

児童扶養手当を振り込みます

■振込日 9月9日(金)
 ■支給対象月 7月、8月分
 指定口座を確認ください。次回の支払いは11月です。
 問 子ども子育て課 子ども子育て係(Tel.64-1535)

9月の納税・使用料 (納付書・口座振替で納める方)

- ◎市営住宅使用料
- ◎後期高齢者医療保険料
- ◎国民健康保険税
- ◎駐車場使用料
- ◎下水道使用料・農業集
- ◎浄化槽使用料
- ◎介護保険料
- 落排水使用料
- ◎保育料

口座振替日 9月26日(月)

お知らせ

9月11日は警察相談の日

警察では、警察相談専用電話「#9110」を開設して相談を受け付けています。#9110は、発信地を管轄する警察本部の相談窓口につながります。緊急の事件・事故などの届け出は「110番」を利用してください。※相談内容に応じて、最寄りの警察署に行くことを勧める場合や専門の相談機関を紹介する場合があります。

※柳川警察署でも警察相談窓口を開設しています。
 問 福岡県柳川警察署 (Tel.74-0110)

市の人口 令和4年7月末現在(0)内は前月比 問市民課(Tel.64-1513)

人口		人口前月比の内訳	
人口	35,632人(-12)	出生	15人
男	16,669人(-5)	死亡	37人
女	18,963人(-7)	転入等	84人
世帯数	14,565世帯(+18)	転出等	74人

「FMたんと」公式アプリ

問 FMたんと(Tel.55-7930)
 「FMたんと」は、みやま市、大牟田市、荒尾市を放送区域とする地域のラジオ局(周波数79.3MHz)です。本市の魅力や行政・防災情報を放送しています。アプリは、右記QRコードからダウンロードください。



福岡県腎臓疾患患者福祉給付金(前分期)を支給します

仕事などのため、夜間に人工透析を受けている腎臓疾患患者に対し、通院に伴う交通費の一部を助成します。

▼助成額 月額2千円(令和4年4月～9月分) ▼対象 福岡県内在住で、次の要件を全て満たす人(※所得制限があります)
 ①午後5時以降に人工透析を月5回以上受けている
 ②身体障害者手帳の交付を受けている
 ③通院距離または通院費用が次のいずれかに該当する(ア)自家用車で、通院距離が片道10km以上(イ)公共交通機関で、月額2千円以上の運賃を負担(ウ)タクシーの使用で月2千円以上の負担が領収書で確認できる) ▼申込期限 9月30日(金) ▼申請に必要なもの 通院証明書、受給資格者が属する世帯全員の住民票の写し(続柄記載があるもの)、世帯全員分の令和4年度(令和3年分)所得・課税証明書など ▼申請方法など詳しくは問い合わせください
 問 福祉課 福祉総務・障がい福祉係(Tel.64-1530)

特定計量器定期検査を実施

計量法に基づき、取り引きや証明に使用される計量器は2年に1回の定期検査を受ける必要があります。対象者には検査日の1週間ほど前に通知が届きます。

▼日時 ①9月26日(月) ②9月27日(火) ③9月28日(水) ④9月29日(木) 各午前10時～正午、午後1時～3時 ▼場所 ①山川市民センター ②市消防本部 ③まいぴア高田 ▼手数料がかかります ▼詳しくは通知をご覧ください
 問 一般社団法人福岡県計量協会事務局(Tel.092-939-2945)

令和4年就業構造基本調査

この調査は日本の就業・不就業の実態を明らかにし、各種行政施策の企画・立案のための基礎資料を得るもので、総務省統計局(県・市)が10月1日現在で実施します。9月上旬から調査員が調査対象地区の世帯に伺いますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼調査対象地区 瀬高町出口三、瀬高町吉岡、瀬高町吉井、

相談

就職活動実践セミナー&個別就職相談会(無料)

就職活動の進め方や応募書類の書き方、面接マナーや質疑応答準備など、就職活動にすぐに役立つセミナーと個別の就職相談、適性検査を開催します。
 ▼日時 9月16日(金)午後1時～5時 ▼場所 みやま市役所大会議室 ▼対象 おおむね49歳までの求職者 ▼要予約 ▼予約方法など、詳しくはホームページをご覧ください



