

新たな力で躍動するまち

# ふくらむ 広報

# くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●税の申告……2 ●まちの話題・すくすく日記……3 ●ひろば・リレーエッセー・広報ぎやらりー……4~5 ●ほん大好き……6 ●くらて病院・Dr. 山本の調子はいかが?……7 ●いきいき健康だより……8 ●年金のそここが知りたい……9 ●パブリック・コメント……10 ●くらしの情報……11~15 ●元気が出る献立・2月のカレンダー……16



## 今年は華世さんと“祝!成人”

1月8日、中央公民館で成人式がありました。今年、町内で成人式を迎えたのは平成8年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた164人。式典では、阿部悠太さんが新成人を代表し、成人式を迎えられたことへの感謝やこれからの人生に向けての決意を表明しました。また、式典終了後の「記念撮影」・「恩師と友人との集い」には、鞍手町シティブロモーション公認サポーターの山本華世さんがお祝いに駆けつけ、成人者たちは一緒に写真を撮ったり、話をしたりと大盛り上がりの様子でした。

**2** February  
2017  
No.686

# 税の申告

### 「申告のお知らせ」は2月上旬に郵送

2月上旬に役場から住民税の「申告のお知らせ」のハガキを送付します。ただし、税務署からハガキが送付されている人には役場からの通知はありません。また、ハガキが届かない場合でも申告が必要な人は下記の申告会場及び日程を参考に申告してください。

● **住民税の申告をしなければならない人** 町内に住所がある人は原則として申告をしなければなりません（税務署で確定申告をした人や前年中の所得が給与か公的年金のみの人は、原則申告の必要はありません）。また、医療費控除などの諸控除を受けようとする人も申告が必要です

### 申告に必要な書類は

- ① 平成28年中の収入や所得の分かる書類（年金や給与の源泉徴収票、事業所得がある人は既に計算している収支内訳書など）
- ② 国民年金保険料等の納付額が確認できるもの
- ③ 生命保険や地震保険などの控除証明書
- ④ 印かん（シャチハタ不可）
- ⑤ 医療費控除を受ける人は、病院別等に計算した明細書及び領収書
- ⑥ 事業所得（商店・農業等）や不動産所得がある人は、収入金額や必要経費を計算した収支内訳書
- ⑦ 次の(1)から(3)のいずれか1つ。(1)個人番号カード(2)通知カード及び身分証明書（運転免許証等）(3)個人番号が記載された住民票の写し及び身分証明書
- ⑧ 扶養親族の個人番号がわかる書類

### 申告の際の注意

- ① 「申告のお知らせ」が複数届いている世帯は、どなたかがまとめて代理申告もできます。
- ② 医療費の明細書や収支内訳書が整理されていない場合は受け付けできません。用紙は役場税務住民課賦課係に備え付けています。
- ③ 生命保険の満期受取金（一時所得）や個人年金（雑所得）も受取金額によっては申告が必要です。申告の際は証明書をお持ちください。
- ④ 遺族年金及び障害年金のみを受給されている人は申告が必要です。
- ⑤ 例年、筑豊農業共済組合や企業年金連合会発行の源泉徴収票の提出忘れが多く見られます。金額に関わらず、受け取った源泉徴収票はすべてお持ちください。不足している場合は、受付できませんのでご注意ください。

### 確定申告と納税は2月16日（木）から

事業を営んでいる人や給与以外に収入のあるサラリーマン、地代や家賃収入などがある人は、確定申告をしなければなりません。今年の確定申告と納税は、2月16日（木）からです。毎年、申告期限間近になると税務署の窓口が混雑しますので、申告はできるだけ早い時期に済ませてください。

- **申告期限と納期限** ▷所得税、贈与税…3月15日（水）まで▷個人事業者の消費税及び地方消費税…3月31日（金）まで

### 住民税の申告が必要な場合も

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつそれ以外の所得金額が20万円以下の方は所得税の申告が不要となりました（還付を受けるための申告書を提出することはできます）。ただし、所得税の確定申告を要しない場合であっても、個人年金にかかる雑所得など住民税の申告が必要な場合があります。不明なときは役場税務住民課賦課係（☎42局2111番（内線233・234））までお問い合わせください。

### 確定申告相談会場について

直方税務署では、次のとおり確定申告相談会場を開設します。税務署の駐車場には限りがありますので、ご来場の際は、公共交通機関等または周辺の有料駐車場をご利用ください。

- **とき** 2月16日（木）から（土・日・祝日は除く）。時間は午前9時から午後4時まで（受付終了間際は混雑しますので、お早めにご来場ください）
- **ところ** 直方税務署（直方市殿町9番10号）

### 自宅でもできる申告書の作成

国税庁ホームページ（<http://www.nta.go.jp>）の「確定申告書等作成コーナー」で、申告書を作成することができます。給与・年金所得者向けの作成画面を新設し、初めての人も操作しやすい画面となっていますので、ぜひご利用ください。作成した申告書は郵送等により提出できます。

確定申告に関するお問い合わせは  
直方税務署 ☎22局0880番まで



町民税・国民健康保険税と所得税の申告の時期が近づいてきました。町では、住民税と所得税の申告の受付を下記の日程で行います。

## 申告会場及び日程



整理番号札を午前8時50分から配付します。開場後に申告内容を確認し、受付札と交換します。

中央公民館  
(研修室1)

受付時間  
午前 9:00～11:30  
午後 1:00～4:00

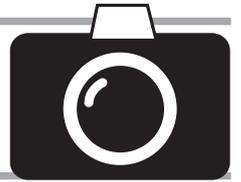
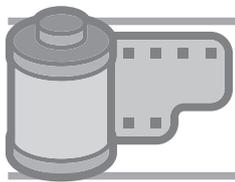
2月16日(木)・3月1日(水)  
(※土・日は除く)

くらの郷  
(機能訓練室)

受付時間  
午前 9:00～11:30  
午後 1:00～4:00

3月2日(木)・15日(水)  
(※土・日は除く)

