



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

2022  
令和4年  
**3/15**  
No.456

## 医療費抑制と健康増進に

国保加入者 + 医療関係機関 + スポーツ施設 オール宗像で目標達成  
保険者努力支援制度交付金交付額（加入者1人当たり）が福岡県TOPを獲得

# 挑む。



市では、健康や医療に関する動画を作成し、市公式YouTubeで配信しています。動画でジェネリック医薬品について分かりやすく説明していますので、ぜひ視聴してください。



YouTube 動画は左記コードから

「ジェネリック医薬品の使用促進」と「健診の奨励」は国民健康保険だけの課題ではありません。社会保険や後期高齢者医療保険などでも同様です。一人一人の協力が、医療保険制度を支え家計を守ります。

### 新型コロナ関連情報

■新型コロナウイルス感染症  
関連記事 …… **8ページ**

●迅速なワクチン接種に協力を  
2回目接種完了から6カ月を経過した18歳以上の人は、追加(3回目)接種が可能です。接種券が届いたら接種予約を

●小児接種の接種券を発送  
5歳から11歳までの人を対象とする小児接種用の接種券は3月初めに発送しています

■ワクチン接種の問い合わせ

宗像市新型コロナワクチン接種  
コールセンター  
☎0120(201)685  
\*8:30~17:00(土・日曜日、祝日を含む)  
\*当面の間、平日は8:30~20:00

新型コロナウイルス  
ワクチン接種特設ページ



●持続可能な国保制度を目指す  
健康であることは誰もが願うことですが、病气やけがは予期せず起こります。そんな時頼りになるのが医療保険制度。病气やけがをした時の医療費の負担を軽くする助け合いの制度です。医療保険には、会社員などが加入する社会保険や自営業者などが加入する国民健康保険、原則75歳以上の人が加入する後期高齢者医療保険などがあります。

この交付金は保険税率(額)上昇の抑制やコロナ禍で減収となった世帯の保険税減免の補てん、健診や保健指導などの支出に充てることができます。このように加入者への還元がより多くできるのも、医療関係機関と加入者が一体となった持続可能な保険制度の構築に向けての取り組みが実を結んだ結果です。  
(詳細は2ページ)  
問 国保医療課 ☎(36)1363

医療技術の進歩や新薬の登場によって、年々、1人当たりの医療費は増加。いずれの医療保険も経営がひっ迫しています。市民の2割(約2万人)が加入する宗像市国民健康保険も例外ではありません。1人当たりの医療費は、ここ10年間で約6万5000円増加。総額で約77億9000万円(令和2年度)に。

そうしたなか、市は、医療保険制度を持続可能なものにするため宗像医師会や宗像薬剤師会、宗像歯科医師会などの医療関係機関と加入者の協力を得て「健診の受診勧奨」と「ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進」に取り組んでいます。

医療技術の進歩や新薬の登場によって、年々、1人当たりの医療費は増加。いずれの医療保険も経営がひっ迫しています。市民の2割(約2万人)が加入する宗像市国民健康保険も例外ではありません。1人当たりの医療費は、ここ10年間で約6万5000円増加。総額で約77億9000万円(令和2年度)に。

そして令和元年度、長年の目標だったジェネリック医薬品の使用普及率80%を達成。令和2年度は82.1%に。このほか、特定健診受診率や保健指導実施率なども上昇。その結果、これらの取り組みや実績が総合評価され国から交付される「保険者努力支援制度交付金」の額が福岡県内で1位(加入者1人当たり)になりました。

### 今号の主な内容

- 糺先生のふむふむコラム最終回 …… **3**
- 市職員の給与と職員数を公表します …… **4**
- 3月15日から「宗像いちご祭り」開催! …… **5**
- むなかた歴史クラブ中高生参加募集 …… **6**
- こころの健康と睡眠「健康むなかた21」 …… **7**

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4年1月末日現在)	(令和4年1月中の異動数)
▽人口=97,201	▽転入=306
▽世帯=44,045	▽転出=267
▽男性=46,605	▽出生=74
▽女性=50,596	▽死亡=110

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

国保加入者 + 医療関係機関 + スポーツ施設 オール宗像で目標達成  
医療費抑制と健康づくりの取り組みが高く評価される。

保険者努力支援制度交付金交付額 (加入者1人当たり)

# 福岡県でTOPを獲得 宗像市国保の 挑戦

**表**紙でも紹介しました「保険者努力支援制度交付金」は、医療費を抑制し、健康づくりの取り組みを懸命に努力し、なおかつ結果を出している保険者(宗像市国民健康保険「以下「国保」)に「努力賞」として交付されるものです。その額が福岡県内で1位(加入者1人当たり)を獲得しました。これは「健康の維持・増進、健康寿命の延伸を」とたゆまぬ努力を継続している市内の医療関係者、特定健診などを利用し「病気の早期発見」や保健指導を受け「病気の予防」を心がけた国保加入者がオール宗像で挑み達成した結果です。この取り組みは医療費の伸びを抑制し、保険料の抑制にもつながります。国保会計と家計を支援する大切な活動です。そこで、ここでは、特に取り組み効果が大きな「健診の受診」と「ジェネリック医薬品の使用推進」について、加入者や運動施設、宗像薬剤師会会長に話を伺いました。

