センターへお越しください。
- 相談・予約・問い合わせ 九州大学病院 未診断・未指定難病相談支援センター ☎092・642・4864

Health Info.

自粛生活での筋力低下を予防するため 自宅でできる運動を行いましょ

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を自粛している人も多いと思います。健康な高齢者が2週間家に引きこもり、運動しなくなると、脚の筋肉量が3.7パーセント減少したと

の報告もあります。自宅の中でも動かない時間を減らし、意識的に軽めの運動を行うように心がけましょう。
●問い合わせ 本庁高齢者福祉係 ☎32・0515

■ヒールレイズ 1セット10回から20回×2・3セット ふくらはぎの筋肉をつけます。



両足で立った状態でかかとを上げて、ゆっくり下ろす。かかとを上げすぎると転びやすいので注意。



不安がある人はイスの背もたれなどに手をつけて、自信がある人は壁などに手をつけて片足だけで。

■フロントランジ 1セット5回から10回×2・3セット 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます。



腰に両手をつき、胸を張って、片足をゆっくり大きく前に踏み出す。バランスが崩れるのに注意。



太ももが水平になるくらい腰を深く下げたら身体を上げて踏み出した足を元に戻す。

01 初心者の人でも安心して受講できます 歴史・文化財保護ボランティア養成講座

市には、装飾古墳として知られる竹原古墳をはじめ、無形の芸能文化など多くの文化財が存在します。これらの文化財を長く後世へ語り継ぐために、宮若市の歴史や文化財の詳細を説明できるガイドの養成が必要となるため、ボランティア養成講座を行います。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止する場合があります。

- **ところ** 生涯学習センター「宮若リコリス」
- **応募締切** 10月29日
- **対象** 市内在住か在勤、または通学をしている人
- **定員** 25人（申込多数の場合は抽選）
- **申込方法** 電話で本庁社会教育・文化推進係までお申し込みください。

とき	講座名	講師
11月11日 午後1時30分から	開講式 戦国時代の宮若市	桑田 和明さん (宗像市史編集委員)
12月9日 午後1時30分から	福岡県の近代化遺産について	久野 隆志さん (福岡県文化振興課世界遺産室 事務主査)
令和4年1月13日 午後1時30分から	筑豊の民俗について	長谷川 清之さん (元桂川町王塚装飾古墳館学芸員)
令和4年2月17日 午後1時30分から	東蓮寺藩の成立と 変遷について	牛嶋 英俊さん (宮若市文化財保護委員)
令和4年3月10日 午後1時30分から	犬鳴御別館について	副島 邦弘さん (元九州歴史資料館参事)

● **申込み・問い合わせ** 本庁社会教育・文化推進係 ☎32・3210



Lifelong Study Scope

生涯学習スコープ



02 世界遺産の魅力を感じてみませんか 世界遺産「明治日本の産業革命遺産」 のパネル展を行います



※ 非公開施設

写真提供：日本製鉄(株)九州製鉄所

製鉄・製鋼と石炭産業の分野に大きく貢献した福岡の世界遺産・明治日本の産業革命遺産の価値や魅力を紹介するパネル展を開催します。

- **とき** 10月5日(日)から24日(日)、午前10時から午後6時まで(毎週月曜日は休館)
- **ところ** 生涯学習センター「宮若リコリス」
- **問い合わせ** 「明治日本の産業革命遺産」福岡県世界遺産連絡会議 ☎092・643・3162

03 エクセルのスキルアップをしたい人向け パソコンを学んでみませんか

未経験の人はもちろん、エクセルを使った経験がある人でも再度学ぶことができる講座です。



- 講座でスキルを向上させ、もう一段階ステップアップしませんか。
- **対象** 市内在住か、市内に通勤している20歳以上の人
 - **とき** 12月2日(日)から令和4年1月27日(日)までの毎週木曜日(全8回、12月30日(日)は休講)
 - **開講時間** ▷昼講義=午後3時から5時まで ▷夜講義=午後7時から9時まで
 - **ところ** 中央公民館視聴覚室
 - **費用** テキスト代(1,320円)
 - **定員** 各コース10人(申込多数の場合は抽選)
 - **申込方法** 中央公民館窓口にある申込書でご希望の時間帯の講義を1つだけ選び、提出してください。
 - **申込期限** 10月29日(日)
 - **申込み・問い合わせ** 本庁公民館・スポーツ振興係 ☎32・0123