申告される際は、最寄りの会場にお越しください。



## 冬の夜、光と音の饗宴<sup>きょうえん</sup>

▶中央公民館で真ん中くらでコンサート

昨年12月23日、30,000球のイルミネーション（町商工会青年部製作）が照らす中央公民館に、プロの音楽家である大曲翔さん（バイオリニスト）、西尾麻衣子さん（ピアニスト）を迎え、「真ん中くらでコンサート」が行われました。これは、福岡市と北九州市の真ん中にある鞍手町をPRしようと、鞍手町シティプロモーション公認サポーターの山本華世さんの発案で平成27年から始まったものです。コンサートでは『戦場のメリークリスマス』や鞍手中学校吹奏楽部との協演で『情熱大陸』などが演奏され、家族連れなど約300人が光と音の饗宴を楽しんでいました。



## 今年もストップ交通事故!!

▶年の初めの交通安全啓発パレード

日ごろから、私たちの住む町で交通安全の啓発をされている交通安全協会の皆さん。1月4日には、役場で行われた交通安全啓発パレード出発式に出席され、その後、啓発車で町内を走り、飲酒運転の撲滅や子どもと高齢者の交通事故防止などを呼びかけられました。いつ起こるかわからない交通事故。お互いが譲り合う気持ちを持ち、車も歩行者もルールとモラルを守って交通事故や飲酒運転を防ぎましょう。交通安全協会の皆さん、これからも町の交通安全を見守ってください。



## 鞍手町消防団、頭、右!!

▶西鞍の丘総合運動公園で宮若市鞍手郡連合消防出初式

1月15日、役場で鞍手町消防団の出初式が行われ、優良団員の表彰のほか、火災の早期発見・防火水槽の設置などで消防活動に協力された有働徳仁さん、加峰邦彦さん、川本憲作さんへ感謝状が贈呈されました。その後場所を移し、宮若市・西鞍の丘総合運動公園で宮若市鞍手郡連合消防出初式が行われました。今年は1市2町や直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部から400人以上の団員・署員が参加。冷たい雪の降る中、観閲や分列行進などで勇壮な姿を披露しました。また、消防庁長官表彰や県知事表彰などでは、多くの団員が日ごろの消防団活動に対する表彰を受けました。



## すくすく日記 2月生まれ



Happy birthday to you.



### 熊井琉愛ちゃん

平成27年2月6日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう♡いつも元気いっぱいいるなちゃん!!これからもお兄ちゃんと仲良く楽しく過ごしてね!! (父 勝俊さん・母 亜紀子さん・古門)



### 浦邊ひなたちゃん

平成27年2月8日生まれ

ひなたちゃん♡2歳のお誕生日おめでとう♡いっぱいできることが増えて、目が離せなくなってきたね☆パパもママも羨もみんなひなたが大好きです♡これからも元気に育ってね☆ (父 卓さん・母 安矢加さん・中山)

## ▶お待ちしています

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。3月生まれば、2月10日（金）までにお申し込みください。申し込みや問い合わせは、役場政策推進課政策係 ☎42局2111番まで。

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。

## 平成28年度男女共同参画講演会

● 役場福祉人権課児童人権係

町では、町民・企業等と協力して、男女共同参画社会の実現に向けて取り組むため、次のとおり男女共同参画講演会及びDVD上映会を行います。

- とき 2月19日(日) 午前10時から正午まで
- ところ くらじの郷 多目的ホール
- 講演会 ▽演題「職場のセクハラ・パワハラ・マタハラなどの防止について」▽講師「原田憲正さん(福岡県講師団講師、山九株式会社労政 部人権啓発担当参与)」
- DVD上映会 ▽題名「安心してできる避難所づくり」(男女共同参画の視点を避難所運営に)
- 問い合わせ 役場福祉人権課児童人権係 ☎42局2111番まで

## 家族介護教室(交流会)に参加してみませんか

● 役場福祉人権課高齢者支援係

家族介護教室と介護をしている人のリフレッシュを目的とした家族介護者交流会を同時に開催します。参加費は無料、事前の申し込み不要でも参加できます。認知症や要介護者への食事介助の方法、介護をしている人の脳トレ・運動等について、この機会に学んでみませんか。介護の相談も受け付けます。

- テーマ 「地域での生活や介護を継続していくために必要なこと」認知症や老いに負けない方法を学ぶ」
- とき 3月11日(土) 午後1時30分から(2時間程度)
- ところ 特別養護老人ホームやすらぎ園地域交流室(鞍手町大字木月1826番地1)
- 問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係 まで

## 恒例の子どもゆめ基金活動 親子で本に親しもう!!

● 鞍手町文庫連絡会

鞍手町文庫連絡会では、子どもゆめ基金の助成を受け、毎年恒例の公開講座を行います。講師は児童文学作家のくすのきしげのりさんです。子どもから大人までどなたでも参加できます。事前の申し込みは不要ですので、お気軽にお越しください。



- とき 2月19日(日) 午前10時から(午前9時30分開場)
- ところ 中央公民館
- 演題 一人一人がみんなたいせつ (子どもの心に気づくとき)
- 講師 くすのきしげのりさん(児童文学作家)
- 託児 あり
- 問い合わせ 鞍手町文庫連絡会事務局(中央公民館内) ☎42局7200番まで

## 子ども消防団が「火の用心!!」

● 鞍手町消防団第2分団

鞍手町消防団は、毎年12月28日から30日までの午後6時ごろから、団員が地域を巡回しながら防火を啓発する「歳末夜警」を行っています。昨年(平成28年)末、鞍手町消防団第2分団では、中山本村区の子ども会と一緒に歳末夜警を行いました。子どもたちは消防車に乗り込むと、「火の用心、マッチ一本火事の元!!」と元気な声を響かせながら地域を巡回しました。冬は空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。火の取り扱いには十分にご注意ください。



## 生きる力と コミュニケーション力を考える ふれあい・HAND講演会

● 直方鞍手精神保健福祉研究会(ふれあい・HAND)

直方鞍手精神保健福祉研究会(ふれあい・HAND)は、精神保健福祉に関する啓発と精神障がい者の社会参加の促進及び福祉の向上を目的に講演会の開催等の活動をしています。第2回ふれあい・HAND講演会を次のとおり開催しますので、興味のある人はお申し込みください。

