



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

2021  
令和3年  
**8 / 1**  
No.441



水の抵抗力を利用し  
効果的に運動

水の浮力で無理なく運動

水の浮力でリラックス

水中運動で疲労回復

## ウォーター・パワーで健康づくり。

生活習慣病の改善、介護予防、膝痛・腰痛・肩痛の緩和などさまざまな用途でプールが活用されています。宗像ユリックスアクアドームでは地元医師会や市健康福祉部門、スポーツ協会などと連携し、市民の健康づくりをサポートしています。利用の際は、運動指導員に気軽に相談してください。



詳細は宗像ユリックス  
アクアドーム で確  
認を。

### 新型コロナ関連情報

■新型コロナウイルスワクチン接  
種のお知らせ…… **4ページ**

- ▶ 16歳以上の接種券について
- ▶ 12～16歳未満の接種について、他

■支援金・給付金のお知らせ  
対象者は申請を…… **5ページ**

- ▶ 生活困窮者自立支援金
- ▶ 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外の子育て世帯)

■ワクチン接種で困ったときは  
宗像市新型コロナワクチン接種  
コールセンター ☎(36)9827  
\* 8:30～17:00(土・日曜日、祝日を含む)

新型コロナウイルス  
ワクチン接種特設ページ



●開館30周年を迎えた宗像ユリックスアクアドーム  
市民の健康づくりをサポートします。

今回は、開館以来30年、市民の健康づくりを支援する宗像ユリックスアクアドームを紹介いたします。同施設は、文化・スポーツ・レクリエーションの複合施設・宗像ユリックスの南ゾーン3万8000㎡の一角に平成3年(1991)6月に開館しました。施設内には温水プール、トレーニングジム、ダンススタジオなどを備え、開館以来、継続して水中運動や陸上運動を取り入れた健康づくりプログラムを提供。プログラム内容は、筋肉増強を目的としたトレーニングではなく、主に持久力向上や健康増進を目的にしています。

開館と同時に誕生した、会員制の健康づくりクラブ「ユリックスウエルネスクラブ」は行政と宗像医師会、市民が一体となって運営する全国的にも数少ない事例。安静時健康診断は同医師会(循環器専門医)、運動負荷テストは(公財)福岡労働衛生

研究所の協力を得て行い、同館の運動指導員がクラブ会員各自のプログラムを作成し、健康づくりを支援しています。

このほか、プールでは、初・中・上級者を対象にしたスイミングスクールや水中運動教室などを開催。スタジオでは、軽いエアロビクスやリフレッシュユストレッチ教室を開いています。また、芝生広場を使いランニング練習会や「24時間EKIDEN」なども催しています。

昨年度は、コロナ禍の影響で前年度から利用者が7万8183人減。開館以来初めて10万人を下回りましたが、毎年、18万人から20万人ほどの利用があり、令和2年度末までの累計利用者数は、約550万人です。市民の健康を支援し30年。今後も活動内容の充実を進めます。

(2ページに続く)

☎(37)1377 宗像ユリックスアクアドーム

### 今号の主な内容

- 休日開庁 マイナンバーカード申請・交付・更新…③
- スポーツサポートセンター 運動を始めよう…⑤
- 夏休みにチャレンジ! 子ども料理レシピ…⑪
- ◆ 他団体情報紙 ◆  
ユリックスサラダ(4ページ)、議会だより(4ページ)…中心  
市民学習ネットワーク…⑦ 社協だより…⑧⑨

ぐみの収集関連記事 ⑫

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、市独自の用字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。



市の魚「マアジ」

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



プールは、競泳・教育を目的とした利用が中心でしたが、今では健康増進、リハビリ、レジャー、体力回復と多くの用途に利用されるようになってきました。そこで「水中での運動は体にどのような効果をもたらすのか」をアクアドームの運動指導員に尋ねました。

**●水中運動の効用は？**

水中では、力を抜きリラックスすることでストレスを解消することができます。水中での立ち姿勢の運動は、水の特性（水温、水圧、浮力、抵抗など）を活用して行います。この水の特性を有効に活用することで、陸上とは異なった効果的な運動ができます。水中では水の浮力が働き、自分の体重を支えることができます。身体的にハンディキャップがある人や足や腰に負担がかからない人でも比較的自由に身体を動かすことができます。また、水中運動は水

の抵抗力が作用し、陸上運動よりも多くの力が必要となりません。抵抗力は動くスピードの約2乗に比例します。この負荷を自分でコントロールできるのが水中運動の特徴です。また、脳の活性化を促し体のバランスを正常化させ、精神面でのリラクゼーション効果をもたらします。血行促進、疲労回復、肩こり、腰痛改善、ストレス解消などの効果が期待できます。

**●どんなクラスがあるの？**

アクアドームでは幅広い年齢層に水中運動を行なっていただけけるよう7種類のクラスを設けています。

【らくらく膝腰クラス】  
 関節への負担が少ない水中での運動。水に顔をつけられない人でも大丈夫。足腰が強くなる運動を行い痛みの軽減を目指します。

【シェイプアップクラス】  
 水中歩行や音楽に合わせて水中

WATER POWER  
**水の力で疲労回復  
 プールリカバリーの  
 研究に取り組みます。**

宗像サニックスブルースと  
 宗像市スポーツサポートセンターが連携。  
 新たなプールの活用について  
 調査研究をスタート。

「疲労回復は温泉に限るよ」という人は多いと思いますが、スポーツ選手の場合は試合と練習が連続する中で疲労回復をしていかなければなりません。特にトップアスリートレベルでは疲労回復のためにプールリカバリーを活用することが顕著となっています。そこで、市スポーツサポートセンターでは、宗像サニックスブルースと連携し、アクアドームを活用したプールリカバリーの研究をスタートさせます。この研究の成果は、トップアスリートレベルにとどまらず、大人から子どもまでの市民スポーツレベルでプールリカバリーが日常的に行える環境を構築していく契機となるとともに、公共プールの新たな価値や活用を提案することにつながります。ご期待ください。

宗像市スポーツサポートセンター  
 (宗像市民体育館内) ☎ (72) 1112

運動を行います。「水に浮く」ことを体感。疲労回復やストレス解消を行います。

【アクアビクスクラス】  
 音楽に合わせて水中運動を行います。全身の引き締め効果が期待できます。

【アクアエクササイズクラス】  
 音楽に合わせて水の抵抗を利用し、関節に負担をかけずに楽し

**●自宅でできる疲労回復は？**

なかなかプールに行けない、夏場は疲労が溜まりやすい、夏バテが心配という人におすすめ

めしたいのが、入浴です。体を温めると血流を促進させ疲労を回復させる効果がありますが、ホットシャワーを浴びるだけでは十分ではありません。疲労回復には水温38度から40度で15分ほどの入浴が適しています。浮力でリラクセス、リフレッシュし、水のパワーでコンディションを整えてください。

新型コロナウイルス感染症対策のため施設内の換気や消毒を徹底し、入場制限をかけた営業を続けています。ご理解とご協力をお願いします。

**健康増進**

宗像ユリックスアクアドーム ☎ (37) 1377



運動だけでなく調理実習も開催しています。

(広告)

**無料相談会 (遺言・相続を中心に)**

8/6(金)・8/20(金)・9/3(金)・9/17(金)

宗像ユリックス 受付 13時~16時  
 相談は 17時まで

予約不要・先着順  
 お気軽にどうぞ



会議室5にて無料相談を実施

福岡県行政書士会所属 行政書士 伊藤弘幸

困ったことは  
 何でも  
 ご相談下さい。

直通電話 090-7980-1240

☎ 0120-72-4753

居住 宗像市

出張相談も受け  
 付けております。  
 お電話お待ちし  
 ています。



http://edesign-inc.jp

eデザイン株式会社 宗像市東郷 3-6-2 ☎ 0940-36-5187

解体工事!  
 産廃リサイクル!  
 不動産 仲介・売買!

**建物**

**解体**

休日開庁 8月29日(日)、9月11日(土)・25日(土)は

# マイナンバーカードの申請・交付・更新の手続きができます



市では、マイナンバーカードの申請・交付・更新のため、市民課窓口を休日開庁します。平日に手続きに来られない人は、この機会を利用してください。

期 8月29日(日)、9月11日(土)・25日(土)9:00～15:00

所 市民課(本館1階)

\* 市民課 ☎(36)1126 で事前予約必要

### 持参品

● 受け取りの人＝通知カード、本人確認書類(運転免許証、パスポートなど、行政機関が発行した顔写

真付きのものは1点、健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証などは2点)

● 更新の人＝マイナンバーカード(暗証番号が必要)

\* マイナンバーカードの受け取り・更新は予約者優先です

\* 当日、マイナンバーカード以外の手続きは受け付けていません

\* マイナポイント手続スポットは利用可能です

詳細は市HP(右記コード)で確認を



## もっと知りたい! マイナンバーカード

マイナポイントがもらえるのは9月30日(木)まで!