宮若いいきいきスポーツクラブ会員募集

「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、充実した生活を送ることを目的に活動をしています。また、体験参加も随時受け付けています。詳しい内容についてはお問い合わせください。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響で予定が変更になることがあります。

● お問い合わせ いきいきスポーツクラブ事務局 ☎090・7446・8686 (三嶋)

教室名	実施日・ところ (10月11日～11月10日実施分)	時間
ウォーキング教室	10月11日(日)、25日(日)(B&G)	午後1時30分から2時30分まで
健康体操教室	10月14日(日)(B&G)	午後1時30分から2時30分まで
バドミントン教室	10月15日(日)、11月5日(日)(B&G) 10月22日(日)(市民体育館)	午後2時から3時30分まで
スポーツ吹矢教室	10月18日(日)、11月1日(日)(B&G)	午後1時30分から3時まで
ヨガ教室	10月18日(日)、11月1日(日)(B&G)	午後8時から9時30分まで
若さを保つ運動教室	毎週水曜日(西鞍の丘総合運動公園クラブハウス)	午前の部：午前11時から正午まで 午後の部：午後1時から2時まで
親子バドミントン教室	毎週土曜日(市民体育館)	午前10時から11時30分まで
子ども体操教室	10月は中止します	
太極拳教室・フォークダンス教室	当面の間中止します	

第15回宮若市ビーチボールバレー大会出場チーム募集

—詳細は広報11月号でお知らせします—

- **とき** 11月28日(日)
- **ところ** B&G海洋センター
- **対象** 市内在住か在勤の人
- **申込締切** 11月12日(日)
- **募集種目** 男子の部、女子の部、混合の部、親子の部
- **申込み・問い合わせ** 本庁公民館・スポーツ振興係 ☎32・0123

光陵グリーンスタジアム・西鞍の丘芝生フィールド 主な大会予定(天候や新型コロナウイルスの影響などにより中止になる場合があります)

光陵グリーンスタジアム (☎33・1515)	10月1日(日)～5日(日) 第92回都市対抗九州地区予選 社会人硬式
	10月7日(日)、8日(日) 第149回九州地区高校野球福岡大会 高校硬式
	10月9日(日)、10日(日)、16日(日) ヤングリーグ秋季大会 中学硬式
	10月24日(日) 秋季九州選手権 中学硬式
	10月30日(日)、31日(日)、11月3日(日)、6日(日) 第8回福岡中央地区高校一年生野球大会 高校硬式
西鞍の丘芝生フィールド (☎54・0207)	芝生養生中

※ 大会は主催者判断により無観客試合となる場合があります。あらかじめご了承ください。

『Mozu ミニチュア作品集 こびとの世界』

著者 ▶ Mozu
出版 ▶ 玄光社
配架場所 ▶ リコリス本館・一般書架



2015年、高校1年の時に作ったジオラマ作品「自分の部屋」がTwitterで拡散され注目されたマルチアーティストの作品集。この作品集は、「小さくなってピアノの上や壁の中を大冒険する」という幼い頃の空想を今の技術で再現したら楽しいかもという思い付きで生まれたミニチュアアート「こびとの世界」です。こびとの秘密基地、こびとの床の間、こびとの旅館などの過去に発表した作品からSNS未発表の新作も紹介。自分の部屋の片隅にもこびとが暮らしているかもと想像しながら見るとワクワクしてくる本です。

