

人の力が、地域の力。

ふく  
くらは  
広報

# くらはて

CONTENTS ~主な内容~ ●防災情報……2~3 ●まちの話題……4~5 ●すくすく日記……5 ●ひろば……6~7 ●広報ぎやらりー・リレーエッセイ……7 ●ほん大好き……8 ●くらはて病院・原栄養士の調子はいかが？……9 ●いきいき健康だより……10 ●国保のそこが知りたい……11 ●パブリック・コメント募集……12 ●くらしの情報……13~19 ●元気になる献立・9月のカレンダー……20

9

September  
2014  
No.657

## 真夜中の熱き戦い

今年も8月14日の深夜に町指定の無形文化財「永谷万年願盆綱引き」が行われました。昨年勝利に沸いた上組と苦汁をなめた下組。両者の思いがぶつかり合った今年の綱引きの結果は果たして…！？勝敗が決した後、綱は真教寺のお堂に納められ、来年の8月14日までしばしの眠りにつきます。

# 台風・豪雨が引き起こす災害

## ■台風は年平均3個が日本に上陸

台風は主に8月下旬から9月頃に日本に接近します。上陸しなくても勢力を保ったまま海上に停滞し、大雨をもたらすことがあります。暴風雨の吹き荒れる台風、突如の集中豪雨など私たちの日常生活に悪天候が襲いかかると人命を含めて深刻な被害を引き起こします。とくに近年は、記録的な集中豪雨による土砂災害で犠牲になる人が多く、自然災害による犠牲者の半数近くを占めています。また、増水した河川が氾濫すると甚大な被害を及ぼします。家族の安全と財産を守るためには、日ごろからの備えが大切です。

川の近くに住んでいる人や釣り、水遊びで川を利用するときは、次のようなことに注意しましょう。

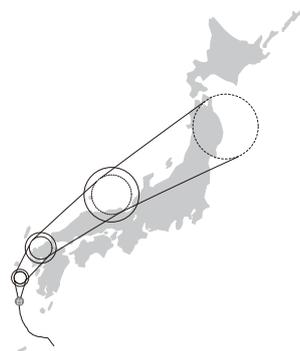
### チェックすること

- 天気予報
- 警報や注意報
- 空の状態
- 川の状態

### こんなときは要注意

- 「大気の状態が不安定」、「雷」、「天気の急変」などの表現があるとき
- 雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ているとき
- 「急に真っ黒な雲が近づいてきた」、「雷鳴が聞こえる」、「稲光が見えた」とき
- 「水かさが増えてきた」、「にごってきた」、「流木や落ち葉が流れてきた」とき

# 防災



9月1日は防災の日

## ■町内にある13か所の避難所

もしものときのために、鞍手町では公共施設や町立の学校を避難所に指定しています。自分が住んでいる地域の避難所を確かめて、非常時には速やかに避難できるようにしておきましょう。また、避難するときは、近所で独り暮らしのお年寄りや身体が不自由な人などにも声をかけ、地域で助け合うようにしましょう。町内の避難所は右のとおりです。

●災害時は、いつも通っている道が通れなくなっていることもあります。もしものときに慌てなく、避難所までの別の道も確認しておきましょう。

剣地区		西川地区	
① 鞍手北中学校		⑨ 新延小学校	
② 剣北小学校		⑩ 鞍手町総合福祉センター	
③ 鞍手町中央公民館		⑪ 鞍手南中学校	
④ 鞍手町立体育館		⑫ 西川小学校	
⑤ 鞍手町立武道館		⑬ 室木小学校	
⑥ 剣南小学校			
古月地区			
⑦ 豊翔館			
⑧ 古月小学校			

## ■備えあれば憂いなし

### これだけは そろえておきたい 防災グッズ

水道や電気などのライフラインが止まったり、避難が必要になったときのために、最低限のものは準備しておきましょう。



▶飲料水 水道が止まったときのために備えましょう。ペットボトル入りのものが持ち運びにも便利です。



▶非常食 調理せずに食べられるものを。賞味期限があるので定期的な交換も必要です。



▶携帯ラジオ 停電時の情報収集に必要です。AMとFMの両方を聞けるものが便利。予備の電池も忘れずに。



▶懐中電灯 停電時や夜間の避難時に必要。予備の電池も忘れずに。



▶ヘルメット (防災ずきん) 落下物や飛来物、転倒事故から頭を守ります。



▶その他 現金やライター、身分証明書のコピー、軍手、衣類があると便利です。避難時にも役立ちます。



▶救急薬品 ばんそうこうや消毒薬などちょっとしたケガのために。常備薬がある場合は一緒に用意しておきましょう。

# エリアメール

## 緊急時にはエリアメール



緊急速報メールとは、国・地方公共団体からの災害や避難等の緊急情報を、対象エリア内にいる人に一斉に送信するものです。鞍手町においても携帯電話会社と契約し、町が情報を配信した場合に町内にいる利用者全員にメールが送信されます。なお、携帯機種によっては設定が必要なものや、利用できない機種がありますので、詳しくは電話会社へお問い合わせください。

●携帯電話会社 株式会社NTTドコモ、ソフトバンクモバイル株式会社、KDDI株式会社（au）

●メール受信料金及び情報料 無料

●問い合わせ 役場総務課総務班まで

### 町が配信する「災害避難情報」

災害避難情報を発信した際に、町内にいる町民、通勤、通学者等が所持している携帯電話（対象機種に限ります。）に一斉に配信されます。

「エリアメール」「緊急速報メール」は、災害時であっても回線混雑の影響を受けることなく配信することができます。

情報を受信するには、「エリアメール」「緊急速報メール」対応機種であれば、月額使用料や情報料など無料で受信することが可能です。

なお、対応機種であっても、受信設定が「OFF」となっている場合は、あらかじめ設定を「ON」にする必要があります。



### 【注意点】

- ①緊急速報メールは、専用の警報音とバイブレーション、画面上の表示で通知されます。
- ②鞍手町内にいないと受信することはできません。ただし、他市町にいた場合でも町境界付近にいた場合は、受信する場合があります。また、逆に緊急速報メールを配信している他市町（直方市、遠賀町）の情報を受信する場合があります。
- ③対象機種でも、設定を「ON」にしないと受信することができません。

対応機種及び受信設定方法等、「緊急速報メール」の詳細については、以下の各携帯電話会社のホームページを参照して下さい。

- ▶ NTTドコモ <http://www.nttdocomo.co.jp/service/safety/areamail/>
- ▶ au [http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu\\_sokuho/](http://www.au.kddi.com/notice/kinkyu_sokuho/)
- ▶ ソフトバンク [http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent\\_news/](http://mb.softbank.jp/mb/service/urgent_news/)

## 防災や気象についての情報を防災メールまもるくんで配信

福岡県では、台風や大雨による災害など県内の防災や気象に関する情報を登録者にメールでお知らせしています。登録は無料です。

●気象情報の配信 県内の気象に関する注意報や警報、台風情報、地震情報などを受信できます。それぞれの情報に受信レベルを設定できるようになっており、警報以上で受信することや震度4以上の地震が発生した場合に受信するなど、細かく設定できます。

●防災・安全情報の配信 県や市町村が把握している情報を受信できます。河川のはん濫や土砂災害の恐れなど、災害予防に役立つ情報や避難勧告・避難指示の情報も配信されます。

●安否確認メール 県内で震度5弱以上の地震やそれに伴う津波の発生により大規模な災害が発生した場合に、あらかじめ登録された5人までの人に安否の確認メールを配信できます。

▶防災メール・まもるくんの詳しい情報はパソコンから

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

まもるくん  
QRコード

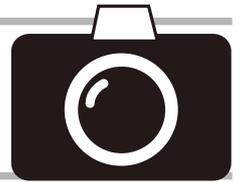
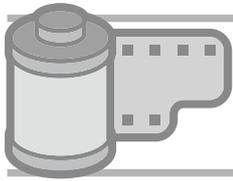


