



世界が認めた 久留米の技術

* 新型コロナ禍で生まれた市民活動

- * 健康寿命を延ばすフレイル予防
- * 新型コロナ感染者急増
- * 新シリーズ・地域共生社会の実現
- * トップアスリート強化指定選手を認定
- * マイナポイントで消費活性化策がスタート

市内の印刷会社丸信が、世界ラベルコンテストで「Best of the Best」を受賞し世界一に輝きました。若竹屋酒造場と共同開発した日本酒のラベルは、世界各地で見える月と耳納連山を表現。1枚1枚デザインが異なる月のクレーターに、薄く加工した木を貼り合わせています。高い印刷技術と品質が評価されました。

新型コロナウイルスや大雨災害の影響で、掲載している内容などが変わる場合があります。
市ホームページ、問い合わせ先で確認してください



社団法人
Q&A

新型コロナ禍で生まれた 新しい市民活動

会えなくても つながりを絶やさない

新型コロナの発生で、私たちは外出や人との交流、社会活動への参加を控えなければならぬ生活を強いられました。これからは感染リスクを抑えながらも、人や地域のつながりを維持できる新しい環境づくりが必要です。

◎協働推進課 (☎ 0942・30・9064、FAX 0942・30・9706)



新しい市民活動を始めた皆さん。自慢のマスクを付けて一言

コロナで生活が一変

福岡県に「緊急事態宣言」が発令され、私たちの生活は一変しました。人との交流も、地域での集まりもできない日々、多くの人が不安を抱えました。

当たり前が一瞬で変わる

世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、市もイベントの中止や公共施設の閉鎖を決定しました。市の施設や校区コミュニティセンターが閉館したことで、これまで行ってきたイベント、健康教室、ボランティア活動、サークル活動なども一斉に中止。地域の皆さんで協力して実施していた清掃活動や防犯パトロールも自粛することになりました。新型コロナウイルスで日常は一変。これまでの「当たり前」がそうではなくなったことに気付かされました。

コロナでつながりが分断

人との交流や外出する機会が減ることで、高齢者が認知症になったり、介護リスクが高まったりすることが懸念されます。

家庭で過ごす時間が増えると同時に、先行きの見えない不安やストレスから、子どもや女性弱い立場の人への虐待・DVも増加傾向に。周りの人に相談できず、SOSを出しにくくなりました。新型コロナの発生は、私たちの健康や経済に悪影響を及ぼすだけでなく、人や地域のつながりを分断し、社会的な孤立を生み出しました。



各団体の活動状況を報告する意見交換会を実施しました

コロナを機に続ける工夫を

新型コロナが長期化する中、人々の安全で安心して暮らしたいという思いは高まりました。さまざまな工夫で活動を続けることはできます。

つながりたいをサポート

「活動をいつになったら始めていいか」「これまでのやり方を変えて活動したい」など早く活動したいという声が出ています。久留米市は、感染防止を行いながら活動を続ける方法や、他団体の活動事例を紹介するなど、皆さんの「つながり」を応援しています。

これからも活動を続けられるように、各校区コミュニティセンターの感染防止対策やICTを活用した環境づくりを支援。市民活動に取り組む団体には「市民活動・絆づくり推進事業費補助金」を準備しています。今年度からは、フードバンクやフードドライブ活動への補助金も新設しました。

創意工夫で活動の継続を

新型コロナの発生で、私たち

は誰かとつながっていることや、支えたり、支えられたりすることがいかに大切かを改めて実感させられました。「コロナ禍だから活動をしてはいけない」と思うのではなく、3密や感染防止に配慮したり、電話やメール、インターネットをうまく活用することで活動を続けることができます。

◆ ◆ ◆
次ページでコロナ禍でも、工夫しながら活動を継続している市民団体の事例を紹介します。

久留米市校区まちづくり連絡協議会へ
詳しくはQRコード

市ホームページ「市民活動・絆づくり推進補助金」へ
詳しくはQRコード



皆さんの「1歩」を応援します

オンラインで、リモート会議や交流会をしたいけど、やり方やどんな機材が必要かわからない市民活動団体のために「みんくる」がお手伝いします。まずは相談をしてください。

◎市民活動サポートセンターみんくる
(☎ 0942・30・9067、FAX 0942・30・9068)



やり方を覚える
とリモート会議
は簡単ですよ

センター長 翁春仁さん

Wi-Fiなどを利用できます。その場でオンラインミーティングを開催することができます ■料金 1時間当たり 2,000円、3時間当たり 5,000円

【出向いてサポート】
■内容 現地にスタッフが出向き、開催に向けた研修を行います。オンライン用タブレット、マイク、イヤホン、Wi-Fiの貸し出しもあります ■料金無料

【みんくるスタジオでサポート】
■内容 初めての利用者でも、オンラインミーティングを開催できるように支援します。みんくるに設置しているオンライン用パソコン、マイク、イヤホン、

久留米市市民活動サポートセンター
みんくるへ



特定非営利活動法人
ハッピーママくらぶ
代表 鳥村孝子さん

発達障害の子どもや保護者の支援と啓発活動を行っています。月1回の「ハッピーママくらぶ通信」発行をはじめセミナーや講座など開催しています



一気に進んだICT化

変化を受け入れる
私たちの活動形態は、新型コロナウイルスを経験し、一気にICT化が進みました。つながっていくことは必要。でも、これまでの方法では難しい。新型コロナウイルスの影響は、いつまで続くかわからず、長期化する可能性もあります。今後は、Withコロナを前提に活動しなければ、継続できないと考えました。オンライン講座を始めるために、Zoomを活用しました。受講料はPayPayなどで前払い。資料は、ホームページから各自ダウンロードしてもらうなどして、5月には講座を再開し

ました。Zoomの使い方が分からない人には、電話で使い方を教えることで、市外からの講座参加者も増えました。オンラインを取り入れたことで、遠方の会員も参加でき、活動の活性化にもつながりました。
つながりを絶やさないために、コロナ禍でも活動を続ける方法はいくらでもあります。これまで通りではないかもしれませんが、でも逆につながる可能性が広がり、新しいつながりの形が見えてくるかもしれない。活動を続けていくには、できないことだけを見るのではなく、変化を受け入れていくしかないと思います。私たちもまだまだ試行錯誤の毎日ですが、今の状況を前向きに捉えて頑張ります。

コロナ禍でも

今だから生まれた新しい市民活動

活動をやめない

新型コロナの発生で、活動を自粛する状況だったからこそ、築いてきたつながりを維持したい。強い思いで、活動を続けている人たちがいます。さまざまな形でつながりを大切にしている皆さんです。

久留米市
校区まちづくり連絡協議会
会長 石橋良光さん

久留米市46校区コミュニティ組織が、地域の特性を生かしたまちづくりに向け、課題解決と活性化に取り組んでいます



途切れないまちづくり

つながりを大切に
新型コロナで困ったのは、人が集まれないことです。大事な意思決定の場である総会も書面会議で行いました。通常、会議は活発な意見が出ますが、書面となると少なくなり、戸惑いを感じました。「率直な意見が聞きたい」、そのためには面と向かって話す方がいいと私は考えます。
校区コミュニティセンターは3月から臨時休館となりました。その間、「いつから再開するのか」など多くの問い合わせがありました。校区の皆さんから活

動の拠点として、人とつながる場として期待されていることを再確認。同時に、皆さんの心のよりどころとして開館を継続しなければならぬと思われました。準備を重ね、6月に校区コミュニティセンターは再開しました。利用人数の制限やマスクの着用、検温など感染防止対策を徹底しています。コロナ禍でのまちづくりを46校区で意見交換するなど、ICTの活用にも取り組みます。まちづくり活動が途切れないように試行錯誤しながら、進めていきたいと思っています。思いやり・支え合いの場をつなげるために、これからも皆さんと一緒に考え続けます。



