

新たな力で躍動するまち

ふくくら 広報

# くらで

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……6
- ほん大好き……7
- いきいき健康だより……8
- くらで病院・原管理栄養士の調子はいかが?……9
- 国保のそこが知りたい……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



### 段ボールベッドの強度にビックリ!

12月15日、靱手町防災訓練が行われました。訓練は、始めに防災無線・エリアメールで「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」が発令され、訓練場所として指定された剣南小学校体育館に町民約130人が集まりました。

訓練参加者はその後、車椅子の使い方や毛布・衣服を使用した簡易担架の作り方、搬送時の注意点などを学べる「体験コーナー」と、簡単に組み立てできるトイレや非常用の浄水器などの「展示コーナー」を見て回り、災害発生時に役立つさまざまな情報を得ていました。写真は体験コーナーで実施された段ボールベッド組立の様子です。組立に5分もかからない簡単さと乗ってもビクともしない頑丈さのギャップに多くの参加者が驚いていました。

**1** January  
2020  
No.721

# 年頭のごあいさつ



鞍手町長 岡崎邦博

新年 あけましておめでとうございます。町民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

早いもので、平成30年9月に町民の皆様への負託を受け町長に就任して1年4か月が経過し、2度目の新年を迎えることとなりました。この間、町政の推進に寄せられました温かいご支援とご協力に対し心からお礼を申し上げます。

さて、昨年の出来事を振り返ってみますと、5月に元号が平成から令和へと変わり、新たな時代の幕開けを迎えました。天皇家下御即位に伴うさまざまな公式行事が行われ、その厳かな儀式を、テレビを通してではありますが、

## 謹んで新年のご祝詞を申し上げます

令和2年元旦

大変感動しながら拝見させていただきました。

また、スポーツにおいては、さまざまな種目の世界大会において日本選手たちが活躍する場面が多くありました。その中でもラグビーワールドカップでは、日本代表チームがベスト8入り、日本初となる決勝トーナメント進出を成し遂げたことは、国民に勇気と感動を与えてくれました。

ただ、喜ばしいことばかりではありませんでした。地球温暖化に伴う近年の異常気象は、毎年のように大雨や大型台風が各地に襲いかかり、多数の被害が発生しております。台風15号や19号は、関東や東北地方に大きな災害を残しており、改めて自然の脅威を認識

させられる年でもありました。

本町は、幸いにも大きな被害は発生しておりませんが、一昨年の7月豪雨の経験を活かし、防災・減災に対する取り組みの強化を行っているところで

す。昨年12月には6年ぶりに大規模な避難訓練を実施いたしました。まだまだ多くの課題はありますが、その課題を解決するため引き続き訓練を重ね、万が一の災害に備えていきたいと考えております。

そのほか、町民の皆様にお約束しました鞍手町の財政的な現状を多くの皆様にご理解いただくため、昨年6月に「なるほど！納得！町の予算」として冊子を作成し、全戸配布して町の予算

のしくみやお金の使われ方などをわかりやすく説明させていただきました。

また、厳しい財政状況ではありますが、未来の鞍手町を背負っていく子どもたちにより良い教育環境を提供することを優先し、すべての小学校校舎の普通教室に空調設備を取付けました。

本年から地方独立行政法人くらすて病院の本体工事がスタートします。一時、内科医師の退職により町民の皆様に変ご迷惑をおかけいたしました。内科医師の確保も進み、町民の皆様が安心して受診していただける医療体制を整い始めております。令和3年春には、新しくらて病院として本町だけでなく周辺地域の中核病院として、さらに充実した医療を提供できるよう、河野公俊

理事長をはじめ職員が一丸となって取り組みでいただいているところ

です。また、町の発展には道路整備は不可欠であります。

北九鞍手夢大橋への接続道路につきましては、これまで歪な形状でありましたが、ようやく直進性のある本来の接続道路へと整備が進み、本年3月末には供用開始できる見込みとなりました。

