

3 コガんと。

広報こが

また、



笑顔で あいたいね。

3月21日(月・祝)(予定)でコスモス館「ひびきの里」は閉所します。
2002年のオープン以来、長い間ありがとうございました。

「家トレ」は
「音楽」と「運動」を意識して!

①音楽をとおして期待できる効果

例えば鍵盤ハーモニカでは、口と指先を使って演奏するので、口の周りの筋肉や舌などの口腔機能の低下予防が期待できます。さらに、息を吐くことで肺機能、楽譜を見ながら演奏することで認知機能を並行して予防し、さまざまな相乗効果が期待できます。



②運動をとおして期待できる効果



運動は介護予防に必要な身体機能の維持に必要不可欠で、脳にも一定の刺激を与えるため、認知機能の維持も期待できます。日常生活のすきま時間のできる「CMタオル体操」や「こまめ体操」といったご当地体操をはじめ、筋トレやストレッチなどの運動習慣が大切です。



●「音楽」と「運動」2つのグループに分かれて家トレと15回の教室に取り組み、家トレの効果検証を行いました。
(詳細は4～5ページ)
●自宅の練習と並行して、つどいの場で交流することで、家トレの復習や新たな「家トレ」につながる気づきが得られます。

介護予防の一押し

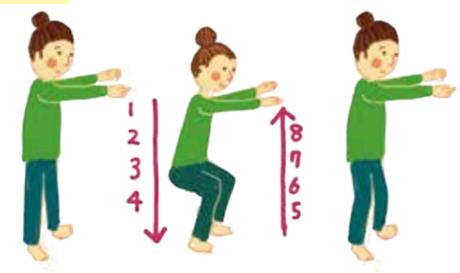
i e t o r e

【問い合わせ】 地域活動サポートセンターゆい ☎941-6809

まずは「家トレ」の王道スクワットから!

(1日の目安)
5～10回 2～3セット

- 1 肩幅よりやや広めに足を広げ、つま先は軽く外側を向ける。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また、膝とつま先は同じ方向を向くように注意しておしりを後ろに引くように、息を吸いながら身体を沈める。(カウント：1、2、3、4)
- 3 息を吐きながらゆっくり元の状態に戻す(カウント：5、6、7、8)。膝を伸ばしきらないように注意!



ポイント *軽い負荷で行いたい人は、浅めに行いましょう。
*膝の負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
*支えが必要な人は、机や椅子に手をつくなどできる範囲で行いましょう。

★スクワットが不安な人は…
膝の曲げ伸ばし運動を行ってみましょう。上体は良い姿勢を保ったまま、膝から下を太ももの高さまで上げ、ゆっくり元の位置に戻す。

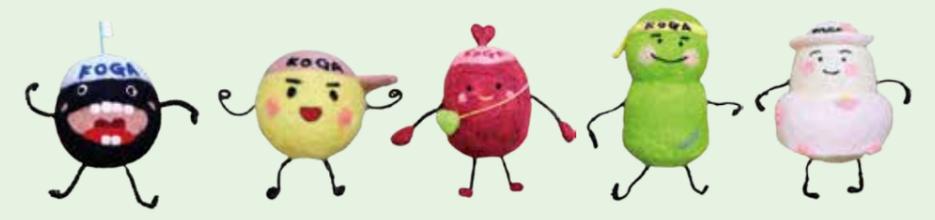
下半身の筋肉は、全身の筋肉の約6～7割。こまめに鍛えよう!



新 型コロナの影響で外出する機会が減り、自宅で過ごす機会が増えたことで、体力の低下が懸念されています。市ではコロナ禍でも自宅で気軽に介護予防に取り組めるように、さまざまな教材を作成しています。その中でも、介護予防につながる取組として注目しているのが「家トレ」(家で行うトレーニング)。体力づくりは日常生活の中で、気軽にこまめに行うことが重要です。家で過ごす時間が増えたこんな時こそ、気軽に家トレに取り組んでみませんか。

「家トレ」で!

介護予防活動に取り組む地域活動サポートセンター「ゆい」の活動が始まり早20年。“要介護”状態になることを未然に防ぐことを目的に、さまざまな取組を展開してきました。今回は高齢者だけではなく、どの世代も健康維持に役立つ「家トレ」を紹介します。



古賀んよか元気度チェック(健康測定会)で

「家トレ」の効果測定を行いました

運動習慣をつける ポイントは見える化。

市が取り組む介護予防活動にどのような効果があるかを確認するため、令和3年2月から12月までの期間、福岡工業大学・九州大学と連携して検証を行いました。

測定会では次の5項目を測定し、今後の健康維持のための具体的なアドバイスや大学スタッフが個別に行いました。

個人差はあるものの、いずれの項目にも改善が見られ、日々の家トレの効果も明らかになりました。

家トレが日々の生活+αとして定着し習慣化するためにも、まずは体重計などの身近な機器の利用や各種講座へ参加し、自身の身体を数字で把握することから始めてみましょう。



共同研究事業責任者
榎崎 兼司さん
(福岡工業大学教授)

調査に携わった専門家の先生からのメッセージ

健康測定会にご参加いただいた皆さん、誠にありがとうございました。今回の共同事業では、コロナ禍でも自宅と比較的簡単に取り組める「家トレ」をテーマに検証を行いました。「家トレ」の有用性については今後の検証で明らかになっていくことができればと考えています。多くの参加者に体力の改善などプラスの効果が見受けられました。コツコツと日々取り組むことの重要性は言うまでもありませんが、動画やリモートなどを駆使したり、さまざまな講座などで仲間を作ったりすることも長続きのコツです。上手くモチベーションを保ちながら、身近な運動に楽しく取り組んでみましょう。

そして、市にお住まいのシニアのみなさん、来るべきアフターコロナに好きな運動や趣味を本格的に再開して思う存分楽しむためにも、さまざまな活

動を通して、自身の今の健康状態や体力、さらには改善が必要なことなどを確認してみたいかがでしょうか？
今年も皆さんの元気な姿を拝見するのを楽しみにしています。

【測定項目】

item 1
身体の元気度
握力や歩行速度などの運動機能検査

item 2
体組成
筋肉量や体脂肪率など

item 3
頭の元気度
記憶や計算などの認知機能検査

item 4
お口の元気度
歯科医師による口腔機能検査

item 5
身体活動量
活動量計による活動度測定

参加者インタビュー
70代 男性

● 動くきっかけになったことはもちろん、皆さんと会って交流できたことがとてもよかったです。● 運動指導者からも、「こまめ体操やタオル体操などに取り組んだことで、動きの動作がスムーズになった。片足立ちは2秒切る程度から12秒までできるようになったのも、運動の効果が現れている」とコメントをもらいました。● 歩く速度や立ち上がり動作が改善していて、普段気づきにくいところにも効果が現れていました。

| 開眼片足立ち時間 | 記録 |
|----------|--------|
| 前 | 1.96秒 |
| 後 | 12.62秒 |

片足立ちで測定する際に必要です。目を開いた状態で最大の時間をとって、バランスの調整力を評価し、

調査に携わった専門家の先生からのメッセージ

ヒトの身体は無駄を嫌いません。つまり、必要な力(能力)はいつまでも残し、不必要な力(能力)は一刻も早く衰えさせます。握力(握力)、すばやく歩く(5m歩行)、すばやく立ち座る(椅子立ち座り)、バランスを保つ(片足立ち)、たくさん動く(活動量)、体型維持(身体組成)は、身体にとって必要な力ですが、60代頃から衰えやすくなります。

いつまでも楽しく元気に過ごすためには、日頃からこまめに、積極的に、できるだけしっかりと身体を動かして、自分の身体にこれらの機能は「必要な力です」と認識させましょう。

街中のいたるところで、「必要な会話を極力お控えいただき...」「黙食」という掲示物を目にします。また、多くの人が「おしゃべりする機会が少なくなってきた」という声を耳にします。

一方、会話をすることも、食事をすることも、口腔機能の維持には不可欠な運動です。コロナ禍では、口腔機能の低下にも注意しなければなりません。周囲に人がいないことを確認し、アナウンサーのように、この広報紙1ページ分を声に出して読んでみてください。疲れていませんか？

高齢の人にとって最も重要な栄養素は「タンパク質」です。タンパク質は体内に貯蔵されず、常に消費されていますので、必要な分はきちんと食事から摂取しなければなりません。

体重、糖尿、血圧、コレステロール、中性脂肪：色々と気にして食事を減らすよりも、まずは積極的にタンパク質を補給しましょう。

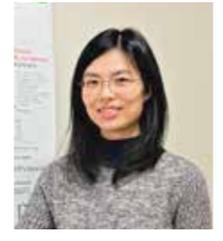
お肉をたくさん食べることが難しいければ、魚、卵、大豆製品(納豆、豆腐、味噌)、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)もお勧めです。



身体活動の専門家
岸本 裕歩さん
(九州大学准教授)



口腔機能の専門家
水谷 慎一さん
(九州大学准教授)



栄養の専門家
長谷 静香さん
(福岡工業大学准教授)

調査結果報告会の案内

市と福岡工業大学、九州大学が共同で実施した介護予防事業の効果検証に関する調査結果の報告会を下記の内容で開催します。(※要事前予約)報告会はどなたでも参加できます。

【開催日時】 3月29日(火) 13時30分～15時30分

【会場】 サンコスモ古賀201・202研修室

【報告会の内容】

1. 介護予防事業の効果検証調査に関する結果報告
2. 大学研究者およびスタッフによる健康講座
3. 健康に関する個別相談会 *** 3月25日(金)17時まで**に申し込んでください。

【申し込み・問い合わせ】 地域活動サポートセンターゆい ☎941-6809



～「外来種の問題」を正しく理解し、
今私たちができることを知る～



◀アカミミガメ

「侵略的外来種」と呼ばれる生きものがいます。この「侵略的外来種」による影響が、日本各地で問題となり深刻さを増しています。

「もともといなかった国や地域に、人間によって持ち込まれた生きもの」をさします。入ってきた年代は問わず（1年前でも500年前でも）人が持ち込んだものだと明らかであれば、それは外来種です。（渡り鳥など自力で飛んでくる生きものは外来種とはいえません。）

【外来種とは】

外来種

セブンクワンモ

知ってほしい!!