マイナポイントのアプリや登録サイトでキャッシュレス決済を登録し、最大1人5,000円分のポイントがもらえます。獲得するには、9月30日までに申し込みのうえ、指定したキャッシュレスサービスを利用する必要があります。

※ 令和3年4月30日までにマイナンバーカードを申請した人(すでにマイナンバーカードを取得していた人も含む)

\* マイナポイントを申し込みのうえ、希望するキャッシュレスサービスを登録、9月30日までに利用することで、利用料の25%(上限5,000円)を獲得できます  
詳細は、総務省HP「マイナポイントとは」(右記コード)で確認を



市民課 ☎(36)1126

## 市情報公開条例、市個人情報保護条例、市特定個人情報保護条例

### 運用状況公表

各条例の規定に基づき、令和2年度の運用状況を公表します。

#### ◆情報公開条例の運用状況

情報の公開 請求件数	公開請求の処理状況				公開決定等 に対する 不服申立て
	全部 公開	部分 公開	非公開	不存在	
43件	35件	7件	0件	1件	0件

#### ◆個人情報保護条例の運用状況

個人情報 ファイル の 登録件数	保有個人 情報の 開示請求 件数	開示請求の処理状況					開示決定等 に対する 不服申立て
		全部 公開	部分 公開	非公開	訂正請求 件数	利用停止 請求件数	
678件	7件	1件	6件	0件	0件	0件	0件

#### ◆特定個人情報保護条例の運用状況

特定個人情報ファイルの登録件数	保有特定個人情報の開示請求件数
172件	0件

\* 特定個人情報とは、個人番号(マイナンバー)を内容に含む個人情報のこと

#### ◆特定個人情報保護評価書の公表状況

基礎項目評価書提出事務	基礎・重点項目評価書提出事務
20件	2件

\* 特定個人情報保護評価とは、特定個人情報ファイルを保有しようとするまたは保有する国の行政機関や地方公共団体などが、個人のプライバシーなどの権利利益に与える影響を予測した上で特定個人情報の漏えいその他の事態を発生させるリスクを分析し、そのようなリスクを軽減するための適切な措置を講ずること

総務課 ☎(36)1272

(広告)

## 公式LINE

で情報発信中!

イベント

防災

子育て

ごみ出し

@muna2020

問い合わせ先 宗像市秘書政策課 ☎0940-36-1055

相談無料 予約不要

## スマホお助け窓口 開設します

市では、デジタル行政に向けて、スマホ未所有者・スマホ初心者を対象に、相談窓口を開設します。スマホを持っていない場合は貸し出します。

- 期間＝令和4年2月末まで
- 開設日＝原則第1・3月曜日
- \* 祝日の場合は翌日火曜
- \* 1月3日(月)は開設なし
- 受付時間
  - ▶ 9:00～12:00
  - ▶ 13:00～16:00

- 相談内容＝スマホの基本操作(メール・電話・カメラの使い方)、LINEの登録方法など
- 注意事項** 端末設定や個別アプリの操作方法、端末の購入の相談などは受け付けていません

市役所1階・ロビー ☎(36)5444

## 公募

### 特別養護老人ホーム 地域密着型サービス 開設事業者を公募

第9次福岡県高齢者保健福祉計画、第8期宗像市高齢者福祉計画・介護保険事業計画に基づき、介護事業所の開設事業者を公募します。

- 介護老人福祉施設入所者
- 生活介護(特別養護老人ホーム) 50床
- (併設)短期入所生活介護 10床
- 認知症対応型共同生活介護(認知症高齢者グループホーム) 2ユニット(定員18人)
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 1カ所

\* 詳細は、市HP(下記コード)で確認を

介護保険課 ☎(36)9557

OKU

住宅新築・リフォーム設計施工

TEL.0940-33-0953  
FAX.0940-33-5553

## 奥井建設

有限会社 奥井建設 一級建築士事務所

安らぎと癒しの空間を大切に...

住宅のリフォームは...

★断熱・防音に優れた省エネ ECO 住宅 「REPOSER(ルポゼ)」

★増改築・水廻りなど大きなリフォームから小さな修繕まで

★外構・エクステリア

★耐震診断・耐震改修工事

詳しくはこちらへ!!

奥井建設 宗像市 [検索] [本社]〒811-4163 宗像市自由ヶ丘9丁目13-3

【URL】http://okui-ken.net 【E-mail】info@okui-ken.net

# 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

◆問い合わせ先 宗像市新型コロナワクチン接種コールセンター☎(36)9827

●受付時間 8:30～17:00(土・日曜日、祝日を含む) \* 8月31日までの平日は8:30～20:00まで(13日(金)を除く)

## 16歳以上の接種券について

7月中旬に宗像市に住民票がある16歳以上60歳未満の人へ接種券を発送しています。接種予約は、予約申込の混雑を避けるため、年齢に応じて順次行っています。最新情報は、市HPまたはテレビのdボタン広報誌で確認してください。

集団接種会場、市予約サイト利用個別接種医療機関での50歳以上の人の接種予約受付中です(7月19日現在)。

## 12～16歳未満の接種券について

ファイザー社製のワクチンは、海外での臨床試験結果を踏まえ、6月1日から接種対象年齢が12歳以上に引き下げられました。

### ■接種券発送 8月上旬から順次

- \* 12～16歳未満の接種には原則、保護者の同伴が必要です。予診票の署名欄に保護者の署名がない場合、予防接種は受けられません
- \* 接種は任意

## 接種の際のお願い

市内医療機関と集団接種で使用しているファイザー社製ワクチンは一度希釈(\*1)すると、6時間以内に接種しないといけません。貴重なワクチンを無駄にしないため、予約を取ったら時間どおりに必ず接種を受けに来てください。やむを得ない場合は、キャンセル・遅刻などが分かった時点ですぐに予約している医療機関かコールセンターに連絡してください。

(\*1)…生理食塩水などでワクチンの濃度を下げる

## ワクチンの副反応について

ワクチンを接種した後、接種した部分が筋肉痛のように痛くなることや、発熱や体のだるさ、頭痛などが多く確認されています。これらは、比較的よくみられる軽い副反応で、接種した当日や翌日から始まり、おおむね数日でおさまります。副反応の症状が出て心配な場合は、かかりつけ医(休診の場合は、宗像地区急患センター)を外来で受診してください。

極めてまれに脳炎や神経障害など重大な副反応もあります。このため、予防接種後の救済制度が設けられています。ワクチンによって健康被害があったのかを個別に審査し、ワクチンが原因で健康被害と認定された場合には給付があります。☎健康課☎(36)1187

\* 健康被害救済制度の内容については、厚生労働省HP「予防接種後健康被害救済制度」(右記コード)を確認を



## 予約方法

かかりつけ医などの医療機関で接種する「個別接種」と、公共施設で接種する「集団接種」があります。

### ■個別接種(医療機関での接種)

各医療機関か予約サイト(コールセンター)で予約をしてください。

### ■集団接種(特設会場での接種)

現在、8月までの予約を受付中です。随時、予約サイトかコールセンターから予約できます。接種2回目の予約は3週間後の同曜日、同時間、同会場(\*2)で仮予約しています。都合がつかない場合は、1回目の接種後に改めて予約を取り直してください。

(\*2)…3週間後の「会場」が、別の会場になる場合があります

予約方法や集団接種スケジュールは、市HP「ワクチン接種特設ページ」(下記コード)で確認できます。

## 予約先 \*接種券が必要です



宗像市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎(36)9827

\*8:30～17:00(土・日曜日、祝日を含む)  
\*8月31日までの平日は8:30～20:00まで(13日(金)を除く)



予約サイト



◀市公式LINE  
(ID: @muna2020)



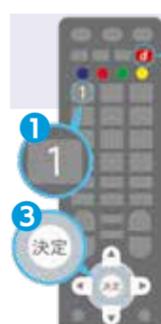
◀市HPワクチン接種特設ページ



LINEの登録後は  
ここから予約できます



## d ボタン広報誌



テレビのデータ放送で最新情報を確認できます

視聴方法

- 1 テレビのチャンネルを「1チャンネル(KBC)」に合わせる
- 2 テレビのリモコンの「dボタン」を押す
- 3 「dボタン広報誌」を選び「決定ボタン」を押す

(広告)

## 九電グループ

介護付有料老人ホーム

九電ケアタウン

## 介護棟入居受付中

要介護の方の生活を24時間体制でサポート  
相談会・WEB商談会実施中

事前に電話にてお申込み下さい

☎0120-290-873

九電ケアタウン

検索

2020年4月  
大規模修繕施工済み

福岡県福津市  
花見が丘3丁目28-2



(写真は介護居室です)

【事業主体・施設概要】●事業主体名/株式会社キューデン・グッドライフ東福岡●所在地/福岡県福津市花見が丘3丁目28番2号●交通/西鉄花見が丘3丁目バス停(約200m)●施設の名称/九電ケアタウン●開設年月日/2002年10月1日【福岡県有料老人ホーム設置運営指導指針に基づく類型及び表示事項】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/一般居室、介護居室ともに選択方式●入居時の要件/一般居室は入居時自立・介護居室は入居時要支援・要介護●介護保険/福岡県指定介護保険特定施設(一般型特定施設)●介護居室区分/全室個室●介護に関わる職員体制/2:1以上●夜間16時30分～9時30分における最少の介護職員の数/介護職員2名・看護士1名(最少時2名)

