

新たな力で躍動するまち

ふくろくろ 広報

くらで

CONTENTS ～主な内容～

- プレミアム付商品券……2～3
- 後期高齢者医療制度……4
- 私立幼稚園就園奨励費補助金……5
- まちの話題・すくすく日記……6
- ひるば・広報ぎやらり……7
- ほん大好き……8
- Dr. 島袋の調子はいかが？……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・7月のカレンダー……16

7

July
2019
No.715

自然豊かな長谷の田んぼで

6月12日、西川小学校の全校児童による田植えが行われました。児童たちは、学校から10分ほど歩いて長谷の田んぼに到着すると、裸足になっていざ突入!! 農家の人から教えを受け、上級生が下級生のサポートをしながら次々に稲の苗を植え付けていました。

自然の中で土に触れるおもしろさ、農作業の大変さや達成感を味わうことができたようです。実りの秋、収穫の秋が楽しみです。

確認にゃん?

プレミアム付商品券

消費税率の引上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を下支えするためにプレミアム付商品券を発行します。

確認したら
申請にゃん!

あなたは対象者? 確認にゃん!

住民税非課税の人

小さな乳幼児のいる
子育て世帯



(申請が必要)
2019年度分の住民税
(均等割) が
課税されていない人

(申請は不要)
2016年4月2日から
2019年9月30日までに
生まれた子どもがいる世帯

対象者1人につき、2万円まで購入できます。

● 購入対象者

- ① 2019年度分の住民税が課税されていない人
(課税基準日: 2019年1月1日)
※ただし、下記に該当する人は除きます。
 - ・住民税が課税されている人に扶養されている人
(生計を一にする配偶者、扶養親族等)
 - ・生活保護等を受給している人 など
- ② 2016年4月2日から2019年9月30日までに
生まれた子どもがいる世帯の世帯主

● 商品券内容

商品券取扱店での5,000円分の買い物等に利用できる商品券(1冊…500円券10枚つづり)が4,000円で販売され、対象者1人につき5冊(購入対象者②に該当する人は子ども1人につき5冊)まで購入できます。
※商品券の購入には、申請後に交付される引換券が必要です。ただし、購入対象者②に該当する人は申請不要です。

● 申請期間

2019年8月1日(木) ~ 2019年12月27日(金)
受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで
(土・日・祝日は除く)。ただし、木曜日は午後7時まで。

● 申請場所

鞍手町役場福祉人権課「プレミアム付商品券窓口」
※基準日(2019年1月1日)時点で、住民票がある市町村に申請してください。

● 申請に必要なもの

- ・申請書類(対象者となる可能性のある人には、7月下旬に郵送します。)
 - ・本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、パスポートの写し等)
- ※代理人申請の場合は代理人の本人確認書類も必要です。また、町外に住んでいる人に扶養されている場合は扶養している人の非課税証明書が必要です。

● 問い合わせ

申請について

役場福祉人権課福祉係

☎ 42-2111 (内線244・245)

制度について

プレミアム付商品券専用ダイヤル

☎ 0570-02-2036

02premium.go.jp

プレミアム付商品券



プレミアム付商品券の取扱店に登録しませんか

プレミアム付商品券は、取扱店に登録された店舗や事業所で利用することができ、取扱店については、商品券購入対象者への取扱店一覧の配布や、町のホームページへの取扱店一覧の掲載により周知を行います。

また、取扱店であることを示すステッカー等の販促物も提供します。

あなたのお店も取扱店に登録してみませんか。

● 取扱店に登録できる店舗・事業所

右記「登録についての説明会」に参加する店舗・事業所

※ただし、次のイ～ハに該当するものは除きます

- イ 役員等が「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条に規定する暴力団、暴力団員または暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有している者
- ロ 「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条に該当する営業を行う者
- ハ 特定の宗教・政治団体と関わる場合や業務の内容が公序良俗に反する営業を行うもの

