

願いが



2026

7

叶いませうに:

七夕に向けて折り紙で飾りづくりをしました!!

みんなの願いが叶いますように☆

(認定こども園わくわくの木幼稚園)

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

みやこ町

検索

クリック!!!





平成筑豊鉄道レストラン列車「ことこと列車」
2026年11月までの運行分を販売しています！

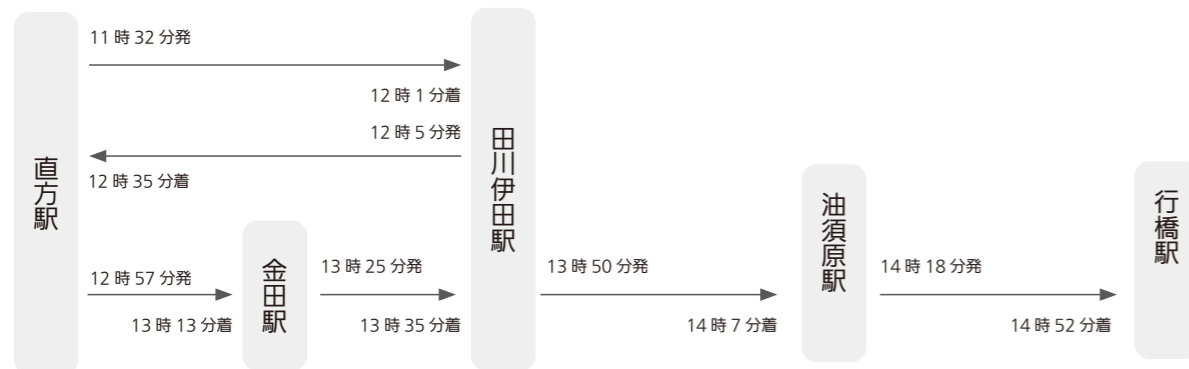


「ことこと列車」は、JR九州「ななつ星」や「或る列車」を手掛けた水戸岡鋭治氏が車両をデザイン。本格フランス料理を提供するレストラン列車の料理監修を手がけたのは、2019年にミシュラン「一つ星」を獲得、世界中からゲストが訪れる福岡市の人気フレンチ店「Goh」のシェフ福山剛氏です。ご家族、ご友人と普段とは違う「ゆっくり・おいしい・たのしい」列車の旅をお楽しみください。

■運行日 2026年11月29日までの㊥㊦㊧に運行

※2026年12月～2027年2月まで車両検査のため運休を予定しています。

■運行ルート（直方駅11時15分集合）直方駅11時32分発 → 行橋駅14時52分着



■旅行料金（税込）大人 19,800円 子供 16,800円

※「子供料金」は小学生以下で「お子様メニュー」を希望する人が対象です。
（フレンチコース料理を希望の場合は「大人料金」となります。）

※平成筑豊鉄道の1日乗車券付き

○フレンチコース料理



○お子様メニュー「ことことキッズBOX」



■お問合せ先

日本旅行の旅行商品として電話・webにて販売しています。
予約方法などは、平成筑豊鉄道ホームページ「ヘイチくネット」でお確かめください。

平成筑豊鉄道ホームページ
「ヘイチくネット」



問平成筑豊鉄道 ☎ 0947-22-1000

令和9年 二十歳の集い

1月10日
sunday

🕒 時間 10時30分～（受付：10時～）

📍 会場 サン・グレートみやこ

👤 対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた人

※町外にお住まいの方で、出席を希望する場合は生涯学習課へご連絡ください。



二十歳の集い
実行委員募集！

二十歳の集いまでに月1回程度の会議（オンラインでの出席も可能）を実施し、式典の内容を企画します。また、それに伴う準備や、司会進行などの運営を行います。

👤 対象者

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で、みやこ町に在住・在学・在勤している、または過去にこれらの経験がある人

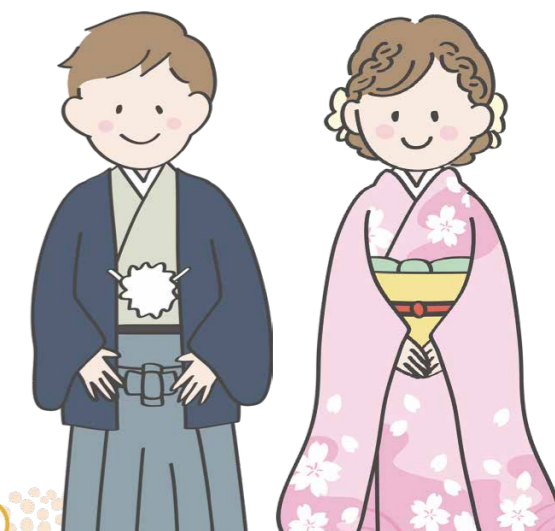
📅 募集期限 7月24日㊥

📝 応募方法

生涯学習課へ電話、または申請フォームから申し込み



問 生涯学習課 社会教育係 ☎ 32-6006



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8年5月末現在

人口 17,133人 (-29) [-378]

男 8,234人 (-12) [-147]

女 8,899人 (-17) [-231]

世帯数 8,238世帯 (-9) [-117]