▶防災メール・まもるくんへの登録はケータイから

<http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>

●問い合わせ 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課 ☎(092)643局3114番まで





## 今年も下組が勝利

▶永谷万年願盆綱引き

8月14日、今年も約360年の歴史のある無形文化財、永谷万年願盆綱引きが行われました。午後8時30分、子ども綱の始まりです。子ども綱の勝敗は、上組の勝利でした。そして次はおとなたちの出番です。午後10時50分、鐘の音を合図に綱を手に「うおー」という掛け声とともに真教寺の坂道を駆け下りてくる引き手たち。勢いよく引き出された綱は、上組、下組に分かれた大勢の人たちが必死の形相でにらみ合い、綱を引き合った結果、今年も下組が勝利を引き寄せました。これからも先代から引き継いだ伝統の綱を次代に繋げていってほしいものです。

## 南中の名を歴史に刻む！

▶第42回九州中学校水泳競技大会・優勝

8月7日、8日に福岡市立総合西市民プールで第42回九州中学校水泳競技大会が開催され、県の代表として出場した鞍手南中学校3年生の金川遼祐さん（新北）が100m背泳ぎで準優勝、200m背泳ぎでは優勝という素晴らしい成績を収めました。「県大会で記録したタイムで全国大会に出場できることが決まっていたので、九州大会ではリラックスして泳ぐことができた」と語ってくれた金川さんは8月21日から開催される全国中学校水泳競技大会に出場します。「全国大会はレベルが高く厳しい戦いになるけれど、決勝に残って表彰台にあがることができたら…」と中学最後の大会に向けて意気込んでいる様子でした。



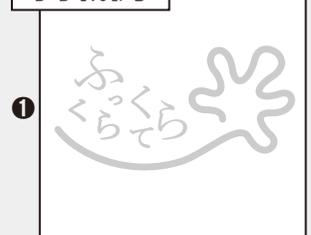
### お待ちしております

広報「すくすく日記」のコーナーでは、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。10月生まれは、9月12日（金）までに役場政策推進課 ☎42局2111番へお申し込みください。

### メールでの申し込みもできます

掲載例のとおりで紹介しますので、メールに①顔写真のデータを添付し（データが無い場合は写真をお持ちください）、②お名前③生年月日④メッセージ（80文字以内）⑤保護者氏名⑥住所及び、⑦連絡用の電話番号を記入のうえ、kikaku@town.kurate.lg.jp までお申し込みください。持ち込みの場合も①～⑦を準備し、役場2階・政策推進課までお持ちください。

### 掲載例



- ② 福来 鞍手くん
- ③ 平成25年4月1日生まれ
- ④ 鞍手くんが福が来ますように！！
- ⑤ (父) 剣西川さん、(母) 古月さん
- ⑥ 中山

# みんな頑張りました

## スポーツ編

### ▶第59回鞍手郡民体育大会結果

6月22日、29日、7月27日に鞍手町、小竹町の各会場で第59回鞍手郡民体育大会が行われました。鞍手町、小竹町それぞれの代表選手が、さまざまな競技で熱戦を繰り広げました。鞍手町のチームと選手の結果は次のとおりです。(丸数字は順位。敬称略)

- ソフトボール ①鞍手町
- 弓道 ▶男子=①岡崎邦博②藤崎 輝③幸田和貴▶女子=①花田朋子②石橋孝子③入江ふじ子
- 卓球 (壮年男子シングルス) ▶60歳以上の部=②舟越克己▶70歳以上の部=①渡瀬 寛②河野三郎
- 卓球 (壮年女子シングルス) ▶60歳以上の部=①林マチ子②原田禮子▶70歳以上の部=①千崎博子
- 少年野球 ②鞍手町
- バドミントン ▶団体=①鞍手町▶壮年男子ダブルス=①小田利昭・加藤英二▶女子ダブルス=①松尾富江・入江明日香



## 白熱の試合に

### ▶第52回鞍手町子ども会体育大会

8月3日、町立体育館で第52回鞍手町子ども会体育(ドッジボール)大会が行われました。今年は16チーム190人が参加。リーグ1とリーグ2に分かれ、熱戦が繰り広げられました。各チーム夏休み前から練習を行い、大会当日は、元気一杯に日ごろの練習の成果を発揮していました。結果は次のとおりでした。(丸数字は順位)

- リーグ1 ①木月サンダーペンギンズ②弥生ファイターズ③立林デラックス・新塚ブルーオーシャンズ
- リーグ2 ①泉水ファイターズ②八尋・室木レインボーキッズ③城ヶ崎ブルーエンジェルス・新延ホークス

## あなたは古代人になれる！？

### ▶歴史民俗博物館でちょっくらふれ旅「古代体験講座」

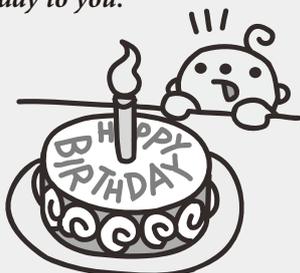
ちょっくらふれ旅とは、直方市・宮若市・小竹町・鞍手町に住む人たちで作る体験イベントです。8月8日はその中の一つ、『古代体験講座』が鞍手町歴史民俗博物館で行われました。古代人のように摩擦熱を利用した火おこしに挑戦した子どもたちは、「こんな方法で火がつくの？」と初めは疑っている様子でしたが、煙が立ち始めるとそんな疑問も吹き飛んだようで、一生懸命に取り組んでいました。また、火おこしの後には古代人のアクセサリー「まが玉」作りも行いました。夏休みの思い出とともに大切な宝物ができた子どもたちは嬉しそうな顔で博物館を後にしていました。



## すくすく日記

### 9月生まれ

Happy birthday to you.



しらつち はると  
**白土 陽人くん**

平成23年9月2日生まれ

陽人君、3歳のお誕生日おめでとう。日々たくましく成長する姿に感動します。ひょうきん者のハル君、いつもみんなを笑顔にさせてくれてありがとう。(父 博幸さん、母 直美さん・中山)



かじわら そうしん  
**梶原 颯心くん**

平成23年9月7日生まれ

甘えん坊がかわいくて、パパもママもお兄ちゃんたちも颯心が大好きです♡これからも元気いっぱい育ってね☆(父 義広さん、母 幸子さん・新延)



もり ふうと  
**森 風斗くん**

平成25年9月15日生まれ

いつもニコニコ顔の風ちゃん☆1歳おめでとう!!これからも楽しい思い出たくさん作ろうね!!(父 雄貴さん、母 徳子さん・八尋)

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。

## 筑豊大会で優勝!!

● 鞍手北中学校野球部

7月21日から23日の三日間、田川市民球場で行われました筑豊地区中学校総合体育大会・軟式野球大会において、鞍手北中学校野球部が優勝しました。

昨年の夏、2年生3名、1年生8名のわずか11名でスタートしたチームでしたが、今春、新1年生の8名を加え、監督・コーチの熱い指導のおかげで鞍手北中学校としては、最後の夏、筑豊大会で優勝することができ本当にうれしく思います。



## まぶたをとじて心で聴く朗読会へどうぞ

● 朗読サークル「こだまの会」

朗読サークル「こだまの会」では、第15回朗読発表会を次のとおり開催します。今年もたくさんの方の作品を朗読します。お誘い合わせてどうぞ。

● とき 9月13日(土) 午後1時30分から

● ところ くらじの郷

● 朗読する作品 星新一の『未来いそっぷ』より「ある商品」、吉野せいひの『涙をたらした神』など

● 参加料 無料

● 問い合わせ 松浦みち子 ☎ 42局7875番まで

## 「ライジング福岡」の元選手、川面剛さんがやってくる!!

● 鞍手町教育委員会

9月23日(火・祝)、鞍手町立体育館にてプロバスケットボールチーム「ライジング福岡」の元選手、川面剛さんによるバスケットボール教室を開催します。当日は、剣ミニバスケットボールチームと鞍手北・南中学校バスケットボール部が教室に参加し、その様子を見学することができます。また教室終了後の午後1時から、剣ミニバスケットボールチームと鞍手北・南中学校バスケットボール部が見学者を対象に、バスケットボール体験コーナーを開きます。「バスケットってどん