報告

消防団・消防本部合同  
水防訓練を実施しました



土のう作成訓練の様子

大雨に備えて、6月5日に田久桜公園で消防本部の指導の下、水防訓練を実施しました。訓練では、土のう作成・シート張り工法・積み土のう工法について実技訓練し、技術の向上を図りました。市消防団の熊谷団長は「コロナ禍でも災害は待ってくれません。今後も感染症対策を行いながら訓練を実施していき、火事だけではなく、災害時にもしっかりと住民のみなさんを守る消防団を目指します」と力強く述べました。

宗像市消防団では消防団員を募集しています。消防団に関する問い合わせは危機管理課へ。

☎危機管理課 ☎(36)5050

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ  
対象者は申請を

◆生活困窮者自立支援金

新型コロナウイルス感染症の影響で生活に困窮する世帯に対して自立支援金を支給します。

☑ 社会福祉協議会の総合支援資金の再貸付を終了した世帯、再貸付について不承認とされた世帯で、収入要件、資産要件、求職活動などの要件を満たす世帯(生活保護世帯は除く)

- 支給額＝単身世帯月額6万円、2人世帯月額8万円、3人以上世帯月額10万円
- 支給期間＝3カ月間
- 申請期限＝8月31日(火)
- ☑生活支援課に郵送または持参
- \*詳細は市HP(右記コード)で確認を
- ☎生活支援課 ☎(36)9570



◆低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金  
(ひとり親世帯以外の子育て世帯)

国の新型コロナウイルス感染症経済対策として、低所得の子育て世帯に特別給付金を支給します。

- 支給対象者
- ①令和3年4月分児童手当か特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の人(順次、通知を送送)
- ②平成15年4月2日以降出生の児童を養育する人もしくは特別児童扶養手当受給者で、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、収入が令和3年度分住民税均等割非課税の人と同じ水準となっている人
- \*すでに低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯)

- 帯分)を受給している人、他の自治体から同給付金を受給している人は対象外
- \*未申告の人は申告が必要
- 給付額＝児童1人当たり一律5万円
- 申請について
- ①＝申請は不要(6月以降、順次児童手当か特別児童扶養手当受給口座に振込予定)。令和3年1月2日以降に転入した人は令和3年度課税状況が確認でき次第振込
- ②＝申請が必要(支給には要件あり)
- \*詳細は市HP(右記コード)で確認を
- ☎子ども家庭課  
子ども家庭係 ☎(36)1151



市スポーツサポートセンター  
気軽に運動を始めてみましょう



令和3年9～11月 定例教室

関心のある教室にチャレンジして運動を始めてみましょう！誰でも気軽に取り組める内容です。教室は3カ月単位です。

【週1回の運動教室】

教室名	日程 (9～11月)	内容
体すっきり ヨガポーズ教室	毎週火曜日 13:30～14:30	ゆったりとリラックスした状態で無理なくヨガポーズにチャレンジします
チャレンジ らくらく エアロビクス 教室	毎週火曜日 14:45～15:45	歩く動作を中心とし体を楽しく動かしながら、らくらく有酸素運動を行います
背骨コンディ ショニング 教室	毎週木曜日 10:00～11:00	脊柱や骨盤の歪みからくる肩こりや腰痛を簡単な体操トレーニングで改善します
パンチ&キック エクササイズ 教室	毎週木曜日 18:45～19:45	パンチやキック動作の動きを取り入れ、有酸素運動と無酸素運動を同時に行います
足腰シャキーン 教室	毎週金曜日 13:30～14:30	主に座位で行う健康づくり運動の教室です。体力に自信がない人も安心です
姿勢改善 ひめトレ × YOGA 教室	毎週金曜日 14:45～15:45	骨盤低筋群を活性化する教室です。姿勢改善、肩こり、腰痛にも効果的です

- ☎市スポーツサポートセンター  
(市民体育館内)
- 開館時間＝9:00～17:00
- \*休館日は、日・月曜日、祝日。月曜日が祝日の場合は翌平日も休み
- 料 500円/回
- \*火曜日は5,500円(全11回分)、木曜日は6,000円(全12回分)、金曜日は6,000円(全12回分)を、申込時に一括支払いとなります(保険料含む)
- ☑各教室20人(市民優先)
- \*体験あり(1回500円)
- \*欠席した分の補講はありません。欠席回数分、他施設を使用することができるチケットを渡します
- \*詳細は、同センターHP(下記コード)で確認可
- ☎同センター ☎(72)1112
- \*新規の人は8月3日(火)から申込受付開始。継続の人は同センターHP(下記コード)で確認を

市スポーツサポートセンター



体力測定会、月例スポーツ教室、  
宗寿園連携プログラム

- ①定期測定会
- 体組成測定、棒反応など5種目
- ☎8月18日(水)
- ▶11:00～▶14:00～
- ☎市民体育館・多目的室A B
- ☑各先着10人 料 無料
- ②スポット教室
- リズムに合わせて全身を使いながら行う足踏み教室
- ☎8月25日(水)14:00～15:00
- ☎市民体育館・多目的室A B
- ☑先着20人 料 500円
- ③宗寿園連携プログラム
- 「もっと元気になるバイ!!!」
- 自重筋力トレーニング(足腰強化)
- ☎9月7日(火)10:30～11:30
- ☑先着10人 料 300円(入館料別途200円) ☎宗寿園内
- ①～③共通事項
- ☑市民優先 ☎同センター(宗像市民体育館内) ☎(72)1112
- \*申込は、①教室名など②住所③氏名④電話番号を明記して、☎(32)3772も可



# 情報ステーション

詳細は各問い合わせ先へ



## 申込方法 応募事項

電話以外での申込は、次の①～④を明記してください。  
 ①催し名・コースなど②郵便番号・住所③氏名④電話番号

### 各種手当等の手続きを忘れずに

市では、手当などの更新を受け付けます。対象者には案内を送付しますので、受付期間内に手続きをしてください。

#### 【子ども家庭課子ども家庭係】

ひとり親家庭等 医療更新	8月2日(月)～ 31日(火)
児童扶養手当 現況届	
特別児童扶養手当 所得状況届	8月12日(木)～ 9月13日(月)
受付窓口・問い合わせ 子ども家庭課子ども家庭係 ☎(36)1151	

#### 【福祉課障害者福祉係】

特別障害者手当 所得状況届	8月12日(木)～ 9月13日(月)
障害児福祉手当 所得状況届	
福祉手当(経過措置分) 所得状況届	
受付窓口・問い合わせ 福祉課障害者福祉係 ☎(36)3135 F(36)5856	

### ひとり親家庭のための 就業支援講習会

【レクリエーション介護士2級&シナプソロジー普及員養成(資格取得)講習会】

介護現場で即戦力となる能力の修得を目指しましょう。

期 9月12・26日、10月10・31日

(いずれも日曜日)の全4日間  
 13:00～16:30 所 飯塚市立岩交流センター\*最終日のみ中間市で講習予定 定 8人 料 無料\*テキスト代の一部4,000円は自己負担 託 無料(1歳～未就学児)\*事前申込必要 申 8月30日(月)必着 申 申込書を F 0948(21)0391 か郵送(〒820-0004/新立岩8-1飯塚総合庁舎2階/県ひとり親サポートセンター飯塚ランチあて)\*申込書は、市子ども家庭課またはひとり親サポートセンター(飯塚ランチ)で入手か、下記コードからダウンロード可 問 飯塚ランチ ☎ 0948(21)0390



### ひとり親家庭のための 就業・養育費集中相談会

期 8月6日(金)10:00～15:00  
 \*予約優先。相談時間は1人30分程度 所 市役所・第2相談室(本館1階) 対 ひとり親家庭の市民(離婚協議中も含む) 託 なし 問 子ども家庭課子ども家庭係 ☎(36)1151  
 \*県ひとり親サポートセンター(飯塚ランチ)

### 市民活動交流館(メイトム宗像) 令和4年度年間利用申請受付開始

●受付開始日時=▶多目的ホール、多目的ホールと合わせて利用する貸

館施設は9月1日(水)8:30～  
 ▶貸館施設(結工房、スモールオフィスを除く)は12月1日(水)8:30～  
 ●申請できる団体=1カ月に1回程度(令和3年4月～令和4年3月で10回以上)の利用計画が明らかな「宗像市市民活動団体の登録に関する要綱」に基づく登録(\*1)を受けた市民活動団体  
 (\*1)市民活動・NPOセンター(メイトム宗像内)で登録受付  
 ●決定方法=先着順  
 \*受付初日のみ8:30時点の到着者全員でのくじ引きで申請順決定  
 ●申請方法=申請書をメイトム宗像窓口(1階)へ提出  
 \*申請書は同窓口かメイトム宗像 HP、市 HP から入手可  
 ●年間利用ではない一般の利用申請は利用希望日の3カ月前から受付。多目的ホールと、多目的ホールを併せて利用する貸館施設は6カ月前から受け付け  
 \*詳細は、メイトム宗像 HP で確認を 問 コミュニティ協働推進課政策係(メイトム宗像) ☎(36)0311

