

新たな力で躍動するまち

ふくらむ くらら 広報

CONTENTS ~主な内容~

- 年頭のごあいさつ……2
- 地域コミュニティに加入しよう……3
- まちの話題・すくすく日記……4～5
- ひろば・広報ギャラリー・リレーエッセー……6
- 国保のそこが知りたい……7
- ほん大好き……8
- くらで病院・道崎臨床検査技師の調子はいかが？……9
- いきいき健康だより……10
- くらしの情報……11～15
- 元気が出る献立・1月のカレンダー……16

# くらで

あいまして  
おめでとう  
ごんぱんす



1 January  
2018  
No.697

5年に1度の遷宮祭に向けて  
11月21日、5年に1度の遷宮祭（平成30年5月）に向けて、八剣神社で大しめ縄のかけ替えが行われました。この日は朝8時に中山本村区や立林区など25人の地域の皆さんが集まり、稲わらをよって束ねる作業を繰り返すこと約4時間、直径25cm、長さ12mほどの大しめ縄が完成し、神社の拜殿に取り付けられました。新たな気持ちで迎える平成30年が、皆さんにとって良い年となりますように。

# 年頭のごあいさつ



鞍手町長 徳島真次

新年 あけましておめでとうござい  
ます。

町民の皆さまにおかれましては、平  
成30年の新春を健やかに迎えのこ  
ととお慶び申し上げます。

平素より町行政の推進に温かいご理  
解とご支援を賜り厚く御礼申し上げま  
す。

昨年1月の町長選挙におきましては、  
無投票での再選となり2期目の町政の  
舵取りを担わせていただくことになり  
ました。これも皆さまの期待の大き  
さの表れであり、責任の重さを痛感し、  
身の引き締まる思いです。皆さまの負  
託に応えるべく誠心誠意取り組んでま

## 謹んで新年のご祝詞を申し上げます

平成30年元旦

いりますので、今後とも特段のご支援  
をお願い申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、7月  
に福岡県と大分県を中心とする九州北  
部豪雨が発生しました。被害を受けら  
れた皆さまには心からお見舞い申し上  
げます。世界各地でも大きな地震や豪  
雨等の災害が発生しており、地球規模  
の異常気象等が顕著になっております。  
今後さらに大きな災害が発生しないこ  
とを祈るばかりです。

幸いにも本町には、大きな災害の発  
生はありませんでしたが、いつ起こる  
かわからない自然災害に対し、今後も  
危機管理体制の充実・強化に努め、災

害に強い安全・安心なまちづくりに向  
けて引き続き取り組んでまいります。

本町におきましては、平成28年度よ  
り「第5次鞍手町総合計画」に基づき、  
将来像に「新たな力で躍動するまち  
くらすて」、キャッチフレーズに「未来に  
つなぐ、つながる 希望の芽」を掲げ、  
次の世代が夢と希望を抱けるようま  
ちづくりを進めております。

その一つとして昨年から地方独立行  
政法人くらすて病院と役場庁舎の建て替  
えに向け本格的に取り組んでおります。  
くらすて病院は、本町にとどまらず周辺  
自治体を含めた地域医療の核として、  
役場庁舎は緊急災害時の防災拠点とし

て、いずれも住民の安全・安心の核と  
なる重要な施設であります。

また、鞍手インターチェンジ周辺開  
発についても民間活力を取り入れなが  
ら今後も官民一体となって取り組んで  
まいります。

さらに、町内の主要道路の整備も進  
められております。平成27年3月に開  
通した北九鞍手夢大橋への暫定的な接  
続道路は、福岡県の事業として直進性  
のある本来の計画道路へと改修されて  
おります。また、鞍手インターチェン  
ジへのアクセス道路の延伸も着実に進  
められております。

このように、輝かしい未来に向けて

本町を取り巻く環境は今後も大きく変  
化してまいります。

本年も、町民の皆さまと共に知恵と  
力を出し合いながら、「鞍手町に住んで  
よかった。これからも住み続けたい。」  
と実感できるまちづくりに邁進してま  
いりますので、なお一層のご理解とご支  
援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が町民の皆様と鞍  
手町のさらなる飛躍の年となりますよ  
う祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 区・隣組（地域コミュニティ）に加入しよう!!

●問い合わせ 鞍手町役場総務課庶務管財係 ☎42局2111番

## ●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23年の東日本大震災でも、「隣人や友人に助けられた」という人が多く、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「共助」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。

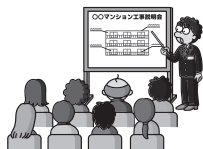
### ●環境美化運動

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人々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。

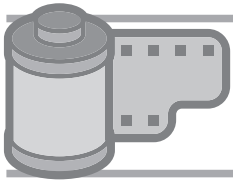


鞍手町内には42の区があり、各地で地域の特色を生かしたユニークなイベント・活動が行われています。また、地域の伝統を後世に伝えていくため、区・隣組に加入されているみなさんが先頭に立って取り組んでいます。



## 人と人とのつながり 地域のつながりを大切に

地域コミュニティとは、地域住民が相互に交流し合う社会のことです。



## ブルガリアと鞍手町の文化交流

▶ブルガリア柔道選手団が鞍手中を訪問

12月13日、東京オリンピックに向けて、宗像市のグローバルアリーナでトレーニングキャンプを行っているブルガリア柔道選手団の監督と選手6人が、文化交流のため鞍手中学校を訪問しました。学校では和太鼓部の1・2年生が選手たちを迎え、和太鼓の基礎練習や曲を披露。その後、太鼓を叩くときの構えやバチの持ち方、基礎的なリズムなどを選手たちに指導していました。選手たちは「若い子たちが伝統を受け継ぐ姿に感動した」「簡単そうに見えるのに実際に自分でやってみると思うようにいかない。技術が必要で奥が深い」と話しました。最後に「もしメダルがとれたら、ここに見せに来るよ」と約束を交わし、文化交流は大成功に終わったようです。



