

広
報

かわさき

2023

5 May

No.877

Public Relations KAWASAKI

転ばぬ先の 健診

そろそろ自分の体と向き合ってみませんか？

保健師による結果説明会で、
総合健診の結果を受診者に丁寧に説明しています。

5月号
主な内容

総合健診P2・3
スマート運動教室P4・5
予算の概要P6

総合健診とは

健診(特定健診・後期高齢者健診・基本健診)とがん検診が同日に受診できる町主催の集団健診のこと。

健 診

生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しを目的に実施し、おもにメタボリックシンドロームに着目したものです。

対象者	特定健診	後期高齢者健診	基本健診
年 齢	40歳以上74歳以下の人	75歳以上の人	20歳以上の人
保険種別	国民健康保険 協会けんぽ被扶養者	後期高齢者医療保険	生活保護受給者 20~39歳の方は保険に 関係なく受けられます

- 対象外**
- 協会けんぽ本人、社会保険本人・被扶養者、共済組合本人・被扶養者は、職場で受診してください。
 - 個別健診を受けた人は、集団健診を受けることはできません。
- ※個別健診とは、指定された医療機関で健診を受けることです。病気の治療などを目的とした定期的な病院受診(診察や採血など)とは異なります。

がん検診

日本の死因第1位であるがんの早期発見を目的に実施します。

- 全 員** 肺がん検診、結核検診、胃がん検診、ピロリ菌検査、大腸がん検診、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査
- 女 性** 子宮がん検診、乳腺超音波検査、マンモグラフィ2方向・1方向、骨量検査
- 男 性** 前立腺がん検診

- 対 象**
- 町内の20歳以上の方は皆さん対象です。
 - 個別健診を受けた人や職場で健診を受けた人も受けられます。
- ※1すでに治療中の人や自覚症状がある人は、医療機関で受診してください。
※2年齢によって受けられる項目は異なります。

だれでも
受けられます



教えて!先生



地方独立行政法人
川崎町立病院
いもり ひろあき
院長 伊森 裕晃 医師

**まずは健診で異常を見つけ、詳しい検査で病気を早期発見。
生活習慣の見直しなどで早めの対策。これが重要。**

例えば血液検査の肝機能検査。これに異常があれば、肝臓がんや肝炎、肝硬変などが隠れている可能性があります。数値がひとつでも高ければ、さらに詳しい血液検査やCT・エコーなどで画像診断します。健診で早く異常が分かれば、詳しい検査で病気を早期発見できます。

症状が出て、調子が悪い、苦しいといったときにはすでに病気は進行しています。そうなる前に見つけることが重要です。

もし総合健診で精密検査が必要という結果が出たらなんらかの異常があるということです。より詳しい検査で診断する必要があります。なにもなければ大儲け。なにかあっても早期治療で助かる可能性が高くなります。

総合健診は無料で受けられます。定期的に検査を受け、異常が見つければすぐに対応。そういった体制を作ることが長生きにつながります。無料で受けられる健診。これを利用しない手はありません。

- メリット1** すべて **無 料**
- メリット2** 土・日も受診可能
- メリット3** すでに通院している人も対象
(がん検診は※1を参照)

そろそろ自分の体と向き合ってみませんか？

転ばぬ先の 健 診

毎年町が実施している総合健診。生活習慣病やがんなど、病気の早期発見を目的に無料で行っています。

今回は、皆さんにもっと知ってほしい **総合健診** について詳しくお伝えします。

「病気になったのが 自分でよかった」

こう語るのは、3年前、町の健診で病気が見つかった
櫻井英夫さん(大豊)。

告げられた病名は「骨髄腫」、血液のがんでした。

自覚なく普通に
生活していた

櫻井さんは、毎年町の健診を受けていますが、3年前の健診で白血球の数値に異常を発見。保健師による指導の際「ほつたらかしてはダメ。絶対に病院に行ってください」と強く言われ、町立病院を受診し、専門の病院を紹介されました。医師から「家族を呼んでください」と言われ、すべてを悟った櫻井さんは「家族は仕事でいない。はつきり言ってください」とお願いすると、「骨髄腫です」と告げられました。

当時のことを「前兆としては急激な体重減少があった。しかし、普通に生活をしていたら、剣道もできていた。だから深刻な病気が隠れているという自覚はなかった」と振り返ります。

「家族ががんだつたら心配でうろたえていたと思う。自分でよかった」。

約7か月続いた
治療を乗り越え

しかし櫻井さんはすぐに病気

と向き合い、前を向きしました。「今は2人に1人ががんにかかる時代。医師には『20年前ならあと3年で亡くなっていた』と言われた。昔だつたら恐ろしかったと思うが、医療は日々進化している」。

櫻井さんが受けた治療のひとつには65歳までという年齢制限がありました。当時64歳だった櫻井さんは早期発見のおかげで、幸いにも治療を受けることができました。

入院中は薬の袋で竹刀を作つて振つたり、廊下を1時間ほど歩いたり、自己リハビリに励みました。入退院を繰り返しながらも約7か月におよぶ治療が終了しました。

健診は命の恩人
使わない手はない

早期発見・早期治療の大切さを身をもって体験した櫻井さん。「50歳を超えたらみんながんが潜伏しているといっても過言で

はない。健康に老いていくためにそれを見つけてほしい。それができるのは健診しかない」と語気を強めます。

また、「健診の結果を見ても、その危険度や深刻さが分からず、精密検査を受けていなかった。保健師の指導がダメ押しとなつた。健診は命の恩人。無料ならこれを使わない手はない」と強く訴えます。

ためらわず
健診を受けて

「休みがない」「自分は大丈夫」「病気が見つかるのが怖い」など、健診を受けない理由は、人によってさまざま。

「今は病気が治せる時代。むしろ早く見つけた方がよい。健診はためらつてはいけない。転ばぬ先の杖、これが健診」と改めてその大切さを伝える櫻井さん。「自分の体験がだれかの役に立てば」と想いを明かしました。

