



世界遺産CITY  
**宗像**  
Sacred Island of Okinoshima and  
Associated Sites in the Munakata Region

# むなかた タウンプレス

2020  
令和2年  
**3/15**  
No.408

## 荒地の再生

### 令和の開拓者たち。



市の農業委員会は耕作放棄地部会を立ち上げ、24人で荒地に新たな作物の命を吹き込む地道な活動に取り組んでいます。

#### 地産地消で宗像を応援しよう

市内の農家ではタマネギやイチゴなど旬の野菜が収穫されています。地元野菜や米を買って、みんなで農地を守りましょう！

宗像の旬の野菜を  
ぜひ味わってください！



梶原富子さん  
(農業委員会広報部長)

◆発売場所◆ 道の駅むなかた、かのこの里、ほたるの里、他直売所など

農地を守り、再生する

農業委員会では、農地パトロールなどで耕作放棄地と判定された農地の所有者に対し、今後の農地利用の方向性などの相談や調整を行っています。また、荒地を耕作し再生させる作業や、農地のあっせんなどを行い、荒地の拡大防止に取り組むながら、農業者の生活や市民の食、宗像の自然・環境を支えています。

定期的  
に  
農地の耕作状況を  
確認しています！

定期的に  
農地の耕作状況を  
確認しています！

定期的に  
農地の耕作状況を  
確認しています！

定期的に  
農地の耕作状況を  
確認しています！

農業委員会事務局

☎(36)0046

吉武順子さん  
(農業委員会副会長)



土を耕す

春分の日には、「自然をたたえ、生き物をいつくしむ」国民の祝日です。市内の農家では、土を耕し作物が育つ環境づくりのため、トラクターなどを使って田んぼや畑を鋤いていきます。

農家が耕す土地は、個人所有の不動産ですが、食料の生産はもちろんのこと、災害時の保水機能や生き物を育む土壌として、環境面でも重要な役割を果たしています。

ところが最近では、作物が作られないまま放置された農地(耕作放棄地)が年々増え、市内の農地全体の約1割を占めるようになっています。

農業者の高齢化や担い手不足などで利用されなくなった土地は、またたく間に草が茂り、荒地へと変貌してしまいます。



#### 今号の主な内容

- 薬と上手に付き合おう～ジェネリック医薬品～③
- 文化芸術のまちづくりにつながる活動を支援…⑤
- 狂犬病予防集合注射の案内…⑥
- 宗像発！ラグビー界のネクストヒーロー…⑦
- 宗像市職員採用試験(前期)…⑧

宗像市  
公式ホームページ



宗像市  
公式フェイスブック



むなかたタウンプレスは、常用漢字と新聞用字用語集を基本に、市独自の用語を定めて編集しています。また、市民のみなさんの居住地は、コミュニティ地区名で表記しています。

#### 人のうごき

(令和2年2月末日現在)	(令和2年2月中の異動数)
▽人口=97,035	▽転入=318
▽世帯=43,015	▽転出=319
▽男性=46,465	▽出生=54
▽女性=50,570	▽死亡=87

発行：宗像市 〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1  
代表：☎0940(36)1121 FAX0940(37)1242



# 耕作放棄地と消費者を結ぶ～人がつなぐ～

ソバの花が満開になった市内の秋の風景

## 耕作放棄地の活用

農業委員会耕作放棄地部会長の薄幸一<sup>すすき</sup>さんは、「耕作放棄地を活用する取り組みとして、借りた土地に新しい作物を植えていく。例えば、ソバづくり。ソバは、米づくりのように水の管理なども必要なく、収穫しやすい作物です。また、ショウガも収穫しやすいので、同会で栽培・収穫したものを JA 主催の農業まつりで販売し、啓発活動にもつなげています」と話してくれました。



荒地の再生に取り組む薄さん

## ■ソバをつくる

河東地区の中野雅敏<sup>ヘクター</sup>さんは、「農業法人みろくの里平等寺」で6人の仲間と共に、15haの農地の中で米、麦、大豆を生産しています。3年前からは、ソバづくりにも取り組み、50aの面積で、宗像産の美味しいソバを生産しています。もともと数年間、耕作放棄されていた農地を再生したものです。

ソバは春(6月)と秋(11月)の2回収穫できますが、刈り取られたソバの実は、乾燥・選別・製粉といった工程を経て、そば粉として出荷されます。そば粉は、ほたるの里での販売やコミセンなどでのそば打ち体験にも活用されています。中野さんは「どのように、耕作放棄地を減らして、生かしていくか。そのためには、何を植え、付加価値をつけていくかの研究が必要です。そして、次の担い手に引き継いで行きたい」と熱く語ってくれました。



宗像産のソバに取り組む中野さん

## ■農業体験で学ぶ高校生

薄さんは河東地区で活用されていない耕作放棄地を借用して、昨年ソバづくりを行いました。農業委員の指導のもとで、東海大学付属福岡高校の女子バレー部の1年生から3年生までの18人が、農業体験としてソバ植えに挑戦。



そば打ち体験に笑顔の合志さん

まずは土を耕す作業です。8月の暑い日、指導員が横につきながら初めて乗るトラクターの試乗には、緊張感があふれました。さらにみんなで種をまき、その日の作業は終了。11月に収穫されたソバの実を、石臼<sup>うす</sup>でひいてもらい、1月22日には、そば打ち体験を行いました。指導にあたったのは、松尾勝志さん他5人。そば打ちを行う有志のメンバーです。



トラクターに乗る高校生たち



そば打ちをした松尾さんと東海大福岡高校バレー部員

バレー部キャプテンの合志日和<sup>ごうしひより</sup>さんは、「夏のトラクターの運転は、まっすぐ走ることが難しく、種まきは腰が痛くなった。そば打ち体験は、こねて伸ばすことが難しい。この体験で農作業とそば打ちの大変さがわかりました。でも味は最高!」。人がつながる世代間交流で作られたそばに、参加者一同は舌鼓を打ちました。

### 農業委員会とは

市農業委員会は、24人のメンバーで構成され、市内24地区の農地保全のための活動を行っています。定期的に農地パトロールを実施し、農地の耕作状況を確認したり、研修部会、広報部会、耕作放棄地部会に分かれ、それぞれの活動を行っています。

## 無農薬、無肥料による米づくり ～日本酒をつくる～



のどかな田園風景の中にある福島農園で米づくりについて語ってくれた福島さん

市内で米づくりをする福島農園の福島光志<sup>ひとし</sup>さんは、米の13品種すべてを、ジャンボタニシの食草習性を活用するなど、農薬・化学肥料不使用の農法で栽培(自然栽培)し、販売。福島さんは、「自然栽培は、環境にやさしく、消費者が望んでいます。米づくりも付加価値を付けることで販売力を高め、結果、耕作放棄が防げます」と確信しています。

平成29年に始まった「山の壽<sup>ことぶき</sup>【純米酒】

宗像日本酒プロジェクト」では、創業200年の久留米の酒蔵・山の壽酒造と連携して、同年の自然栽培での酒米・山田錦の収穫に始まり、30年5月には純米酒が誕生しました。30年、31年の福岡県酒類鑑評会で金賞を連続受賞。「環境に負荷をかけない農業は、日本酒で米農家と酒蔵と酒販店をつなぎながら、消費者に最高の味を提供するための、大きな循環のひとつです」と決意を語ってくれました。

問▶内容について=農業委員会☎(36)0046 ▶記事について=秘書政策課☎(36)1055

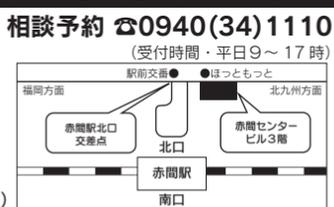
(広告)

## 弁護士法人奔流 法律事務所宗像オフィス

◇初回相談(予約制・1時間)無料◇ 相談予約 ☎0940(34)1110

当事務所では、男女2名の弁護士が、一般民事、家事(相続・離婚等)、交通事故、医療事故、建築紛争、労働、行政、刑事弁護、犯罪被害、成年後見、遺言、債務整理、過払金回収、その他、あらゆる法律問題に対応いたします。

宗像市赤間駅前1丁目4番7号  
赤間センタービル3階(JR赤間駅北口)  
所属弁護士 小出真実・北中茂(福岡県弁護士会所属)



弁護士法人奔流が運営する法律事務所

(本部事務所)

住所 福岡県糟屋郡粕屋町若宮二丁目7番21号  
電話番号 092-642-8525

法律事務所粕屋オフィス  
電話番号 092-719-0885

法律事務所朝倉オフィス  
電話番号 0946-23-9933



## 無料相談会

保存版

遺言・相続・成年後見・公正証書の相談や  
官公署への書類の作成手続き等

【日時】 3月22日(日)、5月24日(日)

13:00~16:00 ※予約不要

【場所】 東郷地区コミュニティ・センター/小会議室

お気軽にご相談ください。 ※連絡先 092-692-1151(北支部)