☎国保医療課 ☎(36) 1363

## まずは、特定(基本)健診の受診から。

黄信号の人には保健師らが生活習慣を見直すサポートをします。

**市**では、特定(基本)健診を実施しています。健診を受診することで、自身の健康状態を確認でき、病気の予防と早期発見・治療、健康寿命の延伸につながります。コロナ禍で健診会場への足が遠のきがちですが、大切なのは継続した健診の受診による健康状態の確認です。会場では安心して健診を受診できるよう、感染予防対策を万全にしています。年に一度は健診を受診しましょう。健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣の改善で生活習慣病の予防効果が期待できる市民に対して、保健師らが生活習慣を見直すサポートをしたり、必要な人には糖尿病性腎症重症化予防プログラムへの参加をアプローチしたりしています。そこで、健診について国保大島診療所の中嶋医師にその効果を聞いて聞きました。

### ■早期発見・早期治療を

病気は早期に発見し、治療につなげることが大切です。そこで効果を

発揮するのが、特定健診です。特定健診では、病気の兆候や生活習慣病になるリスクを検査します。糖尿病、高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病の初期は自覚症状がないことが多いので、気づいたときには病気が進行してしまっていることも少なくないのですよ。手軽で身近で、ワンコイン(500円)です。ぜひ、健診を利用してほしいですね。



◀大島診療所の中嶋駿介(なかしま しゅんすけ)医師。

## 運動のきっかけづくりを応援します。

特定(基本)健診の受診者に運動施設利用助成券を発行。

**特**定(基本)健診を受診した国保被保険者へ、市内の対象運動施設5カ所で利用できる助成券を発行して、運動のきっかけづくりを

サポートしています。また、本年度から助成券を全て使用した人と健康指標が改善した人には、さらに助成券を追加発行しています。使えば使うほど、お得な制度です。この制度について、助成券の利用者・小林さんと対象運動施設のグローバルアリーナトレーニングジムの西田さんに制度の感想を聞いてみました。

### ■自分のペースで運動を

毎年特定健診の受診後、助成券が送られてくるのを楽しみにしています。「せっかくだから使ってみよう」と思ったのがきっかけだったのですが、施設に行ってみると体を動かすことが心地よくて、運動の習慣がつかえました。今年から追加交付されると知ってとてもうれしいです。自分のペースで気軽に運動できるのが継続できているポイントですね。



◀助成券利用者の小林美穂(こばやし みほ)さん。

### ■自然豊かな環境で運動を楽しみませんか

グローバルアリーナトレーニングジムでは、ヨガなどのレッスンも行っています。助成券を利用する人も多いですね。一人一人の状態に合わせた運動の提案など、スタッフ一同でみなさんの健康をサポートします。自然豊かなグローバルアリーナで、おいしい空気を吸いながら一緒に運動を楽しみませんか。



◀グローバルアリーナトレーニングジムスタッフの西田真季(にしだ まき)さん。



宗像市運動施設利用料金助成事業の詳細は(左記)コードから。

## 薬代の節約と医療費の抑制のW効果。

家計にも国保財政にも優しいジェネリック医薬品の使用を。

**ジ**ェネリック医薬品は、先に開発された薬の特許期間終了後に、ほかのメーカーが同じ有効成分・効き目として申請し、国が承認した医薬品です。開発コストが抑えられているため、価格が安く薬代の自己負担分の軽減につながります。また、自己負担分を除いた薬代は、国民健康保険税などみなさんが払っている健康保険料で賄われているため、ジェネリック医薬品を選択することは、結果的にみなさんが払っている国民健康保険税や健康保険料の負担減にもつながります。

地域に根ざした薬剤師活動を展開している宗像薬剤師会の井野会長に現場での対応などを聞いてきました。

### ■地域医療のパートナー

宗像薬剤師会では、調剤業務だけでなく健康や介護に関することなど処方箋がなくても気軽に相談できる「かかりつけ薬局・薬剤師」を目指し、地域に根ざした薬剤師活動をしています。

処方薬や市販薬など使用している薬の情報を把握し、薬の重複や飲み合わせ、副作用チェックなどを行い、残薬(手元に残っている薬)の調整も行います。必要があれば処方医に問い合わせで安心・安全な医療の提供に努めています。

一方、調剤業務のほか在宅業務も行っています。医師の指示のもと、患者の自宅や入居先に薬剤師が訪問して服薬指導や薬剤管理を行います。在宅業務では住み慣れた地域で安心して暮らせるように地域包括ケアシステムの中で多職種と協力し、切れ目ない医療の提供を行っています。地域住民の良きパートナーとして宗像薬剤師会の薬局を利用してください。



◀宗像薬剤師会の井野博文(いの ひろふみ)会長。

(広告)

# 医王院 宗像市認可霊園 宗像聖地霊園

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㎡

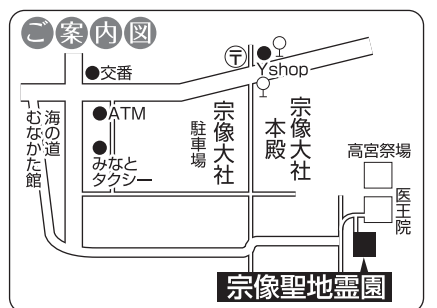
1,191,000円~

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。

期毎月第2・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

報告

エコファミリー事業表彰

県内でエコファミリーとして特に顕著な活動に取り組んでいたみなさんへの表彰式が昨年12月23日、県庁で実施されました。優秀賞は、葉山ヘルスケア・省エネ共和国が11年連続、実践倫理宏正会は昨年度に続き3年連続受賞となっています。

