



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
6/15
No.414



●6月は「食育月間」です。
子どもたちに給食でエールを届けたい。

給食献立の中から2品、「トマトオムレツ」と「新じゃがのシャキシャキサラダ」
(レシピは2・3ページ) ▶写真=荒牧管理栄養士の指導を受け、給食メニュー
の2品にチャレンジする教育連携コーディネーターの新海秀俊さん

食べることは生きること

6月は「食育月間」です。そこで今号では、食育月間に併せ、学校給食用食材の地場産物利用の取り組みを紹介いたします。

現在を生き生きと、生涯にわたって心も体も健康に過ごすための基礎を作るのは「食育」と。自然の中で育った食べ物、収穫され、加工され、食料品店の店頭並びます。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物の中から、選び、調理して、食べています。自然の中で育まれた食べ物、私たちの体の中で、生きる力につながっています。そして、それは次の世代へとつながっていきます。食育は子どもだけに関わるものではありません。「食育は生きること」生涯にわたる営みです。

地場産物利用の最大の特徴は「直売所と学校側でお互いに無理をしないで生産物を活用すること」。計画栽培を行わず、直売所で提供できる生産物を学校に提案してもらい、それを給食で活用するという仕組みです。水産物も同様に関係機関と連携し、無理のない活用を行っています。

学校給食での地場産物の利用

地場産物の利用

市では、平成10年から学校給食に地場産物を利用してまいりました。地場産物の供給は、農業生産者組合の直売所「かのこの里利用組合」に協力を得てスタート。新設した河東西小学校から始まったこの取り組みも、現在では市内20施設全てで、地場産物を利用しています。供給する直売所は3カ所(かのこの里、ほたるの里、道の駅むなかた)に増加しました。平成20年からは、宗像漁業協同組合

と連携し、地場水産物の活用も行っています。学校給食では、海、陸の恵まれた食材を生かした宗像ならではのメニューづくりに取り組んでいます。地場水産物を使った献立には「ブリ」や「ワカメ」、「サワラ」を使った品があります。

毎年、生産者のみなさんには、農作物の育て方を教えてもらったり、子どもたちと一緒に給食を食べる交流給食会に参加してもらったりしています。これらの行事を通して、子どもたちは「郷土に対する関心・理解」が深まり、「生産や流通に携わる人々の努力に感謝する気持ち」が芽生えています。

6月から再開した学校給食。今までと同様に心のこもった宗像産の新鮮な食材を使い、子どもたちに熱いエールを送ります。

宗像市 公式ホームページ
宗像市 公式フェイスブック

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。

人のうごき

(令和元年4月末日現在)	(令和元年4月中の異動数)
▽人口=97,103	▽転入=586
▽世帯=43,335	▽転出=384
▽男性=46,450	▽出生=73
▽女性=50,653	▽死亡=83



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

今号の主な内容

- 宗像育ちの新鮮・安全な野菜「食育」……………2③
- 介護保険負担限度額認定の更新申請は早めに4
- 名残出身の実業家・立石良雄「旅行ムナカタ」…5
- こころのSOSに気づいたら「健康むなかた21」7

平成10年度から宗像市内の小学校が2校ずつ、センター方式から自校方式に転換。これを契機に地場産物を使った学校給食が始まり、平成15年度には市内の小学校すべてで地場産物を使うようになりまし。この拡大に併せ、納入する直売所も増加。平成20年度には宗像漁協の岬活魚センターも加わり、農水合わせて4直売所が納入しています。

市内の学校給食に初めて地場産物を提供した生産者直売所「とれとれプラザかのこの里(南郷)」の店長・大和弘さんに学校給食で直売所が果たしている役割について話を聞きました。

地元の新鮮、安全な野菜を子どもたちに。

とれとれプラザかのこの里利用組合 店長大和弘さん

「宗像育ちの野菜を子どもたちに食べてもらおう」と、宗像農業協同組合や県農業普及所、市農業振興課・教育委員会などの助言を受け事業計画を練りました。スタート当時は、学校給食担当の栄養教諭らと生産者との頻りに話を重ね、無理をしない継続できる方法をと模索しました。その結果、たどり着いたのが今の仕組みです。



とれとれプラザかのこの里店内

「宗像育ちの野菜を子どもたちに食べてもらおう」と、宗像農業協同組合や県農業普及所、市農業振興課・教育委員会などの助言を受け事業計画を練りました。スタート当時は、学校給食担当の栄養教諭らと生産者との頻りに話を重ね、無理をしない継続できる方法をと模索しました。その結果、たどり着いたのが今の仕組みです。