主催:福岡県行政書士会福岡北支部

【中・高生の居場所づくり】昼食作り、卓球、ネイルチップ、漫画本、手芸キット、ボードゲームなどで自由な時間を過ごしませんか。

期 毎月第4日曜日10:00~17:00 所 発達支援センター(メイトム宗像・別館) 対 市内在住の中学生と高校生 料 無料 問 子ども育成課☎(36)1214

# 薬と上手に付き合おう！



薬と上手に付き合っていますか？市では、宗像薬剤師会と協力し、医療費を節約するための上手な薬との付き合い方を推奨しています。

☎ 国保医療課 ☎ (36) 1363

## ●宗像薬剤師会はみなさんの健康を応援しています

普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」をお持ちですか？顔なじみの薬剤師がいる「かかりつけ薬局」をひとつ決めておくことをお勧めします。



宗像薬剤師会会長  
井野博文さん

複数の医療機関から、いろいろな作用をもった薬が処方され服用している場合、副作用のリスクが高まり、期待される効果があらわれないこともあります。市販薬や、健康食品などとの飲み合わせにも注意が必要です。かかりつけ薬剤師は、あなたが現在使用している薬の情報を把握し、飲み残しや重複、副作用などがなく、1つの薬局で継続的にチェックします。

## ●「お薬手帳」を活用しましょう！

お薬手帳は何冊も持たず、1冊で薬を管理しましょう。市販の薬や健康食品の購入履歴を、自分で書き込みも



できます。また、6カ月以内（\*注）に同じ薬局にかかった場合、お薬手帳があった方が薬代金が安くなります（負担割合などで異なります）。災害発生時にも、お薬手帳があればこれまで飲んでいた薬が分かるので安心です。

あなたに役立つお薬手帳！

**知る**

薬の名前、飲み方を知ることができます

**防ぐ**

薬の重複投与を防ぎます

**学ぶ**

病気の治療方法が分かります

**伝える**

病歴やアレルギーを伝えます

（\*注）今年の4月から、3カ月以内に改定

☎ 宗像薬剤師会 ☎ (36) 7770

## 教えて！ジェネリック！



知って使ってお得に！

**Q** ジェネリック医薬品って聞いたことあるけれどどんな医薬品？

**A** 後発医薬品のことです。医薬品には処方せんがなくても購入できる一般用医薬品と、医師から処方される医療用医薬品があります。医療用医薬品の中で新しく開発・発売されるものが先発医薬品（新薬）です。新薬の特許が切れたあとに製造販売されるものがジェネリック医薬品（後発医薬品）といい、新薬と同じ有効成分や効果を持ちます。

**Q** ジェネリック医薬品って何がいの？

**A** 先発医薬品で安全性や有効性が確認されているので、開発コストが抑えられ、薬の値段を安く設定することができます。

**Q** 効き目や安全性は大丈夫？

**A** ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の有効成分があります。添加物が異なる場合もありますが、安全性や品質は国が厳格な審査の上承認している薬です。

**Q** どうして使用促進に取り組んでいるの？

**A** 少子高齢化が進む日本では、今後も医療費の増大が予想されます。ジェネリック医薬品の使用は、一人一人の保険料の負担軽減につながり、この医療保険制度を次の世代に引き継ぐことにも貢献します。



今飲んでいる薬もジェネリック医薬品にできるか医師や薬剤師に相談してみましょう！



## 新生活を始める若者を狙う悪質商法に気を付けて！

**【事例】** ①スマホで「初回500円」の健康食品を注文したところ4回の継続購入が

条件の定期購入になっていて解約できない②アパートの管理会社をかたて訪問してきた業者から、電力会社変更の勧誘を受け、よくわからずに契約してしまった③大学の先輩から「知り合いを勧誘すれば紹介料で簡単に稼げる話がある」と言われたが本当か

**【アドバイス】** ①通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。業者が決めた返品などに関するルールに従うことになります。注文する前には契約に関する条件を確認するようにしましょう②訪問販売の場合、契約書面を受領後8日以内であればクーリング・オフが可能です③簡単に稼げる儲け話はありませぬ。事例はマルチ商法と呼ばれる手口でクーリング・オフができます。少しでもおかしいと思ったら一人で悩まず消費生活センターに相談してください

（広告）

宗像市消費生活センター

**転ばぬ先の杖**

でばんじちゃん

☎(33)5454



連携協定締結の様子

☎ 秘書政策課秘書担当 ☎ (36) 0890

「チャレンジできる街」としての宗像市の魅力を高めていきます。

世界的な創業支援ネットワークが宗像市内で展開されることで、これまでの支援施策に一層の厚みが増します。女性の活躍も含め「チャレンジできる街」としての宗像市の魅力を高めていきます。

みまごの通信

チャレンジする人を応援したい

世界45カ所で創業支援事業や、シェアオフィス運営事業を行う「Fabbit株式会社」が、「Fabbit宗像」の来月開設に向け、宗像市商工会を含めた3者で連携協定を締結しました。

伊豆美沙子市長

生き生きとした暮らし 元気で輝く毎日を

住宅型有料老人ホーム

# ライズ セントラル

内覧受付中

## 入居者募集中

入居一時金 0円

入居費用

### 15.1万円 ~ 15.3万円

※ 食事代を含む（1ヶ月30日 × 3食）  
朝食320円 昼食680円 夕食600円

居室タイプ	Aタイプ 23.05㎡	Bタイプ 22.30㎡	Cタイプ 18.84㎡
-------	-------------	-------------	-------------

住宅型有料老人ホーム

### ライズ セントラル

〒811-4164 宗像市徳重1丁目2-19

お気軽にお問い合わせください！

☎ 0940-72-4161

市公式フェイスブックでは、さまざまな記事を紹介しています。ぜひチェックしてください。

☎ 秘書政策課広報報道担当 ☎ 0940(36) 1055



「いいね！してね★」

Facebookでチェック





## 図書館を使った 調べる学習コンクール 全国審査の結果

第23回「全国図書館を使った調べる学習コンクール」へ、市の入賞・入選作品39点を出品し、8作品が入賞しました。

☎図書館 ☎(34)2263

●全国コンクール応募作品数(総数 116,554 作品)

▶入賞 = 30 作品 3 団体 ▶優良賞 = 160 作品

▶奨励賞 = 299 作品 ▶佳作 = 1,540 作品

●宗像市の受賞結果(下表参照)

▶入賞(優秀賞・読売新聞社賞) = 1 作品

▶優良賞 = 3 作品

▶奨励賞 = 4 作品

▶佳作 = 31 作品



\*敬称略

賞	タイトル	名前	学校名・学年
優秀賞	トイレについて調べたら、今の社会が見えてきた！ (様々な視点からのトイレ研究)	いまい さらさ 今井 更蒼	宗像中2年
優良賞	海を守ろう	柴尾 つむぎ 細	赤間小4年
	「酢」のパワー スペシャル・すばらしい・ すごい酢のみつづをさぐれ！	野田 こうき 光輝	東郷小4年
	海を漂うプラスチックの行方 ～カラフルなゴミたちを追って～	奥 ひなの 妃菜乃	中央中3年
奨励賞	味は見た目で大へんしん！ -緑の かき氷をいちご味だとしんじたわたし-	樋口 るり 月鈴	赤間小3年
	生ごみでリサイクル?! やってみよう!!ダンボールコンポスト	伊豆 あゆみ 有祐美	自由ヶ丘小4年
	駄菓子大研究 ～あなたの好きな駄菓子はな～に?～	花田 華音 かおん	東郷小6年
	実はこんなにすごかった!?寒天パワー ～ゼラチンとの比較を交えて～	仲道 友規 ともき	自由ヶ丘中2年

\*3月31日(火)まで、宗像ユリックス図書館2階で受賞作品(複製)を展示しています

### 宗像の すごい人

いまいさらさ  
**今井更蒼さん(宗像中)が  
優秀賞・読売新聞社賞を受賞**

男性トイレのドアに増える幼児用チェアのマークをきっかけに、「トイレは私たちの生活に不可欠のものであると同時に、社会を写すものなのでは?」と今井さんは考えました。その視点は避難所、学校、トランスジェンダーなどに広がり、それぞれに「深刻な不自由さ」があり、「排泄は人間の尊厳に関わること」だと認識を深めました。今井さんは「この受賞を励みに、疑問点をさらに本で調べていきたいです」と受賞の感想を述べました。



高宮教育長に受賞の喜びを  
伝えた今井さん

☎図書館 ☎(34)2263

## あなたに合った図書館で楽しもう!

本を読む時間はありますか?あなたのライフスタイルに合った読書を提案します。市民図書館を自宅の本棚のように使いましょう。

▶図書館の雰囲気落ち着く▶本の手触りやページをめくることが好き

そんな人には**紙の本**がおすすめ!