▲同センターホームページ

福岡県若者就職支援センター

ミニ面接会(無料)

県内企業3社程度が参加する合同会社面接会を開催します。企業のことや仕事内容などを企業の担当者から直接聞いて応募することができます。
 ▼日時 9月6日(火)午後2時～4時 ▼場所 みやま市役所中会議室 ▼対象 おおむね40～64歳までの求職者 ▼要予約 ▼予約

方法など、詳しくはホームページをご覧ください
 問 福岡県中高年就職支援センター(Tel.092-711-7760)
 【シニアのための】こと・ボランティア相談セミナー(無料)
 再就職やボランティア活動で社会参加しようと考えているシニアのために、さまざまな働き方やボランティア活動の紹介を行う支援機関に直接相談できるセミナーを開催します。
 ▼対象 おおむね60歳以上 ▼日時 9月13日(火) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分 ▼場所 大牟田文化会館(大牟田市不知火町) ▼定員 各回30人 ▼要電話申し込み
 問 福岡県生涯現役チャレンジセンター(Tel.092-432-2512)
不動産無料相談会
 不動産の管理や利活用、相続などについて相談会を開催します。
 ▼日程 9月17日(土) 時間 10時～12時

空き家・住まいの終活無料相談会・セミナー

空き家の活用などに詳しい専門の相談員や各種専門家が、空き家や住まいの終活に関する相談を受け付けます。
 ▼日時 9月10日(土) 午前11時～午後4時 ▼セミナー開催時間 午後1時15分～2時15分 ▼場所 ①えーるピア久留米(久留米市諏訪野町) ▼定員 相談会【最大14組】、【セミナー】20人程度 ▼要電話申し込み
 問 福岡県空き家活用サポートセンター(Tel.092-726-6210)



▲同センターホームページ



▲同センターホームページ

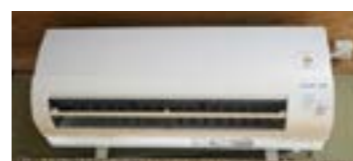
行政書士による無料法律相談
 ▼日時 ①9月13日(火) ②9月16日(金) 各午後1時～3時 ▼場所 ①まいぴア高田 ②山川市民センター ▼相談内容 相続・遺言その他困りごと相談
 問 行政書士 松原会(Tel.62-3283)

瀬高町本吉、高田町濃施北、高田町今福、高田町北新開 ※調査員は、調査員証を携帯しています。
 問 統計調査課 統計調査係(Tel.64-1554)

宝くじの助成金で備品を購入

コミュニティ助成事業で、禅院区が備品を購入しました。この事業は、(二財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として行うもので、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図るため、コミュニティ活動に直接必要な備品の整備に対して助成を行っています。

問 企画振興課 企画係(Tel.64-1504)



▲エアコン



※今月号のハローワーク大牟田求人情報は休載します。

※灯油切れよさようなら(AM)/ ※注文忘れもさようなら(AM)/

灯油配達の新サービス ほっかほっか定期便 始めました!

※当社スタッフが毎月2回お客様のボイラーを定期巡回し給油するサービスです。

注文時のお電話不要

給油時の立ち合い不要

毎月の請求書発行

安心の口座振替

= ほっかほっか定期便!!

https://www.otakasckiyu.com 受付時間: 月曜日～土曜日 9:00～17:00

有限会社大高石油店

福岡県みやま市高田町徳島191 0944-22-5002

お気軽にお電話下さい

違反広告物簡易除却を実施

除却した広告物は一定期間保管し、適宜処分します。
▶除却期間=9月(予定)▶除却場所=市内全域
都市計画課 都市計画係(Tel.64-1532)

銃器によるコサギ・ゴイサギなどの駆除を実施

▶実施期間=9月6日(火)~10月31日(月)までのうち6日間。
日の出から日没まで▶実施区域=矢部川水系流域
矢部川漁業協同組合(Tel.0943-23-3313)

9月21日(水)~30日(金)は、秋の交通安全県民運動

交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止しましょう。
【運動の重点】
▶自転車の交通ルール遵守の徹底▶子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保▶夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止▶飲酒運転の撲滅