### 「むなかた常若ストリートフェスティバル」参加・出店事業者募集

#### ①参加事業者募集

●内容=自店舗での常若メニュー(宗像の食や文化に触れる飲食メニューや体験メニュー)の提供など  
 ●日程=10月1日(金)～31日(日) 所 道の駅むなかたを中心とした495号線沿線 対 495号線沿線に店舗がある事業者 申 8月10日(火)  
 \*詳細は、市 HP (右記コード)で確認を



#### ②出店キッチンカー募集

道の駅むなかたで開催する『キッチンカー大集合(仮)』に出店する事業者を募集します。  
 ●日程=10月1日(金)、2日(土)、16日(土)、17日(日) 所 道の駅むなかた・芝生広場、にぎわい広場 対 宗像産物を使用したメニューを取り扱う宗像をPRする事業者 申 8月20日(金)  
 \*詳細は、市 HP (右記コード)で確認を 問 産業政策室 ☎(36)9039



### 子ども支援ボランティア養成講座 受講生募集

子育てサロンやプレーパークなどで子ども・子育て支援に関わる人材を育成します。多数の修了生がボランティアとして活躍しています。子どもに関わる地域活動に興味がある人

はぜひ受講しませんか。  
 期 9月8日～10月13日の水曜日(現地研修を含む全5回)10:00～11:30 所 市役所(別途現地研修あり)●内容=子どもとの関わり方、宗像市子ども基本条例、他 対 子どもや保護者のために活動することに関心のある市民 定 20人 料 無料 託 無料(生後5カ月以上～未就学児)\*申込必要 ●申込期間=8月2日(月)～27日(金) 申 問 子ども育成課 ☎(36)1214  
 \*申込は電子申請(市 HP <右記コード>)、F(37)3046も可



### 道の駅むなかた 夏祭り

提灯の明かりに風鈴の音、子どもたちや家族でにぎわう出店や屋台、夕暮れに舞う花火。そんな昔なつかしい縁日を思い出すような夏祭りを企画しています。家族や友達とぜひ道の駅むなかたへ!

期 8月21日(土)10:00～20:00 所 道の駅むなかた・芝生広場、多目的広場

\*詳細は、8月上旬に道の駅むなかた HP に掲載予定

問 道の駅むなかた ☎(62)3024

### ブランディングのすゝめ 参加者募集

言葉の力で企画やアイデアをより洗練させる手法を学びます。

期 8月25日(水)19:00～20:00(受付は18:45～) 所 メイトム宗像・結工房 ●講師=元木哲三さん<(株)チカラ代表取締役>

対 まちづくり・市民活動に関心がある人、企画づくりに関心がある人

定 先着20人 料 無料

申 申込フォーム(右記コード)



\*詳細はメイトム宗像 HP で確認を 問 ▶講座について=宗像市市民活動・NPOセンター ☎(36)0311

▶記事について=コミュニティ協働推進課 ☎(36)5394

### 6次産業化 商品開発希望事業者募集

規格外で販売できない農水産物を生かし商品開発・販売を目指すなど、6次産業化のための開発や販売に関する取り組みをサポートします。

対 市内の一次生産者で6次産業化商品開発を検討している事業者 申 8月31日(火)

\*詳細は、市 HP (右記コード)で確認を

問 産業政策室 ☎(36)9039



## 報告

### 優良環境行動表彰

市では、環境活動で顕著な功績があった市民や団体に同賞を贈呈しています。校区内の公園や大通りの清掃を行い、環境美化活動に取り組む「日の里学園(日の里東小、日の里西小、日の里中)」、地区内の跨線橋周辺の草刈りボランティア活動に取り組む「ひとりチョボラ(赤間地区コミュニティ運営協議会地域環境部会)」に感謝状が贈られました。伊豆市長は「これからも宗像市をみなさんと一緒に、環境のよい住みよいまちにしていきたい」と話しました。市では、今後もみなさんと一緒に環境活動に取り組んでいきます。 問 環境課 ☎(36)1421



前列左から、ひとりチョボラ、日の里西小、伊豆市長、日の里東小、日の里中

# むなかた市民学習 ネットワーク

No. 447

むなかた市民学習ネットワーク事務局  
TEL.36-3721 FAX.36-3732

## 学級生募集

### 一日学級

インナーマッスルを鍛えよう

姿勢を保つ骨盤底筋、  
大腰筋を鍛えよう

有志指導者 安永 洋子

場所 メイトム宗像  
期日 8月30日(月)  
時間 午後1時30分  
同3時30分

持参品 水  
\*動きやすい服装



### 和菓子

・水草  
・生八つ橋



有志指導者 矢野 恵津子

場所 メイトム宗像  
期日 8月26日(木)  
時間 午前9時30分〜正午

材料代 600円  
持参品 エプロン、ふきん  
3枚、三角巾、持ち帰り容器、筆記用具

### 追加募集

はじめての手作りパン

有志指導者 橋本 やよい

場所 メイトム宗像

期日 第1月曜日  
時間 午前9時〜正午  
教材費 1000円程度/回  
持参品 エプロン、三角巾、持ち帰り容器、ふきん



### フラダンス

有志指導者 村上 育代



場所 メイトム宗像  
期日 第1・3月曜日  
時間 午後1時30分〜同3時

持参品 水、筆記用具、動きやすい服装  
対象者 初心者

社交ダンスとストレッチ

姿勢を保つ骨盤底筋、  
大腰筋を鍛えよう  
リンパケアもします

有志指導者 安永 洋子

場所 自由ヶ丘第1公民館  
期日 毎週金曜日  
時間 午前10時〜正午  
持参品 上履き、水



## 新有志指導者の学級スタート!

### フラダンス 有志指導者 村上 育代

運動不足を解消したいけれど激しい運動は自信がない…。そんな人にフラダンスはいかがでしょう。先生の元気な声に心地良い音楽「一つ一つの動作は手話なのよ、波よ、空よ」と説明を聞きながらゆったりとした動き。あつと言う間の90分。皆さん「楽しい!」と笑顔で帰って行かれました。(編集委員)



### いきいきネットワーク

#### 純食パン作りに参加して

友人に誘われて、初めて永島先生のパン作り教室に参加した。高級食パン作りはレベルが高いらしく参加者はセミプロ級の人ばかり。飛び交う言葉は専門用語?小麦粉のランクは最高ランク、無塩バターに蜂蜜、生クリームも高級品。初心者の私は先生の横で成形を体験。皆で作ったパンは見事に焼き上がり一人一斤持ち帰り。子どもと試食「おいしい!母さん手作り?」来年は初心者教室に通ってみようかな。(学級生)



## 展示のお知らせ

メイトム宗像に、有志指導者と学級生の作品を月替わりで展示しています。



水彩画(古後)



トールペイント(松井)



チクチク教室(佐藤)



絵手紙(藤野)

### 今年度新企画! コラボで発表会

ひとつのテーマを決めて異なる項目の学級がコラボ。第一弾は「かぼちゃ」。わいわい文章塾、絵手紙、通訳、パン・お菓子の4学級が参加。8月に展示コーナーで発表します。是非ご覧ください。

## 有志指導者 推薦募集!!

# 貴方の知ってる ○○名人

## ご推薦ください!



### 推薦要領

1. 有志指導者の資格は、学習指導の意思と能力を有する**ボランティア**で、満20歳以上の市内に在住、または通勤、通学している人です。
2. 家族を除いた、友人や知人による**推薦**が必要です。
3. 推薦された人には、むなかた市民学習ネットワークが面接をし、その後、一定の講習を受けていただき「有志指導者」として認定されます。
4. 推薦書は事務局と各地区コミュニティ事務局にあります。必要事項を記入して事務局へ郵送か、ご持参ください。締切日は**8月31日(火)**です。

【注意】推薦された候補者は、諸条件をもとに判定しますので、全員が有志指導者として認定されるわけではありません。ご了承ください。

連絡先 **TEL.0940-36-3721**  
〒811-3437 宗像市久原180 メイトム宗像内  
**むなかた市民学習ネットワーク事務局**

～地域住民に寄り添った地域福祉活動～

# 日の里7丁目おしゃべりサロン

コロナ対策を  
しながらの  
開催

つながれ  
ひろがれ  
地域福祉!  
シリーズ⑩



## 社協だより

195号

令和3年8月1日

発行  
社会福祉法人  
宗像市社会福祉協議会  
〒811-3437 宗像市久原180  
メイトム宗像2階  
TEL 0940-37-1300

日の里7丁目は、世帯数544、人口1278人、高齢化率36.2%と、住民の3人にひとりが高齢者という地域です。(令和3年3月末現在)福祉会結成以来、高齢者の見守り訪問活動をはじめ、高齢者の集いの場「いきいきふれあいサロン」や「おしゃべりサロン」活動に取り組んでいます。今回は、日の里7丁目公民館で開催している「おしゃべりサロン」を紹介します。