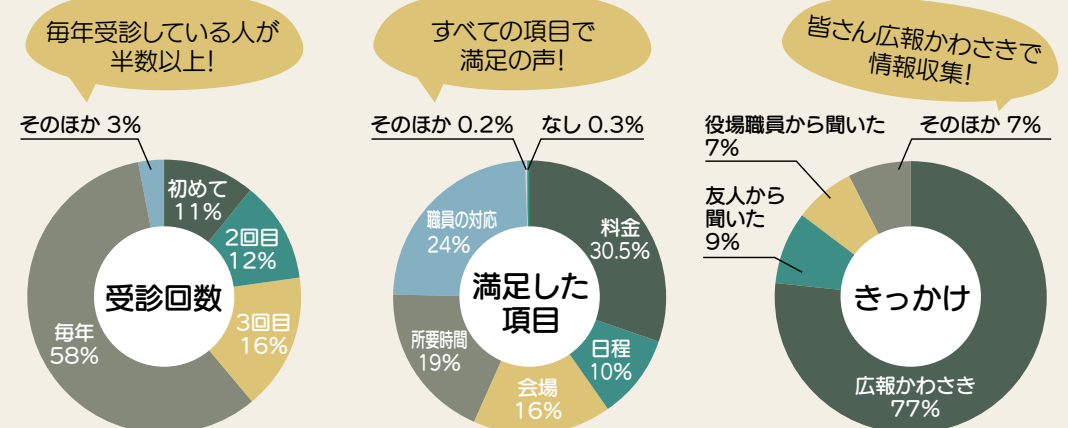


孫の平塚結信くん、晃聖くんと一緒に笑顔を見せる櫻井さん

受診者 アンケート

令和4年度12月
健診受診者
842人のうち
539人が回答

「総合健診を知らなかった」、
「無料であることを知らなかった」という人も!
健診は**無料**です。
ぜひ受診を検討ください。



～心も体も健康で、元気で幸せに暮らせる町へ～ スマート・ウェルネス・シティ・かわさき



嬉しい効果が！

7か月間の教室終了後、参加者には**体力年齢10歳の若返り**が見られました！
介護の要因となる「フレイル*リスク」の予防や、**高血圧改善にも効果**が出ています。

※フレイルとは、心身の活力が低下し、寝たきり(要介護状態)になりやすい状態のこと

9割が教室に満足♪

昨年度、教室終了後に実施したアンケートでは、教室に満足と回答した人はなんと9割！
新たに知人や友人が増えたと感じる人が8割で、皆さん教室での交流も楽しんでいます。

今年度参加者募集中！ 詳細および申込みは折込みチラシをご覧ください。

参加者の声

筋トレの効果と、歩くことを意識するようになってから教室に参加する前よりも、頭がよく働いているのが分かります。
趣味の囲碁も調子がよいです。(80代男性)

1人ではきつい筋トレも、教室でみんなでするのは楽しいです。
ほかの参加者さんと毎回顔を合わせるのも、楽しみの1つです。(70代男性)

教室で運動を始めてから、体が軽く感じるようになり、周りの人からも「痩せたね」と言われることが増えました。(60代女性)

足の筋肉が衰えるのが嫌で、教室参加を決意しました。はじめは不安もありましたが、自分のペースで運動できるので参加してよかったと思います。(70代女性)

前はあがらなかった肩があがるようになりました。(70代女性)

無料体験会開催！

日 時：①5月16日(火)10時～11時
②5月16日(火)14時～15時
③5月19日(金)10時～11時

場 所：コミュニティセンター1階

対 象：初めて教室に参加する人

申込期間

5月1日(月)～12日(金)

企画情報課 企画調整係
☎ 72-3000(内線304)

定員
各回15人
※先着順

トレーナーより

初めての人でも安心して参加できるように、1人1人に目を配りながらトレーニングしています。皆さんに「楽しかった、また来よう!」と思ってもらえるよう、冗談を交えて、和気あいあいと進めています！

トレーナー
なが ひろ たか し
長 弘 尚 士 さん



満足度90%！

スマート運動教室 4年目、始まります。

スマート運動教室とは？

専用の活動量計で記録しながら、体力や運動レベルに合わせて「筋トレ」や「有酸素運動」を行う運動教室です。



▲活動量計

こんな人に
ぴったり!!



運動したいけど
やり方が
分からない…



自分だけでは
続かなそう…
仲間が欲しい



持病があって
運動に
不安がある



仕事や家事で
忙しい

①血圧・体組成計測定

運動前に血圧・体重・筋肉量
などを測定！



②筋トレ＆有酸素運動

トレーナーの指導のもと、楽しく筋トレ！
約25分の有酸素運動で、汗をかいてからだがポカポカに！



ウォーキングはしているけど…筋トレは必要？

年齢を重ねるごとに筋肉はだんだん衰えていき、30代手前をピークに減少するといわれています。ウォーキングによる健康増進効果は大きいものの、それだけでは筋肉の衰えを防ぐことはできません。

また、筋トレは、転倒や認知機能低下の予防にも繋がります。適切にトレーニングすることで、何歳になっても、何歳からでも筋力アップは可能です！



ReBorn! KAWASAKIMACHI

人を育み、町を創る。10年先も住みたい町へ

令和5年度の予算編成は、第6次総合計画に掲げた施策を着実に推進し、本町の将来像である「ReBorn! 川崎町 人を育み、町を創る。10年先も住みたい町へ」の実現に向けて各種事業を進めていきます。

主な事業内容

- 幼児教育・保育の完全無償化
- 学力向上のための町単独での常勤講師雇用
- 皆さんの更なる健康増進に向けたスマートウェルネスシティ推進事業
- がん・総合健診推進事業 など

本年度は統一地方選挙の年であるため、基本的には投資的事業や新規事業を除いた骨格予算としていますが、継続事業や緊急性がある事業を計上しており、約110億円規模の予算となっています。

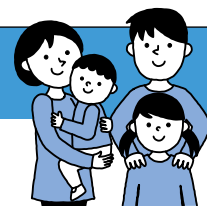
一般会計当初予算の内容

歳入	予算額	歳出	予算額
町税	12億9,218万円	議会費	1億1,367万円
町民税	(4億4,037万円)	総務費	19億4,730万円
固定資産税	(6億845万円)	民生費	37億9,962万円
軽自動車税	(6,544万円)	衛生費	10億8,756万円
町たばこ税	(1億7,792万円)	農林水産費	7,223万円
地方譲与税等	4億7,286万円	商工費	8,709万円
地方交付税	37億8,822万円	土木費	4億2,095万円
分担金及び負担金	1億1,470万円	消防費	2億4,996万円
使用料及び手数料	4億2,448万円	教育費	7億248万円
国県支出金	19億9,481万円	公債費	13億8,321万円
繰入金	10億4,131万円	諸支出金等	10億5,051万円
財産収入・諸収入等	12億3,499万円	予備費	8,000万円
町債	6億3,103万円	合計	109億9,458万円
合計	109億9,458万円		

