

# 深刻な水不足が続いています





◆お問合せ:国保年金課 ☎ 25-9722

後期高齢者医療お問合せセンター ☎ 092-651-3111



#### ◆保険料額の算出方法

個人ごとの保険料は、加入者全員が同じ金額を負担する「均等割額」と、個人ごとの総所得金額等《※注1》に応じて負担する「所得割額」との合計になります。

保険料額 (年額) ※ 10円未満切り捨て

均等割額 56,435 円

所得割額

(総所得金額等《※注 1》-基礎控除額《※注 2》 ×10.54%(所得割率)

《※注 1》「総所得金額等」とは、前年中の「公的年金等収入一公的年金等控除」、「給与収入一給与所得控除額」、「事業収入一必要経費」等の合計額で、各種所得控除前の金額です。

+

《※注 2》「基礎控除額」とは、合計所得金額が 2,400 万円以下の場合 43 万円ですが、2,400 万円を超える場合は異なります。

#### ◆令和 4 年度の保険料軽減措置

◇世帯の所得状況に応じて、均等割額を軽減します。

対象者の所得要件 同一世帯《※注3》の被保険者および世帯主の軽減対象所得金額《※注4》の合計額	軽減割合 (軽減後の均等割額の年額)
43 万円 (基礎控除額) <u>+ 10 万円×(給与所得者等の数 – 1)</u> 《※注 5》以下	7割 (16,930円)
43 万円 (基礎控除額) + 28.5 万円×被保険者数 + 10 万円×(給与所得者等の数 – 1) 《※注 5》以下	5割 (28,217円)
43 万円 (基礎控除額) + 52 万円×被保険者数 <u>+ 10 万円×(給与所得者等の数 – 1)</u> 《※注 5》以下	2割 (45,148円)

- 《※注 3》「同一世帯」とは、4月1日時点(年度途中で75歳になる方、県外からの転入者等はその時点) の世帯が基準となります。
- 《※注 4》「軽減対象所得金額」とは、基本的に総所得金額等と同じですが、満 65 歳以上の方の公的年金は、 「公的年金等収入一公的年金等控除額一特別控除額 15 万円」となる等の例外があります。
- 《※注5》下線部の計算式は、同一世帯内の被保険者または世帯主が、給与所得または公的年金等に係る所得を有する場合に適用されます。
- ◇後期高齢者医療制度に加入する前日まで、**社会保険の被扶養者**であった方は所得割額が かかりません。

また、制度加入時から2年間に限り、均等割額の軽減措置(5割軽減)を受けることができます(軽減後の保険料:年額28,217円)。なお、均等割額が7割軽減に該当する方は、7割軽減が優先となります。

◆保険料の詳細については、7月送付予定の「令和4年度 後期高齢者医療保険料額決定通知書」でお知らせします。

# 後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ

## 今年は8月と10月に被保険者証が更新されます

現在の被保険者証の有効期限は、令和4年7月31日までです。

8月1日から使用できる被保険者証(水色)は、7月下旬に国保年金課から郵送します。有効期限は、令和4年9月30日までの2か月となっています。また、10月1日から使用できる被保険者証(桃色)は、9月下旬に郵送します。ただし、保険料の滞納がある場合は、通常より短い有効期限の被保険者証を窓口でお受け取りいただくことがあります。8月1日以降に受診されるときは、新しい被保険者証(水色)、10月1日以降に受診されるときは、新しい被保険

7月31日までに新しい被保険者証(水色)が届かない場合は、国保年金課までお問合せください。

#### ◆被保険者証の自己負担割合

者証(桃色)を医療機関の窓口に提示してください。

医療機関で受診する際の医療費の自己負担割合は、1割または3割です。

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

自己負担割合は通常1割ですが、同じ世帯の被保険者のいずれかの人の住民税課税所得が145万円以上\*である場合には、3割となります。

ただし、住民税課税所得が 145 万円以上であっても、次の 1 または 2 に該当する場合は、自己負担割合は 1 割となります。

1. 同じ世帯の被保険者が 2 人以上の場合

同じ世帯の被保険者全員の収入の合計額が 520 万円未満

- 2. 同じ世帯の被保険者が本人のみの場合(次の①または②に該当)
  - ①本人の収入が 383 万円未満
  - ②本人と同じ世帯の 70 歳~ 74 歳までの人の収入の合計額が 520 万円未満
- \*住民税課税所得が 145 万円以上であっても、前年の 12 月 31 日現在において、被保険者が世帯主であり、かつ、同じ世帯に合計所得金額が 38 万円以下である 19 歳未満の世帯員がいる場合 →被保険者の住民税課税所得から、16 歳未満は 1 人当たり 33 万円、16 歳以上 19 歳未満は 1 人当たり 12 万円をそれぞれ控除した後の額が 145 万円未満となるときは、自己負担割合は 1 割となります(届出は不要)。ただし、令和 4 年 10月 1 日以降は、2割負担の方も適用されます。
- \*住民税課税所得が 145 万円以上であっても、昭和 20 年 1 月 2 日以降生まれの被保険者と同じ世帯の被保険 者全員の旧ただし書所得(総所得金額等から 43 万円を控除した金額)の合計額で判断します(届出は不要)。

#### ◆ 限度額適用認定証など(※)が8月に更新となります

現在使用中の限度額適用認定証や限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、令和4年7月31日です。 この認定証をすでにお持ちの方で、令和4年度も同じように認定証を発行できる条件の方には、8月1日からの新しい認定証を被保険者証とは別に7月下旬にお届けします。

新たに認定証の交付を希望する場合は、市役所での申請が必要です。

#### 【申請に必要なもの】

- ・被保険者証など本人確認ができる身分証明書・マイナンバー(個人番号)が確認できる書類
- ・住民税非課税証明書など収入額を証明するもの・入院日数が確認できるもの(領収書等)
- (※) 限度額適用(限度額適用・標準負担額減額)認定証とは

限度額適用認定証とは、負担割合が3割となる方の中で、所得が一定額未満の方に発行し、あらかじめ医療 機関窓口に提示すると、入院または外来診療を受ける際にかかった医療費の自己負担が限度額までとなります。 また、限度額適用・標準負担額減額認定証とは、世帯全員が住民税非課税である方に発行し、あらかじめ医療 機関窓口に提示すると、医療費の自己負担は限度額までとなり、入院時の食費・居住費の負担も減額されます。

### 国民健康保険に加入している皆さまへ

国民健康保険係

☎ 25-1111 (内線 1161



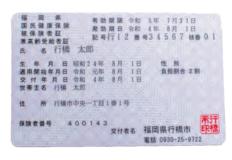
#### 新しい保険証は簡易書留で届きます

8月1日から国民健康保険被保険者証が、**ふじ色**へと変わります。古い保険証(ピンク)は8月1日以降使用できませんので、各自で処分してください。新しい保険証は、6月下旬頃から簡易書留郵便で全員分を**世帯主あて**に郵送しています。

#### ------ ▼ご注意下さい!! ----

- ◆郵便局の配達員が手渡ししますので、受取人の受領印が必要です。
- ◆配達時に不在の場合は、配達員が不在通知書を置いていきます。ご都合のいい日時に再配達を希望されるか、または直接郵便局でお受け取り下さい。

不在通知書を受けた後、郵便局への連絡が遅れるなどして、郵便局での保管期間が過ぎた場合、保険証は市役所に返送されます。保管期間経過後は、身分が確認できるもの(免許証等)と印鑑(認印)、別世帯の方がお越しになる場合は世帯主からの委任状を持参のうえ、国民健康保険係まで受け取りに来てください。



ついておりません。今回保険証ケースは

※国民健康保険税のお支払いが遅れている方については、短期保険証、資格証明書(10割負担後、償還手続きを要する証)が送られる場合があります。

#### 《75歳からは後期高齢者医療へ》

75歳の誕生日を迎えられる方は、誕生日から 後期高齢者医療制度に変わるため、保険証が変 わります。手続きは必要なく、新しい保険証は 誕生月の前月に郵送で届きます。

#### 70歳になる方の負担について

年度途中で70歳の誕生日を迎えられる方は、 誕生日の翌月1日(1日が誕生日の方はその月) から、医療機関等でかかった医療費の2割(前年 の所得が一定以上※の方は3割)の負担で診療を 受けることができるようになります。

このため、保険証の有効期限が誕生日月の月末 (1日がお誕生日の方は前月の月末)までとなっ ております。誕生日月の下旬(1日が誕生日の方は前月の下旬)に国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証(ふじ色)を簡易書留にて郵送しますので、翌月からはそちらで受診してください。

※同一世帯の中に、一定以上の所得(住民税課税所得 145 万円以上)がある 70歳~74歳の国保被保険者がいる人をさします。

#### 国民健康保険限度額適用認定証、国民健康保険限度額適用 標準負担額減額認定証が8月に更新となります

現在の国民健康保険限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証(以下、限度額証)の有効期限は、令和4年7月31日となっています。

限度額証をすでにお持ちの方で、8月1日以降も必要な方は、再度申請が必要です。申請の際は、8月1日(月)以降に国保年金課までお越しください。

#### ◇限度額証の交付申請に必要なもの◇

- ・世帯主および限度額証が必要な方のマイナンバーが 分かるもの
- ・来られる方の身分がわかるもの(免許証など)
- ・(別世帯の方が来られる場合)世帯主からの委任状
- ※限度額証の適用日は申請月の1日まで遡りますので、 8月中に申請していただければ、8月1日から最長 令和4年7月31日まで有効な限度額証を交付いた します。