日の里7丁目おしゃべりサロンは、高齢者の集いの場・憩いの場として、15年程前からスタートしました。主催は日の里7丁目福祉会で、会の運営、案内などは福祉会の福祉員や民生委員が中心となって実施しています。はじめた当初は、月1回の開催でしたが、参加する高齢者から「毎週やってほしい」との強い要望を受け、平成28年4月から、8月を除く月3回【第2・3・4月曜日/13時30分～16時】の開催となりました。令和2年2月頃から新型コロナウイルス感染が広がりをみせ、5月には第1回緊急事態宣言が発令されました。そんな中、地域の高齢者から「おしゃべりサロンを開催してほしい」という声が多く寄せられました。福祉会として「どうしても再開できるか」「感染対策をどのようにしたらいいか」「高齢者の声に何とかして応えたい」と検討

日の里7丁目  
おしゃべりサロン

おしゃべりサロンの  
活動メニュー

を重ね、感染対策を十分したうえで開催を判断。緊急事態宣言解除後の令和2年6月から、密を避けるための配慮・新型コロナウイルス感染対策を徹底したうえで、実施することになりました。(緊急事態宣言期間中は中止)

### 新型コロナウイルス 感染対策

- ・ 自宅で検温
- ・ 消毒(福祉会で準備)
- ・ マスク着用
- ・ マイスリッパ使用
- ・ 飲み物・ハンカチ、タオル持参



参加者名簿に検温記録



公民館入り口に消毒液を設置



ホールでは間隔をあけて  
座り窓・出入口・すべて全  
開で換気しています

人数制限  
コロナ禍前は、毎回20人程の参加があったお

### 人数制限

密を  
避けるための配慮

### コロナ禍以降

1. ストレッチ
2. 口腔体操
3. しりとり
4. じゃんけんゲーム
5. わかめ体操
6. 玄米ニギニギ体操

### 1部 体操(公民館ホール)

しゃべりサロンですが、コロナ禍後は、参加者を2グループに分け、1回の参加人数を10人程度に制限して、ホールが密にならないよう配慮しています。

### 時間短縮

コロナ前は体操で約1時間30分を要していましたが、約1時間に時間を短縮し実施しています。



口腔ケアは、7丁目在住の詩吟教室の講師である山村さんお手製のテープを聞きながら実施します

体操の指導は7丁目在住の松田謙吾さん。おしゃべりサロンの指導をすることになって13年になります。

### 2部 おしゃべり(憩いの家)

体操が終わった後、隣の「憩いの家」に移動し、お茶・お菓子を囲んでのおしゃべりタイム。参加者は、運動後のおしゃべりを楽しんでいます。

### コロナ禍以降

コロナ禍以降は、お茶のみタイムを中止した時期がありました。現在は、憩いの家にアクリル板を設置し、短時間のおしゃべりを楽しんでいます。



「みなさんと一緒に楽しみたいという気持ちでやっています」と笑顔の松田さん



アクリル板越しにお茶のみタイム

新型コロナウイルス感染拡大により、高齢者の集いの場をはじめ地域のさまざまな活動が制限を余儀なくされました。そうした中、開催を決定した日の里7丁目おしゃべりサロン。決断に至るまでには、自治会長をはじめ福祉会の役員、民生委員、福祉員の人々の慎重かつ、前向きな協議がありました。地域の高齢者に対して何ができるのか、日の里7丁目では地域住民に寄り添った地域福祉活動を展開しています。

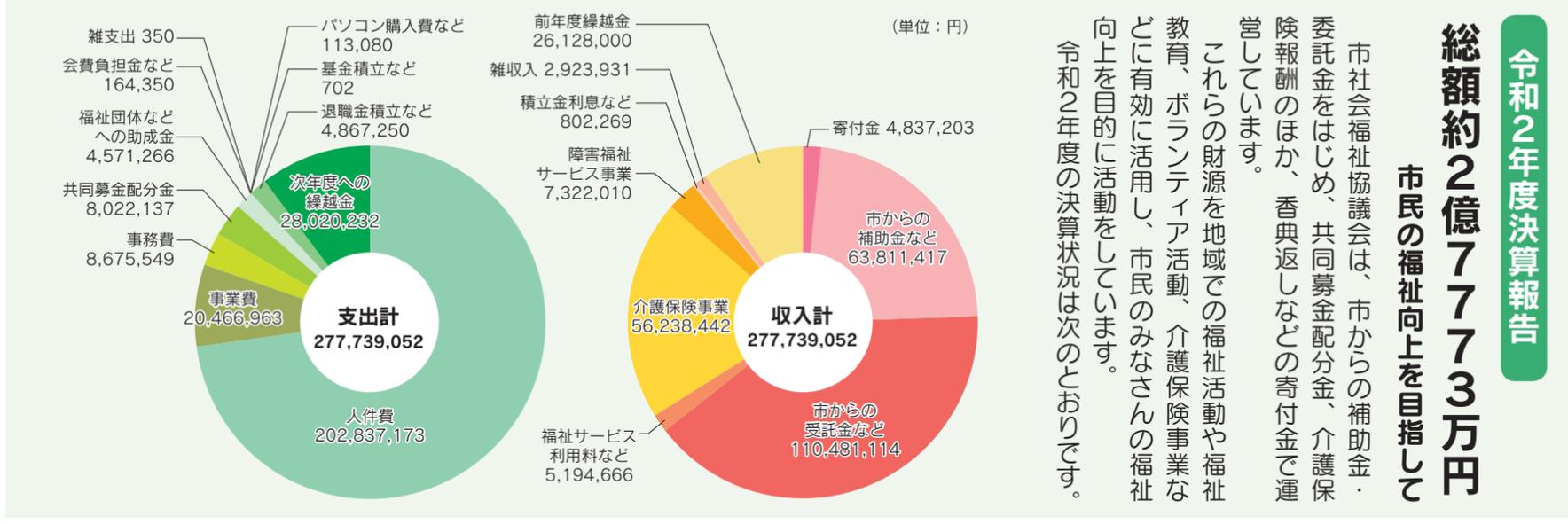
おもちゃ図書館より  
お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間「おもちゃで遊ぶスペース」の利用は中止し、おもちゃの貸し出しと返却のみの対応としています。

【開館時間】  
木曜日14～17時  
第2・4土曜日14～16時  
8月12日(木)・14日(土)はお盆のため臨時に休館します。

皆さまにはご不便おかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

■問い合わせ先  
市ボランティアセンター  
☎(37)4100



### ボランティアセンター通信

土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時  
 ☎(37)4100 ㊟(37)4101  
 ホームページアドレス <http://syakyo.munakata.com/volunteer/>  
 メールアドレス [v-net@syakyo.munakata.com](mailto:v-net@syakyo.munakata.com)

夏休みに出会い・気づき・学ぶ

# ジュニアボランティアスクール 2021

**参加者 10人募集!**  
 参加費：500円

8月19日(木)・20日(金)  
 全2日間 9:00～16:00  
 市民活動交流館 メイトム宗像

対象：小学4年生から中学1年生 まで(宗像市在住を優先)

～安心してスクールに参加していただくために～  
 検温・マスク・消毒・換気・フィジカル・ディスタンスの徹底など、新型コロナウイルス感染症対策に取り組みます。参加者のみなさんご協力のほどよろしくお願い致します。

**1日目** 8月19日(木)

9:00～受付  
 オリエンテーション  
 アイスブレイク  
 10:00 高齢者について学ぼう  
 認知症リポーターになろう  
 申いぞ体験  
 12:00 お昼ごはん  
 13:00 上演ボランティア体験 & オンライン交流会に向けて  
 ～準備しよう～  
 ・手作り楽器 & プログラム制作  
 15:30 ふりかえり  
 16:00 解散

リポーターの証  
 認知症リポーター  
 カードがもらえる!

高齢者施設のみ  
 なさんの分の  
 言葉を学ぼう!

**2日目** 8月20日(金)

9:00～受付・朝の会  
 9:30 上演ボランティア体験 & オンライン交流会に向けて  
 ～練習しよう～  
 ・ボランティアさんと学ぶ  
 ・ヒープ・ホーさんと歌の練習  
 11:30 お昼ごはん  
 12:30 本番に向けてリハーサル  
 13:00 上演ボランティア体験 & オンライン交流会スタート!  
 14:00 ジュニボラ新聞づくり  
 みんなで発表しよう  
 15:30 こども福祉員任命式  
 16:00 解散

マンドリンとギターの  
 2人組「ヒープ・ホー」  
 さくらが来てくれるよ!

コロナ対策と熱中症にも  
 気をつけよう!