会議はパーティションで区切り、換気を行い、間隔も広くとっています

オンラインでも講師が目の前にいる感覚で受講できます



日吉ふれあいの会
会長
橋本光子さん



「日吉ふれあいの会」は単身高齢者宅の訪問や子どもたちとの触れ合いタイムなどの活動をしています

日吉ふれあいの会
会計
佐田志保子さん



手作りマスクで寄り添う

できることから
新型コロナ発生後は、それまで行ってきた活動ができなくなりました。何かできることがないかと、もどかしい気持ち募る中「会員にマスクを作ってもらってはどうか」と提案しました。ミシンを持っていない人、眠っていた着物の生地やゴムなどの材料を提供してくれる人など次々に声が上がります。話は一気に進みました。3密を避けるため作業を分散して行いました。配るときは「ふれあいの会」と分かるように手作りのメッセージを添えて、会わずに郵便受けに投函。後で電話で説明し、とても喜ばれました。自分たちがやったことに感謝の言葉が返ってきたのはうれしかったです。電話で話すことで高齢者の状況確認にもなりました。例えば、国の特別定額給付金。理解していない人、申請を忘れている人に制度や手続きを分かるまで説明しました。
実際に会う方がいいけれど、電話でもつながることはできると感じます。これからもできる活動を続けていきたいと思っています。

利用者と一緒に行う対策

認知症カフェでは平日、楽しみながらできる脳トレや運動などの進行予防の活動をしていました。新型コロナウイルスの影響で利用者が通えなくなったので、電話で様子を確認。ほとんどの人が運動しない、人と話していないことが分かりました。そこで、日付、体温などを記入する健康チェック表を作って、利用者に郵送。その後も2週間に1回、電話でチェック表を元に状況を確認しました。体を動かしてほしいという思いから、シートの裏に家でできる運動の絵を描いたり、DVDを作り、家で見てもらったりしました。利用者からはチェック表が体調管理に役立つとの反響もありました。カフェでは運営側も利用者側も対策を行っています。双方が一緒に対策していくことが大事です。3密を避け、机の利用を1人1台にして、マスク着用と消毒を徹底。対策をする理由を理解できるように利用者もいますが、スタッフが繰り返し説明することで協力してもらっています。7月からは、携帯、スマホ教室を開催。電話、メールができるようになれば、お互いに安心感も高まります。今後もつながりを継続する方法を一緒に作っていきます。

家でできる健康チェック

一般社団法人
久留米健康くらぶ
事務局長 横道勝紀さん

認知症の進行防止、予防を目指す認知症予防カフェ「ほっとカフェ中央町」などを運営しています。登録制で、現在約80人が通っています





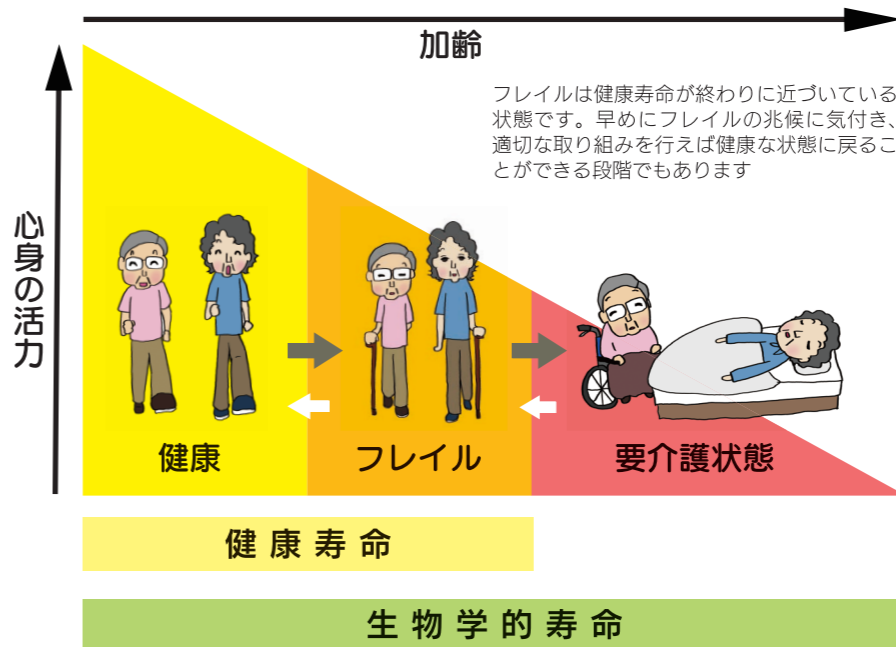
長門石校区のグラウンド・ゴルフ愛好会。90歳を超えて参加している人やシルバーカーを使いながら参加する人もいました

健康は人とのつながりから
人と関わること、社会参加が一番重要です。人と会うとなれば、身支度をしますよね。外出は運動にもなります。そうして生活に張りが出てくるんです。

食事と運動の意識
しっかりと噛むことができれば、いろいろな食品を食べ、必要な栄養素をバランス良く取れるようになります。必要な栄養素は10品目の食品を食べることで取れるといわれています。肉、魚卵、乳製品、油脂類、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、芋類、果物を1日3食バランス良く取るように心がけましょう。
運動も筋力向上のため欠かせません。激しい運動ではなく、毎日体を動かす意識をください。家の周りの散歩や床拭き、モップ掛けなどの家事でも良いのです。

す。口の筋力の低下は発音しづらい、笑顔がつけられなくなるなど会話や表情にも影響を与えます。そうならないようにしっかりと噛んで食事をするということや会話・歌を楽しむ、1日2回以上の歯磨きなどの口腔ケアや定期的な歯科健診を欠かさないでください。

健康寿命と「フレイル」の関係



主なフレイルチェック	
□	半年で体重が2～3kg以上減少
□	半年前に比べて固いものが食べにくくなった
□	1週間に1度も外出しないことがある
□	歩くのが前より遅くなった
□	この1年間で転んだことがある

1つでもチェックがある人はフレイル予防を意識する必要があります
※後期高齢者健康診査の質問票を参考

健康寿命を延ばす生活改善 大切な「フレイル」予防

高齢者が長く元気に活動するために「フレイル」の予防が欠かせません。栄養・口腔、運動、社会参加がフレイル予防の3本柱といわれています。啓発を行っている福岡県歯科衛生士会の天本和子さんに話を聞きました。

自身の衰えに早く気付く

フレイルとは高齢になって心と体の活力が低下した衰弱状態のことです。自立した生活ができる健康な状態から、介護を受ける状態に陥らない状態になる中間の段階に当たります。多くの高齢者はフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態になっていくといわれています。身体的な衰えだけでなく、閉じこもりなどによる社会との隔たりや、鬱などの心の衰えも含んでいます。長く元気に過ごすためには、このフレイルにいち早く気づき、どのような生活を送るかがとても大切です。生活を改善すれば、健康な状態に戻ることでも可能です。加齢は一律ですが、老化はそれぞれの生活などで変わってくるんです。

つとして、退職があります。外出することがなくなると、家に閉じこもりがちになると、起きるのが遅くなったり、人と会うこともないから着替えをしなくなったり、歯磨きや入浴の回数が減ったりします。体を動かさなくなると、筋力が弱まることも、認知機能なども低下し、フレイルの状態になることもあります。

口の健康が予防につながる

フレイルは口の健康状態の影響が大きいといわれています。歯の状態だけでなく口の筋力も関わりがあります。口の働きが低下すると柔らかいものしか食べられなくなります。栄養バランスが悪くなり低栄養になることも。そうすると、体の筋力も低下し転倒や骨折で要介護状態になる可能性が高まります。



津福東公民館の絵手紙サークル。新型コロナウイルスで会えない孫たちを思いながら絵手紙を作る人もいました

地域のサークルやボランティアなどで生きがいを見つけるのも良いことです。しかし、今は新型コロナウイルスで外出を控えている人がみられます。家族や友人と電話やメール、手紙などで、できるだけ交流をしてください。
一人一人が健康に関心を持って、フレイル予防を心掛けることで長く健康に生活ができるようになっていくはずですよ。

◎長寿支援課 ☎0942・30・9207、FAX 0942・36・6845

市ホームページ「フレイル予防のためのポイント」
詳しくはQRコード

Topic

老人クラブでやりがいを



村上正成さん
鳥飼校区老人クラブ連合会会長

老人クラブは地域の自主的な活動グループで、約1万8,000人の会員が活動しています。将棋クラブやグラウンド・ゴルフなど趣味のサークルや地域の見回り活動、清掃活動などの社会奉仕をする人もいます。加入している皆さんの多くが生き生きとしています。ここで知り合った人たちと話したり、一緒に作業をしたり、好きなことに夢中になったりすることで、自然とやりがいが見つかり、日々の生活が豊かになっていくんだと思います。顔をせせば人と関わり合える場所があるという安心感もあるのかもしれません。