●宗像市の受賞者

【ステージ部門】(電気・ガス・水道・などの段階別で評価された世帯)

▶<sup>しずか</sup> 静純一さん(赤間)

【グループ部門】

▶葉山ヘルスケア・省エネ共和国

▶(一社)実践倫理宏正会赤間支部 図環境課 ☎(36)1421

…………… 県「エコファミリー」募集中 ……………



楽しみながら地球にやさしい活動に参加できるスマホアプリ「ふくおかエコファミリー応援アプリ(エコふあみ)」で、ポイントをためると抽選でプレゼントが当たります。

\* 詳細は「ふくおかエコライフ応援サイト」HP(下記コード)か市環境課窓口で問い合わせを



「自分ひとりが何かをしても何にも変わらない」そんな言葉をよく耳にします。

SDGsのアイコンをあらためて眺めてみてください。「貧困をなくそう」からはじまる17の目標がならんでいます。どの目標をとっても「実現している当たり前のこと」しか書いていません。

しかし現実のこの社会は、そんな当たり前のことから取り残された人をたくさん生み出してしまっているのです。

どうしてこんな当たり前のことが実現できていないのかと考えるたびに、私は冒頭で挙げた「自分ひとりが～」の言葉を思い出します。

一人一人の小さなあきらめが何千万何億と集まって今の社会があるのかもしれない。そう考えると、この社会をよりよいものに変革することができる主体は私たち一人一人なのではないかという思いが湧いてきませんか？

不定期ではありましたが、1年間続いた連載は今回で一旦おしまいです。次の世代に責任を持てる持続可能な社会を宗像から実現していきます。



こうじ こうだい 穂 広大さん プロフィール

株式会社シンカクションリサーチ代表取締役。教職を経て、起業し社会教育プログラムを開発。豚まんが好きな2児の父。

福津市・宗像市の共同事業「ふむふむSDGsプロジェクト」アドバイザー・穂広大

図経営企画課 ☎(36)1192



ダンボールコンポストセット

4月1日(金)から価格が変わります

市役所売店(ハートループ)、市内コミセンで販売しているダンボールコンポストの価格が、原料高騰のため変更となります。ごみの堆肥化を検討している人は、今月中の購入をお勧めします。改定後の価格は下記の通りです。



	Aセット	Bセット	基 材
変更前	735円	525円	365円
変更後	900円	700円	550円

【ダンボールコンポスト】  
基材を入れたダンボール箱に生ごみを入れて堆肥化すること

\*ハートループ、コミセンの販売価格は宗像市生ごみ処理機器購入費補助金の補助額を差し引いた価格(個別申請不要)

狂犬病 予防集合注射の案内

市と県宗像・遠賀保健福祉環境事務所では、狂犬病予防集合注射接種を市内の公園や公民館などで実施します。



登録鑑札と注射済票を必ず着けましょう

\*生後91日以上の犬は、法律で登録(生涯1回)と狂犬病予防注射接種(年1回)の義務あり

\*登録鑑札と、予防注射接種手続き後に交付される注射済票は装着する義務あり

●実施日 4月4日(月)～7日(木)、14日(木)

●持参品

▶狂犬病予防集合注射の通知書(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)か会場で手続きを

▶予防注射料(料)3,150円)

\*新規登録の犬=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

\*日程など詳細は、通知書か市HP(右記コード)を確認を

図▶市環境課 ☎(36)1421

▶県宗像・遠賀保健福祉環境事務所 ☎(47)0344



市HP 狂犬病予防集合注射の案内

資源集団回収 を始めませんか



市では、ごみの資源化・減量化を推進するため、地域で資源物を回収する子ども会、自治会、老人会、PTAなどの団体へ、資源物の回収量に応じて奨励金を支給しています。

令和3年度は109団体の登録があり、支給された奨励金は各実施団体の活動費用となります。ぜひ地域のみなさんで取り組んでみませんか。

●奨励金の対象となる資源物

▶古紙類(新聞、雑誌、ダンボール)▶古布▶びん

図団体登録申請書に、各実施団体の収集場所と日時を明記して環境課へ提出\*詳細は市HP(右記コード)を確認か

環境課へ問い合わせを



市HP 資源集団回収奨励制度

図環境課 ☎(36)1421

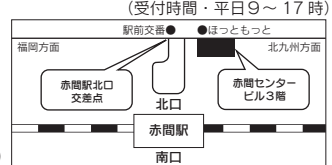
(広告)

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 福岡市東区馬出2-1-22 福岡五十蔵ビル2階

電話番号 092-642-8525

法律事務所柏屋オフィス 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



公式LINE

で情報発信中!

知りたい情報が  
選べる!届く!

イベント

防災

2次元コード「友だち」追加はこちらから!