● 登録についての説明会

【と き】2019年7月18日（木）午後1時30分～

【ところ】くらの郷保健棟 多目的ホール

※説明会終了後、登録の可否を確認します。

● 問い合わせ

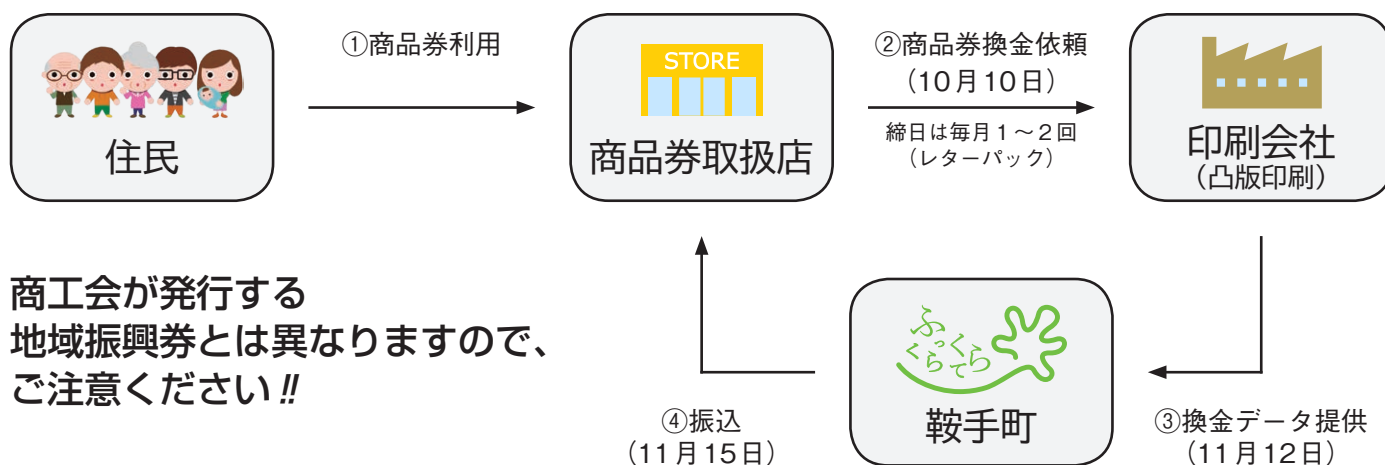
取扱店の登録について

役場地域振興課地域振興係

☎ 42-2111（内線343）

● 商品券換金の流れ

（例）換金の締日が10月10日の場合（注：締日を経過すると、振込までに最長2か月を要する場合があります。）



「プレミアム付商品券」を装う

“振り込め詐欺” や “個人情報の詐取” にご注意ください。

- 「プレミアム付商品券」を販売するために、町や内閣府などが手数料などの振込を求めることは絶対にありません。
- 町や内閣府などがATM（銀行・コンビニなどの現金自動支払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。
- 現時点で、町や内閣府などが住民の皆さんの世帯構成など個人情報を紹介することは絶対にありません。

自宅や職場などに町や内閣府の職員などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、迷わず、町や最寄りの警察署（または警察相談専用電話（#9110））にご連絡ください。

後期高齢者医療制度



今年度の保険料額が決定しました。保険料額と7月期以降の期ごとの納付額は、7月中旬に被保険者（加入者）の皆さんにお届けする保険料額決定通知書で確認できます。

保険料は、被保険者全員が負担する「被保険者均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計になります。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{年間保険料} \\ \text{(最高限度額 62 万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{被保険者均等割額} \\ \hline 56,085 \text{ 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \hline \left(\begin{array}{|c|} \hline \text{総所得} \\ \text{金額等} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline 33 \text{ 万円} \\ \text{(基礎控除額)} \\ \hline \end{array} \right) \times \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割率} \\ \hline 10.83\% \\ \hline \end{array} \\ \hline \end{array}$$

●保険料の軽減等 今年度から大きく変更になります!!

■均等割額の軽減

世帯の所得に応じて均等割額（年額 56,085 円）が軽減されます。

【軽減になる人の基準】

同一世帯内の被保険者及び世帯主の軽減対象所得金額の合計額	軽減割合	軽減後の均等割額（年額）
33万円（基礎控除額）以下の人	8.5 割	8,412 円
33万円（基礎控除額）以下で、世帯の被保険者全員の年金収入が 80 万円以下で、ほかに所得がない人	8 割	11,217 円
33万円（基礎控除額）+ 28 万円 × 被保険者数以下の人	5 割	28,042 円
33万円（基礎控除額）+ 51 万円 × 被保険者数以下の人	2 割	44,868 円

■保険料の減免制度

災害等により保険料の納付が困難となった場合は、保険料が減免できる場合がありますので、ご相談ください。

※後期高齢者医療制度に加入する前日まで「会社などの健康保険の被扶養者」だった人は、制度加入後2年間に限り均等割額は5割軽減され、所得割額はかかりません。ただし、均等割の軽減割合（左表）の8.5割軽減、8割軽減に該当する人は、8.5割軽減、8割軽減が優先されます。

●8月から使用する新しい被保険者証を「特定記録」で郵送します

現在の被保険者証（うす緑色）の有効期限は、令和元年7月31日までとなっています。8月から使用する新しい被保険者証（うすむらさき色）は、7月中旬より「特定記録」で郵送します。「特定記録」郵便は直接手渡しではなく、ポストへの投函となります。

8月1日以降に受診されるときは、新しい被保険者証（うすむらさき色）を医療機関の窓口に提示してください。

●限度額適用・標準負担額減額認定証（認定証）は8月更新となります

現在、使用している後期高齢者医療の認定証の有効期限は7月31日までとなっています。認定証をすでに持っている人で平成31年度の町県民税が非課税世帯の人には、8月1日からの新しい認定証を7月下旬にお届けします。認定証を持っていない人で新たに交付を希望する場合は、窓口での申請手続き*が必要になります。

※交付申請に必要なもの…印かん、被保険者証、その他（非課税証明書など収入額を証明するものや、入院期間を確認できるものが必要になる場合があります。）

●限度額適用認定証も8月更新です

平成30年8月から負担割合3割の負担区分が、右表のとおり「現役並みⅠ・Ⅱ・Ⅲ」の3つに細分化されています。負担区分が現役並みⅠ・Ⅱに該当する人は、新たに限度額適用認定証の交付を受けることができます。

限度額適用認定証は入院等で窓口負担額が高額になる際、医療機関へ提示することで自己負担を限度額で抑えることができます。

すでに限度額適用認定証を持っている人で、引き続き交付要件を満たしている人には7月下旬にお届けします。新規の交付については、役場保険健康課での申請手続きが必要になります。

自己負担割合	負担区分	要件
3 割	現役並みⅢ	課税所得が 690 万円以上の被保険者
	現役並みⅡ	課税所得が 380 万円以上の被保険者
	現役並みⅠ	課税所得が 145 万円以上の被保険者

私立幼稚園就園奨励費補助金について

鞍手町では、幼児教育の普及・充実及び保護者の経済的負担軽減のため、子どもを幼稚園に就園させている保護者に、町民税額に応じて保育料等の一部を補助する「就園奨励費補助金」を交付しています。

● 次のすべての要件を満たす世帯が対象です

- ① 園児が私立幼稚園（町外の幼稚園を含み、子ども子育て支援制度へ移行した幼稚園を除く）に在園していること
- ② 園児が満3歳児以上で小学校就学前であること
- ③ 園児が鞍手町に居住し、住民登録をしていること