- ◆ 70 歳未満の国民健康保険の加入者については、申請時点で、国民健康保険税の滞納がない世帯が対象です。
- ◆ 70 歳~ 74 歳までの方については、以下の適用区分に 該当する世帯の方が限度額証の交付対象となります。

#### ☆適用区分が住民税非課税Ⅰ・Ⅱの世帯

☆適用区分が現役並みⅠ・Ⅱの世帯

(窓口負担割合が3割の世帯のうち、住民税課税所得が145万円~690万円の世帯)

※所得区分が一般の世帯(窓口負担割合が2割世帯のうち、 住民税課税世帯)および、現役並みIII(窓口負担割合が3割世帯のうち、住民税課税所得が690万円以上)の 世帯の方は、被保険者証のみを医療機関に提示すること で、医療費の支払いが一定額まで抑えられますので、限 度額証の交付申請は不要です。



#### 令和4年度

## 国民年金保険料免除申請と 納付猶予申請を受け付けます

国民年金保険料を納めることが困難なときは申請により認められると、保険料の納付が免除または猶予されます。 10年以内であれば後払い(追納)もできます(2年度を過ぎると加算金がつきます)。追納しなかった場合は、 老齢基礎年金の金額が少なくなりますが、受給資格期間には算入されます。

※申請は毎年必要ですが、継続申請を希望された方は下段の「継続申請について」の欄をご覧ください。

#### 国民年金保険料免除申請・納付猶予申請

#### ◆免除申請(全額免除・3/4 免除・半額免除・1/4 免除)

本人、配偶者、世帯主の前年所得が基準額以下の場合や、失業した場合等は、保険料の全額または一部の納付が免除になります。

ただし、3/4 免除等の一部免除の承認を受けても、残りの保険料を納めなければ「全額を納めていない期間 (未納)」と同じ取り扱いとなりますのでご注意ください。

#### ◆納付猶予申請

50 歳未満の方は、本人と配偶者の所得が基準額以下の場合や、失業した場合等は、保険料の納付が猶予されます(世帯主の所得は問われません)。

#### その他の免除制度

学生納付特例と法定免除(1級、2級の障害年金や生活保護法による生活扶助を受けている方)、産前産後免除があります。届出や申請が済んでない方は手続きにお越しください。

#### 対象期間

免除および納付猶予の承認期間は、令和4年7月から令和5年6月までとなっております。

※不慮の事故等にあわれた後(初診日以後)に申請しても、遡って承認された期間は、障害年金等の申請に必要な納付要件に算入されませんので、申請は早めに行ってください。

#### |申請に必要なもの

- ①年金手帳、もしくは年金番号通知書
- ②失業した方は、雇用保険被保険者離職票または雇用保険受給資格者証等(コピー可)が必要です。
- ③代理人による申請は、代理人の身分証明書(運転免許証等)。同居家族以外の場合は委任状が必要です。
- ※税の申告が済んでいない方は、申告を済ませておいてください。
- ※令和2年からの申請が済んでいない方は、申請時点から2年1ヶ月前の月分まで遡って申請できます。

#### お問合せ(申請場所)

国民年金係 25-1111 (内線 1115、1116)

#### ★☆継続申請について☆★

全額免除または納付猶予に該当する方は、継続申請を希望できます。

前回までの申請で継続申請を希望し、かつ全額免除または納付猶予が承認された方は、毎年の申請は必要ありませんが、次の方は申請が必要です。

【継続申請を希望し全額免除または納付猶予が承認されているが、今回も免除等申請が必要な方】

- ①失業による特例で、承認された方。
- ②免除区分を、3/4 免除等の一部免除に変更したい方。
  - ※注意 継続申請を希望していても、承認されなかった場合はその時点で継続申請は終了し、翌年度から 新たに免除等申請が必要になります。また、承認されなかった年度も、一部免除等の申請はできます。

# 新型コロナウイルス感染症ワクチン 高齢者への追加接種(4回目)

# 7月11日よりはじまります!

最新情報はこちら

公式ホームページ

#### 1.「指定通知ハガキ」を送付

下記①②の両方に該当する方は、接種する場所・ 日時が指定されています。

- ①令和4年2月以降に3回目接種を終えられた方
- ②令和 4 年度中に 65 歳以上になられる方

#### 2. 指定通知・接種券・送付時期および接種時期

#### 接種する場所・日時に関する指定内容の変更

- ・接種券が届いた後、予約サイトから、またはコールセンターへ連絡し、変更してください。(指定された内容を変更する場合は接種が遅れることがあります。)
- ·接種を希望しない場合も、必ず予約のキャンセルを お願いします。

公式 LINE

3回目接種日	2/1~10	2/11~23	2/24~28	3/1~10	3/11~20	3/21~31	4/1~10	4/11~20
指定通知送付	6 月中旬		7月上旬		7月下旬		8月中旬	
接種券送付	6月下旬		7月中旬 8月上旬		上旬	8月下旬		
予約時期	7月上旬		7月	下旬	8月	中旬	9月.	上旬
接種時期	7/11~20	7/21~31	8/1~10	8/12~20	8/21~31	9/1~10	9/11~20	9/21~30

#### 3. その他の追加接種対象者について

- ◆ 1·2·3 回目接種、5~ 11 歳の小児の接種も継続して実施します。
- ◆ 18 歳以上 60 歳未満で基礎疾患を有する方で接種を希望する場合は、 オンライン申請もしくはコールセンターへ電話の上、接種券発行申 請を行ってください。

#### 4. ワクチン接種実施医療機関(市内37ヶ所)

※5歳以上18歳未満の方は、ファイザーワクチンのみ接種可能です。

	医療機関名	対象年齢	住 所				
1	COSMOS クリニック	5-11 歳	南大橋 6-9-42				
2	高尾医院		行事 4-19-15				
3	ひまわりクリニック	5 歳以上	西宮市 4-189-9				
4	ゆげ子どもクリニック		南大橋 5-3-15				
5	上垣脳神経外科医院		高瀬 199-5				
6	上田内科眼科医院		中央 1-3-17				
7	内田産婦人科医院 (※女性限定)		西宮市 5-1-10				
8	岡部医院		泉中央 3-3-6				
9	長部医院		南大橋 2-9-11				
10	かたおかクリニック		今井 2284-1				
11	サカイダクリニック		宮市町 2-20				
12	新田原耳鼻咽喉科 クリニック	12 歳以上	道場寺 1464-2				
13	すえまつ医院		西泉 4-1-37				
14	たかお医院		南泉 3-7-26				
15	高城循環器内科医院		大橋 3-3-13				
16	橋本医院		北泉 5-11-20				
17	ふくしま整形外科クリニック		西宮市 2-11-31				
18	三木内科クリニック		行事 7-11-7				
19	山田医院		天生田 940-1				
20	渡辺クリニック		西宮市 5-17-1				
21	ふじた内科クリニック	中学生以上	南大橋 3-6-8				
22	木村医院	15 歳以上	中央 2-8-25				
23	新田原聖母病院	高校生以上	東徳永 382				

	医療機関名	対象年齢	住 所	
24	井手口医院		高瀬 228-4	
25	大原病院		宮市町 2-5	
26	おおみや整形外科医院		西宮市 2-2-30	
27	くまがえ内科医院		中津熊 309-1	
28	佐藤整形外科 クリニック	18 歳以上 行事 3-29-4		
29	矢津内科消化器科 クリニック●		行事 7-19-6	
30	行橋記念病院		北泉 3-11-1	
31	行橋中央病院		西宮市 5-5-42	
32	はまさき循環器内科		西宮市 2-1-36	
33	ひえだ診療所	20 歳以上	下稗田 373	
34	やまみち胃腸科内科		西泉 7-2-1	
35	いりょうファミリー クリニック	40 歳以上	神田町 5-21	
36	しんもと産婦人科★		行事 7-7-2	
37	立野レディース クリニック <b>★</b>	妊産褥婦	中央 1-12-12	

- ●印の医療機関はモデルナのみの接種を行います。
- ★印の医療機関で接種を希望する妊産褥婦さんの予約 については、直接医療機関にお尋ねください。
- ・接種可能日は医療機関によって異なります。詳しくは 予約サイトまたはコールセンターでご確認ください。

#### ※ 予約・接種券発行申請・変更等はこちらから ※

【予約サイト】

#### 【行橋コールセンター】

093-513-7386 月~土(祝·日除<) 9 時~ 18 時 ・予約

- ・変更、キャンセル
- ・接種券発行申請



- ・予約
- ・変更、キャンセル

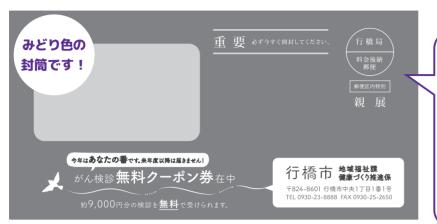


・接種券発行申請

【接種券オンライン申請】

#### 乳がん・子宮頸がんは早期発見が大事!~無料クーポン券を郵送しています~

本市では対象の方に「がん検診無料クーポン券」を下記の封筒にて配布しています。



すぐに開封して、内容をご確認ください!