ID検索

@muna2020

子育て

ごみ出し

■問い合わせ先 宗像市秘書政策課 ☎0940-36-1055

友だち  
募集中



市では、市広報紙、公式ホームページに掲載する有料広告を募集しています。詳細は、市HPで確認できます。

図秘書政策課広報報道担当 ☎0940(36)1055



広告申し込みは  
←こちらから

## 市の組織が変わります

市では、4月1日(金)から組織体制の一部を変更します。

### ●環境課脱炭素社会推進室

▶「ゼロカーボンシティ宣言」の表明に合わせて、脱炭素社会の実現に向けた取り組みを推進することを目的に新設

### ●都市計画課雨水管理まちづくり係

▶中長期にわたる雨水、浸水対策を計画的に進めていくことを目的に新設

\*電話番号など詳細は4月1日(金)以降、市HP(右記コード)で確認を



☎人事課 ☎(36)5051

## 文化芸術のまちづくりにつながる活動を支援! 文化芸術活動事業補助金(令和3年度の報告)

市では、文化芸術のまちづくりを進めていくため、市内外の団体の活動を支援しています。本年度の採択事業(全2団体)の紹介と活動報告をします。次年度の補助事業

などの詳細は、4月上旬に市HPでお知らせします。

\*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

### 令和3年度採択事業を一部紹介

#### 宗像ジャズ 2021

さまざまな年齢層へウィズコロナ時代の新たな芸術鑑賞の機会を提供し、演奏コンテンツを含め宗像の魅力を世界へライブ配信。鑑賞機会の提供だけでなく、コロナ禍での芸術家の発表機会の確保を実施。



#### 沖ノ島世界遺産登録記念 テーマ曲の演奏並びに音源作成

既存のテーマ曲を吹奏楽に編曲し、楽譜と音源を作成しました。市内の中学・高校吹奏楽部が演奏できるようにして、世界遺産認知度向上に寄与。



## 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

(各年度4月1日現在)(単位:人・%)

区分	H28	H29	H30	R1	R2	R3	過去5年間の増減
一般行政	302	303	302	319	320	339	37(12.3%)
教育	74	75	80	76	82	84	10(13.5%)
消防	-	1	-	-	1	1	1
普通会計計	376	379	382	395	403	424	48(12.8%)
公営企業会計など	77	75	79	77	78	74	-3(-3.9%)
総合計	453	454	461	472	481	498	45(9.9%)

(注)各年度の定員管理調査時に報告した部門別職員数

### 3 職員の手当

(令和3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16,000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28,000円	同じ
通勤手当	【交通機関利用者】*限度額55,000円(月額) 6カ月定期券などの代金を支給 【自動車などの交通手段利用者】*限度額55,000円(月額) 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)	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)	同制度で支給額が異なる
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4.45月分 (期末手当2.55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

### 2 職員の平均給与月額、初任給など

(令和3年4月1日現在。福岡県は令和2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	42.4歳	303,051円	392,725円	343,401円
福岡県	42.4歳	320,485円	416,620円	360,515円
国	43.0歳	325,827円		407,153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

#### (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	271,678円	364,872円	384,763円	388,993円
	高校卒	該当者なし	314,300円	336,600円	378,150円

### 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(令和3年度支給分)
市長	848,000円	6月期 1.675月分 12月期 1.675月分
副市長	681,000円	
議長	533,000円	計 3.35月分
副議長	474,000円	
議員	441,000円	



# お金の話・復活編

## 【貨幣経済の復活】

前回は、7世紀後半から始まるわが国の貨幣制度について話しました。しかし、発行当初からの二七金の流布や金融政策の失敗で、国家は10世紀中頃には貨幣経済をあきらめてしまいました。だからといって民衆はさほど困ることなく、これまで通りの絹布や稲モミなどを交換単位とした物品貨幣で事足りていました。

## 【備蓄銭の流行】

この頃から貴族や豪商・有力武士の中には大量の銭貨を蓄える者が現れ、壺や甕などに収めて地下に埋納

ところが11世紀頃からは中国・宋との民間貿易が盛んになり、それとともに国際的な決済手段として中国で発行された渡来銭が大量に日本へ流入することになります。図らずも流通現場の要請によって、古代国家が成し得なかった本格的な貨幣経済が到来するのです。



壺には70kg(約2万枚)の銭貨が入っていたと推定される

する風習が流行します。「備蓄銭」「埋納銭」などと呼ばれ、数千枚から数万枚中には数十万枚も出土した例もあります。いわば地下を天然の金庫として埋められたものが、いつしか忘れ去られたのでしよう。

市内でも戦時中、大島の安昌院境内で防空壕を掘削中に発見された例があります。残念ながら大半は府に銅素材として供出してしまいましたが、幸いにも銭貨を収めていた壺とサンプル76枚が残され、室町時代の前半期(14世紀後半)15世紀前半頃埋められたことが分かりました。このことは、宗像氏の庇護下にある大島においても中国を中心とした巨大な東アジア貿易圏に含まれ、決済手段として銭貨を用いる商業活動が行われていた証しといえるでしょう。

(文化財職員・白木)  
 世界遺産課  
 ☎(62)2600

「いちごのふるさと」宗像で毎年人気の「宗像いちご祭り」を開催します。お買い物券がもらえるスタンプラリーや、イチゴ商品詰め合わせが当たるSNS投稿キャンペーンも実施！この機会にぜひ旬のイチゴをお楽しみください。