## スマッシュで気持ちいい汗

▶鞍手町ラージボール卓球大会結果

12月11日、町立体育館で第33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(丸数字は順位)。

- 男子シングルス ▶1部=①渡瀬 寛②鶴本 實▶2部=①空閑幸男②原田喜世一
- 女子シングルス ▶1部=①林 マチ子②渡瀬厚子▶2部=①原田禮子②小南和子
- ミックスダブルス ▶1部=①荒井弘志・林 マチ子②鶴本 実・沼口真弓▶2部=①空閑幸男・中西寛治②古里 満・原田禮子

## 炭鉱勉強会が行われています

▶歴史民俗博物館で炭鉱勉強会

炭鉱の語り部・栗田 徳さんによる炭鉱勉強会。平成29年中に3回開催され、「鞍手の炭鉱について知りたい」と参加者が回を重ねるごとに増えているようです。次回は1月28日(日)午後1時30分から中央公民館で開催予定。申込不要で途中参加も可能となっていますので参加してみたいかでしょうか。

## 心温まるキャンドルの灯

▶やすらぎ園敷地内でキャンドルナイト

おじいちゃん、おばあちゃんたちが見つめる先は、夜を彩るキャンドルの灯。「きれいだね～」と思わずため息をこぼすように感嘆の声が上がっていました。

11月25日、やすらぎ園敷地内でキャンドルナイトが行われました。このイベントは、入所者の皆さんに喜んでもらえたらという思いから、商工会女性部の皆さんが行っているもので、今年で3回目を迎えます。ただ静かに眺めていたくなるその空間は、確実にその場にいた人たちの心を温めてくれました。



こながみつはるま  
**小長光遥真くん**  
平成28年1月28日生まれ  
遥真くん2歳のお誕生日おめでとう！マイペースで食いしん坊なほるちゃんにみんないつも癒されています！これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでね!!(父 貴裕さん・母 早織さん・中山)



あらかわたろう  
**荒川太郎くん**  
平成29年1月31日生まれ  
太郎!!祝1歳お誕生日おめでとう。じょうず じょうず～あわわ～ができるね。いないいないばぁが大好きね。いつもここに優しい笑顔に心温まる毎日。たくさん幸せをありがとう。これからも元気いっぱい大きくなあれ。(父 智彦さん・母 絵理さん・弥生)

## 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。2月生まれば、1月10日(水)までに申し込んでください。

## 申し込みはメールまたは持込みで

申し込みの際は、①顔写真のデータ(持込みの場合はプリント写真でも可) 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⑦連絡用の電話番号を jouthou@town.kurate.lg.jp にメールでお送りいただくか、役場政策推進課(☎42局2111番)までお持ちください。





## 熟成前でもおいしいみそづくり

▶古月小・西川小・剣北小の3年生がみそづくりに挑戦

農業女性の会の皆さんの指導を受けながら作業に取り込む児童たち。熟成前のおみそのお味は…?

12月7日、8日に古月小学校、西川小学校、剣北小学校の3年生がみそづくりに挑戦しました。初めに取りかかったのは圧力鍋にかけた大豆を袋に入れ、足で踏みつぶす作業。児童たちは食べ物を踏むということに驚きながらも、足の裏で感じる何とも言えない生温かい感触が面白く、楽しく作業に取り組んでいるようでした。その後、米こうじを加え、手で混ぜる作業の途中で味見をしてみると「塩辛いけどおいしい」と児童たち。熟成後はどんな味になるのか楽しみです。

## 役場庁舎の建設について審議中

▶第7回鞍手町庁舎等建設検討委員会

12月8日、第7回鞍手町庁舎等建設検討委員会が行われました。議事の内容(概要)は次のとおりです。

### ●パブリック・コメントの実施結果について

11月中に実施した庁舎等建設基本計画(案)のパブリック・コメントにおいて、個人や団体から27件の意見が寄せられました。これらの意見について「基本計画(案)の趣旨におおむね沿ったものである」という町の考え方から、基本計画(案)の内容の修正や文言の追加等は行わず、パブリック・コメントの実施結果を資料として追加することが、検討委員会として確認されました。

### ●庁舎等建設基本計画(案)について

前回に引き続き基本計画(案)の審議が行われ、委員からは建設地や総合福祉センターのことなどについて意見や質問が出されました。今回の庁舎等建設は、建築後60年を経過した現役場庁舎の耐震性能を考慮し建替を計画したものであり、今後対応が必要な建設地の条件整備や施設の集約化などの課題も多くありますが、少しでも有利な財源を活用するため平成32年度末までの完成を目指し、この基本計画(案)に沿って庁舎等建設に向けた作業を進めていくことが、改めて検討委員会として確認されました。



## 空家を活用して町に賑わいを

▶鞍手町空家対策流通促進協議会

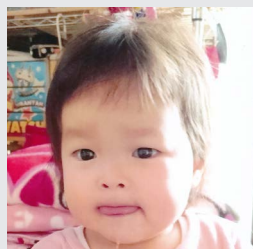
町では、定住促進による人口の増加と地域の活性化を図るため、空家の所有者及び移住希望者に対する相談体制の整備やその手法を整備して快適な住環境の確保と活力ある地域づくりを促進することを目的に、空家対策流通促進協議会を設置しています。

不動産・建築関係者、学識経験者、金融機関役員等の方が協議会委員を務め、これまで3回の協議会を行ってきました。協議会の会議録や資料は町のホームページで公開しています。

# すくすく 日記

## 1月生まれ

Happy birthday to you.