『すごいぞ!はたらく知財』  
内田 朋子、萩原 理史、他/著(晶文社)

著作物、特許、商標などの知的財産に関わる仕事を紹介し、発生する権利や正しい利用法について解説しています。



▶パソコンやタブレットが得意▶自分の空いた時間に本を見つけて読みたい

そんな人には**電子書籍**がおすすめ!

『1日1ページ、読むだけで身につく世界の教養365 現代編』  
デイヴィッド・S.キダー著、ノア・D.オッペンハイム/著(文響社)

人物、社会、スポーツ、文化など7分野について、1日1ページ読むだけで、知っておきたい基礎知識が学べます。



**5冊まで15日間貸し出し可能!**  
市民図書館の電子書籍を活用しよう

現在、市民図書館で用意している7,000冊の電子書籍は、さらに増えています。5冊まで15日間、自宅のパソコンやスマートフォンなどで楽しめるサービスをぜひ利用してください。

☑中学生以上の市民 ☒宗像市民図書館カウンター

☑窓口でIDとパスワード発行の事前手続きが必要

●持参品▶図書館利用カード▶本人確認書類

## 光化学スモッグ、PM2.5、黄砂に注意

光化学オキシダント(スモッグ)や微小粒子状物質(PM2.5)の濃度や値が高くなると、健康への影響が懸念されます。日差しが強い・気温が高い・風が弱い・視界が悪い日に濃度が上昇します。注意してください。

●光化学スモッグの注意報発令

市の緊急情報伝達システム(メール、ファックスなど)、広報車でお知らせします。また、学校やコミセンなどへ連絡します。

●PM2.5に関する注意喚起

当日の8:00頃か、13:00頃に、市緊急情報伝達システム(メール・ファックスなど)でお知らせします。

\*PM2.5の値が2時間連続で50マイクロg/m<sup>3</sup>以下の場合には解除

●注意喚起が発令されたとき

▶外出や外での作業・運動を控える▶換気や窓の開閉を最小限にする

▶症状がひどいときや息苦しさを感ずるときなどは医師の診断を受ける

☎環境課 ☎(36)1421

気象庁や福岡県のホームページで確認できます

【光化学スモッグ、PM2.5】

市を含む県内各測定地点の

測定結果(速報値)など



県の大気環境状況HP

【黄砂】

飛んできている

時間・量など



気象庁の黄砂情報提供HP

(広告)

# 医王院 宗像聖地霊園

宗像市認可霊園  
宗像大社高宮祭場横

当霊園は宗旨、宗派を一切問いません。  
承継者がいない方でも安心して申し込めます。

●所在地:福岡県宗像市田島2211番地 ●交通:西鉄・宗像大社前バス停徒歩10分 ●経営許可番号:18宗環第86号

お申し込みお問い合わせは

☎0940-62-1566



墓地+墓石+施工一式

※管理費・消費税も全て込み価格

1.8㎡

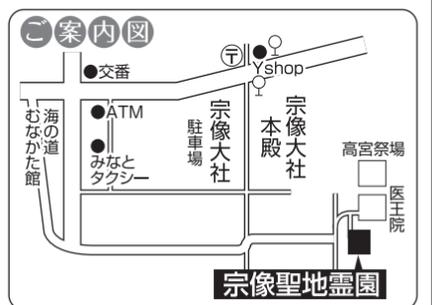
1,191,000円~

2.35㎡

1,875,000円~

3.3㎡

2,256,000円~



報告

新たな門出！  
2020年宗像市成人式

宗像コリックスで1月12日に開催された「2020年宗像市成人式」では、新成人791人が参加し、新たな門出を祝いました。主催者のあいさつでは、サプライズゲストとしてラグビー15人制男子日本代表強化委員長であり、宗像市在住の藤井雄一郎さんが登場し、夢に向かって諦めないでほしいと力強いメッセージを送ってくれました。



力強いメッセージを送る藤井さん(左)と伊豆市長

特別講演では、元新体操女子日本代表の田中琴乃さんが「夢を叶えるために」と題して、オリンピックに出場した経験から、夢を強く持つことや支えてくれる人々に感謝の気持ちを持つことの大切さを伝えてくれました。

新成人代表のあいさつでは、玄海中学校卒業生・岩佐勇汰さんが、「ドイツで貿易関係の仕事に就くことを夢に、来年からドイツへ留学して勉学に励む。これからも家族や仲間、さまざまな方々に支えられていることに感謝し、自身の夢に向かってまい進したい」と抱負を述べました。



成人として決意と抱負を語る岩佐さん

来年度の成人式は、2021年1月10日(日)の予定です。

☎文化スポーツ課 ☎(36)1540



アームレスリング全国大会優勝！  
“最強”双子 村上兄弟

城山中学校出身の高校生、村上泰雅さん・彪雅さんは、高校生になって出場したアームレスリングの県・九州・全国大会で次々と優勝や準優勝を果たし、快進撃を続けています。きっかけは、中学生の時に見たシルベスター・スタローン主演の映画「オーバーザトップ」。体の大きさや力の強さに関係なく、技があれば勝てるところがアームレスリングの魅力だと教えてくれました。2人の目標は、全日本優勝と世界戦で優勝すること。今後の活躍に注目です。



昨年5月の福岡県新人戦大会で優勝した泰雅さん(左)と彪雅さん

☎秘書政策課 ☎(36)1055

3月29日(日)、4月5日(日)は  
転入・転出の手続きができます

市では、年度末と年度初めの日曜日に、転出・転入・転居の手続きができるよう市民課窓口を休日開庁します。

\*引越しの2週間前から転出の手続きが可能

\*住み始めてから2週間以内に転入・転居の手続きを

日程 3月29日(日)、4月5日(日)  
10:00～14:00

☎市民課窓口(本館1階)

【手続きの内容】

▶住民異動届

(転入届、転出届、転居届)

\*転入届に伴う手続き＝

国民年金・国民健康保険・後期高齢者医療・子ども医療・障害者医療・介護保険・児童手当(健康保険証などの当日発行は不可。後日、担当課から郵送)

▶印鑑登録申請▶各種証明書交付(住民票、印鑑証明書、戸籍など)

\*マイナンバーカードの交付・申請手続きはできません

☎市民課 ☎(36)1126

3月・4月は窓口が大変混み合います。時間に余裕を持って来庁を

\*マイナンバーカードの交付・申請手続きの休日開庁は、4月12日(日)に実施します

文化芸術のまちづくりにつながる活動を支援します！

【①新たな創造性のある文化芸術事業】

文化芸術の鑑賞機会などの創出、活動の支援や活動を通じてまちづくりに寄与すると認められるもの。

【②地域伝統文化継承及び活用事業】

後継者の育成につながる地域伝統文化を保存・活用・継承し、まちづくりに寄与すると認められるもの。

【共通事項】

☑ 3人以上で組織する市民活動団体、ボランティア活動団体など、公益的な活動を行う団体(①市内外②市内のみ)

●申請期間＝5月1日(金)～6月1日(月)

●補助期間＝原則1年(最長3年まで)

●補助限度額

①最大70万円  
(補助対象経費合計額の3分の2以内)

②最大50万円  
(補助対象経費合計額の4分の3以内)

●募集要項・申請書類

4月1日(水)から、情報コーナー(市役所本館1階)、メイトム宗像、宗像コリックス、文化スポーツ課で入手可、市HPからダウンロード可

\*補助金申請に関する相談を随時受付中

☎☎文化スポーツ課 ☎(36)1540

報告会・個別相談会を開催します

令和元年度の報告を聞いて活動や申請の参考にしてみませんか。申請などの相談や交流会も開催します。詳細は、4月1日(水)に市HPでお知らせします。

令和元年度採択事業を一部紹介

活動内容は下記コードから見る事ができます。

宗像ジャズ2019

東郷駅周辺の活性化のために店舗などを活用し、ジャズでにぎわいを創出する事業。



観客参加型ダンスパフォーマンス翼

個性を大切に表現を追求し、自然の中で表現する喜びを感じる事業。



好評発売中!