☎産業政策室 ☎(36)9039

期 3月15日(火)～4月30日(土)

所 市内を中心としたケーキ店・菓子店・飲食店・いちご狩り農園など38店舗 \*詳細は右記コードで確認を

## 転ばぬ先の杖

### 新成人は狙われる！～こんなトラブルに気をつけて～

4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。契約知識や社会経験の乏しい新成人はトラブルに巻き込まれやすくなります。手口を知って未然にトラブルを防ぎましょう。

**【事例】**①初回が500円で1回限りのお試しと思って申し込んだが、支払総額が高額な定期購入だった②無料脱毛エステ体験後、別室で執拗な勧誘を受け、断り切れずに高額なコースを契約してしまった③大学の先輩から「人を紹介すれば簡単に稼げる話がある」と誘われたが大丈夫か

**【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。注文前に契約に関する条件を確認しましょう②エステの契約はクーリング・オフができる場合や中途解約制度があります③簡単に稼げる儲け話はありません。この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

\*「困ったな」「おかしいな」と思ったら消費生活センターに相談を

☎宗像市消費生活センター ☎(33)5454

## 「家読」でふれあい読書

宗像市立学校では、昨年から学校図書館を中心に「家読」に取り組んでいます。「家読」とは、「家庭読書」を略した造語です。読書運動の一つで、「朝の読書」の家庭版として2006年に提唱されました。その背景として、メディアやネット環境をきっかけとした子どもの心身の不調や家族の会話減少などの問題があります。

「家読」は、読書を通じて和やかに家族のコミュニケーションを図り、家族の絆を深めることを目的としています。市では、さらに「家庭内だけでなく学校でも、友だちや教職員などと、本を通じた自由な形での『ふれあい読書』に取り組む、読書の習慣を育てていきたい」と考えています。

**【昨年11月に行われた「宗像市読書月間」小学校での取り組み】**

図書委員会から全校児童へ「家読」について説明し、取り組みへの協力の呼びかけを行いました(南郷小学校)

## 図書館を使った調べる学習コンクール 全国審査の結果 6作品が入選！

全国から作品を募る第25回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40点を出品。小・中学生の全国応募作品数10万4,806作品の中から6作品が入選しました(下表参照)。

\*敬称略

賞	タイトル	名前	学校名・学年
優良賞	知ってる？パラリンピックのこと	高山千穂	河東小5年
	風呂敷 1枚の布から大変身	江藤虹康	自由ヶ丘南小6年
	なぜ水は油をはじくの？	永嶋桜子	玄海小6年
	Wash Your Hands ～暮らしの中の消毒について調べてみた～	池田実央	中央中2年
奨励賞	もしあの時!! 恐竜が絶滅しなかったら...	八窪乃愛	赤間小5年
	世界へ羽ばたけ 宗像あなごちゃん!	伊豆菜那美	自由ヶ丘中2年

☎図書課 ☎(34)2264

## 歩いて、乗って 桜めぐり！まちなめぐり！

日の里地区とその近隣に咲く桜を楽しむウォークラリーを開催。立ち寄りスポットでポイントを集めると、抽選ですてきなプレゼントが当たります。あわせて、オンデマンドバス「のるーと」に乗って、車窓から春を感じてみませんか。\*感染症拡大防止のため、マスクの着用を

期 3月26日(土)10:00～16:00 \*受付は13:00まで(東郷駅日の里口、宗像ユリックスのどちらからでもスタート可)

料 ▶大人400円▶小中高生200円 \*小学生は保護者同伴

\*「のるーと」は別途料金必要

問▶NPO法人まちづくり宗像 ☎(26)1587▶都市再生課 ☎(36)9777

## 市民課窓口 休日開庁

3月27日(日)、4月3日(日)は 転入・転出・転居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、転入・転出・転居の手続きができるよう市民課窓口(本館1階)を休日開庁します。

期 3月27日(日)、4月3日(日) 10:00～14:00

- 転入・転居＝住み始めて2週間以内に手続きを
- 転出＝引っ越しの2週間前から手続きが可能

**【手続きできる内容】**▶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)▶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)

☎市民課 ☎(36)1126

## 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

### 証明書申請時の委任状について

新年度の固定資産に関する証明書の交付は4月1日からです。税関係証明書の申請は、本人申請が原則です。本人以外が申請する場合は委任状を持参してください。

＊成年年齢の引き下げで、親が子の証明書を取得する場合、子が18歳以上の場合は委任状が必要

#### ●委任状に記入が必要な事項

①誰が誰に何の証明書の申請を委任するのか

②委任状作成年月日の明記

③本人の自署

＊委任状は**右記**コードからダウンロード可

●持参品▶委任状▶運転免許証や健康保険証など代理人の本人確認書類

㊚税務課固定資産税係

☎(36)7351



### 「令和4年度福祉タクシー利用券」 3月22日(火)から交付

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。

＊施設に入所中・病院に入院中の人は対象外

㊚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  
●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 F(36)5856

### 放課後は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＊開始時期は個別に連絡  
㊚いせきんぐ宗像寄合い処(田熊)●内容=村づくりの会や学生ボランティアの見守り、宿題指導、歴史体験学習など