#### 無料クーポン券

《乳がん検診対象者》

昭和56年4月2日

- ~昭和 57 年 4 月 1 日生まれの方
- 《子宮頸がん検診対象者》

平成13年4月2日

~平成 14 年 4 月 1 日生まれの方

有効期限:令和5年1月31日まで

- ※紛失された方は健康づくり推進係へお問合せください。
- ※医療機関によっては、受け入れが困難な場合がありますので、あらかじめご了承ください。

#### 乳がん

女性がかかるがんの第 1 位です。30 代から増加し、40 代後半に最も多くなっています。乳がんは早期であれば、ほぼ治すことができ、乳房を残せる可能性も高くなります。

#### 子宮頸がん

結婚や出産を迎える方、幼い子を持つ方が多い 20~30代で急増しています。検診では、がんに なる前の異常な細胞を発見できます。この段階で あれば、子宮を残せる可能性も高くなります。

#### スロージョギングで体力 UP! UP!

スロージョギングは、無理なく気軽に始められる運動です。行橋市食生活改善推進会のメンバーと一緒に、スロージョギングを通して健康について学びませんか?膝や腰に不安のある方は、無理なく体を動かせるように椅子を使ったストレッチを学ぶことができますので、ぜひチャレンジしてください!!

◆日 時:8月1日(月)10時~11時 受付9時30分~

◆場所: ウィズゆくはし 多目的ホール◆対象者: 行橋市在住の方 先着 10 名程度

※コロナ感染予防対策のため人数を制限

◆講 師:スロージョギングアドバンス指導員

吉村 八住子さん

◆申込み:7月7日(木)から

健康づくり推進係へお申込みください。

◆持参品:室内用運動靴、水分補給の飲み物、タオル

◆主 催: 行橋市食生活改善推進会

#### ◆スロージョギングとは?

歩く程度のゆっくりした速度で走るジョギング方法 です。ジョギングよりもさらにゆっくり、隣を走る人 と会話できる程度のペースで走りま す。疲労を溜めずに楽しくトレーニン グを継続していくことができます。

◆食生活改善推進会 ~「食」は命の源です~

生涯を通じた食育の推進・食を通しての健康づく りを目的に活動しているボランティアグループです。 男性・女性それぞれの部があり、地域 の方に食の大切さを普及しています。



行橋市で2年に1回行われる食生活改善推進員 養成講座(ヘルシー教室:次回令和5年度開講予 定)を受講後入会できます。入会希望の方は健康 づくり推進係までお問い合わせ下さい。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては中止となることがあります。

# ◆♥子育てサポート♥◆

#### 令和4年度子育で世帯生活支援特別給付金の支給について

◆お問合せ◆

子ども支援課児童家庭係 (内線 1181)

新型コロナウイルス感染症による影響が長 期化する中で、食費等の物価高騰等に直面す る低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を 支給することにより、その実情を踏まえた生 活の支援を行います。

#### ◆支給対象者

- ① 低所得のひとり親世帯 (児童扶養手当受給者等)
- ② その他低所得の子育て世帯(①以外の令和4年度分の住民 税均等割が非課税の子育て世帯)

◆対象児童範囲:18歳に達する日以後の最初の3月31日まで の間にある児童(障害児の場合は20歳未満)

◆支給額:児童一人当たり一律5万円

#### ◆支給時期・申請について

#### ◇申請が不要の方 ―

対象者	支給対象者①のうち 令和4年4月分の児童扶養手当受給者の方	支給対象者②のうち、令和4年4月分の児童手当ま たは特別児童扶養手当の受給者で、令和4年度分の 住民税均等割が非課税である方(公務員を除く)
振込日	令和4年6月30日(木)	令和 4 年 7 月 29 日 (金)(予定)
その他	対象となる方には通知文書を送付しています ので、ご確認ください。	対象となる方には通知文書を送付する予定にして いますので、お手元に届き次第ご確認ください。

#### ◇申請が必要な方 -

対象者	・支給対象者①のうち、公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方(※児童扶養手当に係る支給制限限度額を下回る者に限る)・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、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となった方	・支給対象者②かつ申請不要者以外の方のうち、対象 児童を養育する方で、令和4年度分の住民税均等割 が非課税である方(例:高校生のみ養育世帯) ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が 急変し、令和4年度分の住民税均等割が非課税相 当の収入や所得になっている方 ・公務員の児童手当受給者で、令和4年度住民税均 等割が非課税の方				
申請期間	令和4年7月1日(金)~令和5年2月28日(火)	令和4年8月1日(月)~令和5年2月28日(火)				
振込日	申請受付審査後、随時支給予定					
その他	必要書類などの詳細は市ホームーページをご覧ください。					

#### 子育て支援係からのお知らせ(内線:1183)

★市民の方が対象

★要予約(相談日の1週間前まで)

お子さんが寝返りをしない、一人歩き をしない、言葉が遅い、落ち着きがない などの悩みがある方、ご相談ください。

#### 発達相談

【日時】7月6日(水)、13日(水)、 20日(水)※1日5組(1組約60分) 【時間】9時、10時、11時、14時、15時

#### Baby組設

【日時】7月26日(火) ※定員4組(1組約30分) 【時間】8時50分、9時30分、 10 時 10 分、10 時 50 分

•••••• 共通事項 •••••

【対象】未就学のお子さんとその保護者 【場所】ウィズゆくはし

※感染症対策のため、2歳以上のお子 さんのマスクの着用もお願いします。

#### **もべもべ数室 (離乳食数室)**

【日時】7月15日(金)10時~ 11時 30分(9時 45分より受付) 【定員】8組※定員になり次第締切

【対象】離乳食を学びたい方

【持参】母子健康手帳、筆記用具、 マスク着用

【場所】ウィズゆくはし2階栄養指導室 ※VTRを視聴しながらの講座と簡 単な体験をしていただきます。

※お子様と一緒に参加される方は、 すり潰しなどの体験がありますの で、抱っこ紐等をお持ちください。 託児はありません。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、事業を中止する 場合があります。詳細はホームページ等でご確認ください。

#### 

【日時】7月6日(水)、 7月20日(水)、8月3日(水) ※1日4組(1組約40分) 【 時 間 】13 時 20 分、14 時、 14 時 40 分、15 時 20 分 【対象】赤ちゃんと保護者 【持参】バスタオル2枚、フェ イスタオル2枚、母子手帳、 マスク着用

【場所】ウィズゆくはし2階 ※予約制になってい ますので、お早目 に連絡ください。



#### 7月は人権・同和問題啓発強調月間です

令和4年度行橋市人権・同和問題啓発強調月間 記念行事は映画「ドリーム」を上映します!



映画上映会『ドリーム』 一1960年代、有人宇宙飛行 計画の陰には、天才的な黒人 女性数学者たちがいた一

黒人女性たちが差別や偏見と 戦いながら、NASAの有人宇 宙飛行を実現するマーキュ リー計画に大きく貢献する姿 を描いた、実話に基づく感動 のサクセス・ストーリー!

**◆日時**:7月9日(土)

午前の部 10時~12時30分(9時30分開場) 午後の部 14時~16時30分(13時30分開場) ◆場所: コスメイト行橋(中央 1-9-3)

◆定員: 各回定員 200 人

※事前申込制(先着順、定員になり次第締切り)

◆お問合せ·お申込み(6月15日から受付中)

電話・窓口・FAX・メールにてお申し込みください。 人権政策課 ☎25-1111(内線1332) FAX: 24-3441 メール: jinkenseisaku@city.yukuhashi.lq.jp

◇ F A X・メールでお申込みの際は件名を「7/9 映画 上映会申込」とてしください。参加者全員の下記事 項を明記して、お申込みください。

①お名前(ふりがな)

②住所

③電話番号

④託児をご希望の場合その旨(託児無料)

#### 令和4年度 行橋市人権啓発作品を募集します

◆応募資格:小・中・高校生、または市内在住・在勤者 (作文部門は小学4年生以上対象)

#### ◆募集部門

①作文: 身近であった心温まる話など、400 字詰め 原稿用紙3~4枚。

②標語:1人につき1点

③ポスター:画用紙をたて長に使用し、人権に関する文

字を入れる。市販の4つ切画用紙。

④書道:人権に関する用語・文字。字数は自由。

市販の半紙 33cm×24cm を使用。

用紙の左に氏名を記入。

#### ◆作品の題材

同和問題、女性、子ども、高齢者、障がい者、LGBT、 外国人、インターネットによる人権侵害など

#### ◆入賞および表彰

- ①入賞作品は、最優秀賞・優秀賞各1点、入選5点程 度を選考します。
- ②入賞作品は人権啓発事業に活用いたします。

**◆提出期限**:9月5日(月)

◆申 込 み:作品の裏側に、氏名(ふりがな)・年齢・住所・ 電話番号を明記し、人権政策課へお申込みください。

◆問 合 せ:人権政策課 ☎25-1111 (内線1332)

#### 行橋フットパス参加者募集

#### ★今回は『 駅前ぐるり舟路川コース (正八幡宮、舟路川、恵比寿神社など)』です!

まちの歩き方を教えてくれるフットパスガイドさんと一緒に行橋の魅力を発見したり、知らなかったお店や人々と 出会えるプチ旅行です。行橋のまちを散策したい方や、 行橋の風土や歴史を現地で学びたい方におすすめです!