加入している皆さんの多くが生き生きとしています。ここで知り合った人たちと話したり、一緒に作業をしたり、好きなことに夢中になったりすることで、自然とやりがいが見つかり、日々の生活が豊かになっていくんだと思います。顔をせせば人と関わり合える場所があるという安心感もあるのかもしれません。

気軽にお家で体操



動画の一場面。動作を分かりやすく解説
一緒に声を出して教えましょう
【YouTubeで動画配信】
高齢者の皆さんがフレイル予防を気軽に楽しみながらできるように「タオルDEこげんよか体操」を制作しました。毎日体操を続けて、健康寿命を延ばしましょう。

市ホームページ「自宅で始めるタオルDEこげんよか体操」へ



天本和子さん
福岡県歯科衛生士会の会長。フレイル予防のため、市主催の「口の元気アップ出張講座」の講師を務める



■翁昌史さん(左)、中村路子さん
オンライン公民館の発案者。現在は運営メンバーが12人に拡大。2人は久留米を拠点に事業やイベントの企画を行う会社「visionArea」の共同代表

シリーズ みんなで

生きる みんなが活かす

進む取り組みから、地域共生社会実現の視点を考える

地域共生社会の実現に向けた、支え合いの取り組みを、全6回のシリーズでご紹介。市ホームページでも、本紙掲載分を含め13回の連載をしています。

1 オンライン公民館

距離を保つ時代に、心の距離が近づく

今年4月、新型コロナウイルスの流行で公共施設が休館し、市民活動の場が奪われました。そこで生まれたのが新たな交流の場「オンライン公民館」。始めたのは、翁昌史さんと中村路子さんです。参加者はビデオ会議アプリ「Zoom」上で交流します。5月の連休に始まり、毎週日曜に開催。参加者は日を追うごとに増え、多い時は70人ほどが来館しています。コンセプトは「距離を保つ時代に、心の距離がぐっと近まる」。1日に10数個の多彩な企画が並びます。多くの人とつながり合う企画や、久留米紉愛溢れる女性たちのトーク、家族の絆について考える時間など。顔を出して参加しても、顔は出さずラジオを聞くように楽しんでもOK。入退室も自由です。

機能不全を"革命"のきっかけに

「きっかけはコロナでまちに現れた機能不全。公共施設の休館だけで、まちの動きがこんなに止まるんだと実感しました。そんな中でもインターネット上でのコミュニティは動いていたんです」と翁さんは話します。中村さんは「新しい居場所の誕生」と表現。「地域や人との関わり方に起こった革命。関わり方の幅が一気に広がった。顔を出さずに参加できるから、「透明人間」として場にいられる。今まで地域と関わる機会がなかった人も関わりやすいんじゃないかな」。

オンラインは距離を超越できるツール。しかし、オンライン公民館は多くの地元の人でにぎわっています。「地域に飛び込むのは敷居が高い」、「家から出るのがおっくう」。近くにいなながらも繋がりができていなかった人たちの心の壁を取り払い、会ったことのない「ご近所さん」が世代や立場を越えてつながっています。

現実の地域と融合した企画も生まれました。7月5日、江上校区まちづくり委員会の池口隆会長が出演し、校区を歩きながら、名所や史跡をクイズ形式で紹介。画面を通して参加者と交流しました。オンラインから現実のつながりも生まれています。

◎地域福祉課 (☎0942・30・9175、FAX 0942・30・9752)

地域共生社会の実現のために、13の取り組みの視点があります。掲載した取り組み事例がどれに当たるかを、黄色で示しました。

この事例はどれ？

地域共生社会に向けた取り組み

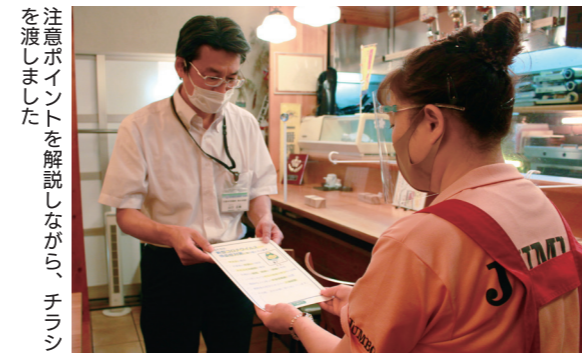
13の視点

- ①つながりの構築
- ②見守り活動の推進
- ③誰もが集える場の拡充
- ④個別対応が必要な人への支援
- ⑤災害時要支援者への支援
- ⑥権利擁護の推進
- ⑦多機関連携の推進
- ⑧財源確保の推進
- ⑨地域における人材の育成
- ⑩コミュニティなどへの支援
- ⑪事業者などの地域貢献の促進
- ⑫福祉人材の養成と資質の向上
- ⑬福祉の理解を深める取り組み

市ホームページ「くろめ支え合うプラン」へ



詳しくはこちら



注意ポイントを解説しながら、チラシを渡しました

新型コロナウイルスの感染者数が急増しています。拡大を防ぐためには、一人一人が感染しない、うつさないを徹底することが必要です。

若者の感染が増加

久留米市では、7月17日に再び感染者が確認され、8月5日

時点の新規感染者は92人となりました。最近では若者に感染が広がっていて、7月の感染者に占める20歳代の割合は、約65%に及びました。比較的軽微な症状が軽く、無症状の人も多くいます。

感染経路は、福岡市での感染者との濃厚接触、家庭内感染が全体の40%以上。緊急事態宣言が解除され、密閉・密集・密接した場所での会食などで感染し、家庭や職場などで広まっています。

「自分は大丈夫」と安易に考えず、「感染しているかもしれない」という意識を持って行動しましょう。新型コロナウイルスは飛沫や接触によってうつります。3密の回避やマスクの着用、手洗いやうがいなどを徹底しましょう。

福岡コロナ警報発動

県内の新規感染者の増加を受けて、県は8月5日に「福岡コロナ警報」を発動。社会経済への影響をできるだけ小さくし、感染拡大防止を図るため、事業者や市民の皆さんに新たな協力要請を行いました。

◎保健予防課 (☎0942・30・9730、FAX 0942・30・9833)

飲食店への啓発も

営業する際の感染防止策などを記載したガイドラインと、感染対策のチェックリストを飲食店に配布し、新型コロナウイルス対策のための助言などを行いました。

◎衛生対策課 (☎0942・30・9726、FAX 0942・30・9833)



市ホームページ「予防対策・その他関連情報」へ詳しくはQRコード

新型コロナの感染を疑ったら・・・

相談・受診の目安

- 息苦しさや強いだるさ、高熱など **いずれかの症状がある**
- **重症化しやすい人**（高齢の人や糖尿病、心不全といった基礎疾患などがある人）で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある
- 上記以外の人で発熱やせきなどの **比較的軽い風邪の症状が続く**
※ 4日以上続く場合は必ず相談を。

相談窓口

久留米市新型コロナウイルス相談センター
☎0942・30・9335 FAX 0942・30・9833
土・日曜、祝日も24時間受け付け

家庭内感染を防ぐ8つのポイント

- ①感染者と他の同居者の部屋を分ける
- ②感染者との接触は限られた人で
- ③全員がマスクを着用
- ④小まめにうがい・手洗いを
- ⑤日中は換気を
- ⑥取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒
- ⑦汚れたシーツや衣服などを洗濯
- ⑧ごみは密閉して捨てる

差別や偏見をなくそう

新型コロナウイルスに対する不安や恐れから、感染者や医療従事者などへの差別や偏見、誹謗中傷が起きています。全ての人をねぎらい、敬意を払うと共に、人権を大切にして、支え合いましょう。

新型コロナに負けない！

「感染しているかも」という意識で

新型コロナウイルス感染者急増

期待の新星を応援します

世界を目指す11人を

久留米市は、将来オリンピック・パラリンピックなどの国際大会で活躍が期待されるジュニアアスリートを強化指定選手に認定しています。平成29年度から始まって4回目。今年も、本市出身・市内の学校を卒業した11人を認定しました。競技に専念できるよう環境を整備するための費用や遠征費などを最大50

万円まで支援します。認定を受けた選手は次の通りです。

【**空手**】■井手伊織（九州産業大学1年）■徳久葉月（長崎国際大学1年）【**車いすテニス**】■久保下郁弥（伝習館高校3年）【**自転車**】■内野艶和（日本競輪選手養成所）■金田舞夏（祐誠高校3年）【**柔道**】■井手凱王（天理高校1年）■古賀若菜（山梨学院大学1年）■中野智博（桐蔭学園高校3年）■吉田泰生（南