- とき 2月24日(金) 午後2時から4時まで
- ところ 直方鞍手医師会館 講堂(直方市大字山部808番地13)
- 講演会 ▽演題「生きる力とコミュニケーション力を考える」▽講師「矢野大和さん(おおいだ観光特使、鷹取屋神社宮司)」
- 申し込み・問い合わせ ふれあい・HAND事務局(福岡県嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所健康増進課精神保健係) ☎(0948)21局4875番まで

### 平成29年度 家庭倫理講演会

● 家庭倫理の会筑豊

一般社団法人倫理研究所では次のとおり、平成29年度家庭倫理講演会を行います。

● とき 3月5日(日) 午前10時30分から正午まで

● ところ 中央公民館

● 講師 町筋幸江さん(一般社団法人倫理研究所生涯局顧問)

● 入場料 1千円

● 託児 あり(要予約)

● 問い合わせ 家庭倫理の会筑豊 ☎ 42局6631番まで

### 宝くじの助成金で、 北部地区連合自主防災組織が備品を購入しました

● 役場総務課庶務管財係

一般財団法人自治総合センターの宝くじ助成金による「平成28年度コミュニティ助成事業(地域防災組織育成助成事業)」で、中山地区及び古月地区の13行政区で構成する北部地区連合自主防災組織が活動備品として、ポータブル発電機、燃料携行缶、コードリールを購入しました。各区長は「自主防災活動の力強い味方になる」と話されていました。今後、他の地域も取り組みを行う予定です。このように宝くじの収益の一部は地域活動に役立てられています。



「どうしてこんなに苦しいのに舞台上の上に立つのか。」

これは、尊敬する人が言った言葉です。私が研究生としてお世話になつていた劇団では、演技は感情ではなく、感情を出す前にセリフがきちんと観客に聞こえることが第一で

められます。私に感情についての演出が入ったのは3か月の中で最後のたった1週間だけでした。

週3回の研究所の稽古に、週6日の本公演の稽古、自主練習に、一人暮らしの生活、アルバイト。表現以前の問題ができていない自分へのい

りあったときに起こる会場内の笑い、役と自分がリンクしたときの不思議な感覚、舞台裏でのハグ。あげればキリがありません。「どうしてこんなに苦しいのに舞台上の上に立つのか。」それは、一度経験したあの気持ちを必死に追いかける

### リレーエッセー 晴れたらいいね。

千々和 瑞季さん(古門・20歳)

VOL 215

した。稽古はひたすらその練習です。先生の話した音、リズム、テンションを真似ることがとても難しく、できるまで何度でもやらされてきました。本公演の稽古になれば、たった一言の音が取れないだけでピリピリした稽古場で30分でも1時間でも止

ら立ち、できずに怒鳴られ蹴られ、気を抜けば降ろされてしまうことを常に考え、苦しくて苦しくて発狂しそうな毎日でした。だけど、本番で舞台上上がった時の興奮ほど楽しいことはありませんでした。相手役とのリズムがぴった

からです。表現に完璧はなく、舞台は生もので、底知れない可能性があるものです。だからきつと、苦しくても、また私は舞台上立つのだと思います。

今回は、野口美咲さん(弥生)です。

## 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。役場政策推進課 ☎ 42局2111番まで、ご連絡ください。

### 手編み

ベージュの糸で3目1目の変わり縄編みのシンプルなベストを作ってみました。



東村サチヨさん  
(八尋)

### 俳句

昔は孫の手を引いて初詣に行きましたが、今年は私より背丈が伸びた高校生の孫に手を引いてもらい氏神様に参拝しました。

参道では私たちの俳句が灯籠にぶら下がりにぎやかでした。来年も元気で来れますようにお祈りして参りました。

森さつきさん  
(新北)

恙なく 八十路の詣 手を引かれ

# 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。

※2月の新刊は、1日(水)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

草花たちの静かな誓い (作=宮本 輝)  
蜜蜂と遠雷 (作=恩田 陸)  
剣豪夜話 (作=津本 陽)  
夜行 (作=森見登美彦)  
成田屋の食卓 (作=堀越希実子)  
世界で一番たいせつなあなたへ (作=片柳弘史)

### 📖 子どもの本

ヨーレのクマー (作=宮部みゆき)  
ちきゅうがウンチだらけにならないわけ (作=松岡たつひで)  
きょうりゅうもうちゅうじんもパンツがだいすき (作=クレア・フリードマン)  
ムーミンのともだち (作=トーベ・ヤンソン)  
とびだす・ひろがる! たべものえほん2 (作=古川正和)  
他

## 図書室からのお知らせ

### 子ども夢基金活動 公開講座を行います

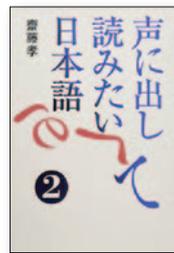


2月は「子どものお話し会」はありません。2月19日(日)午前10時から児童文学作家・くすのきしげのりさんによる公開講座を行いますので、ぜひご参加ください。詳しくは4ページをご覧ください。



だれのものでもない  
岩鼻の灯台  
作=山下明生

**今** はすっかり明かりを消してその役目を終えた灯台に、次々と部屋を貸して欲しいと動物たちが住み始め、灯台はまさに楽園のようになにがわいとなり、次の人生が始まったというストーリーです。自分の明かりを消してみようと、今まで見えなかった世界が見え、新しい生き方が開けてくるという大切なテーマを息づかせています。子どもは勿論ですが、大人に進めたい一冊です。



声に出して  
読みたい日本語②  
作=齋藤 孝

**私** たち日本人は日本語で生きています。古代より日本人の魂は日本語によって培われてきた。本書はあらゆる分野の名文が短く記述してあり、声に出して読むうちに、自分の中にすでに忘れていた日本人の魂がよみがえってくる。黙読では味わえない楽しさがある。日本語の宝石を身体に埋めるよき機会として、本書を手にとって声を出して読んで欲しいと作者は願っています。

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなどでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は渡辺栄子さんです。

# 広がる本だなど

／2月の休館日は、1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

Dr. 山本の

## 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



最近、夜中にトイレに行きたくなって目が覚めてしまうことが多く、困っています。年齢のせいと諦めるしかないのでしょうか。(60歳・男性)