『まるごとレモンベストレシピBOOK』

著者 ▶ 河井美歩
出版 ▶ 家の光協会



レモンの歴史から品種、ふだんの料理やお菓子などさまざまなジャンルのレシピを紹介しています。レモン生活はじめてみませんか？

『中の人』

著者 ▶ 中村健児
出版 ▶ 翔泳社



「特殊詐欺」など犯罪を防ぐため、警視庁公式ツイッター初代「中の人」が行った型破りなツイッターの手法を紹介してくれている本です。

『マスクをしても「通る声」をつくる！ 声のプロが教えるすっきり3分音読』

著者 ▶ 庄野俊哉
出版 ▶ 旬報社



声を出すための筋肉を鍛えるには、音読が良いそう。あなたも音読で声と健康を保ち、脳の活性化(脳の筋トレ)をしませんか？

『旅をしたがる草木の実の知恵』

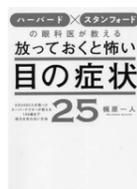
著者 ▶ 盛口満
出版 ▶ 少年写真新聞社



草や木は自分で動くことができないので、タネを遠くに運ぶために、美味しい実で動物を引き寄せています。草や木の実の知恵をたくさん紹介します。

『放っておくと怖い目の症状25』

著者 ▶ 梶原一人
出版 ▶ ダイヤモンド社



スマホやパソコンで目が疲れ、なんとなく知っている目の常識は間違いだらけ！この本は100歳まで視力を失わない方法を教えてくれています。

『今日もコーヒーを淹れて。』

著者 ▶ Mocha
出版 ▶ KADOKAWA



石垣島在住の夫婦が心落ち着く生活と考え方を写真も交えて紹介。著者がよく作るパンのレシピも一緒に載っているので、チャレンジしてみませんか？

今月は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「私の1冊」はお休みです。

図書司書の1冊

▶ おすすめする人 津田 亜希子さん

▶ おすすめする本 『ひみつのカレーライス』

表紙のおいしそうなおカレーライス。「家で育てたんです」と言ったら、ビックリしませんか？
ある日、カレーライスから世にも珍しい「カレーライス」の種が…家族一丸となって育てた種は葉っぱがお皿、花は福神漬けになり、カレーの実とライスの実を交わらせます。
奇想天外なストーリーですが、登場人物が生き生きと描かれていて、気持ちよくお話が進みます。
繰り返し食べたくなるカレーライスのような、何十回と読んでもまた読みたくなる幸福溢れるオススメの絵本です。



毎月発売される新刊の中から
図書司書セレクトの本をお届けします。
新刊チェックの参考にどうぞ。

↓ 注目の
新刊情報

リコリス 子どもまつり

今年は、新型コロナウイルス感染防止対策をした上で、宮若市民のみの参加で開催します。
ワークショップなどは、小学校から配布されたチラシを見て事前に申し込んだ人が対象です。



- とき 10月10日(日) 午前10時から
- ところ 宮若リコリス周辺
- 問い合わせ リコリス子どもまつり実行委員会事務局 ☎32・3210

ワークショップ

- ★ 小さなつみきで作るランプシェード 受付は終了しています。
【各回12人 全5回】小学生以上
- ★ スライドパズル 【各回12人 全5回】小学生以上
- ★ お手玉作り 【各回12人 全5回】小学生以上
- ★ オリジナルのしおり作り 【各回12人 全5回】小学生以上
- ★ 竹とんぼ作り 【各回6人 全5回】小学4年生以上

図書館イベント

- ♣ としょかんクイズ 【各回10人 全4回】
図書館で謎解きに挑戦！きみは解けるかな？
- ♣ 科学あそび(草木染め) 【各回4人 全4回】
草木染めに挑戦！どんな色になるかはお楽しみ♪
- ♣ 消しゴムはんこ作り 【各回5組 全2回】
自分だけのオリジナルはんこを作ってみよう！
- ♣ 乳幼児向けわらべうたおはなし会 【5組のみ】
0～2歳向けです。わらべうたや絵本で楽しくあそびましょう！

イベントの参加は事前申込み(先着順)です。希望者はリコリス本館(☎32・0710)までご連絡ください。

Information

- おはなし会 ※事前申し込みが必要です。事前に図書館へお願いします。
- 10月2日(日) リコリス本館 午前11時から(3組限定)
図書司書が担当
- 10月21日(金) リコリス本館 午前10時45分から(5組限定)
乳幼児おはなし会“おひぎでだっこ”
- 朝のおながく図書館 10月2日(日)、13日(金)、21日(金)、26日(金)
午前9時50分から10時10分まで
- 休館日 10月4日(日)、10日(日)(リコリス本館のみ)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、28日(日)

ワクワク! ドキ! 抽選会

毎年会場で開催していますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年はまつり当日は実施せず、事前申込みとします。抽選結果は、後日、当選者に連絡します。

- ♥ 対象者 中学3年生まで
- ♥ 応募枚数 一人1枚
- ♥ 申込期限 10月10日(日)まで
- ♥ 申込方法 申込書に記入して、抽選箱に投函
※申込書、抽選箱は、宮若リコリスにあります。