こたにあんな  
**古谷杏奈ちゃん**

平成29年1月1日生まれ

あんなちゃん♡1歳のお誕生日おめでとう♡ちょっぴり泣き虫で甘えん坊だけど、ニコニコ笑顔、音楽大好きで踊りだす姿がかわいいあんなちゃん。これからも三姉妹仲良くすくすく育てね♡(父 隆行さん・母 ちずるさん・新延)



しょうやまだいき  
**生山大貴くん**

平成29年1月19日生まれ

大ちゃん1歳のお誕生日おめでとう☆食べ物食べてる幸せそうな笑顔に癒されてます♡いっぱい食べて大きくなってね(母 良子・中山)



ふじいこうた  
**藤井康太くん**

平成29年1月22日生まれ

康太くん、1歳のお誕生日おめでとう!!パパとママは日に日に成長していく康太の姿を見るのが楽しみです。これからもたくさん笑顔でみんなを癒してね!!(父 康友さん 母 奈緒さん・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。

## 公民館講座「コケ玉づくり」参加者を募集します

●教育課文化振興係

昨年開催し、参加者から好評をいただいた「コケ玉づくり」講座を今年も次々とおり行います。ぜひご参加ください。  
●とき 1月20日(土) 午前9時30分から正午まで

●ところ 中央公民館

●参加料 1千円

●定員 25人(定員になり次第締め切り)

●募集期間 1月9日(火)から16日(火)まで。時間は午前9時から午後5時まで。(土・日は除く)

●持参するもの はさみ(※汚れてもよい服装でご参加ください)

●問い合わせ 教育課文化振興係 ☎42局7200番まで

## 人権子ども会に参加しませんか

●鞍手町教育委員会

町では、少年期における人権意識の向上をめざす人権教育啓発活動として、鞍手町人権子ども会を開催しています。人権学習や自学学習、様々な体験学習を行っており、現在、平成30年度の参加者を募集しています。  
●くらて人権なかよし子ども会 ▼とき 毎週月曜日の午後4時30分から6時30分まで ▼ところ 舟川隣保館 ▼対象者 新延小学校・剣北小学校・剣南小学校・古月小学校の児童

●やひろ人権なかよし子ども会 ▼とき 毎週水曜日の午後4時30分から6時30分まで ▼ところ 八尋集会所 ▼対象者 西川小学校・室木小学校の児童

●鞍手中学生人権子ども会 ▼とき 毎週月曜日の午後6時30分から8時30分まで ▼ところ 舟川隣保館 ▼対象者 鞍手中学校生徒

●問い合わせ 教育課生涯学習係(中央公民館内) ☎42局7200番まで

鞍手室木の地に産声を上げ早くも四十数年が過ぎました。あつという間でしたが、幼女時代はおてんば娘だったような…。中高時代はバレーボールに明け暮れる日々を大病も患うことなく過ごせて来られました。

心をしました。が、何しろすべてが初めてのこと、何から手をつけていいやら…。その時親身に相談に乗っていたのが商工会の方や役場の方、そして地域の方々でした。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

多い日々ですが、毎日頑張っています。今夏、豪雨で甚大な被害を受けた朝倉地区へボランティアで少しでもと思い参加してきました。一日も早い復興をお祈りしています。

リレーエッセー

## 晴れたらいいね。

福本小百合さん(室木・48歳)

VOL 226

今になって思えば健康で来られたことに一番の感謝は両親です。

四十代始め接客の仕事をしたが、鞍手の地で頑張る決心がついた時、ふと食べ物でお客様を笑顔にできればと、思いついたのが饅頭でした。饅頭で笑顔ををモットーに一大決

そして商品名はお客さまに「福」が訪れるように「福ちゃん饅頭」です。人伝いに新しいお客様もたくさんできました。今では、北九州、直方、遠賀、宗像のスーパでも販売しています。一朝一夕ではできないことばかりで、助けをもらうことが

これからの感謝の気持ちを忘れず、に何事にも前向きに頑張っていきたいと思います。

今回は、藤井美奈子さん(新延)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。

## クラフト

お正月の洋風寄せ植えです。石粉粘土でかごを創作し、中にハーブ、葉ボタンなどを植え付けました。横にあるミニハウスは、モルタル(セメント)で作成しました。(縦60cm、横30cm)

森恵津子さん(新北)



●鞍手町教育委員会  
ゴルフアーたちの愛情に感謝!!  
鞍手町ふれあいチャリティーゴルフ大会のチャリティー金の一部として、毎年、教育委員会に寄付をいただいておりますが、今年も12月3日に行われた同大会から10万円の寄付をいただきました。  
この貴重な寄附金は、来年度、町内6小学校に入学する新1年生121人へ贈る防犯ブザーの購入等、安全・安心対策の一環として有効に活用させていただきます。参加された皆さまの温かいご支援に心から感謝いたします。



# 年収130万円未満の 国民健康保険の加入者は…… 社会保険の被扶養者になれる場合があります

被扶養者になるためには、主に被保険者（下の図の本人）の収入で生活していることが必要です。その基準としては、被扶養者となる人の年間収入が130万円（60歳以上や障害者は180万円）未満で、被保険者の収入の2分の1未満でなければなりません。