㊚市内小学生＊事前申込必要

㊚無料＊詳細はいせきんぐ宗像**HP**(**右記**コード)を確認を

㊚問いせきんぐ宗像

☎(37)0182



## 体験しながら宗像の歴史を学びませんか むなかた歴史クラブ 中高生参加者募集

若い世代に宗像の歴史を伝えていくため、中高生を対象にした講座「むなかた歴史クラブ」を令和4年度も開催します。

### ㊚下表参照

＊時間は参加者に後日連絡

㊚市内各所

㊚市内に在住か通学している中高生

＊原則全ての日程に参加

㊚4月5日(火)必着

㊚ハガキに①郵便番号・住所

②氏名(ふりがな)③学校名

④学年⑤携帯電話番号(本人か保護者)を明記して

(〒811-3504 / 深田588 / 海の道むなかた館)あて

＊詳細は、海の道むなかた館**HP**(**右記**コード)を確認を



土器を調べる中高生たち(昨年の様子)



### ■日程/テーマ/内容

回	日程	テーマ	内容
1	4月17日(日)	戦国時代の城郭を調べてみよう	鳶岳城(城山)に登り、戦国時代の城郭がどのような防御機能を持っていたのかを調べる
2	5月22日(日)		
3	7月17日(日)	宗像郷土館の資料を調べてみよう	全貌が知られていない宗像高校内の宗像郷土館の資料を見て、どのような価値があるか調べる
4	9月18日(日)		
5	10月16日(日)	前方後円墳を調べてみよう	市内の前方後円墳を見て、出土品から特異な形状や大型化の謎について調べる
6	11月3日(木・祝)		
7	12月18日(日)	企画展をしてみよう	本年度学んだ内容を展示パネルなどを使いながらまとめ、海の道むなかた館内で企画展として掲示
8	令和5年1月15日(日)		
9	2月5日(日)		

㊚海の道むなかた館 ☎(62)2600

## 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

新型コロナウイルス感染症の影響でイベントは未定。＊詳細は問い合わせを㊚宗寿園 ☎(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】  
㊚所▶6日(水)・20日(水) / 東郷コミセン▶7日(木)・21日(木) / 河東コミセン▶13日(水)・27日(水) / 同人材センター＊いずれも13:30～㊚おおむね60歳以上の市民＊詳細は同人材センター**HP**で確認を㊚シルバー人材センター ☎(33)1151

### 県営住宅入居者募集

㊚4月7日(木)～15日(金)  
＊募集団地と戸数など詳細は、3月31日(木)から配布する募集案内書(市建築課、総合案内、大島行政センターで配布)で確認を

㊚県住宅供給公社県営住宅管理部管理課 ☎092(781)8029

F 092(722)1181

### 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4日(月)～18日(月)▶全日本交通安全協会長表彰(緑十字銅章)▶九州管区警察局長・九州交通安全協会長連名表彰

②4月20日(水)～5月18日(水)▶宗像警察署・宗像交通安全協会長連名表彰▶県警察本部長・県交通安全協会長連名表彰 ③5月10日(火)～31日(火)▶全日本交通安全協会長表彰(緑十字銀章、同金章)

㊚問▶宗像警察署 ☎(36)0110(代)▶宗像交通安全協会 ☎(36)0610＊表彰には、一定の枠と条件あり。詳細は問い合わせを

### 行政書士の「交通事故無料相談会」

㊚4月9日(土)10:00～16:00  
㊚無料㊚サンレイクかすや(糟屋郡)㊚福岡県行政書士会 ☎092(641)2501

### 市長杯ダブルステニス大会参加者募集

㊚4月17日(日)9:00～(受付8:15～)＊雨天時は4月24日(日)に延期㊚宗像コリックス㊚市民が市に通勤・通学する人、協会加盟のクラブ員●種目▶一般男子・ペア合計120歳以上▶一般女子・ペア合計100歳以上㊚▶会員、高校生以下2,000円/ペア▶一般4,000円/ペア＊各自で保険に加入を

㊚3月24日(木)㊚①住所②氏名③種目④電話番号を明記して▶ハガキ(〒811-3425 / 日の里9-16-14 / テニス協会事務局・園井浩二あて)▶☎ kosonoi663@yahoo.co.jp ＊市教育委員会後援㊚同協会(園井)☎090(6777)9734

### ポリテクセンター福岡・飯塚 訓練受講生(5月入所生)募集

【福岡】金属加工技術科、他

㊚ポリテクセンター福岡

☎093(641)6909

【飯塚】住環境コーディネーター科

㊚ポリテクセンター飯塚

☎0948(22)4988

【共通事項】㊚4月7日(木)㊚ハローワークに求職申込をしている人㊚無料(別途、教科書代など必要)

### 高次脳家族支援相談会

㊚4月6日(水)10:00～16:00  
㊚福岡県障がい者リハビリテーションセンター(古賀市)  
㊚無料＊事前申込必要  
㊚問 同リハビリテーションセンター ☎092(944)1041

### 地域交流9人制バレーボール大会 参加者募集

㊚4月29日(金・祝)9:00～18:00  
㊚市民体育館、他  
㊚①同じ自治公民館区域在住の中学生以上のチーム  
②前述①で編成不可の場合、コミュニティ地区内の合同チーム可＊高校・大学生のバレー部員不可  
㊚無料㊚4月5日(火)  
㊚申込書(市民体育館で入手可)を郵送(〒811-3406 / 稲元5-2-1 / 宗像市体育協会事務局あて)  
㊚宗像市バレーボール協会(許斐) ☎090(3014)6529