※ ご注意ください ※

- まつり当日は休館します
リコリス本館はイベント会場となるため、休館します。ハートフル分館は開館しますので、本の貸出などはハートフル分館をご利用ください。
▶ 問い合わせ ハートフル分館 ☎52・1041
- 駐車場を規制します
・10月9日(土)は、会場準備のため「リコリス前駐車場」と「マリーホール前駐車場」は利用できません。
・10月10日(日)の駐車場は、「①河川敷駐車場」「②多目的駐車場」「③消防署前駐車場」をご利用ください。



その他
others information

ひとり親世帯等実態調査にご協力ください

福岡県が生活実態や要望事項などを把握するための調査を行います。調査結果は、今後のひとり親家庭などへの福祉施策の資料として活用されます。調査票が届いた場合は、回答にご協力をお願いします。

- 調査期間 10月25日(金)から11月15日(木)まで
- 調査基準日 11月1日(日)
- 対象 県内で無作為に抽出した母子世帯、父子世帯、養育者世帯
- 問い合わせ 福岡県児童家庭課 ☎092・643・3257

生活困窮者自立支援金の申請期限を延長しました

社会福祉協議会による緊急小口資金特例貸付で、総合支援資金の再貸付が終了した世帯や貸付を終了する世帯のうち、一定の要件を満たす世帯へ支援金を支給しています。

申請期限を11月30日(木)までに延長しましたので、申請や相談の際は事前に電話予約をした上で窓口にお越しください。

- 問い合わせ 宮若市新型コロナ支援金窓口(市役所本庁舎内) ☎32・1940

『医療費のお知らせ』を活用しませんか

医療費負担のしくみや健康への理解を深めてもらうために、国民健康保険の加入者へ年6回「医療費のお知らせ(医療費通知)」をお送りしています。

内容を確認し、受診状況をふり返り、健康な体づくりや、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

- 問い合わせ 本庁国保年金係 ☎32・4004

防災行政無線を使った情報伝達試験を行います

地震や武力攻撃などの発生時に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)と防災行政無線、防災メール・まもるくんを連携させた試験を行います。

- とき 10月6日(金)午前11時頃
- 内容 防災行政無線からの試験放送、防災メール・まもるくんからの試験メール配信
- ※ 防災行政無線の放送内容はフリーダイヤルで確認できます。
- 放送内容確認ダイヤル 0800・2009945(フリーダイヤル)
- 問い合わせ 本庁防災安全係 ☎32・0511

おいしい水道水に変えませんか

昨年度、若宮地区では新築や改築をきっかけに63件の水道の新規加入がありました。

旧若宮地区の水道水は、厚生労働省の厳しい水質基準をクリアした安全でおいしい水です。

沼口、水原、金丸、福丸・竹原・山口・高野の一部ではすでに水道を利用することができますので、ぜひご利用ください。

※ 規程改正で水道の用途区分を一部改正しています。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

- 問い合わせ 本庁水道課業務係 ☎32・1005

宮若市戦没者追悼式を延期します

今年度の宮若市戦没者追悼式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来年度に延期します。ご理解をお願いします。

- 問い合わせ 本庁地域福祉係 ☎32・0562



ベビーとママの子育てが楽しくなる講座「はじめのはじめのいっば」

はじめて子育てをするママと赤ちゃんのための講座です。ベビーマッサージやあやし歌などを行います。

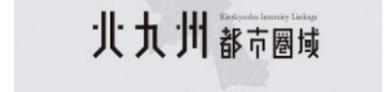
- とき ▷個別インタビュー=11月8日(金) ▷講座=11月15日から12月20日までの毎週月曜日、午前10時から正午まで(全6回)
- ところ ほのぼのルーム(子育て支援センター「さくらんぼ」裏)
- 対象者 市内在住で第1子が生後2カ月から4カ月までの赤ちゃんと母親(対象者には案内を送付します)
- 申込締切 10月22日(金)
- 申込み・問い合わせ 本庁子育て支援係 ☎32・0517

最低賃金は870円です

福岡県最低賃金が10月から870円に引き上げられました。必ず確認し、最低限のルールを守りましょう。

- 問い合わせ 福岡県労働局労働基準部 ☎092・411・4578

北九州都市圏域のホームページを開設しました



北九州都市圏域の観光や食の情報などを掲載するホームページを開設しました。

四季折々のイベント情報やお出かけに役立つ情報を毎月更新していきますので、ぜひご覧ください。

※ 北九州都市圏域は、中枢都市である北九州市を中心に、宮若市を含む近隣17市町で構成する枠組みです。

- 問い合わせ 本庁政策推進係 ☎32・0512



北九州都市圏域ホームページ

親子の絆を深めようベビーマッサージ教室



赤ちゃんとの絆を深める効果があるマッサージを行います。

- とき 10月22日(金)、午前10時から11時まで(7カ月児から12カ月児)、午前11時から正午まで(2カ月児から6カ月児)
- ところ 生涯学習センター「宮若リコリス」
- 対象 市内在住の1歳までのお子さんと保護者
- 定員 各5組(先着順)
- 申込み・問い合わせ 子育て支援センター「たんぼぼ」 ☎32・0885