筑高校3年）【**野球**】■山下恭吾（福岡大学付属大濠高校1年）【**ラグビー**】■伊藤大祐（早稲田大学1年）

◎体育スポーツ課 ☎0942・30・9226、FAX0942・38・2259

市ホームページ
令和2年度トップアスリート支援事業へ
詳しくはQRコード



いつも使っているラケットとユニフォームを着て、インタビューに答えてくれた久保下さん

いつか恩返しをしたい

2019年度 JWTA 次世代育成強化指定選手
車いすテニス 伝習館高校3年
久保下郁弥さん

10歳から車いすテニスを始め、世界を意識するようになったのは、昨年開催された国際親善試合に参加してからです。海外の選手たちと一緒にプレーをして、大きな刺激を受けたんです。世界で通用する力を身に付け、パラリンピックに出場することが、夢から目標になりました。

今は大学進学に向けて勉強も両立しています。自分の可能性に限界を決めずに、目標全てに全力を尽くしていきます。これまで応援してくれた家族や友人、先生、地域の皆さんや指導してくれる人たちに感謝の気持ちでいっぱいです。いつか結果を出して恩返しができるように励んでいきます。

キャッシュレスでお得に

ポイント上限5000円分

国は、消費税率の引き上げに伴い9月1日(火)からマイナポイントを活用した消費活性化策を実施します。来年3月31日(水)までに、QRコード決済やICカード型電子マネーなどを使って、買い物やチャージをした人に、金額の25%分のポイントが付与されます。上限は1人当たり5000ポイント。1ポイント1円でその後の買い物に利用できます。ポイントももらうには、マイナンバーカードの取得と、マイナポイントの予約・申し込みが必要です。申し込みが予算の上限に達した場合は、予約を締め切ることがあるので、早めに準備をしてください。

◎総務課 ☎0942・30・9052、FAX0942・30・9706

市ホームページ
マイナポイントを活用した消費活性化策へ
詳しくはQRコード



手順3 マイナポイントの申込

- ①マイナポイントアプリから好きなキャッシュレス決済を選択
- ②選択したキャッシュレス決済で買い物・チャージ
- ③買い物・チャージ額の25%のポイントが付与

手順2 マイナポイントの予約

- ①マイナポイントアプリをダウンロード
- ②予約画面からパスワードを入力
- ③スマホでマイナンバーカードを読み取る

手順1 マイナンバーカードの作成

- ①スマホ、パソコン、郵送、証明用写真機で申請
- ②約2カ月後に交付決定通知書が到着
- ③交付窓口で受け取り

24時間自宅でカンタン納付

手数料は市が負担

スマートフォンなどの決済アプリを利用して、市税などの支払いが可能になります。

■開始日 9月1日(火)

■対応機器 スマートフォン、タブレット端末

■利用アプリ PayPay、LINE Pay

■利用方法 アプリを開いてスクリーンボタンを押し、納付書に印刷されたバーコードを読み取ります。画面に表示されている金額などの内容を確認して、支払いを行います。詳しい操作方法は、市ホームページで確認してください

市税・料金名	問い合わせ先
市県民税（普通徴収）	税収納推進課 ☎30・9007、FAX 30・9753
固定資産税・都市計画税 軽自動車税（種別割）	
国民健康保険料（普通徴収）	健康保険課 ☎30・9031、FAX 30・9751
市営住宅使用料	住宅政策課 ☎30・9086、FAX 30・9743
市営住宅駐車場使用料	

【**注意事項**】納期限やバーコードの期限が過ぎている、金額が30万円を超えている場合は利用不可。領収書の発行はできません。

◎税収納推進課 ☎0942・30・9007、FAX0942・30・9753

市ホームページ
「スマホ決済」へ
詳しくはQRコード



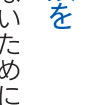
ストレスをうまく解消して心の健康を

誰にでも起こり得る

自殺による年間死亡者は全国で2万人を超えています。久留米市でも昨年50人が亡くなりました。減少傾向ながら、10～39歳では死因の第1位です。

自殺の原因は、健康問題や家庭不和、生活苦などさまざまですが、一つには心の病があります。特に、新型コロナウイルスによる収入の減少や長期休校、「コミュニケーション」の減少といった生活の変化に加えて、大雨による甚大な被害など、多くの人が今、ストレスを受けやすくなっています。このような状況では、「眠れない、食欲がない、何をしても楽しくない」などの心や体の変化が起こることがあります。誰にでも起こり得ることで、ほとんどは自然に収まります。しかし、ストレスが強かったり、それが続いたりすると、心の病につながります。

市ホームページ
「各種相談窓口」へ
詳しくはQRコード



深呼吸やストレッチ、散歩やゆったりとした入浴など、自分なりの対処法を見つけてみましょう。友人などと会いにくい状況下でも、電話やインターネットを使って他者と「コミュニケーション」することも一つの方法です。食事や睡眠のリズムを維持することも効果的といえます。

ストレスから心の病に至るまでに、いくつかのシグナルがあります。

- ①疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
 - ②食欲がなく、体重が減った
 - ③自分がない方が、他の人は幸せになれると思うことがある
- このような症状が現れたときや、周りの人に症状が見られる場合は、相談窓口を連絡を。
- ◎保健予防課 ☎0942・30・9728、FAX0942・30・9833

【**心の健康相談**】
仕事や家庭、人間関係などに悩みを抱えている人や家族からの相談に精神科医師が対応。■会場 久留米市保健所 ■日時 毎週木曜日。1人30分程度。事前予約が必要

【**生活・法律・こころの相談会**】
労働環境や借金、損害賠償などの暮らしや心の問題についての悩みに司法書士、保健師が対応。■会場 八口ワーク久留米 ■日時 9月8日(火)13時～16時
いずれも詳細は市ホームページで確認を。

市ホームページ
「各種相談窓口」へ
詳しくはQRコード





塩化ビニール製のカプセルに感染者を収容し、ウイルスの拡散を防止しながら救急車で搬送します

コロナの2次感染を防ぐ 市防災協会連合会からアイソレータ寄贈

市防災協会連合会は、創立60周年を記念して、久留米広域消防本部に感染症対策搬送機材・ポータブルアイソレータを2台寄贈しました。新型コロナウイルス感染症を搬送する際、救急隊員や医療従事者への2次感染を防止する機材です。アイソレータの導入は県内で3例目。8月5日の寄贈式で、同会の喜多村浩司会長は「60周年を迎え、これまでの感謝を伝えたかった。市民の皆さんの安全を守る消防を支えるのが私たちの役割です」と話しました。

災害支援などに使用 ダイハツ九州 車両寄贈

令和2年7月豪雨災害を受けて、7月28日に久留米市はダイハツ九州から車両1台の寄贈を受けました。平成22年に続き2度目の寄贈です。車両は災害支援をはじめ、さまざまな用途に使っていく予定です。柳義人工場長は「浸水被害はありませんでしたが、市に工場がある私たちにも何かできることを、と思い寄贈に至りました。市の一助となって、市民の皆さんが1日でも早く普通の生活に戻ってもらえるように」と話しました。



車両の引き渡しを行った柳工場長（左）と中島年隆副市長

シリーズ 今、気づき、じんけん

共に生きる ②

自立した生活を営む 権利を考える



阪本信介さん

平成27（2015）年から久留米市生活自立支援センターの相談支援員として多くの人をサポート。社会福祉士や精神保健福祉士の資格を取得し、幅広い相談業務を行っています

新型コロナウイルスの発生で、生活に困っている人が増えています。一緒に悩みの解決に当たる主任相談支援員の阪本信介さんに聞きました。

その人に合った支援

久留米市は生活に困っている人に寄り添い、相談を受ける生活自立支援センターを平成27年から本庁舎3階に設置しています。

相談内容は多岐にわたり、経済的なことに限らず、仕事や人付き合いのことなどいろいろな相談を受けています。私たちは「断らない支援」、「諦めない支援」を意識しながら、相談者の話を聞いています。会話をしていく中で少しずつ何に困っているのか、どうしたいのかを聞き取ります。行政や民間の支援制度の中から、その人に合った生活の改善方法をさまざまな観点から提案。相談者の気持ちを受け止め、歩みを進める方法を一緒に考えます。