●被保険者と同居でも別居でもよい人  
①配偶者②子、孫③弟、妹④父母など直系の尊属

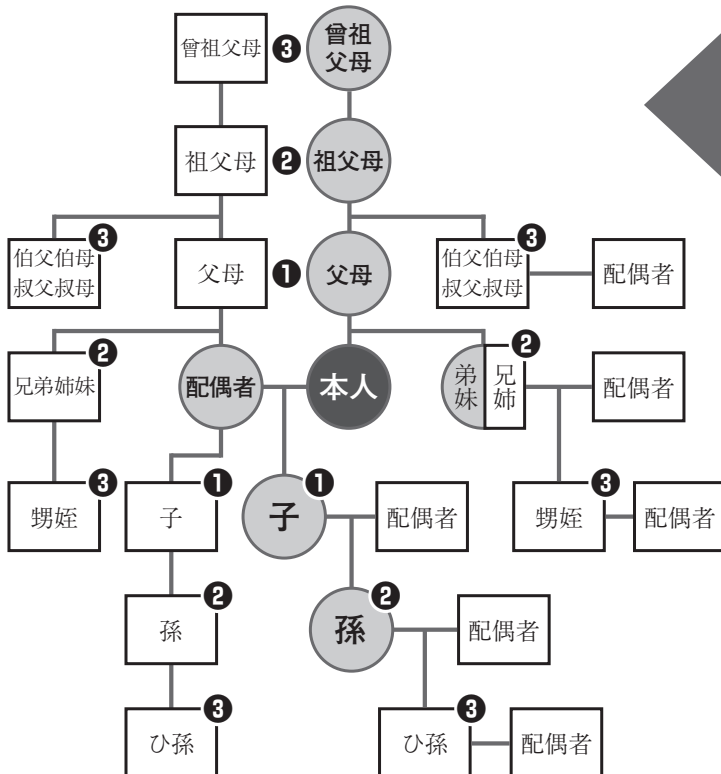
●被保険者と同居が条件の人  
①前記以外の3親等内の親族②被保険者の内縁の配偶者の父母や子③内縁の配偶者が死亡した後の父母や子

家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職場の健康保険担当者にご相談ください

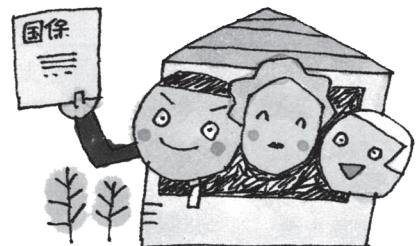
●社会保険の被扶養者になったとき  
14日以内に役場保険健康課国保年金係で国民健康保険の資格喪失手続きをしてください。手続きの際には印かん、社会保険の保険証、国民健康保険証が必要ですよ

白抜き数字は、親等数です。○の人は、主に下図の本人の収入で生活していることが必要です。□の人は、主に下図の本人の収入で生活し、かつ下図の本人と同居していることが必要です。

## 被扶養者の範囲 (3親等の親族図)



被扶養者として社会保険に加入できるのは、左の図の3親等内の親族であることが第一の条件となります。



# 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。

※1月の新刊は、4日(木)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・移植医たち (作=谷村志穂)
- ・月曜日が楽しくなる幸せスイッチ (作=前野マドカ)
- ・もうちょっと「雑」に生きてみないか ―がんばりすぎない (作=和田秀樹)

### 📖 子どもの本

- ・たかーい たかーい (作=オームラ トモコ)
- ・ドレミファどうぶつコンサート (作=二宮由紀子)
- ・はしれトロッコれっしゃ (作=西片拓史)

## 図書室からのお知らせ

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 1月13日(土)午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)
- 問い合わせ 中央公民館まで



## 中でもこの本がオススメです。



### 淳子のてっぺん

作=唯川 恵

2016年10月に逝去した登山家・田部井淳子。山を愛し、家族を思い、人生を慈しんだ淳子が、その「てっぺん」に至るまでの、辛く苦しくも、喜びと輝きに満ちた日々。すべての女性の背中を優しく押してくれる、感動長篇!

### おふくさんのおふくわけ

作=服部美法

10人のおふくさんたち、みんなで食事の真っ最中。ああ、美味しかった…!というタイミングで鬼さんが現れて、「うまさうなにおいだな。おれにもくわせろ!」残っているお料理はお豆だけ。あとは生のおいもが1本あるきり。鬼さんは、豆が苦手だし、はてさてどうしたものか…。



お やつが大好きなくいしんぼうのしろくまは、「だいすきなおやつにかなに入ってみたら、どんなかんじかな?」と、様々なおやつに入った自分を想像していきます。自分が入るとしたらどのおやつ

### あまーいしろくま 作=柴田ケイコ



だるう、と想像力をかきたてられ、読み終わるとあまーいものが食べたくなる絵本です!

累 計80万部を突破した「八咫鳥シリーズ」の1作目です。八咫鳥が支配する世界で始まった世継ぎの若宮の後選び。しかし、肝心の若宮が一向に現れないまま、後宮では次々と事件が起こり…。朝廷で激しく権力を争う大貴族四家から遣わされた四人の後候補が、それぞれの陰謀や恋心により、後宮で火花を散らします。物語が終盤に近づくにつれ、4人の姫たちの印象が大きく変わっていき、面白いです。また、2作目の「鳥は王を選ばない」も1作目で起きた事件の裏側を若宮の立場から知ることができるのでおすすめです。

### 鳥に単は似合わない 作=阿部智里



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。広がる本たなでは、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。今月の紹介者は飯干愛理さんです。

# 広がる本たな



道崎臨床検査技師の

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです

## 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



最近、咳や痰が多く、同世代の他の人よりも息切れしやすいと感じています。何か調べる方法がありますか。(60歳・男性)

### COPDを知っていますか？

聞き慣れない言葉ですが、COPD(シーオーピーディー)はChronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で「慢性閉塞性肺疾患」と呼ばれます。COPDは、咳や痰、息切れが主な症状で「慢性気管支炎」と「慢性肺気腫」のどちらか、または両方によって肺への空気の流れが悪くなる病気です。WHO(世界保健機構)では、死亡原因の第4位で、2020年には第3位になると予測されています。日本では40歳以上の8・5パーセント、約530万人の潜在患者が存在すると推測されています。