さらに、鞍手インターチェンジのアクセス道路として県道直方鞍手線の延伸工事も着々と進んでおります。これらの道路整備により安全性・利便性が

向上し、地域間交流を見据え、企業誘致、住宅団地の整備、商工業の振興など大動脈の一つとして町の発展にも大きく貢献するものと期待しております。

今年、町民の皆様が直接参加できる開かれた町政の実現を目指し、町民の皆様と共に知恵を出し合い、小さくても心豊かで幸福度、満足度が高く、自信と誇りの持てる町にしていくことを目標に、クリーンでしがらみのない町政の実現に邁進して参りますので、なお一層のご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

終わりに、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申し上げます、新年のごあいさつ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。近年各地で発生している災害の際にも、「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。

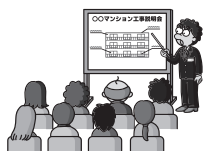
### ●環境美化運動

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。

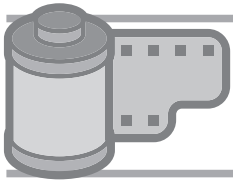


鞍手町内には42の区があり、各地で地域の特色を生かしたユニークなイベント・活動が行われています。また、地域の伝統を後世に伝えていくため、区・隣組に加入されているみなさんが先頭に立って取り組んでいます。



## 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。



## ボクがレシピを考えました

▶中学生が考えたレシピが学校給食になりました

中学生が「鞍手町らしさ」をテーマに考えた給食第2弾!! 11月28日の給食のレシピを考えたのは、白川獅童さん(鞍手中2年)です。町内で盛んに生産されている食材を調べ、「蓮根」を使用した蓮根のはさみ揚げ、「卵」を使用したかき玉スープをレシピに取り入れました。また、かき玉スープにはトマトを入れたり、緑黄色野菜である春菊を使った和え物をレシピに加えたりと栄養バランスや彩りにも気を配りました。白川さんは「自分で考えたレシピが実際に給食になって嬉しい」と話し、クラスメイトと美味しそうに給食を食べていました。



## お仕事頑張ってください!!

▶園児から働く大人にかわいい声援

11月22日、鞍手幼稚園うめ組の園児たちが勤労感謝の日を前に役場を訪問しました。園児たちは、役場庁舎内で「いつもおしごとありがとうございます」と声を合わせて感謝の気持ちを言葉にしていました。



## 地域の農地と農業を守り続けて

▶遠藤典男さんが旭日単光章を受章

令和元年秋の叙勲で、元鞍手町農業委員会会長の遠藤典男さん(古門)が旭日単光章を受章しました。

遠藤さんは昭和60年7月に農業委員に初当選し、平成6年7月に会長に就任。平成27年に退任するまで通算30年という長きにわたり農業者のリーダーとして業務に献身的に従事してきました。食の安定供給を支える農地と農業を守るという信念のもと、委員会の安定的な運営と地域農業の振興に貢献してきた功績が認められ、今回の受章に至りました。遠藤さんは、「先進的な取り組みを積極的に進めながら農地を守ることに尽力してきた。ありがたいことです。」と受章を喜んでいました。



## 明るい選挙の推進に貢献

▶野中照彦さんに総務大臣から感謝状

長年にわたり、選挙の管理執行に務め、明るい選挙の推進に貢献したとして野中照彦さん(木月)に総務大臣感謝状が贈られました。野中さんは、平成20年4月から鞍手町選挙管理委員会委員を、平成27年4月から同委員長を務めてきました。今回の表彰は、選挙制度130周年を記念して、国が功績者・団体に感謝状などを贈ったものです。



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3歳のお誕生日おめでとう! いつも大好きな自動車のお話を聞かせてくれてありがとう。4月から幼稚園だね。たくさんのお友だちと仲良く過ごしてね。(父 康友さん 母 奈緒さん・八尋)