() 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



Threads

※始めました



Facebook



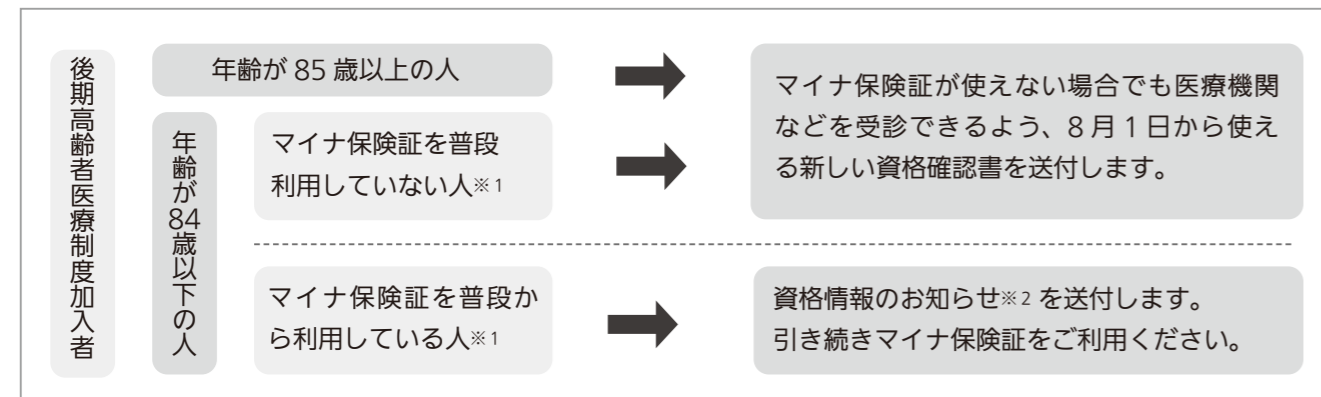
Instagram



資格確認書・ 資格情報のお知らせの

後期高齢者医療保険

これまでは後期高齢者医療制度に加入する人には、マイナ保険証の有無に関わらず資格確認書を送付していましたが、令和8年8月以降は、マイナ保険証を基本とする仕組みへの円滑な移行を進める観点から、次のとおり、運用の見直しを行います。



※1 マイナ保険証を普段から利用している人は、次の条件をともに満たす人です。

- ①過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用している人
- ②概ね直近3か月以内にマイナ保険証を利用している人

※2 ご自身の被保険者資格を簡単に把握できる、A4サイズのお知らせ



新しい資格情報のお知らせ・資格確認書は、令和8年7月下旬までに送付します。

■資格確認書に限度額の適用区分が併記できます

資格確認書に限度額の適用区分を併記する場合は市区町村の窓口への申請が必要です。

なお、令和8年8月から適用の資格確認書をお送りする人で、すでに限度額の適用区分が併記された資格確認書をお持ちの人には、適用区分が併記された資格確認書を交付します。

■自己負担割合をご確認ください

医療機関で受診する際の医療費の自己負担割合は、1割、2割または3割です。

毎年、前年中の所得をもとに、8月から翌年7月までの1年間の自己負担割合の判定を行います。

原則、同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円未満の人のみの場合は1割、28万円以上の人がいる場合は2割、145万円以上の人がいる場合は3割となります。

マイナ保険証には様々なメリットがありますので、マイナ保険証をお使いになれる人は、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



《マイナ保険証のメリット》

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも医療機関での窓口負担を自己負担額までに抑えることができる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定、搬送先の病院で活用される

☎マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178

有効期限は7月31日です

国民健康保険

国民健康保険に加入している人の資格情報のお知らせ、または資格確認書の有効期限は、7月31日に満了となります。医療機関・薬局での受付は「マイナ保険証」か「資格確認書」を提示してください。

7月中に対象者へ資格情報のお知らせ、または資格確認書を送付します。7月31日までに届かない場合は、保険福祉課までお問合せください。

○マイナ保険証を持っている人は「資格情報のお知らせ」が届きます

医療機関・薬局を受診する際は、「マイナ保険証」を提示してください。普通郵便で、「資格情報のお知らせ」を送付します。
※注意！「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。停電などの事情で医療機関などでマイナ保険証の読み取りができない場合に、マイナ保険証と併せて提示してください。

○マイナンバーカードを持っていない人、マイナ保険証を持っていない人は「資格確認書」が届きます

医療機関・薬局を受診する際は、「資格確認書」を提示してください。特定記録郵便で、「資格確認書」(藤色)を送付します。



※『資格情報のお知らせ』、『資格確認書』は、7月中旬頃に1人1枚ずつ封書で送付します。同居の人でも、同時に届かない可能性がありますのでご了承ください。限度額(減額)認定証は、8月1日以降、申請により交付できます。ただし、マイナ保険証を持っている人は手続き不要です。

医療費の抑制にご協力をお願いします

1人あたりの医療費(令和5年分)

福岡県平均	429,581円
みやこ町	474,630円

▲60市町村中11番目!!

資料:国民健康保険の実態(国民健康保険中央会)

医療費の一部は、国民健康保険に加入しているみなさんの国民健康保険税でまかなわれています。一人当たりの医療費が増え続けると、その費用を補うために国民健康保険税の引き上げが必要となる可能性もあります。そうならないためにも、特定健診を受けるなど、日頃から健康づくりを心がけ、医療費の抑制にご協力をお願いします。

※ 現在市町村ごとに決定されている国民健康保険税ですが、県において同じ所得水準・世帯構成であれば県内どの市町村に住んでいても同じ保険税とする「保険料水準の統一」が令和15年度を目標として進められています。

■国民健康保険税の滞納はダメ!

国民健康保険税を滞納すると、「資格確認書(特別療養費)」または「資格情報のお知らせ(特別療養費)」が交付されることがあります。医療機関を受診すると、全額(10割)を支払い、後で払い戻しの手続きが必要になります。

受講料
無料

行事予定 問 体育協会 ☎ 55-0667

みやこ町ジュニアリーダークラブ 夏季インリーダー研修!

外研修のシーズンがやってきました!今年度は、「JOYPOLIS SPORTS 北九州イノベーションセンター」で e-スポーツ体験と「タカミヤ環境ミュージアム」での楽しい環境学習を企画しています。皆さんの参加お待ちしております!!

