

広報

人の力が、地域の力。

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●年頭のごあいさつ.....2
 ●地域コミュニティに参加しよう.....3 ●まちの話題・
 すくすく日記.....4~5 ●ひるば・広報ぎやらり.....
 6~7 ●ほん大好き.....8 ●町立病院・Dr. 平野の調
 子はいかが?.....9 ●いきいき健康だより.....10
 ●年金のそこが知りたい.....11 ●くらしの情報.....12
 ~15 ●元気になる献立・1月のカレンダー.....16



第 65 回直鞍一周駅伝競走大会



1

January
 2011
 No.613

10年目の節目にタスキがつながる

11月28日、直鞍一周駅伝競走大会が小竹町をスタート・ゴールに行われました。鞍手町からは鞍手北中陸上部OB(A)チームと(B)チームの2チームが参加。結果は悲願の優勝です。選手、スタッフ全員でつないだタスキが実を結びました。

年頭のごあいさつ



鞍手町長 柴田好輝

新年明けましておめでとうございませう。町民の皆さまには、平成23年の希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

鞍手町にとりましては、いよいよ「インターチェンジ」の供用開始と大きな転換期となる新年を迎えました。

現在、わが国は慢性的な経済不況の中にあり、政権交代などもあって、国と地方の関係をはじめとして、国際社会の平和と安全に対する新たな脅威が生じるなど、時代は大きな転換期を迎えています。さらに私たちを取り巻く社会情勢も、厳しい財政事情をはじめ、人口減少、都市と地方の間の不均衡、地球規模での環境問題、高度情報化の進展、人権や教育問題等々、数多くの

謹んで新年のお慶びを申し上げます 平成23年元旦

課題に直面しているのが実情です。

こうしたときにこそ、迅速かつ的確に対応し、その責務を果たすのが行政を預かる者の任であると思えます。

昨年4月、私は2期目の町政を担当させていただくこととなりましたが、これまで町民の皆さまから私に託された「鞍手町の再生」をひしひしと身にしみて感じ、町長の責務の重大さを痛感しているところで

す。こうして町政を担うことができません。もとえに町民の皆さまをはじめ、関係各位のご理解とご支援の賜でありまして、この機会に改めて厚くお礼申し上げる次第です。

私は就任以来、行政と住民の信頼関係の

構築を念頭におき、「第4次鞍手町総合計画」に掲げる「地域に力を」「人に感動を」「暮らしに安心を」「みんなで町をつくる」の4つの柱を基本に、重点的、優先的に実施する基本的な町の施策を位置づけ、町民の皆様の医療、福祉、教育、安全など社会的セーフティネットを整備しつつ、産業振興や住民福祉の向上に向けて各種事業を展開してまいりました。特に懸案事項でありました鞍手南・北中学校校舎の耐震化による教育施設の安全確保を実現するとともに、安全でおいしい水道水を供給するための高度浄水施設の工事着手など、安全・安心の町づくりの一環として施設整備にも取り組んでまいりました。

今後は、地方分権や少子高齢化社会に

も対応した福祉の向上や生活の安定に向けた、活気あるまちづくりを目指すため、「第4次鞍手町総合計画後期基本計画」や限られた財源や資源を最大限に活用し、町民の皆様が必要とするサービスの向上と、新たな課題やニーズに迅速かつ的確に対応できるよう、「第5次鞍手町行政財政改革プラン」の策定など、将来を見据え、その基盤を一層ゆるぎのないものとするため、現在、さまざまな施策の準備に取り組んでいます。

特に、今年、私たちが待ち望んでおりました「インターチェンジ」とその「アクセス道路」が開通することとなっております。このことは、本町のまちづくりを支える基盤施設として、企業誘致、住宅団地の誘致、商工業の振興などが大きく進展する

ものと期待し、必ずや鞍手町は飛躍するものと信じてやみません。今後、時代の変化や改革の潮流を乗り越えながら、強い決意を持って、町の可能性を最大限に活かし、常に心は豊かで、「安全・安心」で活気ある「まちづくり」の実現に向け、町民の皆さまと協働して取り組んでまいります。

なにとぞ、皆さまの一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、新しい年が皆さまにとりまして、さらなる飛躍の年となりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



●予期せぬ自然災害には、救助隊よりもご近所さん

いつ起こるか分からない地震などの自然災害。予測のできない災害が起こったときに、一番頼りになるのはご近所さんです。平成7年の阪神・淡路大震災では、「隣人や友人に助けられた」という人が「救助隊に助けられた」という人よりもはるかに多かったそうです。遠くの親類より近くの他人。救助隊よりもご近所さんなのです。

●ご近所づきあいを見直そう

このような自然災害には、日ごろから地域でのコミュニティ活動が活発な地域ほど「互助」が有効に働き、人的な被害を最小限に食い止めることができます。地域コミュニティは、災害のときだけでなく、いろいろな場面で役に立ちます。近年、人と人とのつながりがだんだん薄れてきたと言われますが、もう一度「ご近所づきあい」を見直してみましょう。

●地域コミュニティの核になるのは昔も今も区・隣組

このような地域コミュニティの核になるのは、各地域で昔から組織されている区や隣組です。区・隣組では、地域のためにさまざまな活動をしています。安全で安心な住みよいまちづくりのために区・隣組に加入しましょう。

●区・隣組に加入するには…

町では、区や隣組への加入を希望する人に区長さんを紹介しています。引っ越しなどで区長さんが分からないときなど、役場までご連絡ください。

** 区・隣組の活動あれこれ **

●防犯灯の維持管理

犯罪のない明るく安全なまちづくりのため、町が設置している防犯灯とは別に、区や隣組が費用などを負担し、防犯灯の設置や維持管理を行っています。



●防犯活動

非行や犯罪を未然に防ぐため、防犯協会と共に防犯活動を行っています。また、児童たちの通学時間帯などに交通安全活動を行うこともあります。

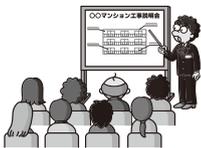
●環境美化運動

快適で美しいまちづくりのため、区域内の清掃など環境美化活動に取り組んでいます。子ども会が資源回収活動を行っているところもあります。



●地域課題の整理・対処

地域にある共通の問題への取り組みや解決のための方策などを地域のみんで話し合っています。



●親睦活動

盆踊りや敬老会、子ども会など地域の交流と親睦を深めています。また、町などが主催するスポーツ大会などにも参加し、地域同士の交流を深めています。



●情報の提供

回覧板や掲示板などで区・隣組の連絡を行ったり、県や町の広報紙、警察などその他の機関からのお知らせを配布したりするなど、生活に役立つ情報をお届けしています。



●支え合いの活動

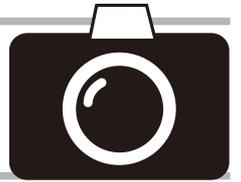
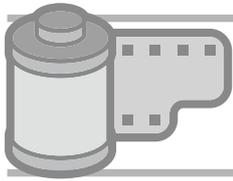
子どもからお年寄りまで、地域のみんながお互いに見守り、支え合い、地域福祉や青少年の健全育成などの活動に取り組んでいます。