【問い合わせ】
環境課
☎942-1127

▼ブルーギル

【外来種が私たちに及ぼす悪影響】

それぞれの地域の生態系は、微妙なバランスのもとで成立しています。ここに外からの生きものが侵入してくると、生態系や幅広い分野で悪影響を及ぼす可能性があります。

〈具体的な被害例〉

- 「生態系被害」…もともといた生きものたちが姿を消す
- 「ヒトの生命・身体への被害」…かまれる、刺される。日本にいない病原菌による感染症などを発症する
- 「農林水産業への被害」…野菜・果物・魚などの質や生産量が低下する

〈実はこれも外来種です!〉

日本国内でも、別の地域から持ち込まれた生きものは外来種で「国内由来の外来種」と呼ばれます。もともとその地域にいる生きものに影響を与えたり、同じ種類であっても遺伝子を攪乱することがあります。

例：ゲンジボタルの発光周期は西日本と東日本で異なります。国内でも生息地によって遺伝子型が異なる場合があり、他地域の個体を導入すると遺伝的な攪乱が懸念されます。

カムルチー▶

▲オオワサモ



リーパス大ホールで古賀市成人式を行いました。今年のテーマは「愛！二十歳！～想いを届けよう～」。成人式実行委員会が企画したイベントで、記憶に残る成人式になりました。恩師・新成人インタビューや、懐かしい学び舎が登場する動画に、笑いや拍手が沸き起こり会場は大いに盛り上がりしました。

※一部、広報写真用にマスクを外して撮影しています。

～「外来種の問題」を正しく理解し、
今私たちができることを知る～

古賀市内の アライグマのこと

**アライグマ
それ、じゃない?!**

近年国内で急速に生息を拡大し、被害(多くの地域で農作物や家屋への侵入など)が深刻化している「アライグマ」。とうとう古賀市でも生息が確認されました。イヌでもネコでもない見慣れない動物を見かけたら、アライグマ、タヌキ、アナグマかもしれません。

似ていますが…
私たちは昔からいた
在来種です



**私たちの責任と
アライグマのこれから**

アライグマは、犬のように長い年月をかけて人間が飼いならしてきた愛玩動物と異なります。成長すると粗暴になる性格から家庭での飼育が困難になり、飼い主が捨てたり、逃げ出したりして野生化してしまつたことが問題となっています。

人間の身勝手な行動の結果「侵略的外来種」と呼ばれるようになったかわいそうなアライグマ。しかし、同情するだけでは問題は解決しません。アライグマによる農業被害や住居被害の現状があり、居場所がなくなり命を失ったり捕食されたりする在来生物がいるのも事実です。

人間の起こした問題だからこそ、負の遺産を次世代へ引き継がないために、今、私たちが責任を持つて解決へ向け努力する必要があります。

「箱わな」で防除

箱わなを使った説明会や講習会を開催する予定です。また捕獲・目撃・痕跡などアライグマに関する情報収集も併せて行います。アライグマ捕獲・防除への協力をお願いします。



講習会の様子

アライグマの今

北米原産の野生生物。ペットとして多く輸入され野生化し、定着したもので、県内でもすでに分布を拡げています。在来の生態系や農作物などへの被害、感染症を媒介する可能性もあるため、「外来生物法」で「特定外来生物」として、飼養・譲渡・販売が禁止され、「防除」の対象となっています。アライグマは日本では天敵がいなかったため増加率が高く、短期間に急増します。存在が確認され始めたころには、すでに定着が始まっているといわれています。



釜内県道上で確認されたロードキル個体

●千鳥ヶ池では…

令和2年度から、ぐりんぐりん古賀[※]と連携して、千鳥ヶ池の生態系を守るためにミシシッピアカミミガメの防除活動を行っています。また、もともと古賀にはどんな生きものがいるのかを知ってもらうために、親子生きもの観察会を実施しています。

[※]ぐりんぐりん古賀 市民や団体、事業者、行政の協働ネットワーク「古賀市環境市民会議」の愛称です。



親子生きもの観察会



外来種

私たちが未来のためにできること

各地に拡がってしまった外来種を防除するには、たくさんの労力やお金がかかります。未来のためにも、私たちは外来種を「**入れない、捨てない、拡げない**」の**3原則**を守らなければいけません。

❗「入れない」

(悪影響を及ぼすおそれのある)外来種を自然分布域から非分布域へ「入れない」
❑お母さんの田舎で採ったメダカ。かわいそうだから近所の水路に逃がそう!

❗「捨てない」

飼養・栽培している外来種を適切に管理し、「捨てない」(逃がさない・放さない・逸失させない)
❑お店で買った水槽用の水草が増えてきた!日本の水草だし、川に捨てよう!

❗「拡げない」

既に野外にいる外来種を他地域に「拡げない」(増やさない)
❑ため池でブラックバスが釣れたので、バケツに入れて別のため池に放そう!
→外来生物法違反。最高で懲役3年・罰金300万円(個人)

これがアライグマだ!!



◆甘みのある作物を好み、主に収穫期に食害する(トウモロコシ、スイカ、ブドウ、イチゴ)。指が長く器用な前肢を持つため、スイカなどは皮に小さな穴を開けて液果だけをすくい出したり、トウモロコシの皮をむくなど特徴的。

眉間の黒いスジ

耳は大きく、白いふちどりがある

黒いアイマスクをつけたような顔

◆雑食性で何でも食べる。特に油っこい物や甘い物、爬虫類、両生類、魚類、昆虫や甲殻類などを好む(これらの在来種にとって、アライグマは経験したことのないタイプの捕食者である)。

長いシマシマのしっぽ



前足

後足

5本にはっきり分かれた長い指



▲食害被害スイカ

◆アライグマ回虫、マダニ感染症、エキノコックス症など人獣共通感染症の媒介になる可能性がある。決して素手で触ったり、むやみに近づいてはダメ!

高い所にも登れる!

夜行性なので夜元気
トレイルカメラ画像(釜内 庵原氏提供)

写真提供元:福岡県・環境省北海道地方環境事務所・九州地方環境事務所

～あなたの身近にある「まちづくり」～ 住みよいまちにするために

【問い合わせ】 まちづくり推進課 ☎942-1165

「まちづくり」とは
みんなが住むまちを
みんなの力で
もっと住みよいまちにすること

一連のシリーズ(1・2・3月号)を通じ、あなたの身近にあるさまざまなかたちの「まちづくり」を紹介しました。

「地域コミュニティとのつながりがある」「まちづくりの一員になっている」と感じる人の幸福度は高いという研究結果もあり、隣近所の人とのつながりを持つことやまちづくりへ参加することは、生活をより豊かにする手段になるとして、あらためて注目されつつあります。

「自治会」「校区コミュニティ」「市民活動団体」に限らず、自分ができるまちづくり活動に、無理のないところから参加してみてください。



あなたもまちづくりの担い手の一人です。

まちづくりQ&A

Q 「ボランティア団体」と「NPO法人」の違いって何？

A どちらも「主体的に組織された、公益的な活動を行う団体」であることは同じですが、ボランティア団体が任意団体であるのに対し、NPO法人(特定非営利活動法人)は法律に基づく認証を得て、法務局で登記を行うことで法人格を取得した団体のことを言います。



大切なコミュニティ活動 (団体によるまちづくり)

自治会
(1月号で紹介)

校区コミュニティ
(2月号で紹介)

市民活動団体
(今月号)

地域や社会をより良くしたいという共通の目的を持つ人たちが集まり、主体的に組織された、公益的な活動を行う団体のことです。

例えば、ホテルが飛び交う河川の環境を維持するために活動する「ボランティア団体」や、文化芸術活動を通じて子どもの豊かな育ちを応援する「NPO法人」などが挙げられます。

近年、市民活動団体はまちづくりの重要な担い手としてその存在感が増しています。市は市民活動団体が活動しやすい環境づくりや市民への情報発信などを通じて、市民活動を支援しています。

市民活動団体とは

古賀市まちづくり基本条例では、まちづくりのことを「住みよいまちをつくるための公益的な活動」と表しています。

これまでまちづくりの具体的な取組として「自治会」「校区コミュニティ」を紹介してきました。今月は「市民活動団体」についてです。

市民活動支援の紹介

市民活動支援①

■ つながりひろば(市民活動支援センター) つながりひろば

市民活動に関する相談の受付、情報収集・発信、研修やイベントの実施といった市民活動支援の総合的な窓口となる施設です。

現在は市からの委託を受けて「NPO法人エコけん」が運営を担当しています。

(リーパス中央公民館1階)