※括弧書きは内数

当初予算対前年度比較表

会計名	令和5年度	令和4年度	増減額	増減率
一般会計	109億9,458万円	129億7,820万円	▲19億8,362万円	▲15.3%
給食センター会計	1億7,253万円	1億6,294万円	959万円	5.9%
国民健康保険会計	19億5,634万円	19億6,765万円	▲1,131万円	▲0.6%
後期高齢者医療会計	2億6,228万円	2億5,038万円	1,190万円	4.8%



児童手当の現況届は提出不要です

里親や別居監護などに該当する人で、現況届が必要な場合は個別に通知します。
 図 福祉課 子ども係 ☎ 72-3000(内線131)

後期高齢者医療制度に
加入している人へ

歯科健診のお知らせ

後期高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの病気を予防するため、
歯科健診を実施します。



対象者

昭和18年4月1日～
昭和23年3月31日生まれの人

今年度76歳～80歳になる人

※長期入院および一部の施設に入所している人は除く。

受診期間

6月～12月

歯科医院の
休診日を除く

受診券の送付時期

5月下旬に広域連合から送付



図 福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター ☎ 092-651-3111

受診方法

受診券に同封している実施医療機関一覧に掲載の
歯科医院に予約し、受診してください。

受診時に持っていくもの

- 受診券 事前に記入してください
- 被保険者証 または マイナンバーカード*
- 受診料300円

※マイナンバーカードを被保険者証として利用するためには、事前に申込む必要があります。また、利用できる医療機関に限ります。

ご存じですか？

ヘルプマーク・ヘルプカード

生活のさまざまな場面で
援助や配慮を必要としている人々が
います。周囲の人に配慮を必要としていることを
知らせるヘルプマーク・ヘルプカードを無料で配
布しています。

配布場所 ヘルプマーク：役場1階 福祉課
ヘルプカード：役場1階 福祉課・
社会福祉協議会

まちなかでこのマーク・カードを身につけている
人を見かけたときは、思いやりのある行動をお
願いします。

図 福祉課 福祉係 ☎ 72-3000(内線130・140)

みんなで 覚えよう 手話講座 「おはよう」

【手話通訳者】
たしまみづこ
田島 美津子

朝起きるを表現

①右手でこぶしを作り、こめかみの
あたりに当てて下ろす

あいさつを表現

②両手の人さし
指を向かい合
うように立て、
軽く曲げる

認知症 相談会

予約制

家族が「なんだかいつもと違って、様子が変わる」と感じている人などを対象に、
今後の対応についての心配ごと相談会を開催します。

認知症地域支援推進員が相談に応じますので、気軽に相談ください。

日時 5月26日(金) 10時～16時

場所 町立図書館 視聴覚室 **土足厳禁**

相談時間 1人30分程度

図 地域包括支援センター
(担当：稲員 いなかず)
☎ 72-3155





5回目となる町民グラウンドゴルフ大会が開催され、過去最多の80人が参加しました。



参加者はそれぞれ上位入賞を狙い、熱い戦いが繰り広げられました。15人がホールインワン賞を獲得し、大会は大いに盛り上がりしました。参加者は「大会があると日々の練習の目標ができるので嬉しい。グラウンドゴルフをしている人と交流もできてよかった」と大会を楽しみました。

3月5日 5年ぶりの開催 町民グラウンドゴルフ大会

川崎中学校は、長年にわたり全国中学生人権作文コンテストに参



加し、中学生の人権意識向上に貢献したため、法務省と全国人権擁護委員連合会から感謝状が贈られました。人権作文コンテストは、人権の大切さなどを身につけることを目的として毎年開催されています。安部校長は「さらに充実した人権教育をすすみたい」と話しました。

3月14日 豊かな人権教育に 川崎中学校へ感謝状贈呈

地区公民館親善ソフトボール大会が開催さ



優勝	米田チーム
準優勝	池尻チーム
第3位	本町チーム
	森安チーム

れ7チームが参加しました。当日は快晴となり、選手たちは元気に白球を追いかけました。

3月19日 地区公民館親善ソフトボール大会を開催

川崎中学校では、さまざまな職業の人に、これまでの経験や仕事に対する思いを聞き、



「職業の役割とそれに必要な能力との関係」について学びキャリア教育「職業人に学ぶ」を行いました。生徒たちは「一人のため、動物のため、なにかのために働いていてかっこいい」「こんな仕事もあるんだ」と自分の進路と向き合う有意義な時間を過ごしました。

3月17日 進路を考えるきっかけに 職業人に学ぶ

毎年3月11日に田川郡内で避難訓練を行っています。今年は川崎町で開催され、川崎町長、消防長、消防団長



をはじめ、下真崎行政区自主防災会、真崎保育園、真崎小学校、地元消防団などが参加しました。原町長は「非常に有意義な訓練であった」と話し、真崎保育園の園児たちは「もし地震が起きたら今日のことを思い出して避難する」と力強く答えました。

3月11日 東日本大震災を教訓に 避難誘導訓練を実施

吉原行政区 民生委員が決まりました

令和5年4月1日付

むかいやま あきら
向山 晃さん

地域で生活に困っている人や児童、障がい者、高齢者などで問題を抱えている人たちの相談に応じ、援助や情報提供を行います。

民生委員・児童委員へ感謝状を贈呈

長年の社会福祉増進への貢献に対し、感謝状が贈られました。



厚生労働大臣 感謝状

ふじかわ しげみ
藤川 茂己(荒平・黒木)
たなか やすひろ
田中 安博(東田原)
やまの ひろよし
山野 博義(櫛毛)

県知事 感謝状

いしざき ひであつ
石崎 秀篤(島廻)

3月23日、原口町長へ報告にきた藤川さん(左)と田中さん(右)は、「長年地域で高齢者や子どもたちのために頑張ってきた」と振り返り、町長は「長い間務めていただきありがたい」と感謝を伝えました。

健康長寿のまちづくり SWCかわさき

スマートウェルネスシティ

川崎町の元気の秘訣をインタビュー #14

今回は、グラウンドゴルフの魅力进行调查！
取材協力：B&G海洋センターでグラウンドゴルフを楽しむ皆さん

ここがよい①
ルールが簡単で分かりやすい！



1度プレーをすれば覚えられ、年齢を問わずに楽しめる！

ここがよい②
自分のペースでプレーできる！



うまくいく日もあれば、いかない日も...それがまた楽しい！

町民運動公園 陸上競技場

照明がLEDになりました

照明をLEDに改修するため1月から休園していましたが、改修工事が完了したため、3月からオープンしています。

本工事は、独立行政法人日本スポーツ振興センターからスポーツ振興くじ助成金を受けて整備しました。



皆さんの利用を
お待ちしております!!