あらかわたろう  
**荒川太郎くん**

平成29年1月31日生まれ  
3歳おめでとう☆毎日、元気と笑顔をありがとう!! これからもお姉ちゃんと仲良く遊んでね♡だだんも♡3歳もいっぱい笑って楽しむぞー!! (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月生まれは、1月10日(金)までに役場政策推進課政策係窓口または下記の方法で申し込んでください。

## インターネット申込ができます

「鞍手 すくすく日記 申請」のキーワードで Web 検索すると見つかる「ふくおか電子申請サービス」のページから申込ができます。申込完了後、30分以上経過しても到達通知メールが届かない場合はお問い合わせください。

●申込ページ <https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/dform.do?acs=sukusukunikki>

●申込・問い合わせ 役場政策推進課政策係 ☎4 2 - 2 1 1 1 (内線 384) まで



## 税に関心を持って

▶中学生の「税についての作文」優秀作品合同表彰式



11月25日、役場で中学生の「税についての作文」優秀作品の合同表彰式が行われました。これは若い世代に税への関心を持ってもらおうと国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が毎年実施しているものです。直轄2市2町の中学生790人が応募した中で、栗原大聖さん（鞍手中3年・写真左）が直方税務署管内税務連絡協議会長賞を、岡崎紗良さん（鞍手中3年・写真中央）が直方法人会長賞、井上歌音さん（鞍手中3年）が鞍手町長賞を受賞しました。

## みそ・きなこづくりに挑戦

▶小学生がみそ・きなこづくり

11月21日、22日に西川小、剣北小、古月小の3年生が農業女性の会のみなさんの指導のもと、みそ・きなこづくりに挑戦しました。写真は大豆を製粉機にかけてきなこを作っている様子です。みそづくりの工程は、初めに圧力鍋にかけた大豆を大きな袋に入れてしっかりと足で踏みつぶしたら、米こうじを加えて手で混ぜ、最後は丸めて熟成のため容器に投げ入れるというもの。児童たちは、柔らかくした大豆を足で踏んだり手で混ぜたりする感触を新鮮に感じたようで、楽しそうに作業をしていました。熟成したみそで、みそ汁を作る日が待ち遠しいですね。



## アイヌとして生きる

▶中央公民館で人権週間の集い講演会

12月4日からの人権週間に合わせ、3日、中央公民館で人権週間の集い講演会があり、町民や町内事業所で働く人などが会場いっぱいに詰めかけました。

講師を務めたのはアイヌ古布絵作家の宇梶静江さん。「イランカラプテ」、アイヌ語でこんにちはのあいさつから講演会は始まりました。宇梶さんは、子どものころ、「あ、アイヌがきた」とアイヌであることを差別する言葉をかけられたことなど自身の体験を基に、アイヌに向けられたさまざまな差別やアイヌであることを受け入れるまでの苦しい日々について話しました。また、アイヌ刺繍（古布絵）をはじめてからは、自分の民族についての理解が深まり、その文化に誇りを持つようになったこと、苦しみから解放されていくように感じたことを話していました。



## 住まいの専門家が大集合

▶鞍手町すまいるフェア（個別相談会・空家見学会）

11月24日、くらしの郷で鞍手町すまいるフェア（個別相談会・空家見学会）が行われました。個別相談会では、鞍手町をはじめ、福岡県宅地建物取引業協会や福岡県土地家屋調査士会、鞍手町地域開発協力会など住まいに関する専門的な知識を持つ13の機関・団体が空家所有者や移住希望者の相談に応じていました。

また、空家への移住を促進するため、移住希望者や空家のリノベーションプランを提案するデザイナーを対象に、町の空家バンクに登録されている物件を見学する空家見学会も行われました。



# すくすく日記

## 1月生まれ



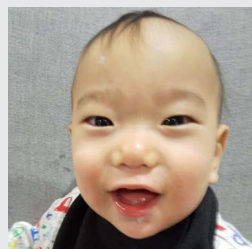
Happy birthday to you.