こんな時は つながりひろばへ

- ▶ 子どもに関わるボランティアをしてみたいけど、何かできることはないかな。
- ▶ ボランティア団体の会計を担当しているが、事務処理のやり方が分からない。
- ▶ NPO法人で新しい事業に取り組んでいるが、もっといろんな人に知ってもらいたい。

▲市民活動体験「ハッピーデー」の様子



市民活動支援②

■ 公募型補助金

古賀クリスマスマーケット

(一般社団法人 こがみらい)

JR古賀駅西口のにぎわいづくりと起業家の支援を行うことで、古賀を元気にすることを目的に、昨年引き続き開催された古賀クリスマスマーケット。イルミネーションが冬のまちを彩り、雑貨やお菓子のお店が並ぶ駅前ミニマーケットが開かれました。



市民活動団体が地域課題の解決に向けて取り組む事業に対して、市は補助金を出してその活動を支援しています。

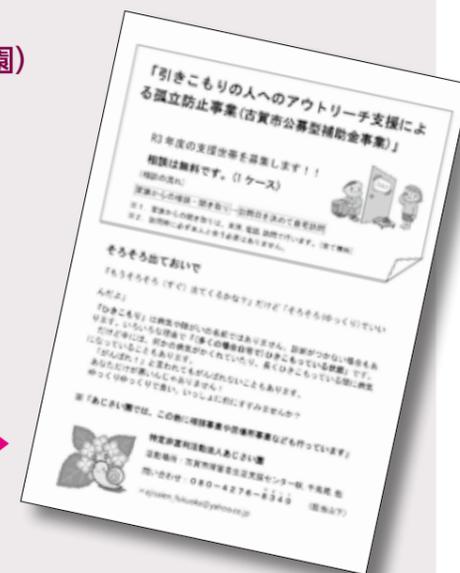
今年度は、市内で活動する2団体が地域をより良くするための取組を行っています。

引きこもりの人へのアウトリーチ支援

(特定非営利活動法人 あじさい園)

引きこもりの状態にある人の社会復帰を目的に、無理に引き出すのではなく、家族支援や時間をかけた面接によって少しずつ信頼関係を築いていき、「自分の意思」で動き出すのを待つ方法で一人ひとりの社会復帰を支援します。

支援世帯募集チラシ▶



●多文化共生の一步●

「知ること」から始めよう!

【問い合わせ】 まちづくり推進課 ☎942-1165

外国籍の人は、私たちがとは関係ないの?

コンビニに並ぶ、彩り豊かな惣菜を利用したことはありますか?
美味しくとても便利なお惣菜。そんな身近なお惣菜を作っている企業の中には、古賀市に住んでいる外国人技能実習生もいます。
外国人技能実習生のほとんどは20代、30代の若者で、中には本国に子どもを残して来ている人もいます。
どんな想いで来日し、日本でそして古賀市で暮らしているのでしょうか…。

※外国人技能実習生…海外から日本へ、技能や技術、知識を学びに来ている外国籍の人

「も」っと日本を知りたい、「日本語を学びたい」「もっと日本人と交流がしたい」

そんな気持ちがあっても、思うように日本語でコミュニケーションが取れず、もどかしい思いをしている外国人技能実習生がいます。また、地域社会との関わりで、近所の人たちが集まる活動に「参加したいが参加しなことがない人」が全体の44%と、とても多いことも分かりました。【県在住外国人アンケート調査(令和2年2月実施)結果】
一方、日本人は外国籍の人に對して「文化や習慣が違うから、どう接していいのかわからない」「英語を間違えたと恥ずかしいから話せない」…と感じている人が多いことも分かりました。

英語ではなく日本語で通じる?!

初めは勇気が要るかもしれませんが、全てを伝えることが難しくいかもれません。
完璧でなくても、「伝えよう」とするその思いが大切なのです。あなたのちょっとした声かけや心がけは、相手の心をきくと

温かくすることでしょう。
実際、古賀市の外国籍市民の約9割がアジア圏の人で、必ずしも英語が通じるとは限りません。「やさしい日本語」で会話をしてみましよう。

同じまちの住人同士「知ること」で近づこう

お惣菜の製造だけではありません。さまざまな業種(建設関係や農業関係など)で私たちの暮らしを何気なくサポートしてくれているたくさんの方々の外国人技能実習生が身近に暮らしています。そのことを「知る」と「遠い国の人」「私には関係のない人」では終わらないように思います。
さあ、「知ること」から始めましよう。

「やさしい日本語」で話そうよ

市は「やさしい日本語」を啓発し広げていくために、缶バッジを作成しました。デザインは、竟成館高校ベーシックデザインコースの生徒さんです。

*「やさしい日本語」って? 子どものころから日本語を自然に使っていない人にも分かるよう、簡単な言葉に言い換えて話す(書く)思いやりの日本語です。

【2020年 人権標語】 ●誹謗中傷 その書き込みで 亡くなる命 玄界高等学校1年1組 山下 黎珈

ありがとう!

喫茶「ひびきの里」

～令和4年3月下旬に閉所します～

喫茶「ひびきの里」は、平成14年11月、障がいのある人の働く場所がまだ少なかった古賀市に、時代に先駆け「障がいのある人が、地域と交流を持ちながら働ける場」として、グリーンパーク内コスモス館の中にオープンしました。以来約20年、子ども連れの家族から高齢者まで、お越しいただいた皆さんに美味しい食事や素敵な笑顔をお届けしてきましたが、令和4年3月21日(予定)をもって閉所することになりました。

「人に必要とされること」「人に喜ばれること」が何よりも嬉しい」と、喫茶「ひびきの里」でいきいきと楽しそうに働くスタッフの姿を通し、まわりのみんなもたくさんの元気をもらいました。スタッフは、今後も運営者の社会福祉法人福岡コロニーの障がい福祉サービス事業所「なのみ工芸」で仕事を続けていきます。

今まで本当にありがとうございました!
これからも、応援しています!!

スタッフの皆さん、運営して下さった社会福祉法人福岡コロニーの皆さん、これまで喫茶「ひびきの里」を支えて下さったたくさんの方々に心から感謝します。

【問い合わせ】
福祉課(サンコスモ古賀内)
☎692-1078

食べ逃すことなかれ!
●あのTNCもち浜ストア「うどんMAP」で紹介された「味噌バターちゃんぽんうどん」もあります。ぜひお越しください。

(定休日:月・火)

慣れない接客や調理。ひとつひとつ練習しました。



ほくが描きました。選んでください。

イラストの得意な彼のもてなし方



今では、一人でできることも増えました!



後期高齢者医療制度に関するお知らせ

①一定以上の所得のある人(75歳以上の人等)の医療費の窓口負担割合が変わります

- 2022年(令和4年)10月1日から、一定以上の所得のある人(75歳以上の人等)は、現役並み所得者(窓口負担割合3割)を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。
- 変更対象となる人は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の人です。

※住民税非課税世帯の人は基本的に1割負担となります。



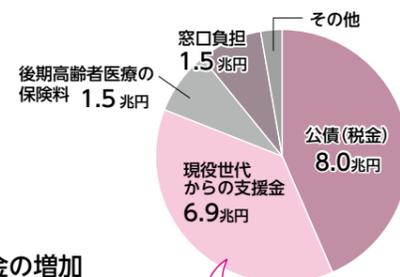
| 2022年9月30日まで | | 2022年10月1日から | |
|--------------|---------|--------------|---------|
| 区分 | 医療費負担割合 | 区分 | 医療費負担割合 |
| 現役並み所得者 | 3割 | 現役並み所得者 | 3割 |
| 一般所得者等* | 1割 | 一定以上所得のある人 | 2割 |
| | | 一般所得者等* | 1割 |

被保険者全体の約20%

②見直しの背景

- 2022年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費の増大が見込まれています。
- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いて約4割は現役世代(子や孫)の負担(支援金)となっており、今後も拡大していく見通しとなっています。
- 今回の窓口負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

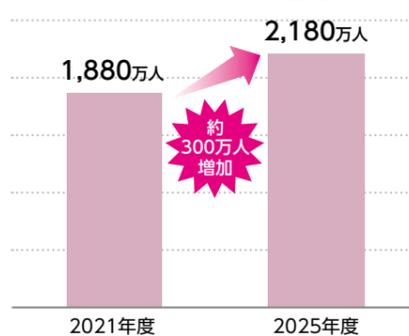
75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳(総額約18.4兆円)※令和4年度予算案ベース