新型コロナで相談者は増加

最近では新型コロナの影響で4月から7月の相談数は昨年の約3倍に増えています。生活上困りご

とがなかった人たちが、急に生活に困るところまで落ち込んでしまっているんです。新型コロナに限ったことではなく、ちょっとしたことが積み重なって生活が成り立たなくなるほどの大きな悩みになってしまうことも。これは誰にでも起こる可能性があります。悩みを抱えること自体は悪いことではありません。相談し解決策を見つけて、改善すれば自立へのステップにつながります。

生活保護制度もその解決策の一つです。コロナの影響のほかにも離職や病気、仕事や住まいを失う人も。そうした状況が続く場合には、生活保護制度も含めた支援の提案を行っています。

自立するための手段

私たちが行う相談支援や生活保護制度は誰でも利用できるものであり、法律で皆さん一人一人に保障されている権利です。特に生活保護制度はインターネットなどで過剰に非難されることもあり、制度の利用に抵抗感を抱く人も多いようですが、そのような見方は間違っています。この制度は、失業などで生活に困った状態から立て直し、自立するための一つの手段なんです。少しでも困ったことがあったら気軽に相談してください。こうした困りごとを自分だけで解決するのは難しいです。地域でお互いを見守り、助け合い、関わり合う社会的な支援も大切です。もし周りに困っている人がいたら相談する場所があることを伝えてください。

☎生活支援第1・2課
(☎0942・30・9023、FAX 0942・30・9710)



相談スペースはコロナ対策をした個室になっています

市政の動き

総力挙げて事故防止

8月5日、交通事故抑止対策の出発式が、久留米百年公園で行われました。筑後地区と佐賀県東部の警察署が、初めて合同で開催。久留米警察署管内の交通事故は減少していますが、死者数は増えています。深野浩久留米警察署長は「交通事故防止は市民の願い。1件でも減らしてほしい」と訓示。ヘリコプター1機をはじめ、白バイ・パトカーなど43台が取り締まりに出発しました。市も青パトでパトロールを実施しました。

◎安全安心推進課 ☎0942・30・9094、FAX 0942・30・9706

特別取り締まりに出発する白バイ、パトカー



市ホームページ「交通事故に気を付けましょう」へ詳しくは、QRコード

WEB合同説明会

来年3月卒業予定の大学生などを対象に、8月2日にオンラインでWEB合同会社説明会が開催されました。市内の企業7社が久留米リサーチセンタービルから配信。20分で会社説明と質疑応答を行いました。学生はリモートで参加。ニシケンの栗本恵さんは「新型コロナウイルスの影響で学校での説明会ができず、会社を知ってもらうきっかけが少ない中、学生とつながる良い機会になりました」と語りました。

◎労政課 ☎0942・30・9046、FAX 0942・30・9707



画面越しに届く学生からの質問に回答するニシケンの担当者

市ホームページ「労政課」へ詳しくは、QRコード

福祉

在日外国人への
障害者・高齢者給付金の支給

制度上の理由で障害年金や老齢年金を受けられない在日外国人に支給します。

【①障害者給付金】■対象昭和37年1月1日以前に生まれ、昭和57年1月1日までに日本国籍を取得したか外国人登録をした人で、取得・登録前から障害のある人 ■支給額月額1万円

☎障害者福祉課 (☎ 30・9035、FAX 30・9752)

【②高齢者給付金】■対象大正15年4月1日以前に生まれ、昭和57年1月1日までに外国人登録をした人で、永住又は特別永住許可を受けているか昭和36年4月1日以降に日本国籍を取得した人。ただし、①の対象者を除く ■支給額月額7,000円

☎長寿支援課 (☎ 30・9038、FAX 36・6845)

認知症介護電話相談

■8月25日から9月15日までの火曜。各13時30分～16時30分 ■内容日常生活、在宅介護の悩みなどに介護経験者が対応

☎長寿支援課 (☎ 30・9207、FAX 36・6845)

身体障害のある人のための
無料相談

■9月2日(水)、9日(水)、16日(水)。各13時～16時 ■総合福祉会館 ■内容身体障害者手帳の取得方法など

■料金無料 ■申し込み不要 ☎障害者福祉課 (☎ 30・9035、FAX 30・9752)

募集

会計年度任用職員

■職種・人員母子生活支援施設の業務、母子父子寡婦福祉資金貸付の業務・各1人 ■資格普通自動車運転免許を持つ人 ■雇用期間10月1日から来年3月31日まで。再度任用あり ■勤務時間週5日、35時間 ■給与月額18万6,335円。期末・通勤手当などあり ■選考方法書類審査、作文 ■申込期間8月17日(月)～31日(月) (消印有効)。申込書は申込先、本庁舎1階総合案内、各総合支所地域振興課、各市民センター、市ホームページなどに準備 ☎家庭子ども相談課 (☎ 30・9063、FAX 30・9718)

久留米観光コンベンション
国際交流協会パート職員

■職種・人員競輪場で接客業務など・1人 ■資格高校卒業以上。65歳まで ■雇用期間9月10日から来年3月31日まで。更新あり ■勤務時間月12日、1日7時間 ■給与時給951円。期末・通勤手当あり ■試験日9月7日(月) ■選考方法面接 ■申込締切8月31日(月) (必着)。申込書は申込先、ホームページ、ハローワークに準備 ☎久留米観光コンベンション国際交流協会 (☎ 31・1717、FAX 31・3210)

市立小・中・特別支援学校・
高校講師登録

■職種常勤・非常勤講師 ■資格教員免許を持っている人 ■雇用期間来年3月31日まで。申込書は申込先、市ホームページに準備 ☎教職員課 (☎ 30・9215、FAX 30・9719)

お誘い

70歳からの歯科無料健診

■9月1日(火)から30日(水)まで ■市内の歯科医院。城島・三瀬・田主丸町を除く ■対象市内に住んでいる70歳以上の人 ■申込方法各歯科医院に連絡 ☎久留米歯科医師会 (☎ 32・7063、FAX 32・7071)

久留米信愛短期大学公開講座

【敬老の日を祝う赤飯作り】■9月12日(土)10時～12時 ■対象小学生以上。小学生は保護者同伴
【紅茶の基本テイスティング】■9月19日(土)13時30分～15時 ■いずれも料金は500円。定員は15人・先着順。申込開始は8月24日(月)9時。申込方法は電話、ホームページ。☎同大学 (☎ 43・4532、FAX 43・2531、☎ https://www.kurume-shinai.ac.jp/college/chiiki/shougai/)

地域活動応援塾

■9月18日(金)18時45分～20時30分 ■みんくる ■内容講演「オンラインを活用した地域活動の実践例紹介」(講師= CORAL 代表理事・山本奈穂子氏) など ■料金300円 ■定員20人・先着順 ■申込開始8月22日(土)10時 ☎地域活動応援塾・くるめの江上さん (☎ 090・9488・7308、☎ htnara@kke.biglobe.ne.jp)

市民公開講座

■9月13日(日)13時30分～15時30分 ■内容リモート講演「久留米市男女共同参画行動計画策定に向けて」(講師=中央学院大学准教授・皆川満寿美氏) ■料金無料 ■申込期間8月

22日(土)10時～9月4日(金)

【会場受講】■えーるピア久留米 ■定員40人・先着順 ■申込方法電話、ファクス。手話通訳・託児の申込締切は開催日の9日前

【ウェブ会議アプリZoomで受講】■定員50人・先着順 ■申込方法氏名、連絡先、講座名をメールで連絡 ☎久留米男女共同参画推進ネットワークの藤木さん (☎ 090・8395・5666、FAX 32・4578、☎ rsk11002@nifty.com)

懐メロを歌う会

■11月11日(水)12時～15時30分 ■和食旬彩庵寛永通宝 ■内容懐メロの合唱、ミニ市民講座など ■料金1,500円。昼食付き ■定員80人・先着順 ■申込開始9月1日(火)8時 ■申込方法ファクス、メール ☎令和に皆で懐メロを唄う会の黒木さん (☎ 090・8900・9492、FAX 36・8281、☎ wsda-kuroki@mwa.biglobe.ne.jp)

アーチェリー初心者教室

■10月2日から12月18日までの金曜18時30分～20時30分 ■西田体育館 ■対象中学生以上で市内に住んでいるか通勤している人 ■料金5,000円 ■定員10人・先着順 ■申込期間9月1日(火)9時～15日(水) ☎久留米アーチェリー協会の野口さん (☎ 080・1703・7265、☎ kurume_archery_club@yahoo.co.jp)

