

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。今年は、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。

- 【選手】 ■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円です。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



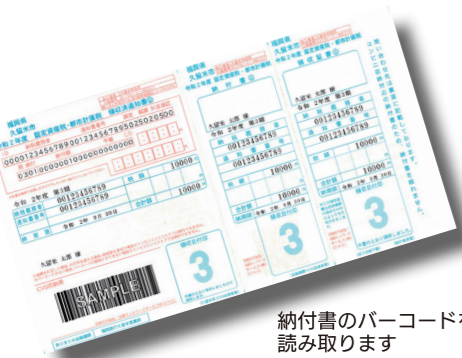
- | | | |
|---|--|---|
| <p>手順1 マイナンバーカードの作成</p> <p>①スマホ、パソコン、郵送、証明用写真機で申請
②約2カ月後に交付決定通知書が到着
③交付窓口で受け取り</p> | <p>手順2 マイナポイントの予約</p> <p>①マイナポイントアプリをダウンロード
②予約画面からパスワードを入力
③スマホでマイナンバーカードを読み取る</p> | <p>手順3 マイナポイントの申込</p> <p>①マイナポイントアプリから好きなキャッシュレス決済を選択
②選択したキャッシュレス決済で買い物・チャージ
③買い物・チャージ額の25%のポイントが付与</p> |
|---|--|---|

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



納付書のバーコードを読み取ります

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。

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 自分がいない方が、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

市ホームページ
各種相談窓口へ

詳しくはQRコード



- 【**119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。