#### フットパスとは?

地域に昔からある、ありのままの風景を楽しみながら歩くものです。個人で楽しむこともできますが、ガイドさんと一緒に歩くと、より深く地域について理解できます。

※当日は歩きやすい服装、水筒や帽子、タオルなど持参 してお越しください。

※天候等により延期または中止する場合があります。

**◆日 時**:7月24日(日) **◆参加料**:500円

◆時 間:13時~16時30分 ◆集合:リブリオ行橋

◆定 員:30名 けやきホール

#### ◆お申込み・お問合せ

リブリオ行橋へ電話、メールもしくは申込用紙を FAX でお送りください。下記QRコードよりお申込みいただくこともできます。

※申込用紙は商業観光課にて配布しています。

◇リブリオ行橋(大橋 3-18-1)

☎ 25-1911 FAX:25-2912

メール: yukuhasi.kousou@gmail.com



# まちの問題 ニュースをトピックス

#### 働く合鴨!田んぼデビュー

今元小学校5年生が、地元の水田にて合鴨農法の体験学習を受けました。行橋合鴨農法研究会の呼びかけで、食の安全性を伝えるために開催され、事務局長の藤川放作さんが合鴨農法について説明。児童からは「合鴨は何でも食べますか?」など、多くの質問が出ました。ヒナの放飼体験では、「かわいい」とヒナを手に乗せ、優しく田んぼに放っていました。収穫された「ゆく鴨米」は市内学校給食で提供される他、現在は平成筑豊鉄道「コトコト列車」の食材としても提供されています。



#### 子ども議会へ向けて当選証書を交付しました

今年で6回目となる「行橋市子ども議会」の事前研修が行橋市役所で実施されました。市内の小・中学生が行政と議会の仕組みを学びながら、若い世代の視点で将来のまちづくりなどについて提言するもので、17人が参加の予定です。この日は、子ども議員一人ずつに工藤市長から当選証書が交付され、「貴重な機会ですので、楽しんで取り組んでください」と激励を受けました。続けて、議場で行う一般質問の作成方法などについて説明を受け、子ども議員達は真剣な表情を見せていました。



#### 子どもたちの安全・安心のために

行橋みやこローターアクトクラブの創立 50 周年記念事業として、交通安全旗を寄贈していただきました。岡広人会長から「コロナ禍の影響で人と人とのつながりが希薄になっている中で、この安全旗を地域の方に使っていただき、いってらっしゃい・いってきますのコミュニケーションの手助けとなればと思い安全旗の寄贈を考えました」とのメッセージをいただき、長尾教育長は「子どもたちの交通安全のために、有意義に活用させていただきます」とお礼を述べました。



#### 地域の宝である長井浜を守るため!

海水浴シーズンを前に、今元小学校 5・6 年生と今元中学校 3 年生約 130 人、地域の協力者 70 人による長井浜の清掃活動が行われました。清掃活動をとおして環境保全の大切さを学ぶきっかけとなっている今元小学校の恒例行事でしたが、今年からは小中連携の一環として中学校生徒も参加することになりました。参加者はゴミ袋やゴミばさみを手に、砂浜に落ちているペットボトルや漂流物などを拾い集めていました。子ども達は、「ビンは燃えないゴミの袋に」などと声を掛け合いながら一生懸命清掃活動に取り組んでいました。





# よろこびを描く♪

# $7/2 \bullet \triangleright 9/4 \bullet$

# トーナス・カポチャラダムス展を開催します

北九州市門司区在住の画家トーナス・カボチャラダムス(川原田徹)さんの作品をご紹介する特別展を行橋市増田美術館で開催します。カボチャラダムスさんの作品の多くには、かぼちゃや貝殻などをモチーフにした建物に、たくさんの人たちがにぎやかに生活している様子が緻密に描かれています。油彩画や銅版画などを展示し、彼が描く「よろこび」をご紹介します♪

トーナス・カボチャラダムスの



られていて、どこか懐かしさを感じますね。(実在のお店の看板など門司の情景も織り交ぜ)

みつけてみよう!



《かぼちゃのブリューゲル》1999年



《野菜畑のおかあさん》2009年

#### 

◇昔遊び体験「遊びをせんとや」▶8月6日(土) 10時~

◆対象:小学生 ◆参加費:200円(お土産あり)

◇休館日:月曜日(ただし祝日の場合は開館。 翌火曜日が休館。)8月12日(金)~8月15日(月)

◇開館時間:10時~17時(入場は16時30分まで)

◇観覧料:一般 500 円/高校生·大学生 300 円/中学生以下無料/

団体 (15 名様以上)400円 ※障がい者手帳等をお持ち

の方および介護者 1 名までは無料

◇お問合せ: 行橋市増田美術館 ☎ 23-1824

# 7月10日(日)は

# 参議院議員通常選挙の投開票日です

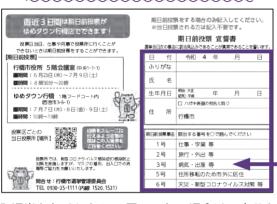
~ 一人ひとりが考え、大切な一票を投じましょう ~



お問合せ 選挙管理委員会 TEL25-9655 FAX25-6230

毎回投票日に近づくにつれ混雑します! 期日前投票を活用し、早めの投票を お願いします。

★入場券(ハガキ)をお持ちください



不要 ※選挙日当日に投票する方は記入 警書太枠の中をご記入ください。 が選挙日当日に投票する方は記入 がさい。 期日前投票に来られる方は、入場

入場券をなくしたり、届いてない場合は、身分を証明できる書類 (免許証·保険証等)を持って投票所の受付係にお申し出ください。

#### 期日前投票の場所

#### ●行橋市役所

場所: 行橋市役所 5 階

(中央1-1-1)

期間:7月9日(土)まで

時間: 8時30分~20時



#### ●ゆめタウン行橋

場所:ゆめタウン行橋1階フードコート内

「緑」のエレベーター前

(西宮市 3-8-1)

期間:7月7日(木)~9日(土)

時間:10時~19時

#### 7月10日投開票日 投票場所

投票入場券(ハガキ)に投票場所を記載しています。

各投票区の投票場所 はこちらから⇒



※令和3年10月執行の衆議院選挙から西宮市投票所の場所を変更しています。該当地域の方はお間違えのないようにお願いします。

【変更後】JA 福岡京築 営農·経済本部(西宮市 5-11-1)

開票場所 行橋市民体育館 (行橋市今井 3759) 21 時 20 分 開票開始

# 投票に行る

入るこ ども全般に拡大されました。 別ら  $\overline{\circ}$ 5 や中学生も含むならに限られていまことができるのは、選挙人に同な 六年 0 公 職 18歳未 まは、伴 選 Ù そ 投 法 た だれま 満 票  $\mathcal{O}$ 、まかで 所 改 12

#### あなたの背中を見て、 将来子どもたちも投票へ

総務省による 2016 年の参議院選挙後の調査によると、親の投票について行ったことがある人とない人の投票参加率は、約 20 ポイントの差があったといいます。

若い世代が政治や選挙に関心を持つには、家庭のなかでの普段の会話が大切です。

投票所に実際に足を運び、投票する親の姿を見て選挙を「身近に感じること」に意味があります。

# **★不在者投票、郵便投票は郵便手続きに** 日数がかかりますので、早急に手続きを行ってください。

- \*仕事や外出などで、他市に滞在している方
- \*身体障害者手帳等の交付を受けている方で必要 事項に該当する場合、または要介護5の方

不在者投票請求書・宣誓書の ダウンロードはこちらから⇒



#### 国際交流員リマの

# BHINNEKA TUNGGALIKA

(ビネカ・トゥンガル・イカ)

インドネシアからやってきた国際交流員のリマさんが、インドネシアの 文化や暮らしについて紹介します。

タイトルの意味は「多様性の中の統一」。様々な言語・文化・価値観を持つ人々がお互いの違いを認め合い尊重しましょう、というリマさんの願いが込められています。



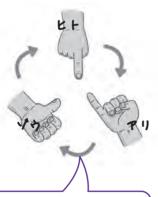
#### ◇◆ジャンケンとボードゲーム◆◇

梅雨は雨が多くてジメジメして嫌ですね。雨の日は外に出ず家の中でゲームばかりしていませんか?テレビやスマホのゲームではなく、たまにはボードゲームをしてみるのはどうですか?世界には様々なボードゲームがあり、インドネシアにもあります。

#### ◇インドネシアのジャンケンは 2 種類◇

順番を決めるのはどうやって決めますか?じゃんけんですよね。インドネシアにもじゃんけんがありますが、実は2種類あります。hompimpa「ホムピムパ」と suit「スイッ」です。

#### •• •• • 2 人のとき: suit 「スイッ」• •• •• ••



なぜむきなゾウに小さなヤリが勝てるかわかりますか? それはヤリがゾウの耳に入って困らせるからです。 弱そうなヤリでもゾウに勝てます!!

#### ••••3人以上: hompimpa「ホムピムパ」••••••

手の平か甲をだし、 平と甲で数の少ない 方が負けとなり除かれ、残り2人になる まで続きます。残り 2人になったらスイ ッをやります。

日本だと大人数で も最初からじゃんけ んで決めるので、あ いこが続いて中々決 まらないことがあり ますね。



この場合、手の甲が多いので手の甲が勝ち、手の平は 少ないので負けです。

#### ◇インドネシアのボードゲーム congkak「チョンカ」◇

2 人用のボードゲームです。横長ボードに小さな穴7つが2列に並び、 両端に大きな穴が1つあります。手前の小さい穴と左の大きな穴が自分の 陣地です。貝殻を動かすだけの単純なゲームですが、大人も楽しめます♪

#### 

- ①小さな穴全部に7つずつ貝殻を入れて、スイッで先攻後攻を決めます。
- ②先攻は自分の陣地の小さい穴から1つを選び貝殻を取り出し、左隣の穴から時計回りに貝殻を1つずつ入れていきます。
  - ※自分の小さい穴→自分の大きな穴→相手の小さい穴→自分の小さい穴 の順番で入れていきます。相手の大きな穴には入れません。
- ③取り出した貝殻の最後の1つを入れた穴に他の貝殻があったり、大きな穴だった場合は自分の番が続き②を繰り返します。
  - ※入れたのが空の穴だった場合は、相手に交代します。この時、自分の 陣地の穴ならば向かい側の相手の穴から貝殻を取り出し自分の大きな 穴に入れます。
- ④どちらかの小さい穴が全部空になったらゲーム終了。残った自分の貝殻 を大きな穴に入れて、数が多い方が勝ちです。



チョンカを楽しんでいる 様子です。

インドネシアのジャンケンと チョンカの詳しい遊び方は動 画の方が分かりやすので、イ ンターネットで検索してみて ください。皆さんも是非やっ てみてください!!



