

広報みやこ

みやこっ  
ちや!

消防

みやこ町消防団

2022  
10

<http://www.town.miyako.lg.jp/>

第26回福岡県消防操法大会出場 みやこ町消防団犀川方面隊第2分団選抜  
令和4年9月4日(日) 於 福岡県消防学校

みやこ町

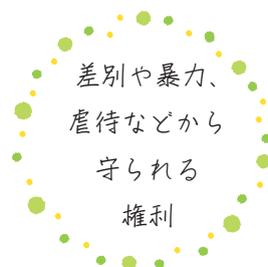
検索

クリック!!

# ご存じですか「子どもの権利条約」

1989年の国際連合総会で採択され、我が国では1994年に批准した「児童の権利に関する条約（子どもの権利条約）」は、子どもの基本的人権を国際的に保証するために定められた条約です。みんなで子どもの権利を守りましょう。

この条約では、次のような権利が子どもに保証されています。



福岡県 私学振興・青少年育成局政策課 ☎ 092-643-3134

## 人と世帯の動き

住民基本台帳から見る人口と世帯数  
令和4年8月末現在

人口	18,482人 (-43)	[-367]
男	8,775人 (-17)	[-168]
女	9,707人 (-26)	[-199]
世帯数	8,415世帯 (-16)	[-92]

( ) は前月比、[ ] は前年同月比

みやこ町公式 SNS 友達登録やフォローをお願いします！

LINE



Twitter



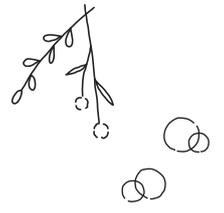
Facebook



Instagram



# 保育所（園）・認定こども園の入所申込み



## 受付期間

10月3日(月)～31日(月) ▶必ず期間内に申請書類などを提出してください。

※ 期限を過ぎた場合、4月1日から入所できないことがあります。

## 申込場所

希望する保育所（園）、認定こども園

- ※ 申込用紙などは受付期間中に保育所などで配布します。
- ※ 審査の結果、希望する保育所などに入所できないことがあります。第2・3希望まで必ずご記入ください。
- ※ 町外の保育所などを希望する場合は、子育て・健康支援課にお申込みください。

## 保育料

子どもの年齢、保育時間、世帯の町民税額により決定します。子どもの年齢は、4月1日を基準とします。

## 入所基準

- ・町内に居住し、住民登録があること
- ・保育所などでの集団保育に支障がない児童であること
- ・保護者が次のいずれかに該当すること
  - ① 1カ月に48時間以上仕事をしている
  - ② 妊娠中または出産後である
  - ③ 病気やけが、または心身の障がいがある
  - ④ 同居または長期入院などの親族の介護・看護にあたっている
  - ⑤ 震災、風水害、火災などの災害の復旧にあたっている
  - ⑥ 求職活動を継続的に行っている
  - ⑦ 学校に在学しているまたは職業訓練を受けている
  - ⑧ 虐待やDVのおそれがある
  - ⑨ 育児休業取得時に、すでに保育所などを利用している兄弟がいて継続利用が必要
  - ⑩ その他（町長が特別に認める場合など）

※子ども・子育て新制度の利用を希望する場合は、子育て・健康支援課で利用のための支給認定（1号～3号）を受けてください。

## 町内の保育所（園）・認定こども園

保 保育所（園） 認 認定こども園  
 所 所在地 時 開所時間 受 保育受入月齢 定 定員

### 保 いさやま保育園



所 勝山岩熊 352 ☎ 32-3189  
 時 7時～18時30分  
 受 産休明けから 定 20人



### 保 犀川のぞみ保育園



所 犀川本庄 745 ☎ 42-1212  
 時 7時～19時  
 受 産休明けから 定 30人



### 保 久保保育所



所 勝山大久保 1431-2 ☎ 32-3003  
 時 7時30分～19時  
 受 2カ月から 定 90人



### 保 豊津保育所



所 豊津 1110 ☎ 33-4150  
 時 7時30分～19時  
 受 7カ月から 定 80人



### 認 太陽の森



所 勝山黒田 849 ☎ 32-2176  
 時 7時～19時  
 受 産休明けから  
 定 135人（保100、幼35）



### 認 ポランのひろば



所 田中 241-4 ☎ 33-4152  
 時 7時～19時  
 受 産休明けから  
 定 125人（保110、幼15）



### 認 cuddle（カドル）



所 犀川本庄 442 ☎ 42-2611  
 時 7時～19時  
 受 産休明けから  
 定 75人（保60、幼15）



### 認 わくわくの木幼稚園



所 犀川本庄 214 ☎ 42-0409  
 時 7時30分～19時  
 受 産休明けから  
 定 35人（保20、幼15）



### 認 城井こども園あいあう



所 犀川木井馬場 1996 ☎ 42-0330  
 時 7時30分～18時30分  
 受 産休明けから  
 定 35人（保20、幼15）



# インフルエンザ 予防接種費用の一部を助成します

みやこ町では、感染症予防や経済的負担の軽減を目的として、  
10月1日からインフルエンザ予防接種費用を一部助成します。

## 接種対象者

予防接種日において、みやこ町に住所を有し、次の①から④のいずれかに該当する人

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上 65歳未満で特定の障がいのある人<sup>㊟</sup>
- ③ 生後6カ月から今年度で18歳になる年齢の人
- ④ 妊婦

※接種の際に②の人は障害者手帳を、③④の人は母子健康手帳を持参してください。

㊟特定の障がいのある人とは

- ・心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される人
  - ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人
- ※いずれもおおむね身体障害者手帳1級相当

## 実施期間

10月1日<sup>㊿</sup>～令和5年2月28日<sup>㊿</sup>

## 接種回数

1回（接種時に12歳以下の方は2回）

## 自己負担額

対象者①②の人 1,200円

対象者③④の人 1,600円

※指定医療機関以外で接種する場合は、上記の金額以上になる場合があります。

※生活保護受給者は受付時、診療依頼書を提示することで無料になります。

## 接種場所

対象者①②の人 県内の指定医療機関

対象者③④の人 みやこ町、行橋市、苅田町の指定医療機関

※指定医療機関以外で接種する場合は、事前にご相談ください。

### ● 町内指定医療機関

医療機関	電話番号	60歳以上	子ども	妊婦
もえぎ岡本医院	32-5522	○	○1歳から	×
京都病院	32-2711	○	○1歳から	×
長末医院	33-4145	○	○6カ月から	○
のぐちクリニック	33-1148	○	○6歳から	×
こが医院	42-0061	○	○1歳から	○
やまびこ診療所	43-5275	○	○6カ月から	×

※医療機関によって条件が異なります。事前に医療機関へご確認ください。

流行前の  
接種を  
お忘れなく！



## 基本的な感染症対策の継続を

「マスク着用」「手洗い・消毒」「こまめな換気」「三密の回避」などの基本的な感染症対策は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや風邪などの予防にも効果的です。今後も継続しましょう。





# オミクロン株対応 ワクチン接種のお知らせ

※9月20日時点の情報です。

国内では、令和4年9月下旬以降、従来株ワクチン（ファイザー社製とモデルナ社製のワクチン）からオミクロン株対応ワクチンの接種へと段階的に切り替わっています。

みやこ町では、国からのワクチン供給にあわせて、令和4年10月から、オミクロン株対応ワクチンの接種に切り替えていきます。まずは、60歳以上の人や18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人、その他の重症化リスクが高いと医師が認める人などで4回目のワクチン未接種の人から接種のご案内をし、その後、2回以上のワクチン接種を終えた59歳以下の人へ順次接種のご案内をしていきます。