編集後記

・市税の納付に新しい方法が追加されました。市役所やコンビニに寄る必要もなくなり、どんどん便利になっていきます。ただ、個人的には電脳世界が得意じゃないため、ネット上での金銭や情報のやりとりに怖さがあります。便利をとるか、情報流出のリスクを避けるか、詳しい人から見るとばかげた悩みかもしれません。クレジットカードやペイで払うと税金でもポイントが付くならお得なとも思います。皆さんも、便利・得・手数料・セキュリティなど、いろいろてんびんに掛け、一番安心できる納付方法を選んでください。(ナ)

日曜在宅医

※平時の診療時間や災害時の開閉は各医療機関にお問い合わせください
※医療機関が変わる場合があります。変更は市ホームページ「日曜在宅医」で確認してください

8月16日 内科		
境胃腸科内科医院	善導寺町	47-3558
今立内科クリニック	西町	21-3331
音成クリニック	中央町	36-6855
丸山病院	小郡市	73-0011
小郡三井医師会 休日診療センター	小郡市	72-5534
富田病院	城島町	62-3121
安本病院	三瀬町	64-2032
矢野医院	うきは市	0943-75-2859
内科・皮膚科		
若津内科皮膚科医院	大川市	0944-86-3211
外科		
小篠医院	東瀬原町	32-1068
高木病院	大川市	0944-87-0001
原鶴温泉病院	うきは市	0943-75-3135
小児科		
長井小児科	天神町	32-2082
眼科		
鶴丸眼科医院	筑後市	52-0002
耳鼻科		
立石耳鼻咽喉科医院	柳川市	0944-72-3469
歯科		
中垣歯科医院	北野町	78-6687
産婦人科		
いづみレディースクリニック	新合川	45-2300

8月30日 内科		
すみたクリニック	安武町	51-3333
宮崎クリニック	南	21-9431
青木内科消化器内科 クリニック	東町	30-6030
小郡三井医師会 休日診療センター	小郡市	72-5534
安本病院	三瀬町	64-2032
野口医院	大木町	0944-32-1103
田主丸中央病院	田主丸町	0943-72-2460
内科・小児科		
いちのせファミリー クリニック	大川市	0944-86-2366
外科		
矢野整形外科医院	江戸屋敷	33-1611
高木病院	大川市	0944-87-0001
田主丸中央病院	田主丸町	0943-72-2460
小児科		
はるこどもクリニック	新合川	45-8558
眼科		
楨眼科医院	城南町	32-4807
耳鼻科		
野口医院	大木町	0944-32-1103
歯科		
東歯科医院	津福本町	35-5510
産婦人科		
聖マリア病院	津福本町	35-3322

※青字の医療機関では、市の各種健診やがん検診などが受診できます。受診できる検診項目は各病院へ直接問い合わせください

全日曜、祝日		
外科	聖マリア病院	津福本町 35-3322
外科	新古賀病院	天神町 38-2222
内科・外科	嶋田病院	小郡市 72-2236

8月23日 内科		
松岡病院	安武町	26-2151
天寿堂医院	御井町	45-3000
中田循環器科内科 クリニック	津福今町	30-3211
小郡三井医師会 休日診療センター	小郡市	72-5534
安本病院	三瀬町	64-2032
筑後川温泉病院	うきは市	0943-77-7251
外科		
村岡外科医院	東瀬原町	32-8889
神代病院	北野町	78-3177
寺崎医院	城島町	62-3336
福田病院	大川市	0944-87-5757
筑後川温泉病院	うきは市	0943-77-7251
小児科		
本間小児科医院	城南町	35-3619
眼科		
つむら眼科医院	善導寺町	47-3678
おの眼科	大川市	0944-88-8366
耳鼻科		
富田耳鼻咽喉科医院	朝倉市	0946-22-2415
歯科		
もりもと歯科医院	新合川	45-2313
産婦人科		
天神ウィメンズクリニック	諏訪野町	38-0002

9月6日 内科		
木下医院	南瀬原町	32-4625
くらたクリニック	長門石	35-5543
はるた医院	南	22-8100
小郡三井医師会 休日診療センター	小郡市	72-5534
富田病院	城島町	62-3121
国武医院	大木町	0944-32-1105
児玉医院	大川市	0944-86-2373
外科		
くるめ病院	新合川	43-5757
神代病院	北野町	78-3177
福田病院	大川市	0944-87-5757
吉村病院	田主丸町	0943-72-3131
小児科		
吉永小児科	本町	33-2098
原田小児科内科医院	田主丸町	0943-73-0195
眼科		
山下眼科医院	筑後市	53-2225
耳鼻科		
江崎耳鼻咽喉科医院	筑後市	53-2347
歯科		
しづえ歯科小児歯科 クリニック	北野町	78-2010
産婦人科		
久留米総合病院	瀬原町	33-1211

※休日当番薬局は久留米三井薬剤師会ホームページへ

「情報ほっとライン」は裏表紙から始まりです

救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは救急電話相談・医療機関案内
プッシュ回線#7119または☎0924711009へ、24時間受け付け

家族のお葬式 お葬式のことなら、安心価格の「民生館」。

社会福祉法人 大牟田市福祉事業協会 久留米事業部 『民生館』

式場見学会 開催中

無料事前相談も承っています

10万円 葬壇価格 (総別) より

民生館久留米斎場

久留米市 津福今町680-2 ☎0942-36-6699

くるるん

☎ 34・5571、FAX 34・5572
✉ kururun@ktarn.or.jp

離乳食無料相談

■9月11日(金)前期・中期 10時30分～11時15分、後期・完了期 11時15分～12時
■対象 4カ月児～1歳6カ月児の保護者 ■定員 各8組・先着順

親子でリトミック

■9月18日(金) 13時30分～14時30分
■対象 未就学児と保護者 ■定員 20組・先着順

おしゃべり会

■9月25日(金) 10時30分～12時

■対象 転勤や引っ越しで久留米に来た乳幼児を子育て中の親子 ■定員 8組・先着順

◆ ◆ ◆
いずれも料金は無料。申込開始は9月1日(火) 10時。申込方法は電話、ファクス。

子育て健康無料相談

■9月23日(水) 10時30分～12時
■対象 妊娠中の人、未就学児の保護者
■内容 ①助産師、②栄養士が対応 ■定員 各8組・先着順 ■申込開始 9月7日(月) 10時

ベビーマッサージ

■9月①7日(月)、②14日(月)、③21日

例、④28日(月)。各11時15分～11時45分、13時45分～14時15分。
③は午前のみ ■対象 0歳児と保護者
■料金 無料 ■定員 各8組・先着順
■申込開始 ①8月31日(月)、9月②7日(月)、③14日(月)、④21日(月)。各10時

子育てセミナー スクラップブック

■9月15日(火) 10時15分～11時45分
■料金 200円 ■定員 13人・抽選
■申込締切 9月8日(火)。託児あり

◆ ◆ ◆
いずれも申込方法は電話、ファクス。

幼稚園フェア

■9月1日(火)から10月31日(出)までの

市民相談のご案内（9月分）

市は各種無料相談を行っています。★印の付いた相談は申し込みが必要です。先着順で定員があり、申込開始は8月24日(月)8時30分からです。希望する日に弁護士が対応する、無料のチケット弁護士相談も行っています。

☎ 広聴・相談課 (☎ 30・9017、FAX 30・9711)

●本庁舎 6階

市政・一般相談	8:30～17:15	平日
★弁護士相談	13:00～15:30	2日(水) 9日(水) 23日(水)
★公証業務相談	13:00～15:00	16日(水)
★司法書士相談	13:00～16:00	10日(水)
★建築相談	13:00～16:00	3日(水)
★税理士相談	13:00～16:00	7日(水)
不動産相談	13:00～16:00	14日(水) 28日(水)
行政相談	13:00～16:00	11日(金)
人権相談	13:00～16:00	18日(金)
行政書士相談	10:00～15:00	1日(火)
社会保険労務士相談	10:00～15:00	4日(金)
交通事故相談	10:00～15:00	8日(火) 15日(火)

●総合支所

	田主丸	北野	城島	三漕
★一般相談 10:00～16:00	17日(水)	3日(水)	24日(水)	7日(水)
★弁護士相談 13:30～15:10	4日(金)	28日(月)	10日(水)	29日(火)
行政相談 13:00～16:00	11日(金)			
人権相談 13:00～16:00	18日(金)	-	-	18日(金)