行橋市公式 ホームページ



行橋市公式 LINE



行橋市公式 インスタグラム



生活住環境アプリ (ios 対応)



生活住環境アプリ (android 対応)



## 結

第30回 行橋市ふれあい卓球大会

5月15日(日)に行橋市民体育 館で開催され、25 チーム82人が参 加しました。

【男子の部A級】

優勝:さつきクラブ 準優勝:電友会 第3位:今元パンジー、ガンダム

【男子の部 B 級】

優勝:かんだ卓球 準優勝:泉 第3位:行卓クラブA、延永卓球クラブ

【女子の部 A 級】 優勝:フラッパーズ 準優勝:さつきクラブ

第3位:フロンティア、楽游会

【女子の部 B 級】 優勝:今元パンジー 準優勝:エンドレス

第3位:かんだ卓球、行卓クラブ

#### スポーツ 第 65 回行橋市民球技バド 結 果 ミントン大会兼県予選大会

6月12日(日)に行橋市民体育 館で開催され、28人が参加しました。 【一般男子シングルス】

優勝:後郷 泰伽 準優勝:時田 浩司 第3位:三好風太 【一般男子ダブルス】

優勝:時田 浩司・後郷 泰伽 準優勝:三好 風太・沼口 祐樹 第 3 位:村上 剛士·草苅 和親

【壮年男子ダブルス】

優勝:神信二.奥健太郎 準優勝:宮下 義幸・森 吉彦 第3位: 椋本 直弘 · 井上 淳一

【一般女子ダブルス】

優勝:中路美穂:西村菜摘

【壮年女子ダブルス】

優勝:林田 千恵・青本 育子 準優勝:神 真由·岡崎 妙子 第3位:野島 律子:平池 理恵子

第48回 行橋市新人テニス大会

6月5日(日)・12日(日)の 2日間、行橋市庭球場で開催され、 66 人が参加しました。

【男子シングルス】 優勝:梶原浩二 準優勝:湯原 匠 【男子ダブルス】

優勝:高島 利敏・上村 泰雅 準優勝: 冨安 信正·平川 遼太郎

【女子シングルス】 優勝:戸川花乃 準優勝:榎本 恵美 【女子ダブルス】

優勝:西村 文子・野田 和美 準優勝:中尾薫・辻しのぶ

#### スポーツ 結 果

第43回 行橋市中学校野球大会

6月4日(土)・5日(日)の 2日間、中山グラウンドで開催され、 6 校 89 人が参加しました。

優勝:中京中学校 準優勝: 行橋中学校

スポーツ 第 45 回行橋市議会旗争奪 ソフトボール大会

6月5日(日)に新田原グラウン ドで開催され、6 チームが参加しま した。

優勝: 今元ジュニアソフトボール

クラブ

準優勝:椿市ソフトボール部

子どもの急な病気で困ったら

こども医療電話相談(休日・夜間)

#8000 小児科医師・看護師に 相談できます。

> 平日 19時から翌朝7時まで 12時から翌朝7時まで

#### 市民の伝言板

豊前海キャンドルナイト海の日イブ 「海からの学びと平和への祈り」

■7月17日(日)15時~20時

所長井浜公園料無料

内長井浜清掃、海の勉強会、地産品販売、 コーラスなどの演奏、竹灯明の点灯

問松尾さん☎090-8298-1595 永田さん2090-9494-7701 森友さん122-1074

#### 雨矢良子バレエスタジオ発表会

■7月31日(日)14時開演 (13 時 30 分開場)

所コスメイト行橋

Ⅰ 部:コンサート、コンテンポラリー Ⅱ部・Ⅲ部:くるみ割り人形より 料入場無料車7月24日(日)まで に電話にて予約をしてください。全 席指定席です。

※感染症予防のため、マスク着用・ 手指消毒等にご協力をお願いします。 申問藤井さん☎090-7165-1962

#### チェンバロ&ヴィオラ・ダ・ガンバ で愉しむ西洋音楽

(公財) 福岡県教育文化奨学財団助成事業 ■7月31日(日)14時30分開演

所リブリオ行橋けやきホール

四天正遣欧使節団が生きた時代の ヨーロッパ音楽の古楽器演奏、各楽 器のミニ体験コーナー※楽器体験を ご希望の方は、長ズボンもしくは長 いプリーツスカートでお越し下さい。 定60 名 ( 先着順)料3000 円 ( 全席

自由) 申電話・FAX・メール 製物 でご予約下さい。※田中印版

刷所でもチケット購入可能。 

flyg\_ystat@yahoo.co.jp

#### 「令和5年行橋市はたちのつどい(旧成人式)実行委員会」のメンバーを募集しています!

令和4年4月から成年年齢が引き下げられ18歳で 新成人となりますが、本市では引き続き20歳を対象に、 名称を「はたちのつどい(仮称)」として式典・記念行 事を実施します。それに伴い、「行橋市はたちのつどい 実行委員会」を結成します。実行委員となって、自分 たちの手で思い出に残る式典を演出してみませんか?

◇主な活動内容:アトラクションや記念品等の企画・準 備、はたちのつどい当日の運営(司会進行など)

◇募集対象:令和4年度に19歳~21歳になる方 (行橋市在住、もしくは行橋市出身の方)

- ◇募集人数:10 人程度※応募者多数の場合は抽選
- ◇留意事項:月1~2回の頻度で話し合いを行います。 時間は平日の19時頃からで、第1回の会議は8月中 旬に開催します。なお、謝礼・交通費等の支給はあ りませんのでご了承ください。
- ◇申込方法:7月29日(金)までに、電話またはメー ルで【氏名、電話番号、年齢、メールアドレス、出 身中学校、応募理由】を下記までご連絡ください。
- ◇お問合せ:生涯学習課(内線 1333)

shougaku@city.yukuhashi.lq.jp

Information ■=日時・期日 所=場所 対=対象・参加資格 定=定員 料=料金 申=申込み 内=内容 問=問合せ Box **暦 = 電話番号(市外局番の記載がない場合は 0930) ▶ = ファクス ▶ = ホームページ ▶ = モメール** 

#### 夏休み特別企画 基地見学ツアー in 築城

■8月4日(木)①午前の部10時 ~ 12時 30分②午後の部 13時~ 15 時 30 分所航空自衛隊築城基地 内航空機見学、離陸前点検·離陸風 景見学、警備犬展示等対築城基地周 辺(行橋市、築上町、みやこ町、豊 前市、吉富町、上毛町、赤村、苅田 町)にお住いの幼児から大学生お よび引率者 配各 50 人※応募多数の 場合は抽選料無料申申込用紙を築 城基地ホームページからダウンロード し、7月15日(金)必着で航空自 衛隊築城基地「夏休み見学ツアー係」 (〒829-0151 築上町西八田)まで 郵送、メールまたは FAX で応募して ください。問築城基地監理部総務班 ☑ 56-1150 (内線 303)

#### 相談

#### 空き家の無料相談会 ・セミナー

空き家でお困りの方、お住まいの 家の今後が不安な方はいらっしゃい ませんか?専門の相談員が売買・賃 貸や相続、活用法などに関する相談 をお受けします。

- 7月23日(土) 所行橋市役所
- ◇相談会(要予約): 11 時~ 16 時 ※各組 30 分、501·502 会議室 定 14 組
- ◇セミナー「遺品整理の現場から」: 13 時~ 14 時、306 会議室 定 20 人程度
- 申問福岡県空き家活用サポートセン ター 1092-726-6210

#### 令和5年度 相談 就学予定者相談会

令和5年度に小学校新1年生とな るお子さまの入学にあたり、お子さ まの発達面で心配な点のある保護者 の方を対象として、就学相談会を実 施します。

■ 8月17日(水)13時30分~ 16 時 30 分所市役所会議室対令和 5 年度小学校新1年生の保護者(お子 さま同伴) 申教育総務課の窓口にあ る申請用紙に必要事項を記入して、 7月29日(金)までに提出してく ださい。問指導室™内線 1356

#### 相談

#### 成年後見制度 地域巡回相談会

成年後見制度は、認知症や知的障 がい、精神障がい等により物事を 判断する能力が十分でない人が、契 約行為や財産の管理などをする時に 不利益が生じないように本人を保護 し、意思決定を支援する制度です。 認知症の親の財産管理のことや福祉 サービスの契約のこと、障がいのあ る子どもの将来のこと等、成年後見 制度についてお気軽にご相談くださ い。センターの相談員が、お住まい の地域で相談をお受けいたします。 【7月の相談会】

■ 7月11日(月)13時30分~ 16時 30分※事前申込制で、相談時 間は一人1時間以内です。所行橋北 公民館申問行橋・京都成年後見セン ター"おれんじ" ช 26-8910 【8月の予定】8日(月)仲津公民館