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 ☎(36)1055



「いいね!してね★」

Facebookでチェック





健康 やって みよう!  
むなかた  
21

第157回

こころの健康づくり講演会レポート

# こころの健康と睡眠

～シニア世代の睡眠～



内村直尚さん  
久留米大学学長・  
精神保健指定医

「シニア世代のこころの健康～コロナ時代を生きるために～」をテーマに、内村直尚さん(久留米大学学長、精神保健指定医)を講師に招き、2月10日にメイトム宗像で講演会を開催。新型コロナウイルスの影響

で生活様式が変化し、不安や孤立感を抱えた高齢者に寄り添う方法を学びました。今回は「睡眠」にスポットをあててレポートします。 健康課 ☎(36)1187

講演会は市公式YouTubeから視聴できます▶



## 高齢者の睡眠

適度な睡眠時間は年齢とともに短くなります。65歳以上になると6時間程度になります。長く眠ろうとして、年齢に見合った睡眠時間を超えて長く床につくと、睡眠が全体的に浅くなり、夜中に何度も目が覚める「中途覚醒」が増えてしまいます。

逆に、睡眠時間が5時間を切ると、がんやうつ病、認知症や生活習慣病などのさまざまな病気になるリスクが増えます。睡眠時間は、5～7時間程度にしましょう。

## 新型コロナウイルス環境下での睡眠の問題

外出を控えることで運動量や人と触れ合う機会が減少し「体内リズムの乱れ」「眠りにつづるのが難しくなる」「感染に対する不安から眠れなくなる」などの睡眠の問題が出てきます。

眠れない状況が続くと、イライラや不安が募ったり、意欲が低下するなど、こころに影響が出てきます。疲れやすくなったり、頭痛やめまいが続いたりするなど、からだにも影響が出てきます。



## ぐっすり眠るためには…

睡眠の質を高めるために、次のことを意識してみましょう。

- ①就寝前はリラックスする
  - ▶音楽や香り(アロマ)、軽い読書
  - ▶入浴(就寝1時間前40～41℃に約20分かかる)
- ②眠りを妨げるものは控える
  - ▶就寝前3～4時間のアルコールやカフェイン
  - ▶就寝1時間前の喫煙
- ③明るい光を避ける
  - ▶就寝1時間前のテレビ、パソコン、携帯電話などの使用は控える
- ④午前0時までには就寝する
- ⑤朝、一定の時刻に起床する
  - ▶光を浴びる
  - ▶普段より遅くまで寝る場合は2時間までにする
- ⑥規則正しい食事
  - ▶特に朝食が大切
  - ▶就寝前2時間の食事は控える
- ⑦規則的な運動
  - ▶夕食後(就寝3～4時間前)の軽い運動が効果的
- ⑧昼食後の昼寝(仮眠)
  - ▶午後3時～5時までに20～30分程度
  - ▶夕方以降の仮眠はかえって悪影響

よりよい睡眠がストレスを軽減し、脳をリフレッシュさせ、生活の質を高めます。さらには、うつ、生活習慣病、心筋梗塞や認知症の予防にもつながります。



## あなたの周りに気になる人がいたら…

あなたの周りに、「表情が暗くなったな」「今までは元気に挨拶をしていたのにしなくなったな」など気になる人を見かけたら、まずは、あなたが「最近眠れてる？」などのようにひと言声をかけてみてください。悩んでいる人は、あなたの勇気ある声かけで悩みを打ち明けるきっかけをもらえるかもしれません。その人が悩みを打ち明けてくれたら、まずは聞いて、必要であれば専門の相談機関に悩んでいる人と一緒に相談をしてみてください。専門機関に相談したあとも、これまでと変わらず相手に寄り添い、見守っていきましょう。



## 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

## 献血

- 対 ▶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)
- 日赤看護大学
- 開 4月5日(火) =
- ▶10:00～13:00
- ▶14:00～16:00
- 問 健康課 ☎(36)1187

## 施設の休館

- メイトム宗像休み = 4月2日(土)、3日(日)
- 道の駅むなかた休み = 3月28日(月)、4月25日(月)

- 市民図書館4月休み
- ▶全館 = 28日(木)
- ▶えほんのへや = 2・9・16・23・30日  
(いずれも土曜日)
- 3・10・17・24日  
(いずれも日曜日)
- ▶中央館、須恵分館 = 4・11・18・25日  
(いずれも月曜日)
- ▶深田分館 = 4日(月)・11日(月)・18日(月)・21日(木)・25日(月)
- 宗寿園4月休み
- 2・9・16・23・30日  
(いずれも土曜日)
- 3・10・17・24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

ごみの減量のため、リサイクルを促進しましょう

## 家庭の燃やすごみ量の推移

令和4年1月	1,271 t
前年度同月比	30 t
令和3年度累計	13,968 t
前年度累計比	-116 t

## 環境美化ボランティアに登録しませんか

- ▶活動内容 = 登録後に配布するグリーンネット(無料)で回収し、指定場所に置く
- \*市が収集
- ▶活動場所 = 市内で海岸線を含む公共の場所
- ▶参加者の声 = メジャーの大谷選手のように、ごみを拾って運気を上げましょう