### 原因と診断

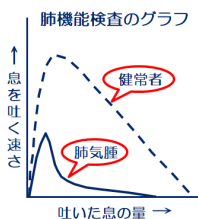
最大の原因は喫煙であり、喫

煙者の約20パーセントがCOPDを発症します。たばこの煙を吸入することで気管支に炎症がおきて、咳や痰が出たり、気管支が細くなることによつて空気の流れが低下します。また、気管支の奥にある袋状の肺胞が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素を取り込む機能が低下します。したがって、喫煙歴があり慢性的に咳や痰、息切れがあればCOPDが疑われますが、診断の確定には肺機能検査(スパイロメトリー)が必要となります。

### 肺機能検査とは？

検査はスパイロメーターという装置に対して息を吹き込むだけの簡単な検査です。息を深く吸い込んで思い切り最後まで吐き出した量が肺活量で

すが、最初の1秒間に吐き出す息の量が肺活量に占める割合(1秒率)によって、呼吸機能を判定します。この1秒率が70パーセント以下の場合にCOPDと診断されます。



### 肺年齢とは？

肺年齢とは1秒間にはいた息の量(一秒量)を測定し、性別と身長から算出するものです。見た目ではわからない肺の健康状態を知る手がかりとなります。くらで病院では肺年齢の測定も行っています。

### 予防と治療について

COPDは進行する病気ですが、治療すると進行のスピードをゆるめることができます。喫煙者の場合は、まずは禁煙です。同時に気道を広げて呼吸を楽にする気管支拡張剤などが対症療法的に用いられます。肺や気管支の障害は、インフルエンザや肺炎などの場合に重症化する危険性があります。インフルエンザが流行する冬季には、うがいの徹底と、秋にワクチン接種を受けるなど十分に注意することが大切です。くらで病院では呼吸器内科専門医が在籍し、COPDの診療が可能です。診断に必要な検査環境も整備されていますので、少しでも症状がある人はこの機会に受診を検討されてはいかがでしょうか。



「アドバイザー」

道崎勇二さん・みちざきゆうじ・平成2年産業医科大学医療技術短期大学衛生技術学科卒業後、同年4月より産業医科大学病院 臨床検査・輸血部に勤務。25年間に在籍し、平成27年4月よりくらで病院勤務。

COPDは初期の段階では咳や痰、息切れの症状があっても、風邪や年のせいだと考えて見過ごされがちです。少しでも不安な人は、一度呼吸器内科の診察と肺機能検査を受けることをおすすめします。



## 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。

- **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日時の場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)、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(運転免許証等)

## 特定健診を受けて、 生活習慣病を予防しましょう!

▼鞍手町の健診結果を見ると…  
HbA1cの高い人が701人(62.8%)と多いことがわかりました。

鞍手町で平成28年度に特定健診を受診した人は、全対象者の38.9%、1,161人でした。

※ HbA1cは1,116人、空腹時血糖は1,067人に実施

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	HbA1c ※糖の状態を見ます (NGSP5.6%以上)	701人	62.8%
2位	収縮期血圧 (130mmHg以上)	629人	54.2%
3位	LDL コレステロール (120mg/dl以上)	596人	51.3%
4位	空腹時血糖 (100mg/dl以上)	446人	41.8%
5位	腹囲 ※内臓脂肪を見ます (男性85cm、女性90cm以上)	401人	34.5%

特定健診の結果では、糖、血圧、LDL コレステロールの高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと全身の血管が傷んで動脈硬化が進行します。また、HbA1cは過去1~2か月の血糖値の平均を表す糖尿病の検査項目で、食べ過ぎや運動不足、お酒の飲みすぎなどの生活習慣を反映します。遺伝的要素もあると言われており、血縁に糖尿病の人がいる場合は特に注意が必要です。

糖尿病は、細胞や筋肉に血液中のブドウ糖を取り込むときに手助けするインスリンの分泌量が不足したり、働きが鈍くなったりすることで、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる病気です。初期にはほとんど自覚症状はありませんが、放置すると重大な合併症を引き起こします。定期的に健康診断を受け、血糖値などの異常に早めに気づくことが大切です。

## 総合健(検)診のお知らせ

平成29年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に一度は必ず健診を受けましょう。

とき	ところ
1月28日(日)、29日(月)	総合福祉センター

- **受付時間** 午前8時から10時30分まで
- **申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書が自宅に届いている人は必要事項を記入し、1月9日(火)までに返送してください
- **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・肝臓ウイルス・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

## 献血のお知らせ

一般献血を行います。ご協力をお願いします。

- **とき** 2月6日(火) 午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- **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歳までに献血経験がある人)で、男女とも体重が50kg以上の人
- **ところ** 役場玄関前

## 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	1月18日(木)	平成29年 8月22日から 平成29年 9月20日生まれ
7か月健診	1月25日(木)	平成29年 5月26日から 平成29年 6月29日生まれ
12か月健診		平成29年 1月1日から 平成29年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月11日(木)	平成28年 6月8日から 平成28年 7月11日生まれ
3歳健診		平成26年12月8日から 平成27年 1月11日生まれ
乳幼児相談	1月9日(火)	平成29年10月14日から 平成29年11月10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

# くらしの 情報

Calendar 2018 **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	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ☎ 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
- 地域包括支援センター…43局3019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

## 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（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100円です。

### 今月の納付（1月）

- 後期高齢者医療保険―第7期分
- 納期限は1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100円です。
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで
- 必要なもの 納税通知書、通帳、通帳登録印
- 取引金融機関 直鞍農協福岡ひびき信用金庫、

100円です。

● 問い合わせ 役場保険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



- 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 役場税務住民課収納係、保険健康課公費医療係まで
- 個人が納める町税や保険料は、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ができます。申込用紙は町内の金融機関や役場税務住民課、保険健康課にあります。