とれとれプラザかのこの里利用組合 店長大和弘さん

合わせて10校を受け持っています。配送先は献立によって増減しますが、朝は大忙しです。野菜の収穫量や大きさは、天候に左右されます。また、収穫期には旬があります。そのため最初に生産者から品目の情報をお知らせするとう、今のやり方が一番理にかなっていると思います。価格は、福岡中央卸売市場の1週間前の中値(平均価格)を参考にしています。食品の規格は市教育委員会が作成した食品規格表に基づき出荷します。調理しやすいようになるべく大きめの野菜を提供しています。

現在「かのこの里」は生産者直売所として年間20万人を超えるみなさんに利用していただいています。その起源は、宗像ユリックスの駐車場に2、3日のペースで開いていた軽トラ市です。今の施設で販売を始めたのは平成17年からです。「新鮮・安全・安い・おいしい」宗像育ちの野菜を地元のみなさん、子どもたちに食べてもらいたい、という思いは軽トラ市から現在まで、変わらない方針です。

(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~
-------------------------------	---------------------	----------------------	---------------------

【中・高生の居場所づくり】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。 毎月第2・4日曜日10:00~17:00 発達支援センター(メイトム宗像・別館) 市内在住の中学生と高校生 無料*マスクの持参を 子ども育成課 ☎(36)1214

宗像育ちの野菜で野菜嫌いを克服した子も。

これとれプラザかのこの里利用組合 水上拓哉さん

同組合で学校給食に「宗像育ちの野菜」を出荷している若手農業者の水上拓哉さんを訪ねました。

学校給食に野菜を納めるようになって6年目になり、農業に興味があり、種苗会社に就職しようと農業高校に進学しましたが、家が兼業農家でしたし、高校時代から作物を作り、販売もしていました。卒業後「作物を作るのもいいな」と進路を変更し、19歳の時に就農しました。学校給食への出荷は、まとまった量で品質の良い野菜を作れると信頼してもらえようになった23歳のころからです。

「若手農業者を支えよう」とチャンスをいただいた利用組合には感謝しています。

水上さんは、水田11・5畝、畑14畝、ビニールハウス12棟で育てた、キャベツ、ブロッコリー、キュウリ、葉ネギ、ニラ、里芋など多品種の野菜を直売所や学校給食などに出荷しています。

朝6時半から仕事を始め、午前中は産物を直売所へ配送。それが終了した後、農作業に取り掛かります。仕事が終わるのは、夜の8〜9時になります。やりだしたら切りがないので夜10時以降は仕事をしない、と決めています。

水上さんが、小学校高学年の時に学校給食の自校式がスタートしています。当時の感想は？

残念ながら、小・中学校ともに卒業した次の年から自校式に。自校式を食べたのは卒業後です。ご飯が炊きたてでおいしかった。家で食べるのと同じだ、と感じました。

小学校から声がかかり、総合的な学習や生活科の授業で、校内の畑で野菜の栽培実習を行ったり、私が耕作している畑で野菜の育て方を子どもたちに説明しています。給食の前に校内放送で給食の献立と材料、誰が作った野菜を紹介している学校もありました。

子どもたちに伝えたいこと？ 旬を大切にしたい。授業で出会った子どもたちの中には「全く野菜を食べなかった子が、食べるようになった」とか

「ブロッコリーが苦手だったけど、好きになった」と伝え聞くことがあります。そんな時は、思わず笑顔に。うれしいですね。



これとれプラザかのこの里利用組合 生産者 水上 拓哉 さん

● 学校給食の献立から紹介 ●



「家庭の食のモデルとなる学校給食献立集」-宗像地区栄養教諭等研究会-から、旬の野菜を使った2品を紹介します。

トマトオムレツ

【材料(4人分)】

- ▶卵：3個
- ▶ウインナー：3本
- ▶トマト：1/4個
- ▶ピーマン：1/2個
- ▶ジャガイモ：1/2個
- ▶ピザ用チーズ：適量
- ▶砂糖：小さじ1/2
- ▶塩：少々
- ▶サラダ油：小さじ1
- ▶ケチャップ：お好み

【作り方】

- ①ジャガイモは小さめの角切りにし、水にさらす。トマト、ピーマンは小さめの角切り、ウインナーは5mm程度の輪切りにする
- ②ボウルに卵を割りほぐして①を合せ、砂糖、塩を入れ混ぜる
- ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ②を流し入れて具材が均一になるように表面をならし、ふたをして中火で焼く
- ④全体に火が通ったら、チーズを振り入れてふたをして、チーズが溶けたら火を止める
- ⑤食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップを添える