広告主を募集 広報紙とホームページ

市では、平成18年10月から市の広報紙とホームページに有料広告を掲載しています。あなたも広告を出してみませんか。

●広告の規格と掲載料(他にも1/3ページ、1/2ページ、1ページの規格があります)

規格	広告の大きさ	料金(1枠1号につき)	色数
広報紙	1号 縦 5.9cm 横 12cm	1枠当たり 20,000円	白黒1色
	2号 縦 5.9cm 横 24cm	1枠当たり 36,000円	白黒1色

\*1年間に12号以上掲載を希望する場合は10%、6号以上掲載を希望する場合は5%を掲載料から割り引き

●締め切りは掲載希望号の2カ月前

規格	料金(1枠1カ月につき)
ホームページ	トップページ 15,000円

市では今後、印刷物などにも有料広告を掲載し、歳入の確保に努めていく予定です。みなさまの理解と協力をお願いします。

☎問い合わせ先 秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

相続・遺言

お困りではありませんか？

相続や老後の生活について、お困りごとは人それぞれ。お一人で悩まずに、まずはご相談ください！ 相続無料相談ご予約を。

こんなご相談はお早めに

- ・遺言を作りたいが迷っている。
- ・公正証書遺言について詳しく知りたい。
- ・自分で書いた遺言が有効かどうかを知りたい。
- ・複雑な相続手続きに困っている



福地幸子行政書士事務所 <http://www.e-yuigon.jp/>

宗像市石丸1-6-27ジュネスシティ宮ノ前1-E 赤間病院さんとなりのビル1階

☎ 0940-36-9348



# 宗像にTOKYO2020が来る！

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

市では、グローバルアリーナを舞台に、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、オリンピックに出場する海外チームのキャンプ受け入れやパラリンピック競技の体験会などを行っています。

さらに、5月にはオリンピック聖火リレーが東郷駅～宗像コリックスを走ります！2020年、東京だけでなく宗像にもオリンピック・パラリンピックがやってきます！  
 文化スポーツ課 ☎(36)1540

## Russia RUGBY

### ロシア女子ラグビー



国際大会で勝利し、宗像のほりを掲げるロシアチーム

グローバルアリーナや宗像サニックスブルースなどのラグビー資源を抱えるラグビータウン宗像。東京オリンピックに向けて、2018年から7人制ラグビーロシア女子代表チームのキャンプを受け入れています。練習の合間には市内のさまざまな場所を訪問したり、女子ラグビー教室をしたりして交流しています。

## Bulgaria JUDO

### ブルガリア柔道



ブルガリア柔道選手と福岡教育大学柔道部が練習を通じて交流しました

市では、毎年グローバルアリーナでブルガリアフェスティバルが開催され、カザンラック市との友好交流都市協定を結び交流を続けるなど、ブルガリアとは縁の深い間柄です。そんなブルガリアのホストタウンとして、2017年から柔道代表選手のキャンプを5回実施し、地域のイベントや学校訪問などで多くの市民と交流しています。2020年の大会直前には宗像でキャンプを行い、メダルを目指します！

## Torch Relay

### 聖火リレー

市での聖火リレーは、5月13日(水)、15:00～16:30の間に開催します！  
 \* 交通規制などの詳細は、4月15日号で掲載予定



## Para Badminton

### パラバドミントン



中学校でパラ選手と競技体験

同大会からパラリンピックの正式種目となるバドミントン。パラバドミントン日本代表は、2016年から2018年にかけて宗像でキャンプを行い、市も「パラバドミントンサポートシティ」としてキャンプのサポートや競技体験・パラ選手との交流イベントを毎年開催しています。



宗像市のTOKYO2020へ向けた取り組みはFacebookかInstagramの  
**#Munakata2020**  
 でチェックできます！



## 狂犬病予防 集合注射の案内



登録鑑札と  
注射済票を  
必ず着けま  
ししょう

市と県保健福祉環境事務所では、狂犬病予防集合注射接種を右記の日程で実施します。生後91日以上の子犬は、法律で登録(生涯1回)と、狂犬病予防注射接種(年1回)の義務があります。  
 \* 予防注射接種手続き後に交付される登録鑑札と注射済票は、装着する義務あり

- 持参品
  - ▶ 狂犬病予防注射の通知書(登録者には3月下旬郵送)
  - \* 登録していない人は環境課窓口(西館2階)か会場での手続きを
  - ▶ 予防注射料(料 3,150円)
  - \* 新規登録の子犬は別途登録料必要(料 3,000円)
- その他
  - ▶ 首輪と引き綱を必ず締め、犬を押さえられる大人が連れてくる
  - ▶ 犬の健康状態によって接種不可の場合あり
  - ▶ 動物病院での接種可
  - ▶ 登録内容に変更がある場合、環境課へ届け出を

\* 詳細は、通知書か市HP→「くらし・手続き」→「くらし・環境」→「ペット・動物」で確認を

☎▶市環境課 ☎(36)1421  
 ▶県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎(47)0344

### 令和2年度狂犬病予防注射日程

- ◆ 4月3日(金)
  - ▶ 9:30～9:40 村山田公民館 ▶ 10:00～10:30 東郷コミセン
  - ▶ 10:50～11:20 日の里第4号公園
  - ▶ 13:30～13:50 公園通り2区公民館横の公園
  - ▶ 14:10～14:20 本村公民館 ▶ 14:40～15:00 赤間ヶ丘2区公民館
- ◆ 4月6日(月)
  - ▶ 9:30～9:50 吉武コミセン ▶ 10:10～10:40 赤間西コミセン
  - ▶ 11:00～11:10 南郷コミセン ▶ 13:30～13:50 赤間コミセン
  - ▶ 14:10～14:40 自由ヶ丘コミセン
- ◆ 4月7日(火)
  - ▶ 9:30～9:50 岬コミセン ▶ 10:10～10:30 高向公民館
  - ▶ 10:50～11:00 神湊地区公民館 ▶ 13:30～14:00 城西ヶ丘3号公園
  - ▶ 14:20～14:40 宗像勤労者体育センター ▶ 15:00～15:20 田久公民館
- ◆ 4月8日(水)
  - ▶ 9:30～10:00 池田バス停付近・RIC おだ前駐車場
  - ▶ 10:20～10:40 ひかりヶ丘公民館 ▶ 11:00～11:10 福崎公民館
  - ▶ 13:30～13:50 富地原公民館 ▶ 14:10～14:30 自由ヶ丘11号公園
  - ▶ 14:50～15:10 葉山公民館
- ◆ 4月9日(木)
  - ▶ 9:30～9:50 野坂公民館 ▶ 10:10～10:40 青葉台中央公園
  - ▶ 11:00～11:20 朝野中央公園 ▶ 13:30～13:50 宮田公民館
  - ▶ 14:10～14:30 日の里第7号公園
- ◆ 4月10日(金)
  - ▶ 10:15～10:55 大島行政センター前 ▶ 14:00～14:20 深田公民館
  - ▶ 14:40～15:20 市役所玄関前



宗像発  
MUNAKATA

ラグビー界の  
ネクストヒーロー  
NEXT HERO

空前のラグビーブームに沸く日本列島。実はここ宗像は、知る人ぞ知る「ラグビーのまち」として、それぞれの世代で活躍する選手を輩出しています。宗像発！次代のラグビー界を担うヒーローたちを紹介します。

☎ 文化スポーツ課 ☎ (36)1540

トップリーグ最年少トライ記録更新！



ふじい たつや  
藤井 達哉 選手  
(宗像サニックスブルース/  
スクラムハーフ)

河東小、河東中、東海大学付属福岡高校出身。高校卒業後はニュージーランドに渡り、プロリーグの下部組織などで腕を磨く。2019年に宗像サニックスブルースに入団。

「ラグビーが好き」。まっすぐなまなざしで語ってくれた藤井選手。20歳の若者が厳しいプロの世界で堂々と活躍する強さの根源は、純粋なラグビーへの思い。

父はブルースの元監督で、現・日本代表の強化委員長の藤井雄一郎さん。物心がつく前から身近な存在だったラグビーを、地元ラグビーチーム・玄海ジュニアで始めたのは小学1年の頃。意外にも、中学時代は同じポジションに強力なライバルがいてレギュラー選手ではなかったそう。高校は、ラグビー部への誘いがあった東海大学付属福岡高校へ。高校最後の大会は県ベスト8で、全国大会への出場はかないませんでした。

高校卒業後は単身、ラグビーの本場・ニュージーランドへ。そこで一気に才能が開花します。地元のクラブチームで活躍する姿が、スーパー

ラグビーの強豪・ハイランダーズの目に留まり、18歳以下チームの一員に。世界レベルにもまれ、着実に力を付けていきます。

昨年、宗像サニックスブルースからのスカウトを受け宗像に帰ってきました。「声をかけていただいたときはうれしかった。父が元監督だということは少し気になったけれど、父に相談したら『ブルースでレギュラーになって活躍したらそんなことは関係ない』と言われ、吹っ切れた」。

デビュー3戦目にして、トップリーグ最年少トライ記録を塗り替えた藤井選手。身長165cmと小柄ながら、正確なパスと鋭いランを武器に、並み居る大男たちの間を駆け回ります。目標は「まずは目の前の試合の勝利。そしてケガなくシーズンを戦うこと」。

一度会えば、きっと誰もが彼を好きになる。そんな不思議な魅力にあふれた藤井選手。宗像生まれの宗像育ち。生粋の宗像人が、今、宗像の地で輝き始めます。



宗像サニックスブルースをホームで応援！

開 ▶ 4月18日(土) 13:00 ~ (vs 三菱重工相模原ダイナボアーズ)

▶ 5月3日(日・祝) 13:00 ~

(vs トヨタ自動車ヴェルブリッツ)