## オミクロン株対応ワクチン接種の概要

### 接種対象者

12歳以上で、新型コロナワクチン（従来株ワクチン）の接種をすでに2回以上接種している人

### 接種回数

1回

### 受付・接種開始時期（予定）

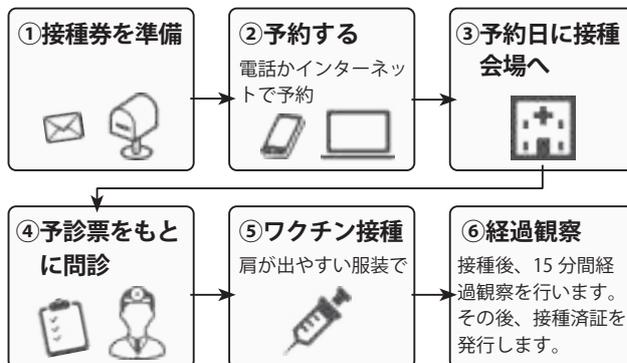
- 受付開始時期 9月下旬
- 接種開始時期 10月初旬

### オミクロン株対応接種券の発送

次の人に、接種券を順次お送りします。

- ・3回目接種後、4回目接種券が送付されていない人（4回目）
  - ・4回目接種が完了している人（5回目）
  - ・2回目接種後、3回目接種券が送付されていない人（3回目）※2回目接種完了から5か月が経過後に送付
- ※未利用の3回目または4回目接種券をお持ちの人は、その接種券でオミクロン株対応ワクチン接種の予約ができますので、予約する際にご利用ください。

## ワクチン接種までの流れ



## ●みやこ町新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター

☎ 0570-000-557

受付時間 ▶ 9時～17時 ※平日のみ

## ●みやこ町新型コロナウイルス ワクチン接種予約サイト

<https://v-yoyaku.jp/406252-miyako>

▶ 24時間受付



## ▶ 5歳から11歳の子どものワクチン接種



5歳から11歳の子どもの新型コロナワクチン接種を無料で受けることができます。また、10月から3回目接種まで受けることができるようになりました。詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。



接種機会を  
逃した人へ

子宮頸がん予防ワクチンの  
キャッチアップ接種を行います



子宮頸がん予防ワクチンの積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した人に対し、公平な接種機会を確保する観点から、あらためて接種の機会を提供しています。

- 対象者 次のすべての項目に該当する人
  - ・みやこ町に住民登録がある人
  - ・平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性
  - ・HPV ワクチンの接種が合計3回済んでいない人  
(1回または2回接種後、接種を中断していた人も対象)
- 接種期間 令和7年3月31日まで
- 接種するワクチンの種類 HPV(子宮頸がん予防)ワクチン(2価または4価)
- 接種回数 3回 ※接種を中断していた人は、残りの回数

キャッチアップ接種の対象者で、定期接種の対象年齢を超えて自費でワクチンを接種した人については、接種費用を助成します。詳しくはお尋ねください。

生活習慣病  
予防のために

成人歯科検診を受けましょう



生活習慣病に関連が深いと言われている歯周病の早期発見と早期治療を行うため歯科検診を実施しています。

- 対象者 今年度40歳・50歳・60歳・70歳になる人
- 実施期間 12月28日(水)まで

※対象者には5月下旬に個別に受診券を送付しています。詳しくは送付書類を確認してください。  
※必ず事前に指定医療機関に相談、予約してから受診してください。

働き世代のための  
健康料理教室

超簡単！食事のとのえかた  
体の内側からキレイにする



1日3食規則正しくバランスの取れた食事をとることが基本です。  
今回は働き世代の忙しい人でも簡単にできる食習慣のコツや料理レシピを紹介します！

- 開催日時 11月26日(土) 13時～15時
- 開催場所 サン・グレートみやこ 調理室
- 対象者 町内在住の18歳～60歳
- 募集人員 10人
- 参加費 500円(材料代・保険代を含む)
- 募集締切 10月31日(金)※定員になり次第締切り
- 申込・問合せ先 子育て・健康支援課 ☎ 32-2725

※新型コロナウイルスの感染状況により、変更または中止となることがあります。



# 旬野菜がごちそう 「里いも」

コロコロと可愛らしい見た目の「里いも」は、いもの中ではカロリーが低く、ヘルシーさでも人気の食材です。煮る、焼くなどの和食だけではなく、コロッケやグラタンのような洋食料理も楽しめます。ぬめりが残ったままゆでたり煮たりすると、吹きこぼれの原因となり、味もしみこみにくいので、しっかり下準備をしましょう。

## 里いもの肉巻き

### 【1人前あたり栄養素】

エネルギー	306kcal
食物繊維	1.8g
食塩	0.7g

### 《材料（2人分）》

- 里いも・・・・・・・・・・160g
- 豚バラ（薄切り）・・・・120g
- A { しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
- さとう・・・・・・・・大さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- 小ねぎ・・・・・・・・・・適量

### 《里いもの下準備》

- ①いもの真ん中にぐるっと一周切込みを入れる。
  - ②くしが通るまで、水からゆでる
  - ③温かいうちに布巾で包むように両端を持ち、身を押し出すようにして皮をむく。
  - ④水気をしっかりとる。
- ※沸騰しているお湯でゆでると、煮崩れしやすく芯が残ってしまうので、必ず水からゆでましょう。

### 《作り方》

- 1 里いもを下茹でして皮をむく。豚バラは半分の長さに切る。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 里いも1つにつき1枚の豚バラを斜めに巻き付ける。
- 4 巻き終わりを下にしてフライパンで焼き、Aを入れて煮からめる。
- 5 皿に盛り付け小口切りの小ねぎをのせる。

## 里いも 時期 8月～12月

- ビタミンB<sub>1</sub>・糖質 効率的にエネルギーを補給
- カリウム 余分な塩分と一緒に水分を排出し、むくみを解消
- 食物繊維 水溶性・不溶性両方の食物繊維を含み、免疫力の向上も

### 里いもの疑問にお答えします！

なんで手がかゆくなるの？

里いもに含まれるシュウ酸カルシウムという成分は結晶が針状で、肌を刺激することでかゆみを引き起こします。里いもは乾いたまま扱うのがコツです。

簡単にぬめりをとる方法は？

皮をむいた後、塩もみをすることでぬめりをとることができます。

### おいしい里いもを選ぶポイント

- ①形が丸みを帯びて、ふっくらしている
- ②縞模様がはっきりしている



里いもは冷凍しても栄養価はほとんど変わりません

## 行事予定

☎ 体育協会 ☎ 33-7001

大会名	開催予定日	予定会場
みやこ町ミニバスケットボール大会	10月9日㊤	犀川体育館
みやこ町中学生女子卓球大会(団体)	11月3日㊤	犀川体育館
みやこ町中学生男子卓球大会(団体)	11月6日㊤	犀川体育館
みやこ町小学生駅伝競走勝山大会	11月6日㊤	勝山地区
みやこ町犀川マラソン大会	11月20日㊤	犀川地区

※新型コロナウイルスの流行状況により、変更・中止になる場合があります。



### 白色トレイはきれいに洗って出しましょう

白色トレイに汚れがついたまま、資源ごみとして出されている事例が見受けられます。白色トレイを資源ごみとして出すときは、中身を空にし、汚れのついていないものは汚れを取り除いてください。

汚れの落ちないものは燃えるごみの袋に入れて出してください。

☎ 住民課 生活環境係 ☎ 32-2510



汚れたままの白色トレイ



### 10月は 里親月間 です

福岡県では、さまざまな事情で、約1,700人の子どもたちが家族と離れて生活しています。そのうち、里親と一緒に生活している子どもは約2割にとどまっています。里親制度は子どもたちの大切な生活を支えていく制度です。