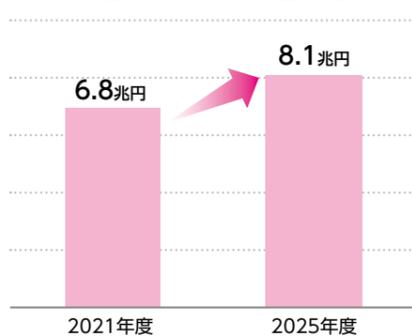
およそ40%が現役世代からの支援金です



75歳以上人口の増加



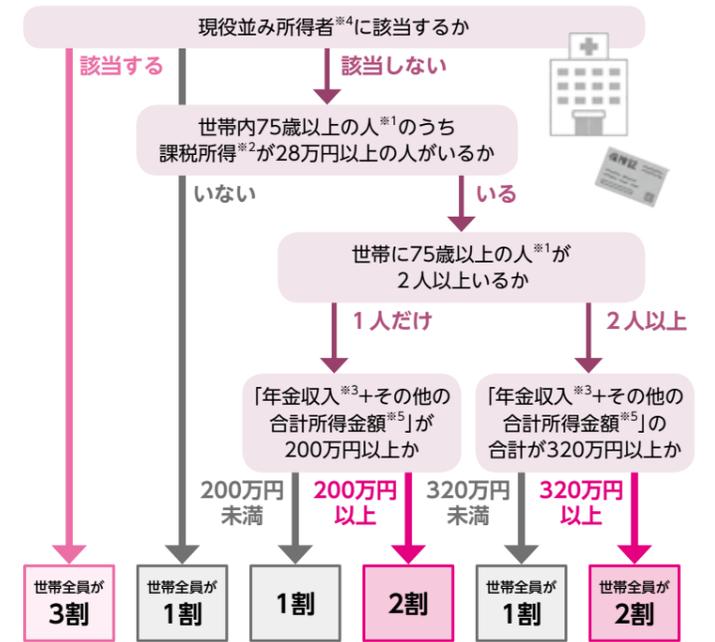
現役世代からの支援金の増加



③窓口負担割合2割の対象となるかどうかは主に以下の流れで判定します

- 世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の人^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。
(2021年中の所得をもとに、2022年9月頃に判定します)

- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは 75歳以上の人(65~74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた人を含む)
- ※2 「課税所得」とは 住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除等(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額)です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まれません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の人。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは 事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額のことです。



④窓口負担割合が2割となる人には負担を抑える配慮措置があります

【配慮措置が適用される場合の計算方法】
例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合

| | |
|---------------|---------|
| 窓口負担割合1割のとき ① | 5,000円 |
| 窓口負担割合2割のとき ② | 10,000円 |
| 負担増 ③(②-①) | 5,000円 |
| 窓口負担増の上限 ④ | 3,000円 |
| 払い戻し ③-④ | 2,000円 |

- 2022年10月1日の施行後3年間(2025年9月30日まで)は、2割負担となる人について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる人は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

配慮措置：1か月5,000円の負担増を3,000円に抑制するための差額を払い戻します。



⚠️ご注意ください!

- ・厚生労働省や地方自治体が、電話や訪問で口座情報登録をお願いすることや、キャッシュカード、通帳等をお預かりすることは**絶対にありません**。
- ・ATMの操作をお願いすることは**絶対にありません**。
- ・不審な電話があったときは、最寄りの警察署や警察相談専用電話(#9110)、または消費生活センター(188)に問い合わせてください。

書類は必ず郵送でお届けします



医療費窓口負担割合の見直しに関する問い合わせ

- 制度の見直しの背景等に関する質問は

厚生労働省の後期高齢者窓口負担割合コールセンター ☎0120-002-719
【受付時間】9時~18時(月~土) ※3月末まで開設の予定です。

- 被保険者証や窓口負担割合等に関する質問は

福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎651-3111
【受付時間】8時30分~17時30分 ※土・日・祝日及び年末年始を除く

古賀市市民国保課 年金・医療係 ☎942-1194
【受付時間】8時30分~17時 ※土・日・祝日及び年末年始を除く

※2月7日時点の情報です。今後内容が変更になることがあります。

【接種予約の問い合わせ】 市コールセンター ☎692-1072 (平日8時30分～17時)

【新型コロナウイルスの問い合わせ】 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151

新型コロナワクチン追加(3回目)接種の前倒しについて(前号からの変更点)

新たな変異株の発生などの状況を踏まえ、18歳以上の全ての対象者について、2回目接種から8か月を待たずに3回目接種を実施できるようになりました。

| | |
|------------------|-------------------|
| 18歳以上の 全ての対象者 | 2回目接種日の6か月後から接種可能 |
|------------------|-------------------|

【接種券の送付】 ワクチンの供給量を見ながら順次接種券を送付します。

※接種券が届いた時から予約可能です。予約サイトからの予約はこちら
 ※接種会場・時間帯の詳しい情報は、予約サイトまたは市コールセンターで確認してください。



5～11歳の接種について

5～11歳用の新型コロナワクチン(ファイザー社製)が承認されたことに伴い、準備が整い次第、接種券を送付する予定です。



2022スポーツ協会 初心者教室

①弓道協会

初心者弓道教室
 5月8日(日)～6月12日(日)
 (毎週火・金曜日)
 【開講式】5月8日(日) 10時
 市弓道場
 市内在住または通勤・通学者(高校生以上)
 ¥3,500円(保険料含む)
 申込期限 5月7日(土)

②卓球協会

初心者ピンポン教室(全10回)
 5月8日(日)～7月24日(日)
 (毎週日曜日)10時～12時
 花見小学校
 市内在住または通勤・通学者
 ¥2,000円/高校生以上
 ¥1,000円/小・中学生ジュニア(保険料含む)
 申込期間 3月4日(金)～4月15日(金)

【①②③⑤の申し込み・問い合わせ】
 スポーツ協会
 ☎944-1825

③テニス協会

硬式テニススクール
 (初心者クラス・初中級クラス)
 4月～7月(毎週日曜日)
 9時～11時
 ※初日は8時30分～受付
 久保コート
 市内在住または通勤・通学者(中学生以上)
 各クラス12人程度
 ¥5,000円(保険料含む)
 申込期限 3月19日(土)

硬式テニスジュニアスクール
 4月～7月(毎週日曜日)
 9時～10時(低学年クラス)
 10時～11時(高学年クラス)
 ※初日は8時30分～受付
 久保コート
 低学年クラス…新小学2～4年生
 高学年クラス…新小学5～中学3年生
 各クラス12人程度
 ¥2,000円(保険料含む)
 申込期限 3月19日(土)

④ソフトテニス協会

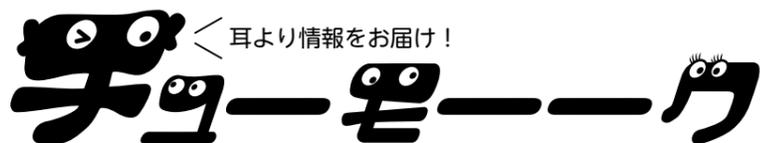
ソフトテニススクール
 4月～7月(毎週日曜日)
 9時～11時
 久保コート
 小・中学生
 ¥1,000円(保険料含む)
 動きやすい服装、シューズ、帽子、飲み物(ラケット貸出可)
 会場にて(随時受付中)
 ☎090-7442-6167(逸見)

⑤リズム体操協会

初心者教室
 5月11日(水)～7月13日(水)
 (毎週水曜日)10時～12時
 リーパス306
 市内在住者
 ¥2,500円(保険料含む)
 申込期限 5月11日(水)

⑥陸上競技協会

ジュニア陸上教室(予定)
 4月～翌年3月(木曜日)
 18時～19時30分
 千鳥ヶ池公園多目的広場
 小学生
 ¥1,800円(保険料含む)
 申込 問 ☎090-4999-3956(辻)



耳より情報をお届け!

見ちゃ
ら～ん?



兄: ゆうひくん 弟: いとせくん

※掲載情報は2月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響で延期または中止になることがあります。最新情報は市ホームページで確認、または担当課にお問い合わせください。



令和3年度 学校教育関係各種表彰

●問い合わせ 学校教育課 ☎942-1348

日々の教育活動が高く評価され、市内の多くの学校や教職員が国や県から表彰されました。これからも、ふるさとを愛し、未来をたくましく生きる児童生徒の育成をめざし、充実した教育活動を推進していきます。

- ・子供の読書活動優秀実践校 文部科学大臣表彰
- ・学校保健及び学校安全表彰 文部科学大臣表彰
- ・福岡県公立学校優秀校表彰

小野小学校

- ・福岡県公立学校優秀教職員表彰
小野小学校 羽田野 紀子 主幹教諭
- ・福岡県公立学校教育マイスター表彰
古賀東中学校 北野 千鶴 養護教諭
- ・福岡県公立学校教育マイスター表彰
舞の里小学校 野嶋 純子 教諭
- ・「ふくおか教育論文」一般の部 佳作賞
花鶴小学校 大熊 未菜 教諭
- ・「ふくおか教育論文」若年の部 優良賞
舞の里小学校 穎川 祥子 教諭



古賀駅西口エリア活性化ビジョン案をつくっています

～古賀駅西口エリア活性化に向けたミーティングを開催しました～ 12/13



ミーティングで出た意見

- 本で地域の人々が集まる場をつくりたい
- 高校生や大学生が気軽に立ち寄れるお店が欲しい
- 飲食店が増えたらいい
- 創業しやすい環境づくり＝シェアショップやシェアキッチンが欲しい

お知らせ!

古賀駅西口活性化プロジェクト第一弾としてリノベーション事業により昨年9月に誕生した Koga ballroom (コガボールルーム) ではダンスやヨガ、ワークショップなどさまざまな用途で利用していただいています。利用を希望する人は気軽に問い合わせください。



まちづくり組織をつくりました!