所 グローバルアリーナ

詳細と市民向け  
チケット申込はこちら▶



ラグビーの名門・明治大学の中心選手として活躍！



はしもと りゅうが  
箸本 龍雅 選手  
(明治大学/ロック)

玄海小、玄海中出身。東福岡高校では主将として全国制覇を経験。大学ラグビーの名門・明治大学では1年生からレギュラーとして活躍し、2年生時には大学選手権優勝にも貢献。

小学1年から玄海ジュニアでラグビーを始めた箸本選手は、大学生ながら日本代表の登龍門ともいえるサンウルブズの練習生にも選ばれるなど、常に第一線で活躍を続けています。

東京では、ラグビー漬けの寮生活を送る箸本選手ですが、帰省すると釣川沿いを愛犬と散歩をしたり、赤間駅前友達と食事をしたり、道の駅むなかたで買った大好物の刺し身を家族と食べたりして、ゆっくりと過ごします。宗像の好きな場所は、昔よく行った鐘崎の海。故郷の澄んだ空気と海をこよなく愛する青年の姿がありました。

4月からは大学での最終学年を迎える彼の夢は、「大学日本一」と「2023年のワールドカップ出場」。目の前の小さな課題をひとつひとつ100%こなすことが結果につながると語る箸本選手。目標に向けて、前へ！



高校ラグビー日本代表に選出！



ひろせ ゆうや  
廣瀬 雄也 選手  
(東福岡高校/センター)

河東西小、河東中出身。東福岡高校の主将として全国高校ラグビー大会3位。高校日本代表にも選出。4月からは明治大学へ進学。

元トップリーガーだった父・友幸さんの影響で、小学1年から玄海ジュニアでラグビーを始めた廣瀬選手。宗像で一番のお気に入りスポットは何と自宅！休日はテレビでラグビーを観戦しながら、ゆっくり過ごしているとのこと。元気の源は、お母さんの手料理。

4月からはなかなか食べられなくなるので寂しくなる一方、「大学では全国から集まった多くの仲間と、ラグビーに対するさまざまな価値観を共有できるのが楽しみ」と期待に胸が膨らみます。「自然が豊かで大好き」な宗像と、大好きな家族から離れ、東京で大学日本一を目指します。



ポロメア・フィナウ選手  
(東海大福岡高校/センター)  
オフィナ・アフ選手(同校/フランカー)

南太平洋の島国トンガから高校進学のため来日。全国高校ラグビー大会は未出場ながら、共に高校日本代表に選出される。2人は4月から大学ラグビーの強豪・東海大学に進学。

身長180cm、体重98kgのフィナウ選手と、188cm、105kgのアフ選手。屈強な2人が「トンガから日本に行けると分かったときはうれしかった」と笑顔で語ってくれました。好物は寿司と焼肉で、市内の店にもよく食べに行くそうです。3年間暮らした宗像は「日本のふるさと」と思っているそう。

4月からは関東で大学ラグビーの世界に身を投じる2人。その先に見据えるのは、第2の母国の「日本代表」。トンガ生まれの宗像人が、いつの日か日本代表のジャージに袖を通す日が待ち遠しいです。



校内の花に水やりをする一面も

## 宗像市職員採用試験(前期)

令和3年4月1日(木)に採用する市職員を募集します。  
 第一次試験は民間企業などで利用されているSPI 3(基礎能力・性格)での選考のため、特別な公務員試験対策は不要です。まちづくりへの熱い思いを持つみなさんの応募を待っています。  
 \* 募集要項と後期試験の情報などは、下記HPで確認か、窓口(本館2階)で入手を

☎人事課 ☎(36)5051

### 【試験区分・採用予定人員(前期)】

- ① 一般行政B(チャレンジ枠)=5人程度
- ② 建築技術=1人程度
- ③ 土木技術=1人程度
- ④ 図書司書=1人程度



#### ▶ 受験資格

- ① =平成7年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
- ②~④ =平成2年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人

\* 試験区分ごとの資格要件などは、募集要項で確認を

募集要項などは市HP→「令和2年度宗像市職員採用試験」(右記コード)で確認を



## 市の組織が変わります

市では、4月1日(水)から組織体制の一部を変更します。  
 \* 詳細は市HP(右記コード)で確認を

☎人事課 ☎(36)5051



- 新設**

  - 生活支援課
    - ▶ 健康福祉部に新設
    - ▶ 生活保護、自立支援などを担当
  - 行革アセットマネジメント推進室
    - ▶ 経営企画課に新設
    - ▶ 行財政改革、アセットマネジメント計画などを担当
  - 産業政策室
    - ▶ 商工観光課に新設
    - ▶ 産業分野での横断的施策などを担当
  - 子ども育成課
    - ▶ 幼児教育保育係を新設(幼児教育に関することなど)
    - ▶ 幼児施設支援係を新設(保育所、認定子ども園の指導など)

**変更**

  - 防災企画課
    - ▶ 地域安全課から課名変更
  - 施設整備課
    - ▶ 建設課から課名変更

## 市職員の給与と職員数を公表します

宗像市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例第6条の規定に基づき、次のとおり公表します。

\* 詳細は市HP(右記コード)で確認を ☎人事課 ☎(36)5051



### 1 職員数の推移

(単位:人・%)

区分	H26	H27	H28	H29	H30	H31	過去5年間の増減率
一般行政	312	298	302	303	302	319	7 (2.2%)
教育	71	75	74	75	80	76	5 (7.0%)
消防	-	-	-	1	-	-	-
普通会計計	383	373	376	379	382	395	12 (3.1%)
公営企業会計など	78	84	77	75	79	77	-1 (-1.3%)
総合計	461	457	453	454	461	472	11 (2.4%)

(注) 各年度の定員管理調査時に報告した部門別職員数

### 2 職員の平均給与月額、初任給など

(平成31年4月1日現在。福岡県は平成30年4月1日現在)

#### (1) 職員の平均給料月額や平均給与月額、平均年齢

##### 【一般行政職】

区分	平均年齢	平均給料月額(注)1	平均給与月額(注)2	平均給与月額(国比較ベース)
宗像市	42.1歳	310,148円	395,817円	352,851円
福岡県	42.9歳	326,149円	414,482円	365,043円
国	43.4歳	329,433円		411,123円

(注) 1 「平均給料月額」とは、基準日現在の職員の基本給の平均のこと  
 2 「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などの全ての手当の額を合計したもので、地方公務員給与実態調査と同じ。また、「平均給与月額(国比較ベース)」は、比較のため国家公務員と同じベース(=時間外勤務手当などを除いたもの)で再計算したものの

#### (2) 職員の初任給

区分	宗像市	福岡県	国	
一般行政職	大学卒	182,200円	185,500円	182,200円
	高校卒	154,900円	151,200円	150,600円

#### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分	経験年数約10年	経験年数約20年	経験年数約25年	経験年数約30年	
一般行政職	大学卒	267,623円	359,000円	382,165円	385,710円
	高校卒	該当者なし	311,900円	358,350円	372,755円

### 3 職員の手当

(平成31年4月1日現在)

手当	内容と支給額	国の制度との比較
扶養手当	扶養親族のいる職員に支給 ▶配偶者=6,500円▶子=10,000円 ▶他の扶養親族=6,500円	同じ
住居手当	月額12,000円を超える家賃を支払っている職員に支給*家賃に応じ、限度額27,000円	同じ
通勤手当	【交通機関利用者】 6カ月定期券などの代金を支給*限度額55,000円(月額) 【自動車などの交通手段利用者】 通勤距離(片道2km以上)に応じて支給 ▶距離2~3km=2,200円(以降1km増すごとに600円加算) *限度額55,000円(月額)	交通機関利用者は同じ。自動車などの交通手段利用者は距離区分・金額などが異なる
地域手当	給料、扶養手当、管理職手当の合計額の5%(支給対象地域=宗像市)	支給対象外
管理職手当	管理職職員に定額支給(41,600円~77,900円)	制度は同じ。支給額が異なる
初任給調整手当	採用による欠員補充が困難であると認められる次の職員に支給*医師=414,800円	同じ
宿日直手当	宿日直勤務を行った職員に支給*医師=21,000円/回(常直126,000円/月)*その他の職員=4,400円/回(常直22,000円/月)	医師の常直勤務額が異なる
期末・勤勉手当	年間4.5月分(期末手当2.6月、勤勉手当1.9月分) *再任用職員2.35月分(期末手当1.45月、勤勉手当0.9月分)	同じ

### 4 特別職や議員等の給料・報酬など

区分	給料・報酬の月額	期末手当(平成31年度支給分)
市長	848,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.725月分
副市長	681,000円	
議長	533,000円	計 3.400月分
副議長	474,000円	
議員	441,000円	

ママ・パレポーターが行く

良い本に出会える！もっと本を読みたくなる！

最近、本を読んでいますか？インターネットで調べ物や関心のあるものは読んでいけれど、本を読んでない自分にふと気付きました。そこで昨年12月21日、MBBC宗像ビブリオバトル倶楽部主催の「ビブリオサポーター養成塾」に参加してきました。