- 申込方法 QRコード(詳細については決定通知メールでお知らせします。)
- 対象 みやこ町在住・在学の小学4~6年生
- 定員 先着12人
- 日時 7月26日⑩ 8時30分~17時
- 集合場所 みやこ町役場本庁駐車場(みやこ町勝山上田960)
- 参加費 1,100円(昼食費:神戸クックワールドビュッフェ)
- 申込期間 7月3日⑩8時~10日⑩17時
- 問合せ みやこ町中央公民館 ☎ 42-1365(平日8時30分~17時)



【申込QR】



生涯学習課
体育係
☎ 32-6006

7月のプール開館日についてのお知らせ

【犀川プール】

- 開館日 7月21日⑩~7月31日⑩
- 休館日 7月22日⑩ 15時以降
7月25日⑩ 午前中
(予備日:7月26日⑩)
- 営業時間 9時~12時、13時~17時

【豊津 B&G プール】

- 開館日 7月1日⑩~7月31日⑩
- 休館日 毎週月曜日
- 営業時間 9時~12時、13時~16時、
17時~20時

ご不明な点がございましたら、各施設までお問い合わせください。

栄養講座と転倒予防ウォーキング フレイル予防

7月19日(日)
11時~45分
60歳以上~対象

見学だけでも
自由参加OK

【有料広告】

- 栄養講座**
フレイル予防に役立つ
食事のポイントを解説!
- 転倒予防ウォーキング**
正しい歩き方で
転びにくい体づくり!
- 参加無料**
どなたでも
お気軽にご参加ください!

みやこ町 地域貢献活動 会場 勝山サン・グレート開催



SWITCH 整骨院 主催
講座担当
トレーナー 小林

大会結果

敬称略、町内在住・在学者のみ掲載。

◇みやこ町春季軟式野球大会

優勝 本庄クラブ

◇みやこ町春季ソフトボール大会

優勝 サンクトゥス

◇みやこ町春季ミニバスケットボール大会

男子の部 優勝 勝山ユニティアライズ
女子の部 優勝 犀川ワイルドボアーズ

スポネット TOYOTSU 活動紹介

~「ぴんぴん☆キラリ」参加者募集中~

毎週⑩(9時30分~10時30分)シニア体力アップ運動教室「ぴんぴん☆キラリ」開催中です。基礎体力の維持・転倒防止のための健康づくりに取り組んでいます。中村静香先生のご指導の下、リズムに合わせて楽しく運動をしています。

5月20日は今年度1回目の体組成計測定・体力測定を行いました。子育て・健康支援課のご協力で体成分分析を行い、日頃の運動や食生活のアドバイスをいただきました。随時参加者を募集していますので、いつでも見学お待ちしております。

興味のある人は、ぜひお気軽にご連絡ください! ☎ 33-2279



☎ 32-2510 (内線 126・127) 住民課 生活環境係

旧犀川庁舎裏で資源ごみ回収

■回収日時 7月1日㊤、18日㊤ 9時～12時
8月5日㊤、15日㊤ 9時～12時

■回収場所
旧犀川支所裏車庫スペース(犀川本庄641-1)
※指導員の指示に従い、分別してください。
※本人確認のため運転免許証などを持参してください。



☎ 32-6014 (内線 424・425) 建築課 住宅管理係

町営住宅入居者募集のご案内

■募集する住宅

団地名	建築年	間取	階数等	募集数	床面積	家賃(円)	エレベータ
今里若者向け住宅(犀川本庄)	H26	2LDK	フラット1階	1戸	62.0㎡	35,000	○

- 申込期間 7月2日㊤～10日㊤
- 入居時期 10月1日㊤以降の予定
※清掃などで入居が遅れる場合があります。
- 応募資格
 - ①税金・使用料の滞納が無いこと
 - ②入居者およびその同居者が暴力団員でないこと
 - ③配偶者がおり、申込日において、夫婦の合計年齢が80歳以下であること
 - ④みやこ町に定住を希望する人
 - ⑤世帯の合計所得が月額158,000円を超えること
- 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。
- 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(7月24日㊤までに契約書を提出できる人に限る)。

☎ 32-2511 (内線 241) 行政経営課 地域経営係

空き家相談会のお知らせ

福岡県内に空き家を所有する人や持ち家の今後について考えたい人を対象に、空き家の活用などに詳しい専門の相談員や各種専門家などが空き家や住まいの終活に関する相談に応じます。

■日時 7月25日㊤ 10時30分～15時30分
(1組30分)

- 場所 行橋市役所5階会議室
- 定員 14組(定員になり次第受付終了)
- 対象者 福岡県内にある空き家や持ち家の所有者
- 参加方法 事前予約制(当日受付不可)
- 相談内容 空き家の売買・賃貸に関すること
相続に関すること
空き家の活用方法に関すること
住まいの終活に関すること など
- 申込先 福岡県空き家活用サポートセンター
☎ 092-726-6210

【添付書類】
①入居する人全員の住民票など
(マイナンバー不記載、続柄の記載があるもの)
②入居する人全員の所得証明書または源泉徴収票
③入居する人全員の滞納のない証明書
※虚偽の申込みは入居許可を取り消します。

- 決定方法 応募者が募集戸数を超えた場合は抽選
- 抽選予定日 7月14日㊤ 10時～
※町のホームページで申込書のダウンロードや所得の計算方法の確認ができます。

☎ 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 5月21日

No.	事業名	業者名	落札金額(円)
1	豊津小学校渡廊下2新設工事	金子建設	7,715,700
2	豊津小学校体育倉庫新設工事	アローズコーポレーション(株)	7,020,000
3	気化熱冷風機購入	不成立	—
4	令和8年度築鳥第4外2団地解体工事設計業務	(株)エム・ピー・アイ みやこ営業所	1,770,000
5	令和8年度新光富外1団地解体工事設計業務	(有)黒田一級建築設計事務所 みやこ営業所	1,560,000
6	みやこ町国民保護計画改訂業務	国際航業(株)福岡支店	6,280,000
7	町有施設清掃業務(勝山A地区)	ニューゼネラル商事(株)	4,480,000
8	町有施設清掃業務(勝山B地区)	不成立	—
9	町有施設清掃業務(勝山C地区)	(株)京都ビルサービス	5,220,000
10	町有施設清掃業務(保育所・小中学校)	(株)周防灘ビルサービス	6,000,000
11	町有施設清掃業務(犀川A地区)	(株)周防灘ビルサービス	3,200,000
12	町有施設清掃業務(犀川B地区)	不成立	—
13	町有施設清掃業務(犀川C地区)	(有)アクティブ企画ふくちや	1,680,000
14	町有施設清掃業務(豊津A地区)	ニューゼネラル商事(株)	4,600,000
15	町有施設清掃業務(豊津B地区)	(株)サニタリーワン	3,600,000