#### 里親には4つの種類があります

養育里親、専門里親、養子縁組里親、親族里親  
養育に必要な費用が支給されます

里親手当、生活費、学校教育費、医療費など

里親になるために特別な資格はいりません。関心のある方は、次の問い合わせ先へご連絡ください。

☎ 京築児童相談所 ☎ 0979-84-0407

嘉穂郡社会福祉協会 フォスタリング機関そわか

☎ 0948-42-1052

※福岡県から里親養育包括支援業務を受託しています。

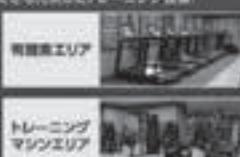
**24時間365日年中無休!**  
生活に合わせて選べるフィットネススタイル

初心者に優しい、子供、シニア層にも、それぞれの目的に合わせて運動を楽しくできる。様々なフィットネススタイルのコースに対応できる先進的トレーニング設備

フリーウェイトエリア



有酸素エリア



トレーニングマシンエリア



女性も安心の個室なセキュリティと専用エリア完備  
デザイナーが手掛けた清潔感溢れるこだわりの内装

シューズ置き替え不要のアメリカンスタイル  
お洒落とした駐車場

**24時間ジム 会員 募集中**  
MYGM24 ※高校生不可

スタッフ在館時間

月～土曜日 10:00～15:00、  
18:00～21:00  
※水曜日 終日不在

日・祝 10:00～15:00

☎0930-28-9030  
MYGM24行橋店

【有料広告】

みやこ町副町長

しらかわ みつる  
白川 三鶴

就任のご挨拶



このたび、町議会の皆様の同意を頂き、まさに身の引き締まる思いで10月1日より副町長の任に当たらせて頂く事となりました。26年間の行政経験と2年半の民間経験を基に、微力ではありますが、内田町長の掲げてきた「みやこ町を変える」の一助になればと思っております。そのためにも、町民の皆様をはじめ関係各位の皆様のお力添えを頂くことをお願い申し上げますとともに、そのお力添えを基により良きみやこ町への歩を進めていく事をお約束し、就任のご挨拶とさせていただきます。

## 選挙の豆知識 その1 「政治活動」と「選挙運動」

私たちの代表を投票で選ぶ選挙には、ルールがあります。選挙をよく知ることは、大切な一票を有効なものにするためにも重要なことです。今月から3回にわたって選挙の豆知識を特集します。

**みやこ町議会議員選挙**

- 告示日  
令和5年4月18日④
- 選挙期日  
令和5年4月23日⑤

### 政治活動とは

政治上の目的をもって行われる一切の活動から、選挙運動にわたる行為を除いた活動をいいます。

後援会活動などを含めた政治活動は、平常時は選挙運動に当たらない限り認められています。ただし、選挙の直前においては、後援会加入勧誘などの活動が、その態様によっては選挙運動となり、「事前運動の禁止」に該当する場合がありますので注意が必要です。

また、平常時においても、候補者やその候補者の後援団体が政治活動のために使用する事務所を示す立札・看板には枚数や規格の制限があります。

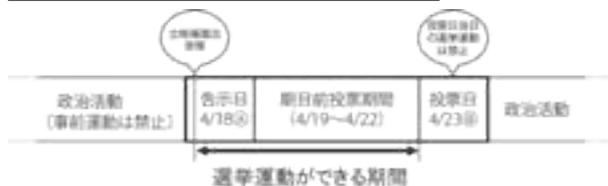


### 選挙運動とは

特定の選挙で、特定の候補者の当選を目的として、投票を得または得させるために直接または間接を問わず選挙人（有権者）にはたらきかける行為をいいます。

選挙運動ができるのは、告示日に立候補の届出が選挙長に受理されたときから投票日の前日までとなっています。選挙運動期間前に、個々の面接や電話による選挙運動のような行為（事前運動）を行うことは、公職選挙法により禁止されています。

令和5年4月23日執行のみやこ町議会議員選挙の場合



次回のテーマは「政治活動の制限」です。

選挙管理委員会事務局 ☎ 32-6004

住宅型有料老人ホーム 桜  
サービス付き高齢者向け住宅 桜Ⅱ番館  
入居相談受付中

期間限定!! 入居費用 1ヶ月 約6~7万円 (税込)

住宅型有料老人ホーム 桜 サービス付き高齢者向け住宅 桜Ⅱ番館  
築上町大字東八田814-1 築上町大字東八田802

☎0930-56-5211 ☎0930-56-5510

入居一時金  
なし



ホームページ

リハビリ病院による  
機能回復訓練

隣接した協力医療機関 診療所 宮崎リハビリテーション医院では、患者様の状態を医師が診察し、リハビリが必要と判断された場合には、外来で医療保険にてリハビリテーションを受けることが可能です。

対応可能な医療ケア

- ◎在宅中心静脈栄養
- ◎経鼻経管栄養・胃瘻
- ◎人工肛門・人工膀胱類
- ◎血糖チェック・インスリン
- ◎尿道カテーテル
- ◎又はドレーンチューブ類
- ◎悪性腫瘍ターミナル
- ◎認知症
- ◎在宅酸素
- ◎気管切開
- ◎喀痰吸引
- ◎食事療法
- ◎褥瘡ケア

即日入居できます

【有料広告】

☎ 32-6014 (内線 424・425) 建築課 営繕係

## 町営住宅（伊良原住宅）の入居者を募集します

## ■募集住宅

団地名	建築年	間取	階数等	募集数	床面積	家賃（円）	設備
伊良原住宅 (犀川下伊良原)	H26	3DK	5号棟 平屋	1戸	71.21㎡	23,200円	倉庫 4.96㎡



## ■応募資格

- (1) 下伊良原地区に定住を希望する人
- (2) 現在、同居しようとする親族がいること
- (3) 税金・使用料などの滞納がないこと
- (4) 入居者およびその同居者が暴力団員でないこと

■申込期間 10月3日(月)～12日(水)

■申込方法 建築課備付けの申込書に必要事項を記入し、添付書類を添えて提出

※契約書を10月31日(日)までに提出すること

## ■添付書類

- (1) 入居しようとする人全員の住民票など（家族構成が確認できる証書）
- (2) 入居しようとする人全員の所得証明書または源泉徴収票
- (3) 入居しようとする人全員の滞納のない証明書  
※虚偽の申し込みは入居許可を取り消します。

## ■入居の手続き

- ・入居の際、入居者と同等以上の所得があり、税および使用料などの滞納がない連帯保証人が1人必要です。
  - ・敷金として家賃の3カ月分の納付が必要です。
- ※入居は令和5年1月4日(水)以降の予定

応募者が募集戸数を超えた場合は抽選となります。  
抽選予定日：10月14日(金) 14時

☎ 32-6005 (内線 402・404) 学校教育課 教務係

## 小学校 入学予定児童の健康診断を実施します

■対象者 令和5年度に小学校へ入学する児童  
(H28.4.2～H29.4.1生)

※対象者には、9月中に案内を郵送しています。まだ届いていない場合は学校教育課までご連絡ください。

■持参品 母子手帳、就学時健康診断票

## ■日程・場所

地区	学校名	実施日	実施場所
勝山	諫山小	10月26日(水)	役場別館 ☎ 32-6005
	久保小		
	黒田小		
犀川	犀川小	11月7日(日)	中央公民館 ☎ 42-1365
	伊良原小		
豊津	祓郷小	11月16日(水)	豊津公民館 ☎ 33-3115
	豊津小		