好きな本を持ち寄り、お互いの発表を聞いて「1番読みたくなった本」に投票するビブリオバトル。読書の魅力はもちろん、本を通して相手の人となりを知ることができます。

本を好きな人が集まって「おすすめ本」を発表し合うのは刺激的で楽しい！私も自分が知らなかった分野の本も読みたくなりました。親子で参加して、子どもが何に興味や関心を持っ

ているかを知るのもすてきだと思いました。

今後も定期的開催するそうなので、ぜひお気に入りの本を持って参加してみたいは？きっと新しい「仲間」と「読みたい本」に出会えます。

(ママレポーター・庄野)

\*子育て中のレポーターが取材したさまざまな記事は、市HP→「むむハグ。」→「イベントレポート」で見ることができます



☎秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

情報ステーション 詳細は各問い合わせ先へ 申込方法 電話以外での申込は、次の①～④を明記してください。 応募事項 ①催し名・コースなど②〒番号・住所③氏名④電話番号

お知らせ

国民健康保険の保険者証・資格証を今年から7月中旬に送付します

市が交付する国民健康保険の被保険者証(保険証)・資格証の有効期限は、今年の7月31日(金)です。昨年まで3月中旬に送付していた新しい保険証・資格証を、今年から7月中旬に送付。有効期限までは、現在の保険証・資格証を使用してください。

\*令和2年7月31日までに75歳になる人は、後期高齢者医療制度に加入するので有効期限は誕生日の前日まで

☑国民健康保険に加入している市民 ☎国保医療課 ☎(36)1363

3月25日(水)から「令和2年度福祉タクシー利用券」を交付します

重度の障がいがある人(児童も含む)に対し、小型タクシーの基本料金を助成する制度。

☑①身体障害者手帳の交付を受けている人で次のいずれかに該当する人

- ▶視覚障害の1・2級▶肢体不自由の1・2級▶内部障害の1・2級

②療育手帳の交付を受けている人で障がいの程度がAの人

③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人で等級が1級の人

\*施設に入所中・病院に入院中の人は対象外

●交付日時=土・日曜日、祝日を除く8:30～17:00 ☑福祉課窓口(北館1階)、大島行政センター\*持参品=身体障害者手帳、療育手帳か精神障害者保健福祉手帳、窓口に来る人の印鑑

☎福祉課障害者福祉係 ☎(36)3135 ☎(36)5856

特設人権相談

隣近所とのトラブル、学校や職場のいじめ・差別、家庭内の悩みなど人権に関わる相談。

☑3月25日(水)10:00～15:00

☑市役所1階・第1、第2相談室

\*相談担当=市人権擁護委員☎無料

\*事前予約不要☎人権対策課 ☎(36)1270

パブリック・コメント結果報告

- ①宗像市スポーツ推進計画(後期)(案) \*昨年12月16日～1月16日実施分
- ②第2期宗像市グローバル人材育成プラン(案) \*1月6日～2月7日実施分
- ③第2期宗像市子ども・子育て支援事業計画(案) \*1月7日～2月7日実施分
- ☎①文化スポーツ課 ☎(36)1540
- ②③子ども育成課 ☎(36)1214
- \*各意見の回答など詳細は市HP→「パブリックコメント」(右記コード)で確認を



みなさんの意見を反映「パブリック・コメント」

- 第3次住んでみたいまち宗像推進計画
- 内容=定住化を推進するための方針、重点的に取り組む内容(令和2～6年度までの計画)
- ☑3月16日(月)～4月15日(水)
- 閲覧場所=窓口、情報コーナー(本館1階)、大島行政センター、宗像ユリックス図書館、各コミセン、メイトム宗像、市HPなど
- ☑市民か、市に通勤・通学する人・事業所などを持つ人、同案に利害関係がある人
- ☑①住所②氏名③電話番号④市外の方は通勤先など市との関係や利害関係の有無を明記して▶郵送(〒811-3492/住所不要/経営企画課あて)▶窓口▶市HP→「パブリックコメント」(前述コード)参照\*市では、市民意見提出手続(パブリック・コメント)を実施。寄せられた意見は必要に応じ、同計画に反映します
- ☎経営企画課(本館2階) ☎(36)1192 ☎(37)1242

募集

宗像市青少年国際交流事業補助金を交付します

市では、青少年の国際交流を推進する事業を支援し、国際社会で活躍する青少年の育成を行うため、市内の青少年団体が実施する相互国際交流海外渡航事業と海外青少年受入事業に係る経費の一部を補助します。

- 募集期間=4月1日(水)～5月29日(金)
- \*令和2年度から申請期間を設けています
- \*詳細、募集要項は市HP→「むむハグ。」(右記コード)参照
- ☎子ども育成課 ☎(36)1214



昔遊びなどで歴史文化に親しもう「村っ子づくりいせきんぐ」

☑4月以降の毎週火、木曜日の15:30～17:00 \*祝日、春・夏・冬休みを除く

☑いせきんぐ宗像寄合い処(田熊)

●内容=石畑遺跡村づくりの会や学生ボランティアによる見守り、宿題指導、体験学習など



☑市内小学生\*事前申込必要 ☑無料\*詳細はいせきんぐ宗像HPで確認を ☑☎いせきんぐ宗像 ☎(37)0182

イベント

いせきんぐ宗像で紙飛行機を飛ばそう！

いせきんぐ宗像では、第1回紙飛行機教室を開催。翌日は、作成した競技用紙飛行機で全日本紙飛行機選手権大会の予選会に出場し、滞空時間を競います。

☑①4月4日(土)10:00～12:00

②4月5日(日)9:30～12:00

☑料①300円②500円

\*第2回は、5月9日(土)、10日(日)に開催 \*詳細は、いせきんぐ宗像HPで確認を

☑▶日本紙飛行機協会宗像支部(堀)

☎090(4426)2126

▶いせきんぐ宗像 ☎(37)0182



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお知らせ

### ■日常生活で気をつけること

手洗い(指先、親指、指の間、手首)、うがい、マスク着用が有効です。また、咳が出るときは、マスクやティッシュなどで鼻と口をおおひましょう。

\*発熱などの風邪の症状がある場合、学校や会社を休み、外出を控え、毎日体温を測定して記録しましょう

☎健康課 ☎(36)1187

### イベントの中止・延期について

#### 【市主催イベント】

3月中のイベントを中止します。

\*市HP(右記コード参照)で確認を

#### 【市主催以外のイベント】

市主催以外のイベントで中止が決まっているもののうち、市で把握しているイベントについても、市HPに掲載しています。

今後もイベントの中止・延期が見込まれます。お出かけの際には、各主催者に確認してください。

市HP  
イベント  
中止情報▶



☎秘書政策課 ☎(36)1055

### ■心配なときは宗像・遠賀保健福祉環境事務所(帰国者・接触者相談センター)に相談を

次の症状がある人は、右記の問い合わせ先へ相談してください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

\*高齢者や基礎疾患などのある人で、上記の症状が2日程度続く場合は、右記の問い合わせ先へ相談を  
\*症状が上記の基準に満たない場合は、かかりつけ医や近隣の医療機関に相談を

### 新型コロナウイルスに関する問い合わせ先

- 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(帰国者・接触者相談センター) ☎(36)6098
- 福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号 ☎092(471)0264

### まちの伝言板

詳細は各問い合わせ先へ



#### 宗寿園4月のイベント情報

舞踊=8日(水)、11日(土)、22日(水)、28日(火)▶体操=1日(水)、7日(火)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水)  
▶囲碁=10日(金)☎同園 ☎(33)2761

#### シルバー人材センター会員募集

##### 【4月の入会説明会日程】

期所▶1日(水)・15日(水)ノ東郷コミセン  
▶2日(木)・16日(木)ノ河東コミセン  
▶8日(水)・22日(水)ノ同センター  
\*いずれも13:30~☎おむね60歳以上の市民\*詳細は同センターHPで確認を  
☎同センター ☎(33)1151

#### ストレングスファインダー活用講座 ~資質を理解して強みを生かそう~

期 3月26日(木)19:00~21:00  
所 メイトム宗像●講師=石橋全さん  
対 ストレングスファインダー(オンライン才能診断ツール)診断を完了し、強みのトップ5を把握している人  
\*詳細はメイトム宗像HPで確認を  
定先着20人料500円申(一社)PENTAGON(市民活動・NPOセンター内)▶☎(36)0311  
▶☎info@pentagon67.com(①名前②住所③連絡先番号④メールアドレス⑤所属団体を明記)

#### 4月1日(水)から福岡管区気象台の 電話窓口が変更になります

●天気相談所  
▶9:05~17:00=☎092(725)3600  
▶上記時間以外(土、日曜日、祝日、終日利用可)=☎092(725)3605 \*自動音声での気象情報  
☎福岡管区気象台業務課 ☎092(725)3603