#### 返済にお困りの方のための 電話相談会

コロナ禍により日々深刻さを増す 昨今の経済状況を踏まえ、多重債務 (借金) に関する問題について司法書 士が電話で相談に応じます。(無料) ■ 7月10日(日)10時~16時

- ◇相談電話番号:092-724-9505
- 間福岡県青年司法書士協議会 平原さん **15** 093-282-2615

# 夢尺八コンサート in 行橋

夢尺八の橋本邦洸がお送りする尺 八・篠笛・津軽三味線の素晴らしい 音色と楽しいトークで、やすらぎの ひとときをお過ごしください。

- 7月10日(日)開演13時30分 (開場13時)
- 料チケット 2500円 (要予約)
- 所行橋赤レンガ館間夢尺八事務局 荒木さん 25090-9401-3678

## スポーツ

#### 第53回 市老連ペタンク大会

6月2日(木)にウィズゆくはし 多目的グラウンドで開催され、 32 チーム 113 人が参加しました。

優勝: 幸寿会 B

藤原 昭伸、木村 鉄雄、山田 アサ子 準優勝:栄町

河野 文彦、清水 康子、金本 安男 第3位: 辰上A

小梁 川智、森渕 鈴江、中尾 初美 最高齢者賞:(仲津校区)世良 雅昭 85 歳、(行橋校区) 清水 康子 84 歳

#### 福岡県司法書士会からの お知らせです

#### 相続・遺言推進月間

福岡県司法書士会では、期間中、 福岡県内の司法書士が相続登記の手 続きや遺言書の作成に関する相談に 無料で応じます。お気軽にご相談く ださい。

- ■7月19日(火)~8月31日(水) 所福岡県司法書士会会員事務所
- 申司法書士総合相談センター
- ™ 0570-783-544 (8月11日を除 く平日 10 時~ 16 時)

#### 市民公開シンポジウム 「相続・遺言セミナー」

タレント原口あきまささんをお招 きしてシンポジウムを開催します。 ■ 7月23日(土)13時~16時 ◇参加方法

- ①会場参加型所西鉄ホール(福岡市 中央区天神) 定先着 200 人料無料 ② WEB 参加型定先着 500 人料無料 ■7月1日(金)~15日(金)に、 FAX または福岡県司法書士会ホーム ページから申込ください。
- **F**092-714-4234

#### 司法書士制度 150 周年記念 全国一斉相談会

日常生活で生じる法律問題につい て、司法書士が無料で相談に応じます。 ■ 8月7日(日)10時~16時 ①電話相談: 20120-33-9279 (予約不要)

②面談相談:所直方市中央公民館(直 方市津田町) 定 24 組(1 組 30 分) ■7月14日~8月5日に、電話、 FAX、または福岡県司法書士会ホー ムページからお申込みください。 **☎**092-722-4131 **□**092-714-4234

問合せ:福岡県司法書士会事務局 電話 092-722-4131 (平日 10 時~ 16 時)



7 行橋市公式 カームページ



行橋市公式 LINE



行橋市公式 インスタグラム



多言語対応 生活住環境アプリ (ios 対応)



多言語対応 生活住環境アプリ (android 対応)



#### 募集

#### 学校用務員 (会計年度任用職員)

学校で教育事務補助などの学校用 務全般を行います。任用期間は令和 4年8月1日から令和5年3月31 日まで。賃金は日給6,600円、勤 務時間は原則8時~16時です。

募集人数は1人で、履歴書を持参または郵送で7月15日(金)までに提出してください。■週学校管理課学校管理係で内線1344

#### 募集

# シキサイト行橋 夏の特別教室

◇弓道教室を昼の部と夜の部で開催 します。

■7月22日(金)~8月26日(金)の期間中に計10回頭行橋市弓道場図中学生以上置各部20名(先着順)図2,000円(全10回分)

◇初心者でも楽しめるバドミントン 体験教室を①キッズクラス②ジュニ アクラスに分けて開催します。

■ 8月18日(木)、25日(木)① 14時~14時50分②15時~15時50分頭行橋市民体育館図①5歳 ~小学1年生②小学2年生から小学6年生20名日15名(先着順)図1,000円/回

申問シキサイト行橋™ 24-4000

7月2日(土)10時から申込受付開始です。詳しくはシキサイト行橋ホームページをご覧ください。

#### 募集

#### 職業訓練講座

◇フォークリフト運転技能講習 ■7月26日(火)~29日(金) ■20人間受講料20,900円(大型特殊免許所有)または33,000円(普通免許所有)、テキスト代1,650円 ◇第一種電気工事士(学科)

■7月30日(土)~9月10日(土) 土曜開講(計6回)屋20人圏受講料 35,660円、別途テキスト代必要 ◇商業簿記3級

■7月29日(金)~11月9日(水)水・金曜開講(計27回)配20人間受講料31,420円、別途テキスト代必要
◇ワード基礎

■8月3日(水)~19日(金)月·水·金曜開講(計6回)屋20人型受講料8,370円、テキスト代2,640円間豊前地域職業訓練センター(豊前市八屋1926)▼0979-82-1511

#### 募集

# 「臨時就職個別相談会」および「ミニ面接会」

おおむね40歳~64歳までの求職者を対象とした無料の相談会・面接会を開催します。

接去を開催します。 ◇①個別相談会および②ミニ講座 ■ 7月19日(火)、8月25日(木)、

9月22日(木)①10時~17時 ②13時~15時丽行橋市役所

図①就職活動における課題や問題解決の支援、希望職種ごとの対応アドバイスなど、就職支援専門員(アドバイザー)が1対1できめ細かくサポートします。②履歴書や職務経歴書の作成支援や模擬面接を実施します。※①②ともに要予約

◇ミニ面接会

■ 9月15日(木)14時~16時 厨行橋市役所301·302会議室

☑県内企業が3社程度参加する合同 会社面接会です。仕事内容などを企 業の担当者から直接聞いた上で応募 することができます。予約不要です。

申問福岡県中高年就職支援センター

**8** 092-711-7760

tsc-f@ahc-net.co.jp

# 北九州地域「介護職員初任者研修(通信学習)」

■ 9月1日(木)~10月13日(木) ①開講式:9月1日(木)②通信学 習期間:9月2日(金)~9月29 日(木)③修了評価テスト・就職支 援セミナー・修了式:9月30日(金) ④補講:10月3日(月)~13日(木) のうち3日間配(サアイコンズ(北九 州市八幡西区熊西1-2-5)

図おおむね40歳~64歳までの求職者(求職活動中の在職者も可)。福岡県内の介護業界等(資格を活かせる業界)への就職を希望しており、ハローワークまたは中高年就職支援センターによる就職支援を受けられる方

定 24 名※応募多数の場合は抽選

図受講料・テキスト代無料■福岡県中高年就職支援センターホームページからお申込みいただくか、ハローワークなどで配布する受講申込書に必要事項を記載し、FAX または郵送してください。※申込締切8月19日(金)16 時必着 ■092-477-6091

間福岡県中高年就職支援センター

**T** 092-477-6088

#### 募集

# ポリテクセンター飯塚職業訓練生(9月生)

【訓練科目】①ものづくり溶接科② ものづくり CAD 科 NC コース③ビル管理技術科④住宅リフォーム CAD 技術科⑤建設機械科

【訓練期間】①令和4年9月1日(木) ~令和5年2月28日(火)②~⑤ 令和4年9月1日(木)~令和5 年3月29日(水)

図公共職業安定所(ハローワーク) に求職申込みをしている方

屋① 15 人② 3 人③~⑤ 4 人圈受講料無料(教科書·作業服等自己負担)

■8月9日(火)までに住所を管轄 するハローワークへ

問ポリテクセンター飯塚

■ 0948-22-4988 ※託児を希望の 方はお問合せください。

◇施設見学会

■7月5日(火)、21日(木)、 8月3日(水)13時~■予約不要 「ポリテクセンター飯塚(飯塚市柏 の森83-9)

#### 募集

# ポリテクセンター福岡職業訓練生(9月生)

【訓練科目】① CAD ものづくりサポート科②住宅リフォーム技術科 ③電気設備技術科

【訓練期間】令和4年9月1日(木) ~令和5年2月27日(月)

図公共職業安定所(ハローワーク) に求職申込みをし、受講指示・支援 指示・受講推薦のいずれかをいただ ける方

©①25人(女性専用)②20人 ③21人圖受講料無料(教科書、訓練生保険料等自己負担)■7月1日 (金)から8月5日(金)までに住所を管轄するハローワークへ

間ポリテクセンター福岡

**8** 093-641-6909

◇施設見学会

■7月13日(水)、27日(水) 13時30分~■予約不要所ポリテクセンター福岡(北九州市八幡西区穴生 3-5-1)

# 福岡県新型コロナウイルス感染症 一般相談窓口(24 時間対応)

TEL 092-643-3288 FAX 092-643-3697

新型コロナウイルス感染症に関する 一般的な相談に対応しています。 Box

Information 😑 = 日時・期日 所 = 場所 対 = 対象・参加資格 定 = 定員 料 = 料金 睁 = 申込み 内 = 内容 問 = 問合せ **▼= 電話番号(市外局番の記載がない場合は0930) | ■= ファクス | ■= ホームページ | ■= メール** 

#### 行橋市ホームページ http://www.city. yukuhashi.fukuoka.jp

市役所	TEL	25-1111
11112711	FAX	25-0299
± . = t	TEL	23-1111
ウィズゆくはし 	FAX	22-2903
中央公民館	TEL	22-3911
市民体育館	TEL	24-4000
研修センター	TEL	25-3355
コスメイト行橋	TEL	25-2300
コスクイト11億	FAX	25-1456
サンワークゆくはし	TEL	24-8811
シルバー人材センター	TEL	26-3355
中山グラウンド	TEL	24-5859
行橋市体育協会	TEL	25-8222
男女共同参画センター	TEL	26-2232
行橋赤レンガ館	TEL	23-7724
リブリオ行橋	TEL	25-1911