山に入るときは明るい服装で10月からは狩猟期間です

10月15日(金)から令和4年4月15日(木)までは、わなによる狩猟期間です。11月1日(日)から令和4年3月15日(木)までは、銃による狩猟も行われます。山林に入る時は、明るい服装を心がけ、設置されているわなに近づかないでください。

- 問い合わせ 本庁農林対策係 ☎32・0518

申請書類などの押印の見直しを進めています

市では、手続きの簡素化や利便性向上を目指し、市へ提出する申請書などの押印見直しに取り組んでいます。廃止した手続きは、一覧を市公式ホームページに掲載しています。

手続きの詳細は、各担当課へお問い合わせください。

※ 押印の代わりに本人や代理人の署名、本人確認書類の提示が必要な場合があります。



市公式ホームページ

年金生活者支援給付金の手続きはお早めに

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の人へ、年金に上乗せして支給されるものです。

受取対象の人へは、日本年金機構から順次請求手続きの案内が郵送されますので、お早めに手続きをしてください。今から公的年金の請求をする人は、年金の請求と併せて手続きをしてください。

- 問い合わせ ねんきんダイヤル ☎0570・05・4092

宮若市創業スクールを行います



市内で創業を目指している人を対象に、創業計画や資金調達などに関して無料で講座を行います。

- とき 11月12日(金)、午前9時30分から午後4時まで
- ところ 宮若商工会議所
- 定員 20人
- 申込締切 11月8日(日)
- 申込み・問い合わせ 宮若商工会議所 ☎32・1200、若宮商工会 ☎52・0640

- 問い合わせ 本庁総務係 ☎32・0511



11月 保健事業カレンダー

- 1日(月) にこにこ運動教室(要予約) 午前10時~11時
- 2日(火) 4カ月児健診 受付は午後1時~
- 4日(木) にこにこ運動教室(要予約) 午後1時30分~2時30分
- 10日(水) すくすく相談(要予約) : マタニティー相談(要予約) 受付は午前10時~
- 11日(木) 1歳6カ月児健診 受付は午後1時~
- 15日(月) にこにこ運動教室(要予約) 午前10時~11時
- 16日(火) 7カ月児健診 受付は午後1時~
- 18日(木) 総合健診(事前予約者のみ) 午前8時30分~10時30分 マリーホール宮田
- 19日(金) 総合健診(事前予約者のみ) 午前8時30分~10時30分 マリーホール宮田
- 30日(火) 離乳食教室(後期・要予約) 午前10時~正午

総合健診以外の会場は、すべて保健センターパレットです。
※ その他も、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止する場合があります。

妊娠がわかったら早めに母子手帳の交付を受けましょう。

医療機関で発行された妊娠届出書を本庁健康対策係までお持ちください。交付時間での来所が難しい場合はご相談ください。

- 交付時間 平日、午前8時30分から午後5時15分まで
- 問い合わせ 本庁健康対策係 ☎32・1177



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4期
 - 後期高齢者医療保険料 第4期
 - 納期限 11月1日迄まで
 - 口座振替日 10月25日迄
- 納期限内に納付しない場合は督促状を発送します。また、納期限の翌日から、延滞金が発生します。(最初の1カ月は年利2.5%、以降8.8%)
- 新型コロナウイルスの影響を受け、市税を納付できない場合は猶予などができる場合があります。お早めにご相談ください。
- 問い合わせ 本庁納税管理係 ☎ 32・1008

9月30日納期限分の納税を忘れていませんか

- 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の第3期の納期限は9月30日迄です。
- 納付がない時は、差し押さえなどの滞納処分を行うこととなりますので、必ず納付してください。納付が困難な時はお早めにご相談ください。
- 問い合わせ 本庁納税管理係 ☎ 32・1008