#### 厚労省慰霊巡拝参加者募集

☎慰霊巡拝を実施する地域(13地域)での戦没者の遺族\*日時など巡拝地域によって異なるため、詳細は問い合わせを  
☎高齢者支援課 ☎(36)9288

#### 筑後川流域(有明海含む)での 環境保全活動を支援します

☎福岡都市圏内の非営利活動団体や大学のサークルなど●補助金額▶森林の育成や保全活動など=40万円▶河川や海の清掃活動など=30万円▶4月15日(水)  
\*申込・詳細は福岡都市圏HPで確認を☎福岡都市圏広域行政事業組合 ☎092(733)5004

#### 優良運転者表彰申請

☎運転免許証の住所が宗像警察署管内の人  
●受付期間  
①4月1日(水)~24日(金)▶全日本交通安全協会会長表彰(緑十字銅章)▶九州管区警察局長・九州交通安全協会会長連名表彰  
②4月20日(月)~5月15日(金)▶宗像警察署・宗像交通安全協会会長連名表彰▶県警察本部長・県安全協会会長連名表彰  
③5月11日(月)~6月5日(金)▶全日本交通安全協会会長表彰(緑十字銀章、同金章)  
申☎▶宗像警察署 ☎(36)0110  
▶宗像交通安全協会 ☎(36)0610

#### 「2020年ブラインドゴルフ親善大会 in九州」参加者募集

期 5月18日(月)▶ボランティア=6:30~16:30▶プレーヤー=7:00~16:00  
所 若宮ゴルフクラブ(宮若市)  
●募集内容=視覚障がい者とプレーをする一般プレーヤー、大会をサポートするボランティア  
●主催=NPO法人九州視覚障害ゴルフフェーズ協会\*市後援▶4月20日(月)  
申☎▶同大会事務局(大和) ☎(37)0194

#### 地域交流9人制バレーボール大会参加者募集

開催については現在検討中です。決定事項は各チームの代表者へ連絡します。  
☎宗像市バレーボール協会(許斐) ☎(36)1647

#### 市長杯ダブルステニス大会参加者募集

期 4月19日(日)9:00~\*雨天時は26日(日)に延期☎宗像ユリックス☎市民か市に通勤・通学する人、協会加盟のクラブ員【種目】一般・シニア・初心者(男子・女子)  
料 ペア▶一般4,000円▶会員、高校生以下2,000円▶4月2日(木)申①住所②氏名③年齢④電話番号を明記して▶ハガキ(〒811-3406ノ稲元7-12-3ノテニス協会事務局佐藤健二あて)▶F(32)6653 \*クラブ員はクラブ代表に申込を\*市教育委員会後援  
☎同協会(佐藤) ☎080(5265)4533

#### 「丘の上の街」作品展開催

期 3月31日(火)まで\*土・日曜日は休館  
\*作業所利用者の手芸、絵などの展示販売実施所 NPO法人丘の上の街ふれあいサロン(田久1090-83)料無料☎同サロン ☎(51)4325

#### 福岡県認知症医療センター(宗像病院)講演会

期 3月26日(木)19:00~20:30  
所 宗像ユリックス●テーマ=~優しさを伝える技術~ユマニチュード® \*事前申込不要  
☎宗像病院 ☎(36)2734

#### 裁判所職員採用試験

●試験区分▶総合職▶一般職  
期 5月9日(土)\*詳細は最寄りの裁判所に設置の受験案内か裁判所HPで確認を  
▶インターネット=4月1日(水)15:00~9日(木)▶郵送=4月1日(水)~3日(金)  
☎▶福岡地方裁判所事務局 ☎092(981)9642▶福岡家庭裁判所事務局 ☎092(711)9651 \*一般職は福岡地方裁判所事務局のみ

ぽかぽかの ことばをふやそう えがおになるよ(田中碧海・南郷小1年) だいすきだよ いっしょにあそぼう うん いいよ(片山凜奈・自由ヶ丘小1年)  
こころから あそぼうっていったら なかよしに(井土愛香・玄海東小1年)

健康 やってみよう!  
むなかた  
21 

第147回

# 1日15分から始めよう! ニギニギ体操で 健康づくり

市では、いつでも・どこでも・誰でもできる運動としてニギニギ体操の普及啓発を行っています。ニギニギ棒の重さは片方(1本)約300g。子どもから高齢者まで、筋肉痛にならずに毎日続けられますよ!  
☎健康課 ☎(36)1187

## 年齢を重ねても健康でいよう!

着替え、食事、歯みがきなど、身の回りのことを自力で行うためには、握力や腕力が重要です。ニギニギ体操は、健康で自立した生活を支えます。

体操で成長ホルモンが出て体調がよくなりました。やって良かった!

田中陽一郎さん  
(ニギニギ歴1年)



## ニギニギ体操ってどんな体操?

無理なく全身を鍛えられるニギニギ体操のポイントは、下図の3つ。詳細や、わかりやすい動画は市HP(右記コード)で見ることができます! 参考にしてください。



体操の動画はこちら



- ① しっかり握って巻き込む
- ② 足は肩幅に開く
- ③ ゆっくり動かす  
\* タオルでも代用できます

実際の足の角度はこんなかんじです!

2月は地島のみなさんと一緒に体操をしてきました。スポーツ推進委員としてわかめ体操とともに、市内でニギニギ体操を楽しむ人が増えるとうれしいですね!

吉田益美さん  
(ニギニギ歴18年)



## 効果

- ▶ 血流の改善 = ニギニギ棒をしっかり握る・緩めるという動作を繰り返すことで血流が改善
- ▶ 骨の増強 = 丈夫な骨づくりに必要なタンパク質の合成を促進
- ▶ 基礎体力の向上 = ゆっくりした動作で全身の筋肉を無理なく向上
- ▶ 生活習慣病予防 = 基礎代謝が活性化され、メタボの予防・改善
- ▶ 認知症予防 = 血流が良くなることで脳が活性化
- ▶ その他 = 肩こりや冷え性の改善、握力や腕力の向上など

## ニギニギ体操を始めよう!

### ① 家族でニギニギ

2人以上のグループに、ニギニギ体操のDVDを健康課窓口で配布しています(市民は無料)。ぜひ活用してください。

- ☎ 健康課窓口(西館1階)で①住所②代表者の氏名③電話番号を申請書に明記して提出

### ② 友達とニギニギ

DVDやパンフレットを見ながら体操にチャレンジ! 体も頭もスッキリして、プライベートも軽やかに!

### ③ 地域でニギニギ

市内のコミセンなどで教室が実施されています。昨年は第3回ニギニギ大会が開催され、活動発表や会場全体でのニギニギ体操で盛り上がりました。

赤間地区を中心にニギニギ体操をしています。お手製のニギニギ棒を作ると、愛着も湧いてきてお勧めです!



石松幸子さん  
(ニギニギ歴12年)



昨年12月のニギニギ大会の様子

- 【ニギニギ棒販売場所】▶ ハートループ(市役所1階・売店)
- ▶ イデミツスポーツ(赤間) ▶ サンワード(田熊)

まずは1日15分のニギニギ体操を3カ月続けてみましょう。「ちょっとした良い変化」が表れるはずですよ。楽しく習慣づけて、Let's ニギニギ!



## 納期

### 【3月31日(火)まで】

- 国民健康保険税第10期  
☎ 国保医療課  
国民健康保険係  
☎ (36)1363
- 後期高齢者  
医療保険料第9期  
☎ 国保医療課  
後期高齢者医療係  
☎ (36)1348
- 介護保険料第9期  
☎ 介護保険課介護保険係  
☎ (36)4877

## 健康

### 【献血】

- ☎ ▶ 男性17~69歳  
▶ 女性18~69歳  
(65歳以上の人は、60歳代での献血経験者のみ)
- 日本赤十字  
九州国際看護大学  
☎ 4月2日(木) =  
▶ 10:00~13:00  
▶ 14:00~16:00

## 施設

- メイトム宗像休み =  
4月4日(土)、5日(日)
- 道の駅むなかた休み =  
3月23日(月)、  
4月27日(月)  
\* 宗像観光おみやげ館は営業
- 市民図書館休み  
▶ 全館 = 4月30日(木)  
▶ えほんのへや =  
4月4日(土)、5日(日)
- ▶ 中央館、深田、須恵分館 =  
4月6・13・20・27日  
(いずれも月曜日)
- 宗寿園休み  
4月5・12・19・26日  
(いずれも日曜日)

## 資源物受入日

- 北側(宗像清掃工場前)  
▶ 土・日曜日9:00~17:00
- 西側(ゆ〜ゆ〜プール横)  
▶ 土・日曜日9:00~17:00  
▶ 水曜日9:00~19:00