西口エリアで事業をやってみたい、開業したいという人は、気軽に問い合わせください。

このたび、その仕組みづくりの一環として「まちづくり組織」を設立しました。この組織では地域のみなさんと連携して、活性化ビジョンをもとに、空き店舗を改修した拠点施設の運営をはじめ、さまざまな持続可能な活性化事業を実施する予定です。

JR古賀駅西口エリアマネジメント 第4回

【問い合わせ】 商工政策課 ☎942-1176

INFORMATION

※最新情報は市ホームページで確認、または担当課にお問い合わせください。

掲載情報は2月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響で延期または中止になることがあります。



りくくん

腎臓疾患患者福祉給付金(後期)の申請手続きを受け付けます

県では、就労などで昼間の人工透析を受けられず、夜間(原則17時以降)に月5回以上人工透析の治療を受けている人へ月額2,000円の福祉給付金を支給しています。令和3年10月から令和4年3月分の受給を希望する人は、申請手続きが必要です。対象要件などの詳細は問い合わせください。

申込期限 3月31日(木)

問 福祉課(サンコスモ古賀内)
☎ 692-1078

3月は自殺対策強化月間です

自殺行動のほとんどが、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立など、心理的に追い詰められ、精神疾患を発症し、正常な判断ができずに、「追い込まれた末の死」に至っています。

また、自殺を考えている人の多くは、「生きたい」という気持ちと死の間で揺れ動き、不眠や体調不良など危険を示すサインを発しています。このようなサインに周囲の人が気づき、声をかけ、耳を傾け、必要な支援につなげることで守れる命があります。

市では、3月の自殺対策強化月間で、下記の啓発に取り組みます。ひとりで悩まずに、まずは相談してください。

いつ 3月1日(火)～3月31日(木)

どこ 市立図書館、サンコスモ古賀1階談話コーナー

なに

- 市立図書館には、自殺対策関連書籍コーナーを設置します。
- サンコスモ古賀1階談話コーナーでは、自殺対策啓発のパネル展示や相談窓口一覧リーフレットを配布しています。

お立ち寄り時には、ぜひご覧ください。

問 福祉課(サンコスモ古賀内)
☎ 942-1156

「子ども医療証」・「ひとり親家庭等医療証」の送付

4月から小・中学校に入学予定の子ども「子ども医療証」を3月下旬に郵送します。

このうち、小学校に入学予定の、ひとり親家庭等医療の対象者は、3月上旬に郵送する交付申請書の提出が必要です。申請後、「ひとり親家庭等医療証」を郵送します。



問 市民国保課 ☎942-1194

高額療養費の申請手続きが簡略化されました

これまで高額療養費は、該当した受診月ごとに申請が必要でした。1月からは「高額療養費支給申請書兼承諾書」で申請することで、以後に高額療養費に該当した場合は自動的に受給できるようになりました(世帯主の変更などにより自動支給を停止する場合があります。該当する場合には通知します)。

高額療養費の支給が、早い場合でも受診月の3か月後になることや、支給時に支給決定通知を送付することはこれまでと変わりません。

支給見込額が500円以上となる未申請の人には、受診からおおむね6か月後に申請の案内を郵送します。

どこ 市民国保課

- 持** 窓口に来庁する人の本人確認できるもの(運転免許証など顔写真付きであれば1点、なければ2点)
- 世帯主のマイナンバーが確認できるもの、振り込みを希望する口座の通帳(世帯主もしくは受診者名義)、委任状(別世帯の人が来庁する場合のみ)

問 市民国保課
☎ 942-1193

休日開庁のお知らせ

いつ 3月27日(日)、4月3日(日)
10時～14時

どこ 市民国保課、学校教育課
【手続きできるもの】

- ①住所変更(転入・転居・転出届)の受付
- ②住民票など諸証明の発行
- ③国民健康保険、後期高齢者医療、子ども医療、重度障害者医療の手続き
- ④小・中学校の手続き

※②～④は住所変更に伴うもの
※詳しくは問い合わせください。

問 市民国保課

- ・住所変更や住民票について
市民係 ☎942-1123
- ・国民健康保険について
国保係 ☎942-1193
- ・後期高齢者医療や子ども医療などについて
年金・医療係 ☎942-1194
- ・小・中学校の手続きについて
学校教育課 ☎942-1130

後期高齢者医療保険 高額介護合算申請受付の開始 (令和2年8月～令和3年7月分)

後期高齢者医療保険の加入者が、医療保険と介護保険の両方を利用し、年間の自己負担額の世帯内合計が基準額を超えた場合、申請により、超過分の金額が払い戻されます。対象者には2月下旬に、後期高齢者医療広域連合から勧奨通知を送付します。

だれ 後期高齢者医療被保険者(令和3年7月31日時点・前日までに死亡した人を含む)

どこ 市民国保課

申請期限 令和5年7月31日(月)

※令和元年8月～令和2年7月分の申請期限は令和4年8月1日(月)です。
※年ごとに申請が必要です。詳しくは後期高齢者医療広域連合からの通知を確認してください。

申請 問 市民国保課
☎ 942-1194

LOOK! こがのパパたち写真展 作品募集

●問い合わせ まちづくり推進課 ☎942-1165

北欧のスウェーデンでは、多くの男性が育児休暇を取得して、半年以上の長期育児休暇中の父親たちを撮影した『スウェーデンのパパたち巡回写真展』が全国で開催されています。(※西部技研内にスウェーデンの名誉領事館がある縁もあり、市でも写真展を開催することが決まりました。そこで、涙あり、笑いあり、ほのぼのあり、さまざまな古賀のパパたちの育児シーンを写した写真を、下記のとおり募集します。

■対象 市内在住または在勤の人
※現在育児中のパパに限りません。

■作品 育児中の写真
(未発表作品に限る。昔の写真でも可)
※作品あたりの上限をA4サイズ以下とします。

■写真についての「一言コメント」(様式なし)

■応募方法 郵送・窓口・メール

■応募期間 2月21日(月)～3月15日(火)
(当日消印有効/送信有効)

■申込先 ☎〒811-3192(住所不要)
古賀市役所 まちづくり推進課

✉kokusai@city.koga.fukuoka.jp

※肖像権の侵害などがないように、被写体の承諾を得るなど、応募者の責任をお願いします(応募作品は、リepasに5月展示予定)。

※応募は1人1点のみ。提出された写真をそのまま展示するため返却できません。写真の裏に名前とふりがなを記入してください。

※応募多数の場合は選考となります。



LOOK! 本当に「安全運転」できていますか? 「春の高齢者自動車安全運転スクール」参加者募集!

●問い合わせ 総務課 ☎942-1112

「春の交通安全県民運動」(4月6日～15日)にあわせて、「高齢者自動車安全運転スクール」を開催します。年齢を重ねることによる視力や判断能力の衰えは誰にでも生じるものです。安全な運転をより長く続けられるように、講義と実技を通して自身の運転を振り返ってみませんか?

4/7(木) **【場所】** 古賀自動車学校
14時10分～(2時間程度)

参加無料

■コース いずれかを選択

- ①オートマチック車による運転実技体験
- ②マニュアル車による運転実技体験

■対象 市内在住で65歳以上の人

■定員 30人

※新型コロナの影響で人数制限を行う場合があります。

■申込方法 電話 ■申込期限 3月18日(金) 17時
※抽選結果は3月25日(金)までに文書で通知します。

70歳以上の方が自動車運転免許証の更新時に必要な「高齢者講習」ではありません。



「あのくさ…」

＝みんなの「声」コーナー＝

「あのくさ…」はお寄せいただいた読者の声(古賀市に思うこと、うれしかった話、聞いてほしい自慢話、暮らしの中の何気ない話など)で作るページです。

※掲載者とプレゼント当選者は異なります。

公園に設置する啓発看板をデザインした「古賀競成館高校ベシックデザインコースの皆さん」

写真左から
よしだ さり ほんた あおい
古田くるみ、吉田 芽里、春田 葵衣、
しんかど まいな やまむら あやか
新門 真衣奈、山村 朱加先生



先日、母に誘われて文化協会主催のミニコンサートに行ってきました。私よりお年を召した方が、イキイキと楽器にふれているのを見て、あんなにかやりたいたいと思いました。完成度も高く、しかも無料！で心が洗われる。色々やっているようなので、宣伝して下さい。私もまた行きたいです。「たーきー」さん／舞の里／44歳

(23ページで募集しています)

可愛らしい赤ちゃんがこがんとのお顔をかざって有り、今コロナの中、気持ちがやられました。皆さん元気です！早く育ってほしいと願っています。「ネコ」の夏ちゃん。ミーちゃんさん／谷山／38歳

なんかやりたいたい！

先日は、母に誘われて文化協会主催のミニコンサートに行ってきました。私よりお年を召した方が、イキイキと楽器にふれているのを見て、あんなにかやりたいたいと思いました。完成度も高く、しかも無料！で心が洗われる。色々やっているようなので、宣伝して下さい。私もまた行きたいです。「たーきー」さん／舞の里／44歳