新じゃがのシャキシャキサラダ

【材料(4人分)】

- ▶新じゃが：1個
- ▶キュウリ：1/2本
- ▶新玉ねぎ：1/4個
- ▶ハム：4枚
- ▶サラダ油：大さじ1
- ▶粒入りマスタード：小さじ1
- ▶砂糖：小さじ1
- ▶酢：大さじ1
- ▶塩：小さじ1/2
- ▶こしょう：少々

【作り方】

- ①新じゃがは薄い短冊切りにし、食感が残る程度にお湯から茹でてザルにあげて冷ます
- ②玉ねぎは薄切りにして氷水にしばらくさらし、ザルにあげてキッチンペーパーで水気を取る
- ③キュウリは千切り、ハムは1/2にして短冊切りにする
- ④▶の調味料をボウルに合わせドレッシングを作る
- ⑤①〜④を合わせる



(広告)

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。

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

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

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 (受付時間・平日9～17時)

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

「火災保険を使って屋根の修理ができる」という勧誘にご注意!



宗像市消費生活センター ☎(33)5454

【事例】
 大手保険会社から委託されたという業者から電話があり、「こちらの地域は台風の影響で屋根や雨どいの被害が多い。3年以内であれば火災保険を使って修理できるので調査させてほしい」と言われた。雨どいが損傷して困っていたので、次の日に来てもらうことにしたが信用できるか?

【アドバイス】
 老朽化が原因の損害は、保険支払いの対象外です。自然災害の場合でも、保険金が支払われるかどうかは、加入している保険内容によって違うので、自分が加入している保険会社に確認しましょう(老朽化での損傷を自然災害として保険会社に請求することは、保険金詐欺にあたるおそれがあるので注意してください)。

事例の場合は「**点検商法**」という手口のひとつで、屋根などの修理工事契約を結ぶことが目的です。もし契約した場合、契約書面を受け取って8日以内であればクーリングオフで無条件解除ができます。
 ●住まいの修理などに関する不安は、市の住宅相談窓口「住マイむなかた ☎(37)2525」へ相談することもできます



余暇を楽しむ

日常を忘れてホッと一息。のんびり過ごしたい人にお勧めの本を紹介します。
 図書館 ☎(34)2263

『心をいやす2人キャンプ』

心が疲れたら、キャンプに行こう。』
 マツオカミキ/著(芸術新聞社)

著者のマツオカさんは静かな場所が好きで、にぎやかなキャンプが苦手な人です。会社勤めで疲れていた頃、心を許せる夫と行ったキャンプを機に2人キャンプの虜に。



『育ちすぎたタケノコでメンマを作ってみた。』

実はよく知らない植物を育てる・採る・食べる』
 玉置標本/著(家の光協会)

釣りや料理が好きなフリーライターである著者が、タケノコ・ゴマ・カンピョウ・こんにゃくなど、身近ですがよく知らない植物を栽培したり、採集したりして食べます。やってみて初めて知る面白さが、文章から伝わってきます。



新型コロナウイルス感染症 市の緊急支援策

市民のみなさんには、引き続き感染防止に協力していただき、感謝申し上げます。

市では生活の不安を軽減するため、小規模事業者に対する給付や、臨時職員の緊急雇用など独自の支援を行ってきました。今回、学校の休校などで影響を受けた家庭への支援策として、子育て世帯やひとり親世帯を対象とした応援金を手続き不要で迅速に支給いたします(8ページ参照)。

また、緊急時などの学びを保障するため、市内全児童生徒分の学習用タブレットを学校に整備します。今後みなさんの生活を守るべく、全力を尽くします。心をひとつに、この長い戦いを乗り越えましょう。

☎秘書政策課秘書担当 ☎(36)0890



介護保険負担限度額認定の更新申請は早めに

介護保険で施設サービスなどを利用するときにかかる居住費と食費が軽減される制度。現在認定を受けている人で、引き続き要件に該当する人は早めに更新手続きを。

- 【対象のサービス】**
- ▶施設サービス(介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、地域密着型介護老人福祉施設、介護医療院)
 - ▶短期入所生活介護(ショートステイ)

【介護保険負担限度額認定の認定要件】

利用者負担段階	認定要件	
第1段階	▶世帯全員(世帯分離している配偶者(注)も含む)が住民税非課税で、老齢福祉年金を受けている人 ▶生活保護を受けている人	預貯金など
第2段階	▶世帯全員(世帯分離している配偶者(注)も含む)が住民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入額、非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の人	▶単身で1,000万円以下 ▶夫婦で2,000万円以下
第3段階	▶世帯全員(世帯分離している配偶者(注)も含む)が住民税非課税で、上記第2段階以外の人	