- 確定申告の申告書にはマイナンバーの記載が必要です
  - 届出期間 1月31日（水）
  - 問い合わせ 役場税務住民課賦課係まで
- 相続した人。
- 平成28年1月から始まったセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）は、健康の維持増進及び疾病の予防への取組を行っていることを対象要件の一つとしています。後期高齢者健康診査はその取組に該当しますので、平成29年中に福岡県後期高齢者健康診査を受診した人で、受診証明が必要な人は郵送請求を行ってください。



- 受診証明が必要な人 次の①から④のすべてに該当する人。①平成29年中の所得について確定申告を予定している②平成29年中に1万2千円以上の対象医薬品（セルフメディケーション税制対象）の共通識別マークのある医薬品を購入した領収書を持っている③従来の医療費控除の適用を受ける予定がない④他の証明書類（インフルエンザ予防接種やがん検診の領収書等）を所持していない
- 問い合わせ 郵送請求方法など詳しいことは福岡県後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎（092）65110311番まで



国民健康保険税及び  
後期高齢者医療保険料  
納付確認書について

今年も2月16日から3月15日まで確定申告の受付が行われますが、社会保険料控除に使用できる国民健康保険税(普通徴収)及び後期高齢者医療保険料(普通徴収)の納付確認書は1月下旬に郵送します。なお、年金から保険税等が天引きされていた人は、年金の源泉徴収票に記載されています。



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

●問い合わせ 国民健康保険税については役場 税務住民課納係、後期高齢者医療保険料については役場保健健康課公費医療係まで

「まごころ製品」  
大規模販売会



「まごころ製品」が福岡三越に勢ぞろい

福岡県では、障がいのある人が心を込めて作った製品や提供するサービスを「まごころ製品」と名付け、その販路拡大に取り組むことにより、障がい者の皆さんの収入向上と自立を支援しています。この「まごころ製品」の大規模販売会を次のとおり開催します。選りすぐりの「まごころ製品」の展示・販売のほか、9月5日に開催した『「まごころ製品」美味しいものグランプリ2017』の受賞商品の販売も行います。また、会場では障がい者施設によるライブペインティングやワークショップなど楽しい催しが盛りだくさんです。ぜひご来場ください。

- とき 1月17日(水)～21日(日)の午前10時から午後8時まで(ただし、最終日は午後5時まで)
- ところ 福岡三越 9階催物会場
- 問い合わせ 福岡県福祉労働部障がい福祉課 ☎(092)6433局3263番まで
- ホームページ <http://magokoroseihin.ec-net.jp>

平成29年度  
鞍手町職員採用試験



総合適性検査「SPI3」を導入します

鞍手町では、次のとおり職員の採用試験を行います。今回の採用試験では、多くの企業で利用されている総合適性検査「SPI3」を導入し、公務員志望の人はもちろん、民間企業志望の人、社会人経験のある人など幅広い人材を募集します。

- 募集職種と採用予定人員 一般事務(2人程度)
- 受験資格 昭和63年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人
- 申込用紙・試験案内の配付 ▷窓口・インターネット配付=12月26日(火)から役場総務課人事係で配付(土・日・祝日は除く)。時間は午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、木曜日は午後7時まで。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▷郵送配付=採用試験申込書請求と朱書きした封筒に140円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して請求してください
- 申込受付期間 12月26日(火)から1月19日(金)まで

試験日	1月21日(日)～2月12日(月・祝)のうち、受験者が選択する日時
試験会場	受験者が選択するSPIテストセンター会場(福岡常設会場など全国の指定会場)
試験科目	SPI3(総合適性検査) ※総合適性検査=能力検査、性格検査

※受験申込時に提出したエントリーシートの審査を行い、第1次試験受験対象者を決定します。

- 申し込み・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

一人で悩む前に…  
心配ごと相談へいっしょ

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 1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

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。

- 役場での相談 ▽とき 1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 1月11日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 1月18日(木) 午後1時から2時まで(あさひ補聴器) ▽とき 1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。

●くらて病院での相談

▽とき 1月11日(木) 午後2時から5時まで(九州リオン) ▽とき 1月23日(火) 午後2時から4時30分まで(九州補聴器センター) ▽とき 1月25日(木) 午後2時から5時まで(池田補聴器)

- 問い合わせ 役場福祉課福祉係またはくらて病院まで



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)は、1月21日(日)～2月12日(月・祝)の間、メンテナンスのため休館いたします。ご了承ください。

町営住宅の  
入居者を募集します

町では、幸ノ浦団地改良住宅の入居者を募集します。町営住宅入居者募集案内書(抽選方式)は、役場建設課建築係にて配

- 問い合わせ 社会福祉協議会まで

- 休館日 8日(月・祝)、15日(月)、21日(日)、22日(月)、29日(月)



## 町立保育所、 私立保育園の 入所受付が 始まります

役場、各保育所(園)で受け付けます

町では、次のとおり3つの町立保育所と2つの私立保育園の平成30年度入所受付を行います。

- **とき** 1月4日(木)から31日(水)まで。時間は午前8時30分から午後5時15分まで(ただし木曜日は午後7時まで(役場のみ))
- **申込書配布・提出場所**▷新規入所=役場福祉人権課児童人権係▷継続入所・継続児の弟妹の入所=入所中の各保育所(園)
- **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、同居親族(長期入院等している親族含む)を常時介護または看護しているなどの理由で、日中保育ができない家庭の児童
- **対象者**▷町立保育所=生後4か月から小学校入学前までの児童▷私立保育園=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** 役場福祉人権課児童人権係まで

**鞍手町商工会主催!!  
講習会を開催します**

鞍手町商工会では、次のとおり講習会を行います。受講料は無料ですので、お気軽にご参加ください。

- **募集案内書配布期間及び申込受付期間** 1月9日(火)から31日(水)まで。時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日は除く)
- **募集住宅** 幸ノ浦団地改良住宅(大字八尋1529番地1)
- **問い合わせ** 役場建設課建築係まで