■時間 受付時間 13時～13時45分  
健診開始 13時30分～

■健康診断の項目 内科、歯科など

※当日都合により受診できない場合は、他地区の健診会場で受診してください。その場合は、事前に学校教育課まで必ずご連絡ください。

※会場では、就学についての相談も実施します。希望する場合は事前に学校教育課までご連絡ください。

《新型コロナウイルス感染防止対策ご協力お願い》

- ・児童、保護者とも原則マスクを着用してください。
- ・同伴は、児童1人につき保護者1人をお願いします。



☎ 32-2516 (内線 133) 保険福祉課 医療保険係

## ひとり親家庭等医療証 更新手続きはお済みですか？

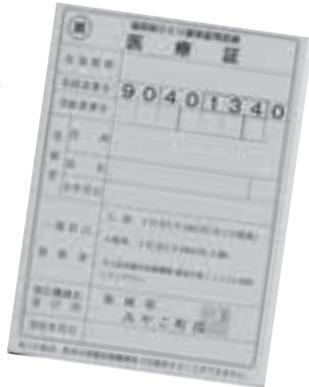
10月1日からの医療証がお手元に届いていますか？

まだの人は、更新手続きが必要です。

必ず、10月31日⑨までに更新手続きを！！

※ 11月以降に更新手続きを  
すると申請をした月の初日  
からの適用となるため、手  
続きをしないまましていると  
医療機関での負担額が増え  
ます。

対象者には、8月に更新  
案内を郵送しています。



☎ 32-6007 (内線 432・433) 都市整備課 都市計画係

## ブロック塀などの撤去費用を 助成します

道路に面して設置された高さ1m以上のブロック塀  
などを撤去または一部撤去するための費用の一部を補  
助します。詳しい要件についてはお尋ねください。

### ■補助対象となるブロック塀など

(次のすべてに該当するもの)

- ①道路に面して設置された、高さ1m以上のもの
- ②診断カルテなどにより町が認めたもの

### ■対象者(次のすべてに該当する人)

- ①対象のブロック塀などを所有または管理している
- ②同一敷地内で、過去に同様の補助金の交付を受け  
たことがない
- ③町税などの滞納がない
- ④暴力団などの反社会的組織と関係を有していない

### ■補助額

撤去工事費用の50%相当額(上限12万円)

### ■注意事項

- ・申請前に工事に着手した場合は対象外です。
- ・他の補助金と併用できません。
- ・令和5年2月28日⑩までに工事を完了し、実績  
報告書を提出してください。

第15回 みやこ町産業祭 開催します！

■日程 11月19日④・20日⑤

■会場 旧犀川支所前広場

詳細は決定次第お知らせします。

📄 観光まちづくり課 商工観光係  
☎ 32-2512

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を  
中止する場合があります。

☎ 32-2512 (内線 244) 観光まちづくり課 商工観光係

## みやこ町産業祭 出店者を募集します

出店を希望する人は、申込書に同封の「出店実施概要」  
などをよく確認し、必要書類を期限内に提出してくだ  
さい。申込書は観光まちづくり課、犀川支所、豊津支  
所で配布しています。

### ■出店概要

《青空市場》

場所：旧犀川支所前広場

区画：テント1張り(40店舗程度)

《フリーマーケット》

場所：犀川体育館内

区画：1ブース2m×3m(15店舗程度)

■申込期間 10月3日⑥～12日⑦(④⑤⑧除く)

■申込場所 観光まちづくり課、犀川支所、豊津支所

※支所へ提出する場合は、窓口を設置の「産業祭出店  
書受付箱」へ提出してください。

### 【出店に関する注意事項】

- ・出店責任者は町内在住または在職者に限ります。
- ・申込多数の場合は、出店者説明会で抽選を行いますの  
で、出店者説明会に必ず出席してください。

### 出店者説明会

■日時 10月21日⑧

※時間・場所は申込時に通知します

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を  
中止する場合があります。

☎ 32-2516 (内線 133) 保険福祉課 医療保険係

## ご存じですか？ 血圧計購入補助金

健康の維持と増進を図ることを目的に、血圧計を購入した世帯に購入補助金を交付します。

血圧をコントロールしていくことは、脳血管疾患などの重症化の予防につながります。日頃から自宅での血圧測定の習慣をつくり、血圧管理を行っていきましょう。

※国民健康保険・社会保険など、保険の種類に関係なく申請をすることができます。

■補助金額 購入金額の3分の1 (100円未満切捨て)

※上限額 4,000円

■申請者 世帯主

■申請期間 血圧計購入後2年以内

※1年間で1世帯あたり1台のみ

■必要書類

- ①申請書および請求書 (窓口準備しています)
- ②購入した血圧計の領収書および取扱説明書
- ③世帯主の印鑑、預金通帳

☎ 32-2516 (内線 138・139) 保険福祉課 福祉係

## 運転免許証を自主返納した方に タクシー券をお渡しします

有効期限の来ていない運転免許証を返納された70歳以上の人へ、交通手段支援のためタクシー共通回数券をお渡しします。

■対象者

みやこ町在住の70歳以上の人で、運転免許証を自主返納して6カ月以内の人

■助成額

3万円分のタクシー共通回数券 (1人1回限り)

■必要書類

- ①申請書 (保険福祉課で配布しています)
- ②申請による運転免許の取消通知書



☎ 32-2516 (内線 132・133) 保険福祉課 医療保険係

## 後期高齢者医療 歯科健診のお知らせ



後期高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯科健診を実施しています。対象者には、5月下旬に受診券を郵送しています。

■受診対象者 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの人 (長期入院、施設入所者除く)

※77歳以上の被保険者で一度も受診していない人も受診できます。

■受診期限 12月末まで

■受診方法 実施医療機関に直接予約して受診

■受診時に持っていくもの

- ・受診券 (必要事項を記入して実施医療機関へ持参)
- ・被保険者証または保険証としての利用申請をしたマイナンバーカード
- ・自己負担金 300円

■問合せ先 福岡県後期高齢者医療広域連合

お問合せセンター ☎ 092-651-3111

☎ 32-2516 (内線 132・133) 保険福祉課 医療保険係

## 後期高齢者医療 健康診査のお知らせ

福岡県後期高齢者医療制度の被保険者を対象に生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的とした健康診査を実施しています。

■受診対象者

- ①令和4年4月末現在で被保険者の人
- ②令和4年5月以降に75歳になる人

■受診票の送付時期

- ①4月下旬
- ②75歳になる誕生月の10日頃

■受診期間 令和5年3月31日(金)まで

■受診時に持っていくもの

- ・受診票
- ・被保険者証または保険証としての利用申請をしたマイナンバーカード
- ・自己負担金 500円

■問合せ先 福岡県後期高齢者医療広域連合

お問合せセンター ☎ 092-651-3111

☎ 32-2510 (内線 121・122・123) 住民課 住民係

## マイナンバーカードの申請・受取臨時窓口を開設します

マイナンバーカードに関する各種お手続き（申請・受取・更新・暗証番号再設定）を行います。予約が必要です。

■日時 10月2日・9日・30日①  
9時～16時

■場所 住民課（本庁のみ）

■予約 ☎ 32-2510

※豊津支所、犀川支所および伊良原出張所での申請の受付は9月で終了しました。

◎マイナンバーカードの各種手続きは平日も行っています。

(※) 本人確認書類の例

- ① 顔写真付きのもの・・・1点  
運転免許証、パスポート、身体障害者手帳など
- ② ①がない場合は、次のいずれか・・・2点  
健康保険証、医療証、介護保険証、年金手帳など

**マイナンバーカードで 第2弾**

# マイナポイント

対象となるマイナンバーカードの申請期限が

## 12月末までに延長されました！

マイナポイントの申込期限は、従来どおり  
2023年2月末です。



申請	顔写真を撮影し、マイナンバーカード申請の手続きのお手伝いをします。 <b>【持参するもの】</b> ・本人確認書類（※） ・個人番号カード交付申請書 ・通知カード、住民基本台帳カード（持っている人のみ）
受取 (要予約)	交付通知書（ハガキ）が役場から届いた人は、マイナンバーカードの受取ができます。 <b>【持参するもの】</b> ・本人確認書類（※） ・交付通知書（ハガキ） ・通知カード、住民基本台帳カード（持っている人のみ）
更新	マイナンバーカードに組み込まれている電子証明書の更新手続きができます。 <b>【持参するもの】</b> ・マイナンバーカード ・有効期限通知書 ・本人確認書類（※）
暗証番号の再設定	マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号を忘れた場合に再設定ができます。 <b>【持参するもの】</b> ・マイナンバーカード ・本人確認書類（※）