(注) 配偶者=事実婚含む

【更新手続きについて】

更新対象者へ6月上旬に申請書類を送付しています。郵送か窓口(北館1階)で早めに申請をしてください。
 *郵送の場合、書類に不備があれば返却します。再度書類をそろえて提出となるので注意を



- 申請時に必要なもの
 - ▶負担限度額認定申請書
 - ▶預貯金等の照会に係る同意書
 - ▶本人と配偶者名義の全ての預貯金通帳、有価証券、投資信託、負債の残額などの写し*預貯金通帳=見開きのページ、最終残高から過去2カ月分が分かるページ、定期預金のページのコピーが必要(窓口でコピーはできないため、事前に準備を)
 - ▶印鑑(本人・配偶者・申請者)
 - *申請内容に不正があった場合は、加算金が課せられます
 - ☑7月31日(金)
 - *申請後、要件に該当した認定証が届いたら施設利用時に提示を
- ☎介護保険課介護保険係 ☎(36)4877

釣川の水質を守ろう 令和元年度 釣川本流水質調査結果

市では、釣川本流3カ所で年4回自然環境の保全の観点から水質調査を実施しました。調査項目は、県水質測定計画で定めている、水素イオン濃度(PH)、生物化学的酸素要求量(BOD)、大腸菌群数などの生活環境項目12項目です。



- 【調査場所】**
 ▶武丸・神幸橋▶田久・田久橋▶東郷・東郷橋
- 【調査時期】**
 ▶令和元年5月▶令和元年8月▶令和元年11月▶令和2年2月

3項目(水素イオン濃度、生物化学的酸素要求量、大腸菌群数)が環境基準値を上回った時期がありましたが、生活への影響が出る程の数値ではありません。その他の項目は全て基準値を満たしていました。

釣川は水量が少なく外部要因が水質に大きな影響を与えるため、引き続き川の水を汚さない市民一人一人の取り組みが重要です。みなさんの理解と協力をお願いします。*詳細は市HPで確認可

☎環境課 ☎(36)1421



玄界灘を渡った 名残出身の事業家・立石良雄



立石良雄 (①)

宗像出身の事業家といえ
ば、赤間出身の出光佐三が有
名です。しかし、くしくも同
時期同業種で成功した名残出
身の事業家・立石良雄とい
う人物がいたことを知ってい
ますか。

立石良雄は、明治16(1883)年8月23日に、赤間町名残(現・赤間地区名残)の農家の四男として生まれました。赤間尋常小学校(現・赤間小学校)在籍時は、2学年下に出光佐三がいました。卒業後、大阪のろうそく問屋・松尾商店に奉公人として入店します。やがて商才を発揮し、番頭として店を取り仕切るようになります。明治44(1911)年に、朝鮮(現・韓国)の釜山で松尾商店の支店開業を任せられます。ここでもその才能を発揮し、ろうそくだけでなく石油業界にも進出しました。大正8(1919)年、松尾商店釜山支店の事業一切を譲

渡され「立石良雄商店」を設立します。



創業時の立石良雄商店 (②)

事業は拡大し続け、昭和4(1929)年には「株式会社立石商店」となり、自動車の販売や製油所の操業も手掛け、朝鮮経済界の有力者として朝鮮商工会議所副会頭や地方議員など、さまざまなポストを務めました。



立石商店本店 (③)

しかし、多忙を極めつつも各事業を順調に進めていたさなかの昭和16(1941)年9月2日、要務のため訪れた京城(現・ソウル)で病気のた

その後、株式会社立石商店は長男・信吉が引き継ぎますが、太平洋戦争の敗戦によって、朝鮮で事業を手掛けていたことから、全ての資産を失い解散しました。

良雄は事業理念として「商売は金もうけではなく、国民の1人でも多くの人の生活維持に貢献することであり、それによって、正当な利益だけをいただく営みである」という考え方を持っていました。ろうそく事業において、原料の値上げで他社が製品を値上げする中で価格を据え置いたというエピソードも伝わっています。

名残公民館の傍らに立つ記念碑は、玄界灘を渡り活躍した立石良雄の業績を今に伝えています。



名残に立つ記念碑

(文化財職員・池田)

文化財課 ☎(62)2600

*①③出典
立石信義「盛運・強運・幸運」
「石油と海運の二代記」

ふるさと寄附金

「ふるさと宗像」への応援が全国から集まっています

市のPRと市内産業の活性化を目的に、「ふるさと寄附金(ふるさと納税)」を全国に募っています。「ふるさと寄附金」は、応援したいと思う自治体へ寄附した場合、お住まいの自治体の住民税から寄附金相当額が控除される制度です。いただいた寄附金は、ご厚意に沿った事業に有効的に活用し、さらなる地域発展のために役立てます。引き続き、市外在住の知人へ紹介と、応援をお願いします。