●市民センター

	耳納	筑邦	上津	千歳	高牟礼
★一般相談 10:00～16:00	8日(火)	15日(火)	29日(火)	25日(金)	1日(火)
★弁護士相談 14:00～15:40	-	-	-	16日(水)	-
行政相談 13:00～16:00	-	-	11日(金)	-	-
人権相談 13:00～16:00	-	-	-	18日(金)	-



10時～17時 ■内容 市内の幼稚園・認定こども園の紹介カード、入園案内を展示 ■申し込み不要。12時～13時、15時～15時30分は消毒のため閉館

ふれあい農業公園

☎ 47・6065、FAX 47・6068
✉ agri@city.kurume.fukuoka.jp

体験農場

■9月19日から12月12日までの土曜 10時～12時。10回 ■対象 中学生以上 ■内容 白菜・大根・キャベツなどの作付けから収穫まで ■料金 1,000円 ■定員 12人・抽選 ■申込締切 9月4日(金)

モザイクタイルでトレイ作り

■9月24日(水) 13時～15時 ■料金 1,000円 ■定員 16人・抽選 ■申込締切 9月10日(水)



◆ ◆ ◆
いずれも申込方法は電話、ファクス、はがき (☎ 839・0836 草野町吉木33)。

久留米アリーナ

代表 ☎ 39・7371、FAX 39・6271
✉ https://shisetsu.mizuno.jp/m-7411

バドミントン教室

■9月30日から12月16日までの水曜 ①18時～19時15分、②19時30分～21時。各10回 ■対象 ①小学生 ②中学生以上 ■料金 ①1万

180円 ②1万2,200円 ■定員 各20人・先着順 ■申込期間 8月26日(水)9時～9月28日(月) ■申込方法 印鑑、料金を窓口へ持参

城島げんきかん

☎ 62・2122、FAX 62・2148
✉ https://ssk-joujima-com.ssi-xserver.jp/contact/

ハニーズダンスアカデミー 無料体験会

■8月27日(水)、28日(木)。各17時30分～18時30分 ■対象 小学4年生～6年生の女子 ■内容 福岡ソフトバンクホークスオフィシャルダンス&パフォーマンスチームのメンバーなどが指導 ■定員 各20人・先着順 ■申込開始 8月22日(水)9時 ■申込方法 電話、ファクス

城島総合文化センター

☎ 62・2110、FAX 62・4466
✉ j-bunka@city.kurume.fukuoka.jp

自宅で学ぶ在宅カレッジ

■10月から来年3月まで。6回 ■内容 毎月教材が郵送で届く。①久留米餅・大川組子作りなどの城島生涯学習センターコース ②紅茶・天文学などを学ぶ城島ふれあいセンターコース ■料金 ①3,850円 ②3,500円 ■定員 各30人・抽選 ■申込締切 9月3日(水) ■申込方法 住所、氏名、年齢、連絡先を連絡



ゆうゆう

☎ 65・1200、FAX 65・1219
✉ http://www.heartful-volunteer.net/contact/index

健康体操講座

■9月1日(火)、15日(火)。9月13日(日)。各10時～11時 ■料金 1回210円 ■定員 各30人・先着順 ■申込開始 8月23日(日)10時 ■申込方法 電話、ファクス

無料育児相談

■8月27日(水) 10時～11時30分
■対象 乳幼児と保護者 ■申し込み不要

保健

子育て無料相談

対象は就学前の乳幼児。身体計測、栄養・子育ての悩みに保健師、助産師、保育士、栄養士などが対応。

【えーるピア久留米】 ■9月16日(水) 9時50分～11時40分 ■定員 15組・先着順 ■申込開始 9月2日(水) 8時30分
☎ こども子育てサポートセンター (☎ 30・9302、FAX 30・9718)

【三漕生涯学習センター】 ■9月24日(水) 10時～11時30分 ■定員 12組・先着順 ■申込開始 9月10日(水) 8時30分
☎ 三漕保健センター (☎ 64・2412、FAX 65・0957)

離乳食教室

■9月30日(水) 10時30分～11時30分 ■南部保健センター ■対象 市内に住んでいる7カ月～11カ月の乳児の保護者 ■内容 栄養士の講話など ■料金 無料 ■定員 10人・先着順 ■申込開始 9月4日(金) 8時30分
☎ こども子育てサポートセンター (☎ 30・9731、FAX 30・9718)

50代からのリフォーム

古いキッチンと新しいキッチン。使いやすさが全然違う。
古いお風呂と新しいお風呂。温かさが全然違う。
毎日のことだから…。



創業113年の信頼と実績

サカモトリビング

ホームセンターサカモト隣
福岡県久留米市東合川2丁目8-1
営業時間 09:00-17:00
火曜日定休 (土日祝も営業)

☎ 0942-27-9700

八女・筑後結婚サポートセンターを 利用しませんか?

同センターでは、独身の方を対象に結婚相談やパートナーの紹介、出会のイベント、マナー講座などを行っています。

対象 男性 20歳以上で筑後市・八女市・広川町に住んでいるか通勤している人
女性 120歳以上

登録料 3,000円 ※2年間有効 ※見合い料や成婚料は不要

受付時間 11:00から18:00 (火・水曜は定休日)

〒833-0054 筑後市大字蔵敷515番地1 筑後市北部交通センター「チクロス」内
✉ yamechikugoksc@ybb.ne.jp

まずは相談してみませんか。詳しくはHPをご覧ください!

女性のための相談

【総合・性暴力相談】■月～水・金・土曜 10時～18時。木曜 17時～20時。日曜 10時～17時 ■内容DV、夫婦問題、性被害、職場での悩みなどに電話、面接で女性相談員が対応

【無料弁護士相談】■9月10日(休)、24日(休)、各14時～15時30分。9月17日(休)17時30分～19時 ■内容夫婦問題などの悩みに面接で女性弁護士が対応

いずれも会場はえーるピア久留米。面接相談は申込先に電話で連絡。託児・手話通訳の申込締切は相談日の5日前。
☎男女平等推進センター
(☎30・7802、FAX 30・7811)

消費生活 無料法律相談

■9月2日(休)、16日(休)。各13時～15時30分 ■えーるピア久留米 ■対象市内に住んでいる人 ■内容多重債務・悪質商法などの悩みに弁護士が対応 ■申込方法申込先に連絡
☎消費生活センター
(☎30・7700、FAX 30・7715)

催し

パソコン個人指導講座

■9月2日から23日までの水曜①②10時～12時、③13時～15時 ■シルバー人材センター ■対象パソコンを持参できる人 ■内容①初心者コース ②チラシ作り ③表計算 ■料金4,900円 ■定員各4人・抽選 ■申込締切8月28日(金)
☎同センター
(☎35・5229、FAX 35・5974)

就職活動実践セミナー

■9月2日(休)13時～15時 ■えーるピア久留米 ■対象50歳以下の求職中の人 ■内容応募書類の書き方や面接マナーなど。15時から個別就職相談あり ■料金無料 ■定員7人・先着順 ■申込開始8月24日(月)9時
☎県若者就職支援センター
(☎092・715・7171、FAX 092・781・6105)

子育て中の人々の マネー&ライフプランセミナー

■9月14日(月)10時30分～12時30分 ■えーるピア久留米 ■対象求職

中の人 ■料金無料 ■定員15人・先着順 ■申込開始8月24日(月)9時。託児は5組・先着順
☎ジョブプラザ
(☎30・9809、FAX 30・9707)

60歳からの就業支援セミナー

■10月1日(休)13時30分～15時30分 ■えーるピア久留米 ■対象60歳以上 ■内容自己分析や履歴書作成、面接のポイントを解説 ■料金無料 ■定員20人・先着順 ■申込開始8月24日(月)10時
☎県70歳現役応援センター
(☎092・432・2512、FAX 092・432・2513)

児童センター

☎35・3809、FAX 35・3835
✉jidou@piif.k-ikigaikenko.jp

大型紙芝居・バルーンアート

■9月12日(日)10時30分～12時 ■対象未就学児と保護者、小学生 ■定員20人・先着順 ■申込開始8月22日(日)10時

小学生運動遊び教室

■9月13日(日)10時30分～12時

■「広報くるめ」は古紙を配合した再生紙を使用しています
■QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