鞍手町内には42の区があり、各地で地域の特色を生かしたユニークなイベント・活動が行われています。また、地域の伝統を後世に伝えていくため、区・隣組に加入されているみなさんが先頭に立って取り組んでいます。



人と人とのつながり 地域のつながりを大切に



決めは、スマッシュ

▶第27回鞍手町ラージボール卓球大会

12月5日、町立体育館で第27回鞍手町ラージボール卓球大会が行われました。結果は次のとおりです。今年は35人が参加、競り合うゲームが展開されました。(丸数字は順位。敬称略) ▼成績・男子シングルス ▽1位グループ=①田仲朗②舟越克己▽2位グループ=①河野三郎②山本通昭▽3位グループ=①渡瀬 寛②鶴本 寛▽4位グループ=①古里満②小島与壮 ▼成績・女子シングルス ▽1位グループ=①林マチ子②渡瀬厚子▽2位グループ=①小南和子②勝木桂子▽3位グループ=①田村益代②豊田国子 ▼成績・ミックスダブルス ▽Aパート=①古里 満・渡瀬厚子②河野三郎・小島与壮▽Bパート=①原田喜世一・原田禮子②南川典範・千崎博子▽Cパート=①牧瀬信厚・田村益代②田川 修・小南和子▽Dパート=①山本通昭・舟越和子②林 琢人・勝木桂子

恒例のもちつき大会

▶地域の人とふれあいました

12月11日、剣北小学校でふれあいまちつき大会が行われました。学年ごとに分かれもちをつきました。今回はじめてもちつきをする1年生のブースでは一生懸命に杵を持ってもちをついていました。自分たちのついたおちはさっそくきなこもちなどにして試食。児童たちからは「めっちゃめっちゃ、おいしい」という声があがっていました。やはりできたてのおちは格別のようでした。



タスキをつないだ 39.5km

▶結成10年目の節目にみごと優勝



11月28日、直鞍一周駅伝競走大会が行われ、鞍手町からは鞍手北中陸上部OB(A)チームと(B)チームが出場しました。昨年好タイムを出し2位でゴールしたもののオープン参加のため無念の記録なしに終わった前回。「今年こそは優勝を期待していますよ」と周囲の期待も大。今年は鞍北陸上部OBチームが結成され10年目の節目、さらには大会出場10回目となる記念の大会。気合とチーム全員でつないだタスキはしっかりとゴールを目指し、みごとな快進撃で4つの区間賞と優勝を手に入れました。来年は連覇を期待しています。



ふじわら たら 藤永 大くん

平成20年1月13日生まれ
 そらくん3歳のお誕生日おめでとう!!
 今では何でもできるようになったね!!
 これからも元気いっぱいそらくんでいてね!!
 (父 将大さん、母 朱美さん・中山)



もりた ゆうご 森田悠護くん

平成21年1月17日生まれ
 2歳のお誕生日おめでとう!!
 いっぱいおしゃべりできるようになってお話しようね。
 元気にすくすく成長することを願っています。
 (父 健嗣さん、母 千鶴さん・室木)



かじわらけんしん 梶原健心くん

平成20年1月18日生まれ
 健心お誕生日おめでとう☆
 あっという間に3歳になったね!!
 これからも元気にたくましく大きく育ててね!!
 (父 義広さん、母 幸子さん・新延)



おがわおね 小川寧音ちゃん

平成21年1月23日生まれ
 2歳のお誕生日おめでとう。
 最近、おしゃべりが上達し、いたずらも上達しびっくりしています。
 元気にすくすく成長してね。
 (父 武士さん、母 智賀子さん・新延)

初めての体験に少し緊張!?

▶西川・古月・剣北小学校の3年生が味噌作りに挑戦

11月26日に西川小学校、29日に古月小学校、30日に剣北小学校の3年生が味噌づくりに挑戦しました。ゆでた大豆を袋に入れて足で踏みつぶしたら、米こうじを加え手



でしっかりと混ぜ合わせていきます。熟成させて3か月後に完成。特製味噌の味はきっと格別でしょうね。次回は大豆を使った豆腐と味噌汁作りにも挑戦する児童たち。今から楽しみです。

人権週間の集い

▶育てよう一人ひとりの人権意識

12月1日、福岡看護専門学校水巻校、校長の白川嘉継さんを迎え「男女共同参画と児童虐待とネグレクト(育児放棄)」と題し講演会が行われました。参加者たちは人権の大切さを改めて感じた講演会になったようです。



ふれあい感謝祭

▶1年間の感謝を込めて

12月4日、この日は朝から汗ばむほどの陽気の中、新延小学校でふれあい感謝祭がありました。ありがとう集会では、地域の人たちへの感謝の呼びかけや全校生徒での合唱が行われました。次にもちつき大会が行われ、児童たちが学童農園で育てたもち米を使ってついたもちは、おろしもちやあんもちに変身。おいしいような笑顔でいっぱいでした。午後からは直方高校の吹奏楽部の演奏会もあり児童たちは楽しい1日を過ごしていました。



お正月は手作りのしめ縄で

▶今年も立派なしめ縄が完成

12月4日、歴史民俗資料館でしめ縄づくりがありました。参加したのは25人。このしめ縄づくりは、今年で15回目を迎える恒例の講座です。慣れない作業になかなか思うように行かない様子の参加者たち。講師の先生が見本をみせると「そりゃあできんばい」、「見る分にはいいけど…」などの声が出ます。しかし熱心に作業を続けていくと次第に見事な鶴の形となり、個性あふれる飾りが次々と完成しました。参加者の香月清子さんは「手と頭で考えることが別々になってしまって…難しかった」と話してくれました。出来上がってみれば立派なしめ縄に皆さん大満足の様子でした。あとはうらじろやゆずり葉、だいたいなどでお化粧をするだけです。



すくすく日記

1月生まれ

Happy birthday to you.