広報こが1月号の感想
2022年新年号



お年玉付年賀状、いつも七八枚切手シートが当たるのですが、今年は「0」残念!!と思っただけ、一枚、二等の「ふるさと小包」が当たりました!!一万本に一本の確率。小さな幸せが出ました。「古賀重子」さん／新久保／73歳

小さな幸せ

050-5533-8194

(「古賀重子」さん／新久保／73歳)

防災無線

古賀市からのお知らせ放送が、やまびこになって次々に重なり、何と言っているか耳が遠いので聞き取りが難しいです。せっかく放送して下さっているのに、しっかり聞きたいです。「匿名」さん

●防災行政無線放送は、拡声器からの距離や建物の気密性、風雨などの天候に影響を受け、複数の拡声器の放送が重なると聞こえづらくなります。拡声器の配置を工夫し、可能な限り大きな音で放送が重ならないよう緊急時を除き時差をつけて放送しています。が、全ての方に情報を伝えることは困難です。市では放送内容を電話で聞くことができるサービスがあります。是非ご利用ください。「防災行政無線電話応答サービス」050-5533-8194

(切りとり)

| | |
|---------------------|---------|
| ふりがな 名前 | 年齢 歳 |
| ペンネームもしくは匿名 | |
| ※記載がない場合は、実名で掲載します。 | |
| 住所 〒 - | |
| 電話番号 | |

※名前と住所は必ず記入してください。

今月の読者プレゼント(3月22日(火)必着)プレゼントを希望する方に○をつけてください。
・Mahina「食事・テイクアウト10%OFFチケット」(25ページ掲載)…20人
・ハウス食品株式会社「うまかつちゃん濃厚新味5個パック」(27ページ掲載)…10人

POST CARD

郵送する場合
お手数ですが
63円切手をお貼りください

〒811-3192
古賀市役所経営戦略課
広報公聴係行

広報こが

こがんと。

2022年3月号



●アンケートはがきに回答し、郵送か市役所の案内コーナー(応募ポスト)または経営戦略課までお持ちください。アンケートに答えた人の中から抽選で今月の読者プレゼントが当たります。市ホームページからも応募できます。

(切りとり)

古賀を歩こう! ~春がきた~

春風に吹かれながら青空に映える桜を眺め、こころ躍るウォーキングです。桜の大樹や若樹など折々の風情も楽しめます。

今回は、県立玄界高等学校の中庭の桜鑑賞もできます。多くの皆さんの参加をお待ちしています。



いつ 3月26日(土) 受付: 9時30分~45分

※随時受付、順次スタート ※ゴール後、随時解散

どこ 市民グラウンド(受付・スタート・ゴール会場)

■距離 6.5km

桜の見どころ: 西部電機株桜並木、千鳥苑、千鳥ヶ池公園、玄界高等学校、なのみ工芸(「なのみ桜まつり」開催)、若宮八幡宮

だれ だれでも参加できます。

¥ 無料 申込 当日、会場で申し込んでください。

持 飲み物、帽子、マスク ※雨天中止

問 生涯学習推進課 ☎ 942-1347



第49回 成人式記念駅伝大会 結果発表

1月8日晴天の下、第49回成人式記念駅伝大会を開催し、出場した25チームすべてがタスキをつなぐことができました。



■総合順位

【優勝】 古賀マラソンクラブB (45分46秒)

【準優勝】 古賀マラソンクラブC (47分08秒)

【第3位】 古賀マラソンクラブA (47分22秒)

■区間賞 ※敬称略

【第1区】(3.1km) 出田大貴(古賀マラソンクラブB): 9分13秒

【第2区】(2.9km) 山田耕平(古賀マラソンクラブB): 9分13秒

【第3区】(1.5km) ・50歳以上男性の部 藤井義則(筵内A): 4分59秒

・中学生以上女性の部 増山遥南(筵内B): 5分34秒

【第4区】(2.9km) 福江真吾(古賀マラソンクラブA): 9分12秒

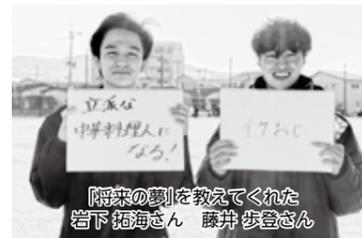
【第5区】(2.9km) 石松明(古賀マラソンクラブA): 8分37秒

■敢闘賞(新成人者出場表彰)※敬称略

岩下拓海(筵内C)、藤井歩登(筵内C)

問 生涯学習推進課

☎ 942-1347



住民講座「在宅医療と人生会議」をYouTubeで配信します

「在宅医療」は、住み慣れた地域で療養できる1つの選択肢です。在宅医療を受けるには、家族などの協力と事前の話し合いが必要です。心の余裕がある時に、自分の「もしものとき」を考え、「自分が望む医療やケア」を大切な人に伝えておきましょう。

鹿児島県喜入町でクリニックを開業し、人生の最期まで寄り添う訪問診療を行っている濱田院長の講話を参考に、人生の最期について向き合ってみませんか?

■講師

濱田 努さん(医療法人浜友会さいれ浜田クリニック 院長)

期間 1月17日(月)~12月31日(土)

上記期間にYouTubeで配信

だれ どなたでも ¥ 無料 申込 不要

視聴方法

①上記期間内にYouTube上で「粕屋医師会」と検索し閲覧。

②右記QRコードから閲覧。



問 福祉課(サンコスモ古賀内)

☎ 942-1156

春休みれきし体験パスポート

歴史クイズなどにチャレンジして、楽しく古賀のれきしを学ぼう!

参加者にはささやかなプレゼントを用意しています。

いつ 3月24日(木)~4月5日(火)

10時~18時

※休館日: 月曜日、3月31日(木)

どこ 市立歴史資料館

だれ 小・中学生 ¥ 無料

問 市立歴史資料館

☎ 944-6214

ヘアサロン CARAT カラット
サンリブ古賀1階 ATM 横 ☎050-5438-7818

男性
カット ¥ 920 根元染(ハーブ)
カラーゲントリートメント付

女性
カット ¥ 1000 ¥ 1200

求人専用 ☎080-7000-2187

有料広告欄

司法書士 松本事務所 リーバスプラザこが正面

相続 戸籍等収集⇒書類作成⇒申請まで全てお任せで明確・良心的費用
遺言・登記(名義変更・抵当権抹消¥6000~+実費・法人登記等)

場所 古賀市駅東二丁目14番20号 お問い合わせ ☎092-555-6262

●平日/午前9時~午後7時 ●土曜/午前9時~午後4時 コロナ対策万全実施
初回相談無料(毎週土曜無料相談会実施(予約優先)) 出張・リモート相談可

福岡県司法書士会・福岡県行政書士会所属 P2台完備

有料広告欄

●イベントや情報の5月号への掲載希望は、3月14日(月)までに内容・日時・場所と連絡先を明記の上、郵送、メールまたはお持ちください。ご希望に沿えない場合もありますので、ご了承ください。宛て先・問い合わせ【〒811-3192(住所不要)古賀市役所経営戦略課広報公聴係☎942-1346】✉pr-koho@city.koga.fukuoka.jp
広報こが有料広告の問い合わせは、経営戦略課☎092-942-1346)もしくは https://www.city.koga.fukuoka.jp/ads/001.phpまで

- 暮らし
- 子ども
- スポーツ
- 健康
- 学び
- イベント
- 募集
- その他

※「リーパズプラザこが」は「リーパズ」と表記

消防 TOPICS トピックス

春季全国火災予防運動

いのちを守る10のポイント (4つの習慣・6つ対策)

【4つの習慣】

- ①寝たばこは絶対にしない、させない
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ③コンロを使うときは、火のそばを離れない
- ④コンセント周りを清掃し、不要なプラグは抜く

【6つの対策】

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやコンロなどは安全装置のついた機器を使用する
- ②火災早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類及びカーテンは防炎品を使用する
- ④延焼を防ぐために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく
- ⑤高齢者や身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問など、地域ぐるみの防火対策を行う

問 粕屋北部消防本部
☎ 944-0131

Withコロナ時代の就職支援講座

Withコロナ時代に求められる人材の変化を知り、自分を生かす仕事探しを学びます。また、履歴書・職務経歴書の書き方や面接の受け方・WEB面接対策のポイントも解説します。

いつ **3月23日(水)**
9時30分～11時30分

どこ 市役所302

だれ 市民

人数 先着20人

¥ 無料

講師

武富 祐子さん
(認定キャリアカウンセラー、ファイナンシャルプランナー)

申込方法 電話

申込期限 **3月18日(金)** 15時

問 市無料職業紹介所

☎ 942-2258



空き家・住まいの終活相談会

県空き家サポートセンター「イエカツ」や空き家問題に詳しい専門家と連携し、空き家や住まいの終活に関する相談会を開催します。

いつ **3月4日(金)** 11時～16時

どこ メイトム宗像102会議室

(宗像市久原180)

なに 相談会

- ・空き家の相続・売買・賃貸について
- ・空き家の活用について
- ・空き家の税金について など

だれ

- ・県内に空き家を持っている人
- ・県内の持ち家に居住中の人

¥ 無料

申込方法 電話・ホームページ(要予約)

持 固定資産納税通知書など建物の情報が分かるもの

申込 問

県空き家活用サポートセンター「イエカツ」

☎ 726-6210

HP <http://www.fkjc.or.jp/jigyo/iekatsu-2>

ひとり親家庭の人の就業支援・養育費などの相談

①就業支援(来所相談、出張相談)