● 申請の際は次の書類を幼稚園に提出してください

- ① 保育料等減免措置に関する調書
- ② 添付書類 ※詳しくは、申請書と一緒に配布する「お知らせ」をご覧ください

● 補助金額

区分		補助限度額等 (年額)	生計同一の 兄弟がいない園児 (第1子)	区分1～3で生計同一の兄弟が1人以上いる園児、区分4・5で小学3年生までの兄弟が1人以上いる園児	
			補助限度額	園児順位	補助限度額
1	生活保護世帯		308,000 円	第2子以降	308,000 円
2	町民税所得割非課税世帯	ひとり親世帯等(※1)	308,000 円	第2子以降	308,000 円
		上記以外の世帯	272,000 円		
3	町民税所得割課税世帯 (所得割額：77,100 円以下)	ひとり親世帯等(※1)	272,000 円	第2子以降	308,000 円
		上記以外の世帯	187,200 円	第2子	247,000 円
4	町民税所得割課税世帯 (所得割額：211,200 円以下)		62,200 円	第3子以降	308,000 円
				第2子	185,000 円
5	上記区分以外の世帯		—	第3子以降	308,000 円
				第2子	154,000 円

※1：母子世帯、父子世帯、身体障害者・療育・精神障害者保健福祉のいずれかの手帳の交付を受けた人、特別児童扶養手当の支給対象児童、国民年金の障害基礎年金の受給者のいずれかに該当する世帯。

幼児教育の無償化が令和元年 10 月からスタートします！

令和元年9月末で『私立幼稚園就園奨励費補助金』の制度がなくなり、10月以降は新たに『子育てのための施設等利用給付費』の制度が始まります。

これまでの制度では、保育料及び入園料の年間額について、所得階層ごとに補助限度額が設定されていましたが、10月からスタートする新制度では、月額 25,700 円までが無償化となります。

● 子育てのための施設等利用給付費対象者

上記『私立幼稚園就園奨励費補助金』と同じ

(算定イメージ)

入園料	入園料 (月額換算)	保育料	無償化対象	実質負担額
30,000 円	2,500 円	20,000 円	22,500 円	0 円
30,000 円	2,500 円	30,000 円	25,700 円	6,800 円

※入園料(月額換算)は、4月に入園した場合、その年度の年間在籍月数が12か月となるため、入園料を12で割った金額となります。

◎無償化の対象となるには、まずは、認定申請書の提出が必要となります。

申請の時期及び申請方法については、私立幼稚園就園奨励費補助金と同様に、現在通っている幼稚園を介してお知らせします。

● 問い合わせ 鞍手町教育委員会（教育課学校教育係） ☎ 0949-42-7202

すくすく日記

7月生まれ

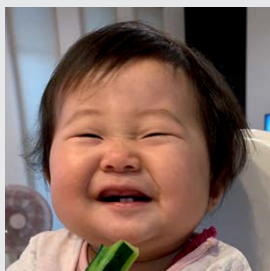
Happy birthday to you.



ほりかわさな
堀川紗菜ちゃん

平成29年7月1日生まれ

紗菜、2歳のお誕生日おめでとう!! 歌とダンスが大好きで毎日元気に動きまわるから、ついていくのが大変だよ(笑)これからもお姉ちゃんと仲良く、みんなを笑顔にさせてね。(父 博之さん、母 里美さん・室木)



もとはら ゆい
本原結生ちゃん

平成30年7月1日生まれ

結生ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。お姉ちゃんが大好きな結生、これからも笑顔いっぱい元気になってくださいね。(父 生崇さん、母 麻衣子さん・中山)



ふるの まなと
古野真夏斗くん

平成29年7月8日生まれ

2歳の誕生日おめでとう!! モグモグ食べる事が大好きなまなちゃん。これからもお姉ちゃんと仲良く笑顔いっぱい過ごしてね!! (母 恵里香さん・中山)



かねたけ こうが
兼竹康嘉くん

平成30年7月24日生まれ

こうくん、1歳おめでとう★いつもニコニコで癒してくれてありがとね! 最近はひとり遊びや、いたずらもたくさんできるようになったね! ご飯もいっぱい食べて大きくなって、保育園でお兄ちゃんと元気に仲良く遊んでね! (父 琢也さん、母 絵里香さん・中山)



つつい わ か
筒井和香ちゃん

平成30年7月24日生まれ

和香ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!! ご飯もいっぱい食べてくれるし、指さしや立っちもできるようになったね。これからもお姉ちゃんと仲良くすくすく育ってね♡♡ (父 健太さん、母 杏奈さん・中山)



おくだいら はると
奥平悠斗くん

平成28年7月27日生まれ

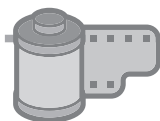
はるちゃん、3歳のお誕生日おめでとう♡言葉もたくさん覚えて、最近では歌をたくさん歌えるようになったね!! これからも大好きな歌を可愛いニコニコ笑顔でたくさん聞かせてね♡(父 寿法さん、母 ひろみさん・中山)



くにやま なみ
國山渚瑠実ちゃん

平成28年7月30日生まれ

なるちゃん3歳のお誕生日おめでとう。たくさん人の愛情をいっぱい集めて大きくなりました。大好きな歌や踊りで周りの人を笑顔いっぱいしてくれるなるちゃん。これからももっともっとステキな女の子に成長してってくださいね (父 勝彦さん、母 美樹代さん・中山)



My Town Topics

まちの話題



懐かしの一品で思い出す「平成」

▶歴史民俗博物館に「平成コーナー」が登場

歴史民俗博物館のロビーに「平成コーナー」ができました。展示されているのは、ゲームボーイやたまごっち、8センチCD、MOドライブ、アンテナが飛び出した携帯電話など平成に一時代を築いたアイテムの数々(記事内の写真はその一部)。ひと目見ればあのころの記憶がよみがえる…という人も多いのではないのでしょうか。この「平成コーナー」は12月末まで設置される予定となっていますので、ぜひ一度お立ち寄りください。