### 夜間頻尿とは…

「夜間頻尿」でお困りのようですね。医学的には「夜中に排尿のため1回以上起きないといけない」といいます。「夜間頻尿」といいます。国内の調査では、70歳以上の男性の60〜80パーセント、同年代の女性でも40〜70パーセントの人が夜間2回以上トイレにいくという報告があります。

人は加齢とともに睡眠が浅くなつていきますが、それに加えて夜間頻尿が目覚めてしまつと、睡眠の質が低下し日中の生活の質も低下してしまいます。また、夜間頻尿がある人は大腿骨折が多いという報告もありますのできちんと治療をした方がよい症状です。

### 夜間頻尿の原因は： 泌尿器科の病気以外にも

夜間頻尿の原因はさまざまですが、寝る前の水分のとりすぎ等生活習慣によるものが多いようです。もし夜中の脱水を気にして水分を取っているようであれば、それを減らすだけでも夜間頻尿が改善することがあります。

そのほかには、前立腺肥大、過活動膀胱、間質性膀胱炎など泌尿器科の病気によるものや原因がはっきりしないものもあります。また、意外に思われるかもしれませんが、重大な原因として「睡眠時無呼吸症候群」があります。睡眠時の無呼吸により心臓からのANP(尿量を増加させるホルモン)の分

泌が亢進すること等が原因と考えられています。

### 睡眠時無呼吸症候群と 夜間頻尿の密接な関係

重症の睡眠時無呼吸症候群患者のおよそ70パーセントが夜間頻尿を合併しているといわれています。また、反対に夜間頻尿の訴えで泌尿器科を受診した人の70パーセントが睡眠時無呼吸症候群を合併していたという報告もあります。「夜間頻尿」と「睡眠時無呼吸症候群」は密接な関係があるようです。

睡眠時無呼吸症候群による夜間頻尿の場合はCPAPという無呼吸の治療で多くの人が夜間頻尿の回数が減ることも明らかになっています。夜間

頻尿でお困りで泌尿器科での治療で改善しない人、夜間のいびきや日中の眠気等がある人はぜひ睡眠時無呼吸症候群の外来を受診することをおすすめします。



### アドバイザー

山本雲平・やまもと くんべい・平成9年長崎大学医学部卒業、長崎大学病院等での勤務を経て平成15年より九州厚生年金病院(現JCHO九州病院)内科(循環器内科)勤務。平成25年より済生会八幡病院勤務を経て、平成27年4月よりくらで病院循環器内科勤務。

夜間頻尿は睡眠時無呼吸症候群が原因で起こる場合があります。睡眠時のいびきや日中の眠気を伴う場合は、生活の質を向上させるためにも、専門外来の受診をおすすめします。





## 忘れていませんか ワクチン接種

### ■MR（麻しん・風しん）予防接種

麻しん（はしか）・風しんの予防接種を対象となる人に通知しています。通知がきた人は必ず接種しましょう。3月31日を過ぎると有料になりますので、まだ接種が済んでいない人は早めに予防接種を受けましょう。

●**接種の受け方** かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください。

#### ●対象者

Ⅱ期（年長学年齢）	平成22年4月2日から 平成23年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

●**接種期間** 3月31日（金）まで。接種期間を過ぎると有料になり、1万円程度の料金が発生します

## 母子健康手帳の交付

- とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 必要なもの** 個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど）、妊娠届出書（ある人のみ）

## 乳幼児健診・相談

- 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	2月9日(木)	平成28年9月15日から 平成28年10月12日生まれ
7か月健診	2月23日(木)	平成28年7月1日から 平成28年7月28日生まれ
12か月健診		平成28年2月1日から 平成28年2月29日生まれ
1歳半健診	2月2日(木)	平成27年7月6日から 平成27年8月2日生まれ
3歳健診		平成26年1月6日から 平成26年2月2日生まれ
乳幼児相談	2月14日(火)	平成28年11月12日から 平成28年12月16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。

～高血圧を見逃さない！～

## 家庭血圧を定期的に測りましょう

### ●高血圧の危険性

鞍手町の平成27年度特定健診結果をみると、収縮期血圧130mmHg以上の人が1,091人中539人いました。

鞍手町においては、高血圧が原因で若くして脳卒中などになる人が多く、脳血管疾患による6か月以上の長期入院に多くの費用を使っているという傾向があります。

高血圧は無自覚に全身の血管を傷つけ、動脈硬化を起こし、そこから心臓、脳、腎臓の病気につながります。

### ●血圧の正しい測り方

「健診だと血圧が高くなる、いつもはこんなに高くない」という人がいます。これは「白衣性高血圧」といわれ、将来、高血圧になる可能性があります。起床前後に血圧が高くなる「早朝高血圧」や夜間に血圧が高くなる「夜間高血圧」もあり、高血圧が見逃されることもあります。

高血圧を見逃さないためには普段の血圧の状態を正確に知っておくことが大切です。朝晩2回、家庭での血圧を測定しましょう。測定値は記録して、適切な自己管理や治療に役立てていきましょう。

⇒血管に負担がかからない血圧の基準値は…

収縮期血圧（上の血圧）が130mmHg未満、拡張期血圧（下の血圧）が85mmHg未満（家庭血圧の基準値は上125mmHg、下80mmHg）です。あなたの値はいかがでしょうか。

### 【家庭血圧】測定のかた

#### ●1日2回（朝・夜）

- ⇒朝  
・起床後1時間以内  
・トイレに行った後  
・朝食の前  
・薬を飲む前
- ⇒夜  
・就寝前  
・入浴や飲酒の直後は避ける

#### ●測定するときのポイント

- ・いすに座って1～2分たってから測定する
- ・カフは心臓と同じ高さにして測定する





～平成 29 年度分の口座振替の申し込みはお早めに～

## 保険料の前納制度（前払い）をご利用ください

国民年金保険料額は月額 16,260 円（平成 28 年度）ですが、お支払方法によって割引料金が設定されています。

口座振替による前納制度を利用した場合、現金による毎月納付に比べて、1 年度分前納で 4,090 円、2 年度分前納で 15,690 円の割引となります。

便利でお得な口座振替による前納制度をぜひご利用ください。



### ●引き落とし方法は下記より選ぶことができます

- ① 2 年分の前納（4 月～翌々年 3 月分を 4 月末日に引落し）
- ② 1 年分の前納（4 月～翌年 3 月分を 4 月末日に引落し）
- ③ 6 か月分の前納（4 月～9 月分を 4 月末日、10 月～翌 3 月分を 10 月末日に引落し）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも 1 か月早く引落し）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