## 求む。力作。自信作。鞍手美術展の出品作品募集!!

● 鞍手美術協会

第56回鞍手美術展が次のとおり開催されます。鞍手美術協会では、町民の皆さんから出品作品を募集します。

● 開催期間 10月17日(金)から19日(日)まで

● 開催場所 町立体育館

● 募集作品 ▽一般の部(高校生を含む) ▽ 絵画、書道、写真、服飾工芸、彫刻工芸、陶芸、生花 ▽ 小中学生の作品 ▽ なんでも出品できます

● 応募の決まり ▽ 絵画 ▽ 洋画は必ず額縁に入れる ▽ 書道 ▽ 本表装または仮巻(裏打ち)をする ▽ 写真 ▽ 四つ切り大以上を台紙に貼るか額縁に入れる

● 出品料 一部門につき一千元

● 申し込み 9月1日(月)から9月22日(月)までに中央公民館へ

● 問い合わせ 開催要項や、出品票は9月1日(月)から中央公民館に用意しています。詳しいことは美術協会事務局(中央公民館)まで

## 長年の伝統を支える「しめ縄づくり」に参加しませんか

● 八剣神社総代会 野上賢則

毎年秋の八剣神社の大祭では、町指定文化財の湯立神楽の奉納や子ども相撲、餅まきなど、地域の皆さんに支えられ長年の伝統が受け継がれてきました。今年も、大祭を飾る「しめ縄」づくりを次のとおり予定していますが、参加者の高齢化が進んでいるため若者の参加が必要不可欠となっています。伝統行事を守るためにもぜひ、若い人たちの力をお貸しください。

● とき 9月23日(火・祝) 午前8時から

● ところ 八剣神社境内

● 募集人員 10人(定数になり次第締め切り)

● 申込期限 9月14日(日)

● 申し込み・問い合わせ 野上賢則 ☎ (090) 1167局7122番まで



## KURATEsgの出店者を募集します

● 役場地域振興課

町ではインターネットを利用した通販サイト「KURATEsg」（くらてエスジー）を開設し、鞍手町の特産品などを全国に向けて広く販売しています。そこで「KURATEsg」に参加していただける出店者を募集します。

出店を希望する人は、町ホームページに出店要件を掲載していますので、ご確認のうえ、必要書類を地域振興課までご提出ください。不明な点などありましたらお問い合わせください。

● 問い合わせ 役場地域振興課  
42局2111番まで



鞍手 sg

検索

## わたしたちと一緒に 楽しく歌いませんか

● 中央公民館自主サークル「どれみの会」

中央公民館自主サークル「どれみの会」では、わたし達と一緒に歌う仲間を募集しています。童謡・歌曲・シャンソンなど、いろいろな歌をみんなで楽しく歌っています。楽譜が読めないなど尻込みすることはありません。思い切っ

て参加してみませんか。  
● とき 毎月第1・2・3金曜日の午前10時から正午まで

● ところ 中央公民館

● 問い合わせ ご近所の「どれみの会」会員または日高加代子（世話人）  
☎ 42局2629番まで

人は人生のうち何回笑ったり、泣いたり、喜んだり、苦しんだりして生きて来たのだろうか。そしてそれをどんな形で乗り越え、解決して来たのだろうか。木陰で汗をふきながら最近ふとそんなことを考える。物忘れ、つまづき、聞きもしないなど脳細胞の老化を感じながら

## 晴れたらいいね。

青柳豊子さん（新延・78歳）

VOL 186

も、まだまだ頑張らねば、「脳細胞さん、しっかりしてくれよ」と言いながら毎日を送っています。体が自分の思うように動かない、人の名前がすぐに思い出せない、そろそろガタがきたらしい……？ 困ったもんだ。子どもたちが縄跳びをしていたのでちょっと仲間と思っ

でもたちの写真を見るのが楽しみです。愛情たっぷりに書かれた親の気持ちがつまりません。これから先どのように成長してくれるだろうと考えると、勝手に夢が広がります。この子はサッカー選手かな……？ それとも野球、この子はやさしそうだから保育士さん？ お花

今日もたくさん笑えますように。

今回は、古市早苗さん（新延）です。

## リフォーム

高鍋清美さん  
（小牧）

友人から頂いた布地で上着とキュロットを作りました。布地が地味な色あいなので、ポケットに少し変化を付けてみました。柔らかな布地で着やすく重宝しています。



## 短歌

青山裕洋さん  
（直方市）

とおいとおい昔、若かりし母が節つけて歌を詠みながら、まだ小さい孫と札を取りあっている。日の当たる縁側であったでしょうか。ほんとうに幸せな時期でした。翻って今、祖父母と孫が一つ屋根の下で交わるなどと言った姿はほとんど消えてしまっているのでは……。

節つけて百人一首を詠みながら  
おさな二人と札探す母

## 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。役場政策推進課 ☎ 42局2111番まで、ご連絡ください。

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
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。

※9月の新刊は、5日（金）からの貸出となります。

### ●一般の本

八月の六日間（作＝北村薫）  
海うそ（作＝梨木香歩）  
江戸湾封鎖（作＝熊谷敬太郎）  
十二単衣を着た悪魔－源氏物語異聞（作＝内館牧子）  
라이어（作＝大沢在昌）  
つまみ細工でできるオシャレな小物（作＝誠文堂新光社）

### ●子どもの本

ちょうかいちょうのキョウコちゃん（作＝藤原一枝）  
おばけのバーバパパ（作＝アネット・チゾン）  
赤い機関車ジェームス（作＝ウィルバート・オードリ）  
ほんちんぱん（作＝柿木原政広）  
もぐらとずぼん（作＝E・ペチシカ）  
シャーロットとしろいうま（作＝ルース・クラウス）

## 中でもこの本が **オススメ** です。



### ゆるやかな生き方

作＝五木寛之

せわしく生きるの、もうやめた！！  
あわただしい日々の中、自分に「ご苦労さん」。「ゆるやか」は「はい」。「はい」は「つよい」。生きづらい世の中を、身軽に、ゆるやかに生きるヒント。既刊本未収録エッセイの集大成。



### ボタ山であそんだころ

作＝石川えりこ

父母や祖父母の生きてきた時代や育ちを知ることは、子どもが自分の今を感じ、生きる気持ちと力を養い育てることに結びつきます。子どもたちは今、「生きる」ことをどれほど感じ、共感できているでしょうか。この絵本は、実生活にもとづいた「くらし」を、子どもに語りかけます。

### モモ 作＝ミヒヤエル・エンデ



**普** 通に暮らしている人々が、気づかぬ内に時間を盗まされ、それを取り戻そうとする主人公モモの物語である。私達は普段目に見えない時間というものをどのように意識しているだろうか？作者は「時間とはすなわ

ち生活です。人間の生きる生活は、その人の心の中にあります」と言っている。児童文学として書かれているが、大人が読んでも十分に楽しめる本である。挿絵やカットも作者自身によるものであり、興味深い。

### いのちのおはなし 作＝日野原重明



**い** のちの授業と題してまず、子ども達に「いのちは、どこにあるかと思いませんか？」と問いかける。その後、実際に聴診器を使い、子ども達に心臓の音を聴かせると、子ども達はずっと、「心臓」「頭」

「体全部」と答える。医者である筆者は、黒板に線を描きながら「いのちは君たちの持っている時間だと言えます。」と明確に答える。つかみどころのない、『いのち』を子ども達にもわかりやすく説明して授業は終わる。

春の桜、夏の海、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「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。

9月は「時間」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は由衛久子さん（鞍手町文庫連絡会）です。



／9月の休館日は、3日（水）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

# Health

ADVICE

原栄養士の

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



骨粗しょう症を予防するために、食事で気をつけることはありますか？  
(51歳・女性)

### 骨粗しょう症の原因

大切です。

骨粗しょう症は遺伝的素因に加え、加齢に伴う骨量の減少、閉経によるホルモンの欠乏、運動不足による骨への負荷不足、カルシウムの摂取不足、ビタミンD不足によるカルシウム吸収障害、不十分な日光浴などさまざまな危険因子が加わって発症します。

### 大事な栄養素

骨粗しょう症予防のため、食事においては一般的にカルシウムを十分摂るように言われていますが、カルシウムの吸収に必要なビタミンDや骨量増加作用のあるビタミンKもしっかりと摂取することが

### 予防のための献立

カルシウムの摂取のためには、吸収効率の良い牛乳・乳製品を積極的に取り、小魚、大豆製品、緑黄色野菜、海藻類なども献立に取り入れましょう。牛乳が苦手な人やおなかを壊しやすいという人は温めて少しづつ飲んだり、シチューやグラタン、ミルク煮など料理に使うと摂りやすくなります。チーズやじゃこを