※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。

☎ 32-2511 (内線 242) 行政経営課 行政経営係

2026年度サマーフェスティバル in 築城の開催について

- 日時(基地開放時間)(予定) 7月24日㊤ 15時30分～20時30分
- 場所 航空自衛隊築城基地グラウンド
- 内容(予定) 装備品の展示、ステージイベント、花火、各種出店など
- 駐車場 一般来場者の駐車場はありませんので、公共交通機関等をご利用ください。

- その他
 - ①イベント内容などは、変更になる場合があります。
 - ②不明な点がございましたら、築城基地広報班へ問合せください。
- 問合せ 航空自衛隊築城基地 ☎ 56-1150



京築神楽公演 「神楽人の祭展」開催

■日時 8月22日④ 14時30分～18時30分
 ■会場 吉富フォーユー会館
 (吉富町大学広津 413 番地 1)
 ■出演 京築内の神楽 7 団体
 (みやこ町からは『光富保存会』出演予定)

■申込期限 8月5日④
 ※事前申込が必要 ⇒⇒⇒



■問合せ先
 「神楽人の祭展」
 公演事務局
 ☎092-732-1688



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毎月開店します。予約は不要ですので、ぜひお気軽にお越しください。

■開店日時 7月27日④ 10時～15時 ※予約不要
 ■場所 ユータウン犀川(犀川駅) 2階多目的ホール
 ■参加費 1人100円(お茶・コーヒー代)
 ■問合せ先 保険福祉課 高齢者支援係 ☎32-2516

行橋記念病院の専門職による
 脳の健康チェック、骨密度測定、物忘れ相談
 (10時～12時、13時～15時)
 ※午前中、認知症予防ミニ講話(30分程度)を行います



☎32-2510(内線124・125) 住民課 住民係

障害年金をご存じですか？

障害のある人が 次の3つの要件 を全て満たしている場合、国民年金・厚生年金保険の障害基礎年金や障害厚生年金を受け取ることができます。

- 対象者 次の全てに該当する人
- ①年金制度加入中に初診日があること
 ※初診日とは障害の原因になった傷病について、初めて医師の診察を受けた日
 ※初診日が20歳前の人、60～65歳の年金未加入期間中の人も障害基礎年金の対象
 - ②一定の障害の状態にあること
 - ③保険料納付要件を満たしていること

■障害基礎年金の年金額(令和8年4月分から)

1級	
昭和31年4月2日以後生まれの人	1,059,125円 + 子の加算額
昭和31年4月1日以前生まれの人	1,056,125円 + 子の加算額
2級	
昭和31年4月2日以後生まれの人	847,300円 + 子の加算額
昭和31年4月1日以前生まれの人	844,900円 + 子の加算額
子の加算額	
2人まで	1人につき 243,800円
3人目以降	1人につき 81,300円

- 手続き先
- ・初診日が厚生年金期間中(障害厚生年金の手続き)
 → 小倉南年金事務所(☎093-471-8873)
 - ・初診日が国民年金期間中(障害基礎年金の手続き)
 → 小倉南年金事務所またはみやこ町役場住民課

【ご注意ください！】

「障害者手帳の障害等級」と「国民年金・厚生年金保険障害等級」は判断基準が異なるため、障害者手帳の交付を受けても障害年金は受けられないこともあります。

☎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

要予約

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。

■日時 7月26日④ 9時～16時

■場所 住民課(本庁のみ)

■予約 ☎32-2510(予約制)

※予約をしていない場合は、当日の各種手続きは受付できません。

※マイナンバーカードの各種手続きは本庁住民課で平日の8時30分～17時も行っています。

申請	役場で顔写真を撮影し、マイナンバーカード申請のお手伝いをします。 【持参するもの】 ・本人確認書類(※) ・個人番号カード交付申請書 ・通知カード、 (持っている人のみ)
受取	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け取りができます。 【持参するもの】 ・本人確認書類(※) ・交付通知書(ハガキ) ・通知カード、 (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。 【持参するもの】 ・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。 【持参するもの】 ・マイナンバーカード ・本人確認書類(※)

(※) 本人確認書類の例

- ① 顔写真付きのもの……1点
 運転免許証、障害者手帳、パスポート など
- ② ①がない場合は、次のいずれか……2点
 資格確認書、後期高齢者医療証、
 介護保険証、年金手帳、など

みやこの文壇 傑作選	
豊津短歌会 詠題 自由	眼の手術間近と言うに止められぬ 夫の酒好きいらいらつもの
犀川畦道俳句会	水みつる田の面も静もる夕まぐれ かえる鳴くなく声重なりて どくだみの一輪挿しは清ししも 庭に蔓延るは気持ち萎えたり
紫陽花を愛でる和装の二人連れ	坂口 さつえ
葛かずら空家一軒のみつくし	牧野 八寿子
山の埒卯の花白く谷に咲き	森下 鳴滝
とよつ俳句会	樋口 幸子
夏燕ひらりと塔を越えゆけり	永田 康一
田水張り俄に活気美夜古郡	宮本 キクエ
五月晴ひよこと遊ぶ五つの児	松尾 春楊
まほろば吟行句会	花田 真知子
筋入りの菖蒲の艶や無地もよし	
白鷺のそりそりそりと菖蒲園	