※スポーツくじ(toto・BIG)は、子どもからお年寄りまでだれもが身近にスポーツに親しめる環境整備や、国際競技力向上のための環境整備など、新たなスポーツ振興政策を実施するため、その財源確保の手段として導入されたものです。

岡 B&G海洋センター ☎ 73-3899

リンゴの木のオーナーになりませんか？

観光リンゴ園のリンゴの木のオーナーを募集します。皆さんぜひ美味しいリンゴをお楽しみください。

申込期間 5月1日(月)～31日(水)

- 品 種：つがる・ふじ
- ※1品種3口まで。申込みが多い場合は、抽選となります。
- オーナー料：1口 13,000 円
- 収穫 期：つがる 9月上旬ごろ
ふじ 11月上旬ごろ
- オーナー期限：12月31日(日)まで
- 申込方法：WEB、FAX、郵送

※詳しくは町ホームページをご覧ください。



岡 商工観光課 商工観光係
☎ 72-3000(内線225・226)



マイナポイントをもらおう 申込期限：9月末まで延長

最大 **20,000円分** の買い物で使えるポイントがもらえる！

マイナンバーカードの取得で **最大5,000円分** ※1 + 健康保険証としての利用申込みで **7,500円分** + 公金受取口座の登録で **7,500円分** ※2

※1… 申込み後、選択したキャッシュレス決済サービスで買い物またはチャージした金額の25%分がポイントとして付与されます。マイナンバーカードをすでに取得した人のうち、マイナポイント第1弾(令和3年12月末まで実施)に申込んでいない人が対象です。
※2… 今後、臨時的給付金などがあった場合の振り込みに使われます。登録しておくことで、申請の際に通帳のコピーが不要になるなど、手間を省くことができます。

サポート窓口を開設中！ ご自身のスマートフォンやパソコンなどからも申込みできます。

場所 役場1階ロビー
※窓口が混雑している際は、案内に時間がかかる場合があります。

必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカードの暗証番号(数字4ケタ)
- キャッシュレス決済サービスのカードやアプリ
- 本人名義の口座情報が分かる通帳など

※公金受取口座の登録をする場合

詳しくは
マイナポイントホームページを
確認ください。



図 企画情報課 企画調整係 ☎ 72-3000(内線300)

対象者
マイナンバーカードを
2月末までに
申込んだ人

さらに便利に！

マイナンバーカードを作ろう

- 住民票の写しなどの証明書がコンビニで取れる
- 各種行政手続きがオンラインでできる

※詳しくは町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードができあがるまでに2か月程度かかる場合があります。



地域や事業所で申請したい人

出張申請サポート

住民課の職員が地域や事業所などに
出向き、申請をサポートします。

予約制

無料

簡単3ステップでマイナンバーカードを申請!! 所要時間 約5~10分

① 本人確認書類コピー → ② 申請書記入 → ③ 写真撮影

申込方法

- ① 代表者が電話もしくは窓口で予約してください
マイナンバーカード申請対象者は、町内に住民登録がある人です。
- ② その場で日程を調整します
実施時間：平日 9時~16時の間
※休日希望の場合は相談ください。

利用時の
お願い

- ① 会場・机・椅子などは、サポート希望団体側で準備いただく場合があります。
- ② マイナンバーカード申請希望者に対し、集合時間や当日必要なものなどについて周知してください。
※必要なものなどは予約時にお伝えします。

図 住民課 住民年金係 ☎ 72-3000(内線118・119)

時間内に役場に来られない人

時間外窓口を開設

写真撮影&オンライン申請！
申請・受取・更新ができます。

予約制

無料

マイナンバーカード手続き専用の時間外窓口 予約方法

役場開庁時間内(8時30分~17時、土・日・祝日は除く)に電話でご予約ください。

住民課 住民年金係
☎ 72-3000(内線118・119)

申請・受取は、本人がお越しください。

申請は、顔写真を撮影するため
本人以外はできません。

※やむを得ない事情で本人が来庁できない場合はご相談ください。

予約の際は次のことに注意してください

- 1 **マイナンバーカードに関する手続き(申請・受取・更新)のみです。**
※マイナポータルに関する手続きはお受けできない場合があります。ご了承ください。
- 2 **役場開庁時間内(8時30分~17時、土・日・祝日は除く)に来庁できない人が対象です。**
※役場開庁時間内に来庁できる人は時間内での手続きにご協力ください。
- 3 **時間外窓口開設日は電話でご確認ください。**
- 4 場所は役場1階住民課窓口です。
※時間外のため、正面玄関は利用できません。詳しくは予約時にお伝えします。
- 5 当日必要なもの(本人確認書類ほか)は、予約時にお知らせします。
- 6 料金は**無料**です(再発行の人は手数料が発生する場合があります)。



マイナンバー

図 住民課 住民年金係 ☎ 72-3000(内線118・119)

学生納付特例制度

対象者の申請により、保険料の納付を猶予(先送り)する制度です。

対象者が不慮の事故や病気で障がいが残ってしまった場合などに、**障害基礎年金**などを受給できなくなることを防止できます。

※申請免除・納付猶予制度は利用できません。

✓ 対象者

本人の所得が一定以下の学生

学校教育法に定める大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(※1)、一部の海外大学の日本分校(※2)に在学する人(夜間・定時制課程や通信課程の人も含む)

+

128万円+扶養親族などの人数×38万円+
社会保険料控除など(本人)

- ※1 修業年限が1年以上の課程に在学している人(私立の各種学校については都道府県知事の認可を受けた学校に限られます)
- ※2 日本国内にある海外大学の日本分校であって、文部科学大臣が個別に指定した課程に在籍する人