お待ちしています

お誕生日の記念に、かわいいお子さんの写真を広報「すくすく日記」のコーナーで紹介しませんか。毎月、発行月に誕生日を迎える満3歳までのちびっ子を募集しています。2月生まれは、1月12日(水)までに電話で役場総務課☎42局2111番へお申し込みください。



もりべ はる
森部 春くん

平成21年1月2日生まれ
はる、2歳のお誕生日おめでとう!!お調子者で、イタズラ大好きな春は、お兄ちゃんになって、すごくたくましくなったね。これからも家族を癒し、強く優しい人になってね♡(父 俊幸さん、母 新延さん・新延)



たむら
田村うたちゃん

平成21年1月6日生まれ
2歳のお誕生日おめでとう★いつもニコニコ素敵な笑顔♪みんな幸せな気持ちでいっぱいです。5月におねえちゃんになるね!!お姉ちゃんぶりが楽しみです。(父 健さん、母 ゆみさん・古門)



あそうかくや
麻生月姫ちゃん

平成21年1月9日生まれ
かぐちゃん2歳のお誕生日おめでとう♪おしゃべりや歌がうたえるようになり、女の子らしくなった月姫☆これからも元気いっぱいかわいい笑顔をみせてね☆(父 祐二さん、母 里美さん・弥生)

楽しかったこと、悲しかったこと、思い出、地域のできごと、イラストやマンガ、エッセイ、サークルのお誘い、趣味や宝物、広報へのご意見・ご感想などどしどしお寄せください。あなたの住所、名前、年齢、電話番号も忘れずに。投稿された人には、記念品を差し上げます。

幸町区のもちつき大会

●幸町 添田賢則

12月12日、恒例のもちつき大会を行いました。今年は45kgのもち米を用意。ついたちはおろしもちなどにして参加者に振る舞った後、お正月用のもちとして区全世帯へ配りました。もちつき大会の後には、町民体育祭の副賞の米の福引大会で盛り上がりました。



第20回全九州空手道選手権大会 好成績を収めました

●福本博文さん・NPO法人新国際空手古武道連盟理事長

11月21日、第20回フルコンタクト全九州空手道選手権大会が長崎市で行われました。福本会館空手道場からは、有吉大くんが出場し稽古の成果を発揮し、一般重量級で第3位と好成績を収めました。有吉くんは中学生から空手を始めたが、おとなしくて素直な少年が空手を通して立派になったことを喜んでいきます。また、20歳になった現在も道場の指導者としても少年たちに空手を教えています。本人も「今後の夢は、全日本チャンピオンになること」と意欲満々で練習に励んでいます。



どれみのかい 25周年記念コンサート

●どれみのかい

「どれみのかい」は今年25周年を迎えます。25周年という節目に記念コンサートを次のとおり行います。現在、コンサートに向け練習に励んでいますので、みなさんお誘い合わせしてお越しください。

●とき 3月6日(日) 午後1時から(開場午後12時30分から)

●ところ 中央公民館

●演目 春の小川、恋のメドレー(真つ赤な太陽他)、組曲福智山讃歌より「われらと共に」など

●入場料 無料

●問い合わせ 矢野百合子 ☎42局6749番まで

白熱の試合を 繰り広げました

●鞍手町体育協会

11月21日、町立体育館で、第9回鞍手町ソフトバレーボール大会が行われました。出場した17チームは、それぞれが連係の取れたプレーを披露し、いい汗を流していました。結果は次のとおりでした。(丸数字は順位。敬称略)。

●ミックスの部

① 弥生 ② 新延本村 ③ 中山本村

●フリーの部

① 中山本村 ② 城ヶ崎A ③ 唐ヶ崎B

桑原和子さん (八尋)

短歌

母が3年間宮田病院に入院し、転院の送別会に黒田節を2番まで朗々と歌い95歳とは思えない歌声に皆さんも驚かれました。そのときに浮かんだ私の思いを短歌にしてみました。

転院の別れに歌う黒田武士
九十五歳の母の声澄む

鞍寿の里

(鞍寿の里リハビリテーション通所者)

ちぎり絵

満月の夜、七福神を乗せた船が鞍寿の里に向けて進んでいます。「皆に幸福が訪れますように」と願いを込めて、鞍寿の里デイケア利用者で作成しました。



福本ヒデノさん (室木)

ちぎり絵

雪深い飛騨の風景です。鞍手では味わうことのできない寒さを身にしみてきました。雪の積もり方に苦心しました。



「書作八十路三人展」

●野上光子・荒井たか・郡司島千代



老いの身の楽しみとして、書いてまいりました書作品を見直してみたく、12月2日から5日まで直方市の谷尾美術館で「書作八十路三人展」を開催しました。拙い作品ばかりではございましたが、予想をはるかに上回るご来場にあたたかき感謝の気持ちがあります。ありがとうございます。



ドッジボールフェスタ 第4回大会で優勝

●KURATE・G3

11月14日に直方市体育館で行われたドッジボールフェスタ2010(第4回)に出場し優勝しました。福岡県内32チームが出場し、トーナメントの決勝戦では、昨年の優勝チームに勝ち優勝しました。大会個人賞には、剣南小学校6年の柴田巨くんが受賞。トロフィーはもちろん、魁皇閣からの手形応援メッセージ付の色紙に子どもたちも喜んでいました。今後は、春の全国大会出場を目指し頑張っていきます。



ぼくは、小学5年生だ。なのになぜこのコーナーに参加することになったのか?書くとき長くなるが、早い話、訳のわからないぼくに、ダチョウくらぶみたいにな家族がバトンをぼくに渡したのだ。「どうぞ、どうぞ。」って。

るひとつのテーマをめぐって書かれた散文「語源は、「試み」の意であるフランス語」。なんかフランスからきたチャレンジ作文みたいだ。ネットに「エッセイとは自分しか書けないことを自由に書き綴ったものです。散歩しながらいつもの風景を眺めてみると新しいことや自分を発見できるはずですよ」と説明してあった。だから、いつも剣北小学校までの道を、ぶらりと歩いてみた。今は何もない畑。最近ついた信号機、小さい子どもが遊んでいる。今年ももうすぐ終わる。野球の

こと、家族で行った長崎旅行のこと、友達と遊んだこと……。家族や友だち、周りの人に感謝。結局、新しい自分は発見できなかったが、いろいろ考えられた。ぼくのエッセイが載るのは1月。「みなさんあけましておめでとうご

リレーエッセイ

晴れたらいいね。

盛田 秀さん(弥生・10歳)

VOL 142

しかし、このコーナーの最年少記録は、しばらくぼくのものになると思う。ちよつとうれい。でも、正直「エッセイ」なんてわからない。前の人たちの文を読んでみた。難しい……。