#### お知らせ 厚生労働省からのお知らせ

「業務によって新型コロナウイル スに感染した場合、労災保険給付の 対象となります」

- ○感染経路が業務によることが明ら かな場合
- ○感染経路が不明の場合でも、感染 リスクが高い業務に従事し、それに より感染した蓋然性が強い場合
- (例1)複数の感染者が確認された 労働環境下での業務

(例2)顧客等の近接や接触の機会 が多い労働環境下での業務

○医師・看護師や介護の業務に従事 される方々については、業務外で感 染したことが明らかな場合を除き、 原則として対象

○症状が持続し(罹患後症状があ り)、療養等が必要と認められる場 合も保険給付の対象

詳しくは、厚生労働省ホームペー ジのQ&A(項目「5 労災補償」) をご覧ください。

お知らせ コンビニ交付の一時停止

7月20日(水)は、メンテナン スのため、住民票等のコンビニ交付 サービスを終日停止します。ご不便 をおかけしますが、ご理解・ご協力 をお願いします。

※コンビニ交付サービスとは、マ イナンバーカードを使用し、コンビ 二等で住民票の写しや印鑑登録証明 書、所得課税証明書(最新年度分) を取得できるサービスです。

#### ファミサポ企画のご案内 <del>お知らせ</del> (フットケア&リンパケア)

講師:大川 稚恵さん、新垣 香織さん ■ 7月21日(木) ①10時~11時 (2組) ②11時~12時(2組) 所ゆくはしファミリーサポートセン ター結結対行橋市内在住で、生後 3ヶ月~未就園児のお子さんと保護 者※事前に会員登録が必要です。 料 700 円 申7 月 1 日 (金) から 7日(木)までに、 31-0798(平 日9時~15時) または 📭 🔭 公式 LINE からお申込みく ださい。先着順。

福祉のしごと就職フェア お知らせ in FUKUOKA【WEB 面談会】

■ 7月22日(金)13時~16時 【法人情報等公開期間:7月8日(金) ~ 22 日(金) ※開催日の 2 週間前か ら法人情報等を自由に閲覧できます。】 内参加法人とオンライン上で直接面 談ができます。(1回あたり約25法 人参加) 対社会福祉施設・事業所へ の就職希望者(資格・経験は問いま せん) 甲パソコンやスマートフォン から事前にエントリーすることで参 加できます。【WEB フェア特設サイ ► H https://fuku-jinzai.com/】

インターネット環境が整わず、ご 自身で WEB フェアに参加できない 方は、下記までご連絡ください。 間福岡県社会福祉協議会 福祉人材 センター 6092-584-3310

#### 定期巡回随時対応型訪問介 護看護事業所を公募します

第8期行橋市老人保健福祉計画。 介護保険事業計画に基づき、定期巡 回・随時対応型訪問介護看護の事業 所整備を希望する事業所の公募を行 います。公募後に審査を行い、事業 所を選定します。

①サービスの種類・種別:定期巡回・ 随時対応型訪問介護看護(一体型・ 連携型どちらでも可)②募集数:2 事業所(申込は、1法人につき1事 業所に限る) ③整備年度・開設年度: 令和 4 年度④実施圏域:市内全域 ⑤公募期間:7月1日~7月29日 ※応募資格等の詳細については、市 ホームページをご覧いただくか、担 当窓口までお越しください。 問介護保険課™内線 1172

#### 募集

#### 福岡県職員採用試験

試験日:8月21日(日) ◇就職氷河期世代対象

持参・郵送での受付:7月4日(月) ~ 15 日(金) ※インターネットでの 受付は7月4日(月)~12日(火) ◇民間企業等職務経験者対象

持参・郵送での受付:7月11日(月) ~ 22 日(金) ※インターネットでの 受付は7月11日(月)~19日(火)

受験資格等の詳細や受験案内につ いては、福岡県人事委員会事務局任 用課ホームページをご覧ください。

#### 消費生活センターニュース

#### 割引価格の「初回」「モニター」「お試し」は、 契約条件に注意!

インターネットの通信販売で、健 康食品が初回購入のみ通常価格より 安く売られていたので、1回だけ試 すつもりで申し込んだ。しかし、同 じ商品がまた送られてきたため、電 話で返品したいと伝えると、定期購 入の契約になっているためできない と言われた。

健康食品などの通信販売で「定期 購入」が条件になっており、すぐに 解約できないというトラブルが増え

ています。通信販売には、クーリン グ・オフの制度はありません。解約 条件などは広告や規約に記載されて いる条件に従うことになります。

注文する前に契約内容や解約条 件、返品の可否や方法を必ず確認し、 万が一に備えて注文時のメールなど の記録を残しておきましょう。困っ たときは早めに消費生活センターに 相談してください。

「困ったなと思ったら」行橋市広域消費生活センター(西宮市 2-1-39)

◆相談日 : 月~金(祝日および 12 月 29 日~ 1 月 3 日を除く)

◆相談時間:9時~17時 ◆電話番号: 23-0999

#### 休館日・イベントに関して変更がある場合はリブリオ行橋ホームページでお知らせします。

# (行橋市図書館) からのお知らせ

#### 上映会のご案内

........... 当日、直接会場にお越しくださるだけで鑑賞できます。 感染症対策をしてお楽しみください。

リブリオシネマ (毎月第3金曜日開催)

『キャッチ ア ウェーブ』

(日時) 15⊕ 14:00から

(本編約116分)

〈出演〉三浦春馬、加藤ローサ、 木村了、濱田岳、ほか 〈会場〉リブリオ行橋3階

スタジオA 〈定員〉先着20名

入場無料

※申込

不要



〈日時〉 **230** 

14:00から

(本編約77分)

17 | 18 | 19 |

人魚姫アニーの勇気が みんなを救う! 〈会場〉リブリオ行橋3階

スタジオA

〈定員〉先着20名

#### 7月のカレンダー 日 月 火 水 木 金 土 1 2 5 6 4 8 9 10 11 12 13 14 15 16

21

22 23

29 30

28 24/31 25 26 27 毎週火曜日休館

20

笹飾りと短冊を置いていますので、 7/1金~8/8食 願い事をしてみてくださいね!

# 橋市図書館の

10:30~ 7/**7** 110:30~ 214:30~ 日時

※①②とも同じ内容で20分程度です。

会場 リブリオ行橋3階 スタジオA

定員 先着20名



行橋市図書館をもつと身近に便利に 使っていただけるように、図書館の 使い方ミニ講座を開催します!

内容 1.借りる、返す、基本のこと 2.本の探し方 3.予約する、確かめる 4.読書のための機能紹介 5.おまけ

スクリーンに操作画面を映しながら、Webページから の予約方法などもご案内します。ぜひご自身のスマートフォン等をご用意ください。館内ではフリー Wi-Fi「Librio」が使えます。

お客様がご使用になるスマートフォン等の、インタ ーネットへの接続方法や端末の操作方法について は、図書館スタッフはお答えすることができません。 ご了承ください。

第2回

ゆくはし

|悪能を使った

行橋市在住のみなさん、「好きなこ と・知りたいこと・不思議に思うこ と」を図書館で調べてまとめてみま せんか?上位作品は全国コンクールに推 薦されます。また、このコンクールに併せ て、児童のみなさんを対象に〈調べる学 習おたすけ講座〉を8月に開催予定です。 詳しくは、リブリオ行橋のホームページや

募集期間

募集部門 小学生の部・中学生の部・一般の部(高校生以上)

館内の配布チラシをご覧ください。

7/20(水)~9/25(日) 募集要項 リブリオ行橋ホームページ、または配布チラシ をご覧ください。

後援:行橋市教育委員会、公益財団法人図書館振興財団



14:00から

会場 リブリオ行橋1階 けやきホール

庭 先着 50名

由込不要

**─▽** こわいおはなしあつめました プロケラム

- ●おばけだじょ(大型絵本)
- ●たのきゅう (パネルシアター)
- ●きんのゆびわ (朗読)
- ●黄色いリボン(朗読)
- ●おばけパーティー(大型絵本)

しの森立さんの

読書ボランティア さんが図書館で おはなし会をして くれます。

毎 7/16€ 15:00から

リブリオ行橋3階 スタジオA

いろんなこわいものについておはなしします。 ちょっとこわいかもしれません。おみやげもあります! 一凹紀 図書館スタッフによる 日時 7/7命 小さなおはなし会です。

スタッフはマスクを着用した 場所 リノソタココ Inc. キッズルーム

14:00から リブリオ行橋2階



行橋市図書館の移動図書館車です。 各巡回場所を2週間に1度の頻度で巡回しています。 ※日時は変更する可能性があります。

巡回場所	隔週	滞在時間	日程			
行橋北公民館	金	10:30 ~ 11:00	7/1 7/15 7/2		7/29	
延永公民館	金	11:10 ~ 11:40	7/1	7/15	7/29	
ウィズゆくはし	月	9:50 ~ 10:10	7/4		7/18	
前田ヶ丘	月	10:30 ~ 11:00	7/4		7/18	
仲津公民館	水	10:30 ~ 11:00	7/6 7/20		7/20	
蓑島公民館	木	9:50 ~ 10:20	7/7 7/		7/21	
今元公民館	木	10:30 ~ 11:00	7/7		7/21	
行橋南公民館	木	11:10 ~ 11:40	7/7 7/2		7/21	
今川公民館	金	9:50 ~ 10:20	7/8		7/22	
稗田公民館	金	10:30 ~ 11:00	7/8		7/22	
宮の杜	金	11:10 ~ 11:40	7/8 7/22		7/22	
椿市地域交流センター	水	11:00 ~ 11:30	7/13	3	7/27	
泉公民館	木	10:30 ~ 11:00	7/14	1	7/28	
八景山	木	11:10 ~ 11:40	7/14	1	7/28	