納税は簡単で便利な 口座振替をご利用ください



税金の納付には口座振替による納付方法があり、一度手続きをすると金融機関などに出向く手間が省けて便利です。うっかり忘れを防ぐためにも口座振替による納税をご検討ください。

なお、口座振替申請書は市内の金融機関窓口には設置してあります。登録には銀行印が必要ですので、忘れずにお持ちください。

- 問い合わせ 本庁納税管理係 ☎ 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、相談に応じます。

- とき 10月24日(日)、午後1時から4時まで
- ところ 生涯学習センター「宮若リコリス」第3研修室
- 問い合わせ アソシエイツ宮若 華村公一事務所 ☎ 42・3955

直方調停協会による 無料調停相談会

直方調停協会が主催して、金銭問題、家庭問題、土地・家屋問題、戸籍問題などの相談に応じます。

法律問題でお悩みの人は、お気軽にお越しください。

- とき 11月6日(日)、午前10時から午後3時まで
- ところ 小竹町総合福祉センター
- 問い合わせ 福岡地方裁判所直方支部 ☎ 22・0522

ファイナンシャル プランニング相談を行います



家計の支出が多く、税金を払いたいけど払えない人などを対象に、専門家であるファイナンシャルプランナーによる無料相談を受け付けます。(事前予約が必要。1人1時間以内)

- とき 10月18日(日)、午前9時から午後8時まで(次回は11月17日(日)を予定)
- ところ 生涯学習センター「宮若リコリス」研修室
- 問い合わせ 本庁納税管理係 ☎ 32・1008

法テラスによる 無料法律相談を行います

法テラス(日本司法支援センター)では、法的なトラブルの解決に必要な各種支援を行っています。

- とき 毎月第2木曜日、午後1時から4時まで(1人30分まで)
- ところ 福岡法務局直方支局
- 対象 収入などが一定額以下の人 ※予約時に収入要件などを確認します。
- 定員 各回6人(先着順)
- 予約電話 050・3383・5502(平日、午前9時から午後5時まで)
- 問い合わせ 法テラス福岡 ☎ 050・3383・5501

ひとり親家庭対象の電話相談 を受け付けています

ひとり親や、離婚協議中の人などを対象に養育費に関する電話相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

- とき 平日、午前9時から午後5時まで
- 問い合わせ ひとり親サポートセンター「飯塚ランチ」 ☎ 0948・21・0390

巡回事故相談を行います



交通事故の問題を円滑に解決するために、福岡県交通事故相談所が無料で相談に応じます。雇用主や家族からの相談もできます。

- とき・ところ ▷10月13日(日)、12月1日(日)、令和4年2月2日(日)=田川市役所 ▷11月5日(日)、令和4年1月7日(日)、3月4日(日)=宗像市役所
- 実施時間 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- 問い合わせ 福岡県生活安全課 ☎ 092・643・3167

募集 invite information

市営住宅空家入居者募集

- 受付期間 11月1日(日)から12日(日)まで(予定)
 - 公開抽選会 12月下旬(予定)
- ※ 募集団地や戸数は、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。
- 問い合わせ 本庁住宅管理係 ☎ 32・0955

ハウスクリーニング技能講習会 受講者募集

ハウスクリーニングにおける洗剤の知識と効果的な作業方法などを学びます。

- とき 11月16日(日)、17日(日)、午前10時から午後4時まで(2日間)
- ところ 生涯学習センター「宮若リコリス」
- 対象 60歳以上の人で2日間とも参加できる人
- 定員 15人(申込多数の場合は選考)
- 申込締切 11月5日(日)
- 申込み・問い合わせ 福岡県シルバー人材センター ☎ 092・292・1857

試験 examination information

自衛隊等採用試験

福岡県 自衛官募集

- 詳細は、お問い合わせください。
- 募集種目 防衛大学校(一般)、自衛官候補生
 - 応募資格 ▷防衛大学校(一般)=18歳から20歳までの人 ▷自衛官候補生=18歳から32歳までの人
 - 応募締切 ▷防衛大学校=10月27日(日) ▷自衛官候補生=11月10日(日)
 - 問い合わせ 自衛隊飯塚地域事務所 ☎ 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

市内交通事故	件数	1月からの累計
物件事故	59件	535件
人身事故	5人	85人

窃盗犯罪内容	件数	1月からの累計
車上ねらい	0件	7件
部品ねらい	1件	4件
乗り物盗	1件	3件
自販機ねらい	0件	0件
空き巣など	7件	11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	4件
その他火災	0件	4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	690,160キロ
資源回収量	5,039キロ
1人当たりのごみの量	25.3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21.8キロ以内にしようとするものです。