辞書で調べると『自由な形式である

景を眺めてみると新しいことや自分を発見できるはずですよ」と説明してあった。だから、いつも剣北小学校までの道を、ぶらりと歩いてみた。今は何もない畑。最近ついた信号機、小さい子どもが遊んでいる。今年ももうすぐ終わる。野球の

ございます。今年もよろしく願います。」

今回は、岡本共弘さん(古門)です。

リフォーム

衛藤陽子さん(弥生)

リフォーム教室に入って4か月ぐらいです。着物から作務衣に変わりました。1枚できあがるたび、2枚目を楽しみに頑張ります。



陶芸

月橋春子さん(幸町)

黒素地に山吹色の魚の象嵌。上掛けの透明釉が溶けきらず、窯の神様の要望なのか見たこともないすばらしい出来栄に心打たれました。天の恵みに感謝しています。



広報ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

ねんど細工や絵、書、紙細工、陶芸、俳句、短歌など自慢の一品は、ありませんか。「広報ぎやらりー」では、紙面を彩るあなたの作品をお待ちしています。作品についての100字以内の感想もお願いします。役場総務課☎42局2111番まで、ご連絡ください。

INFORMATION Book

中央公民館
図書室から
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月新しく入りました。

●一般の本

／ねむり (作=村上春樹) ／若様組まいる (作=島中恵) ／謎解きはディナーのあとで (作=東川篤哉) ／風の中の櫻香 (作=内田康夫) ／杉下右京の事件簿 (作=碓 卯人) ／誇り (作=今野 敏・東 直己・堂場瞬一) ／斎藤一物語 (作=舛岡はなゑ) ／エチュード (作=今野 敏) ／歌舞伎町セブン (作=菅田哲也)

●子どもの本

／あかちゃんはおかあさんこうしておはなししています (作=スギヤマカナヨ) ／みずたまちゃん (作=林 木林) ／サーカスのしろいうま (作=石津ちひろ) ／ちいさなつきがらす (作=マーカス・フィスター) ／すいすいたこたこ (作=とよたかずひこ) ／ちょうどいいよ (作=竹下文子) ／いきているってふしぎだね (作=よしいけ道) ／ひいばあちゃんのチンチンでんしゃ (作=さくらいともか)

中でもこの本が **オススメ** です。

99年の愛 JAPANESE AMERICANS

作=橋田壽賀子



99年前、秘めたる大志を抱いたひとりの男が海を渡った。だが、時代の荒波は容赦なく襲いかかる。差別と貧困、吹き荒れる戦乱の嵐…。過酷な運命に抗いながら、男は懸命に生き抜いた。愛する人のため、自らの誇りを守るために。そして、現代。99年の時を経て、男の生きざまが奇跡を起こす…。命がけの恋、家族の愛、そして日本人の魂を壮大なスケールで描いた感動巨編。

たくさんのドア

作=アリスン・マギー



子どもたちの前にならぶ未来へのドアの向こう側に広がっているのは…。そのドアを開くと待ち受けているのは、楽しいこと、うれしいこと、悲しいこと、怖いこと、そんなたくさんのことを子どもたちはほとんど経験していくのです。重たいドア、開けたくないドア、いろんなドアを開けて、そこに広がる楽しみ、喜び、苦しみ、幸せをみた子どもたちは、どんな人になり、どんなこたえを見つけていくのか…。



雪のひとひら

作=ポール・ギャリコ

この小説は、性の誕生から死にいたるまでの女の一生の物語です。女が女として生きていくうえで味わうであろう喜びと悲しみのすべてを雪のひとひらの姿で描いています。雪のひとひらは、ある寒い冬の日、地上をはるか

はなれた空の高みで生まれました。いったい誰が何のために自分をごの世に送り出したのかという疑問を抱きつつ、また、その何者かの深い愛情にやすらぎを感じているのです。その何者かの存在に読者も癒されそうです。



ゆきんこ

作=日高正子

しんしん、しんしん、雪「ゆきうさぎ」です。が降っていても、赤い目があります。冬になるとみっちゃん村は、雪には考えました。北国埋もれてしまいます。みっちゃんは、雪靴を履いて庭に下りてみました。そこに丸い雪のかたまりを見つけた。山茶花の葉を2枚ずつ、そこ

の冬の情景や人物が優しく描かれた絵本です。

春の桜、夏の花、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「一句」の本があります。シリーズ「一句の本だな」。

1月は「ゆき」をテーマに2冊の本をご紹介します。

紹介者は伊高浪子さん(こだまの会)です。



／1月の休館日は、5日(水)です／年始の休館日は1月1日(祝)から1月4日(火)までです

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



ADVICE Health



私は糖尿病を患って10年になります。最近、足がしびれたり歩くとき痛くなります。どこが悪いのでしょうか（55歳・女性）

【慢性閉塞性動脈硬化症】

慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）は放置しておくとも血管がつまみ足先の先まで血液が流れなくなり新鮮な酸素や栄養が運ばれなくなり足の組織が壊死してしまふ病気です。

しかし、慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）は初期であれば糖尿病内科、血管内科、血管外科できちんとした治療を受けることができます。慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）が進行して組織が壊死を起すところから先を切断するか治療法がありません。

有名人では、「王将」を歌い一世を風びした村田英雄さんが、右下肢膝下切断、その数年後に左下肢も切断となった病気です。

【糖尿病】

糖尿病とは糖が体内でうまく利用できなくなっている状態のことです。私たちが活動するためにエネルギーが必要ですが、そのエネルギーは糖を元に生み出されています。

私たちは、食事から摂った糖分は血液中を流れインスリンの働きによって細胞内に取り込まれエネルギーとして利用されます。このとき膵臓から分泌されるインスリンの量が少なかったり分泌されても遅れて分泌されたりすると、血液中の糖分が上手に細胞内に

取り込まれずに血液中に残り高血糖の状態が長く続いて糖尿病になるのです。

【治療法】

糖尿病の治療には、飲み薬

を用いる内服療法と、インスリンを注射するインスリン療法

の2通りが行われています。外部からインスリンを与えて細胞内に糖分を取り込ませ活動するエネルギーに変えるのです。

また、糖尿病内科医師による治療を継続することで血糖改善を行うと、細胞への毒性が減り、糖尿病性の神経症、網膜症、腎症、そして血管壁の病である脳卒中、心筋梗塞、腸間膜血栓症、慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）も減少させることも可能になります。