図 直方年金事務所 ☎ 0949-22-0891 または 住民課 住民年金係 ☎ 72-3000(内線120)

✓ 年金を受け取る時はどう違うの？

	保険料納付	学生納付特例	保険料未納
障害基礎年金 遺族基礎年金	○	○	×
老齢基礎年金	もらえる? (支給資格期間)	○	×
	増える? (年金額)	×	×

✓ 手続き

- 「国民年金保険料学生納付特例申請書」を役場1階住民課 住民年金係に提出してください。
- マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルから電子申請もできます。
- 過去2年1か月分をさかのぼって申請できます。
- 1枚の申請書につき1年度分(4月から翌年3月まで)の申請となります。
- 在学証明書原本もしくは学生証(裏面も含む)のコピーが必要です。
- 申出している在学期間中は、毎年3月に更新の申請書が届きます。

✓ 将来の年金額を増やすには？

追納制度(後払い)を利用すれば、過去10年以内の保険料を追納(後払い)することができ、将来の年金額を増やすことができます。

追納しようとする期間の翌年度から起算して、3年度目以後に保険料を追納する場合は、**当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。**

母子保健事業日程 (5月16日～6月15日)

- 持ってくるもの：母子健康手帳
- 場所：保健センター



※受付時間内に受付しなければ、医師の診察を受けることができません。ご了承ください。

乳児健診

(対象者には個人通知します)

6月8日(木)

受付時間：13時～13時25分

(令和5年1月12日～令和5年2月8日生まれ)

1歳6か月児健診

(対象者には個人通知します)

5月25日(木)

受付時間：13時～13時25分

(令和3年9月29日～令和3年11月25日生まれ)

保健なんでも相談

(赤ちゃんからお年寄りまでの健康相談)

6月2日(金)

10時～11時30分

- ・乳幼児：体重測定、育児相談、離乳食相談など
- ・そのほかの人：健康に関する相談や血圧測定など

ひまわり相談(予約制)

5月17日(水)・5月26日(金)

6月6日(火) 午後のみ

6月9日(金)

臨床心理士による乳幼児の言葉や行動面の相談

言語聴覚士による言葉の相談

5月18日(木)・6月15日(木)

母子健康手帳は平日8時30分～17時の間随時交付していますが、上記の保健事業がある日はお待ちいただくことがあります。あらかじめご了承ください。

また、出産経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳を持って来てください。妊娠・出産に関する保健指導を行っています。

こころの相談

誰にも話せないことを相談できる場所があります

予約制

無料

「人付き合いがうまくいかない」
「こころの病気かもしれない」
「家族のことで悩んでいる」「子どもが不登校」などの悩み・心配ごとの相談に応じます。ひとりで悩まず気軽に相談ください。

日時 5月15日(月) 9時～16時(予約枠:6枠)
対象 小学生以上39歳以下
場所 保健センター
内容 臨床心理士が、個別に面接や電話で相談に応じます。



※本人だけではなく、家族からの相談も受け付けています。
※秘密は堅く守られます。匿名でも相談をお受けします。

風しん抗体無料検査 クーポン券を発行します

無料検査の期間が延長されました。検査を希望する人は、クーポン券を発行しますので、保健センターまでお越しください。

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

栄養士のつぶやき #84

新年度がスタートして1か月がたちました。新生活には慣れましたか？

日々の生活のなかで「疲れたなあ」と感じるときもあると思います。今回は、疲労回復効果のある栄養素や食材について紹介します！

疲れたときは、しっかり食べて、しっかり休みましょう！！

たんぱく質 肉、魚、卵、豆腐など
運動などで傷んだ筋肉を修復する働きがあります。

ビタミンB1 豚肉など
炭水化物をエネルギーに変えるときに必要です。不足すると、代謝がうまく機能せず、疲労物質が溜まります。

ビタミンC、クエン酸 かんきつ類、果物など
活性酸素の発生を抑える働きがあります。

抗酸化ビタミン ビタミンA：にんじん、ほうれん草など
ビタミンC：ピーマン、ブロッコリーなど
ビタミンE：アーモンド、菜種油など
抗酸化作用により、増えすぎた活性酸素を取り除きます。



免疫機能を担っていますが、大量に増えすぎると細胞を酸化させます。

「プチ・食育館」開館のお知らせ 健康ポイント…1回1ポイント

保健センターでは、毎月『食べて健幸!一汁三菜弁当』を案内しています。

一汁三菜とは
ご飯(主食)に加え、おかず3品(主菜1品・副菜2品)と汁物1品からなる献立のこと。5大栄養素である炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂取することができます。

家庭でお楽しみいただき、調理や健康づくりにお役立てください。

日時 5月18日(木) 11時30分～12時30分

場所 保健センター
予約制 30食限定 先着順ですが、応募が多い場合は初めての人を優先します。

食事代 500円(弁当の持ち帰りです)

対象 65歳以上

申込期間 5月1日(月)～12日(金)

予約には電話番号と生年月日が必要です。
ほかの人の分と一緒に申込み場合も、その人の名前・電話番号・生年月日が必要です。



予定メニュー

- ・豆腐ステーキ
- ・小松菜ときのこのカレー炒め
- ・手作りドレッシングのサラダ
- ・うすくず汁

※食材入荷の関係上、変更となる場合があります。ご了承ください。

72-7083

ケア・トランポリン教室 参加者募集 健康ポイント…1回1ポイント

トランポリン運動は、筋力・バランス機能の向上、認知症の予防にも効果があるといわれています。手すりがついた専用のトランポリンで音楽に合わせて足踏みやジャンプを行います。

場所 保健センター(多目的ホール)
※②・③の6月7日、14日、21日は、コミュニティセンター1階多目的ホール

定員 各回16人

対象 要介護認定を受けていない18歳以上の町民

申込期間 5月8日(月)～15日(月) 9時～17時

申込方法 保健センターに電話で申込みください。
※初めての人を優先します。
※申込みが多い場合は抽選となります。

参加無料

日時			
①火曜日 13時30分～15時			
6月	6日、13日、20日、27日	9月	5日、12日、19日
7月	4日、11日、18日、25日	10月	3日、10日
8月	8日、22日、29日		
②水曜日 10時30分～11時30分			
6月	7日、14日、21日、28日	9月	6日、13日、20日
7月	5日、12日、19日、26日	10月	4日
8月	2日、9日、23日、30日		
③水曜日 13時30分～15時			
6月	7日、14日、21日、28日	9月	6日、13日、20日
7月	5日、12日、19日、26日	10月	4日
8月	2日、9日、23日、30日		