卵焼きに加えたり、桜海老や大豆などを煮物や炒め物などに加えても簡単に摂取できます。また、ビタミンDの多い魚介類（かつお、ぶり、いわし、秋刀魚、さば等）やビタミンKの多いブロッコリー・納豆などをあわせて摂ることが大切なので、シチューにブロッコリーを加えたり、煮魚の付け合せに小松菜と一緒に食べるなどすると良いでしょう。

### 食事も運動も大切

ただし、ワーファリンなどの薬を服用している場合はビタミンKの摂りすぎには注意してください。また、魚介類には塩蔵品もありますが、食塩の摂りすぎはカルシウムの排出を促進するため控えましょう。リンの過剰摂取もカルシウムの吸収を悪くするた

め注意が必要です。食品添加物（リン酸化合物）としてリンを含む加工食品やインスタント食品は、できるだけ控えるようにしましょう。

ビタミンDは紫外線にあたりと皮膚でも合成されます。また、運動不足により骨にかかる負荷が低すぎると、きちんとカルシウムを摂ってもうまく利用されません。天気の良い日は日光を浴びて、軽くウォーキングするなど適度な運動をすることも大切です。

バランスの良い食事、日光浴、適度な運動など、生活習慣を見直して骨粗しょう症の予防に努めましょう。



カルシウムに加えてビタミンDやビタミンKを摂取することで、骨を強くするために必要なカルシウムの吸収をよくすることが出来ます。吸収を悪くする食塩やリンの摂取は控えましょう。

【アドバイザー】

原 裕子さん・はらひろこ・平成19年3月、西南女学院大学卒業。平成20年4月より鞍手町立病院(現くらで病院)給食室に管理栄養士として勤務。



## 秋の総合健(検)診のお知らせ

特定健診、各種がん検診を次のとおり行います。受診を希望する人は健(検)診希望日の1か月前までに電話でお申し込みください。また、申込書が自宅に届いている場合は、必要事項を記入してご返送ください。生活習慣予防のためにも年に1度は必ず健(検)診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

とき		ところ
10月	15日(水)、16日(木)、17日(金)	総合福祉センター
11月	16日(日)、17日(月)、18日(火)	

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで(今年度より混雑緩和のため受付時間を30分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票を確認の上、受診してください)
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス)、結核検診、特定健診、基本健診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 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** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦本人がお越しください②日時が都合がつかない場合はご相談ください
- **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)

## 献血のお知らせ

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** 9月30日(火) 午前9時30分から正午まで、午後1時30分から4時まで
- **ところ** 鞍手町役場玄関前
- **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** 役場保険健康課健康増進班まで

## 乳幼児健診・相談

9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

区分	期日	対象児
4か月健診	9月18日(木)	平成26年4月24日から平成26年5月21日生まれ
7か月健診	9月25日(木)	平成26年1月31日から平成26年2月27日生まれ
12か月健診		平成25年9月1日から平成25年9月30日生まれ
1歳半健診	9月11日(木)	平成25年2月8日から平成25年3月11日生まれ
3歳児健診		平成23年8月8日から平成23年9月11日生まれ
乳幼児相談	9月24日(水)	平成26年6月29日から平成26年7月26日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

- **問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 9月は健康増進普及月間です

今年度のスローガンは『1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ～健康寿命の延伸～』です。

野菜摂取量 平均値	男性(g/日)	女性(g/日)
福岡県	265g(全国43位)	260g(全国40位)
長野県	379g(全国1位)	365g(全国1位)
摂取量の差	114g	105g

平成24年国民健康・栄養調査結果より

～野菜を食べると、良いこといっぱい!～

- ◎ 野菜でお腹が膨れるので食べる量を減らせる
- ◎ 食物繊維が多いので、消化吸収を遅くすることができる
- ◎ 野菜でしか摂れないビタミンなどの栄養素も豊富

このように野菜を食べることは、体重コントロールや生活習慣病・がん予防に効果的です。野菜料理を食卓にあと1皿増やしましょう。



## 国民健康保険に加入しているみなさん 入院するときや高額な外来診療を受けるときは、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」を医療機関の窓口に提示することで、その医療機関での医療費の窓口負担が自己負担限度額（表1）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がなくなります。

ただし、複数の医療機関を受診して合算した窓口負担額が限度額を超えた場合などは、高額療養費の払い戻し申請が必要です。また、食事代や差額ベッド代などは別途負担しなければなりません。この限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、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や高額な外来診療を受けるときは、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** 役場保険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、入院期間が過去1年間に90日を超える場合は、入院期間が確認できる書類（領収書など）

■表1 自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	3回以内（※2）	4回以上（※2）
上位所得者（※1）	150,000円 + 医療費が500,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	83,400円
一般	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

（※1）  
上位所得者とは、国民健康保険税の算定基礎となる基礎控除額の「総所得金額等」が600万円を超える世帯および未申告世帯に属する人

（※2）  
今回を含めて、過去12か月間に一つの世帯で高額療養費の払い戻しがあった回数



※平成27年1月から、所得区分と自己負担限度額が一部変更される予定です。

### ■70歳以上の人

所得区分	自己負担限度額		
	外 来	3回以内（※2）	
外 来 + 入院			
現役並み所得者（※3）	44,400円	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	44,400円
一般	12,000円	44,400円	
低所得者Ⅱ（※4）	24,600円		
低所得者Ⅰ（※5）	8,000円	15,000円	

（※3）  
現役並み所得者とは、各種控除後の課税所得が年額145万円以上で、かつ年収が夫婦2人世帯で520万円以上の人、および同じ世帯の対象者（対象者1人の場合は年収が383万円以上）

（※4）  
低所得者Ⅱとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税の人

（※5）  
低所得者Ⅰとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯に属する人（年金の所得は控除額80万円として計算します）

# 新型インフルエンザ等対策行動計画への 意見を募集!!

## ●パブリック・コメント

公的な機関が政策や条例などを制定しようとするときに、広く公（パブリック）に意見・情報・改善案（コメント）を求める手続きのことをパブリック・コメントといいます。鞍手町では、住民参画制度の手法の一つである「パブリック・コメント制度」を導入し、住民の皆さんの多様な意見・情報等を計画に反映させることにしました。また、提出された意見については鞍手町の考え方とともに公表を行います。

## ●計画案の情報入手方法は？

多くの意見をいただけるよう、次の公共施設で公表するほか、町ホームページにも掲載します。  
▽公表場所＝役場、中央公民館、くらじの郷  
▽町ホームページ＝  
<http://www.town.kurate.lg.jp>

## ●計画案の公表期間

9月1日（月）から10月1日（水）まで

## ●提出方法は？

▽指定の様式で提出する場合

公共施設に備え付けている指定の様式に必要な事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。なお、指定の様式は町ホームページからダウンロードすることもできます。