糖尿病は健康を密かに蝕んで行く病気です。手術の技術が格段に進歩した日本でも、下肢切断になると約8パーセントの人は退院できず他界されています。

疲れる、だるい、のどの渇き、尿量が多いは黄色信号です。

足が冷たい、しびれる、痛いは赤信号です。糖尿病内科医師に自分にあつた治療やサプリメントのとり方、栄養士に糖尿病改善食の指導を受けるなど、自分にあつた方法を見出していきましょう。



足がしびれたり、歩くと痛くなり、糖尿病を患っていることを考えると、血管が詰まりかけている時の症状で、慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）の可能性が高いと思われます。

【アドバイザー】

平野 英保（ひらの ひでやす）熊本大学医学部卒業、大阪大学大学院卒業、米国NCI/NIH分子生物学研究所、産業医科大学、西会 昭和病院院長、輝栄会 福岡輝栄会病院センター長を経て、現在さくらクリニック博多を開設。平成22年8月より毎週金曜日、手町立病院糖尿病内科外来勤務。64歳



保健師からの
健康ワンポイント

知って得する
健康メモ!!

クリスマス、お正月、忘・新年会といろいろな行事の後は、「体重が増えてしまった…」という人はいませんか。体重が増えすぎるといろいろな病気が引き起こされてくる「メタボ」になってきます。早いうちからからだに負担をかけずに対処してみませんか。その方法は人それぞれです。次のうちから取り組みそうなものを何か1つやってみてはいかがでしょうか。

①「記録する」だけ

毎日体重計に乗って、体重変化の記録をつけてみましょう。

②「食事の内容を少し変える」だけ

甘いものやお酒を少し控える。飲み物をお茶にかえるなど、できることからやってみましょう。

③「無理なくからだを動かす」だけ

ちょっとした買い物のとき、車や自転車などを使わずに歩いたり、エレベーターやエスカレーターを使わず階段をのぼるなど、なるべくからだを動かすようにしてみましょう。

自分にあった方法を見つければ必ず体重は減ります。今から対処できることの価値・効果はとてもの大きなものです。あなた自身の将来を守るため行動を起こせる「今」をぜひ大切にしてみてください。

予防接種



■BCG予防接種

▷4か月健診のときに一緒にを行います

▷接種期間 生後6か月未満

▷ところ 総合福祉センター保健棟

期 日	時 間
1月13日(木)	午後1時30分から2時まで

乳幼児健診・相談

1月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。



- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

健診内容	期日	対象児
4か月健診	1月13日(木)	平成22年8月17日から 平成22年9月15日生まれ
7か月健診	1月27日(木)	平成22年5月21日から 平成22年7月1日生まれ
12か月健診		平成22年1月1日から 平成22年1月31日生まれ
1歳半健診	1月6日(木)	平成21年6月3日から 平成21年7月6日生まれ
3歳児健診		平成19年12月3日から 平成20年1月6日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	1月26日(水)	平成22年11月23日から 平成22年12月27日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。(申込不要)

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。



- とき 1月5日、12日、19日、26日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)・印かん

参加者募集

楽しく料理をしてみませんか。簡単料理メニューです。初めての人でも簡単に作れます。

- とき 1月20日(木) 午前10時から
- ところ 総合福祉センター栄養指導室
- 対象者 町内在住の男性
- 募集人員 30人
- 参加費 無料
- 必要なもの エプロン、三角きん
- 申し込み期限 1月13日(木)までに電話でお申し込みください。

男性の料理教室



Support

年金の

国民年金からのお知らせです

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番



年金の請求を忘れていませんか？

年金の裁定請求

老齢基礎年金は、25年の受給資格期間を満たした人が、65歳になると支給されます。

しかし、老齢基礎年金などの公的年金は、支給される条件がそろえば自動的に支給されるものはありません。本人が必要な書類を提出して、

「裁定請求」という手続き

「裁定請求」という手続きを行い、それが認められて、はじめて支給されることとなります。年金の請求を行えるにもかかわらず、年金を受け取れないと誤解され、年金の請求もれが生じている場合があります。

● 加入期間が25年未満の人

年金の加入期間は、保険料を納めた期間と免除期間の合計です。この加入期間が25年未満でも、「カラ期間」と合わせて25年以上あれば老齢基礎年金の受給資格期間を満たしたことになります。

そのほか、生まれた年などにより25年未満でも年金を受け取れる場合があります。

※カラ期間とは

年金の額には反映され

ませんが、25年の受給資格期間には含まれる期間のことです。

主なカラ期間は、国民年金に任意加入できた人が加入しなかった期間など、次の3つの期間とされています。

① 会社員（厚生年金等の加入者）の配偶者であった期間のうち昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間

② 日本国籍を有し、海外に在住していた期間

（任意加入できなかった昭和61年3月以前の期間を含めます）

③ 学生であった期間のうち平成3年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間

● 年金の受給開始を66歳以降に繰り下げている人

65歳時に年金の受け取り開始時期の繰り下げを希望されていても、その後請求手続を行わなければ、年金は受け取れません。請求が70歳を過ぎる

と不利益が生じるのでご注意ください。

● 厚生年金の加入期間のある65歳以上の人

厚生年金の加入期間があり、年金を受け取る資格を満たしている人は、65歳から「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金を受け取ることができます。どちらか一方だけを受け取っている人は受け取っていない年金についても請求をしてください。

● 特別支給の老齢厚生年金が受け取れる人

厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たしている人に支払われる「特別支給の老齢厚生年金」については65歳になる前に請求しても年金額が減らされることはありません。速やかに請求してください。

● 60歳以上で会社にお勤めの人

60歳以上で会社にお勤めている間の老齢厚生年金

は、給与の額などに応じて支払額の調整が行われることがありますが、金額停止となる場合を除き、年金の全部または一部を受け取れます。在職中の人も、受給資格を満たしている場合は、年金の請求を行ってください。退職してから年金の請求手続を行うと、在職中に支給されたはずの年金を受け取ることができなくなる場合があります。

これらの事例に心当



くらしの情報

Calendar 2011

1

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 30	24 31	25	26	27	28	29

☎ 問い合わせ先 ☎

- 鞍手町役場…42局 2111番 (FAX…42局 5693番)
- 中央公民館…42局 7200番
 - 長谷別館…42局 4659番
 - 教育課…42局 7200番
- 歴史民俗資料館…42局 3200番
 - くらじの郷…42局 8811番
- 社会福祉協議会…42局 7800番
 - 中央浄水場…42局 0417番
 - 町立病院…42局 1231番
 - 鞍寿の里…42局 1233番
 - 鞍手駅…42局 0980番
- 火災の発生状況…32局 3211番