☎ 財政課ふるさと寄附係 ☎(36)9852

令和元年度 ふるさと寄附金の報告(速報値)

- 寄附総額 13億9,225万890円
- 寄附件数 5万5,212件

【寄附金の使い道ごとの寄附件数/寄附額】

- ▶ コミュニティ活動又は市民活動の推進 = 398件 / 965万2,500円
- ▶ 教育又は子育て環境の充実 = 13,227件 / 2億9,402万8,000円
- ▶ 観光又は地域産業の振興 = 2,973件 / 6,719万3,000円
- ▶ 文化芸術又はスポーツの振興 = 772件 / 1,796万8,500円
- ▶ 世界遺産登録又は文化財保護 = 4,374件 / 9,361万5,500円
- ▶ 防災防犯などの安全・安心なまちづくり = 1,505件 / 3,458万1,000円
- ▶ 都市ブランド、定住化の推進又は団地再生 = 434件 / 1,038万9,000円
- ▶ 自治体におまかせ = 31,525件 / 8億6,430万4,500円
- ▶ 藻場の再生事業の応援 = 2件 / 10,890円
- ▶ 世界遺産構成資産宗像大社 秋季大祭「みあれ祭・海上神祭」の伝統行事を後世に残したい = 23件 / 50万8,000円

* 1件の寄附に対し複数の事業を選択可能なため、寄附件数と寄附金一覧の合計件数が異なります

市内で買える人気の返礼品を紹介!

ふるさとチョイス鍋部門
全国1位



無着色
辛子明太子
株式会社海干



手作り
グラノーラ
ゆいこ
Uiko



博多あまおう
JAむなかた
ほたるの里



むなかた牛塩もつ鍋
すずき牧場
(株式会社プレイリーキャトル)

「JAPAN PRIDE POTATO 宗像」
第3弾発売

株式会社湖池屋から「JAPAN PRIDE POTATO 宗像」が全国発売されました。第3弾となる今年も、鐘崎漁港で水揚げされたアナゴや有明海産の海苔、宗像産のしょうゆを使用した宗像のおいしさが詰まった商品となっています。

また、海の環境保全活動を支援するため、1袋の売り上げから1円が寄付されます。商品を通じて「Save the Sea(海を守ろう)」を合言葉にした環境運動の輪が広がります。ぜひ食べてみてください。

☎ 秘書政策課広報報道担当 ☎(36)1055



現在好評発売中です!

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〒番号・住所③氏名④電話番号

まちの伝言板

詳細は各問い合わせ先へ



お知らせ

住民健診（集団健診）の 新規受付を中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、会場の密を避けるため、1日の受付人数を制限したことによって、すでに予約済みの方で本年度中の受付可能枠がほぼ満員の状態です。そのため、令和2年度中の同健診の新規受付は中止します。みなさんの理解と協力をお願いします。

住民健診	新規受付	新規申込受付を中止
	予約済の人	予約者のみなさんには、必要に応じて日程変更などをお願いしています。希望日がすでに定員に達しているなど日程の希望に添えない場合、空いている最も早い日程で通知しています
	個別健診	医療機関で受診できる特定健診、子宮頸がん検診については健康課へ問い合わせを

* 詳細は右記コードで確認を
 問健康課 ☎(36)1187



6月上旬に発送する子宮・乳がん 無料クーポン券でがん検診の受診を

クーポン券	対象者
乳がん	昭和54年4月2日～ 昭和55年4月1日生まれの女性
子宮頸がん	平成11年4月2日～ 平成12年4月1日生まれの女性

期 令和3年3月31日(水)まで
 対 いずれのクーポンも基準日(令和2年4月20日)に宗像市民の人
 * 転入してきた対象者は問い合わせを
 問健康課 ☎(36)1187

小型タクシー基本料金を助成 「福祉タクシー利用券交付」

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。
 期 随時申請
 所 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
 対 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
 問福祉課障害者福祉係
 ☎(36)3135 F(36)5856

期間内に予防接種を受けましょう

【日本脳炎(特例措置)】
 ▶ 対 平成19年4月1日以前に生まれた人
 * 接種時期=20歳の誕生日の前日まで
 ▶ 対 平成21年10月1日以前に生まれた人
 * 接種時期=13歳の誕生日の前日まで
 【MR(麻しん・風しん混合)第2期】
 対 令和3年度に小学校に入学する人
 期 令和3年3月31日(水)まで
 * 詳細は市HP→「むむハグ。」→「健康・医療」→「予防接種」で確認を
 問子ども家庭課子ども保健係 ☎(36)1365