☎ 32-2511 (内線 233・234) 財政課 管財係

## 公共工事の入札結果をお知らせします

指名競争入札

■開札日 8月24日

No.	事業名	業者名	落札金額
1	総合文化センターホールトイレ改修工事監理業務	有限会社高尾設計事務所 みやこ町営業所	1,540,000
2	小長田団地改修工事（1棟）監理業務	株式会社エム・ビー・アイ みやこ営業所	1,500,000

※なお、落札金額に消費税相当額を加えた金額が契約金額になります。

一般競争入札

■開札日 8月24日

No.	事業名	業者名	落札金額
1	総合文化センターホールトイレ改修工事	白水建設有限会社	25,710,000
2	小長田団地改修工事（1棟）	株式会社福森工業	42,290,000

※なお、落札金額に消費税相当額を加えた金額が契約金額になります。



## 10月の健診・相談

健診・相談	日にち	場所	受付時間	持参品
4・7カ月児相談	17日㊤	役場別館 (勝山)	13時～14時	母子手帳、アンケート用紙
12カ月児相談	17日㊤	役場別館 (勝山)	10時～11時	母子手帳、アンケート用紙 お母さんの尿
1歳半・3歳児健診	14日㊤	役場別館 (勝山)	13時～14時	母子手帳、アンケート用紙 3歳児はお子さんの尿

個別に受付時間を案内します

★新型コロナウイルス感染状況により、内容が変更になる場合があります。変更の場合は、個別に連絡します。

## 健康なんでも相談

生活習慣病のこと、食事・栄養のこと、こころのことなど、健康に関することについて、保健師・管理栄養士が相談に応じ、必要に応じて専門機関を紹介します。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

## こども発育相談

(こどもの発育・発達の個別相談)  
 時間 予約制 (1人40分程度の個別相談)  
 対象者 町内の乳幼児とその保護者  
 内容 乳幼児の発育や発達面での相談など  
 日程や会場については電話でお問合せください。

## 要予約

認知症になっても安心して暮らせるみやこ町をめざして

## オレンジカフェ「よっちょいでみやこ」にいらっしやい

心のいやしの場として、認知症の人やその家族はもちろん、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけるカフェを開店します。

- 開店日 10月24日㊤ 10時～12時、13時～15時 予約制
- 定員 午前、午後各15人程度
- 場所 役場別館 介護予防室
- 参加費 1人100円 (お茶・コーヒー代)
- 予約・問合せ先 保険福祉課 高齢者支援係 ☎ 32-3377



「放課後等デイサービスのどか」とは、就学中の6歳～18歳までの障害のあるお子さんや発達に特性のあるお子さんが、放課後や夏休みなどの長期休暇に利用できる施設です。



笑顔が絶えない育ちの場



〒824-0121  
 福岡県京都郡みやこ町豊津403-1  
 TEL 0930-33-3390

【有料広告】

# 子育て支援センター

10時～15時  
(祝日・年末年始を除く)

※新型コロナウイルス感染予防や天候のため、内容が変更になる場合があります。  
※詳しい内容は各支援センターまでお問合せください。

## 犀川

### なかよしキッズ

in いこいの里

☎ 42-0733

毎週 月～金

各回 定員 5組

10月19日(水) 11時～12時  
お誕生日会・ハロウィン  
※要予約 (10月3日～)

10月21日(金)  
10時30分～11時30分  
親子ふれあい遊び  
※要予約 (10月3日～)

11月9日(水) 11時～12時  
おもちゃ作り  
※要予約 (11月1日～)

## 勝山

### バンビーノ

in 認定こども園  
太陽の森

☎ 32-2176

毎週 月・水・木

各回 定員 7組

10月12日(水) 10時～14時  
公園へ行こう  
場所：椎田アグリパーク  
※要予約 (受付中)

10月27日(水) 11時～12時  
お誕生日会  
※要予約 (受付中)

## 豊津

### ぴよぴよキッズ

in すどりの里

☎ 33-4152

毎週 月・火・金

各回 定員なし

10月18日(火) 11時～12時  
お誕生日会  
※要予約 (受付中)

10月31日(月) 11時～12時  
ハロウィンパーティー  
※要予約 (受付中)

### 合同開催

#### 「ビーチヨガ」

- 日時 10月24日(日) 10時～12時
- 場所 長井浜
- 予約 受付中 (定員なし)

#### 「みかん狩り」

- 日時 11月7日(日) 10時～
- 場所 豊前フルーツランド
- 予約 10月17日～ (定員7組)

バンビーノ  
ぴよぴよキッズ



※なかよしキッズ・バンビーノ・ぴよぴよキッズ合同開催の「こどもまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

3歳のお誕生日を迎えたら、幼稚園部に入園できます。(満3歳児は『保育料無償化』の対象です)

Kii Kodomoen AIAU

認定こども園  
【ヨコミネ式導入園】 城井こども園あいあう

令和5年度 **幼稚園部・保育園部**

の園児を募集します!

[公式 Instagram] kii.kodomoen  
 [公式 HomePage] kii.hokuen.to  
 [公式 Facebook] @kii.kodomoen

みやこ町犀川(木井馬場)1996  
電話 0930-42-0330 (担当: 主幹原田)

【有料広告】



Hello Miyako Town!

Hello everyone! It is once again the time of year of Miyako Town's English speech contest. At the time I'm writing this, we've just held the contest and so I'd like to share some of my thoughts about it.

Contests like this are such a great experience for students. The participants were junior high school students of Miyako Town. The contest had two sections: a recitation section and an original speech section. The students got the chance to give their speeches before a live audience, as well as a panel of judges.

I think going up on a stage and delivering a speech in front of a room full of people is an amazing feat. It takes a lot of courage to do public speaking in front of so many unfamiliar faces, especially if you've never done it before. And these students did so in an entirely different language. I think that is really brilliant.

I worked with these students one-on-one throughout the summer. And so, I got to see their progress firsthand. Every student got better and better with every practice session. I could clearly see the time and effort they put into preparing their speeches. The best thing any one of us can do, when it comes to anything really, is to put in the best effort that we can give.

In the end, I hope the students found the experience worthwhile and are inspired to continue to challenge themselves in the future.

Thank you for reading this column!

みなさん、こんにちは！

今年もみやこ町英語弁論大会の季節がやってきました。このコラムを書いているときには、コンテストを開催したばかりなので、私の考えについて少し話したいとおもいます。

このようなコンテストは生徒たちにとってとてもいい経験だと思います。参加者はみやこ町の中学生でした。コンテストは課題と自由の2つの部門がありました。生徒たちは、生の聴衆と審査員団の前でスピーチをする機会を得ました。

ステージに上がって、満席の聴衆を前にしてスピーチをするのは、驚くべきことだと思います。たくさんのお客さんの見も知らぬ人の前で発表するのは、特にこれまでに一回もしたことがない場合は、非常に勇気が必要です。そして、これらの生徒たちは、まったく異なる言語でそれを行いました。それは本当に素晴らしいと思います。

夏休みの間、私はこれらの生徒たちと一緒に一対一で練習しました。それで、生徒たちの進歩を直接見ることができました。すべての生徒は、練習の時間を重ねる毎にどんどん上手になりました。生徒たちがスピーチの準備に費やした時間と努力をはっきりと見ることができました。私たちにできる最善のことは、何かをするとき、できる限りの努力をすることです。

最後に、生徒たちがこの経験に価値を見出し、今後も自分自身に挑戦し続けるよう刺激を受けてくれることを願っています。

このコラムを読んでくれてありがとうございます！



◆くしゃみをした時 ◆急に立ち上がった時 ◆夜ねむっている時など

# 尿もれ ひん尿

困っていませんか?