## 登録ボランティアの活動報告

令和4年1月	507袋 (うち海岸収集 = 173袋)
令和3年度累計	5,905袋 (うち海岸収集 = 2,270袋)

問 環境課 ☎(36)1421



## モバイルバッテリーを処分するときは 分別収集の小型充電式電池へ

モバイルバッテリー(持ち運び充電器)が燃やすごみに混入し、収集時に車両火災になりかけた事案が発生しています。収集作業員と近隣住民の危険につながってしまいます。

問 環境課 ☎(36)1421



収集車で圧力がかかりモバイルバッテリーが発熱



# 新型コロナウイルスワクチン **追加(3回目)接種のお願い** **小児接種開始** \* 2月24日時点

## 追加(3回目)接種の接種間隔について

宗像市では、2回目接種完了から6カ月を経過したすべての18歳以上の人は、追加(3回目)接種が可能です。下記の時期に接種券を順次発送するので、接種券が届いたら、速やかに市予約サイトかコールセンターで接種予約をお願いします。

2回目接種完了時期	接種券の発送時期
令和3年9月前半	令和4年3月前半
令和3年9月後半	令和4年3月後半
令和3年10月前半	令和4年4月前半
令和3年10月後半	令和4年4月後半
上記以降も同様	

\* 2回目の接種完了から6カ月に満たない時期は接種不可  
 \* 国の方針で変更する場合あり

## 迅速なワクチン接種に協力を

市では個別接種と集団接種を合わせて、希望する全ての人々が早期に追加(3回目)接種を受けることができる体制を整備していますが、使用するワクチンによって、接種予約に大きな偏りが生じています。1・2回目接種と異なるワクチンを接種(交互接種)しても十分な効果があり、また武田/モデルナ社製ワクチンの接種量は初回接種時の半分で、2回目接種時と比較して発熱や疲労などの接種後の症状は少ないことが報告されています。

感染拡大防止のためには多くの人々が迅速にワクチン接種を行うことが重要です。待っていれば希望する種類のワクチンを接種できるものでもありませんので、速やかなワクチン接種の協力をお願いします。

## 小児接種の接種券を発送

5歳から11歳までの人を対象とする接種では、使用するワクチンの種類と接種量が

12歳以上の人とは異なるため、特定の医療機関で接種を実施します。小児接種用の接種券は3月初めに発送しています。接種券が届いたら、市HPなどで最新の情報を確認し、接種予約をしてください。

\* 新たに接種対象(5歳)になる人は、誕生月の翌月初めに接種券を発送します

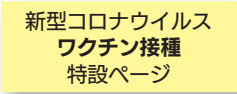
## 小児接種についてのお知らせ

厚生労働省(右記コード)に、小児接種のお知らせ資料が掲載されています。こちらも確認してください。



## 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  
 ☎ 0120(201)685  
 \* 8:30 ~ 17:00(土・日曜日、祝日を含む)  
 \* 当面の間は平日のみ 8:30 ~ 20:00



### 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
- ダイヤル回線・IP電話
- インターネット電話

☎092(731)4119

### 4月の休日外科当番医(9:00~17:00)

3日(日) 上妻整形外科医院(福津市) ☎(42)0089  
 10日(日) 日の里クリニック(日の里) ☎(36)5511  
 17日(日) 中島外科医院(福津市) ☎(52)1300  
 24日(日) 葉山クリニック(赤間) ☎(39)3050  
 29日(金・祝) ひさだ脳神経外科(赤間西) ☎(62)5233

### 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

### 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) 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  
 むなかた子どもの権利相談室  
 ハッピークローバー (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  
 ▶市HP→「電子申請」 ☎(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9:00~17:00 ☎(36)0048

### 補聴器相談

(市役所本館1階・相談室) 3月18日(金)、3月22日(火) 4月13日(水)、4月15日(金) \*いずれも10:00~12:00 ☎(36)3135

### 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

### 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

### 生活の困りごとの相談

新型コロナウイルス感染症の影響による就労環境の変化で収入が減少するなどの相談 (市役所北館1階・生活支援課) 月~金曜日8:30~17:00 ☎(36)9570

### 水 緊急連絡先 24時間受付

\*私有地内工事有料  
 宗像管工協同組合 ☎(37)0435

### 新発売 ミルク生活ドリンクタイプ 115ml

大人の健康をサポート  
 ビフィズス菌BB536 シールド乳酸菌 ラクトフェリン

今ならご自宅へ **3本** サンプルをお届けします!

あの日タイプがパワーアップ!  
 ビタミンC  
 ビタミンB6  
 ビタミンB12  
 お電話ください

### お申し込みで選べるプレゼントも♪

中鎖トランス脂肪酸  
 ラクトオキシゲナーゼ  
 米  
 イン

MM まごころミルク ¥811-3423 宗像市野坂2727-1  
 電話受付: 平日9:00~17:00  
 固定電話専用フリーダイヤル 0120-502-505  
 携帯電話からは 0940-32-5482

詳しい成分や内容についてはこちらから↓

フレイル予防に!  
 たんぱく質強化