募集

市スポーツサポートセンター

【宗寿園連携プログラム】
 ● 内容=道具を使った筋力トレーニング
 期 7月7日(火)10:30～11:30
 所 宗寿園内
 定 先着10人(市民優先)
 料 300円(別途、入館料200円)
 問 同センター(宗像市民体育館内)
 ☎(72)1112
 * 申込は、上記情報ステーション応募事項を明記して、F(32)3772も可

審議会委員募集

【宗像市幼児教育審議会委員】
 ● 内容=幼児教育振興プログラムに基づく委員の進行状況の審議
 ● 任期=2年間(年2回程度開催)
 対 6月30日(火)必着
 * 募集要項は、市HP「市政情報」→「委員募集」(右記コード)で確認を
 問子ども育成課幼児教育保育係 ☎(36)3181



ママ・パパレポート 4/27UP

おうちでどう過ごす？ ステイホームを楽しもう！

制作遊びが好きなわが子は、粘土や折り紙、ぬり絵などを楽しんでいます。天気の良い日には、段ボールを庭に敷いて石や貝殻にペイント遊び。ちょっと場所を変えるだけで子どもにとっては新鮮だった様子。こんな時こそ新しい視点で上手に息抜きをしながら、家族や自分のために楽しい時間を作りたいですね。(ママレポーター・徳永)
 * 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。」→「ママ・パパレポート」で見ることができます



石や貝殻に夢中で色を塗っていきます



むむっ!むなかた。 問秘書政策課広報報道担当
 ☎(36)1055

その言葉 一度使えば もう消せない(西尾昇真・吉武小5年)
 友達は かけがえのない 宝物(阿部拓道・河東小6年)

いじめゼロ 世界みんなの 笑顔咲く(山下さくら・地島小6年)
 助け合い みんなですれば いい気分(石橋歩実・日の里東小6年)



健康 やって みよう!
むなかた
21
第148回

ひとりで悩まないで! こころのSOSに気づいたら...

環境の変化や先の見えない状況、行動の不自由さの中で、何らかのストレスを感じていませんか。はじめは小さなストレスでも、毎日の生活の中で積もっていけば、気づかないうちにこころの健康をおびやかすことになるかもしれません。こころの病気は誰でもかかりうる病気です。「自分には関係ない」と思わずに、自分のこころの健康状態に目を向けてみませんか。

☎健康課 ☎(36)1187



こころの不調に気づいて...

「こころ」は、環境の変化や先の見えない状況が続くなど、ストレスが過剰に積み重なるとさまざまな不調が現れる可能性があります。

【こんな症状はありませんか?】

- 表情が暗く、元気がない
- 体の不調が多くなる
- 眠れない、朝起きられない
- 情緒不安定になる
(イライラする、落ち込みが増えるなど)
- 仕事や家事の能率が落ちる、ミスが増える



このようなこころとからだの不調に気づいたら、無理をせずに周りの人や専門家に相談しましょう。

こころの健康を保つコツ!

●睡眠がストレスのパロメーター

不眠はこころの病気の代表的な症状です。熟睡できないため疲れがたまり、それがさらに不安にさせ、心身に悪影響を及ぼします。睡眠の質を上げるためにも快適な睡眠法を身につけましょう。快適な睡眠のためには、朝と夜の過ごし方がポイントになってきます。朝は洗顔をして皮膚を刺激したり、朝食で胃腸を刺激したりして体に刺激を与えましょう。就寝前はカフェインやニコチンなどの刺激物の摂取を控え、リラックスすることが大切です。

●自分に合ったリラックス法でリフレッシュ!

絵を描いたり、音楽を聞いたり、散歩をするなどでこころもからだもリフレッシュしましょう。特に夜は睡眠の質を高めるためにも、絵本や詩集を読む、アロマオイルの香りを楽しむなど、こころとからだを休めるようなリラックス方法がおすすめです。自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。

●食事で心身ともに免疫力アップ

食事とストレスには深い関係があります。食生活が乱れると、栄養の偏りから免疫力が低下し、生活リズムも狂ってしまい、ストレスが生じやすくなります。3食しっかりバランスのとれた食生活を意識しましょう。

周りに悩んでいる人がいたら...