【有料広告】

訪問診療 訪問看護

ご自宅へ
伺います

苅田町、行橋市、みやこ町
豊前市、築上町、上毛町
吉富町他

腹膜透析

訪問診療や
外来で透析可能

小倉記念病院と連携
併設介護施設に入居も可能

血液透析施設

2027年 開設予定



リハビリ施設・介護施設 併設
無料送迎あり

無料送迎あり



みやざき腎臓内科・リハビリクリニック

クリニック隣



血液透析施設

医療法人
みやざき腎臓内科・リハビリクリニック
築上町大字東八田845-1
☎0930-56-1035

JR築城駅近く
コスモス椎田店隣

みやこ町の健康課題

～メタボの予防・改善はエネルギーコントロールから～

今回は、内臓脂肪の増加が血圧や血糖値などを悪化させ、心疾患や脳卒中、腎疾患などの重大な疾患を招くことをお伝えしましたが、今回から2回シリーズで、メタボにならないための方法について紹介します。1回目は内臓脂肪を増やさないための適正なエネルギーのとり方について紹介します。

POINT 01 大切なのはエネルギーのバランス

私たちは食事でエネルギーを取り入れ、体を作ったり活動することでエネルギーを消費します。この取り入れたエネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーが脂肪に変わり肥満になります。このエネルギー収支のバランスを調整することで、メタボの予防と改善ができます。

POINT 02 BMI でエネルギーバランスを確認

自身のエネルギーバランスがとれているかを確認する目安に、「BMI (ボディ・マス・インデックス)」という指標があります。BMIは、身長と体重から算出でき、身長に対して今の体重が適正であるかを知ることができ、右の算出式で計算できます。算出した結果が目標範囲内に入っているかは「表1」で確認でき、どの年齢でも25.0以上であれば肥満ということになります。

「BMIを計算してみよう!」
 $BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$
 例) 体重55kg 身長155cmの人の場合
 $55kg \div 1.55m \div 1.55m = BMI22.9$

表1) 目標とするBMIの範囲

年齢	目標 BMI (kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9




【参考】日本人の食事摂取基準 2025年版

まずは日々の体重を測定し、BMIを計算して、適正なエネルギー量になっているか確認する事が大切です。

また、自身のBMIが25.0以上であった人は、生活習慣を見直し、目標範囲内の体重になるよう心がけましょう。逆に目標範囲を下回った人は、体調を崩しやすくなるなどリスクが生じるため、目標範囲内のBMIを目指しましょう。

○ちょっとだけ変えて無理なくコツコツ減量!

BMIが25.0以上であったからといって、急激な減量は長くは続かないうえ、逆に太りやすい体質になることもあり、体にも大きな負担をかけてしまいます。今回は食事量を極端に減らさず、無理なく続けられる減量法を紹介します。

<p>大盛ごはん(250g)を少し減らして中盛(200g)へ!</p>  <p>3カ月で約3kg減量!</p> <p>ご飯50g = 78kcal $78kcal \times 3食 \times 90日 = 21,060kcal$ $21,060kcal \div 7200 = \text{脂肪約} 3kg$</p>	<p>おやつをお菓子から果物に変える!</p>  <p>3カ月で約2kg減量!</p> <p>(例) クッキー5枚(60g) = 275kcal バナナ中1本 = 93kcal $(275kcal - 93kcal) \times 90日 = 16,380kcal$ $16,380kcal \div 7,200kcal = \text{脂肪} 2.3kg$</p>	<p>毎日350mlのビール2缶飲んでいたのを1缶へ!</p>  <p>3カ月で約2kg弱減量!</p> <p>ビール350ml1缶 = 150kcal $150kcal \times 90日 = 13,500kcal$ $13,500kcal \div 7,200kcal = \text{脂肪約} 1.9kg$</p>
---	---	--

※脂肪1kgを減らすには、約7,200kcalのエネルギーを消費する必要があります。
 ※あくまで計算上のエネルギー換算であるため、基礎代謝や筋肉量などの個人の体質や、運動量、その他の要因などにより数値は変わります。

糖質やアルコールを減らすのがコツだよ!



この3つの方法に限らず、1日に摂取するエネルギー量を100kcal程度抑えることで、無理なく少しずつ減量できるので、自身が続けられそうなことをコツコツ継続してみましょう。

📣 次回は9月号に掲載します。

ほけんだより

子育て・健康支援課 健康づくり係 ☎ 32-2725

7月の健診・相談

健診・相談	日にち	場所	受付時間	持参品
4・7か月児健診	15日㊦	本庁別館(勝山)	13時～14時	母子手帳、アンケート用紙、バスタオル、 3歳児はお子さんの尿
1歳半・3歳児健診	17日㊦	本庁別館(勝山)	13時～14時	
5歳児健診	28日㊦	文化交流センター(豊津)	12時50分～	

個別に受付時間を案内します

幼児フッ素塗布

- 対象 就学前までの子ども
- 日時 7月17日㊦ 13時～13時30分
- 場所 本庁別館(勝山)
- 持ち物 母子手帳
- ★1人当たり4か月ごとに1回を原則とし、年3回を限度としてフッ素塗布を無料で受けることができます。
- ★1歳半・3歳児健診と同時に実施します。必ず歯磨きをしてきてください。
- ★フッ素塗布と同時に歯科相談を実施しています。

★乳幼児健診は、今後感染症の状況や自然災害などで中止、変更となる場合があります。変更などがある場合は、個別にご連絡します。

ベビーマッサージ教室

- 赤ちゃんとのふれあいを楽しむベビーマッサージ。赤ちゃんとのふれあいを楽しみながら、ママと一緒にリラックスマスしませんか。初めての人もお気軽にご参加ください。
- 日時 7月16日㊦ 10時～11時30分
 - 場所 サン・グレートみやこ 2階和室
 - 持ち物 バスタオル、飲み物(お子さんのミルクなど)
 - 申込先 子育て・健康支援課健康づくり係 ☎ 32-2725

こども発育相談(要予約)

- こどもの発育・発達について個別に相談できます。
- 時間 予約制(1人40分程度の個別相談)
 - 対象 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。

子育て支援センター

子育て支援センター 子育て支援係 ☎ 32-2725

子育て支援センターは、地域で安心して楽しく子育てができる遊び場として開放しています。育児に関する疑問や悩みを一緒に考えながら、子育てに関する情報を提供し、毎月さまざまなイベントを企画しています(要予約)。イベントがない日は自由に利用できますので、お気軽にお越しください!