■えーるピア久留米 ■対象小学1年生～3年生 ■内容走る・投げるの基本 ■定員20人・先着順 ■申込開始8月22日(日)10時

スライム作り

■9月12日(日)14時～15時 ■対象小学生 ■定員12人・先着順 ■申込開始8月23日(日)10時

センターで遊ぼう

■①9月5日(日)、19日(日)。各14時～15時 ②9月9日(木)15時30分～16時 ■対象未就学児と保護者、小学生 ■内容①けん玉、缶積み、②パカポコ遊び、エビカニクスなど ■定員各12人・先着順 ■申込開始8月23日(日)10時

いずれも料金は無料。申込方法は電話、ファクス、メール、市ホームページ。

幼児の食育

■9月8日(木)10時30分～11時30分 ■対象未就学児と保護者 ■内容栄養士の講話「幼児期の食事」 ■定員12組・先着順 ■申込開始9月1日(火)10時

絵本の読み聞かせ

■9月11日(金)10時30分～11時30分 ■対象未就学児と保護者 ■定員6組・先着順 ■申込開始9月1日(火)10時

赤ちゃんサロン

■9月①10日(休)10時30分～11時15分、②24日(木)14時～14時45分 ■対象0歳児と保護者 ■内容触れ合い遊び、絵本の読み聞かせなど ■定員各6組・先着順 ■申込開始9月①3日(休)、②17日(休)。各10時

身体測定

■9月16日(火)10時30分～11時30分 ■対象未就学児と保護者 ■定員6組・先着順 ■申込開始9月8日(火)10時

いずれも料金は無料。申込方法は電話、ファクス。

荘島体育館

☎33・5453、FAX 38・2259
✉kurumetaikyoo@yahoo.co.jp

バドミントン教室

■9月7日から12月14日までの月曜10時～12時。12回 ■対象市内に住んでいる18歳以上の人 ■料金6,000円 ■定員40人・先着順 ■申込開始8月24日(月)9時 ■申込方法住所、氏名、電話番号、教室名を連絡

シティプラザ

☎36・3000、FAX 36・3087
☎ http://kurumecityplaza.jp/pages/ticket

江戸落語 桃月庵白酒独演会

■10月17日(日)14時～ ■久留米座 ■内容桃月庵白酒、桃月庵こはくの「井戸の茶碗」など ■料金3,000円。高校生以下1,000円。チケットは8月29日(日)10時から販売

展示会の絵コンサート

■10月25日(日)14時～ ■ザ・グランドホール ■内容ピアノの演奏で組曲「展示会の絵」、「月の光」など ■料金1,500円。チケットは8月22日(日)10時から販売

ミュージカル 生きる

■11月21日(土)、22日(日)。各12時

30分～、17時30分～ ■ザ・グランドホール ■内容黒澤明監督原作。主演は市村正親と鹿賀丈史のWキャスト ■料金A席1万3,500円。B席9,500円。C席5,000円。チケットは9月5日(日)10時から販売



いずれもチケットは窓口、ホームページで販売。販売初日はホームページでの販売のみ。

生涯学習センター

☎30・7900、FAX 30・7911
✉elpia@piif.k-ikigaikenko.jp

えーるピアカレッジ

■10月6日から来年2月9日までの火曜、土曜、日曜。各10時～12時 ■内容健康、文学、時事、歴史など ■料金無料 ■定員各125人・抽選。申込書は申込先、市ホームページ、各校区コミュニティセンターなどに準備

シニアアカデミー

■10月6日から来年2月16日までの火曜13時～15時。12回 ■対象60歳以上 ■内容絵画、ガーデニング、伝統芸能などから選択 ■料金2,000円。材料費など実費負担あり ■定員86人・抽選。申込書は申込先、各校区コミュニティセンターなどに準備

いずれも申込締切は9月5日(日)。

広報クイズ

正解者の中から抽選で5人に図書カードを差し上げます。



6～7ページに関連の記事があります



高齢者の軽い衰弱状態をフレイルと呼びます。フレイルの予防で意識することは食事と何でしょう。○に漢字を入れてください。

7月15日号の答え → フラミンゴ

【申込締切】9月7日(月) (必着)
【申込方法】答え、住所、氏名、年齢、電話番号、紙面への要望や意見をはがき、メールで連絡。複数の応募は不可。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます
☎広報戦略課
(☎830・8520 住所記入不要、✉kouhou@city.kurume.fukuoka.jp)

直葬

会員価格(プラン一式) 通常価格(税別) 15万円

12万円 (税別)

・棺・御骨壺・枕飾り
・役所手続き代行
・ドライアイス
・寝台車・霊柩車
・直葬センター安置料(あずかり料)1泊2日

久留米直葬センター 福岡県久留米市本町230-2 (ときの風久留米中央斎場内)

24時間受付 0942-46-0984

入会のお問合せはこちらまで

雨もり

九州心塗 日本塗装名社認定店

TEL 0942-43-6660

※お急ぎの際は:090-8417-0762

電話受付:8:30～20:00(不定休)

久留米市山川追分1-5-16

http://www.kyushushinto.com/

塗装職人さん大募集! 詳しくはお問い合わせください!

【福岡県知事許可(般-31)第104753号】

雨漏れ工事
防水工事
塗装工事
板金工事
瓦工事

雨もり・防水の119番

九州心塗までご連絡ください!

広報くるめを読んだ方限定 施工料金8%OFF 広告有効期限:令和2年8月末まで

広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、市が推奨するものではありません
広告の掲載希望は、株式会社ホープ(☎092・716・1401、FAX 092・716・1467)へ

これ、何、てる!?! [32]

《通りに隠れている桜とサクランボ》

文化街中心部を南北に走るメイン通りは、さくら通りと呼ばれています。平成17年、市と地元が協力して、文化街を明るく魅力的な地区にしようという取り組みの一つとして、カラー舗装工事が行われました。色は、地元の皆さんの発案で、さくら通りのイメージから桜色に。実はカラーブロックの中に工事業者をお願いして桜の花びらとサクランボの絵柄を2個ずつ刻み込んでもらいました。どこにあるか探してみてください。

情報ほっとライン

掲載している催しは新型コロナウイルスや大雨災害の影響で変更になる場合があります。問い合わせ先に確認してください

ひとの動き

【令和2年8月1日現在】

- 人口 304,759人（前月比193人減、前年同月比376人減）
- 男 144,651人・女 160,108人
- 世帯数 137,093世帯（前月比143世帯減、前年同月比1,523世帯増）

お知らせ

今月の納付（8月分）

- 【口座振替・納付書】市・県民税、後期高齢者医療保険料…第2期分
 - 国民健康保険料、介護保険料…第3期分
 - 納期限 8月31日(月)
- 納付には、便利で安心な口座振替を利用してください。

市議会を開催

- 令和2年第5回市議会定例会は、9月1日(火)から10月12日(月)まで開かれる予定です。
- 一般質問 9日(火)から14日(月)まで
 - 常任委員会 15日(火)、16日(水)
 - 決算審査特別委員会 25日(金)から10月5日(月)まで

議事の内容などは、市ホームページ内「久留米市議会」に掲載します。

☎議会事務局

(☎ 30-9305、FAX 30-9720)

豪雨被災者の医療費を減免

7月の豪雨で住宅に床上浸水以上の被災をした国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者は、10月31日(土)受診分まで、医療機関などへの支払いを免除します。受診前に申込先、各総合支所市民福祉課で減免申請をしてください。国民健康保険は電子申請も可。

☎健康保険課

(☎ 30-9029、FAX 30-9751)

特定公共賃貸住宅の入居者募集

- 定数 コーポラス浮島2戸、日の出コーポ2戸・先着順
- 申込開始 8月25日(火)8時30分。申込書は申込先に準備

☎住宅政策課

(☎ 30-9086、FAX 30-9743)

相談

行政書士暮らしの無料相談

- 9月4日(金)、10月2日(金)各10時30分～13時30分・みんくる。9月8日(火)・田主丸総合支所、17日(休)・北野生涯学習センター、各13時30分～15時30分。10月15日(休)13時～15時30分・ゆうゆう
- 内容 相続、遺言、成年後見などの悩みに対応
- 申し込み不要

☎県行政書士会くろめ支部の室園さん
(☎ 65-9559、FAX 65-9554)

市勤労者生活資金貸し付け無料相談

- 9月6日(日)、13日(日)。各10時～17時
- 九州労働金庫ローンセンター久留米
- 対象 市内に住んでいる64歳以下で、融資制度がない中小企業に1年以上勤めている人
- 内容 教育費、医療費、冠婚葬祭費などを低金利で貸し付ける制度の説明・相談
- 申し込み不要

☎同センター

(☎ 33-7117、FAX 33-7123)