まず「最近元気ないみたいけど...」など声をかけて、心配している気持ちを伝えましょう。次に相手の話をじっくり聞くことです。むやみに明るくしたり、励ましたりするのではなく、相手に共感し、相手のペースに合わせてじっくり耳を傾けることが大切です。相手の気持ちに寄り添うつもりで聞きましょう。そして、専門家に相談をするように促しましょう。専門家につないでからも、温かく見守りましょう。

こころとからだの相談窓口

- ▶福岡いのちの電話 ☎092(741)4343
* 24時間対応
- ▶福岡県精神保健福祉センター ☎092(582)7500
* 土・日曜日、祝日を除く 8:30~17:15
- ▶市健康課 ☎(36)1187
* 土・日曜日、祝日を除く 8:30~17:00

報告

こころの健康の大切さを再確認

「こころの危機を理解し、支える人に～あなたもゲートキーパーになりませんか?～」をテーマに、小嶋秀幹さん(福岡県立大学人間社会学部教授)を招き、1月28日、メイトム宗像で講演会を開催。約80人が参加しました。

「こころの病気は、誰にでも起こりうる。こころの不調が積み重ならないよう、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いてあげることのできるゲートキーパーの支援が必要」と講師。参加者からは「家族や友人が悩みを抱えているとき、適切な対応ができるように、学んだことを生かしたい」などの感想があり、ゲートキーパーの重要性を学ぶ一日となりました。



ゲートキーパーについての講演を熱心に聞き入る参加者たち

納期

- 【6月30日(火)まで】
 - 市県民税第1期
☎税務課市民税係 ☎(36)7350
 - 国民健康保険税第1期
☎国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363
- 【7月31日(金)まで】
 - 固定資産税・都市計画税第2期
☎税務課固定資産税係 ☎(36)7351
 - 国民健康保険税第2期
☎国保医療課国民健康保険係 ☎(36)1363

健康

- 【献血】
 - ▶男性 17～69歳
 - ▶女性 18～69歳
(65歳以上の方は、60歳代での献血経験者のみ)

- ゆめタウン宗像
☎7月5日(日) =
▶10:00～12:30
▶13:30～16:00
- 道の駅むなかた
☎7月10日(金) =
▶9:30～12:00
▶13:00～15:30
- 日の里コミセン
☎7月22日(水) =
▶10:00～12:00
- マックスパリュくりえいと宗像店
☎7月22日(水) =
▶14:00～16:00
☎健康課 ☎(36)1187
- 【宗像医師会病院健診センター
健康教室・健康相談(無料)】
☎7月7日(火)
☎宗像地域医療センター(田熊)
▶健康教室=14:00～15:00
▶健康相談=15:00～16:00
☎宗像医師会病院健診センター ☎(37)0007

施設

- メイトム宗像休み=
7月4日(土)、5日(日)
- 道の駅むなかた休み=
6月22日(月)、7月27日(月)
- 市民図書館休み
▶全館=7月30日(木)
▶えほんのへや=
7月4日(土)、5日(日)
- ▶中央館、深田分館、須恵分館=
7月6・13・20・27日
(いずれも月曜日)
- 宗寿園休み
7月5・12・19・26日
(いずれも日曜日)

*施設を利用する時は、感染症防止対策の協力をお願いします

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)
*開設日については、市HPを確認してください



家庭の燃やすごみ量の推移

令和2年4月 1,515 t
4月前年度比 41 t
前年度累計比 41 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4月までの清掃状況を紹介します

●令和2年4月	●累計
▶参加人数=33人	▶参加人数=114,633人
▶収集量=106袋	▶収集量=30,856袋

きみのその一言が 誰かの心のカギとなる(伊地知 颯・自由ヶ丘中3年)
すてきな 笑顔でどうぞと 優しい心(嘉納ひなた・日の里中3年)

ありがとう うれしい言葉のバトンパス(西田紗羽・河東中3年)
助け合い うめてあげよう 心のパズル(毎田勝星・大島学園9年)

新型コロナウイルス感染症に対する 市の緊急支援

新型コロナウイルス特設ページはこちら



子育て世帯支援

市の独自支援として、学校の臨時休校などで影響を受けた子育て世帯を対象に応援金を支給します。

▶子育て世帯応援金

- 支給対象者＝4月分(3月分を含む)の児童手当の受給者
- 対象児童
＝平成16年4月2日～令和2年3月31日生まれの児童
- 支給額＝1万円/対象児童1人
- 支給日＝6月10日に児童手当の口座に振込済み
- *国の「子育て世帯への臨時特別給付金(1万円)」も同日に振込済み

▶ひとり親世帯応援金

- 支給対象者＝4月分または5月分の児童扶養手当の受給者
- 支給額＝1世帯につき3万円
- 支給日＝6月11日に児童扶養手当の口座に振込済み

①②共通

*支給には一定の要件があり、対象者には個別に通知済み

*詳細は、市HP(右記コード)を確認を

☎子ども家庭課子ども家庭係 ☎(36)1151



事業者支援(支援金の申請はお急ぎを) 6月30日(火)