**お気軽にご相談下さい!!**

お客様ご自身に合わせた漢方薬をお選びします。

**勝山薬舗** みやこ町 勝山黒田1084-1  
☎ 32-2329  
☎平日8:30~18:00 ㊟  
☎土曜8:30~11:00

**大田薬品** 築上町 東築城302  
☎ 52-1922  
☎8:30~18:30 ㊟

【有料広告】

# いつでも安心して水を利用するために 水道に加入しましょう！

町民のみなさんが健康で快適な生活を送ることができるよう、安心・安全な水道の整備・普及に努めています。平成31年度には伊良原ダムの完成により受水が増え、湧水に強く、さらに安心して水道水を配水できるようになりました。多くの皆さんに安全な水をご利用いただくため、水道への加入をおすすめします！

## 水道水のメリット

安全な水をいつでも利用できます！

- ・井戸水と違い、水質が変化しません。
- ・地下水などに含まれるにごりや不純物を取り除き、塩素で殺菌しています。
- ・水道法により51項目の水質基準が定められ、厳しい検査をクリアしています。

## 給水開始の費用

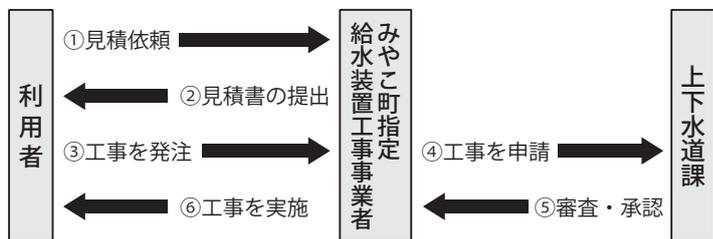
給水の引込みには、次の費用が必要です。

- ①給水装置工事費  
みやこ町指定給水装置工事事業者からの見積り額
- ②口径別納付金、設計審査・検査手数料

水道メーターの口径	口径別納付金	設計審査・検査手数料
φ 13mm	55,000円	8,000円
φ 20mm	165,000円	

## 給水の申込方法

みやこ町指定給水装置工事事業者がすべての手続きを代行して行います。



井戸から水道に切り替える人については、助成金が支給される場合があります。詳しくはお尋ねください。

## 豊津短歌会 詠題「秋」または自由

## みやこの文壇 傑作選

沈む夕日明るさ残る裏庭に  
今だ鳴きつづく法師

佐々木 愛子

引き潮の光る白波追いかけて  
餌をとらえたり白鷺の親

歳納 幸子

雑草の取つても取つても生えてくる  
咲く花見ればどれも美し

秋吉 光子

日の落ちて窓より集く虫の声  
忍びよる秋厨に聞けり

松尾 佳子

## 犀川畦道俳句会

早朝の農婦の腰の蚊遣香

牧野 八寿子

空蟬の孤独はいまにはじまらず

白石 勝子

河鹿鳴くなるの傷あと秘境の湯

長谷川 弘子

## とよつ俳句会

敗戦もまた宝物夏球児

松畑 たつみ

鱧の身に梅肉添へて一人酒

永田 康一

ニガ瓜の旨味に変はる腕自慢

原田 定勝

## 勝山さくら句会

夏休み「くせ字」治せと特訓す

上門 幸得

ペン先に生まれし一句今朝の露

中野 カズ子

朝露に手折りし花を透かしけり

石川 ちか子

9月号の「みやこの文壇」において、作者名に誤りがありました。訂正してお詫びします。【正】上門 幸得 【誤】川上 幸得

# お知らせ

## 築城基地航空祭

身体障害者等用駐車場

11月27日⑩に開催する航空祭の身体障害者等用駐車場の利用受付をしています。応募多数の場合は抽選となります。詳細はホームページをご覧ください。

## 航空自衛隊築城基地

☎56・1150



## 福祉のしごと就職フェア

(WEB面談会)

■日時 10月14日⑩13時～16時  
11月5日⑩13時～16時

■内容 ZOOMを利用し、参加人とオンライン上で面談

※2週間前から参加法人の情報が閲覧可能

■対象 社会福祉施設・事業所

への就職希望者および令和5年3月末の大学・専門学校などの卒業予定者

## 参加方法

インターネットで  
エントリー



福岡県社会福祉協議会

☎092・584・3310

## ふくおか子育てマイスター

認定研修会

■対象 地域の子育てを応援したい60歳以上の人

■日時 11月10日⑩・11日⑩・17日⑩・18日⑩・22日⑩・24日⑩・25日⑩

■場所 八幡西生涯学習総合センター折尾分館

■参加費 無料

■申込・問合せ先

福岡県生涯現役チャレンジセンター  
☎092・481・1312

## 被爆者二世の無料健康診断

■日程 10月1日⑩  
令和5年2月28日⑩

■時間 13時～15時

■場所 新行橋病院 他

福岡県感染症疾病対策課  
☎092・643・3267

# 募集

## 築城基地モニター募集

基地周辺住民の意見などを聴取し、基地諸施策の改善を図るためにモニターを募集します。

■募集人数 10人

■委嘱期間 令和5年4月～翌3月

■応募資格 日本国籍を有し、基地周辺市町村の在住者で自衛隊・防衛問題に関心がある、公正で建設的な意見ができる

20歳以上で次に該当しない人

○国および地方公共団体の議員

○常勤の国および地方公務員

■活動内容 研修(10回程度)、アンケート、要望の提出など

■募集期限 11月30日⑩

■応募方法 封書またはメール

■応募・問合せ先  
航空自衛隊築城基地  
☎56・1150

## 職業訓練講座受講生募集

【小型車両系建設機械(整地等)運転特別教育】

10月31日⑩・11月1日⑩

定員20人

【フォークリフト運転技能講習】

11月7日⑩・10日⑩

20人  
※各講座とも定員になり次第締切。受講料など詳しくはお問合せください。

豊前地域職業訓練センター  
☎0979・82・1511

# 相談

相談無料  
秘密は固く守られます

## こころの健康相談

精神科専門医が相談に応じます。

## 【こころの健康相談】

悩みや不安、依存症、引きこもり、認知症のことなど

■日程 10月12日⑩13時30分

【思春期相談】

思春期のこころの問題について  
■日程 10月19日⑩13時30分

■場所・予約・問合せ先

京築保健福祉環境事務所  
☎23・2379

家族葬リビング「花しょうぶ」では、みやこ町葬斎場「やすらぎ苑」でのお葬式を承ります。

※プラン料金の設定は各葬儀社により異なります。詳しくはお問合せ下さい。



お問合せは  
365日  
24時間対応

法事・お葬式に関するお問い合わせは

☎0120-082-888

福岡県京都郡みやこ町国作615-1  
(国府の郷の前)