- ①窓口（役場保険健康課健康増進班）への持参
- ②郵便・ファックス

※いずれの方法も利用できない場合は、①住所②氏名③連絡先④提出日⑤意見を明記した用紙をご提出ください。

▽ホームページから提出する場合

インターネット上からでも意見の提出ができるよう、町ホームページには、パブリック・コメント専用フォームを設置していますのでご利用ください。

## ●問い合わせ及び提出先

役場保険健康課健康増進班まで

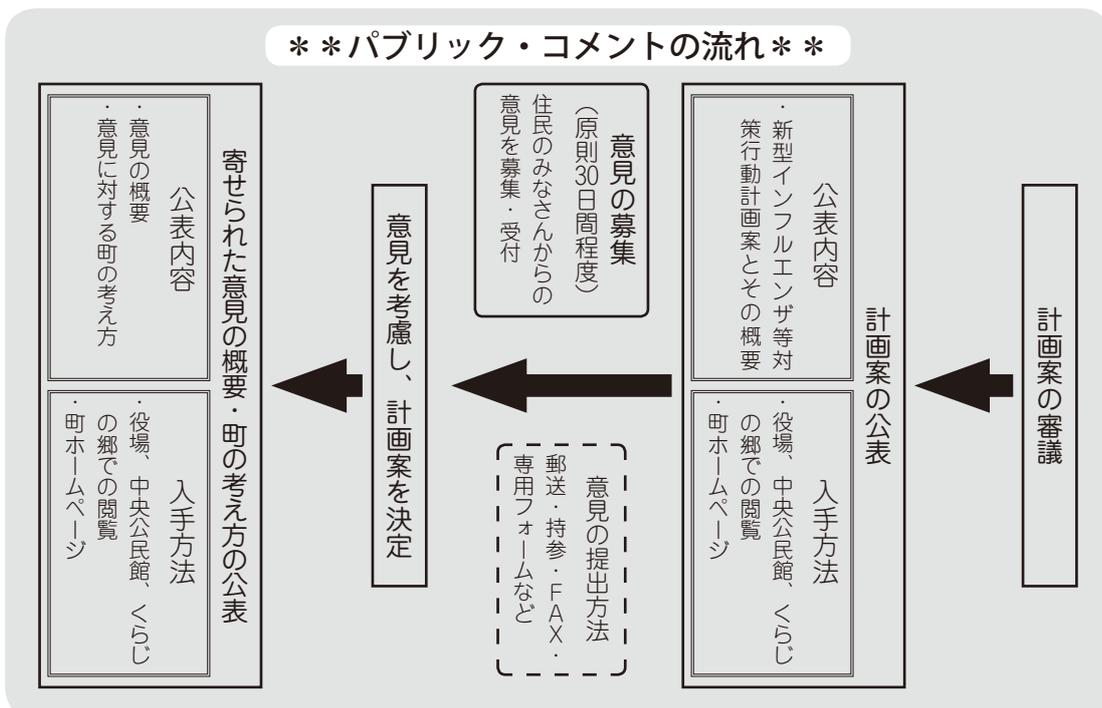
今回ご意見をいただくのは「新型インフルエンザ等対策行動計画（案）」です。

## 新型インフルエンザ等対策行動計画について

病原性の高い新型インフルエンザや同様の危険性のある新感染症が発生した場合に、町民の生命及び健康を保護し、町民生活及び経済に及ぼす影響が最小となるようにすることを目的に計画を策定します。

案件名	概要	意見の募集期間	担当
新型インフルエンザ等対策行動計画(案)	新感染症発生時の対策	9月1日(月)から10月1日(水)まで	保険健康課健康増進班

## \*\*パブリック・コメントの流れ\*\*



# 確定申告

シリーズ  
確定申告



今月号から連続して  
確定申告について紹介!!  
～自宅のパソコンから確定申告を～

自宅のパソコンから所得税の申告をインターネットで行うことができます。e-Taxで直接送信する場合には、事前に電子証明書やICカードリーダーライタ等の準備が必要となります。また、作成した申告書を送信しないでお持ちのプリンターから確定申告書を印刷して税務署に直接郵送する簡単な方法もあります。昼でも夜でもいつでも確定申告書の作成ができて、申告会場で長時間待つことや、会場に行く必要がないので大変便利です。一度、国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/> にある「確定申告書等作成コーナー」をのぞいてみてはいかがでしょうか。申告書の作成については、画面の案内に従って金額等を入力すれば税額等が自動計算され、簡単に所得税や消費税の申告書、収支内訳書等の作成ができます。

e-Taxで申告を行う場合は、医療費の領収書や源泉徴収票等の提出を省略することができます。(書類は大切に保管しておいてください。) また、一度e-Taxでの申告をすれば、次の年からは前年のデータを活用することができ、大変便利です。

所得税の還付申告については、最寄りの税務署で1月から受付を行っています。早く申告を済ませれば早く還付を受けることができます。

● **問い合わせ** 税に関する問い合わせは、役場税務住民課税務班まで

**今月の納税 (9月)**  
● **国民健康保険税 | 第4期分**  
納期限は9月25日(木)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促



● **後期高齢者医療保険 | 第3期分**  
納期限は9月25日(木)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。  
● **問い合わせ** 役場税務住民課税務班まで

● **問い合わせ** 役場健康課保険年金班まで  
**税の納め忘れはありませんか**  
すでに納期のきている税金の納め忘れはありませんか。督促状を送付します。督促手数料は一通につき百円です。

せんか。納付書で納税されている皆さん、納め忘れないかお手元の領収証でご確認ください。また、口座振替を利用されている皆さんは、引き落としをされている通帳でご確認ください(残高不足などにより納付書で納められた場合は、領収証

税金の納付は安心・便利で確実な口座振替で  
個人が納める町税は、口座振替にすると金融機関へ行く手間がいらす、納め忘れもなく安心です。毎月15日までに手続きをすれば翌月から口座

● **振替日** 毎月25日(金融機関が休みの場合は次の営業日)  
● **問い合わせ** 役場税務住民課税務班まで

● **国民健康保険税** 1期(6月分)、2期(7月分)、3期(8月分)  
● **問い合わせ** 役場税務住民課税務班まで  
● **必要なもの** 納税通知書、通帳、通帳登録印  
● **取引金融機関** 直轄農協、福岡ひびき信用金庫、福岡銀行、西日本シティ銀行、ゆうちょ銀行  
● **振替日** 毎月25日(金融機関が休みの場合は次の営業日)  
● **問い合わせ** 役場税務住民課税務班まで



# くらしの 情報

Calendar  
2014

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	24	25	26	27
28	29	30				

☎ 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  
● 教育課…42局 7200 番
- 歴史民俗博物館…42局 3200 番  
● くらじの郷…42局 8811 番
- 社会福祉協議会…42局 7800 番  
● 上下水道課…42局 0408 番  
● 中央浄水場…42局 0417 番  
● くらて病院…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



### 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 9月10日(水)

▽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

### 一人ご悩む前に… 心配ごと相談へどうぞ

直方法務局の職員、人  
権擁護委員、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 9月25日(木)

▽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

9月の補聴器相談が次  
のとおり行われます。

●役場での相談 ▽とき

■9月5日(金) 午後

1時から2時まで(九  
州補聴器センター)▽  
とき■9月11日(木)

午前11時から正午まで  
(九州リオン)▽とき■

9月18日(木) 午後1  
時から2時まで(あさ

ひ補聴器)▽とき■9  
月24日(水) 午後1時

から2時まで(小倉補  
聴器)

●役場の相談では、受付順  
の番号札を配布します。

●くらすて病院での相談  
▽とき■9月4日(木)

午後2時から5時まで  
(九州リオン)▽とき■

9月25日(木) 午後2  
時から5時まで(池田

補聴器)

●問い合わせ 役場福祉  
人権課福祉高齢者班ま

たはくらすて病院まで

### 特設人権相談所開設

福岡法務局直方支局で  
は次のとおり特設人権相  
談所を開設し、法務局職  
員や人権擁護委員が人権

についての相談に応じま  
す。相談は無料で秘密は

固く守られますので、お  
気軽にご相談ください。

●とき 10月6日(月)

午前10時から午後3時  
まで

●ところ くらじの郷

●相談内容 家庭内のも

めごと、近隣とのトラ  
ブル、一般の法律問題、  
いじめの問題など

●問い合わせ 福岡法務  
局直方支局 ☎22局

1144番まで

●身体障がい者の  
巡回相談について

身体に障がいを持って  
いる人を対象に次のとお  
り巡回相談を行います。

●とき 9月18日(木)

午前9時30分から午後  
2時まで

●ところ マリーホール  
宮田(宮若市宮田29

番地1)

●相談内容 肢体不自由  
の補装具費の新規支給・

再支給・修理の要否判  
定、処方及び適合判定

ただし、電動車いす、  
重度障害者用意思伝達

装置については相談の  
みで判定は行いません。

また座位保持装置、車  
いすについては事前の

調整が必要です

●必要なもの 印かん、  
身体障害者手帳、補装  
具費再支給の場合は前

回支給の補装具、補装  
具修理の場合は修理が  
必要な補装具

●問い合わせ 役場福祉  
人権課福祉高齢者班ま

## 中学校跡地等利用の 意見を募集します



平成27年4月に鞍手南・北中学校が  
統合し、鞍手中中学校が開校します。

### 鞍手南・北中学校跡地等について

現在、町では中学校跡地等利用検討  
委員会を設置し、協議を始めました。

今回、住民の皆さんからも鞍手南・  
北中学校の跡地等の利用についてご意  
見を募集します。寄せられた内容につ  
いては、検討委員会において、貴重なご  
意見として参考とさせていただきます。  
皆様のご応募をお待ちしています。