持ってくるもの  
 ・筆記用具  
 ・お弁当  
 ・水筒  
 ・マスク  
 ・タオル



Google フォーム



申し込みは  
 こちらから⇒

募集期間  
 8月1日(日)10時から  
 10日(火)まで

\*新型コロナウイルス感染症状況によっては募集または中止する場合があります。

## オレンジの まど

～認知症支援に  
関するお知らせ～

問い合わせ  
 市社会福祉協議会 ☎(36)8448

### 認知症本人と介護者によるサロン開催

本人と家族のみなさんが、思い思いに時間を過ごすざくばらんな集まり「本人ミーティング それでいい!」を毎月開催しています。どうぞ、息抜きにお越しください。

**開催日時** 毎月第3金曜の13:30～15:30  
 メイトム宗像内会議室

- その他**
- ①申し込みが必要。詳細なども、市社協まで電話。
  - ②市内外を問わず参加可能。
  - ③新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止する場合があります。



開催日程	
8/20	
9/17	
10/15	
11/19	
12/17	
令和4年1/21	
2/18	
3/18	

社協だよりは、偶数月の1日号です (年間6回)

社会福祉法人 **宗像市社会福祉協議会**

大島支所 宗像市大島180番地メイトム宗像内 ☎(37)1300  
 ホームページ <http://syakyo.munakata.com/> メール [info@syakyo.munakata.com](mailto:info@syakyo.munakata.com)  
 宗像市大島180番地32ふれ愛センター内 ☎(72)2294

本会は、むなかたタウンプレスを音にして届ける「声の広報」活動を実施しています

**寄付**  
 ありがとうございます  
 ありがとうございます

【香典返し】(敬称略)

- ・(故)瀧口菊子 (宮田)
- ・(故)松井宏文(自由ヶ丘西町)
- ・匿名
- ・(故)大森一成(日の里)
- ・(故)坂井明朗(日の里)
- ・(故)梶谷トミ子(朝町)
- ・(故)岡美和子(自由ヶ丘西町)
- ・(故)遠藤薫 (大島)
- ・(故)丸井邦夫 (大島)
- ・(故)田志千代子(大島)

(令和3年6月30日受付分まで)

市社会福祉協議会では、随時寄付を受け付けています。振込や現金書留等でも受け付けが出来ますので、お問い合わせください。地域福祉の推進のために、ご協力をよろしくお願いいたします。

## ひとり親家庭 バスハイク参加者募集!

市母子寡婦福祉会が、市内在住のひとり親家庭の親子を対象にバスハイクを開催します。今年は、年末に閉園が決定している「かしいかえん」に行きます。

あなたもひとり親家庭の仲間と親子で楽しいひと時を過ごしてみませんか。

- 日 程 10月31日(日)
- 対 象 市内在住のひとり親家庭の親子
- 行 先 かしいかえん
- 参 加 費  
 ▽会 員 1人500円  
 ▽非会員 1人800円
- 定 員 30人(応募者多数の場合は抽選)
- 申込方法 9月21日(火)までに市社会福祉協議会 ☎(37)1300へ電話で申し込む

# 情報ステーション

詳細は各問い合わせ先へ



## 申込方法 応募事項

電話以外での申込は、次の①～④を明記してください。  
①催し名・コースなど②郵便番号・住所③氏名④電話番号

### 世界遺産「神宿る島」宗像・沖ノ島 と関連遺産群公開講座

沖ノ島に宿る神に捧げられた品々の中  
でも特徴的なものを取り上げ、そ  
の特徴と意義について、各分野を代  
表する専門家が講義します。  
期 8月21日(土)13:30～  
所 海の道むなかた館・講義室  
●内容=第2回「沖ノ島の奈良三彩」  
●講師=高橋照彦さん(大阪大学大  
学院文学研究科教授)  
定 抽選で40人(当選者には3日前  
までにメールでお知らせ) 料 無料  
申 8月14日(土)  
\*詳細は、「神宿る島」宗像・沖ノ島と

関連遺産群保存活用協議会 HP (下記  
コード)で確認を  
同協議会事務局  
(福岡県世界遺産室)  
▶ ☎092(643)3162  
▶ ✉ sekaiisan@pref.fukuoka.lg.jp



### 男女共同参画推進センター「ゆい」

①ワーク・ライフ・バランス応援セミ  
ナー～仕事と介護のカタチ～  
介護するときに戸惑わないように、  
介護の現状を知り仕事と介護の両立  
について考えてみませんか。  
期 9月11日(土)13:30～15:30  
所 メイトム宗像・結工房 ●講師=生  
野繁子さん(九州看護福祉大学副学

長) 申 9月1日(水)  
②知っておきたい老後の財産管理  
～成年後見制度と家族信託の違い～  
自分や家族が病気や認知症などでお  
金の管理ができなくなったときの制  
度や選択肢について学びましょう。  
期 9月27日(月)13:00～15:00  
所 メイトム宗像・202 会議室  
●講師=原田直子さん(弁護士)  
申 9月15日(水)  
①②共通事項  
対 市民 定 抽選で20人 料 無料  
託 無料(5カ月～未就学児。事前申  
込必要) 申 問 男女共同参画推進セ  
ンター「ゆい」☎(36)0250  
\*申込は上記情報ステーション応

募事項を明記して、ハガキ(〒811-  
3437 久原180)、F(36)0269、電  
子申請(市HP)も可

### Save the Sea! 夏休みビーチクリーン

宗像の豊かな自然と、美しい海を守  
り続けるために、海岸清掃を通じて  
海ごみ問題を考えてみましょう。  
期 8月21日(土)9:00～10:00  
所 さつき松原海岸  
\*受付は北斗の水くみ海浜公園  
料 無料  
\*宗像国際環境会議実行委員会、(一  
社)BC-ROBOP 海岸工学会主催  
問 秘書政策課 ☎(36)1055

## まちの伝言板

詳細は  
各問い合わせ先へ



### 日本語を話さない人のための無料相談サービス Free Consultation Service for Non-Japanese Speakers

With the cooperation from  
Fukuoka International Exchange  
Foundation, Munakata city offers  
free consultation service in 18  
different languages to support  
non-Japanese speaking residents.  
Contact or email for details or  
reservation.  
●Date: August 24th 1:00pm-  
4:00pm ●Place: Munakata City  
Hall ●Contact: 0940-36-1214  
or ✉ k-ikusei@city.munakata.  
fukuoka.jp  
期 8月24日(火)13:00～16:00  
所 市役所 ●内容=日本語以外の18  
カ国語に対応 対 日本語を話さない  
市民 料 無料 申 8月17日(火)  
申 問 子ども育成課 ☎(36)1214

### 家族塾「みどり」

期 9月3日(金)13:30～16:00  
所 ふくとびあ(福津市) ●講演=「問  
題解決に当たったの効率的なコミュ  
ニケーション」 ●講師=山本タカタ  
さん(福岡病院講師)  
対 宗像市・福津市在住で、精神に障  
がいのある人の家族 料 200円  
申 8月25日(水)17:00まで  
申 問 地域活動支援センター「みど  
り」☎(34)9750

### 令和3年 毎月勤労統計調査 特別調査への回答をお願いします

厚生労働省と県は、労働者の賃金や  
労働時間などの変化について調査を  
実施しています。8月から9月にか

けて、調査地区の各事業所を、県知事  
が任命した調査員が訪問(年1回)  
し、常用労働者数などを調査します。  
\*調査した内容を目的以外に使用す  
ることはありません  
●調査地区=神湊、池田、公園通り  
1・2・3丁目 ●対象事業所の規模  
(常用労働者数)=1～4人  
問 福岡県企画・地域振興部調査統計  
課調査第二班 ☎092(643)3187

### 福岡県空き家活用サポートセンター 出張無料相談会

期 8月27日(金)11:00～16:00  
所 メイトム宗像 \*不動産・法律の各  
種専門家などが対応 対 県内に空き  
家が空き家になりそうな住宅を持っ  
ている人 定 先着14組(事前予約  
制) 料 無料 申 8月25日(水)  
申 問 同サポートセンター  
☎092(726)6210 \*申込は申込  
書をFAXも可(申込書は市HP、市都  
市再生課窓口で入手可)

### 黙とうをささげましょう

戦没者・原爆死没者の追悼と、恒久の  
世界平和の実現を祈念して、1分間  
の黙とうをささげましょう。  
期 ▶ 8月6日(金)8:15 = 広島原  
爆投下の日 ▶ 8月9日(月・振休)  
11:02 = 長崎原爆投下の日 ▶ 8月  
15日(日)12:00 = 終戦記念日  
問 高齢者支援課 ☎(36)9288

### 高齢者のための マンション管理講習会

期 8月26日(木)13:00～15:00  
(受付12:30～) 所 県立図書館・別  
館(福岡市) 対 おおむね60歳以上  
定 先着20人 料 無料 \*詳細は同セ  
ンターHPで確認可 申 問 県70歳現  
役応援センター ☎092(432)2577  
\*申込はF 092(432)2513も可

### 初心者向け 硬式テニス技術講習会 A・B

期 9月10日～11月12日の毎週  
金曜日(全10回)10:00～12:00  
所 中央公園テニスコート  
対 市民か市に通勤する人、市テニス  
協会クラブ員 定 先着50人  
料 2,400円(別途保険料必要)  
\*スポット参加は1日500円  
申 8月23日(月) 申 往復ハガキに  
①住所②氏名③年齢④電話番号を明  
記して郵送(〒811-3425 / 宗像市  
日の里9-35-5 / 高木安昭あて)  
\*市教育委員会後援 問 同協会(高  
木) ☎090(2837)4860