へなかよしキッズ
食育講座



へなかよしキッズ
クッキング



へなかよしキッズ
手形・足形アート



- 対象 0歳から6歳までの未就学の子どもとその保護者
 - イベントの日程や定員などの詳しい内容はこちらのHPをご覧ください。
 - ※天候などにより、イベントの日程や内容が変更になる場合があります。
- 詳しくは各支援センターまでお問合せください。



お知らせ

第8回ゴゴ一行橋将棋名人戦

■日時 8月2日⑩ 受付9時～9時30分
 ■会場 行橋市中央公民館
 ■参加費 一般2,000円 小中高生1,500円
 (参加賞、弁当、茶付)
 ■主催 日本将棋連盟行橋支部
 ■クラス A級、B級、C級

■申込み 7月10日⑩までに電話またはメール
 ☎090-8399-1088 (長竹)
 ☎090-8833-4218 (北川)
 h-naga@tuba.ocn.ne.jp (メール)
 【郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、参加クラス】
 ※申込後は必ず受付完了の返事を確認してください。

募集

裁判所職員採用試験

令和8年度裁判所職員採用一般職試験(裁判所事務官、高卒者区分)
 ■受付期間(インターネット) 7月1日⑩10時～10日⑩
 (受信有効)
 ■第一次試験日 9月13日⑩
 福岡地方裁判所事務局
 人事課任用係
 ☎092・981・9642

福岡県町村会等職員採用試験

■日程
 ○1次試験 9月20日⑩
 ■会場 福岡県自治会館
 (福岡市博多区千代4-1-27)
 ■受付期間 7月6日～8月10日
 ■受験資格
 平成11年4月2日～平成17年4月1日までに生れた者
 ※詳細はこちら↓

福岡県町村会総務課
 ☎092・651・1121

職業訓練講座受講生募集

【ExcelVBA応用】
 8月3日⑩～21日⑩ 定員20人
 (⑩⑩開講(計6回))

※受講料など詳しくはお問合せください。
 ■問合せ・申込み先
 ☎0979・82・1511
 豊前地域職業訓練センター

職業訓練生(9月生)募集

①CADものづくりサポート科 (25人)
 ②電気設備技術科 (20人)
 ③ものづくり溶接科 (15人)
 ④機械CADオペレーション科 (3人)
 ⑤ビル管理技術科 (4人) など
 ※③～⑤は飯塚
 ※④～⑤はビジネススキル講習付き
 ■対象者 ハローワークに求職を申込み、受講指示・支援指示または受講推薦をもらえる人
 ■募集期限 8月5日⑩(福岡) 7月30日⑩(飯塚)
 ■受講料 無料(教科書・作業着などは自己負担)
 ■申込先 ハローワーク行橋
 問ポリテクセンター福岡
 ☎093・641・6909
 問ポリテクセンター飯塚
 ☎0948・22・4988
 ★見学会も実施しています。予約は不要です。詳しくはお問合せください。

相談

相談無料
 秘密は固く守られます

【パソコン初級科】 (9人)
 ■訓練期間 10月1日⑩～12月25日⑩
 ■場所 北九州地区職業訓練協会(北九州市八幡東区)
 ■対象 ハローワークに求職申し込みをし、受講指示、支援指示または受講推薦を受けた人
 ■費用 無料
 (教科書代は個人負担)
 ■申込期限 8月18日⑩
 ■申込 ハローワーク行橋
 問福岡障害者職業能力開発校
 ☎093・741・5431

【このころの健康相談】
 保健師、社会福祉士が、悩みをお聴きします。不安、恐怖、イライラ、不眠など、つらい気持ちが続くときは気軽に相談ください。(事前予約も可)
 ■日時 7月23日⑩14時～16時
 ■場所 本庁 101会議室
 問子育て・健康支援課 障がい者支援係
 ☎32・2725

行政相談

■日時 7月9日⑩
 ■時間 13時30分～16時
 ■場所 中央公民館2階視聴覚室
 問総務課総務係
 ☎32・2511

補聴器相談(7月)

【犀川地区】 9時30分～10時30分
 ■日時 14日・28日⑩
 ■場所 中央公民館
 【豊津地区】 11時～12時
 ■日時 14日・28日⑩
 ■場所 文化交流センター
 【勝山地区】 13時～14時
 ■日時 14日・28日⑩
 ■場所 サン・グレートみやこ
 問子育て・健康支援課
 ☎32・2725

困りごと相談室

こども支援オフィス
 状態に応じて課題を整理し、必要な支援・手続きにつながるなどの相談支援を実施します。生活全般での困りごと、子育てや家族の悩みごとなど、気軽に相談ください。(予約優先)
 ■日時 7月9日⑩
 ■時間 10時30分～12時30分
 ■場所 本庁3階 302会議室
 ■予約・問合せ先
 くらし・しごと・家計困りごと相談室 ☎26・7705

出張消費者相談

■日時 7月8日⑩10時～16時
 ■場所 応相談 ※要予約
 問行橋市広域消費生活センター
 ☎23・0999

特設人権相談

暴力やいじめ、誹謗中傷や差別など人権に関する問題について人権擁護委員が相談に応じます。
 ■日時 7月9日⑩
 ■時間 13時30分～16時
 ■場所 サン・グレートみやこ
 問総務課人権男女共同参画室
 ☎32・6009

成年後見制度地域巡回相談

認知症の親の財産管理、福祉サービスの契約、障がいのある人の将来のことなど、成年後見制度についてご相談ください。
 ■日時 7月13日⑩
 ■時間 13時30分～15時30分
 ■場所 役場別館 会議室3
 ■予約 当日12時までに電話
 問行橋・京都成年後見センター
 おれんじ ☎26・8910