人の動き

※ 住民基本台帳法の改正により、外国人登録者数を含む人口情報となっています。

人口	11人	増えました	27,236人
男性		増減なし	13,072人
女性	11人	増えました	14,164人
世帯数	5世帯	減りました	13,284世帯
～14歳	11.9%		3,239人
15歳～64歳	52.7%		14,349人
65歳～	35.4%		9,648人
出生	13人	転入	101人
死亡	29人	転出	74人

【事前に申し込みが必要です】

保育スタッフ向け面談会を行います

来年度の保育ニーズに対応するため、市内の保育園・認定こども園で働ける保育士・看護師などを募集しています。



現在、保育園や認定こども園でお預かりするお子さんが増えているため、あなたの力を必要としています。保育園スタッフから園の雰囲気や労働環境などの話が直接聞ける機会ですので、就職を検討中の人はぜひお越しください。(事前に申し込みが必要です)

- とき 10月23日(日)、午前9時から正午まで随時
- ところ 中央公民館

- 申込み・問い合わせ 本庁子育て支援係 ☎ 32・0517

- 必要資格 保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・(准)看護師・養護教諭のいずれかの資格を持っている人(資格取得見込みも可)もしくは、子育て支援員研修を修了した人。
- 対象保育園 宮田保育園、福丸保育園、なないろ保育園、なないろ保育園2、宮若さくらこども園
- 申込締切 10月19日(日)

【市独自の保育士支援策があります】

市では、市内の私立保育園で働く保育士などを支援するため、家賃補助(月額最大25,000円、最長60カ月)や就労支援給付(10万円)などを行っています。詳細は、市公式ホームページをご覧ください。

きらびと

中学生ラグビー福岡県選抜

遠藤 義久 さん

「きついことがあっても、絶対に劣勢を跳ね返すんだ、あきらめないんだという強い気持ちを持てるようになりました」
県内各クラブチームに所属する有力選手百二十人の候補から選ばれた、中学生ラグビー福岡県選抜の一員として九州大会に挑む遠藤義久さん。競技の魅力やプレーに込められた思いを語ります。

勝利に徹する姿にひかれて

「パチン」と、体同士が激しくぶつかる音が聞こえて、最初は怖いなど思っていました。小学二年生の時に親戚の誘いでラグビーのトップリーグの試合を観戦した時でした。

ラグビーを始めました。攻守の入れ替わりが激しく、形勢逆転のチャンスが多くあるのも、この競技の魅力だと思います。

競技を始めるきっかけと魅力を話す遠藤さん。百二十人の候補から二十人しか選ばれない狭き門、中学生ラグビー福岡県選抜に選出され、九州大会に出場します。



遠藤 義久さん【えんどう よしつね】

小学3年生からラグビーを始め、北九州市の鞘ヶ谷ラグビースクールに所属。中学2年生からはキャプテンを務めた。3兄弟の長男で、普段は弟と練習することもあるとのこと。宮若東中学校3年生、身長180センチ、体重70キロ。本城地区在住。

現在任されているポジションはセンター。守備的な位置で、相手のチャンスの芽を摘むタックルなどの堅実なプレーが求められます。

「憧れているのは、日本代表のセンター・中村亮士選手です。目立つポジションではないですが、小さなプレーも確実にこなし、自分に任された仕事を理解して、まっとうする姿が好きです。

自分もまだまだ体が細いので、体幹を鍛えたり、筋トレをして体が大きな相手にも当たり負けないパワーをつけたいと思います。」

難病に打ち勝ち九州制覇へ

「自分は免疫不全の国指定難病で、人より病気にかなりやすく、ケガが治りにくかったりしますし、一

週間に一度の点滴が欠かせません。そんな中でも他の人と同じように全力プレーができるんだと多くの人に見せたいですし、これまで応援してくれて、今は病気と戦っている祖父母を少しでも元気づけたいと思っています。

クラブチームでキャプテンを務めている時、劣勢でもあきらめない気持ちを持ってチームプレーに徹してきました。県選抜でもその気持ちを強く持ちたいですし、まだ完璧にできていないプレーも多いので、相手との間合いの詰め方を磨き、鋭いタックルができるように練習を重ねていきたいです。」