●募集期間 平成26年9月19日(金)  
まで

●募集内容 中学校跡地等の利用につ  
いて

●応募要領 応募用紙に必要事項を記  
入のうえ、郵送またはファックスで  
提出してください。応募用紙は役場、  
中央公民館、くらじの郷に備え付け  
ています。なお、町ホームページか  
らでも応募することができます

●応募・問い合わせ 役場総務課まで

### 福祉サービス 苦情解決事業

福岡県運営適正化委員

会では次のとおり在宅福  
祉サービスや福祉施設な  
どで提供される福祉サー  
ビスに関する苦情を解決  
する事業を行っています。

事業所との話し合いで解  
決しなかった、事業所と  
直接は話しづらいなどの  
場合はご相談ください。

●対象者 福祉サービ  
ス利用者やその家族など

●相談方法 電話、手紙、  
面接

●とき 毎週火曜日  
から日曜日及び第4月曜  
日の午前9時から午後5

時30分まで

●相談・問い合わせ 福  
岡県運営適正化委員会  
事務局(春日市原町3

丁目1番地7 クロー  
バープラザ4階東棟)  
☎(092)915局  
3511番まで

### 不動産鑑定士による 無料相談を行います

町では、次のとおり不  
動産鑑定士による無料の  
相談会を行います。土地・  
建物の価格、賃貸借、土  
地の有効利用など不動産  
に関する疑問やお悩みを  
この機会に相談してみま  
せんか。

●とき 10月15日(水)

午後1時から4時まで  
※事前の予約が必要で  
す(受付は午後3時30

分まで)

●ところ 役場総務文  
委員会室

●問い合わせ 役場税務

住民課税務班まで

### 登記相談の予約優先制 試行的お知らせ

福岡法務局では次のと  
おり10月1日より、予約  
優先(試行)による登記  
相談を行います。相談の  
予約は電話でお申し込み  
ください。

●とき 毎週火・木曜日  
の午前8時30分から午  
後5時まで(当日の予  
約も可能です)

●ところ 福岡法務局直  
方支局

●相談内容 相続登記、  
抵当権の抹消登記など

●予約・問い合わせ 福  
岡法務局直方支局 ☎

22局1144番まで

# 定住促進奨励金の 手続きはお早めに!! 交付申請の受付が 始まっています

鞍手町では、平成25年度から町内に住宅を取得して定住する人を対象に、定住促進奨励金を10年間交付する事業を行っています。平成26年度の申請期限は次のとおりです。奨励金の交付を受ける場合は、毎年申請が必要ですので、対象となる人は忘れずに申請してください。なお、交付には要件があります。

- **申請期限** 10月31日(金)
- **申請書類** ①鞍手町定住促進奨励金交付申請書②個人情報取扱に関する同意書兼宣誓書③登記事項証明書④住宅の平面図(2年目以降の申請書類は①②となります)これら以外にも提出をお願いする場合があります)
- **申請書類の配布** 申請書類①②は、役場地域振興課で配布するほか、町のホームページからもダウンロードできます。③④は申請者が準備してください
- **補足** 定住促進奨励金の申請手続きについて地域振興課では、窓口業務の延長に対応し、毎週木曜日は午後7時まで受付を行っています
- **申請先・問い合わせ** 役場地域振興課まで

**警察の相談ダイヤル #9110**

9月11日は警察相談の日です。警察では、犯罪などによる被害の未然防止など住民の安全と平穩についての相談及び警察に対する要望・意見などにお応えする相談窓口として警察本部に警察安全相談コーナー、各警察署に相談窓口を開設しております。

「110番」は1分1秒を争う事件・事故を警察に知らせる緊急通報電話のため、問い合わせ、意見、要望などでご利用の場合は警察相談専用電話「#9110」にご連絡ください。ご理解ご協力をお願いします。



## 町営住宅の入居者を募集します

町では、六反田改良住宅の入居者を募集します。募集案内書は、役場建設課にて配布します。詳しいことはお問い合わせください。

- **募集案内書配布期間** 9月8日(月)から17日(水)までの午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)
- **申込受付期間** 9月8日(月)から19日(金)までの午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)

## 男女共同参画審議会 委員を公募します

鞍手町では10人の委員で構成した男女共同参画審議会を設置しています。8月7日での任期満了に伴い、新たに男性1人、女性1人の委員を公募します。

- **問い合わせ** 役場建設課
- **対象者** 町内に住んでいる20歳以上の人で、男女共同参画の推進に関心のある人
- **受付期限** 9月16日(火) 必着
- **公募委員の役割** 町長の諮問に対する男女共同参画の推進に関する重要項目の調査や審議

- **委員の決定** 応募者がそれぞれ1人以上の場合には公開抽選を行います。(公開抽選は9月18日(木)午後1時30分より役場会議室で行います)
- **応募方法** 「委員応募」と記入し、応募者の住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、はがき、電子メール、ファックスのいずれかの方法で応募してください
- **応募・問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権班 (jinken@town.kurate.lg.jp) まで

- **募集人員** 5組
- **PR時間** 5分以内
- **申込方法** 役場、中央公民館、くらしの郷で配布している応募用紙に必要事項を記入のうえ、元気まつり実行委員会事務局(役場地域振興課内)へお申し込みください。
- **申込期限** 10月3日(金)
- **問い合わせ** 元気まつり実行委員会事務局(役場地域振興課内)まで

- **募集人員** 50人程度
- **申込期限** 9月26日(金)
- **問い合わせ** 申し込み方法など詳しいことは役場地域振興課まで
- **ふくおか介護フェスタ参加者募集**
- **申し込み・問い合わせ** (公社)福岡県介護福祉士会では、介護に対する理解と認識を深めてもらうことを目的として、ふくおか介護フェスタ2014を開催します。参加を希望する人はお申し込みください。
- **とき** 11月16日(日) 午前11時から午後5時まで
- **ところ** 電気ビルみらいホール(福岡市中央区渡辺通2丁目)
- **内容** ジャズシンガー綾戸智恵さんによる介護体験の講演、介護技術のコンテスト、介護ロボットの展示など
- **定員** 五百人 ※申し込み先着順
- **参加費** 無料
- **申込期限** 10月15日(水)
- **申し込み・問い合わせ** (公社)福岡県介護福祉士会 ☎(092)4744局7015番まで



### 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9月の休館日は、次のとおりです。

●休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、21日(日)、22日(月)、29日(月)です。

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

### 病気の予防は正しい知識から くらしの病院循環器教室

くらしの病院では次のとおり、循環器の正しい知識の普及と予防に役立ててもらおうことを目的として、全3回の循環器教室を開催します。参加人数には限りがあり、事前の予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●とき・内容 9月17日(水) 午後1時から

福本医師による講演▽

9月24日(水) 正午から看護師・薬剤師講演、減塩食試食会▽10月1日(水) 午後1時から測定(身長・体重・血

圧脈波検査)

●ところ くらして病院

●参加費 無料

●問い合わせ くらして病院まで

### オストメイトのための 医療講演会

日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会では、社会適応訓練のため、人工肛門、人工膀胱を持つ人とその家族などを対象に講演会を行います。

●とき 9月13日(土) 午後1時から4時まで

●ところ 直方市総合福祉センター2階(直方市市民球場、多賀神社横)

●内容 身体に良い入浴をしますか?