### ■平成 28 年度 国民年金保険料納付額

	現金納付		口座振替	
		割引額		割引額
毎月（通常）	16,260 円	割引なし	16,260 円	割引なし
毎月（早割）	16,260 円	割引なし	16,210 円	50 円
6 か月前納	96,770 円	790 円	96,450 円	1,110 円
1 年前納	191,660 円	3,460 円	191,030 円	4,090 円
2 年前納	—	—	377,310 円	15,690 円

※ 納付額は平成 28 年度の実績で、割引額は保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

2 年前納の割引額は、平成 28 年度、平成 29 年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 平成 29 年度の保険料予定額は 16,490 円です（2 月下旬に確定した保険料額が告示されます）。

※ 現金・クレジットカード納付による 2 年前納は平成 29 年度より可能となる予定です（事前の申出が必要です）。

### ●事前の申込みが必要です

新規に口座振替での前納制度を利用する場合や引き落とし方法を変更する場合は、申込みが必要です。基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳や納付書）、預金通帳、届出印をお持ちのうえ、役場保険健康課または年金事務所で申し込んでください。

4 月末日引落しの前納分は 2 月末日、10 月末日引落しの前納分は 8 月末日が申込期限です。手続きが間に合わなかった場合は、次回の前納振替月までは毎月の振替になることがあります。

### ●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係 ☎ 42局 2111 番または直方年金事務所 ☎ 22局 0891 番まで

# 公共施設等総合管理計画(案)への 意見を募集しています!!



意見提出期限

2月22日(水)

過去に建設された公共施設等が今後大量に更新時期を迎える一方で、人口減少や少子高齢化によって公共施設等の利用状況が変化していくことが予想され、今後の公共施設等の管理方法については全国的に課題となってきています。

そこで、鞍手町では公共施設等の全体の状況を把握し、計画的な管理を行い、最適な配置を実現するため「鞍手町公共施設等総合管理計画」を策定することとしました。

今回、この「鞍手町公共施設等総合管理計画」の案をまとめましたので、町民の皆さんに広く意見を募集します。

## ● 計画案の情報入手方法

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、くらの郷

▽町ホームページ = <http://www.town.kurate.lg.jp>

## ● 計画案の公表及び意見提出期限

2月22日(水)

## ● 提出方法

▽指定の様式で提出

公共施設(計画案の公表場所)に備え付けている指定の様式に必要事項を記入のうえ、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(役場総務課庶務管財係)への持参

## ② 郵便・ファックス

※指定の様式を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。

▽町ホームページから提出

パソコン・スマートフォンなどから意見の提出ができるよう、町ホームページに「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。

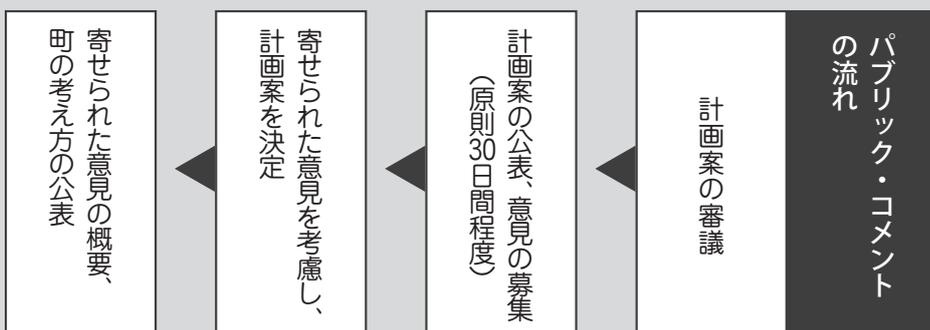
## ● 問い合わせ及び提出先

役場総務課庶務管財係  
☎ 42局2111番、FAX・42局5693番まで



## ● パブリック・コメントとは

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ています。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。



# くらしの 情報

## 税金



### 今月の納税(2月)

- 固定資産税—第4期分
- 国民健康保険税—第9期分
- 納期限は2月27日(月)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100円です。
- 問い合わせ 役場税務 住民課収納係まで

### 今月の納付(2月)

- 後期高齢者医療保険—第8期分
- 納期限は2月27日(月)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100円です。
- 問い合わせ 役場税務 健康課公費医療係まで

税・保険料の納付は安心・便利で確実な口座振替で

- 問い合わせ 役場税務 健康課公費医療係まで
- 次の営業日) 問い合わせ 役場税務 住民課収納係、保険健康課公費医療係まで
- 税の納め忘れはありますか  
平成28年度分の税金の納め忘れはありませんか。納付書で納税されている皆さん、納め忘れがないかお手元の領収書でも一度ご確認ください。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をご確認ください。納め忘れがある場合は、早めに納めましょう。
- 税種 町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税
- 問い合わせ 役場税務 住民課収納係まで

### 農作業用車両の登録はお済みですか



- 登録は無料) 2千円(登録は無料)
- 登録 問い合わせ 役場 税務住民課課係まで
- 問い合わせ 役場 農作業用 車両など、公道を走らなくても、座席があり、エンジンなどの原動機を動力として動く車両は軽自動車税の課税対象です。まだ登録がお済みでない場合は、必ず登録して、ナンバーの交付を受けてください。

## 相談



### 今月の補聴器相談日

2月の補聴器相談が次のとおり行われます。

## Calendar 2017 2

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				

### お問い合わせ先

- 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

### 役場での相談

- 2月3日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター)▽とき
- 2月9日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン)▽とき
- 2月16日(木) 午後1時から2時まで(あさひ補聴器)▽とき
- 2月22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。
- くらて病院での相談
- ▽とき
- 2月2日(木) 午後2時から5時まで(九州リオン)▽とき
- 2月23日(木) 午後2時から5時まで(池田補聴器)▽とき
- 2月28日(火) 午後2時から4時30分まで(九州)