- **儲かる会社がやっている5Sで始める改善活動**
- ▽とき 1月18日(木)午後1時30分から3時まで▽講師 にしやん代表・西田正則さん(改善アドバイザー)▽定員 20人
- **無料でできるホームページ作成セミナー**
- ▽とき 1月18日(木)午後3時30分から5時まで▽講師 キューブリック株式会社代表取締役・香山昌宏さん(Tコーディネーター)▽定員 20人
- **もう始まっている人生100年時代?! あなたの備えは大丈夫?**
- ▽とき 1月25日(木)

- **午後1時30分から3時30分まで▽講師** 行政書士・藏元泰子さん、司法書士・栗田真志さん▽定員 40人
  - **会場** 鞍手町商工会館2階講習会室
  - **申し込み・問い合わせ** 鞍手町商工会事務局 ☎42局0357番まで
- 求む。平和を愛する人  
自衛官候補生等の  
採用試験を行います**
- 自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり高等工科学校生徒及び自衛官候補生の採用試験を行います。
- **高等工科学校生徒**



## 未来を創る子どもたちのために 働いてみませんか!! 給食センター 調理員募集中



急募!! お気軽にご連絡ください

学校給食共同調理場(給食センター)のパート調理員を募集しています。

- **募集職種** パート調理員
- **募集人員** 2人
- **賃金** 時給890円(1日6時間勤務)
- **勤務日** 学校給食共同調理場で定めた日(町内小・中学校の夏・冬・春休み期間中は休み)
- **問い合わせ** 学校給食共同調理場 ☎42局0441番まで

- ▽試験期日 1月20日(土)▽受験資格 中卒(見込含む)で17歳未満の男子▽申込期限 1月9日(火)
- **自衛官候補生**▽試験期日 1月21日(日)、22日(月)▽受験資格 18歳以上27歳未満の人▽申込期限 1月16日(火)
- **申し込み・問い合わせ** 詳しくは、自衛隊飯塚地域事務所 ☎(0948)22局4847番まで

- **稚部入学者を募集します。**
- **対象者** 聴覚に障害のある幼児(平成24年4月2日から平成27年4月1日に生まれた幼児)
- **募集期間** 1月30日(火)から2月6日(火)までの午前9時から午後4時まで。ただし、最終日は正午まで
- **入学選考**▽とき 2月16日(金)午前10時から11時20分まで▽ところ 直方特別支援学校聴覚教育棟▽内容 面接、聴力検査、行動観察
- **問い合わせ** 直方特別支援学校聴覚障がい教育部門 ☎24局5570番まで

## 鞍手町営葬斎場お葬式プラン

第1斎場(40席程)プラン 25万円(税別)

第2斎場(200席程)プラン 40万円(税別)

※別途、斎場使用料、火葬料がかかります。

安心低価格なお葬式

花葬ホームページ [検索](#)

想送メモリアル花葬

フリーコール 0800-919-1848

花や 敷地内 鞍手町中山2824-183

国民健康保険に加入している皆さん  
こんなときには  
前もって手続きを

医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、外来診療でも使えます。もし、入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに交付の手続きをしてください。また、各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、保険税は必ず納期限内に納めましょう。

## 町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	12件(+ 4)	件数	85件(+14)
死者	0人(- 1)	死者	1人(± 0)
傷者	17人(+ 6)	傷者	110人(+16)

### 巡回交通事故相談

- とき 1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

## 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	81件(-19)	刑法犯総数	904件(-181)
車上ねらい	8件(+ 3)	車上ねらい	46件(+ 31)
自転車盗難	6件(-10)	自転車盗難	92件(- 48)
空き巣	3件(± 0)	空き巣	69件(- 6)

架空請求詐欺 還付金型詐欺 オレオレ詐欺

架空の費用名目で請求し現金をだまし取る  
戻ってくるお金があると言ってATMで現金を振り込ませる  
息子や孫の名前をかたって現金をだまし取る

電話でお金はすべて詐欺!  
不審な電話は家族や警察に相談する  
いつもの番号に電話して本人に確認する

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別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

人は、入院期間が確認できる書類(領収書など)を申請・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23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。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 1月24日(水) 午前9時から
- 必要なもの 国民健康保険証、印かん
- 交付・問い合わせ 役

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。

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

届出を忘れたり、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

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。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 1月28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 「言葉が生まれるとき」
- 講師 アーサー・ビナードさん(詩人)
- 託児 有(お問い合わせください)
- 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

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2日(火) くらて病院(城ヶ崎) ☎42局1231番
- 1月14日(日) 梅谷外科医院(中本町) ☎42局3377番

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。2月に75歳を迎える人(昭和18年2月1日から2月28日までに生まれた人)には、1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  
こんなときには  
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場合は、記載されている有効期限まで外来診療にも使うことができます。

- 申請場所 役場保険健康課公費医療係窓口
- 申請に必要なもの 後期高齢者医療制度の保険証印かん
- 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで


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、

## 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!!」**

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。凍結の予防のため、露出した水道管には保温チューブを巻く、寝る前に糸が引く程度に水を流したままにするなどの対策が必要です。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と凍結予防になります。

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

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** 役場保険健康課公費医療係まで

**1月7日は成人式**

平成29年度の成人式を次のとおり行います。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生涯学習係までご連絡ください。

● **対象者** 平成9年4月2日から平成10年4月1日生まれの人

● **とき** 平成30年1月7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** 教育課生涯学習係 ☎ 42局7200番まで

**介護保険証を交付します**

2月に65歳を迎える人(昭和28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)

● **必要なもの** 交付案内の通知はがき、印かん、取りに来る人の身分証明書(運転免許証等)