講習・教室

ワクワク楽しい生涯学習講座(無料)
【グリーンアレンジメント教室】
▼日時①9月21日(水)②9月28日(水)③10月5日(水)。各午前10時(約90分間)▼内容①観葉植物のこけ玉づくり②多肉植物の寄せ植えづくり③サボテンのテラリウムづくり▼場所=山川市民センター▼講師=グリーンアドバイザー・長智子氏▼定員=先着10人▼対象=市内在住・通勤の人▼持ってくるもの=手袋、はさみ、ピンセット▼要電話申し込み(希望する回をお伝えください)▼申込期限=9月13日(火)▼材料費千円は自己負担(各回)
【楽しく使おうスマホ教室(初級)】
基本操作、電話、ネット、カメラなど▼日時=10月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金)。各午後2時(約2時間)▼場所=まいびア高田▼講師=ドコモショップみやま店講師・武藤郁美氏▼定員=先着20人▼対象=市内在住・在勤で4回とも参加できる人▼持ってくるもの=スマートフォン▼要電話申し込み▼申込

期間=9月2日(金)~30日(金)
社会教育課 社会教育係(Tel.32・9180)
【防災講習会(無料)】
▼日時=9月30日(金)午後1時30分~4時30分▼場所=市消防本部▼内容①大規模災害の経験から命を守るために②簡易ベッド、簡易テントなどの防災資器材の取り扱い③消防用設備体験、煙体験▼対象=市内在住の人▼定員=30人▼申込方法=電話またはQRコードから申し込み▼申込期限=9月9日(金)▼講習内容は気象状況などにより変更する場合があります
市防災協会事務局(Tel.62・5993)



▲市ホームページ

【危険物取扱者保安講習】
▼日程=10月6日(木)、7日(金)▼場所=大牟田文化会館(大牟田市不知火町)▼対象①前回の講習を受けた日以後最初の4月1日から3年以内の人②危険物取扱作業に従事するこ

【危険物取扱者試験準備講習会(乙種第4種)】
▼日時=10月1日(土)午前9時~午後5時▼場所=柳川市消防本部(柳川市本城町)▼受講料=防災協会会員受講者1500円、一般受講者2千円▼テキスト代=4500円▼定員=30人▼申込先=市消防本部予防課予防係▼申込期間=9月5日(月)~22日(木)
市消防本部予防課予防係(Tel.62・5993)

ととなった日から1年以内の人
▼受付期間=9月5日(月)~26日(月)(消印有効)▼申込先=(公社)福岡県危険物安全協会▼申請書配布場所=みやま市防災協会事務局(市消防本部予防課内)▼講習会には、危険物取扱者免状をお持ちください▼講習日程の詳細やオンライン講習については、(公社)福岡県危険物安全協会ホームページをご覧ください
同協会ホームページ(Tel.62・5993)



▲同協会ホームページ

【ひとり親家庭への就業支援】
【パソコン資格取得講座】▼期間=10月12日(水)~11月9日(水)までの水曜・金曜(計8日間)。各午後6時30分~9時▼場所=男女平等推進センター(久留米市諏訪野町)▼定員=7人▼受講料=無料(教材費など5310円は自己負担)▼申込期限=9月27日(火)▼託児あり
久留米ひとり親サポートセンター(Tel.0942・32・1140)
【久留米大病院福岡県肝疾患相談支援センター公開講座(無料)】
▼内容=新時代の肝臓治療▼日時=10月15日(土)午後1時~4時30分▼場所=久留米大学旭町キャンパス水館イベントホール(久留米市旭町)▼申込期限=10月2日(日)▼先着250人▼10月29日(土)~11月4日(金)の期間、YouTubeで配信します▼申込方法など詳しくは問い合わせください
同センター(Tel.0942・31・7968)



▲同センターホームページ

子育てサポーター養成講座

講座受講後は、有償ボランティア「まかせて会員」や、つどいの広場子育て講座の託児スタッフとして活動します。
▼日時①個別講座10月11日~11月10日の間で2時間程度②11月14日(月)午前10時~午後4時30分③11月28日(月)午前10時~午後3時30分④2時間程度の実習(①と④の日程は相談の上決定します)▼場所=市総合市民センターまたはあたご苑▼対象=市内在住の20歳以上で子どもの一時的預かりや送迎などの手伝いができる人▼持ってくるもの=資料代200円、筆記具▼申込期限=11月4日(金)
みやまファミリー・サポート・センター(Tel.22・5000)。10月1日以降はTel.63・5577