こたにあんな  
**古谷杏奈ちゃん**

平成29年1月1日生まれ

あんちゃん3歳のお誕生日おめでとう！甘えん坊だけど笑顔が素敵な杏奈。杏奈のペースでゆっくりみんなに好かれる美しい女の子になってね！大好きだよ！（父 隆行さん・母 ちずるさん・新延）



かいださくと  
**皆田咲翔くん**

平成31年1月17日生まれ

手のひらサイズで生まれたサクトくん、いっぱい心配したけど、こんなに大きくなりました！モリモリ食べて、もっともっとおっきくなーれ!!（父 芳郎さん・母 麻代さん・中山）



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

いつも元気な大ちゃん☆だんだんと悪ガキ度が増してますが（笑）これからも、たくさん愛情をもらって大きくなってね!!（母 良子さん・中山）

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。

## 100キロウォークを完歩 自己ベストのタイムで女子2位に!!

●井上直美(弥生)

43歳のころから出場している行橋(別府)100キロウォーク。初めは100キロ完歩目的で始めましたが、回を重ねるごとにタイムを縮めることが目標になりました。10月12日(土)に行われた第21



回大会では、出場6回目にして自己ベストの14時間24分でゴール。女子2位になることができました!! 次の目標は50歳で13時間台で歩くことです。そのため毎日7キロ、週末には10〜20キロ歩くようにしています。父が生前、直鞍一周駅伝などに出ているのを母と一緒に応援に行っていたのでその影響もあると思います。父の大好きだった1位はなかなか取れませんが、来年は50歳で1位を目指したいです。そのために私は鞍手の町を毎日元気に歩きます。

## スマッシュで気持ちいい汗 ライジボール卓球大会結果報告

●鞍手町体育協会

12月8日、町立体育館で第36回鞍手町ライジボール卓球大会を開催しました。結果は次のとおりです(丸数字は順位、敬称略)。

●男子シングルス

- ▽1部 ①渡瀬 寛 ②大見忠史 ③荒井弘志、鶴本 實
- ▽2部 ①吉里 満 ②中西寛治

●女子シングルス

- ①林マチ子 ②渡瀬厚子 ③小南和子

●ミックスダブルス

- ▽1部 ①渡瀬 寛・荒井弘志 ②鶴本 實・桑原禮次郎
- ▽2部 ①大見忠史・小島与壮 ②田中義幸・小南和子

## 1月12日は鞍手町成人式

●教育課生涯学習係

令和元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11年4月2日から平成12年4月1日生まれの人
- とき 1月12日(日) 午前9時30分受付開始
- ところ くらじの郷 体育館
- 問い合わせ 教育課生涯学習係 ☎42局7200番まで

## 昔ばなし絵本を学ぶ講座に 参加しませんか

●教育課文化振興係

歴史民俗博物館で、講座「届けよう、選んでみよう、楽しい昔ばなし絵本!」を開催します。昔から語り継がれ、同じお話でも絵本によつては内容が違うこともある昔ばなし絵本。知っているようで知らない、昔ばなしについて楽しく学んでみませんか。

- とき 2月1日(土) 午前10時30分から正午まで
- ところ 歴史民俗博物館
- 講師 八尋理恵さん(太宰府おはなしの会代表)
- 定員 20人程度(高校生以上)
- 募集期間 1月14日(火)から24日(金)までの午前9時から午後5時まで(土・日は除く)
- 問い合わせ 教育課文化振興係 ☎42局7200番まで

## 応援してください!! 直鞍一周駅伝

●直鞍一周駅伝競走大会実行委員会

2月2日に第74回直鞍一周駅伝競走大会が行われます。選手への温かい応援をお願いします。

- とき 2月2日(日) 午前10時から
- スタート・ゴール 中央公民館前
- 問い合わせ 詳しくは、鞍手郡体育協会(中央公民館内) ☎42局7200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

「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

森 恵津子さん (新北)