税金



今月の納税 (1月)

- 町県民税―第4期分
 - 国民健康保険税―第8期分
- 納期限は1月25日(火)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促手数料は一通につき百円です。

土地・家屋の 変更届け出は忘れずに

土地・家屋の所有者で、平成22年1月から12月までの間に次のような変更があった人は、忘れずに届け出てください。▽土地を目的外的ものとして

使用している人▽家屋の増築・解体などにより床面積などに変更があった人▽登記されていない家屋の所有権を移転(売買・贈与・相続)した人

- 届け出期限 1月31日(月)

● 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

確定申告はお早めに 2月16日から開始

確定申告の時期が近づいてきました。所得税などの確定申告期間は次のとおりです。

- 申告期間 ▽所得税 2月16日(水)から3月15日(火)まで(還付申告は申告期間の前から受け付けています)

▽贈与税 2月1日(火)から3月15日(火)

相談



まで▽個人事業者の消費税・地方消費税 1月から3月31日(木)まで

- 問い合わせ 直方税務 署 22局 0880番 まで

西村弁護士 無料法律相談

西村浩二弁護士による無料法律相談が行われます。受付は7人までです。

- とき 1月11日(火)

▽受付(順番の抽選) 午後0時45分から▽相談 午後1時から4時まで

- ところ くらじの郷
- 問い合わせ 社会福祉 協議会まで

一人で悩む前に… 心配ごと相談へどうぞ

直方事務局の職員、婦人相談員兼母子自立支援員、行政相談委員の皆さんが、あなたの悩みにおこたえします。

- とき 1月25日(火)

▽受付 午後0時45分から▽相談 午後1時から3時まで

- ところ くらじの郷
- 問い合わせ 社会福祉 協議会まで

今月の補聴器相談日

1月の補聴器相談が次のとおり行われます。

- 役場福祉人権課での相談 1月7日

▽とき 1月7日(金) 午後1時から2時まで (九州補聴器センター) ▽とき 1月13日

試験



自衛隊予備自衛官補の 採用試験を行います

自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり平成23年度の自衛隊予備自衛官補の採用試験を行います。

- 対象 ▽一般 18歳以上 34歳未満の人▽技能 18歳以上で、保有する技能にに応じて53歳から55歳未満の人(技能は衛生・語学・情報処理・整備・電気・建築・通信等)

- 受付期間 ▽第1回 1月11日(火)から4月6日(水)まで

- 試験日 4月15日(金)

から18日(月)までのいずれか一日

- 試験会場 ▽一般 小

登録してみませんか 臨時職員等 登録制度



随時、登録を受け付けています

町では、臨時職員やパートタイム職員などを採用する場合、あらかじめ登録している人の中から採用する登録制度を導入しています。登録の方法や募集職種などは次のとおりです。なお、登録しても必ず採用されるとは限りません。ご了承ください。

- 登録方法 登録申請書は、役場、中央公民館、町立病院、介護老人保健施設（鞍寿の里）、くらしの郷に置いてあります。また、町のホームページからもダウンロードできます
- 有効期限 登録の日から1年間
- 募集職種 ▷一般雇用（免許・資格が不要な職種）＝一般事務（パソコンが使える人）▷一般雇用（免許・資格が必要な職種）＝保育士、看護師、介護職員、その他の医療・福祉の資格が必要な職種
- 勤務条件 賃金や勤務時間などの労働条件は、職種によって異なります。町のホームページをご覧ください
- 問い合わせ 役場総務課人事班まで

**ポイント方式県営住宅
入居者を募集します**

福岡県住宅供給公社では、次のとおり県営住宅の入居者を募集します。募集対象住宅や募集戸数など詳しいことは、お問い合わせください。

●募集案内書の配布場所



- 倉駐屯地（北九州市）
- ▽技能＝健軍駐屯地（熊本市）
- 問い合わせ 自衛隊飯塚地域事務所 ☎（0948）22局4847番まで

お知らせ

お風呂はお休みです
くらしの郷の休館日

くらしの郷の福祉棟（お風呂）と勤労者ふれあい棟（体育館）の1月の休館日は、次のとおりです。

●休館日 3日（月）、10日（月）、16日（日）、17日（月）、24日（月）、31日（月）です。年始のお休みは福祉棟は1日（祝）から4日（火）まで、ふれあい棟は1日（祝）から3日（月）まで



- 申込期間 1月11日（火）から19日（水）まで
- 問い合わせ 福岡県住宅供給公社県営住宅管理部 ☎（092）781局8029番まで

町では、平成22年度下水道排水設備工事責任技術者と指定工事店の申請を次のとおり受け付けています。指定工事店の申請ができるのは、町に登録している責任技術者を雇用

**責任技術者と
指定工事店の申請を
受け付けます**

- 問い合わせ 社会福祉協議会まで



募集

緊急雇用

緊急雇用創出事業の臨時職員を募集します

- 町では、緊急雇用対策として次のとおり臨時職員の登録を受け付けています。
- 登録資格 鞍手町在住で、①事業主の都合で解雇された人②雇止めにより離職した人③事業主の都合により失業が決まっている人
 - 雇用期間 2月1日から7月31日まで
 - 募集概要 ①電算システム移行事務＝2人 ②介護予防事業参加促進事務＝1人
 - 勤務条件 ▷日額＝6,260円 ▷勤務日数＝週5日
 - 受付期限 1月14日（金）まで
 - 問い合わせ 応募方法など詳しいことは、役場企画財政課地域振興班まで

- 責任技術者 ▷期間 2月1日（火）から14日（月）まで▽ところ 役場上下水道課下水道班▽登録手数料 二千円（更新手数料）

- 指定工事店 ▷期間 1千円（▽必要なもの）申請書（2月1日から上下水道課下水道班で配付）、住民票、写真、平成22年度責任技術者試験合格証の写しなど

- 問い合わせ 役場上下水道課下水道班まで



町立3保育所と 私立2保育所の 入所受付が 始まります

平成23年度の3つの町立保育所と2つの私立保育所の入所受付を次のとおり行います。

- とき 1月11日（火）から1月31日（月）まで。
- ところ 役場福祉人権課児童人権班または各保育所
時間は午前8時30分から午後5時15分まで
- 入所条件 ①保護者や同居の親族が仕事をしている家庭の児童②母親が出産や病気、看病、介護などのため、日中に保育ができない家庭の児童
- 対象者 ▷町立保育所＝生後6か月から小学校入学前までの児童 ▷私立保育所＝生後8週から小学校入学前までの児童
- 保育料 保護者が負担する税額によって異なります
- 問い合わせ 申込書は役場福祉人権課児童人権班や各保育所に準備しています。詳しいことは役場福祉人権課児童人権班までお尋ねください