司法書士 相続・遺言相談会

相続登記や遺言書の作成、不動産の名義変更、借金問題などの相談に応じます。(要予約)
 ■日時 8月1日⑩10時～16時
 ■場所 筑豊会場ユメニティのおがた
 ■定員 24組
 ■予約期間 7月6日⑩～30日⑩(10時～16時)
 ■予約・問合せ先
 福岡県司法書士会事務局
 ☎092・722・4131

ひとり親サポートセンター

【無料弁護士相談(要予約)】
 ■日時 毎月第1⑩ 13時～15時
 毎月第2・4⑩ 18時～20時
 問ひとり親サポートセンター
 ☎092・584・3931

【困りごと・養育費等の相談】

来所相談・役場での出張相談を随時受け付けていますので、ご連絡ください。
 問ひとり親サポートセンター
 飯塚ランチ
 ☎0948・21・0390

【編集後記】

認定こども園わくわくの木幼稚園で行われた七夕飾りづくりの様子取材しました。(表紙)子どもたちは折り紙で楽しそうに飾りを作り、完成した作品を笑顔で見せてくれました。七夕に向けて、これからもたくさん飾りを作っていくそうです。教室いっぱいに元気な声と笑顔があふれ、自分たちで作った飾りを笹に飾る日を心待ちにしている様子が伝わってきました。次回の8月号の「みやこっちゃん」も是非読んでください!

みやこ町の電話帳

本庁舎

町長公室・総務課・財政課	☎32-2511
行政経営課	
人権男女共同参画室	→☎32-6009
税務課	→☎32-2515
住民課	→☎32-2510
保険福祉課	→☎32-2516
子育て・健康支援課	→☎32-2725
会計課	→☎32-2517
議会事務局	→☎32-2655

本庁舎別館

産業振興課・農業委員会	→☎32-2512
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
建築課	→☎32-6014

犀川支所

	→☎42-0001
--	-----------

豊津支所

	→☎33-3111
--	-----------

伊良原出張所

	→☎43-5111
--	-----------

学校給食センター

	→☎33-1035
--	-----------

みやこ町中央公民館

	→☎42-1365
--	-----------

サン・グレートみやこ

	→☎32-5540
--	-----------

豊津公民館

	→☎33-3115
--	-----------

すどりの里

	→☎33-5550
--	-----------

いこいの里

	→☎42-0500
--	-----------

歴史民俗博物館

	→☎33-4666
--	-----------

社会福祉協議会

	→☎42-1000
--	-----------

地域包括支援センター

	→☎32-8032
--	-----------

やまびこ診療所

	→☎43-5275
--	-----------

納付忘れはありませんか?

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、便利な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。

■今月の納期限 7月31日⑩

固定資産税(第2期)・国民健康保険税(第1期)
 介護保険料(第1期)・後期高齢者医療保険料(第1期)

問 税務課徴収係
 ☎32・2515(内線 115・116)



ギラヴァンツ北九州 河辺選手が再びみやこ町応援大使に決定!

6月12日、フレンドリータウン協定を結ぶギラヴァンツ北九州の河辺駿太郎選手が昨年に引き続き、みやこ町の応援大使に就任することが決定したため、町長を表敬訪問しました。今後、ギラヴァンツ北九州および河辺選手とともに、SNSなどを活用してみやこ町の魅力発信や町の皆さんと交流をする予定です。

勝山柔道クラブが「トイレトペーパー」を寄贈してくれました

勝山柔道クラブの指導者である吉田新吾さんから、町内の公共施設で活用してほしいと寄贈していただきました。トイレトペーパーは、勝山柔道クラブの子どもたちや保護者の皆さんと一緒に絵を描いたもので、「利用された方に少しでもほっこりした気持ちになってもらい、施設をきれいに使っていただければうれしい」との思いが込められています。



アジアキッズ柔術チャンピオンシップ2026 初出場、初優勝!

江田煌己(えだ こうき)さん(5歳)が、5月31日に東京都国立代々木競技場第二体育館で開催された「Asia Kids Jiu Jitsu Championship 2026」に出場し見事、初出場、初優勝を果たし、なんと「世界ランク5位」になりましたので、町を表敬訪問されました。



みやこ町公式インスタグラムでは、紙面に載せきれなかった写真や記事をたくさん公開しています! ぜひご覧ください。

@MIYAKOTOWN

みやこの出来事



みやこ町高齢者大学・女性学級合同開講式を開催しました

5月27日サン・グレートみやこにて、合同開講式を開催し、115人の受講生が参加しました。式典終了後の講演会では、九州歴史資料館の渡部邦昭氏より「豊州鉄道から田川線へ」という演題でご講演いただきました。参加者から「田川線を懐かしく感じながら聴講した」、「内容が充実していて興味深かった」との声があり、大変好評でした。



いさやま保育園 図書館見学会

年中・年長児クラスのみなさんが見学に来てくれました。館内の本の多さに驚きながら、大型絵本など興味深そうに見入っていました。絵本コーナーでは、知っている本を見つけて喜んでいました。読書ボランティアグループ「紙芝居のひろば おひさまの会」によるおはなし会では、手遊びや読み聞かせなど、一緒に歌いながら楽しい時間を過ごしました。



わくわくの木幼稚園の図書館見学会

年長クラスのみなさんが図書館見学会に参加しました。最初はちょっと緊張気味でしたが、普段は入れない閉架書庫で、移動式の書棚を動かしてみるなど、みんな楽しそうな表情で見学していました。読書ボランティアグループ「もこもこ」によるおはなし会では、手遊びやエプロンシアターでとても盛り上がっていました。



犀川のぞみ保育園 図書館見学会

年長クラスのみなさんが犀川分室に見学に来てくれました。いろいろな本や館内の飾りに興味津々で楽しそうに見学していました。読書ボランティアグループ「にこにこ」によるおはなし会ではクイズに答えたり、歌に合わせて一緒に人形を動かしたりと、とても盛り上がっていました。



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)

参列者目安
20名様ほど

花しょうぶプラン

66万円(税込)

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～

花しょうぶ

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)

お問合せは
365日
24時間対応

【有料広告】

町民のひろば

問 町長公室 広報広聴係 ☎ 32-2511

「映画マニア・クラブ」のメンバー募集
(現在3名のみ)

月に一度語り合う「至福の時」です。
特に、マニア未満の若者には、大いに勉強になりますよ。

問合せ: 33-2029 (上田)

みなさんからの投稿を募集します!