自宅庭のハーブの木、レモンユーカリの枝葉を使用し数本の枝を輪にして自然な感じに作成しました。(縦76cm、横42cm)



## リフォーム

藤崎恒子さん (洋裁教室)

布は紬です。柄が大きく柄合わせに手間取りました。ズボン丈を短くして秋に着る1枚です。(写真左)

早川順子さん (洋裁教室)

訪問着をチュニックに。柄合わせが大変でした。



# ほん 大好き

中央公民館図書室 ☎42局7200番

中央公民館  
図書室から  
お知らせです



# INFORMATION Book

## 今月新しく入りました。

※1月の新刊は、6日(月)からの貸出となります。

### 一般の本

- ・祝祭と予感 (作=恩田 陸)
- ・むらさきのスカートの子 (作=今村夏子)
- ・背中の蜘蛛 (作=菅田哲也)
- ・銀座の紙ひこうき (作=はらだみずき)



### 子どもの本

- ・とくべつなひ (作=山本りくお)
- ・こねこを ひろったけど そだててみたら… (作=新井洋行)
- ・おでんのおうさま (作=山本祐司)
- ・おはよう おやすみ ほくのせかい (作=マーガレット・ワイズ・ブラウン)



## 子どものお話の会

歴史民俗博物館で、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25日(土)午前11時から
- ところ 歴史民俗博物館
- 問い合わせ 中央公民館まで



## 工事のため休館となる期間があります。

中央公民館では、現在、大規模改修工事を行っており、照明の工事などで図書室が休館となる期間があります。詳しい日程は決まり次第、改めてお知らせします。利用者みなさんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※工事の都合により、正面入口が1月から封鎖されますので、右手側の入口から入館してください。また、暖房がつかない大きな音がする場合があります。



ぼくは名前を呼ばれるたびに、自分の名前からかわるうが嫌いだ。友だちにも名前で苦労している子がいる。名前を変えたいけどすごく難しいらしい。名前にも流行があったり、昔の人は何回も変えたりした。世界には子どもを守るためにいろんな名前の付け方がある。どこの国でも親たちは子どもの幸福を願って名前をつける。両親の思いのこもった名前に恥じないように向かっていこうと思う。

ぼくのなまえはへいたろう  
作 灰島かり  
絵 殿内真帆



家の顔を思い浮かべながら、家路についていたやまねこ。岩かげにみかめの子ねずみに舌なめずりしながら近づくと、子ねずみが「おまえなんかこわくないぞー。ぼくの父ちゃんは強くて、めっちゃめっちゃこよくて、おまえを許さないぞー」と叫んだ。やまねこはよれよれの父ちゃんねずみを見た。怯えながらも子どもを守る父親の姿に自分待っているかわいいうやまねこ。表紙の大迫力のやまねこの眼には愛する妻と子の姿が映っていた。

あいたく なつちまつたよ  
作 きむら ゆういち  
絵 竹内通雅

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。広がる本だの会は、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は金子美代子さんです。

# 広がる本だの

／開館時間は午前9時から午後5時まで(1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで)。

／1月の休館日は、1日(水・祝)～3日(金)、8日(水)です。／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください。



## 忘れていませんか？総合健診！

今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26日(日)、27日(月)	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
- **申込方法** 健診を希望する人は、1月7日(火)までに電話で申し込んでください
- **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

## 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7日(金) 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** くらの郷保健棟
- **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16日(木)	令和元年 8月20日から 令和元年 9月18日生まれ
7か月健診	1月23日(木)	令和元年 5月24日から 令和元年 6月27日生まれ
12か月健診		平成31年 1月 1日から 平成31年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月9日(木)	平成30年 6月 6日から 平成30年 7月 9日生まれ
3歳健診		平成28年 12月 6日から 平成29年 1月 9日生まれ
乳幼児相談	1月14日(火)	令和元年 10月12日から 令和元年 11月15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** くらの郷保健棟まで