### 補聴器センター) 問い合わせ

- 役場福祉 人権課福祉係またはくらて病院まで
- 解雇・雇止め問題は労働者支援事務所に相談ください
- 筑豊労働者支援事務所では、「解雇・雇止め」問題をテーマとして集中相談を行います。労働者、事業主どちらからの相談もお受けします。一人で悩まず、ご相談ください。
- とき 2月22日(水)、23日(木)の午前9時から午後8時まで
- ところ 筑豊労働者支援事務所(飯塚総合庁舎別館2階)
- 問い合わせ 筑豊労働者支援事務所 ☎(0948)22局1149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 2月10日(金)▽  
受付(順番の抽選) 11午  
後0時45分から▽相談  
11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

直方法務局の職員、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 2月27日(月)
- ▽受付 11午後0時45分  
から▽相談 11午後1時

## 放課後児童クラブの 入所受付を行います



申込は各放課後児童クラブで受け付けます

町では、次のとおり3つの放課後児童クラブの平成29年度入所受付を行います。

- とき 2月1日(水)から28日(火)まで。  
時間は学校開校日の午後2時から6時まで及び土曜日の午前10時から午後5時まで
- 申込書配布・提出場所 ▷剣北小学校児童=鞍手学童保育自然クラブ(☎42局8077番)  
▷剣南小学校児童=剣南学童のびのびクラブ(☎43局1771番)▷古月・新延・西川・室木小学校児童=西川古月学童なかよしクラブ(☎43局1772番)
- 入所条件 保護者が仕事をしている、母親が妊娠中または出産から間もないなどの理由で、日中保育ができない家庭の児童
- 対象者 鞍手町に住民票があり、鞍手町立小学校に通学している児童
- 保育料 世帯構成、保護者の課税状況等によって異なります
- その他 長期休暇等の一時保育を希望される場合についても、上記期間中に申し込みください
- 問い合わせ 各放課後児童クラブまたは役場福祉人権課児童人権係まで

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



### 求む。平和を愛する人 自衛隊採用試験

自衛隊飯塚地域事務所  
では、次のとおり自衛官候補生採用試験(5次募集)及び説明会を行います。

- 試験期日 3月5日(日)
- 受験資格 平成29年4月1日現在で18歳以上27歳未満の男子
- 受付期間 2月12日(日)から28日(火)まで

●説明会 2月12日(日) 午前10時から及び午後1時から▽

ところ 11自衛隊飯塚地域事務所▽内容 11自衛隊の概要及び自衛官候補生の説明、質疑応答

- 申し込み・問い合わせ 詳しいことは自衛隊飯塚地域事務所(0948)22局4847番まで



### 新一年生になる皆さん 「入学通知書」は届いていますか

今年4月から小学校、中学校に入学予定の皆さん、「入学通知書」は届いて

## 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 登録申請書に写真を貼って必要事項を記入し、役場総務課人事係へ提出してください(郵送でも構いません)。登録申請書は、役場、中央公民館、くらじの郷に置いてあります。また、町のホームページからダウンロードすることもできます
- 有効期限 登録の日から1年間
- 4月以降の採用予定職種 ▷免許・資格が不要な職種=一般事務(パソコン(ワープロ・表計算ソフト)が使える人、10人程度)▷免許・資格が必要な職種=保育士、調理師
- 勤務条件 賃金や勤務時間などの勤務条件は、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 役場総務課人事係(☎807-1392 鞍手町大字中山3705番地)まで

### お風呂はお休みです くらじの郷の休館日

くらじの郷の福祉棟(お風呂)と勤労者ふれあい棟(体育館)の2月の休館日は、次のとおりです。

- 休館日 6日(月)、13日(月)、19日(日)、20日(月)、27日(月)です

- 問い合わせ 社会福祉協議会まで

### 障害者手帳がなくても 税の障害者控除を受けられることができます

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、申請により、障がい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
- 申請 本人または家族が、役場福祉人権課高

### 架線式蓄電池電車 「DENCHA」の 導入のご案内

JR九州では、平成29年春ダイヤ改正(3月4日)から、架線式蓄電池電車を追加導入し、若松・折尾間での運行に続き、筑豊本線(折尾・直方間)においても運行を開始します。この車両は、省エネ効果を実現した車両であり、従来と違い、利用者がドアの開閉をボタン操作にて行うようになっ

# あなたの学習意欲を 応援します



## 日本学生支援機構 (JASSO) の奨学金

- **利用できる人** 大学、大学院、短大、専修学校、高等専門学校に入学・在学する生徒で、家計と学力の基準を満たす生徒（家計の基準は世帯構成によって異なります。学力基準により、第一種（無利息）と第二種（利息付）があります）
- **貸付額（月額）** ▷大学院 = 50,000円から▷大学、短大、専修学校 = 30,000円から▷高等専門学校 = 10,000円から（国・公・私立別、通学形態別で異なります）※入学時の特別増額貸与（利息付）もあわせて希望できます
- **問い合わせ** 入学後、在学する学校の奨学金担当窓口にお問い合わせください

## 鞍手町奨学金（無利息）

- **利用できる人** ①町内に引き続き2年以上居住する人で、高校や大学の学費の支払いが困難な人②日本学生支援機構などの他団体から奨学金を借りていない人③世帯の収入が一定基準以下の人（基準は世帯構成によって異なります）※鞍手町居住の連帯保証人が2人必要（1人は父母などの保護者、1人は別世帯の代理弁済能力があると認められる人）
- **奨学金貸付額（月額）** ▷公立高校 = 11,000円▷私立高校・高専 = 15,000円▷公立大学 = 20,000円▷私立大学 = 25,000円
- **入学支度金貸付額** ▷高校・高専 = 40,000円▷大学・短大 = 50,000円
- **返済期間** 卒業6か月後から返済開始▷高校 = 4年以内▷短大 = 3年以内▷大学 = 6年以内
- **申し込み期限** 3月31日（金）まで（申請書は教育課学校教育係で配布します。なお、添付していただく書類がありますので、早めの手続きをお願いします）
- **問い合わせ** 教育課学校教育係まで