### はじめのはじめのいっぽセミナー

期 8月25日～9月29日10:30～  
12:00 \*毎週水曜日(全6回)  
所 東郷コメン 対 全6回参加でき  
る第1子を育てているママと赤ちゃん  
(開催日の時点で生後2～5カ月)  
定 先着10組 料 500円(6回分の  
ベビーマッサージオイル代)  
申 8月17日(火) 申 問 あかちゃん  
の育つ環境を守る会・ゆるりんこ(宮  
崎) ☎090(3884)1323

### 不登校を考える かたつむりの会

期 8月21日(土)10:00～12:00  
所 メイトム宗像 対 不登校や行き渋  
りの子どもの保護者 料 100円  
問 同会(黒木) ☎090(1515)1267

### 宗像地区「同和」教育研究会

期 8月28日(土)10:00～15:30  
●講師=▶林力さん(福岡県人権・同  
和教育研究協議会顧問)▶原田憲正  
さん(山九(株)人権啓発担当参与)  
▶ハヤシザキカズヒコさん(福岡教  
育大学准教授) \*オンライン配信  
料 500円(高校生以下無料) \*市、

市教育委員会後援 申 問 munakata.  
humanrights@gmail.com 問 同実行  
委員会(新谷) ☎090(9565)0368

### 臓器提供意思表示カードのデザイン募集 いのちのリレーポスターコンテスト

対 県内に在住か通勤通学している  
人 申 9月24日(金)  
\*申込方法などの詳細は、福岡県腎  
臓病患者連絡協議会HPで確認を  
問 同会 ☎092(713)8020

### 相続・遺言推進月間 無料相談会

期 8月1日(日)～31日(火) 所 福  
岡県司法書士会会員事務所 \*司法書  
士総合相談センター ☎0570(783)  
544で紹介された司法書士事務所  
と相談日時を調整 問 福岡県司法書  
士会 ☎092(722)4131

### 県立戸畑高等技術専門学校 令和3年度入校生(後期生)募集

【溶接科】期 10月1日(金)から6  
カ月間 定 20人  
【介護サービス科】期 9月28日  
(火)から6カ月間 定 30人  
【共通事項】所 同校(北九州市) 対 技  
能を習得し、関連職種へ就職希望の  
人 料 無料(別途、受験費用・教科書代  
など必要) 申 9月7日(火)  
申 問 同校 ☎093(882)4306

### ポリテクセンター福岡・飯塚 訓練受講生(10月入所生)募集

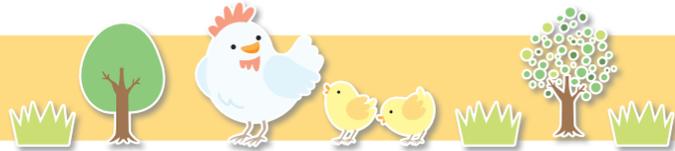
【福岡】CAD/CAM科、他  
申 9月7日(火) 問 ポリテクセン  
ター福岡 ☎093(641)6909  
【飯塚】ビル管理技術科、他  
申 9月8日(水) 問 ポリテクセン  
ター飯塚 ☎0948(22)4988  
【共通事項】対 ハローワークに求職  
申込をしている人 料 無料(別途、教  
科書代など必要)

【豊かな人権感覚を培おう!】令和2年度 中学生作成の人権標語を毎号紹介します。 問 人権対策課 ☎(36)1270  
傷ついた あの子の心は 戻らない(田中夏咲・日の里中3年) SNS 知らない人からの 言葉のナイフ(野島かれん・自由ヶ丘中3年)





# ひよこだより



## ◆子育て支援センター「ふらっこ」

☎ふらっこ ☎(37)3741  
☎子ども育成課 ☎(36)1214

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、閉室になる場合があります。詳細は、市 ☎むなかた子育て・教育サイト「むむハグ。」(右下記コード)で確認を。

### 「ふらっこ」交流室 事前申込必要

当分の間、利用方法を一部変更します。詳細は、市 ☎「むむハグ。」(右下記コード)で確認を。

☎月～金曜日、第2土曜日(14日)

●時間＝▶10:00～11:30

▶13:30～15:00

\*8月は、9日(月・振休)と第2水曜日(11日)の午後が休館

### ベビータイム

☎8月11日(水)10:00～11:30

☎6カ月までの子どもと親

### ベビーデイ

☎8月19日(木)

▶10:00～11:30

▶13:30～15:00

☎11カ月までの子どもと親

①満1歳のお誕生会&食育ミニ講座

☎8月26日(木)10:30～11:30

☎メイトム宗像・健診室

☎8月に1歳になる子どもと親

☎先着10組

☎8月2日(月)10:00から

②親子で遊ぼう!

ホップ!ステップ!!ジャンプ!!!

～あつまれ!メイトム外庭～

親子で外あそびをします。お茶、タオル、着替え、動きやすい服装、靴で参加してください。

☎9月7日(火)10:00～11:30

\*雨天中止。開催の有無は市 ☎「むむハグ。」で確認可

☎メイトム宗像・外庭\*現地集合・解散

☎1歳6カ月～未就園児の子どもと親

☎親子合わせて先着30人

\*きょうだい児が参加の場合は相談を

☎8月4日(水)10:00から

## ③トウィンクル☆クラブ

～双子の赤ちゃん、集まれ!～

みんなで情報交換、わらべうたをしましょう。リラックスタイムもあります。お茶、タオルを持参してください

☎9月18日(土)10:30～11:30

☎メイトム宗像 ふらっこ交流室

☎0歳の双子以上の子どもと親、出産予定の人 ☎先着3組

\*きょうだい児が参加の場合は相談を

☎8月18日(水)10:00から

### ①～③共通事項

☎市民優先

☎子育て支援センター「ふらっこ」

☎(37)3741

\*窓口も可

\*受付時間はいずれも10:00～15:30

### 【同センターへの相談】

☎月～金曜日10:00～15:30

\*第2水曜日は午前のみ

\*電話、窓口、メールで受付

〈メールでの相談は、市 ☎むなかた子育て・教育サイト「むむハグ。」→「目的でさがす」→「お出かけ」→「子育て支援センター」→「【子育て支援センター】ふらっこ」交流室」利用方法について」内のアドレスへ送信してください

### Instagram

【公式】宗像市子育て支援センターふらっこ



## ◆子どもプレーパーク

子ども育成課 ☎(36)1214

子どもが自然の中で自由に活動できる冒険遊び場です。誰でも自由に参加できます。参加無料。

☎8月4日(水)、5日(木)、6日(金)、21日(土)、22日(日)、25日(水)、26日(木)、28日(土)

▶9月11日(土)

●時間＝10:00～16:00

☎9月2、9日(いずれも木曜日)

●時間＝10:30～13:30

☎子どもプレーパーク

(メイトム宗像・本館横)

## ◆子育てサロン

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、子育てサロンは当面の間中止します(下記以外)。再開時期は未定。

\*主催者の都合などで開催日の変更や休みの場合あり

### 池野子育てサロン「めだかつり」

☎8月26日(木)10:00～12:00

\*毎月第4木曜日

☎池野コミセン・多目的ホール ☎7組

●申込期間＝8月1日(日)から開催前日まで

☎☎池野コミセン ☎(62)2003

### まりんらんど

☎毎週火曜日10:00～12:00

☎大島ふれ愛センター・1階

☎☎西永 ☎080(6420)4001

### 地島サロン

☎不定期

☎地島漁村センター

☎☎前田 ☎(62)1260

## ◆市民図書館「おはなし会」

### 赤ちゃんのおはなし会

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため休みです。期間は未定。再開は市広報紙、市民図書館 ☎などでお知らせします。

### 小さい子のおはなし会

就学前の子ども向けのおはなし会です。入場無料。

☎8月6、20、27日(いずれも金曜日)

11:00～(30分以内)

●担当＝おはなしボランティア

「おはなし あのね!」

☎えほんのへや(メイトム宗像内)

☎先着5組程度

☎えほんのへや ☎(36)0212

### おはなし会

絵本の読み聞かせやパネルシアターなど。入場無料。

☎8月28日(土)11:00～(30分以内)

●担当＝おはなしボランティア

「お話げんかい」

☎深田分館

☎先着5組程度

☎☎深田分館 ☎(62)2346

市公式LINE・市 ☎でも、子育てに役立つ情報を発信しています。



8月のほけん ☎☎子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365

\*その他、「乳幼児健康診査」「10か月すくすく相談会」など、詳細は市 ☎→「むむハグ。」→「目的でさがす」→「相談・サポート」で確認を

### 妊娠の届出・母子健康手帳交付

母子健康手帳の説明、妊婦健康診査受診補助券の交付、妊娠中の健康管理について個別に助産師・保健師などが応じます。妊娠届出書を持参してください。

☎月～金曜日8:30～17:00

\*土・日曜日、祝日を除く

☎市役所西館1階・

子ども家庭課21番窓口

### 栄養なんでも相談室 事前申込必要

栄養や離乳食に関する悩みに、管理栄養士が個別に応じます。離乳食教室もあります。母子健康手帳、筆記用具を持参して参加してください。

☎8月25日(水)、9月22日(水)

①相談＝9:30～11:30(12:00終了)

②離乳食教室＝10:00～11:00

☎メイトム宗像

①202会議室②2階調理室

\*①②いずれも事前申込必要、定員あり。②は1週間前までに申し込みを

☎0～4歳の子どもと保護者、妊婦(市民のみ)