腕を振りやすく!ウォーキング前のおすすめストレッチ

ウォーキングでは、肩甲骨を動かすイメージで腕を振ることがポイントです。特に後ろに引くイメージで腕を振ることで肩甲骨がよく動き、背中や肩まわりの筋肉を刺激できます。さらに肩甲骨がしっかり動くと骨盤や下半身の筋肉と連動するため、ウォーキングの効果をより高めることができます。

肩回し

両手を肩にのせ、前から後ろに向かって大きくまわす(10～15回)

タオルストレッチ

肩幅より広めにタオルを持ち、頭の上から首の後ろまでタオルを引き下げる(10～15回)



肩甲骨を一度動かしてウォーキングすると腕が振りやすくなります!

健幸コラム
COLUMN

#22

健幸トレーナー 小林美奈の二

図書館だより パピルス

☎73-2699

開館時間 平日・土曜10時～18時
日曜・祝日10時～17時

5月 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

● 休館日
※31日館内整理日のため休館

3月の利用状況

入館者数 653人
貸出冊数 3,609冊
新刊図書冊数 140冊

こちらから図書館の
情報を見ることができます。



図書館のホームページ「新着案内」から著者や題名などを入力すると新着図書の情報を閲覧および予約することができます。

🍀ブックスタート

5月11日(木)

場所 保健センター

対象 乳幼児健診児と保護者

受付時間 13時～13時25分

🍀フォローアップ

5月25日(木)

場所 保健センター

対象 1歳6か月児健診児と保護者

受付時間 13時～13時25分

🍀パピルス大人の漢字教室

5月4日・11日・18日・25日(毎週木曜日 13時30分～15時)

🍀「パピルス文庫」のお話し会

5月27日(土) 10時30分～11時30分

・絵本の読み聞かせ

🍀パピルス音楽講座

5月20日(土)(毎月第3土曜日 13時30分～15時)

場所 視聴覚室

対象 町内の中学生以上

講師 広松義幸さん

🍀新着図書

- | | | |
|-----|----------------------|---------------------|
| 一般書 | ●マンガ ぼけ日和 | 矢部 太郎 / 著 |
| | ●伝説の家政婦 沸騰ワード10 レシピ3 | タサン志麻 / 著 |
| | ●好きになってしまいました。 | 三浦 しをん / 著 |
| 児童書 | ●カムイの大地 北海道と松浦武四郎 | 泉田 もと / 作 |
| | ●雪の日にライオンを見に行く | 志津 栄子 / 作 |
| | ●いちじくのはなし | しおたに まみこ / 作 |
| 絵本 | ●どこでもタクシー | 鈴木 まもる / 作・絵 |
| | ●どうぶつたちのやさしいきもちって？ | アン・ウィットフォード・ポール / 文 |
| | ●ふしぎなアメのアメ屋さん | とみた きり / 作 |



3月28日 すみれ工作教室を開催しました！

すみれ保育園の保育士と一緒に『こいのぼり飾り』を作りました。

自分の好きな色の紙粘土を使って、色とりどりのこいのぼりが完成しました！



パピルスホール

令和4年度
貸出ベスト

10

パピルスホールで
貸し出された人気の本
10冊を紹介します！

① 同志少女よ、敵を撃て
逢坂 冬馬/著

② 探花
今野 敏/著

③ 山狩
笹本 稜平/著

④ 小さき王たち 第1部
堂場 瞬一/著

⑤ 硝子の塔の殺人
知念 実希人/著

⑥ 透明な螺旋
東野 圭吾/著

⑦ 正欲
朝井 リョウ/著

⑧ 線は、僕を描く
砥上 裕将/著

⑨ 宙ごはん
町田 そのこ/著

⑩ 棘の家
中山 七里/著



地域子育て支援センター 「すこやか」

老人福祉センター1階(保健センター横)

☎72-5800 FAX 72-3502

福岡県 川崎町地域子育て支援センター

Q検索



携帯サイト

支援センターや保健センターの
健診の案内などがありますので、
ぜひ検索してみてください。

子育て仲間を 作りましょう

「子どもとずっと家にいて息が詰まりそう」「子どものことで悩んでいるけど相談する相手がいない」など、子育てでお悩みの人は気軽にお越しください。
わくわく広場でお子さんとゆっくり過ごし、子育て中の保護者同士で情報交換やおしゃべりを楽しんで、リフレッシュしませんか？

予定している行事が変更になる可能性があります。
その際は、ホームページなどでお知らせします。
なお、広場入室前には、検温と消毒にご協力ください。
広場内でのマスク着用は、個人の判断をお願いします。

わくわく広場

開館:毎週月～金曜日 10時～16時
(祝日・年末年始を除く)

5月の行事予定

わくわく広場開催講座

定員

親子で
20人程度



利用対象

0歳～就学前のお子さんとその保護者、
妊娠中の人やその家族

要予約

予約は前月の月初めからできます。
定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。

1日 親子ヨガ教室

10時30分～11時30分

内容 ヨガを通して、親子のコミュニケーションやふれあいを楽しみ、身体のリフレッシュができる教室です。

☆動きやすい服装で来てください。

2日 すくすく教室

10時30分～11時30分

内容 歌や手あそびなど、親子でふれあい、楽しいひと時を過ごせる育児教室です。

10日 おはなし会

11時～11時30分

内容 絵本の読み聞かせ、うた遊びなど
☆ボランティアサークル
「絵本とお話の広場 まあぶる」



12日 親子わくわく教室 熊丸みつ子先生とあそぼう

10時30分～11時30分

講師 熊丸みつ子さん(福岡県子育てアドバイザー)
テーマ 「元気いっぱいあそびましょう」
☆毎回保護者に大人気の講座です。先生の楽しい子育てアドバイスを聞きながら、親子のふれあい遊びを楽しみませんか？