【有料広告】

## みやこ町の電話帳

<b>本庁舎</b>	
総務課・行政経営課・財政課	→ ☎ 32-2511
観光まちづくり課・	→ ☎ 32-2512
農林業振興課・農業委員会	→ ☎ 32-6009
人権男女共同参画室	→ ☎ 32-2515
税務課	→ ☎ 32-2510
住民課	→ ☎ 32-2516
保険福祉課	→ ☎ 32-2725
子育て・健康支援課	→ ☎ 32-2517
会計課	→ ☎ 32-2655
議会事務局	
<b>本庁舎別館</b>	
上下水道課	→ ☎ 32-6003
総合行政委員会事務局	→ ☎ 32-6004
学校教育課	→ ☎ 32-6005
生涯学習課	→ ☎ 32-6006
都市整備課	→ ☎ 32-6007
(伊良原ダム対策室)	
建築課	→ ☎ 32-6014
<b>犀川支所</b>	→ ☎ 42-0001
<b>豊津支所</b>	→ ☎ 33-3111
<b>伊良原出張所</b>	→ ☎ 43-5111
<b>学校給食センター</b>	→ ☎ 33-1035
<b>みやこ町中央公民館</b>	→ ☎ 42-1365
<b>サン・グレートみやこ</b>	→ ☎ 32-5540
<b>豊津公民館</b>	→ ☎ 33-3115
<b>すどりの里</b>	→ ☎ 33-5550
<b>いこいの里</b>	→ ☎ 42-0500
<b>歴史民俗博物館</b>	→ ☎ 33-4666
<b>社会福祉協議会</b>	→ ☎ 42-1000
<b>地域包括支援センター</b>	→ ☎ 32-8032
<b>やまびこ診療所</b>	→ ☎ 43-5275



☎ 26・7705

困りごと相談室

- 日程 10月13日(木)
- 時間 10時30分～12時30分
- 場所 役場別館
- 予約・問合せ先 くらし・しごと・家計

困りごと相談室(予約制)

☎ 32・6009

総務課 人権男女共同参画室

- 日程 10月6日(木)
- 時間 13時30分～16時
- 場所 豊津隣保館

家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、学校や職場におけるいじめ、差別など悩みや困りごとの相談に応じます。

特設人権相談

10月17日(月)～23日(日)は、

行政相談週間です

年金や福祉、道路のことなど

困っていることはありませんか。お気軽にご相談ください。

■ 日程 10月6日(木)

■ 時間 13時30分～16時

■ 場所 豊津隣保館

■ 行政相談委員

岡委員・緒方委員

■ 総務課 総務係

☎ 32・2511

☎ 23・0999

■ 行橋市広域消費生活センター

出張消費者相談

■ 日時 10月12日(水)10時～16時

■ 場所 応相談 ※要予約

補聴器相談(10月)

【犀川地区】

■ 日程 4・11・18・25日

■ 時間 11月1日(木)

■ 場所 中央公民館

■ 時間 9時～12時

【豊津地区】

■ 日程 4・11・18・25日

■ 時間 11月1日(木)

■ 場所 豊津公民館

■ 時間 11時～12時

【勝山地区】

■ 日程 11・18・25日(木)

■ 場所 サン・グレートみやこ

■ 時間 13時～14時

■ 子育て・健康支援課

☎ 32・2725

※施設が休館になった場合は中止



話が印象的でした。

(慎)

【編集後記】

「みやこマイナンバーカード地域振興券」が私の元にも届きました。せっかくなので、町内のご飯屋さんを開拓してみようと思います！マイナンバーカードの対象となるマイナンバーカードの申請期限も延長されました。作り忘れていた皆さん、迷っていた皆さん、これがラストチャンスかもしれませんよ？ (優)

### お忘れではないでしょうか？

税金・保険料は納期内に納めましょう。

納付忘れのないように口座振替をご利用ください。

納期限を過ぎた場合は、延滞金がかかります。

※ご不明な点がありましたら、税務課へご連絡ください。

☎ 32・2515 (内線115・116)

今月の納期限 10月31日(月)

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

# みやこの



# 出来事



自由の部 最優秀賞  
ダグナル・サム (豊津中)

課題の部 最優秀賞  
田守 史穂 (豊津中)

## 英語学習の成果を披露

9月7日、「中学生英語スピーチ大会」が開催され、町内の中学校4校から代表者16人が出場しました。課題の部、自由の部の各上位2人は、11月に開催される京築大会に出場します。

## カヌーに乗れるようになったよ！

B&G 海洋クラブ活動に小学生10名が参加し、水辺での安全な活動やカヌーの操縦について学びました。8月27日には「福岡県B&Gスポーツ大会」に出場し、他市町のクラブとタイムを競いました。



体育協会 中村彰夫会長から町長へ

## チャリティ募金を豪雨被災地へ

8月24日に行われた「みやこ町チャリティーゴルフ大会」で集まった募金77,500円が、町へ届けられました。この募金は今年の豪雨被害を受けた東北地方や北陸地方へ寄付させていただきます。

## 60メートル先をめがけて放水！

9月4日に嘉麻市で行われた「福岡県消防操法大会」にみやこ町消防団が出場し、県内29の消防団と消火技術を競いました。個人の部では、樋口清則団員が優秀選手賞（2番員）に輝きました。



### 1日1件貸切型 家族葬ホール

火葬式プラン

19万8千円(税込)より

参列者目安  
5名様ほど

百合プラン

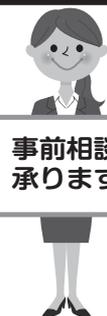
33万円(税込)より

参列者目安  
20名様ほど

花しょうぶプラン

66万円(税込)より

参列者目安  
30名様ほど



事前相談  
承ります

～想いが伝わるお葬式～

家族葬リビング  
花しょうぶ

お問合せは  
365日  
24時間対応

法事・お葬式に関するお問い合わせは

0120-082-888

福岡県京都郡みやこ町国作615-1  
(国府の郷の前)

【有料広告】

# やまびこ通信



今月のトピック

# 高血圧症

## 高血圧は心筋梗塞・脳卒中・腎臓病の原因となります

高血圧は自覚症状はほとんど現れませんが、高血圧が持続すると動脈硬化を進行させます。高血圧を放置すると、突然脳卒中や心筋梗塞になる可能性が高まり、徐々に腎機能が低下してしまいます。

## 2019年に高血圧症の治療目標血圧が改訂されました

2019年4月にガイドライン\*1が改訂され治療目標値が130/80mmHg未満\*2に引き下げられました。引き下げの理由は、血圧を130/80mmHg未満に下げると、心筋梗塞や脳卒中などの危険性がより低くなると分かったからです。ただし、75歳以上の高齢者や、腎臓病・脳梗塞などの既往がある方は目標値が異なりますので、お近くの医療機関にお尋ね下さい。

※1: 75歳未満の一般成人（特定の病気がない方）  
 ※2: 日本高血圧学会『高血圧治療ガイドライン2019』

## 高血圧症の治療では、家庭血圧の測定が大切です

月1-2回しか訪れない診療室という特殊な環境下での血圧測定よりも、家庭での毎日の血圧測定の方が、高血圧治療においては重要です。治療方針の大事な指標になりますので、家庭血圧の測定をお願いします。

朝・夕の1日2回  
 血圧測定をしましょう



● 目標血圧（『高血圧治療ガイドライン2019』より一部改変）

	目標血圧 (mmHg)
<ul style="list-style-type: none"> <li>75歳未満の一般成人</li> <li>脳血管障害がある方（両側頸動脈狭窄・脳主幹動脈閉塞なし）</li> <li>冠動脈疾患がある方</li> <li>慢性腎臓病がある方（蛋白尿あり）</li> <li>糖尿病がある方</li> <li>抗血栓薬を内服中の方</li> </ul>	診察室血圧 130/80 未満  家庭血圧 125/75 未満
<ul style="list-style-type: none"> <li>75歳以上の高齢者</li> <li>脳血管障害がある方（両側頸動脈狭窄・脳主幹動脈閉塞あり）</li> <li>慢性腎臓病がある方（蛋白尿なし）</li> </ul>	診察室血圧 140/90 未満  家庭血圧 135/85 未満

※脳血管障害とは脳梗塞・一過性脳虚血発作・脳出血等を指します  
 ※抗血栓薬とは一般に言う『血液をサラサラにする薬』を指します

## 診療所からのお知らせ

やまびこ診療所で『できる検査』

- 尿検査（定性検査）
- 血液検査（血球算定・CRP・血糖・HbA1cのみ院内測定可）
- 心電図検査・ホルター心電図（24時間記録の心電図）
- 超音波検査（エコー検査）
- レントゲン検査
- 骨密度測定（DIP法、結果が出るのに2-3日かかります）
- 新型コロナウイルスPCR検査（受診前の連絡が必須です）