### たまご学級 事前申込必要

☎▶8月6日(金)＝4コース

「安産体操と産後のからだについて」

▶8月21日(土)＝オプションコース

「赤ちゃんのお風呂教室」

▶9月3日(金)＝1コース

「どんなお産にしたい?」

▶9月17日(金)＝2コース

「おっぱいとミルクについて知ろう」

●時間

▶1・2・4コース＝13:30～15:00(受付13:15～)

▶オプションコース＝13:50～16:00(受付13:30～)

☎メイトム宗像

☎▶1・2・4コース＝妊婦のみ

▶オプションコース＝パパも可

☎無料(5カ月～未就学児)

\*託児は1週間前までに申し込みを

\*全コース、母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具の持参を

\*4コース・オプションコースは、バスタオル・フェイスタオルも持参を

## 夏休みにチャレンジしよう! 子ども料理作品 募集

宗像市学校給食会では、小学4～6年生を対象に「チャレンジ子ども料理」の作品を募集しています。次の①～⑤の中から、おうちの人と話し合いながら栄養バランスを考えて作ってみましょう。

### ◆チャレンジする料理

①主食＝ごはん ②主菜＝たまご料理

③汁物＝季節の食材を使ったみそ汁

④副菜＝サラダ、手づくりドレッシング

⑤デザート＝フルーツ白玉

☎応募用紙を学校に提出(料理の写真添付)

\*レシピと応募用紙は、市 ☎(右記コード)

から確認・入手可

☎☎学校管理課 ☎(36)1322



(参考) フルーツ白玉

果物はキウイやイチゴ  
夏が旬のスイカに  
変えてもおいしい!



### 【材料/1人分】

●白玉粉15g ●絹ごし豆腐10g ●水10g

●モモ・パイナップル・ミカンの缶詰、各20g

◎シロップ＝●水20g ●砂糖7g

### 【作り方】

①シロップをつくる…鍋に水と砂糖を入れて、かき混ぜながら砂糖が溶けるまで火にかける。砂糖が溶けたら器に移し、冷蔵庫に入れて冷やしておく

②白玉をつくる…ボウルに手でつぶした絹ごし豆腐と白玉粉を入れる。水を少しずつ入れ、耳たぶ程度の固さにする

③②を一口大に丸め、親指で真ん中を軽くつぶす

④沸騰したお湯に入れてゆでる。浮き上がってきたら少し待ち、水に取り出して冷やす

⑤缶詰の果物を一口大にそろえて切る

⑥冷えたシロップ、白玉、果物を合わせて器に盛りつける

## 大島臨海学校 参加者募集



うみんぐ大島での海洋体験、馬のお世話、他各種アクティビティなどをします。

☎8月18日(水)  
対小学4～6年生

☎先着10人 ☎料2000円

☎8月10日(火)午後5時まで

\*詳細は宗像観光ガイド ☎

(右記コード)で確認可

☎☎元気な島づくり事業  
推進協議会事務局 ☎(72)2211



うみんぐ大島でのシーカヤック



【NO! ワクチン差別】体質・持病などの身体的な理由やさまざまな理由で、ワクチンを接種することができない、望まない人もいます。新型コロナウイルスワクチンを接種していない人への、差別、いじめ、職場や学校での不利益な取り扱いなどは決して許されません。☎☎人権対策課 ☎(36)1270



# 8月のお誕生日おめでとう

【掲載募集】令和4年2月の掲載分を募集します。抽選で6人(初回優先) 掲載時3歳まで 毎月20日 電子申請のみ\*詳細は、市HP(右記コード)で確認を 秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1292



宮尾 康介くん  
令和元年8月31日生  
2歳・自由ヶ丘

笑顔も仕草も可愛くて宝物♡俊ちゃん(はなちゃん)と仲良く大きくなあれ!



好本 そよちゃん  
令和元年8月28日生  
2歳・赤間西

そよちゃんという毎日ほっとも幸せ!生まれてきてくれてありがとう♡



松雪 祥大くん  
令和元年8月13日生  
2歳・赤間

祝2歳♡絵本大好き、外遊びも大好き!たくさん食べて遊んで大きくなあれ!



島野 泰光くん  
令和元年8月10日生  
2歳・吉武

ニコニコ笑顔で食べるのが大好きなやっちゃん♡これからも兄弟仲良くね!



西釜 龍星くん  
令和元年8月4日生  
2歳・南郷

いつも素直で可愛い龍ちゃん♡毎日癒やしをありがとう♡大好きだよー♡



伊豆 美一ちゃん  
令和元年8月1日生  
2歳・河東

お喋り大好きなみーちゃん♡生まれて来てくれてありがとう! We♡U!

## 博多座市民半額観劇会

# エニシング♡ゴーズ

市民のみなさんに文化芸術に触れてもらうために、博多座「市民半額観劇会」を案内します。

- 出演者=紅ゆずるさん、他
- 期(下表参照) 所 博多座(福岡市)
- 定 各回抽選で30人
- 料 A席7,000円(通常14,000円)
- \*別途手数料必要
- 8月23日(月)\*消印有効

公演日	開演時間
9月30日(木)	17:00
10月1日(金)	13:00
10月2日(土)	17:00
10月4日(月)	▶12:00 ▶17:00

\*8月25日頃に当選ハガキ発送

ハガキ1通1公演のみ

①希望公演日時②郵便番号・住所③氏名

④年齢⑤電話番号⑥参加人数(ハガキ1通2人まで)を明記して、〒810-8799

福岡中央郵便局留/「市民半額観劇会」にて

市民半額会事務局 ☎092(751)8258  
文化スポーツ課 ☎(36)1540



紅ゆずるさん

## 東京2020パラリンピック

# 聖火「むなかたの火」

## イベント開催のお知らせ

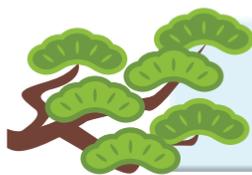
東京2020パラリンピック聖火リレーでは、日本全国で採火した火が集められ、東京にて聖火リレーが行われます。

市では8月12日(木)に宗像大社辺津宮にて「むなかたの火」を起し、ランタンに収めた火を、パラバドミントン日本代表選手などが練習で訪れたグローバルアリーナに展示します。

8月13日(金)にはグローバルアリーナで「むなかたの火」との記念撮影など、イベントを計画しています。パラリンピック聖火とふれあえる貴重な体験をして、夏の思い出をつくりましょう。

詳細は、市HP(右記コード)で確認を。

文化スポーツ課 ☎(36)1540



## さつき松原 マツノシンクイムシ防除

神湊釣川左岸の松林で、松の新梢を食害して成長を阻害する害虫「マツノシンクイムシ」の被害が発生しているため、薬剤散布を行います。併せて交通規制(全面通行止)を実施。みなさんの協力をお願いします。

期 8月18日(水)5:00~7:00

所 さつき松原(釣川左岸)

\*散布場所、交通規制は右図参照

●使用薬剤=スミパイン乳剤(250倍希釈)

\*雨天、強風の場合は順延。市HP「新着情報」で確認を

\*例年5~6月に実施する松くい虫防除とは別の防除です



農業振興課 ☎(36)0041

## 盆期間の燃やすごみ収集 8月13日(金)、14日(土)は 休みです (大島地区は除く)



- 粗大ごみ、資源物受入施設、宗像清掃工場(自己搬入)、不燃物埋立処理場、大島自己搬入は通常どおり受け付けます
- 資源物受入施設、宗像清掃工場(自己搬入)は、盆前後、利用者が多く混み合うので、時間に余裕を持って利用してください 環境課 ☎(36)1421



# わんざん

令和3年11月  
掲載分の「俳句」  
「川柳」「短歌」  
の各作品を募集

します。①住所②氏名③年齢④電話番号を必ず明記して、ハガキか郵送〒811-3492/住所不要/広報報道担当各作品係あてへ応募してください。

▼作品・氏名には、漢字全てに必ず「ふりがな」を付けてください

▼俳句(当季雑詠)はハガキに3句以内

▼川柳は自由吟(雑詠)でハガキに5句以内

▼短歌の添削を希望する場合は、必ず返信用封筒と84円切手2枚を添えて郵送(1人3首以内)

秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055

## 俳句

里山の若葉に向かひ深呼吸

(吉田一将・東郷)

染めやらぬピンクの藤の小さきゆれ

(拙州・玄海)

麦秋や廃止となりしバス路線

(西岡正子・日の里)

## 川柳

朝刊で始まる今日も時事臭く

(独活乃枯林・玄海)

血のよどみ直しサラサライワシサバ

(花田隆・東郷)

父の背を大きく見せる母が好き

(櫻木山彦・河東)

## 短歌

櫻散れど花の時間はひきつがる

むらさきの藤へ赤きつつしへ

(西野益夫・日の里)

四十五回日の里団地につづきをり

吾が創りたる祭の総踊り

(秋吉嘉範・日の里)

妻のためブラウス買うはたやすいが  
肌着買うのは今も苦手だ

(新倉正成・玄海)