75歳になる前に 後期高齢者医療に 加入できます

一定の障害がある65歳以上74歳以下の人は、申請すると後期高齢者医療制度に加入できます。後期高齢者医療制度の被保険者になるかならないかにより、加入する医療保険、保険料、一部負担割合などが異なります。

●問い合わせ 役場健康課保険年金班まで

町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	13件(+7)	件数	87件(+6)
死者	0人(±0)	死者	0人(-1)
傷者	17人(+11)	傷者	126人(+21)

- とき 1月12日(水) 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- ところ ハピネスなかま(中間市通谷)
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所 ☎(092)643局3168番まで

巡回交通事故相談

後期高齢者医療に加入している皆さん、加入している皆さん入院するときは前もって手続きを

後期高齢者医療制度に加入している人で、世帯員全員が住民税非課税の場合、入院したときの窓口負担額や食事代の負担が軽減される証明書を発行します。この証明書は、申請した月の1日からしか使えませんので、入院が決まったときは前もって手続きをしておいてください。

●申請場所 役場保健健康課保険年金班窓口

●申請に必要なもの 後期高齢者医療制度の保険証、印かん、過去1年間に90日を超える入院があった人は入院期

間が確認できる書類(領収証など)

●問い合わせ 役場保健健康課保険年金班まで

国民健康保険に加入している皆さん入院するときは前もって手続きを

国民健康保険に加入している人で、70歳未満の人は限度額適用認定証を、74歳以下で住民税が非課税となっている世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口提示することで、その医療機関での医療費の窓口負担が自己負担限度額までで済みます。これにより、後で高額療養費の払い戻し申請をする必要はなくなります。こ

のおがた警察署だより

直方警察署管内での犯罪発生状況

【11月中】		【累計】	
刑法犯総数	137件(+12)	刑法犯総数	1443件(-319)
車上ねらい	10件(+1)	車上ねらい	122件(-144)
自転車盗難	13件(-2)	自転車盗難	147件(-16)
空き巣	9件(-5)	空き巣	116件(-32)

1月10日は「110番」の日

- 緊急対応を要する際は、躊躇することなく「110番」通報を
- 急を要さない相談や要望などは相談専用電話「#9110」までご連絡を



110番 あわてず あせらず はっきりと

知っとうね 相談事は #9110

お住まいの地区の犯罪発生状況は、県警のホームページに校区别的の詳しい犯罪発生状況などがご覧になれます。

直方警察署の最新情報はこちらから

福岡県警察

検索



<http://www.police.pref.fukuoka.jp/>

直方警察署 ☎22局0110番まで

の認定証は、次のとおり事前に申請することで交付されます。申請した月の1日から有効となりますので、もし入院が決まった場合は、早めに申請してください。また、認定証は国民健康保険税の納め忘れがある場合には交付されませんので、保険税は必ず納期内に納める

ようにしましょう。

●申請場所 役場保健健康課保険年金班窓口

●申請に必要なもの 国民健康保険証・印かん・住民税非課税世帯の人で、過去1年間に90日を超える入院があった人は、入院期間が確認できる書類(領収証など)

●問い合わせ 役場保健健康課保険年金班まで

国民健康保険から社会保険へ加入14日以内に必ず届出を

国民健康保険(国保)に加入している世帯の全員、またはその一部の人が異動があった場合、14日以内に役場保健健康課

●問い合わせ 役場保健健康課保険年金班まで

国民健康保険の加入者で70歳を迎えた人(昭和16年1月2日から2月1日までに生まれた人)に国民健康保険の高齢受給者証を次のとおり交付します。

●交付する日 1月31日(月)午前9時から

●ところ 役場保健健康課保険年金班窓口

●申請に必要なもの 国民健康保険証、印かん

●問い合わせ 役場保健健康課保険年金班まで

お話しつばい いろいろばた お話の会



朗読サークルの皆さんが、いろいろのそばで昔話や絵本の読み聞かせをしてくれます。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 1月8日(土) 午前10時から
- ところ 歴史民俗資料館
- 問い合わせ 歴史民俗資料館まで

休日の夜間の体調不良は急患センターへ

診療日	診療科目
土曜・日曜・祝日 午後6時から11時まで	小児科 内科
第2、第4日曜 午前9時から午後6時まで	小児科

- 問い合わせ 直轄急患センター ☎28局2840番まで

休日在宅医

診療時間は、午前9時から午後5時までです。休日在宅医は、変更になることもありますので、事前に電話でご確認ください。

- 1月3日(月) 町立病院(城ヶ崎) ☎42局1231番
- 1月16日(日) 原病院(新北) ☎43局2030番
- 1月23日(日) 木原病院(山ヶ崎) ☎42局5005番



水道管の破裂にご注意

いよいよ1年で最も寒い時季がやって来ます。寒いときは水道管が凍結して破裂することがあります。むき出しになった水道管には保温チューブを巻いたり、寝る前に糸が引く程度で水を流したままにすると凍結の予防になります。もし水道管が凍って水が出なくなった場合はぬるま湯をかけて溶かしてください。熱湯をかけると、かえって破裂する恐れがあります。

● **問い合わせ** 役場上下水道課 上水道班まで



寒さが大敵 凍らないように 十分な対策を

● **介護保険証を交付します**
2月に65歳を迎える人（昭和21年2月2日から3月1日まで）に生まれた人に介護保険証を次のとおり交付します。将来介護が必要になったときや介護認定の申請のときに必要となりますので大切に保管してください。
● **交付する日** 1月26日

介護保険証を交付します

● **確定申告の前に高額療養費の申請を忘れずに**
国民健康保険に加入されている人で、平成22年の医療費の内、高額療養費に該当される人は、確定申告の前に必ず申請をしましょう。詳しいことは保険年金班までお尋ねください。
● **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで

● **障害者手帳がなくても税の障害者控除を受けることができます**
身体障害者手帳の交付を受けていない場合でも、申請により、障害者に準ずる人として障害者控除対象者認定書の交付を受けることができます。住民税や所得税が課税されている人がこの認定書を持っていれば、障害者控除の対象となります。
● **対象** 身体障害者手帳、療育手帳などの交付を受けていない65歳以上の人で、介護保険の要介護認定が、要介護1から要介護5までの人