※出張相談はサンコスモ古賀(随時受付)

②養育費相談(電話相談)

※離婚協議中の人も相談可。相談内容によって弁護士相談クーポン(1時間無料相談券)を発行します。

③無料弁護士相談(来所相談)

いつ **3月2日(水)** 13時～15時、
9日(水)、23日(水)

18時30分～20時30分

人数 各4人(先着順)

問 ひとり親サポートセンター

(春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階)

☎ 584-3931 (月～金9時～17時、土・第1・3日曜日9時～16時 ※祝日・年末年始除く)

道雪会第5回文化講演会

いつ **3月13日(日)** 9時30分開演

どこ リーパス大ホール

【第1部】◆寸劇 10時～

「ミュージアムキャラクター ぎんちよ姫」

◆講演 10時25分～

「宗茂公と閻千代のふたりの物語」

■講師 植野 かおりさん

(立花家資料館館長)

【第2部】 11時30分～

シンガーソングライター野田かつひこショー

¥ 1,000円(市文化協会が発売中)

問 道雪会 総務 庵原

☎ 090-2507-1967

「こころの相談」

保健所では、精神科の専門医師・保健師がこころの相談に応じています。専門医の相談は予約制となっています。本人だけでなく家族の相談も受け付けています。まずは電話で相談してください。※個人の秘密は守られますので、気軽に相談してください。

いつ **毎月 第1・3木曜日(予約制)**

13時30分～15時30分

¥ 無料

問 県粕屋保健福祉事務所

☎ 939-1185 (月～金 8時30分～17時15分 ※祝日除く)

募 技術を身に付け早期再就職を！職業訓練生(4月)募集

①機械CADオペレーション科 人数 12人 ②ビル管理技術科 人数 15人

③住宅リフォームCAD技術科 人数 15人 ④建設機械科 人数 15人

⑤ビジネスワーク科 人数 15人

いつ **4月5日(火)～9月30日(金)**

だれ ハローワークに求職申し込みをしている人

¥ 無料(教科書・作業服などの費用は自己負担)

申込 住所を管轄するハローワーク 申込期限 **3月10日(木)**

【入所選考】**3月16日(水)** ※筆記及び面接 【結果発表】**3月22日(火)**

※託児施設は申込時に確認してください。

※施設見学・説明会も毎月2回行っています。

問 ポリテクセンター飯塚 ☎ 0948-22-4988



その他 高齢者外出促進事業について

令和3年度の応募に間に合わなかった「おでかけシール」(2月11日以降にももらったシールも含む)は令和4年度に応募に使えます。

令和4年度用の応募用紙は、①地域活動サポートセンターゆい ②サンコスモ古賀 ③市役所案内コーナー ④リーパズプラザこが ⑤各イベント開催場所でもらえます。

令和4年度に応募は7月頃開始予定です。応募開始までシールは大切にしておいてください。令和4年度の賞品は後日「ルールブック」でお知らせします。

お楽しみに♪

※令和3年度の外出促進事業は2月10日に応募を締め切りました。たくさんのご応募ありがとうございました。当選者には2月下旬に当選通知を送ります。

問 地域活動サポートセンターゆい

☎ 941-6809



募 体験入会プログラム「ハジメちゃん」募集!

文化活動を始めたいと思っているあなた、文化協会登録団体の活動を体験してみませんか?文化芸術の門を開きましょう!!

期間 **3月～4月**

どこ 各団体活動場所(予定20教室)

だれ 小学生以上

¥ 小学生100円、中学生300円、大学生500円、一般1,000円(3回体験できるクーポン券)

※別途、材料費が必要な活動もあります。体験内容、期日などの詳細は、下記に問い合わせてください。

申込 問 市文化協会

☎ 944-2778(火～金10時～17時)

※掲載情報は2月4日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響で延期または中止になることがあります。最新情報は各問へお問い合わせください。

募 職業訓練生募集

①はじめてのTOEIC講座(全12回)

久しぶりに英語に触れたい、慣れた人対象。TOEIC(国際コミュニケーション英語能力テスト)試験対策講座

いつ **4月12日(火)～5月31日(火)**

火・金 9時20分～11時50分

どこ なみきスクエア

(福岡市東区千早4-21-45)

人数 14人

¥ 28,000円(テキスト代、消費税込)

②宅建(宅地建物取引士)講習(全27回) 不動産取引業務に欠かせない資格「宅地建物取引士」の受験対策講習

いつ **4月15日(金)～7月26日(火)**

火・金 18時30分～21時

最終日は20時30分まで

どこ 福岡地区職業訓練協会

(福岡市東区千早5-3-1)

人数 25人

¥ 62,000円(参考書代、問題集代、資料代、消費税込)

①②共通

※4月29日(金祝)、5月3日(火祝)、6日(金)休講

申込期間 **3月3日(木)** 9時～電話受付

※定員になり次第終了

申込 問 福岡地区職業訓練協会

☎ 671-6831

Q1 今月の「こがんと。」はいかがでしたか。今後の参考のために感想を記入してください。

感想

Q2 古賀市に思うこと、うれしかった話、聞いてほしい自慢話、暮らしの中の何気ない話など自由に記入してください。

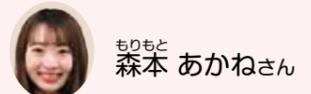
Handwriting area for survey responses, with vertical lines for text entry.

あーちゃん、最終回 26ページも見てね♡

かすみん♡あーちゃん File-35

イイコが探い隊

古賀市PR大使のかすみんとあーちゃんが市内の事業所を潜入レポート。知られざる魅力を毎月発信します。



もりもと 森本 あかねさん

1999年古賀市生まれ。スポーツと映画が大好き。自然豊かで安心して暮らせる古賀市の魅力を全力でアピールしたいと新PR大使に！



今回は昨年12月18日にオープンしたハワイアンカフェ「Mahina」に行ってきました！

オーナー坂見さんとスタッフの皆さんが素敵な笑顔で迎えてくれました！「Mahina」はハワイ語で「月明かり」。

とてもオシャレな店内でフワフワします！

食事の他にプリンなど手作りのスイーツや、ティクアウトメニューもたくさん！



所在地 中央2-1-1
☎ 719-0131
営業時間 11時～19時(L.O18時)
定休日 水曜日
P 4台(寿ラーズ隣)



どんな料理が増えるのか楽しみです！

*取材してほしいお店、おススメのお店があればアンケートはがきなどで教えてください。



*おすすめのお食事「コンビランチ」



とろとろふわふわのパンケーキ♡



今月はマヒナさんから、食事・ティクアウトに利用できる10%OFFチケットを20人にプレゼントです。

21ページのはがきからホームページから応募してください。

オーナー：坂見 里枝子さん

*おすすめのスイーツ「フィルムパンケーキ」



No.527

図書館 だより

【問い合わせ】市立図書館 ☎942-2561 ☎944-0918
【開館時間】10時～18時 🌐 https://www.lib-citykoga.org/



3月March

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

休：休み・振替休館 休：整理休館

「雑誌スポンサー」で地域貢献をしませんか！

図書館利用者は年間約10万人。特に雑誌コーナーは、館内で見える人や借りていく人が多く集まる人気のコーナーです。雑誌の読者層と、アピールしたい対象者の層を合わせることで、効果的にしかも比較的安価に広告を出すことができます。

- ◎ 雑誌スポンサーとは？
- A 図書館で購入中の雑誌（対象誌102タイトル）のスポンサーになることで、その雑誌のカバーなどに広告を出すことができる制度です。スポンサーには、その雑誌の購入費用を負担していただきます。
- ◎ スポンサーになれるのは？
- A 企業・商店・組織・団体（個人を除く）です。
- ◎ 広告の出し方は？
- A 雑誌の最新号のカバーと雑誌棚へ広告（A4判）が掲示できます。雑誌本体にはスポンサー名を明記したシールを貼付します。
- ◎ スポンサー料っていくら？
- A 雑誌の購入実費（雑誌によって変わります）
例えば、1年間で ※価格の変動で支払額は異なります。
〈例〉「クロワッサン」…600円×26回（隔週刊）＝15,600円
- ◎ 申し込み方法は？
- A 図書館ホームページなどから「雑誌スポンサー制度実施要綱」を確認し、「雑誌スポンサー申込書」「広告原稿」などを持って当館で直接申込、または郵送で申し込んでください。

雑誌スポンサーのみなさん (2021年12月現在)

| 名称 | 提供雑誌 |
|---------------------|-----------------------------------|
| 株式会社 木村電気工事店 | ●カーサブルータス ●かぞくのじかん |
| あさの内科クリニック | ●NHKきょうの健康 ●Tarzan |
| JA粕屋北部プラザ | ●やさい畑 |
| おおつか小児科 アレルギー科クリニック | ●ひよこクラブ |
| 株式会社BCC | ●財界九州 |
| リトミックサークル いちごみるく | ●クーヨン ●kodomoe |
| 結婚相談所 ハッピーハイウェイ | ●暮らしの手帖 |
| ネオファースト 生命保険株式会社 | ●日経WOMAN ●レタスクラブ |
| 有限会社リーブス | ●NHK趣味の園芸 ●園芸ガイド ●ガーデン&ガーデン |

※敬称略・申請順

『竜之介先生、走る！』
片野ゆか 作 ポプラ社 刊

平成28年4月、熊本地震で家が倒れたのに自分のことは後まわし。困っている人のペットの手術やしんさつに走りまわる動物病院の院長・竜之介先生の姿が印象的でした。ペットづれ専用の避難所を開く決断。私も他の人が困っていたら、すぐ助けられる人になりたいと思いました。



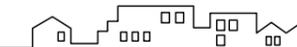
●わたしのおすすめの一冊 Vol.35

千鳥小学校5年 やまもと りのん 山本 琳音さん

住所・連絡先などが変わったら...