木井馬場・横瀬・帆柱・伊良原地区は、患者輸送車を運行しています。訪問診療や往診も対応しています。ご質問・ご相談があれば気兼ねなく連絡ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	○	○	○*	○	○	○*
午後 13:00-17:00	○	○		○	○	

※水曜日と土曜日の診療は代診です。  
 ※土曜日には整形外科の医師が診療します。

## みやこ町立 やまびこ診療所

〒824-0251  
 京都府みやこ町犀川下伊良原 1883-33

診療科目：内科・小児科・整形外科  
 電話番号：0930-43-5275

所長：長澤 滋裕（ながさわ しげひろ）



中央図書館 毎週火  
 犀川・勝山図書館 毎週月  
 全館休館 毎月最終土  
 開館時間 10時～18時

みんなの図書館

中央図書館 ☎ 33-1040  
 犀川図書館 ☎ 42-3330  
 勝山図書館 ☎ 32-3455



10月

のもよおし ※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントを変更・中止する場合があります。

おはなし会 会場：中央図書館視聴覚室

～絵本やわらべ歌など一緒に楽しみましょう～

■赤ちゃんのおはなし会

対象：0歳から2歳くらい  
 日時：10月14日・28日(金) 11時～

■幼児から小学校低学年向けのおはなし会

対象：3歳くらいから小学校低学年  
 日時：10月1日・15日(土) 14時～

★10月15日(土)は読書ボランティア「もこもこ」のおはなし会です

※事前の予約は不要です。参加者多数の場合、人数を制限することがあります。

ブックスタート

みやこ町では、4ヵ月児健診、12ヵ月児相談の際に絵本をプレゼントしています。

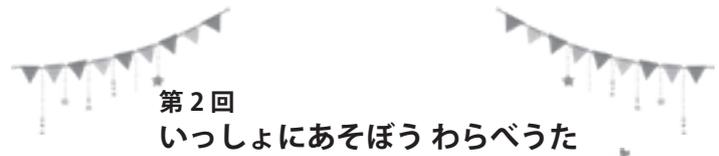
10月17日(月) 本庁別館



10月の特集コーナー

各図書館では、毎月さまざまなテーマで本を展示しています。

- 中央図書館「秋の夜長に図鑑を読む」
- 犀川図書館「季節感じる秋の本」
- 勝山図書館「世界の絶景」



第2回 いっしょにあそぼうわらべうた

■日時 11月27日(日)  
 ・0～1歳対象 10時15分～10時45分  
 ・1～2歳対象 11時15分～11時45分

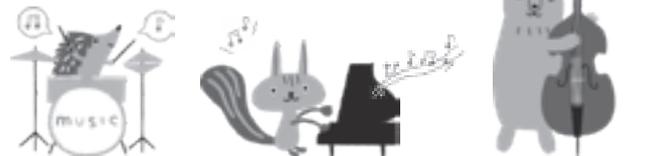
■場所 中央図書館  
 ■講師 福岡コダーイ芸術教育研究所  
 ■定員 各回5組(先着順)  
 ■申込 10月8日(土)～ 各図書館で受付(電話可)  
 ※町内在住、初めて参加する人を優先します。



福岡県立育徳館高等学校管弦楽部のみなさんによるミニコンサートを実施します。読書の手を休めて、すてきな調べに耳を傾けてみませんか？

■日時 10月16日・23日・30日(日)  
 11月3日(木祝)  
 各回13時30分～(15分程度)

■場所 中央図書館



毎月23日は「みやこ町子ども読書の日」

家族みんなで本を読み、楽しい時間を過ごしましょう

『これならわかる！SDGsのターゲット169徹底解説』

「SDGsってなに？」と聞かれたら、どのように説明しますか？  
 SDGsって難しそうですね。

この本では、SDGsの17個の目標と「ターゲット」といわれる「具体的な目標」169個をそれぞれ1ページでわかりやすく解説しています。

ターゲット169個の中で、「これならできる！」という我が家のSDGsを、この本を囲んで話し合ってみてはいかがでしょうか？

稲葉茂勝・渡邊優／著 2022年 ポプラ社

☆今月のおすすめ本☆



# 10月

# HAPPY BIRTHDAY

発行月に1歳のお誕生日を迎えるお子さんの写真を掲載します。



令和3年 10月5日  
緒方 怜侍  
ちゃん



令和3年 10月13日  
志岐 秋寧  
ちゃん



令和3年 10月14日  
矢野 裕翔  
ちゃん

※掲載は保護者からの申請をもとに行っています。  
※旧字体などについては、常用漢字表の通用字体を用いて表示しています。



令和3年 10月15日  
亀岡 依叶  
ちゃん



令和3年 10月17日  
山崎 蒼心  
ちゃん



令和3年 10月17日  
白川 海羽  
ちゃん



駅長おすすめの JR 九州ウォーキング

## 上野焼 秋の窯開き 福智町ウォーキング！

「駅長おすすめの JR 九州ウォーキング」では、平成筑豊鉄道と JR 九州の共催で、秋の福智町をめぐるコースを開催します。事前申込は不要です。ご参加お待ちしております。

### ■ JR 九州ウォーキングに関するお問合せ

JR 九州筑豊篠栗鉄道事業部 ☎ 0949-22-0985

### ■ 平成筑豊鉄道に関するお問合せ

平成筑豊鉄道 ☎ 0947-22-1000

「へいちくネット」ホームページ



- 開催日 10月29日(土)
- スタート駅 平成筑豊鉄道 赤池駅
- スタート受付 8時30分～11時
- ゴール受付 15時まで

※スタート駅へは列車をご利用ください。  
現地までの交通費はお客様のご負担となります。

参加費無料！  
約9km 3時間のコースです





みやこ町消防団 団長

う え む ら し ゅ う い ち  
植村 秀一さん

# みやこの匠をたずねて

## 消防団の活動 "PICK UP"

### 出初式

年の初めに、設備の点検、消防団員の士気高揚、消防技術の向上、並びに住民に防火・防災意識の普及を図ることを目的に開催しています。

### 防火・防災啓発活動

地域を災害から守るには住民の防災意識の向上が不可欠です。そのために、火災予防や初期消火訓練、避難訓練などの指導を行います。

### 消火活動、訓練

火災発生時には、自宅や職場からいち早く現場に駆け付け、消火・救助活動に従事。有事に備え、日ごろから訓練や演習を重ねています。



火災発生時や大規模災害時に出動し、消火活動や救助・救出活動など重要な任務に従事する消防団。9月1日現在、町内には、11分団62部に587人が所属。地域の安全と安心を守るため、本業の傍ら日々訓練に励んでいる。

「団員達は日ごろから使命感を持って活動しています。地域に密着した消防団だからこそ、この土地ならではの細やかな活動をしていき

いですね」と話すのは昨年4月に団長に就任した植村秀一さん（74歳）。父親からの勧めと、地域に貢献したいという思いから入団し、今年で35年になるベテラン団員である。普段は町内の飲食店で働き、いざ災害が発生すると、現場に駆け付け、団を指揮する。

この両立は簡単なものではない。平時は仕事の後に行われる訓練への参加や、いつ起きかわからない火災や災害に備え日々の機器点検作業。その他にも夜間見回りや防災指導など地道な活動がほとんどである。

「今的心境について尋ねると、「私は団長としての経験が浅いですが、団員各々はこの仕事に誇りと責任をもって自主的に活動してくれています。自分たちのまちは、自分たちでまもるの精神で団員一丸となつてくれからも町を守っていきます」と答える植村団長。その瞳に宿る情熱の炎は誰にも消すことはできない。