障害者手帳がなくても税の障害者控除を受けることができます

● **認定書交付の基準**
障害者控除は身体障害者の障害等級表（3級から6級）または知的障害者の障害の程度（重度以外）と同程度の障害があること▽特別障害者控除は身体障害者の障害等級表（1級・2級）または知的障害者の障害の程度（重度）と同程度の障害があること
● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

● **認定書交付の基準**
障害者控除は身体障害者の障害等級表（3級から6級）または知的障害者の障害の程度（重度以外）と同程度の障害があること▽特別障害者控除は身体障害者の障害等級表（1級・2級）または知的障害者の障害の程度（重度）と同程度の障害があること
● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

認定書交付の基準

● **申請** 本人または家族が、役場福祉人権課福祉高齢者班で申請（介護保険被保険者証と印かんが必要です）
● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

● **提出先** 各地区農業実 行組合長または農業委員 員会（役場内）
● **提出期限** 1月7日（金）まで
● **問い合わせ** 鞍手町選挙 管理委員会（役場税務住 民課住民班）または農業 委員会事務局まで

● **農家の皆さん 農業委員選挙人名簿 登載申請を忘れなく**
農業委員選挙人名簿への登載申請は、農業委員選挙を正しく公平に行うための大切な申請です。申請書は12月中旬に配布しています。
● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班

農家の皆さん

● **献血にご協力**
一般献血を次のとおり行います。皆さん、ご協力ください。
● **とき** 2月2日（水）
時間は午前9時30分から正午まで、午後1時から3時30分まで
● **ところ** 鞍手町役場福祉人権課横入口
● **対象者** 18歳から69歳までの人（65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験のある人、また、男女とも体重が50kg以上の人）
● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班

● **町立病院へ「香典返し」**
▽首藤錦子様 大池（種夫）
▽石井通稔様 中山南区（ハルエ）
▽阿部ノリエ様 立林（政幸）
▽高橋房子様 上新橋（進）

● **社会福祉協議会へ「香典返し」**
▽阿高久子様 木月（昭彦）
▽石井通稔様 中山南区（ハルエ）
▽日高加代子様 八尋（泰典）

愛贈りもの

● **平成23年度成人式**
平成23年度鞍手町成人式を次のとおり行います。
● **とき** 1月9日（日）
午前10時から（受付9時30分から）
● **ところ** 鞍手町中央公民館
● **対象者** 平成2年4月2日から平成3年4月1日生まれの人
● **問い合わせ** 教育課社会教育班

セレモニー・ホール **鞍心館** あん しん かん

◆ **信頼**・・・36年の経験!
◆ **真心**・・・心のこもったお葬儀を!
◆ **安心**・・・無理のないプランを!

問合せ先 **(有)花六葬儀社**
鞍手町大字中山3024-42 (昭和通り)
0120-41-8769

鞍手郡鞍手町大字小牧2084-1
TEL 0949(43)4499 FAX 0949(43)4488
12月末までの入会の場合入会金無料の
鞍心会員募集中! (エンディングノートプレゼント)



テーマ
「年末年始の食べ方、過ごし方!!」

【れんこんの豚肉巻きソテー】 1人当たりの栄養価 274kcal

■材料 (6人分)

豚ももスライス (480g)、れんこん (500g)、えのき茸 (100g)、
サラダ油 (大さじ2)、酒 (大さじ2)、レタス (60g)、トマ
ト (240g)、くし形レモン (1個)
たれ…しょうゆ (大さじ2)、酒 (大
さじ6)、砂糖 (大さじ3)、
おろししょうが (20g)



■作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。酢水にさらし、キッチンペーパーで水気をとる。えのきは石づきを除き、5cmの長さに切る。
- ②豚肉を広げて、れんこんとえのき茸を端にのせて巻く。
- ③フライパンを熱して、油をひき、②の巻き終わりの面を下にして焼く。上下を返し、両面に焼色がついたら酒を加え、ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふいてから、強火にして、たれを入れてからめる。
- ⑤器に盛り、レタス、トマト、くし型レモンを添える。

【しいたけとしめじの白和え】 1人当たりの栄養価 162kcal

■材料 (6人分)

生しいたけ (300g)、しめじ (300g)、
木綿豆腐 (1丁)、練り白ごま (大さじ
3)、砂糖 (大さじ3)、味噌 (大さじ2)、
みりん (大さじ2)、しょうゆ (大さじ1)



■作り方

- ①しいたけは3mm厚さの薄切りにし、しめじは食べやすくほぐす。みりんとしょうゆをからめてしばらく置き、しんなりとなったら鍋に入れて、いりつけるように火を通して取り出し、冷ます。
- ②キッチンペーパーを数枚重ねて広げ、その上に豆腐をのせて押しつぶし、さらに上からもキッチンペーパーで押さえながら水気をきる。
- ③ボウルに木綿豆腐と練り白ごまを入れて、泡だて器でよく混ぜ、なめらかになったら砂糖、味噌を加え、さらに①の材料を加えてよく混ぜあわせる。

※次回定例会は1月11日(火)午前10時からです。



クリスマスや忘年会、お正月に新年会。何かとイベントの多い時季はおなかの調子を崩しがちです。

- ①腹八分目に (夕食は寝る2~3時間前に済ませましょう)
- ②脂肪に注意 (脂っこい食事は消化に時間がかかります)
- ③よく噛もう (味わって食事をすると胃腸が活性化され、消化液の分泌も増え、消化能力が高まります)

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元旦
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
7	金	補聴器相談(役場:13時~14時)
8	土	いろいろたお話の会(歴史民俗資料館:10時~)
9	日	鞍手町成人式(中央公民館:受付9時30分~)
10	祝	成人の日
11	火	無料法律相談(くらしの郷:12P参照)
12	水	
13	木	4か月健診・BCG予防接種(福祉センター) 補聴器相談(役場:11時~12時)
14	金	
15	土	補聴器相談(町立病院:9時~12時)
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談(役場:13時~14時)
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	町県民税(4期分)国民健康保険税(8期分)納付期限 心配ごと相談(くらしの郷:12P参照) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
26	水	補聴器相談(役場:13時~14時) 乳幼児相談(福祉センター) 介護保険証交付 26日~28日 (役場:8時30分~17時15分 15P参照)
27	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	国保高齢受給者証交付(役場:9時~14P参照)



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 17,699人
- ・出生 12人
- ・男性 8,403人
- ・死亡 23人
- ・女性 9,296人
- ・転入 51人
- ・世帯数 7,583世帯
- ・転出 38人

(平成22年11月30日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話 (0949) 42局 2111番 / ファックス (0949) 42局 5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>