## 国の教育ローン

- **利用できる人** 大学、大学院、短大、高校、高専、専門学校、その他の各種学校などに入学・在学する人の保護者で、世帯の年間収入や所得が一定基準以下の人（基準額は申込者が扶養している子の人数によって異なります）
- **使い道** 入学金や授業料、アパートの家賃などの在学費用
- **融資額** 学生・生徒1人につき350万円以内
- **金利（年）** 1.81%（平成28年11月10日現在）。ひとり親家庭または世帯収入200万円（所得122万円）以下の人は1.41%
- **返済期間** 15年以内。交通遺児家庭、ひとり親家庭または世帯収入200万円（所得122万円）以下の人は18年以内
- **問い合わせ** 教育ローンコールセンター ☎（0570）008656番まで

## 若年者専修学校等技能習得資金貸与事業

- 町では、次のとおり技能習得資金を貸与します。
- **利用できる人** 専修学校及び各種学校に経済的な理由で就学することが困難な、中学校・高等学校の新規卒業生及び当該年度の高等学校中退者
  - **受付期間** 3月1日（水）から5月12日（金）まで
  - **申し込み・問い合わせ** 貸与事業の対象となる学校など詳しいことは教育課生涯学習係まで

ています。詳しくは、駅に掲出するお知らせポスター等をご覧ください。  
● **問い合わせ** JR九州 筑豊篠栗鉄道事業部 ☎ 22局0985番まで

## 糖尿病及び合併症 予防のための講演会

● **日本糖尿病協会福岡県支部**では次のとおり、糖尿病及び合併症の予防をテーマとする講演会を開催します。糖尿病の予防法等について詳しく知りたい人はぜひご参加ください。  
● **とき** 2月26日（日）

- **ところ** マリーホール 宮田（宮若市宮田72番地1）
- **内容** 身長・体重・腹囲・血圧・血糖測定、健康相談、管理栄養士さんのお話、保健師さんのお話、教育講演など
- **教育講演** ▷演題「糖尿病にならない、なくても健康長寿のために」▽講師「桶田俊光さん（赤坂おけだ糖尿病内科院長）」
- **問い合わせ** 宮若市保健センターパレット ☎ 55局6000番まで

## 70歳以上の人が対象 運転免許証の 自主返納を支援します



町では、高齢者による交通事故の減少を図り、運転免許の自主的返納者を支援することを目的として、運転免許証を自主返納した町内に住む70歳以上の人を対象に、コミュニティバスの回数乗車券を助成します。  
● **対象者** 次の要件すべてを満たす人が対象です。①町内に住んでい

る人（町の住民基本台帳に記録されている人）  
② 満年齢70歳以上の人  
③ 平成28年4月1日以降に運転免許証を有効期限内に自主返納した人 ※免許証の有効期限切れによる失効は対象外です  
● **助成内容** 町のすまいバス及びもやいたクシーの回数乗車券（100円券12枚つづり）を20冊お渡しします ※1人につき1回まで  
● **必要なもの** 警察署や自動車運転免許試験場で交付された「申請に

よる運転免許の取消通知書」の写し、印かん  
● **申込期間** 免許証を自主返納した日（取消通知書の取消日）から1年間  
● **申し込み・問い合わせ** 役場総務課庶務管財係まで  
● **PCBを含む機器の処分期間について**  
平成28年8月1日から、高濃度PCB（ポリ塩化ビフェニル）を使用した機器を、中間貯蔵・環境安全事業株式会社に処分

委託することが義務付けられました。処分期間は次のとおりです。また法改正に伴い、届け出内容の変更、追加が行われています。所有する機器にPCBが含まれていることがわかった場合は、速やかにご連絡ください。  
● **処分期間** ▷大型変圧器・コンデンサー等 平成30年3月31日▽安定器及び汚染物質 平成33年3月31日  
● **問い合わせ** 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 ☎（0948）21局4812番まで

## 町内の交通事故発生状況



【12月中】		【累計】	
件数	3件(-6)	件数	74件(-27)
死者	0人(±0)	死者	1人(±0)
傷者	5人(-4)	傷者	99人(-30)

(かっこ内は前年比)

### 巡回交通事故相談

- とき 2月8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

**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 役場保険健康課国保年金係まで

**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22年2月2日から3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。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 2月24日(金) 午前9時から

●ところ 役場保険健康課国保年金係窓口

●必要なもの 国民健康保険証、印かん

●問い合わせ 役場保険健康課国保年金係まで

**国民健康保険に加入している皆さん交通事故などでけがをしたときは必ず届出を**

国民健康保険の加入者で交通事故やけんかなど第三者行為によってけが

## 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

【12月中】		【累計】	
刑法犯総数	84件(+19)	刑法犯総数	1169件(-120)
車上ねらい	3件(+1)	車上ねらい	34件(-79)
自転車盗難	8件(±0)	自転車盗難	148件(+10)
空き巣	7件(±0)	空き巣	82件(+10)

### 生活安全課からのお知らせ

**緊急告知** 福岡県警察

**性犯罪被害急増中**

持ち歩こう 暗い夜道の警戒心 振り向いて! 振り向いて!

**もう一度振り向いて!!**

- 夕方6時から深夜の間に
- 駅周辺での
- 道路上で背後から襲われる

被害が多発!!!

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

をした場合は、すぐに警察に届け出てください。その後、国民健康保険を使って診療を受ける場合は、必ず役場へ届け出てください。届出がないまま診療を受けようとした場合、「国保が使えません」と言われることがありますので、ご注意ください。

●問い合わせ 役場保険健康課国保年金係まで

**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かわらず、後期高齢者医療へ加入することになります。3月に75歳を迎え

る人(昭和17年3月1日から3月31日までに生まれた人)には、2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 役場保険健康課公費医療係まで

**後期高齢者医療に加入している皆さん**

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

**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。

●2月26日(日) 木原医院(山ヶ崎) ☎42局5005番

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)

●申請・問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで

**後期高齢者の健康診査3月31日までに**

福岡県後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に生活習慣病の予防及び早期発見・早期治療を目的として健康診査を実施しています。まだ受診していない人は、お早めの受診をお願いします。なお、生活習慣病で治療中の人は受診の対象となりません。