16日 子どもとおりがみ

11時～11時30分

内容 「てるてる坊主」
☆かわいい「てるてる坊主」を折ってみませんか？

17日 えいごであそぼう

13時30分～14時

内容 えいごのカード遊びやうた遊びなど



22日 ベビーマッサージ

10時30分～11時30分

対象 生後2か月～1歳くらいのお子さんとその保護者
☆持参するもの バスタオル



23日 親子でエアロビ

10時30分～11時30分

内容 音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かします。
☆動きやすい服装で来てください。



子育て相談

子育ての悩み・不安、わからないこと、知りたいことなど
気軽に電話、または来館ください。

毎週月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8時30分～17時(随時)

5月5日～11日は児童福祉週間

子どもの健やかな成長や子ども・家庭を取り巻く環境について、国民全体で考えることを目的に定めています。





福岡県肢体不自由児療育キャンプ事業

① 進行性筋萎縮症児のキャンプ 定員:10人

対象：県内の進行性筋萎縮症児および保護者
日程：7月22日(土)
場所：やすらぎ荘（筑前町）

② 海のキャンプ 定員:25人

対象：県内の小学校3年生～中学校3年生の在宅肢体不自由児
日程：8月10日(木)
場所：県立少年自然の家「玄海の家」(宗像市)

③ 山のキャンプ 定員:15人

対象：県内の小学校3年生～中学校3年生の在宅肢体不自由児
日程：8月22日(火)
場所：県立社会教育総合センター(篠栗町)

申込期間 **5月8日(月)～26日(金)** **当日消印有効**

※②・③は、高校生でも参加可能な場合があります。
※申込用紙は、各保健福祉(環境)事務所で配布を予定しています。
※定員を超えた場合は、専門医師の書類審査後、抽選により決定します。

図 福岡県肢体不自由児協会 ☎ 092-584-5723



川崎町桜・芝生広場開園祝い茶会

席料
300円

- 日 時：5月21日(日) 10時～15時
- 場 所：桜・芝生広場(総合福祉センター裏付近)
- 内 容：屋外で抹茶とお菓子を楽しむ茶会

図 茶道裏千家宗馨会 中村宗馨社中 代表 伊藤恵美子
☎ 090-5471-0358



戦没者追悼式参列者募集

戦没者などの人々に追悼の誠を捧げるとともに、平和を祈念するために戦没者追悼式を開催します。

先の大戦の記憶を風化させることなく次の世代へ継承していくためにも、若い世代(児童・生徒)の参列も募集しています。
※募集人数は県ホームページなどでお知らせします。

	福岡県戦没者追悼式	全国戦没者追悼式
日 程	8月15日(火)	8月14日(月)・15日(火)
場 所	県立福岡武道館(福岡市)	日本武道館(東京都)
申込期限	5月31日(水)	5月31日(水)
問い合わせ先	福祉課 福祉係 ☎ 72-3000(内線133) または 福岡県保護・援護課 ☎ 092-643-3301	○戦没者および一般戦死没者遺族 福祉課 福祉係 ☎ 72-3000(内線133) または 福岡県保護・援護課 ☎ 092-643-3301 ○原爆死没者遺族 福岡県原爆被害者相談所 ☎ 092-631-1508

税金や家賃などのお支払い

役場以外の金融機関でも支払うことができます。
お近くの金融機関をご利用ください。

- 福岡銀行
- 西日本シティ銀行
- 九州労働金庫
- 田川信用金庫
- 田川農業協同組合
- ゆうちよ銀行

コンビニ納付サービスを利用できるものもあります。
詳しくは、町ホームページを確認ください。



軽自動車をお持ちの皆さんへ

令和5年度軽自動車税(種別割)納期限:5月31日(水)

軽自動車税(種別割)

- 毎年4月1日現在で、軽自動車を所有している人に課税されます。
- 身体障がい者などの減免
- 継続して減免となっている人は、名義変更および番号変更があった場合に再度申請が必要です。
- 4月1日までに障害者手帳を取得した人は、条件(等級・部位)により減免となる場合がありますので、詳しくは問い合わせください。

※減免申請書の提出期限:5月31日(水)

図 税務課 税務収納係 ☎ 72-3000(内線103・104)



子ども支援オフィス 無料巡回相談会

要予約

子育てや家族の悩みなどの困りごとを聞き、解決に向けて一緒に考え、必要な支援や手続きにつながるなどの相談支援を行います。

1人で悩まずに気軽に相談ください。

日時 **5月11日(木)、6月8日(木)**

①10時30分～12時 ②13時～14時30分

- 会場：役場1階 相談室(福祉課前)
- 対象：川崎町にお住まいの人

図 福岡県自立相談支援事務所(嘉穂郡・田川郡)
☎ 44-8631
子ども支援オフィス(田川オフィス) ☎ 44-8612



有害鳥獣対策 使用済みノリ養殖網販売

先着順

- 網の形状 1.8m×1.8m(網目15cm×15cm)
- 網の価格 1枚当たり450円程度(全体の申込み数などで変わる可能性があります)
- ※数に限りがありますので、上限枚数に達し次第、受付を終了します。ご了承ください。

図 農林振興課 農林振興係 ☎ 72-3000(内線240)



赤十字救急法短期講習会 受講者募集 健康ポイント…2ポイント

心肺蘇生やAEDの使い方、止血の方法などを学ぶ講習会です。

日時 **6月22日(木)** 18時～19時30分

- 場 所：B & G海洋センター2階 武道場
- 対 象：中学生以上(町外者可)
- 定 員：20人程度
- 申込期間：5月8日(月)～6月21日(水)

※申込数が少ない場合は当日参加もできます。

図 社会教育課 社会体育係 ☎ 72-3000(内線411)



中央公民館講座 水墨画講座受講生募集

水墨画は、筆の使い方や墨の濃淡、紙のにじみ方などで表情が全く違ってくることに難しさがあります。季節の草花や風景などを描いてみませんか?