リブリオ行橋(行橋市図書館) 行橋市大橋3丁目18-1 20930-25-1911

(利用者カードを作るには) 開館時間

9:30~20:00

住所・氏名・生年月日の わかるものを1Fサービス デスクにお持ちください。



10分間無料。駐車券を館内の認 証機に通すと3時間無料です。



#### 人の動き

令和4年 5月末現在 (住民基本台帳より) 人口 72,540 人 男 34.952 人 女 37,588 人 世帯 33,641

【前月比】 人口 47 増

77 增

世帯

☎ 0120-77-1984 (通話無料、携帯電話通話可能) dボタン(KBC 1チャンネル) で確認できます。



#### 今月末の納期【7月】

防災行政無線の放送内容は☎ 0120-88-1984 および

◇国民年金保険料 6月分

◇固定資産税 第2期 ◇国民健康保険税 第1期 ~納付は便利な口座振替で~ 7月31日が日曜日のため、 8月1日(月)が納期限と なります。

#### 油木ダム貯水量

(6/23 現在)

貯水率 … 15.8%

現在貯水量 2,620,500t 総貯水量 14,450,000t



#### 各種相談 (7/7 ~ 7/28)

7月

7日 補聴器相談 (市役所 202 会議室、13 時~ 15 時) 年金出張相談 (予約制 ☎ 093-471-8873)

8日 若者向け就労支援窓口(企業立地課内線 1223)

14 日 行政相談(社会福祉協議会 ☎ 23-1111)

15 日 若者向け就労支援窓口(企業立地課 内線 1223)

19 日 補聴器相談(市役所 202 会議室、13 時~ 15 時)

22日 若者向け就労支援窓口(企業立地課内線1223)

25 日 出張労働相談 (予約制 🕿 093-967-3945)

27日 行政書士市民相談会(市役所501·502会議室)

交通事故相談(市役所505会議室、10時~15時)

28 日 子育て女性就職相談 (予約制 ☎ 093-533-6637)

※各種相談は、新型コロナウイルス感染症の状況により中止となる場合があります。事前にお問合せください。

各種相談	相談日	相談時間	相談場所	予約・問合せ
児童・生徒相談	月~金	8 時 30 分~ 17 時	市役所内 児童・生徒相談センター	25-0119
女性相談	月~金	9 時~ 16 時	市役所内 女性相談電話	25-1124
高齢者の総合相談窓口	月~金	8 時 30 分~ 17 時	高齢者相談支援センター(市内6ヶ所)	25-1111/ 内線:1175
40 歳からの個別就職相談	毎週火曜	10 時~ 17 時	ハローワーク行橋 2 階	092-711-7760
若者向け就労支援窓口	第2·3·4 金曜	10 時~ 17 時	市役所 企業立地課	北九州若者サポートステーション 093-512-1871
消費生活相談	月~金	9 時~17 時	行橋市広域消費生活センター (行橋市西宮市 2-1-39)	23-0999
障がい者相談	月~金	8 時 30 分~ 17 時	市役所内 福祉事務所②窓口 行橋市障がい者等基幹相談センター	25-1111/ 内線 :1151 25-5534
母子・父子・寡婦相談	月~金	8 時 30 分~ 17 時	市役所内 福祉事務所⑰窓口	25-1111/ 内線:1182
母」"人」" 安州伯敦	□ □ □ □		京築保健福祉環境事務所	23-2970
出張労働相談	第4月曜	17 時〜 20 時 (受付 19 時まで)	行橋公民館	福岡県北九州労働者支援事務所 093-967-3945
行政書士市民相談会 (遺言・相続・成年後見等)	第4水曜	10 時~ 16 時	市役所内	市総務課 25-1111/ 内線 :1431
子育て女性就職相談 (予約制)	第4木曜	10 時~ 12 時	行橋市男女共同参画センター る〜ぷる	子育て女性就職支援センター 093-533-6637
心配ごと相談	月・水・金	13 時~ 16 時		/=/ <b>/</b>
弁護士相談(予約制)	第2水曜	13 時~ 16 時 30 分	ウィズゆくはし	行橋市社会福祉協議会 23-1111 (電話での相談は
行政相談	第2木曜	13 時~ 16 時		受け付けていません)
市税・国保税の 納付、納税相談等	第2・4 木曜	夜間窓□	市役所 収納課⑫窓口	25-9699
後期高齢者医療 保険料の納付、相談	おと、4小唯	(20 時まで)	市役所 国保年金課⑨窓口	25-9722
年金出張相談(予約制)	第1木曜	10 時~ 12 時、 13 時~ 15 時 30 分	行橋商工会議所	小倉南年金事務所 093-471-8873
困りごと相談	月〜金 (祝日を除く)	9 時~ 17 時	ゆくはし生活相談センター (ウィズゆくはし)	55-6665
成年後見に関する相談	月〜金 (祝日を除く)	9 時~ 17 時	行橋・京都成年後見センター おれんじ(ウィズゆくはし)	26-8910

#### ゴミの動き

(5月分) 可燃ゴミ

●1,913 t

不燃ゴミ

97 t 資源ゴミ

● 47 t

1人当たりのゴミ

27.71 kg

【前月比】 可燃ゴミ

● 210 t 増

不燃ゴミ

● 10 t 増 【前年同月比】

可燃ゴミ

● 111 t 増

不燃ゴミ ● 6 t 增

\*\*

#### 編集後記

いよ」との声は聞くのですが、慣れいじています。「取材や紙面づくりはよるということにかなりプレッシャース は市報を作る立場です。紙面を考え 係🍙 く慣れるように日々精進です。へとても楽しめる状態ではありませ す。→これまでは一読者として市りましたが、広報係への配属は初課、文化課、収入役室など9部署 務に す。 む **うえるのに手一杯。取材先でも** は、サンフトを使っての作業や紙 水ま に初 市報を作る立場です。紙面を考えことを楽しんでいましたが、これ 、文化課、に携わってい 産課」で、 め 楽しい情報などをたくさんお届3担当者として市民の皆様へ役立 ₹ 私が最 7年に入庁してから28年目とな 収入役室など9部署をいました。その後は、 "こすも 初に配属され たいと思 取材先でも 1 日付で秘 つペッ gが、慣れなご回づくりは楽-属は初めてで 四を考え、 たの へ役立つ 緊張 面 ڔۨ 申 今 報 は から を読 経税験務 後 成  $\mathcal{O}$ を は早 感作 業商

#### 行橋京都休日・夜間急患センター 東大橋 2-9-1 ☎ 26-1399

#### ■内科(受付時間)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、 内科の受付時間を当面の間、一部変更します。 19 時 15 分~ 22 時 45 分 月曜~金曜日 土曜・祝日の前日 19時15分~翌朝9時 日曜・祝日 昼間 9 時~ 17 時 45 分 夜間 19時 15分~ 22時 45分

#### ■小児科(受付時間)

月曜~金曜日 19 時 15 分~ 22 時 45 分 土曜・祝日の前日 19時15分~翌朝9時 日曜・祝日 昼間 9 時~ 17 時 45 分 夜間 19時 15分~22時 45分

■歯科(受付時間):日曜・祝日9時~17時

# 更なる節水のご協力をお願いします!!



◆残り湯で洗濯◆

断水という最悪な事態を避けるためには、 皆様の節水へのご協力が不可欠です!



◆残り湯で水やり◆

#### 家庭でできる節水法



夜間の自主断水

 $(22:00\sim5:00)$ 



蛇口はこまめに閉める



お風呂の残り湯を有効利用 (掃除、洗濯、植木の水やり)



節水洗濯 (まとめ洗い・溜めすすぎ)



食器洗いは溜め水を利用



洗車は控える

#### 米のとぎ汁を有効活用!



◆まとめ洗い◆

6月15日より10%減圧 給水を実施しております が、最も有効的な手段は、 「節水」の徹底です。

- ◇行橋市渇水対策本部 (防災危機管理室)
  - ☎ 25-1111 (内線 1451)

# 熱中症に注意しましょう!!

新型コロナウイルス感染防止によるマス クの着用により、以下のような熱中症のリ スクが高まります。

- ・体内に熱がこもりやすくなる。
- ・呼吸に多くのエネルギーを使い、体温が高くなる。
- ・マスク内の湿度が上がり、喉の渇 きに気づきにくい。

暑さを避け水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク着用・換気を行うなどの「新 しい生活様式」とを両立させましょう!

- ①喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を行う。
- ②少ない量でも効率的に水分補給ができる「経口補水液」 の準備をしておく。
- ③エアコンを適切に利用する。
- ④ コロナ禍の為、エアコンの使用時にも時々、適切な換気をする。
- **⑤暑さに体を慣らすため、人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。**
- ⑥運動の際も水分補給を忘れず、無理のない範囲で行う。
- ⑦食事をしっかりとり、十分な睡眠をとる。

◆お問合せ: 行橋市消防本部 ☎ 25-1111 (内線 3225)