## 家庭の燃やすごみ量の推移

令和2年1月 1,334 t  
1月前年度比 -11 t  
前年度累計比 127 t



## 海岸を散歩しながら ごみ拾いをしてみませんか

### 海岸線清掃活動「クリーンアップむなかた」

- 活動場所  
▶ 釣川河口両側海岸  
▶ 深浜海岸(鐘崎から岡垣町の境に至る海岸線)  
☎ 環境課 ☎ (36)1421

### 同活動の令和2年1月までの清掃状況を紹介

- 令和2年1月  
▶ 参加人数 = 12人  
▶ 収集量 = 79袋
- 累計  
▶ 参加人数 = 114,211人  
▶ 収集量 = 30,491袋

やめようよ その一言で 変わる未来(大庭日菜子・自由ヶ丘中1年)  
やさしさは ポケットに 身勝手は ゴミ箱に(原莉音・日の里中1年)

やさしさは 君のすぐそば いつもいる(山田直輝・城山中1年)

# 宗像大社 沖津宮 中津宮 春季大祭

春と秋の年2回、沖津宮、中津宮の大祭が大島で開催され、島内各神社で神事が執り行われます。沖津宮遙拝所と中津宮での巫女による舞の奉納や、沖ノ島を望む沖津宮遙拝所の開扉もあります。この機会にぜひ、大島に遊びに来てください。

\*島内の移動は、周遊バス、レンタサイクルなど利用可

期 4月7日(火) \*旧暦3月15日

所 大島島内各神社 料 無料 \*事前申込不要

## ●内容

- ▶ 8:30 ~ 巖島神社(弁財天) = 神事
  - ▶ 9:00 ~ 沖津宮遙拝所 = 神事、舞の奉納
  - ▶ 9:30 ~ 御嶽神社 = 神事
  - ▶ 11:00 ~ 中津宮 = 神事、舞の奉納
- \*別途渡船代必要(渡船は定員を超えた場合、臨時便の対応あり)
- 問 元気な島づくり事業推進協議会事務局 (大島行政センター内) ☎(72)2211



浦安舞の奉奏

## 【渡船情報】

- ▶ 神湊発 = 第1便(7:40) 第2便(9:25)
- ▶ 大島発 = 第3便(10:15) 第4便(13:00) 第5便(14:40)

## 春の観光プロモーション

3月20日 (金・祝) 発行!

宗像の観光スポットや、一押し情報を紹介する観光ガイドブック「むなタビ」。6月30日(火)までの旬なイベントやグルメをぜひ楽しんでください!

問 ▶ 宗像観光情報コーナー (道の駅むなかた内)

☎(62)3811

▶ 商工観光課 ☎(36)0037

無料のガイドブック「むなタビ」は、市役所、各コミセン、道の駅むなかた、街道の駅 赤馬館などで入手できます



【宗像観光ガイド】<http://www.muna-tabi.jp>



道の駅むなかたは、おかげさまで12周年! 今年もさまざまなイベントを開催。ぜひ足を運んでください!

## ●道の駅むなかた直売所

【日程】4月17日(金)~19日(日)

3,000円分のお買い物レシートで豪華景品が当たる三角くじで楽しんでください!

問 道の駅むなかた ☎(62)2715

## ●米粉パン工房姫の穂

【日程】4月17日(金)~18日(土)

パン・菓子類が20%OFFになるお得な2日間です!

問 米粉パン工房姫の穂 ☎(34)6200

## ●宗像観光おみやげ館

【日程】4月17日(金)~24日(金)

4月18日(土)、19日(日)の2日間は先着50人にプレゼントあり! 期間中は日替わり割引商品も用意しています。

問 宗像観光おみやげ館 ☎(62)3800



日程・内容の詳細は道の駅むなかたHPで確認を



4月30日(木)まで

## 毎年人気の「いちご祭り」を開催します!

「道の駅むなかた」「とれとれプラザかのこの里」で販売するいちご商品に付いているいちごちゃんシールと、イベント参加店舗で該当いちごメニューを食べるともらえるスタンプを10個集めると、両施設で使える300円のお買物券をプレゼントします。

また、アンケートに答えた人の中から抽選で、宗像の特産品セット(3,000円相当)をプレゼント!ぜひ参加してください。



こののぼりが目印です

問 道の駅むなかた ☎(62)2715

<h3>県小児救急医療電話相談</h3> <p>◆平日 = 19:00~翌朝7:00 ◆土曜日 = 12:00~翌朝7:00 ◆日・祝日 = 7:00~翌朝7:00</p> <p>●短縮 = #8000 ●専用 = ☎092(661)0771 (福岡) ☎093(662)6700 (北九州)</p> <p>*電話がダイヤル回線の人は専用電話番号を利用してください</p>	<h3>4月の休日外科当番医 (9:00~17:00)</h3> <p>5日(日) 葉山クリニック(葉山) ☎(39)3050 12日(日) あかま整形クリニック(栄町) ☎(35)6440 19日(日) 上妻整形外科医院(福津市) ☎(42)0089 26日(日) 桑原整形外科医院(福津市) ☎(42)0020 29日(水・祝) 平塚胃腸科外科医院(自由ヶ丘) ☎(32)2126</p>	<h3>休日小児科・内科</h3> <p>宗像地区急患センター(田熊) ☎(36)1199</p> <p>診療時間 ◆平日 = 19:30~翌朝6:00 (受付は5:30まで) ◆土曜日 = 18:00~翌朝9:00 ◆日・祝日 = 9:00~翌朝6:00 (受付は5:30まで)</p> <p>*ただし、翌日が休日の場合、翌朝9:00まで</p>	<h3>休日歯科</h3> <p>宗像地区 歯科休日急患センター(田熊) ☎(34)8080</p> <p>◆日・祝日 9:00~16:30</p>
--	--	--	--

## そうだん

休みなど、詳細は各問い合わせ先で確認を。

- なんでも相談・行政相談 (市役所北館1階・福祉課横) 月~金曜日8:30~17:00 ☎(36)2237
- 妊産婦・乳幼児の健康相談 (市役所西館1階) 月~金曜日8:30~17:00 ☎(36)1365 ☎(37)3046
- 就業相談・養育費電話相談 月~金曜日 = 9:00~17:00 毎週土曜日、第1・3日曜日 = 9:00~16:00 (ひとり親サポートセンター)

- 「飯塚ランチ」 ☎0948(21)0390
- 子ども相談支援センター (市役所西館1階) 月~金曜日8:30~17:00 ▶総合相談(代表) = ☎(36)1302 ☎(37)3046
- 児童虐待に関する通告(相談) ▶全国共通ダイヤル = ☎189(いちちはやく)
- 子どもの権利相談室 (市役所西館1階) 月~金曜日10:00~18:30 ☎(36)9094 ☎(37)3046 \*子ども専用 = ☎0120(968)487
- 心配ごと相談 (宗像市社会福祉協議会) ▶市役所本館1階・相談室 = 第1・2・4木曜日

- 自由ヶ丘コミセン = 奇数月の第3木曜日
- 日の里コミセン = 偶数月の第3木曜日 \*いずれも10:00~15:00 ☎(37)1300
- こころと生き方の相談 (市役所本館1階・相談室) 月~金曜日13:00~16:30 ☎(36)1156
- 女性支援相談 (市役所北館2階・男女共同参画推進課) 月~金曜日9:00~16:30 ☎(36)0048 \*相談員不在時は職員対応
- 年金相談 ▶東福岡年金事務所 = 月~金曜日8:30~17:15 ☎092(651)7967

- 消費生活センター 月~金曜日8:30~17:00 ☎(33)5454
- 補聴器相談 (市役所本館1階・第2相談室) 3月13日(金)、3月24日(火) 4月8日(水)、4月17日(金) \*いずれも10:00~12:00 ☎(36)3135
- 職業紹介・相談 (市役所北館2階・宗像市ふるさとハローワーク) 月~金曜日8:30~17:00 ☎(36)1150
- 法律相談 ▶県庁1階・県民相談室 = 第1・3金曜日13:00~16:00 ☎092(643)3333 \*予約制 ▶男女共同参画推進センター「ゆい」(メイトム宗像内) =

- 第3火曜日13:00~16:00 ☎(36)0250 \*予約制
- 住宅相談・訪問相談 (相談員の派遣) (住まいと暮らしの情報センター「住マイむなかた」) 月~金曜日9:00~17:00 ☎(37)2525

市庁→「暮らし・手続き」→「暮らし・環境」→「相談」→「宗像市相談窓口一覧」で、その他さまざまな相談を掲載しています。(QRコード)

**水 緊急連絡先** 24時間受付

\*私有地内工事有料

宗像管工事協同組合 ☎(37)0435

市では、収集した個人情報、収集の目的以外で利用することはありません。広報紙は、古紙が配合された紙を使用しています。

広報紙への意見・要望を右記に寄せてください

発行: 宗像市 〒811-3492 福岡県宗像市東郷1-1-1  
編集: 秘書政策課広報報道担当 ☎0940(36)1055 FAX0940(37)1242  
印刷: 株式会社 西日本新聞印刷

Fontworks UDFont