● **交付・問い合わせ** 役

## 鐘崎天然とらふくフェア2018

～むなかた=ふくのまち～



県道29号で結ばれる直方市・鞍手町・宗像市の2市1町は、地域振興及び沿線地域の活性化に向けた連携事業を実施しています。

宗像市は、県内で断トツの第1位、全国でも有数の水揚量を誇る「ふくのまち」。

中でも最高品質のトラフグ「鐘崎天然とらふく」を味わえるフェアが今年も開催されます。「刺身」をはじめ、「鍋」「から揚げ」「ひれ酒」「焼き白子」など、存分にトラフグを堪能できるフェアです。



● **開催時期** 平成30年2月初旬～3月下旬

● **開催場所** 宗像市内を中心とした飲食店(詳しくは下記ホームページをご覧ください)

● **ホームページ** <http://genkai-mon.jp>



● **問い合わせ** 宗像漁業協同組合 ☎ (0940) 62局1500番まで

場福祉人権課高齢者支援係まで

**遠賀川流域リーダーサミット**

国土交通省遠賀川河川事務所では、遠賀川流域に住む人を対象に次のとおり「川を生かしたまちづくり」について考える遠賀川流域リーダーサミットを行います。

● **とき** 1月21日(日) 午後1時30分から

● **ところ** 夢サイトかほ

● **問い合わせ** 国土交通省遠賀川河川事務所 ☎ 22局1830番まで

**直轄一周駅伝競走大会**

1月28日に第72回直轄一周駅伝競走大会が行われ

ます。この大会に今年も鞍手町のチームが参加します。ぜひ温かい応援をよろしくお願いします。

● **とき** 1月28日(日) 午前10時から

● **スタート** 直方市中央公民館前

● **ゴール** 直方総合体育館前

● **問い合わせ** 詳しくは、直方市体育協会 ☎ 25局2237番まで

**初めての短歌・書道**

楽しくやさしい短歌・書道教室を開催します。

● **とき** 1月20日(土)

▽ **短歌教室** 午前10時から11時30分まで

▽ **書道教室** 午後1時から

ら2時30分まで

● **ところ** くらじの郷

● **参加費** 無料

● **定員** 各30人

● **問い合わせ** 家庭倫理の会 筑豊(沖村) ☎ (090) 7388局3793番まで

次の方々から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)。

● **社会福祉協議会**へ

高島信代様 山ヶ崎(繁年)

石原弘子様 永谷(神谷 益)

水摩里子様 山ヶ崎(和昭)

● **くららて病院**へ

山本直子様 本町(末彦)



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)

※入会金(1万円)のみの『鞍心会員』募集中!!

◆ **信頼**・・・40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



テーマ

「年末年始も野菜をしっかりと!!」

【さつま芋とれんこんの甘酢炒め】 1人当たりの栄養価 165kcal

■材料（4人分）

さつま芋（160g）、れんこん（100g）、【A…しょうゆ（大さじ1）、砂糖（大さじ1）、酢（大さじ1/2）】、サラダ油（大さじ1.5）、ごま（大さじ2）、片栗粉（大さじ2）

■作り方

- ① さつま芋は皮つきで0.5～1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。
- ② 多めの油を熱したフライパンでこんがり焼き、取り出す。
- ③ れんこんは1cm幅に切り、片栗粉をつける。多めの油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④ フライパンにさつま芋を戻し、【A】の材料を入れ、ひと煮立ちさせ、たれを絡ませる。仕上げのごまをふる。



【ほうれん草としいたけのごま和え】 1人当たりの栄養価 61kcal

■材料（4人分）

ほうれん草（240g）、生しいたけ（80g）、【A…いりごま（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1.5）、砂糖（小さじ1）、だし汁（大さじ1.5）】

■作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けを絞り、4cm長さに切る。
- ② しいたけは軸を落としてグリルで焼き、薄切りにする。
- ③ すり鉢でごまをよくすり、ほうれん草としいたけを【A】で和える。



食事や飲酒の量が増えやすい年末・年始は、食生活に要注意！

■年末年始の過ごし方ワンポイント

- ・いつでも、どこでも「野菜から先に」「よく噛んで」食べる。
- ・「ながら食べ」をしない。
- ・1日1回は外に出る。
- ・アルコールは1日に飲む量を決めておき、適量を。
- ・くだもの箱買いはしない。
- ・おせちの食べる順番は①野菜（なます、酢ばす、雑煮の野菜）②たんぱく質（かまぼこ、だて巻き、田作り）③炭水化物（もち、栗きんとん）。

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	元日
2	火	
3	水	
4	木	町立保育所・私立保育園入所受付 ～31日（13ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
6	土	
7	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～、15ページ参照）
8	月	成人の日
9	火	乳幼児相談（福祉センター、10ページ参照）
10	水	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、12ページ参照）
11	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照） 補聴器相談（くらす病院：14時～17時、12ページ参照）
12	金	
13	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
14	日	
15	月	
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、12ページ参照）
19	金	
20	土	公民館講座「コケ玉づくり」（中央公民館：9時30分～正午、6ページ参照）
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらす病院：14時～16時30分、12ページ参照）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14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）
25	木	7か月、12か月健診（福祉センター、10ページ参照） 町県民税（第4期分）、国民健康保険税（第8期分）、 後期高齢者医療保険（第7期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、12ページ参照） 補聴器相談（くらす病院：14時～17時、12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）
26	金	
27	土	
28	日	炭鉱勉強会（中央公民館：13時30分～、4ページ参照） 文庫連絡会公開講座（中央公民館：10時～、14ページ参照） 総合健診（福祉センター：8時～10時30分、10ページ参照） 直轄一周駅伝競走大会（10時～、15ページ参照）
29	月	総合健診（福祉センター：8時～10時30分、10ページ参照）
30	火	
31	水	



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 16,329人
- ・出生 4人
- ・男性 7,753人
- ・死亡 16人
- ・女性 8,576人
- ・転入 27人
- ・世帯数 7,531世帯
- ・転出 40人

（平成29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.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>