日時 ①昼の部 **第1・3木曜日 13時～15時**
②夜の部 **第2・4木曜日 19時～21時**

- 場 所：コミュニティセンター
- 受講料：1,000円
- ※保険料として初回に徴収します。
- 講 師：福富 永峰 さん
- ※道具(墨・筆・紙・下敷き)は、社会教育課で用意します。

図 社会教育課 社会教育係 ☎ 72-3000(内線408)



埋蔵文化財整理作業員を募集します

発掘調査で出土した土器や図面などの整理を行う作業員を募集します。

- 募集人数：数人
- 応募資格：不問

応募期間 **5月1日(月)～26日(金)**

詳しくは問い合わせください。

図 社会教育課 社会教育係 ☎ 72-3000(内線430)

令和5年度 自衛官等採用試験のご案内 ※詳しくは問い合わせください。

募集項目	資 格	受付期限	試験日程	備 考
第1回 医科歯科幹部	医師・歯科医師の免許取得者	6月8日(木)	6月23日(金)	合格発表 7月27日(木)
第1回 自衛官候補生(任期制自衛官)	日本国籍を有する18～32歳までの人	6月15日(木)	6月29日(木)～7月3日(月)のうち1日 ※WEB試験 5月17日(水)～6月26日(月)のうち1日	場所:小倉駐屯地 ※WEB試験 場所:飯塚地域事務所

自衛官等募集説明会 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、随時説明会を開催しています。都合に合わせて個別説明や出張説明も可能です。気軽に問い合わせください。

図 自衛隊福岡地方協力本部 飯塚地域事務所 ☎ 0948-22-4847

川崎町3月の事故発生状況

交通事故:8件
(前年同月比 +3)

スマホで防犯「みまもっち」/

アプリのダウンロードはこちらから⇒



田川警察署 からのお知らせ

SNS上のうまい話に注意！
その話、契約する前に、もう一度考えて！

友人・知人の紹介やインターネット広告、SNSで知り合った人などから「簡単に稼げる話がある」「借金しても元が取れる」などと誘われていませんか？

被害にあわないために

- 簡単に儲かる話はありません
- 契約内容は理解できていますか？
- 知り合いに勧誘されても、不安ならきっぱり断りましょう
- 借金してまで契約しない
- 高額ローンなどの契約をせまられても断りましょう



公式SNS

Instagram▶



LINE▶



Facebook▶



川崎町ホームページアドレス
https://www.town-kawasaki.com



【愛光園へ】
〇川崎町立同和保育所
あなたが大切に感謝します

善意をありがとう

人の動き (令和5年3月末日現在)

男	7,295人【67人】	出生	7人
女	8,185人【55人】	死亡	19人
計	15,480人【122人】 前月比:-58人	転入	49人
世帯数	8,582世帯【81世帯】	転出	95人

【 】は、その内の外国人の数です。

- 川崎町役場…………… ☎ 72-3000
- B & G海洋センター…………… ☎ 73-3899
- 町立病院…………… ☎ 73-2171
- 町立図書館(パピルスホール)…………… ☎ 73-2699
- 保健センター(健康づくり課)…………… ☎ 72-7083
- 子育て支援センター…………… ☎ 72-5800
- 火災の問い合わせ…………… ☎ 42-0119
- 漏水などの問い合わせ
昼間/田川広域水道企業団施設管理課… ☎ 23-2143
夜間…………… ☎ 45-6429



HAPPY BIRTHDAY



中村 優心くん
5月13日生まれ(森安)
これからも元気いっぱい
大きく成長してね♡
癒しをありがとう♡



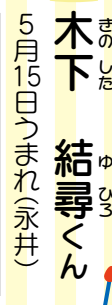
石井 元太くん
5月2日生まれ(大豊)
1歳のお誕生日おめでとう♡
名前のように元気第一で
すくすく育ってね★



松田 崇志くん
4月19日生まれ(大豊)
食べるの大好きな崇志くん



山野 太我くん
5月23日生まれ(西田原)
お誕生日おめでとう!!
お姉ちゃんたちと仲良く
元気に大きくなつてね♡



木下 結尋くん
5月15日生まれ(永井)
パパと食べるのが大好きな
ゆつぴー。これからも元気に
大きく育ってね♡



政時 羽姫ちゃん
5月31日生まれ(東川崎)
お誕生日おめでとう!
生まれてくれてありがとう♡

6月に1歳を迎えるお子さんを募集します。5月12日(金)までに企画情報課へ写真をお持ちください。





町立病院だより

大腸がん

10人に1人は大腸がん
最近までコロナが話題を集めたこの頃ですが、受診控えもあってか現在急増している大腸がんについてお話しします。
近年、食の欧米化や高齢化などが原因で、日本を含めたアジア、南米、東欧で増加傾向にあり、今最も注目されているがんの1つです。日本人の場合、大腸がんは増え続けており、20年前から女性のがん腫瘍死死亡原因1位となっています。男性でも令和3年、ついに胃がんを抜き死亡原因2位となりました。今では10人に1人は一生のうち一度は大腸がんにかかります。

放っておくとリスクが高まる
大腸腫瘍には段階があります。まず、大きさの小さい大腸腺腫が大腸ポリープ(きのこのような形)として大腸粘膜に発生します。放っておくと徐々に大きくなり、大きくなるにつれてポリープががん化するリスクが高くなります。そしてがんを含んだポリープとなり、さらに大きくなり大腸の壁に浸潤すると進行大腸がんとなるわけです。

死亡率53%も抑制
アメリカで行われた有名な大規模試験があり、2012年の最終報告では、大腸ポリープを定期的に内視鏡で切除した人と、全く治療しなかった人を最長23年間比べた場合、大腸がんによる死亡率を53%も抑制できたという結果がでました。こうした結果に基づき、日本でも、大腸内視鏡検査を受け、ポリープを切除することが大腸がん予防のうえで非常に重要だということが認識されています。

後悔する前に検査を受けましょう
大腸ポリープは内視鏡で安全・簡単に切除できます。当院では、小さなポリープ数個であれば外来で、多い場合や大きい場合は1泊2日で、内視鏡的大腸ポリープ切除術(*)を行っています。
40歳を過ぎれば4人に1人は大腸ポリープが見つかります。50歳を過ぎれば大腸がんの死亡率が加速します。進行がんや転移があると根治は困難です。もう少し早く見つかったらいいと思うことのないように、40歳を過ぎたら一度は大腸内視鏡検査を受けることを検討してみましょう。

(※)費用

日帰り:約2万円～
入院:約4万円～

※3割負担の場合の目安金額。
詳しくは病院窓口へ
問い合わせください。





地方独立行政法人
川崎町立病院
内科医師
(内視鏡専門医)
赤星 和明

今回、総合健診についてお伝えしていますが、皆さんは自分の体とどのくらい向き合っていますか?私は毎年健診を受けてはいますが、なにを改善するわけでもなく過ごしていました。今年はしっかり結果と向き合い、生活習慣を見直そうと考えるよい機会となりました。