●問い合わせ 日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会 ☎(090)3075局9535番まで

### 栄養はバランスよく お弁当配食サービスを行って

町では、老衰や身体障がい、病気などの理由で調理をすることが難しい高齢者・障がい者を対象に、次のとおり栄養バランスのとれたお弁当の配食サービスを行っています。

## 橋の名付け親になれる!! …かも?



(仮称)遠賀川渡河橋の橋梁名案を募集

平成27年3月末に鞍手町と北九州市を連絡する橋が開通する予定です。これから鞍手町と北九州市で橋の名前について協議を行っていきませんが、鞍手町ではみなさんから橋の名前の案を募集します。

●応募資格 どなたでも応募できます

●募集対象橋梁 鞍手町大字小牧と北九州市八幡西区大字楠橋を結ぶ遠賀川に架かる新設橋梁

●橋梁名案の基準 ①わかりやすい橋梁名であること②地域の歴史や文化に親しみのある橋梁名であること③鞍手町と北九州市の懸け橋となるような橋梁名であること

●応募方法 役場に備え付けの応募用紙で9月30日(火)までに封書による郵送(〒807-1392 鞍手町大字中山3705番地・役場建設課あて)、ファックスまたは直接持参にてご応募ください。なお、町ホームページからも応募することができます

●応募・問い合わせ 役場建設課まで

●対象 おおむね65歳以上でひとり暮らしの人、高齢者のみの世帯の人、身体に障がいがある人(18歳以上で身体障害者手帳を持っている人)など(事前に実態調査あり)

●配食日 毎週火曜日と木曜日の夕食時

●本人負担額 一食につき三百円

●申し込み・問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

### 鞍手町地域包括支援センターからの お知らせ

鞍手町地域包括支援センターでは、高齢者の生活を総合的に支援します。介護・福祉または虐待、権利擁護に関することな

ど専門員が相談に応じますのでお気軽にご相談ください。

●総合相談・支援事業 地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を継続していくことができるように、どのような支援が必要かを把握して、地域における適切なサービス、関係機関及び制度の利用に繋げるなどの支援を行います

●権利擁護事業 高齢者に対する虐待の防止・早期発見、その他成年後見などの権利擁護のための支援を行います

●包括的・継続的ケアマネジメント支援事業 地域の関係機関との連携を図り、個々の高齢者の状況や変化に応じ

た包括的・継続的なケアマネジメントを実現するため、介護支援専門員の相談・助言、支援困難事例などへの指導・助言などを行います

●介護予防ケアマネジメント事業 生活機能の低下がみられ、要介護状態などになるおそれが高いと認められる65歳以上の人が、要介護状態になることを予防するため、心身の状況などに応じて介護予防事業その他の適切な事業が効果的に実施されるよう必要な援助を行います

●問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター(くらしの郷内) ☎43局3019番まで

●資金の種類(一例) 児童の修学に必要な資金、父子家庭の父または児童が就職するための知識技能を習得するのに必要な資金、事業を開始または継続するのに

### 父子福祉資金が 創設されます

10月から父子家庭を対象とした福祉資金の貸付制度が始まります。

●対象者 配偶者のない男子で現に児童(20歳未満)を扶養している人、配偶者のない男子に扶養されている児童(児童の修学のための資金に限る) ※返済能力や所得等の状況について審査を行いますので、貸付を受けることができない場合があります

●資金の種類(一例) 児童の修学に必要な資金、父子家庭の父または児童が就職するための知識技能を習得するのに必要な資金、事業を開始または継続するのに

# 避難行動要支援者の同意作業を開始します

## 避難行動要支援者の抽出

現在、町では避難行動要支援者（災害時に自ら避難することが著しく困難である人）の名簿の作成に関する説明会を各区（自主防災組織等）で行い、町と各区で協力して要支援者名簿対象者を把握する作業を行っています。



## 9月下旬から同意作業開始

把握された要支援者を対象に、町の職員が個別にご自宅にお伺いします。詳しい訪問の期間などは各区ごとに、回覧板などでお知らせします。

- **訪問内容** 個人情報の同意と個別計画書作成に必要な情報収集
- **なぜ同意が必要なの？** 町、消防、警察等や地域で平常時から要支援者の情報を共有するため個人情報保護の観点から本人同意をとるためです
- **訪問期間** 9月下旬から12月下旬まで
- **問い合わせ** 役場総務課まで

- **必要な資金など**
- **申請・問い合わせ** 福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所直方分庁舎 ☎ 22局5692番まで

## 障害者雇用促進面談会を開催します

- **問い合わせ** ハローワーク直方・専門援助部門 ☎ 22局8609番まで
- **直方鞍手地域 救急の日のごつどいに参加してみませんか**

- **内容** 講演「救急医療の重要性について」、心肺蘇生法、AED講習、救急クイズなど（心肺蘇生法、AED講習は事前の申し込みが必要です）
- **問い合わせ** 福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所総務企画課企画指導係 ☎ (0948) 21局4876番まで

## すまいるバスが乗降りしやすい車両に変わります

以前から乗客の皆さんから要望が多数寄せられていた「乗降りしやすいバス」を運行するため、10月1日からすまいるバスの車両を「低床型車両」に変更します。また、3月には運行時刻の変更を

- **内容** 講演「救急医療の重要性について」、心肺蘇生法、AED講習、救急クイズなど（心肺蘇生法、AED講習は事前の申し込みが必要です）
- **問い合わせ** 役場地域振興課まで

- **問い合わせ** 福岡県企画・地域振興部交通政策課 (092) 643局3166番まで
- **問い合わせ** 福岡県企画・地域振興部交通政策課 (092) 643局3166番まで

## 9月定例町議会を傍聴してみませんか

9月定例町議会を傍聴してみませんか。鞍手町議会9月定例会を開会します。一般質問と議案質疑の日程（予定）は次のとおりです。皆さん、傍聴してみませんか。

- **一般質問** 9月8日（月）、9日（火）。開会時間は午後1時。ただし、一般質問が8日で終了すれば9日は休会となります。
- **一般質問** 9月8日（月）、9日（火）。開会時間は午後1時。ただし、一般質問が8日で終了すれば9日は休会となります。
- **また、一般質問は手話通訳による傍聴ができるようになります。**

◆ **信頼**・・・35年以上の経験!  
 ◆ **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

セレモニー・ホール  
**鞍心館**  
 あん しん かん  
 鞍手町小牧2084-1(旧ダイヤブック)

◆ **信頼**・・・35年以上の経験!  
 ◆ **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

※入会金(1万円)のみの『鞍心会員』募集中!!

## 町内の交通事故発生状況



【7月中】		【累計】	
件数	10件(+ 2)	件数	56件(+10)
死者	0人(± 0)	死者	1人(+ 1)
傷者	12人(+ 2)	傷者	76人(+17)

(カッコ内は前年比)

- とき 9月10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

**国保の高齢受給者証を交付します**

国民健康保険の加入者で70歳を迎えた人(昭和19年9月2日から10月1日までに生まれた人)に国民健康保険の高齢受給

**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

国民健康保険に加入している世帯の全員、またはその一部の人に異動があった場合、14日以内に役場へ届け出てください。届け出を忘れていたり、遅れたりすると後で医療費を返さなければならぬ場合があります。

- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

**後期高齢者医療の保険証を送付します**

後期高齢者医療は、75歳以上の人が対象となる医療保険制度です。75歳の誕生日以降は、現在加入している医療保険にか

者証を次のとおり交付します。なお、高齢受給者証が利用できるのは70歳の誕生日の翌月(1日)が誕生日の人はその月)からです。

- 交付する日 9月26日(金) 午前9時から
- ところ 役場保険健康課保険年金班窓口
- 必要なもの 国民健康保険証、印かん
- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

## 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

【7月中】		【累計】	
刑法犯総数	106件(- 6)	刑法犯総数	704件(-146)
車上ねらい	5件(- 2)	車上ねらい	72件(+ 12)
自転車盗難	21件(+ 5)	自転車盗難	87件(- 22)
空き巣	4件(- 7)	空き巣	45件(- 21)

### 生活安全課からのお知らせ

**【二セ電話詐欺】に注意!!**

知人はこんな言葉を聞いてあなたをだまします

自分にとって

- うれしい話を聞くために 「お金が必用」と言われたら
- 「必ず書かせる」「特急に届けたら」「手帳で替えて」「現金で振替」すべて詐欺です!
- うれしい話を聞くために 「改票が受取れた」「連絡が断たれる」「名前になる」「貯蓄が差し押さえられる!

弁護士、警察官、銀行員などいろいろな立場になりました二セ(犯人)が、次々に電話をかけてきます。手口にご注意下さい。

こんな「二セ電話」はすべて「詐欺」! 電話で現金を要求されたらすぐに110番!