歴史民俗博物館

●開館時間 9:00 ~ 17:00

●休館日 毎週月曜日、第3日曜日、祝日、年末年始

長年の活動に感謝を込めて

▶菊地愛子さんが全国人権擁護委員連合会長表彰を受賞

5月24日、福岡市で開催された福岡県人権擁護委員連合会総会で、町の人権擁護委員である菊地愛子さんに全国人権擁護委員連合会長表彰が贈られました。

人権擁護委員は、地域住民で人格や見識が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある人を町長が推薦し、法務大臣が委嘱した人。菊地さんは平成23年4月1日から人権擁護委員を務めており(現在3期目)、長年にわたる人権相談等の地域に密着した活動が評価され、今回の受賞に至りました。

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。

8月生まれは、7月10日(水)までに、役場政策推進課政策係 ☎42局 2111番 (jouhou@town.kurate.lg.jp) へお申し込みください。





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。

のおがた夏まつり 2019

総数 6,000 発の花火と 1,000 メートルの花火の滝（ナイアガラ）が直方の夜空を彩ります。



打ち上げ場所と観覧席の近さが特徴。これによって生まれる一体感により、他の花火大会にはない、迫力のある花火をぜひご体感ください。

- とき 7 月 28 日（日）※花火大会は午後 8 時から（予備日：7 月 31 日（水）、8 月 6 日（火））
- ところ 直方リバーサイドパーク（遠賀川河川敷）
- 問い合わせ 直方商工会議所 ☎ 22 局 5500 番まで

「宗像あなごちゃん祭り2019」開催！

宗像産天然あなごを堪能できる宗像の夏の風物詩「宗像あなごちゃん祭り」を宗像市内外約 30 店舗の飲食店で開催します。各店の料理人が定番の天ぷら・丼に加え、産地だからこそ味わえる刺身など、工夫を凝らし、皆様の来店をお待ちしております。

参加店舗は「宗像あなごちゃん祭り開催中」と書かれたのぼりを掲げている他、ホームページで確認できます。

- とき 7 月 20 日（土）から 9 月 30 日（月）まで ※店舗情報等の詳細は玄海もんHP（宗像あなごちゃん祭り 2019）でご確認ください。
- 問い合わせ 宗像市観光情報コーナー（宗像観光おみやげ館内）☎（0940）62 局 3811 番まで



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。



粘土

森 恵津子さん
(新北)

アメリカのシャレたお爺さんをイメージしながら作成しました。立体骨組みが難しいです！
(縦 30cm、横 13cm)

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。

命を守る行動を。 救命講習を行います

- 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部（直鞍広域消防本部）では、次のとおり普通救命講習を行います。
- とき・内容 8 月 3 日（土）・普通救命講習Ⅰ：成人の心肺蘇生法と AED の取扱い、8 月 4 日（日）・普通救命講習Ⅲ：小児・乳児・新生児の心肺蘇生法と AED の取扱い。時間はいずれも午前 9 時から正午まで
- ところ 直鞍広域消防本部 2 階屋内訓練場（宮若市宮田 16 番地 1）
- 申込期限 7 月 27 日（土）
- 問い合わせ 申込方法など詳しくは直鞍広域消防本部 ☎ 32 局 1132 番まで

私たちと一緒に「認知症」について 学び・知識を深めてみませんか？

- 鞍手町地域包括支援センター 私たち「認知症キアラバンメイト」は、住民・企業・学校を対象にした認知症サポーター養成講座や認知症予防・対応など認知症に関するボランティアをしています。
- 私たちと一緒に認知症について学び・支援に参加してみませんか。興味のある方は、お問い合わせください。
- 問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター ☎ 43 局 3019 番まで



同和問題啓発強調月間講演会

●鞍手町教育委員会

- 町では、7 月の同和問題啓発強調月間に合わせ、次のとおり啓発講演会を行います。
- とき 7 月 23 日（火）午後 2 時から
- ところ 中央公民館
- 演題 「まず 共感することから」～人権課題と向き合い考動～
- 講師 川崎正明さん（全国隣保館連絡協議会）
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで



今月 **新しく** 入りました。

※7月の新刊は、1日（月）から貸し出しを始めます。

📖 一般の本

- ・上野－会津 百五十年後の密約（作＝西村京太郎）
- ・ツクモビト（作＝玉宮夜彦）
- ・添加物にちょっと気をつけるだけで、体調がみるみる変わる！（作＝白澤卓二）

📖 子どもの本

- ・きみがいま（作＝アリソン・マギー）
- ・ノウサギのムトゥラ 南部アフリカのむかしばなし（作＝ビヴァリー・ナイドゥー）
- ・はりねずみのぼうけん（作＝ディック・ブルーナ）

中でもこの本が **オススメ** です。



比べて悩んで落ちこんで

作＝いしいまき

“お前には才能がない” “何をやってもダメ” と周囲から言われ続け、コンプレックスの塊となった本書著者のいしいさん。そんな著者が、うつ病や不安障害をはじめ様々な困難を乗り越えて、現在の慎ましやかな漫画家生活を手に入れるまでを描いた自叙伝コミックエッセイです。

おたすけトミー でばんだよ！

作＝いしいひろし

ぼくだってなれるよね？あこがれのあのヒーロー！ヒーローにあこがれるこだめきのトミーは、困っているみんなを助けようと思ってがんばるほど、逆にみんなに助けられてしまう…。やさしさあふれるタッチで、思いやりの大切さが伝わる絵本です。



子どものお話の会

7月のお話の会は、20日（土）午前11時から歴史民俗博物館で行います。
※参加無料・予約不要



主 人公の女の子は、自分が生まれた夜のことを聞くのが大好き。「ねえねえ、もういちどききたいな」と何度も何度も両親にせがみます。両親は、正直に彼女に話します。彼女がどのようにして生まれたか、そしてどのようなして両親に迎えられたかを。この物語は、家族や幸せの形は様々あることを優しく教えてくれます。絵もユニークで面白いです。その中でも、赤ちゃんとママが初めて会った時の絵には思わずにっこりしてしまいます。家族の温かさがじんわりと伝わってくる一冊です。