募集・試験

【八女筑後看護専門学校】
【看護科】▼出願期間①(推薦、AO)9月12日(月)~10月14日(金)②(1次募集)10月17日(月)~11月11日(金)▼定員=40人
【准看護科】▼出願期間①(推薦、1次募集)9月12日(月)~10月14日(金)②(AO、2次募集)11月14日(月)~12月9日(金)▼定員=40人
同校ホームページ(Tel.0943・24・4877)

(公社)日本オストミー協会研修会

▼日時=9月11日(日)午後1時30分~4時▼場所=大牟田市総合福祉センター(大牟田市瓦町)▼内容=年齢に応じたストーマのケアとコロナウイルスの感染予防▼講師=米の山病院皮膚・泌尿器科 山本 隆彦 先生

看護科

【自衛官募集】
【防衛医科大学校】▼種目①看護学科学士②医学科学士
同校ホームページ(Tel.0943・23・6284)



▲同校ホームページ

今月の逸品! さばとレモンのマリネ



Table with ingredients: さば(骨とり) 4枚, 酢 大さじ4, 砂糖 大さじ2, 塩 小さじ1, 水 大さじ4, 玉ネギ 200g(中1個), レモン 200g(2個), 薄力粉 大さじ2, オリーブオイル 大さじ1, 小ねぎ 適量

作り方
①さば1枚を6等分にそぎ切りにしてキッチンペーパーで水気を取り薄力粉をまぶす。
②④はあらかじめ混ぜ合わせておく。
③玉ネギは薄切り、レモンは薄く半月切りにする。
④フライパンにオリーブオイルを熱し、①のさばを入れて両面をこんがり焼く。
⑤パットに④と③の玉ネギ、レモン、②を入れて10分程おいてマリネする。
⑥器に盛り付け小ねぎを飾る。
毎月19日は食育の日 ~みやま市食生活改善推進協議会~

【道守みやまネットワーク賛同会員募集】
11月発足予定の道守みやまネットワーク賛同会員募集
同ネットワークホームページ(Tel.52・3810)



▲自衛隊ホームページ

ネットワークに賛同いただける企業・団体・市民ボランティアを募集しています。賛同いただいた皆さんへ、今後、活動に関する情報や支援などを市より提供する予定です。応募方法など詳しくは問い合わせください。
※道守とは、個人や企業・団体、行政が連携し、道を守るために自分たちにできることをできる範囲で自主的に活動する団体です。
同建設課 庶務係(Tel.64・1531)

高齢者のお口と健康

岡地域包括支援センター
(TEL64-1516)

歯は生涯を通じてのパートナー

お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかり噛むことができ、充実した食生活を送ることができます。よく噛むことで脳の血流が増え、脳への刺激が活発になり、認知症予防にもつながるなど、想像以上に良い影響を及ぼします。高齢者がおいしい食事をとり、健康な生活を送るために、お口のケアを行うことは介護予防の第一歩です。



8020運動を知っていますか

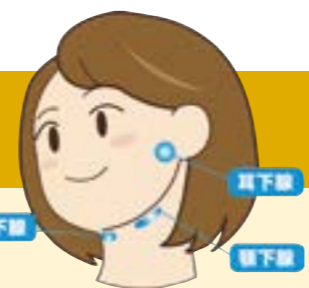
「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。歯を失う80%以上の原因は歯周病もしくは虫歯によるものです。特に歯周病は成人の80%がかかっているとされる生活習慣病の1つです。

「症状がないから大丈夫」「重症化していないから大丈夫」というわけではなく、「気付いたら重症化していた」というケースも少なくないので注意が必要です。治療のためだけでなく、予防のために歯科受診することで、歯周病などで歯を失うリスクを大きく減らすことができます。