お住まいの地区の犯罪発生状況は、県警のホームページで校区别的詳しい情報を確認できます。

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

かわらず、後期高齢者医療へ加入することになります。10月に75歳を迎える人(昭和14年10月1日から10月31日までに生まれた人)には、9月中旬に後期高齢者医療保険証を簡易書留で郵送します。

- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

**後期高齢者医療に加入している皆さん**

入院するときや高額な外来診療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、入院したときの食事代や入院、外来診療で

の窓口負担額が自己負担限度額までで済む限度額適用認定証(標準負担額減額認定証)を発行します。この認定証は、申請した月の1日からしか使えませんので、入院または高額な外来診療が決まったときは前もって交付の手続きをしてください。すでに認定証を持っている

## いろいろりばた お話の会



楽しいお話の会

ストーリーテリングの会「赤ずきん」による昔ばなしをお楽しみください。

- とき 9月13日(土) 午前10時から
- ところ 歴史民俗博物館
- 問い合わせ 歴史民俗博物館まで

## 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。

- 9月 7日(日) 鞍手クリニック(古門) ☎43局3030番
- 9月 21日(日) 梅谷外科医院(中本町) ☎42局3377番

**75歳になる前に後期高齢者医療に加入できます**

一定の障がいがある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

- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

### Let's go chikukon !!



## もっと考えよう 人権問題

今年も「人権問題地区懇談会」を町内各地で開催します。人権問題について、みんなで一緒に考えてみませんか？

#### ■東日本大震災～緊急消防援助隊での活動を通して人権を考える

- 講師 朝吹保志さん
- 第1回 ▷とき = 11月1日(土) 午前9時から▷ところ = 鞍手北中学校体育館▷対象地区 = 南区、猪倉、東区、北区、西区、弥生、弥生促進

#### ■いのちの現場から

- 講師 ▷第1回 = 山内康太さん▷第2回 = 鈴木裕也さん
- 第1回 (医療現場から見た様々な身体機能回復と理学療法士)▷とき = 11月8日(土) 午前10時から▷ところ = 剣南小学校体育館▷対象地区 = 本村、立林、城ヶ崎、上新橋、中本町
- 第2回 (医療現場から見た高齢者の栄養管理と理学療法士)▷とき = 11月9日(日) 午前10時から▷ところ = 剣北小学校体育館▷対象地区 = 幸町、新中山、山ヶ崎、唐ヶ崎、昭和通り、い牟田

#### ■傷つける言葉、勇気づける言葉

- 講師 フリーアナウンサー 松本久美子さん
- 第1回 ▷とき = 9月28日(日) 午前10時から▷ところ = 西川小学校多目的室▷対象地区 = 八尋、八尋中央、新北、長谷
- 第2回 ▷とき = 11月8日(土) 午前10時から▷ところ = 古月小学校体育館▷対象地区 = 上木月、木月、古門、古門北区、神崎、倉坂

#### ■私が変わるために

- 講師 橋津和寛さん
- 第1回 ▷とき = 11月16日(日) 午前10時から▷ところ = 中央公民館▷対象地区 = 本町、大池、今村、小牧

#### ■北の大地の先住民～アイヌ民族の人権～

- 講師 橋垣秀則さん
- 第1回 ▷とき = 10月26日(日) 午前10時から▷ところ = 室木小学校体育館▷対象地区 = 八尋神田、室木、神田

#### ■絵本『いのちの花』からのメッセージ～「出会い」「つながり」「ともに」～

- 講師 園田久子さん
- 第1回 ▷とき = 11月9日(日) 午前10時から▷ところ = 新延小学校体育館▷対象地区 = 永谷、七ヶ谷、泉水、新延本村、新延南区、新延新塚、高見団地、室井、舟川
- 問い合わせ 教育課社会教育班まで

保険、保険料、一部負担割合などが異なります。

●問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

懐かしいあの人と再会  
鞍手町成人式

平成26年度の成人式を次のとおり行います。該当する人には12月初旬に往復はがきでご案内します。町内の中学校を卒業後に町外に転出している人で、鞍手町の成人式に出席を希望する人は教育

課社会教育班までご連絡ください。

●対象者 平成6年4月2日から平成7年4月1日生まれの人

●とき 平成27年1月11日(日) 午前9時30分受付開始

●ところ 中央公民館

●問い合わせ 教育課社会教育班まで

介護保険証を交付します

10月に65歳を迎える人

(昭和24年10月2日から11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 9月24日(水)、25日(木)の午前8時30分から午後5時15分まで(木曜日は午後7時まで)

●ところ 役場福祉人権課福祉高齢者班窓口

●必要なもの 交付案内の通知はがき、印かん

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

NPO・ボランティア助成プログラム  
合同説明会

(公財)福岡県地域福祉財団では次のとおり、県内のNPO・ボランティア団体及び、中間支援組織などを対象に、助成プログラムを合同説明会を開催します。

●とき 9月25日(木) 午後6時30分から午後8時30分まで(開場は午後6時)

●ところ アクロス福岡会議室608(福岡市中央区天神1丁目1番1号)

●対象 県内の助成を希望するNPO・ボランティア団体、中間支援組織企業・団体の担当者など、助成事業に興味・関心のある人

●内容 県内の助成プログラム実施企業・団体

担当者による合同説明会

●参加費 五百円

●申込方法 はがき、フックス、電子メールのいずれかに①お名前②郵便番号③住所④電話番号⑤所属を明記のうえ、お申し込みください

●申し込み・問い合わせ (公財)福岡県地域福祉財団振興課(〒816-0804春日市原町3丁目1番7号クローバープラザ) ☎(092)582局2396番、FAX(092)582局2415番、E①p-kikin.ro.jpまで

次の方々から寄附をいただきました。ありがとうございました(かっこ内は故人。故人敬称略)。

●社会福祉協議会へ【香典返し】

- ▽三角順子様 || 弥生(福島キミエ)
- ▽坂田 積様 || 唐ヶ崎(稔)
- ▽原田 浩様 || 猪倉(京子)
- ▽河津久美子様 || 新中山(平片キヨ子)





テーマ

「夏に負けないカラダづくり」

【いわしの梅しそフライ】 1人当たりの栄養価 287kcal

■材料 (6人分)

いわし (6尾)、青しそ (6枚)、梅干し (6こ)、塩 (小さじ1/3)、こしょう (少々)、小麦粉 (大さじ4)、とき卵 (1こ)、パン粉 (大さじ6)、油 (適宜)、レタス (60g)、トマト (1こ)、レモン (1こ)

■作り方

- ①いわしは頭を手で折り内臓をかきだす。手開きにして中骨をとる。全体に塩、こしょうする。
- ②梅干しの種をとり除き、たたいてペーストにする。
- ③いわしに青しそをのせ、梅をぬり、2つ折りにする。
- ④小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤両面こんがり揚げあげる。
- ⑥器に盛り、レタス、くし形に切ったレモン、トマトを添える。



【枝豆ごはん】 1人当たりの栄養価 262kcal

■材料 (6人分)

白米 (2.5 カップ)、枝豆 (正味 180g)、ちりめんじゃこ (15g)、昆布茶 (小さじ1.5)、塩 (小さじ1/3)

■作り方

- ①枝豆は茹でて薄皮をむいておく。
- ②ちりめんじゃこ、昆布茶、塩を加えてごはんを炊く。
- ③炊きあがりに枝豆を加えて、しばらく蒸す。



夏バテ知らずのカラダづくり!!

～偏った食事、冷たい飲み物の摂り過ぎ、寝冷え、夜更かしは危険!!～  
糖質食品 (この時季ならそうめん、ひやむぎなど) ばかり食べていると、その代謝に**ビタミンB1**が多く使われます。**ビタミンB1**の不足は疲れがたまる原因に!! おかずもしっかり食べるように心がけましょう。

ビタミンB1 ⇒ 豚肉、ウナギ、玄米、枝豆など

\*もしも夏太りしてしまったら…  
肥満は生活習慣病の温床です。食べ過ぎないように気をつけ、運動量を増やしましょう。



9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、14ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、14ページ参照)
11	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、14ページ参照)
12	金	
13	土	いろりばたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	
17	水	
18	木	4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 国民健康保険税 (第4期分)、後期高齢者医療保険 (第3期分) 納期限 (13ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、14ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、14ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、19ページ参照)
26	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	献血 (役場玄関前: 9時30分~正午、13時30分から16時、10ページ参照)



●町の人口・7月の人の動き

- ・人口 16,997人
- ・出生 8人
- ・男性 8,094人
- ・死亡 27人
- ・女性 8,903人
- ・転入 41人
- ・世帯数 7,572世帯
- ・転出 36人

(平成 26 年 7 月 31 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.lg.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>