ねえねえ、もういちどききたいな
わたしがうまれたよののこと
作＝ジェイミー・リー・カーティス

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。今月の紹介者は石松一葉さんです。

広がる本だ



せ んせい」と口にすれば、これまで出会ったいろいろな先生の顔を思い浮かべることができるでしょう。この本に登場するのは、生徒にギターを教えてくれたという物理教師や厳しいけれど頼りになる保健室の先生。厳しくすることしか教え子に向き合えなかった先生。そしてそんな彼らに反発した生徒たち。けれどオトナになった今だから分かる、あの時先生が教えてくれたこと。「せんせい」だって悩んだり傷ついたり後悔すること。心の琴線に触れる教師と生徒をめぐる六つの物語の短編集。

せんせい。
訳＝重松 清



Health

ADVICE



健診でCOPDを指摘されました。
COPDって、そもそも何ですか。(45歳・男性)

COPDとは

COPDは、慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）の略で、タバコなどの有害物質を長期に吸入することにより生じる肺の病気のことです。空気の通り道である気道に炎症を起し、その気道が狭くなったり、たんが増えたり、肺の弾力が低下し空気が吐き出せなくなります。

日本におけるCOPDの動向

日本では、40歳以上の約530万人（有病率8・6パーセント）がCOPDを患っていると考えられています。しかし、

そのうち病院でCOPDと診断された人はたつた26万人で、現在病院にかかっている人は氷山の一角にすぎません。つまり、COPDなのに受診していない人が500万人以上いると推定されます。また厚生労働省の統計によると、COPDによる死亡者数は1万8千523人で、年々増加しています。

国としては（健康日本21）、未治療のCOPD患者さんが進行する前に病院を受診してもらおう、認知率を向上させよう、と現在取り組んでいるところなのです。

COPDの症状

主な症状は慢性のせきやた

COPDは、タバコなどの有害物質を長期に吸入することで生じる肺の病気です。主な症状は、慢性のせきやたん、息切れなどですが、治療をしないと酸素吸入が常に必要な場合があります。

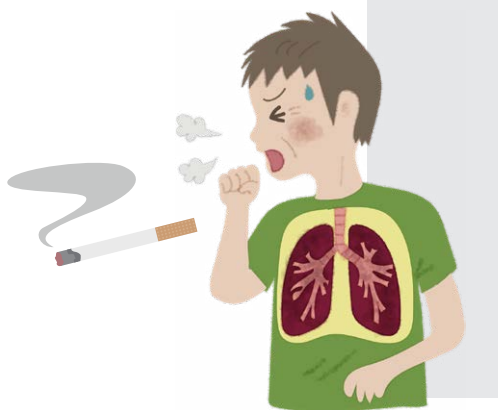
COPDの治療

ん、運動時の息切れです。ありふれた症状のため、そのままにしておくともCOPDが進行し、息苦しさが強くなり、酸素吸入が常になる場合があります。また、風邪などをきっかけに急激に悪化することもあります。

COPDの治療で最も大切なのは禁煙です。薬物療法としては、気管支を広げる薬（抗コリン薬、β2刺激薬、テオフィリン薬）、気管支の炎症を抑える薬（ステロイド薬）、たんの切れをよくする薬（喀痰調整薬）があり、症状や重症度に応じて、組み合わせ使います。禁煙に取り組みながら、定期的

な薬物療法を行うことで症状を軽減し、COPDの進行を抑えることができます。

COPDは問診やレントゲン検査で似た症状を起こす病気を除外し、簡単な呼吸機能検査を行うことで診断できます。せきやたんが長引く、同年代の人と比べて息切れしやすい、など気になる症状がある場合は、一度医師に相談しましょう。



「アドバイザー」



島袋活子・しまぶくろいく・平成20年産業医科大学医学部を卒業後、同大学病院、下関済生会総合病院、霧ヶ丘つだ病院、産業医科大学若松病院、九州労災病院などを経て、平成31年4月よりくらて病院に勤務。呼吸器内科部長。日本呼吸器学会専門医、日本呼吸器内視鏡学会専門医、日本内科学会総合内科専門医。



夏休み子どもクッキング

夏休みの思い出に参加してみませんか。みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる、簡単・おいしいメニューです。

- とき 8月2日(金) 午前9時30分から午後1時まで
- 対象者 小・中学生とその保護者
- ところ くらの郷保健棟
- 参加費 無料
- 持ってくるもの エプロン、三角きん
- 申込期限 7月25日(木)
- 申し込み くらの郷保健棟まで



総合健診(特定健診)のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 7月22日(月)、23日(火)
- ところ くらの郷保健棟
- 受付時間 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧ください
- 申込方法 健診を希望する人には申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。申込書には必要事項を記入し、7月10日(水)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 くらの郷保健棟まで

乳幼児健診・相談

7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	7月11日(木)	平成31年 2月14日から 平成31年 3月13日生まれ
7か月健診	7月25日(木)	平成30年11月30日から 平成30年12月27日生まれ
12か月健診		平成30年 7月 1日から 平成30年 7月31日生まれ
1歳半健診	7月4日(木)	平成29年12月 7日から 平成30年 1月 4日生まれ
3歳健診		平成28年 6月 7日から 平成28年 7月 4日生まれ
乳幼児相談	7月9日(火)	平成31年 4月13日から 令和元年 5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。

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。必ず妊婦している人がお越しください。日程の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)、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)

暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。

重症の場合は、呼びかけに対する返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなど。

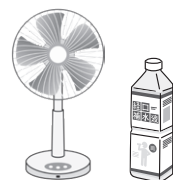
熱中症が疑われる人を見かけたら

- ①エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる
 - ②衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
 - ③水分・塩分、経口補水液などを補給させる
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

「避暑」と「水分補給」で熱中症予防!