オーラルフレイルを防ぎましょう

「フレイル」とは高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことです。その前兆として、「オーラルフレイル」があります。オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えてしまう状態のことです。早期の重要な老化のサインとされています。しかし、日々のセルフケアや適切な対応によって、予防・改善することができます。



唾液腺マッサージ

(出典：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」)

このマッサージにより、虫歯や歯周病を防ぐために必要な唾液がよく出るようになります。自宅でも簡単に行え、オーラルフレイル対策にもつながります。



①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



③舌下腺マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

おやんち

■II型ボカシ・EM石けん講習会
▼日時 9月10日(土)午前9時
11時30分(雨天決行)▼場所
旧山川東部小学校運動場▼
内容 II型ボカシ(肥料用)、EM
M石けん▼参加費 無料(現物は有料)
岡みやまEM研究会 森
(TEL 090-2515-5803)
■介護・家事援助講習会(無料)
介護保険制度、介護・福祉
の理念、認知症に関する知識、
介護サービスの基本と家事援助
について具体的に学びます。
▼日時 9月15日(木)、16日(金)
各午前10時~午後4時▼場所
柳川市大和生涯学習センター
(柳川市大和町)▼対象 II県内
在住の60歳以上でシルバー人材
センターに入会意欲のある人▼
定員 15人▼要電話申し込み
▼申込期限 9月8日(木)
岡市シルバー人材センター
(TEL 22-6636)
県シルバー人材センター連合会
(TEL 092-292-1857)

広報に掲載している記事は令和4年8月25日時点で作成しています。新型コロナウイルスの影響で、掲載している内容などが変更になる場合があります。市ホームページ、または問い合わせ先で確認してください。



市ホームページ

岡大会事務局
(0120-846-598)



大会ホームページ

FMたんとリレーマラソン
▼日時 10月23日(日)午前10時
▼場所 II諏訪公園スポーツ休
養ゾーン(大牟田市岬町)▼募集
部門 42・195キロ(一般、
女子、男女混合、ファミリー、
職場仲間、マスターズ)、10キロ
(小学生、中学生、一般ソロ男
子、一般ソロ女子)▼参加費 大
人1人3千円、中学生以下1
人1500円▼申込期限 9月
26日(月)、(郵
送)10月3日(月)必着

9月のいきがい教室 介護予防を目的にした教室です。対象は、おおむね65歳以上の人です。

日程	内容	場所	時間
5日(月)	ボール体操	まいピア高田	10:30
6日(火)	レクリエーション講座	あたご苑	13:30
7日(水)	楽しくアルツハイマー予防	あたご苑	10:00
12日(月)	ボール体操	まいピア高田	10:30
13日(火)	チェアヨガ教室	清水公民館	10:30
	いきいきヨガ	げんきかん	13:30
20日(火)	チェアヨガ教室	清水公民館	10:30
	いきいきヨガ	げんきかん	13:30
22日(木)	わくわく教室	あたご苑	10:30
26日(月)	ボール体操	まいピア高田	10:30
27日(火)	チェアヨガ教室	清水公民館	10:30
	いきいきヨガ	げんきかん	13:30

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合がありますので、事前に問い合わせください。
岡市社会福祉協議会(TEL22-5000)

消費者相談 18歳から大人です クレジットカードは適切に使いましょう

【相談事例】1年前に、大学で使用するパソコンを購入するためにクレジットカードを作った。利用明細を初めて見ると、支払い残高が30万円もあることに気付いた。パソコンの価格は20万円程度だと思っていたが、リボ払いに設定したことが関係するのだろうか。
【アドバイス】リボ払いは使用した金額に関わらず、あらかじめ決めた金額を毎月払っていく方法です。月々の支払いを一定額に抑えられる一方、支払いが長期化し消費者が意図しない高額な手数料が発生します。クレジット＝信用です。カードは適切に利用して大切な信用を失わないよう注意しましょう。
【トラブルに遭わないためのポイント】
・延滞に注意して、支払い計画をしっかりと立てる。
・手数料が発生する分割払い、リボ払いに注意する。
・カードの管理は適切に行い、絶対に他人に貸さない。利用明細は必ず確認する。
岡柳川・みやま消費生活センター
(TEL 76-1004。受付時間＝午前9時～午後4時30分)