利用者カードの登録内容に変更があったときは、「変更手続き」が必要です。変更内容が確認できるもの（健康保険証・運転免許証・住民票など）を持って、本人が手続きをしてください。

また、福岡都市圏外に転出する人は、市立図書館が利用できなくなりますので、利用者カードの返却をお願いします（市内に通勤・通学する人を除きます）。



12/24 We love koga! 古賀市と古河市(こがし)!?



誰もが気になる同じ「こがし」、茨城県の針谷古河市長を訪ね意見交換しました。どちらにも山崎製パンさんの工場があるなど共通点も多数発見。新たなアイデアを出しながらまちの魅力をこれからも高めていきます。

1/13 日本一小さい営業マン 山崎海斗さんが花鶴小で一日先生に!



3年生の総合授業『広げよう心のバリアフリー』で授業を行いました。「なぜ病気になった?」との質問に「困難に耐えられる自分が神様から選ばれた」と答え「人と違うことは個性。違うという理由で傷つけたりしないでね」と話しました。

1/9 新春を彩る「消防出初式」を開催



市消防団の恒例行事「消防出初式」を市民グラウンドで開催しました。三輪団長の挨拶では、有事に備えた訓練の重要性や地元を支える消防団の意義についての話がありました。

1/18 県障がい者美術展 絵画部門で初受賞!



花鶴丘在住の松尾正人さんが描いた絵画作品「ELEPHANT★」が、「2021ふくおか県障がい児者美術展の絵画部門(一般の部)」で佳作に選ばれました。今後ますますの活躍が期待されます。

ホッとHotな話題

※一部、撮影時のみ特別にマスクを外した写真を掲載しています。

1/22 ホストタウン功労者感謝状贈呈式・オンライン交流会の開催



古賀柔道クラブが、内閣官房オリパラ事務局から感謝状を贈呈されました。これは、ルーマニア柔道選手との交流などの取り組みが評価されたものです。交流会では、ルーマニア代表シモオネスク・ブラデュ選手とオンラインで意見交換をする貴重な機会になりました。



1/27 ありがとう 非常感謝～日台友好マスク～感謝の気持ちを伝える会



ワクチン供給のお礼に台湾からマスクを贈られた市内の小・中学校生らが、台北駐福岡経済文化弁事処の陳銘俊総領事ら一行に、対面やオンラインで感謝を伝え、各校で想いを込めて制作した作品を手渡しました。陳総領事からは日本と台湾の友好関係への熱い想いが伝えられました。



【なの花祭り中止】のお知らせ

3月に開催を予定していた「なの花祭り」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。

※催しは中止ですが、筵内なの花の道(県馬術競技場近く)では、2月中旬から約500万本の菜の花を楽しむことができます。

※詳しい開花状況は、右記QRコードで確認できます。

むしろうち菜の花 検索



1/19 本がつなぐ支援の輪 ～あなたも誰かのサンタクロース～



NPO法人チャリティーサンタ*代表の清輔夏輝さんが子どもの居場所づくりに取り組むHUGっ子の「たまりんば」を訪れ、連携したブックサンタ事業の現状報告やお互いの活動などへの意見交換をしました。



*NPO法人チャリティーサンタ…企業などと連携し、子育て家庭の支援活動をする団体。

ひとのデータ▶2022年1月末現在

| | | | |
|-----|------------------------|----|---------|
| 人口 | 59,458人 前年同月比(-187) | 男性 | 28,489人 |
| | | 女性 | 30,969人 |
| | | 出生 | 36人 |
| | | 死亡 | 54人 |
| 世帯数 | 26,258世帯 | 転入 | 167人 |
| | | 転出 | 190人 |

*「うまかつちゃん濃厚新味5個パック」を10人にプレゼント。21ページのはがきから市ホームページから応募してください。

あーちゃん、1年間お疲れさまでした!



この経験は宝物です

1年間古賀市PR大使を務めさせていただきました! 本当にあつという間の1年間でした! 広報紙「こがんと。」をはじめ、CMの「ふるさとwish」、YouTubeの「古賀市冒険チャンネル」などたくさんの貴重な経験をさせていただき、とてもためになりました! たくさんのお店に行って取材をさせていただいたことで素敵な人との出会いもたくさんありました!

この経験を活かし4月から社会人として頑張りたいと思います! ありがとうございます!

PR大使 森本 あかね

Happy Birthday 3



とね つむぎ 刀根 紬ちゃん 3月6日生 中央

歌とダンスが上手なつむちゃん3歳おめでとー! 元気いっぱい大きくなって☆だいすき



いわり ほのか 岩切 穂佳ちゃん 3月17日生 舞の里

祝2歳☆ほのちゃんの笑顔にみんな元気をもらってます。これからの成長も楽しみ(^^)!

こがっ子募集中!

申込期限は毎月お誕生月の前々月15日(土・日・祝日の場合は翌開庁日)。5月生まれのお子さんは3月15日(火)までに写真またはデータにコメントを添えて広報公聴係まで申し込んでください。市ホームページからも応募できます。

広報公聴係 ☎942-1346

1月26日、2人目の地域おこし協力隊として着任した田中さんは滋賀県出身の40歳。まさに不惑(己の人生に迷いなし)のタイミングで古賀市に縁が繋がった。

父親は厳しい人で、一度も褒められた記憶がないという。「金儲けをしろ」とよく説教された。父の信じ

る生き方が自分に向いていないことは分かっていた。家業の貿易会社を手伝っていたものの32歳で退職。親元から距離を置き、自らがどこへ向かうべきなのか自信が持てないまま中国への語学留学や愛知、三重、長野、群馬：生活拠点を換え旅を続けた。とりわけ長野の限界集落では、若者の存在は喜ばれた。思うように

いかない自給自足生活の中で、心の支えになってくれたのは地域の人たちだった。感謝の意もあり「よそ者だけれど」と志願。10年ぶりの夏祭り復活プロジェクトを成功させた。「よそ者でも、その土地に心を置いてエネルギーを注ぐことで変化を起こせる」地域の人たちに喜んでもらった成功体験は、「ここを離れ

道程 始まりのまち

田中 敦樹さん(古賀市地域おこし協力隊)



るなよ」といううれしい言葉で、達成感から、よろこびへと昇華した。自分のことだけを考えてきた道程

で、人と関わる事の面白さ、人の喜ぶ姿が自分のしあわせだと初めて気づいた。この時、彼の旅の目的がようやく明確になった。

お金にならなくてもいい、人のためになれる仕事を自分は選んだ。

今は父に胸を張れる「本当にやりたいことが見つかった」と。

古賀でのミッションは古賀駅西口の活性化。「元から住んでいる人がもっと元気に笑顔になるような、こもりがちな高齢者が積極的に外に出て来よう活動がしたい。橋渡しをして繋がって商店街が元気になっていく、その姿を皆さんと一緒に見

られるのがすごく楽しみなんです」と関西弁で言う。「もしうるさながらてもめげませんよ。一日も早く古賀市民として受け入れてもらえるように、仲良くなるまで何度でも顔を出します！」古賀市にどっぷりと浸かる覚悟を見せた。「僕の前に道はない。僕の後ろに道はできる」…に違いない。

7月号掲載の黒木俊介さんは観光の活性化、田中さんは駅西口の活性化に取り組んでくれる。新しい古賀市づくりのための二人の活動は始まったばかり。見かけたらぜひ声をかけてください。

点描

編・集・後・記

●「リョーユーパンのCMじゃね？」良く通る声が後ろから聞こえた。私も心の中で「確かに」と膝を打ち、同時に数人が笑った目で声の主を探した。黒い帽子の淑女が微笑んでいるルノアールの油絵。少なくとも反応したのは、あのCMシリーズを思い浮かべた人に違いない。とはいえず、さすがにそれを口に出すのは憚られる。だつてここは巨匠ゴッホ展。言い辛いことを誰かが言ってくれた時、思わず「YES」と思うのは私だけではないと思う。見ると高校生くらいの子が2人クスクスと笑っていた。●4月から18歳以上は法律上成人となるそう。叱られるときは世間知らずの子どもなどと言われ、「急に、社会的に大人」と言われても、ピンと来なくね？」という声が聞こえてきそう。 (友杉)

無駄ない
フォーム

1mmの刃に乗り

【スピードスケート】
スケート靴の刃の幅は競技で変わる。スピード重視のため競技の中では最も薄い。フィギュアやアイスホッケーは3、4mm。

すぽんか

※高村光太郎「道程」より抜粋
●「ポーズを」とのリクエストに、なぜか照れてこのひょうきんポーズ
●撮影の間だけ特別にマスクを外してもらっています。