暑さを避けるために、室内では、扇風機やエアコンで温度を調節したり、遮光カーテンやすだれ、打ち水をしたりしながら、室温をこまめに確認しましょう。外出時には、日傘や帽子を着用し、できるだけ日陰を利用しながら、こまめに休憩をとみましょう。また、猛暑日などは、日中の外出をできるだけ控えるようにしましょう。通気性・吸湿速乾性の高い衣服を着用したり、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしたりすることも効果的です。

また、室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。



出前講座 まちづくりについて知りたい。聞きたい。学びたい。

町では「住民参画によるまちづくり」「開かれた町政」を実現するため「まちづくり出前講座」を行っています。これは、町政や公的な制度などについて理解を深めてもらうもので、町の職員などがみなさんのもとを訪ね、講師として説明するものです。

講座メニューは下表のとおりで、町内に住んでいる人や勤務している人などで構成された10人以上の団体等で申し込むことができます。申込方法や講座の内容など詳しくはお問い合わせください。 ●問い合わせ 役場総務課まで

分野	No.	講座名	担当
まちづくり	1	キャッチボールトーク	総務課
	2	鞍手町の財政について	政策推進課
防災・防犯	3	防災知識あれこれ	総務課
	4	防犯知識あれこれ	
くらし	5	広報紙をつくってみよう	政策推進課
	6	消費生活講座「悪徳商法にご注意を！」	地域振興課
	7	下水道事業について	上下水道課
	8	やってみよう確定申告（初級編）	税務住民課
	9	町税について	
	10	ごみの減量、分別、リサイクルについて	農政環境課
文化教育	11	鞍手町出前歴史講座	歴史民俗博物館
	12	出前歴史体験講座	
	13	鞍手町文化財探訪講座	

※その他の講座の内容については、お問い合わせください。

分野	No.	講座名	担当
健康づくり	14	もっと体を動かそう	保険健康課
	15	慢性腎臓病のはなし	
	16	生活習慣病予防のはなし	
	17	食育推進教室（料理教室）	
	18	認知症サポーター養成講座	
人権・子育て	19	介護予防講座	福祉人権課
	20	男女共同参画を学ぼう	
	21	子ども・子育て支援について	
福祉・保険	22	わかりやすい介護保険制度	保険健康課
	23	障がい者福祉制度について	
	24	国民健康保険制度について	
	25	後期高齢者医療制度について	
見学	26	浄水場施設見学	上下水道課
	27	遠賀川下流浄化センター施設見学	

農地相談会を行います

町農業委員会では、農業の担い手の確保や農地の有効利用に取り組んでいます。相談会では、農地を貸したい・買いたいなど、農地の利用についての悩みを農業委員がお聞きします。気軽にご相談ください。

●とき 7月10日（水）午前10時から11時30分まで

●ところ 農業委員会事務局（役場内）

●申込方法 7月9日（火）の正午までに電話で申し込んでください

●申し込み・問い合わせ 町農業委員会事務局（役場内） ☎42局2111番まで



くらしの郷 くれあいの休館日

くらしの郷の勤労者ふれあい棟（体育館）の7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

中学校夏休み期間中はすまいるバスが一部運休します

鞍手中学校の夏休み期間中は、すまいるバスのダイヤが次のとおり変更になります。

●期間 7月20日（土）から8月31日（土）まで

●変更内容 鞍手町バスがいど（平成30年4月改訂版）のすまいるバス時刻表のうち、運行区分Bが運休になります

●運行区分B ▼みやわか線（宮田病院前→鞍手駅）往路2便・4便、復路8便→倉坂線（古門栄町→鞍手駅）往路7便、復路7便→泉水線（グローバルアリーナ→鞍手駅）往路6便、復路6便

●問い合わせ 役場地域振興課まちづくり係まで

定住促進奨励金の交付申請をお忘れなく

鞍手町では、平成24年1月2日から令和4年1月1日までの間に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。今年度の申請期間は次のとおりです。対象となる場合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。詳しくはお問い合わせください。

●申請期間 8月1日（木）から10月31日（木）まで（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

●申請書類 ①交付申請書 ②個人情報取扱いに関する同意書兼宣誓書 ③交付申請チェックリスト ④登記事項証明書 ⑤住宅の間取り図（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①②③は、役場地域振興課で配布するほか、町ホームページからダウンロードすることもできます。④⑤は申請者が準備してください

●申請・問い合わせ 役場地域振興課まちづくり係まで

いたずらドバトやカラスを退治します

大豆などの農作物の被害を防ぐため、次のとおりドバトやカラス（有害鳥獣）の駆除を行います。期間中は、猟友会の皆さんが銃を

Make your dream possible with Shiraishi Juku. SINCE 1970 3,600名の卒業生に支えられ49年



鞍手高校全員合格実績

☆合格率は塾力 今春合格校 鞍手(理数/普通)・宗像・北筑・直方 7年連続(2009～2015)+2017～19

白石塾の特色

- ①個別授業と一斉授業の両立
- ②中1から入試5科目（受験対策）
- ③部活対応（授業開始 PM7:30）

【夏期講習概要】期間：7月29日～8月29日

学 年		科 目	日 数	時 間	月 謝
中3	中1・2コース	国・数・社・理・英	18日間	19:30～22:00	32,000円
	東筑 鞍高 コース	国・数・社・理・英	20日間	9:00～15:00	49,000円
	公立コース	国・数・社・理・英	20日間	9:00～15:00	49,000円