●受診期限 平成28年3月31日(金)まで

●自己負担額 500円

●備考 健康診査の実施

## 水道管の凍結に備えましょう

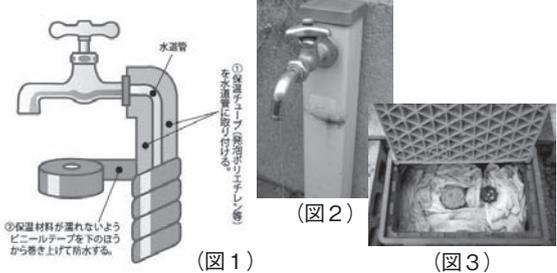


凍結した水道管に熱湯は「厳禁!!」

昨年の1月、大寒波の影響により町内で多くの水道管が凍結し、破裂しました。このように、寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂する恐れがあります。露出し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に水を流したままにしたりする(図1・2)。また、メーターボックス内には布やビニール袋に新聞紙を丸めたものを詰める(図3)と凍結の予防になります。

水道管が凍って水が出なくなった場合は、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしてください。熱湯をかけると、破損してしまう恐れがありますので、ご注意ください。

● **問い合わせ** 役場上下水道課上水道工務係まで



次の方から寄附(香典返し)をいただきました。ありがとうございます。ありがとうございました(かつこ内は故人。故人敬称略)。



● **問い合わせ** 鞍手町農業委員会(役場農政環境課内)まで

**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

医療機関で個別に予約し、受診してください  
● **その他** 受診の際は保険証と受診票が必要です。受診票を紛失した場合は福岡県後期高齢者医療広域連合で再発行します  
● **問い合わせ** 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎(092) 6511局 3111番まで

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** 役場保健健康課公費医療係まで

**介護保険証を交付します**

3月に65歳を迎える人(昭和27年3月2日から4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** 2月22日(水)、23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)

● **必要なもの** 交付案内の通知はがき、印かん  
● **交付・問い合わせ** 役場福祉人権課高齢者支援係まで

**県営住宅の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・申込期間** ▽とき ▽2月27日(月)から3月7日(火)まで ▽ところ ▽公社直方出張所(福岡県直方総合庁舎一階)

直方市日吉町9番10号)、役場建設課など  
● **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

**農地の賃借料について**

平成28年中に締結された農地(田(水稲)の部)の賃貸借における賃借料水準(10アール当たり)は、次のとおりとなっています。

● **平坦地域** ▽平均値 ▽1万600円 ▽最高額 ▽1万2千円 ▽最低額 ▽1万円 ▽データ数 ▽537

● **山間地域** ▽平均値 ▽5千700円(最高額、最低額いずれも5千700円) ▽データ数 ▽52

● **問い合わせ** 鞍手町農業委員会(役場農政環境課内)まで



## 生活サポート&ケアショップ 自由自在くらて店

介護に必要な用品から、日常生活で活用できる便利用品まで取り扱っています。紙オムツやシルバーカー等の配達も行っております。ご連絡、ご来店お待ちしております。



☎ 807-1312 鞍手町中山 2451 Tel.0949-42-1583  
営業時間 10:00~18:00 (日曜日のみ 10:00~15:00)

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ、一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください。

# B型肝炎訴訟(給付金請求)について

3/3(金)【直方市】ユメニティのおがた  
3/4(土)【中間市】なかまハーモニーホール  
3/5(日)【北九州市八幡西区】黒崎びびしんホール

**無料個別相談会**を行います。

対象者 昭和16年7月2日~昭和63年1月27日生まれ ※ご遺族の方も給付金請求できます

完全予約制 ☎0120-013-621  
(ご予約受付時間) 平日9:00~18:00  
個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士法人 弁護士 栗原 幸一「あいば こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A 【営業時間】平日 9:00~18:00  
☎TEL 03-5363-6333 ☎FAX 03-5363-6334 ☎E-mail:info@precious-law.jp ☎http://precious-law.jp/

無料電話相談も 同時受付中! お気軽にお電話下さい。



テーマ  
「正月太りを解消しよう!!」

【鮭とほうれん草のグラタン】 1人当たりの栄養価 291kcal

■材料（4人分）

生鮭（4切れ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、たまねぎ（160g）、ほうれん草（300g）、バター（大さじ2）、酒（大さじ4）、水（大さじ4）、牛乳（100cc）、トマトケチャップ（大さじ2）、とろけるチーズ（60g）

■作り方

- ① 鮭は皮を除き、4等分に切って塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎは薄切りにする。ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って4～5cmの長さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを1～2分炒める。鮭と酒、水を加え、ふたをして弱火で2～3分蒸し煮にし、鮭を取り出す。
- ④ ③のフライパンにほうれん草、牛乳、トマトケチャップを加えて混ぜ、チーズの2/3量を加えてとろみをつける。耐熱皿に入れ、鮭をのせて残りのチーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで6～7分焼く。



【小松菜の明太子和え】 1人当たりの栄養価 14kcal

■材料（4人分）

小松菜（200g）、しょうゆ（小さじ1）、からし明太子（大さじ1.5）、花かつお（適宜）

■作り方

- ① 小松菜は根元を落とし、4cmの長さに切る。熱湯で1～2分ゆでざるにあげて水にとる。
- ② 小松菜の水気を絞り、しょうゆをふって軽く絞る。ボウルに入れ、明太子と花かつおを加えてサッとあえ、器に盛る。



正月太りを解消するには…

- ・ ゆっくり食べる（腹8分目を目標に、最低でも20分かけて）
- ・ 野菜を毎食食卓に
- ・ 味付けは薄味に
- ・ 盛り付けは小皿で
- ・ 食べにくい食材を利用する（骨付きの肉や魚・固めにゆでた野菜など）
- ・ 週に二日は休肝日を



2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、12ページ参照）
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照）
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
17	金	
18	土	
19	日	男女共同参画講演会（くらじの郷：10時～12時、4ページ参照） 文庫連絡会公開講座（中央公民館：10時～、4ページ参照）
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
23	木	7か月、12か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
24	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14ページ参照）
25	土	
26	日	
27	月	固定資産税（第4期分）、国民健康保険税（第9期分）、 後期高齢者医療保険（第8期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、12ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 16,524人
- ・男性 7,850人
- ・女性 8,674人
- ・世帯数 7,530世帯
- ・出生 5人
- ・死亡 17人
- ・転入 56人
- ・転出 39人

（平成28年12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>