- 掲載費用 無料
 - 申込期間 掲載を希望する発行月の前月1日～10日(土・日・祝除く)
 - 申込方法 申込書を町長公室へ提出(メールおよびFAXのみ)
- 詳しくはホームページをご覧ください。



7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。



はいせ
珀己晴くん



たっちゃん



のあちゃん



りあん
梨愛ちゃん



こうがくん

※掲載は保護者からの申請をもとに行っています。(お子さんの名前は〇〇ちゃん、〇〇くん、ニックネームも可能です)
※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。

楽しい手話の世界へようこそ! / vol.2

子育て・健康支援課障がい者支援係
手話通訳士 北風由佳



手話は動きのある言語です。今回の「釣り」のように実際の動きから作られた手話もたくさんあります。「歩く」「泳ぐ」「食べる」「結ぶ」「書く」など。今後、紹介していきますので楽しみにしてくださいね。

今回は、子育て・健康支援課の久保田さんの手話です。
さて、7月です。夏休みが始まりますね。皆さんは夏休みに何をしますか?
「夏休み、釣りに行きます」



『夏』

うちわであおぐように手を動かす。
※この手話は『夏』『うちわ』『暑い』の意味がありますが、話の流れで使い分けます。



『休み』

両手のひらを閉じて左から右へ(右から左へ)動かす。
※1日だけの休みの場合は、両手のひらを下に向けて開いたところから閉じるように動かします。



『釣り』

両手の人さし指をのばしてつなぎ合わせ、振り上げるように動かす。
一本釣りをしているような動き。
※自分の楽しいと思っていることは、にっこりして表現するとGOOD!



『行く』

人さし指の先を下に向けた状態から、さっと前方へ動かす。
※『行く』の表現もいくつかあります。状況等で表現が変わりますが、今回はこの表現です。



みんなの図書館

問合せ
本館(豊津) ☎ 33-1040
犀川分室 ☎ 42-3330
勝山分室 ☎ 32-3455

開館時間
本館(豊津) 10時~18時
犀川・勝山分室 12時30分~17時
休館日 毎週㊤・毎月最終㊤



夏休みイベント

申込は図書館本館・各分室へ(電話可)

おはなし会 本館(豊津) 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(0歳~2歳くらい)向けのおはなし会
日時:7月10日・24日㊤ 11時~
■幼児から小学校低学年向けのおはなし会
日時:7月4日・18日㊤ 11時~
※事前の予約は不要です。

ボードゲームデー 本館(豊津) 視聴覚室

図書館でボードゲームができます
■日時 7月5日・19日㊤ 10時~16時
(入退室自由)
■対象 小学生以上 ※図書館利用者カードが必要

7月の特集コーナー

一般「夜の世界へ」
児童「なつがきた!」



ブックスタート

みやこ町では、4か月児健診、1歳半健診の時に絵本をプレゼントしています。
4か月 7月15日㊤ 本庁別館
1歳半 7月17日㊤ 本庁別館



ご利用ください! 図書館のWEBサービス・電子書籍



ホームページ



電子図書館



1 わくわく実験理科講座(育徳館高等学校科学部)

■日時 7月24日㊤ 14時~15時30分
■対象・定員 小学生 先着20人
■受付開始 7月4日㊤~

2 落語をたのしもう(九州大学落語研究会)

■日時 8月8日㊤ 14時~15時
■対象・定員 小学生 先着30人
■受付開始 7月4日㊤~
※保護者などの同伴可

3 ボードゲームしよう

■日時 8月12日㊤・19日㊤ 14時~16時
■対象・定員 中学生 先着5人
■受付開始 7月14日㊤~



それぞれの開催日の優勝者にボードゲームをプレゼント

中学生図書館サポーター募集

令和8年8月~令和9年2月の間に図書館でボランティア活動ができる中学生を募集します。
【活動内容】本の整理・修理、おすすめの本などの特設コーナーの企画・設置、おはなし会の手伝い
※終了後、活動証明書を交付します
■定員 先着6人
■受付開始 7月8日㊤~
指定の申込書を図書館本館または各分室に提出
※詳細は、図書館ホームページをご覧ください



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
『海でつばさを手に入れる』

☆今月のおすすめ本☆



5300万年前、大型犬ほどの大きさで、陸を歩いていたクジラの祖先「パキケタス」が、長い時間をかけて海で生きるために姿を変えていく科学絵本です。タイトルの由来の「つばさ」は、海をゆったり泳ぐクジラの胸びれの例えとなっています。生き物の進化の不思議を親子でワクワクしながら読める一冊です。

中村玄/文 箕輪義隆/絵 理論社 2025年刊

みんな楽しめる

夜市

in 小笠原神社

2026年7月17日(金)

OPEN 17:00 ▶ CLOSE 20:00

後援：みやこ町役場／みやこ町教育委員会
協賛：株式会社StudioTommy1007

こども限定
抽選会
もあるよ！



BINGO

7	46	10	41	54
11	15	29	33	14
42	3	★	27	60
62	17	22	1	18
24	8	20	35	46



福岡県京都郡みやこ町豊津1115

会場

〒824-0121

お問い合わせ先

みやこ町地域活性化協議会

090-4346-7268

Instagram

みやこ町
地域活性化協議会



@MIYAKO_ACTIVATION



広報みやこ みやこっちゃん
2026年7月号(2026.7.1発行)

発行：みやこ町 住所：〒824-0892 福岡県京都郡みやこ町勝山上田960番地
編集：町長公室 印刷：築上印刷株式会社