（中3テスト会）

白石塾

お気軽にお問い合わせください。 皆さんの能力を最大限に伸ばします。

☎0949-42-7142



あなたの資格とヤル気 町のために活かしてみませんか

一般行政職・保育士の採用試験を行います

鞍手町では、次のとおり職員の採用試験を行います。

- **試験日（第1次）** 令和元年9月22日（日）▷一般事務＝午前10時から午後1時10分まで▷保育士＝午後0時50分から午後3時まで
- **試験会場** 鞍手町中央公民館（鞍手町大字小牧2105番地）
- **募集職種と採用予定人員** 一般事務（2人程度）、保育士（2人程度）
- **受験資格** ▷一般事務＝平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人▷保育士＝昭和61年4月2日以降に生まれた人で、保育士の資格を有する人または令和2年3月31日までに保育士の資格取得が見込まれる人
- **申込用紙の配付** ▷窓口配付＝7月1日（月）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▷郵送配付＝採用試験申込書請求と朱書きした封筒に120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
- **受験手続き** ▷受付期間＝7月1日（月）から8月16日（金）まで（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▷受付場所＝役場総務課人事係▷郵送受付＝採用試験申込書在中と朱書きした封筒に申込書と82円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒を同封してください（8月16日必着）。試験案内は、町ホームページ（<http://www.town.kurate.lg.jp>）でも確認できます
- **その他** 試験会場と採用予定人員は変更になる場合があります
- **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

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術支援

福岡県獣医師会小動物部会筑豊地区部会では、次のとおり飼い主のいない猫に対し、不妊・去勢手術の支援事業を実施します。

なお、本事業の大部分は募金で成り立っており、今年度もたくさんの募金をいただいたことで多くの手術実施頭数を確保することができました。今後も協力病院で実施している募金活動にご協力ください。

- **申込期限** 令和元年12月末日（申し込み頭数150頭になり次第締め切り）
- **手術料** ▼メス＝1万8000円、▼オス＝5千4000円
- **問い合わせ** さくら動物クリニック（宮若市）
☎32局2701番、
よしもと動物病院（宮若市）
☎32局1129

自衛官採用試験を行います

自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり自衛官採用試験を行います。

- **募集種目** 自衛官候補生、一般曹候補生
- **試験日** 9月21日（土）
- **試験会場** 飯塚研究開発センター
- **受験資格** 18歳以上33歳未満の人
- **受付期間** 7月1日（月）から9月6日（金）まで
- **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

給水装置の指定工事事業者の追加・変更

- **水道管の新設や増設など給水装置の工事を行う事業者について、次のとおり追加・変更がありま**
- **株式会社浦山設備工業**（廃止）
住所＝福岡市
電話＝（093）932局8871番
- **株式会社クラシアン**（住所・電話番号変更）
住所＝北九州市小倉南区上葛原2丁目2番27号オフィスパレ
ア小倉南ⅡA3号室
電話＝（093）932局8871番
- **問い合わせ** 役場上下水道課上下水道庶務係まで

節水にご協力を

町内では少雨傾向が続いており、水源である浮洲池の水位が低下して水源状況が厳しくなっています。町民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、節水にご協力ください。



（6月3日時点の浮洲池）

お届けしたいのは安心です。

株式会社 タスク TEL:0949-42-8005
行政書士神森事務所 TEL:0949-52-7033
鞍手郡鞍手町中山2341-1 HP:<http://www.task-gyosei.com/>



対象業務：保険代理店業務

町内の交通事故発生状況



【5月中】		【累計】	
件数	2件(- 3)	件数	38件(+ 3)
死者	0人(± 0)	死者	1人(+ 1)
傷者	2人(- 3)	傷者	54人(+ 7)

(カッコ内は前年比)

巡回交通事故相談

- とき 7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 中間市中央公民館(中間市蓮花寺)
- 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

【5月中】		【累計】	
刑法犯総数	58件(-25)	刑法犯総数	278件(- 25)
オートバイ盗	0件(- 1)	オートバイ盗	4件(± 0)
自転車盗難	2件(- 3)	自転車盗難	32件(+ 8)
空き巣	4件(- 3)	空き巣	15件(- 19)

生活安全課からのお知らせ

架空請求詐欺 還付金型詐欺 オレオレ詐欺



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

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。

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。

万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

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

きは前もって手続きをしておいてください。すでに認定証をお持ちの人は、記載されている有効期限まで使用することができます。

●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、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)

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

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。

直方救急医療センターホームページよりご確認ください。

<http://chokuan-medical.jp/touchoku/touchoku.cgi>



介護保険証を交付します

8月に65歳を迎える人(昭和29年8月2日から9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 7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 役場福祉人権課高齢者支援係窓口

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

●問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで

暑い夏は、 プールで遊ぼう!!

総合プール利用開始のお知らせ

総合プール（中央公民館横）の利用が次のとおり始まります。利用できるプールは、遊泳プールのみです。

- **期間** 7月20日（土）から8月31日（土）まで。ただし8月13日から16日まではお休みです
- **時間** ①午前10時～正午
②午後0時30分～2時30分
③午後3時～5時
- **利用料** 無料
- **注意** 近年、夏の気温上昇が顕著になっています。熱中症等を防止するため、猛暑日など臨時的にプールの運営を取りやめることがあります。なお、プールを利用するときは、次のことを守ってください。
①食べ物や飲み物、危険物、動物などを持ち込まない②水泳帽子をかぶる③腰洗いやシャワーで体を清潔にしてから入る④貴重品は責任を持って管理する
- **問い合わせ** 教育課生涯学習係まで

重度障害者医療証の更新手続きを忘れずに

重度障害者医療は、対象者の医療費の一部を助成する制度です。

現在使用している重度障害者医療証の有効期間は9月30日までとなっています。引き続き使用するためには更新手続きが必要です。医療証を持っている人には、更新手続きの案内を郵送します。

● **対象者** 町内に住所があり、健康保険に加入している人で、次のいずれかを所有している人。①身体障害者手帳1級・2級②療育手帳A③精神障害者保健福祉手帳1級 ※65歳以上の人は、後期高齢者医療制度に加入する必要があります。また、所得制限があります。

り、生活保護を受けている人は対象外です

● **更新手続き** ▽とき 7月16日（火）から8月30日（金）まで（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▽ところ 役場保健健康課公費医療係窓口