▶小規模事業者緊急支援金

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける小規模事業者を支援します。

- 補助対象者＝市内に事業所、店舗などがあり、新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年2～5月のいずれかの月の売上が前年同月と比べて15%以上減少している小規模事業者、個人事業者*一定の要件あり

●支給額＝30万円/1事業者*申請方法など詳細は、市HP「宗像市小規模事業者緊急支援金」(右記コード)を確認を
☎緊急支援金ダイヤル ☎(36)9616



▶宗業(創業)者臨時応援補助金

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける創業者に、店舗・事務所の賃貸料などの経費の一部を補助します。

- 補助対象者＝令和2年1月1日～4月30日までに市内で事業を始めた事業者

●支給額＝上限30万円*申請方法など詳細は、市HP「宗業(創業)者臨時応援補助金」(右記コード)を確認を
☎商工観光課 ☎(36)0037



新型コロナウイルス感染症対策への寄附を受け付けます

【寄附の用途】妊婦・乳幼児などへのマスクの配布、保育所・高齢者施設等へのマスク・消毒液の配布や、同感染症の影響を受けた人(事業者含む)への経済対策などの支援に活用します。

【寄附の申込方法】①窓口②納付書③銀行から口座振込④郵便振替⑤ふるさと納税ポータルサイト(インターネット経由)

*寄附金税額控除の対象。宗像市民向けの返礼品はありません

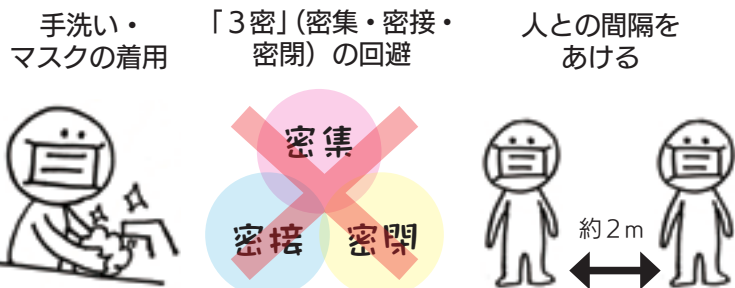
☎☎宗像市ふるさと寄附受付センター

(市財政課ふるさと寄附係) ☎(36)9852



新型コロナウイルス感染防止のために 新しい生活様式を実践しましょう 一人一人の行動が、みんなの健康を守ります

感染防止の基本策



☎健康課 ☎(36)1187

日常生活のスタイル

買物

- ▶少人数ですいた時間に
- ▶通販や電子決済の活用
- ▶レジに並ぶときは前後にスペースをあける

食事

- ▶対面ではなく横並びで座る
- ▶持ち帰りや出前の活用

公共交通・施設

- ▶会話は控えめに
- ▶混んでいる場所や時間帯を避ける

働き方のスタイル

通勤

- ▶時差出勤でゆったりと
- ▶徒歩、自転車、自家用車の活用

職場

- ▶こまめな換気
- ▶打合せや会議時のマスク着用
- ▶よく触れる場所の消毒
- ▶会議はオンラインで

県小児救急医療電話相談

- ◆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
- 短縮＝#8000
- 専用＝☎092(661)0771(福岡)
- ☎093(662)6700(北九州)
- *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

7月の休日外科当番医(9:00～17:00)

- 5日(日) 高橋整形外科医院(日の里) ☎(37)8013
- 12日(日) 上妻整形外科医院(福津市) ☎(42)0089
- 19日(日) 宗像水光会総合病院(福津市) ☎(34)3111
- 23日(木・祝) ひさだ脳神経外科(赤間西) ☎(62)5233
- 24日(金・祝) 荒牧整形外科医院(福津市) ☎(34)3355
- 26日(日) 蜂須賀病院(野坂) ☎(36)3636

休日小児科・内科

- 宗像地区急患センター(田熊) ☎(36)1199
- ◆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)
- *ただし、翌日が休日の場合、翌朝9:00まで

休日歯科

- 宗像地区
歯科休日急患
センター(田熊)
☎(34)8080
- ◆日・祝日
9:00～13:30

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・生活支援課横)
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)
▶宗像児童相談所＝☎(37)3255
▶全国共通ダイヤル＝
☎189(いちはやく)

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 ▶市HP「電子申請」
▶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

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)
6月19日(金)、6月23日(火)
7月8日(水)、7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HP→「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。



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