● **更新手続きに必要なもの** 同封の申請書、現在使用している医療証、健康保険証、障害者手帳または療育手帳、印かん

● **問い合わせ** 役場保健健康課公費医療係まで

にかかる費用の一部を補助します（申請が予算の額に達し次第受付を終了します）。

● **対象要件** 町内の道路に面する高さが1メートル以上のブロック塀を撤去する工事

※要件はこのほかにもあります。詳しくはお問い合わせください

● **問い合わせ** 役場建設課建築係まで

木造戸建て住宅の耐震化を支援します

地震による木造戸建て住宅の倒壊を防ぐため、福岡県では次のとおり令和元年度に行う耐震改修工事または耐震シェルター等の設置にかかる費用の一部を補助します（申請が予算の額に達し次第

受付を終了します）。

● **交付要件** 鞍手町内で昭和56年5月31日以前に建築または着工された2階建て以下の一戸建ての住宅であること。耐震シェルター等の設置については、高齢者等が居住していること

※要件はこのほかにもあります。詳しくはお問い合わせください

● **問い合わせ** 役場建設課建築係まで

ヘルプカードをご存知ですか？

ヘルプカードは、目や耳、言語の障がい、内部障がいや難病、知的障がい、精神障がい、認知症など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるカードです。このカードには、その人が手伝って欲しいことが書かれています。街でヘルプカードを身につけた人を見かけたら、ぜひ、声をかけて必要なサポートをしましょう。

● **問い合わせ** 福岡県福祉労働部障がい福祉課社会参加係 ☎（092）643局3264番まで

隣保館・習字教室に参加しませんか

舟川隣保館では、次のとおり習字教室を行っています。子どもから大人まで参加できますので、この機会に字を習ってみませんか。

● **とき** 毎週火曜日の午後5時30分から7時まで

● **ところ** 舟川隣保館

● **募集人員** 10人程度

● **費用** 無料。ただし、本代・受験料は必要です

● **申し込み・問い合わせ** 舟川隣保館 ☎42局2370番まで

鞍手インター周辺地区地区計画(案)説明会

町では、鞍手インターチェンジ周辺の無秩序な開発を抑制し、周辺環境との調和のとれた良好な産業集積地として土地利用を図るため、地区計画を策定します。

この計画(案)について、次のとおり説明会を開催します。

● **とき** 7月26日（金）午後7時から

● **ところ** 中央公民館

● **研修室** 2

● **問い合わせ** 役場地域振興課まちづくり係まで



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・・・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

※入会金(1万円)のみの
『鞍心会員』募集中!!



テーマ
「食中毒を予防する !!」

【キャベツのシュウマイ】 1人当たりの栄養価 257kcal

■材料（4人分）

豚ひき肉（300g）、キャベツ（やわらかめ・100g）、玉ねぎ（中1個）、生しいたけ（60g）、【A…卵（1個）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、ごま油（大さじ1）、片栗粉（大さじ1）、砂糖（小さじ1）、おろし生姜（小さじ1）、塩（少々）、こしょう（少々）】、練からし（適宜）、ポン酢しょうゆ（適宜）

■作り方

- ① キャベツはせん切りにし、塩適量（分量外）でもんでしなりとさせる。たまねぎ、しいたけはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に豚ひき肉、玉ねぎ、しいたけ、【A】の材料を入れてよくもんで混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオーブンシートを敷き、②を袋から出して、厚みが1.5cmから2cmになるように丸く敷き詰める。
- ④ キャベツをのせて押さえたら、縦と横に3本ずつ格子状にくぼみをつけ、16等分にする。ふたをして中火で15分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ ペーパーごと取り出し、くぼみに沿って切り分けて器に盛る。お好みで練りからしとポン酢しょうゆをつける。



【梅風味なめたけ】 1人当たりの栄養価 20kcal

■材料（4人分）

えのき茸（180g）、酒（大さじ3）、酢（大さじ1）、梅干し（大さじ1）、しょうゆ（小さじ1/2）、おろし大根（160g）

■作り方

- ① えのきは石づきを除き、長さを三等分に切る。梅干しはたたき刻む。おろし大根は水気を切っておく。
- ② 小さなフライパンにえのきを入れ、酒、酢を加えて炒り煮にする。えのきがしんなりとなったら梅干しを加え混ぜ、汁気がほとんどなくなったらしょうゆを加えてひと混ぜする。
- ③ 器におろし大根と②を盛り合わせる。



殺菌・抗菌効果のある食材



梅干し

のせるだけよりも混ぜ込んだほうが効果の範囲が広がります。
※減塩のものは、あまり効果がありません。



生姜

生姜に含まれるジンゲロールには抗菌作用があります。



しその葉

しその香り成分には、殺菌作用や防腐作用があります。お肉に巻いたりして活用しましょう。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	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（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
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（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照） 農地相談会（役場：10時～11時30分、12ページ参照）
11	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：11時～12時、11ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11時～、8ページ参照） すまいるバスのダイヤ変更 ～8月31日（土）（12ページ参照） 総合プール開設 ～8月31日（土）（中央公民館横総合プール、15ページ参照）
21	日	
22	月	総合健診（くらじの郷：8時30分～10時30分、10ページ参照）
23	火	総合健診（くらじの郷：8時30分～10時30分、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照） 同問題啓発強調月間講演会（中央公民館：14時～、7ページ参照）
24	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、14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） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1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、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照）
26	金	鞍手インター周辺地区地区計画（案）説明会（中央公民館：19時～、15ページ参照）
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	



広報くらて

令和元年7月号 No.715

編集●広報委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・5月の人の動き

・人口	15,980人	・出生	5人
・男性	7,604人	・死亡	20人
・女性	8,376人	・転入	52人
・世帯数	7,524世帯	・転出	39人

（令和元年5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>