## 母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度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。妊娠している人がお越しください。日時の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらの郷保健棟
- **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！

▼鞍手町は血糖値の高い人が多い!?  
HbA1cの数値が高い人が782人(67.5%)も…

鞍手町で平成30年度に特定健診を受診した人は、全体の43.3%、1,220人でした。

※ HbA1cは1,158人、血糖値検査は1,190人に実施

順位	所見ありとなる基準値	人数	所見率
1位	HbA1c(糖の状態をみます) NGSP5.6%以上	782人	67.5%
2位	LDLコレステロール 120mg/dl以上	630人	51.6%
3位	収縮期血圧 130mmHg以上	613人	50.2%
4位	腹囲(内臓脂肪をみます) 男性85cm、女性90cm以上	464人	38.0%
5位	血糖値 100mg/dl以上	451人	37.9%

特定健診の結果では、糖、LDLコレステロール、血圧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。

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、糖尿病の初期には食前の血糖値は正常で、食後だけ高くなるパターンも多く、HbA1cは食後の高血糖に気づくのに有効です。糖尿病の発症リスクを高める要因は、血縁に糖尿病の人がいるなどの遺伝的要因と肥満や食べ過ぎ、運動不足などの環境要因があります。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がないため、定期的に健康診断を受けて血糖値の異常に早めに気づき、生活習慣の改善に取り組むことで、糖尿病の発症や重症化を予防することができます。



# Health

ADVICE

原管理栄養士の

## 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



正月太りを解消したいです。どうしたらいいですか？ (42歳・女性)

### エネルギーの消費量と摂取量を考える

体重を減らすには、消費エネルギーに対して摂取エネルギーを少なくすることが重要です。体を動かすことが少ない場合は摂取エネルギーを減らす必要があります。摂取エネルギーを減らすためには食べる量を減らしますが食事には体に必要な栄養素が含まれていますので極端な制限はせずバランスの良い食事をするのが大切です。

### バランスの良い食事とは

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜がそろった食事のことをいいます。

- 主食 ご飯、パン、麺など
- 主菜 肉類、魚類、卵、大豆



体重を減らすには、消費エネルギーに対して摂取エネルギーを少なくすることが重要ですが、**食事**を抜くなどの**極端な制限はせず**に、**主食、主菜、副菜を毎食「適量」ずつ**食べるようにしましょう。

- 製品などを使った料理
- 副菜 野菜類や芋類などを使った料理

主食からは主に糖質という栄養素が摂取できます。不足すると体たんぱく質の分解が進み筋肉量が減少したり疲労感や集中力減少が起きます。糖質は体を動かすエネルギー源になりますがエネルギーとして消費されなかった糖質は中性脂肪に変換され肥満の原因になります。

主菜からは主にたんぱく質、脂質という栄養素が摂取できます。これらは体を動かすエネルギー源になるだけでなく臓器や筋肉などの構成成分となり体づくりに必要不可欠の栄養素です。しかし、たんぱく質の取り過ぎは腎臓に負担をか

けたり、脂質の取り過ぎは血中コレステロールや中性脂肪の上昇、肥満の原因になります。副菜からは主にビタミン、ミネラルという栄養素が摂取できます。これらは体の機能の維持・調節に必要な栄養素で食事から摂る必要があります。

### 極端な食事制限をせず、適量な食事を継続的に

食事の偏りなくエネルギーを減らすためには、炒め物、揚げ物、サラダなどで油の使用量が増大しないようにしたり、肉類、魚類、大豆製品、牛乳・乳製品はできるだけ脂質含有量の少ないものを選ぶと良いです。また、海藻、きのこ、こんにゃく、糖質の少ない野菜など低エネルギー食品を積極的に活用し、味付けは食欲を過度に

刺激しないように薄味にしましょう。また、間食の習慣がある場合はお菓子などは目につくところに置かず買い置きはしないようにしたり、早食いである場合は食物繊維の多い食品を食事に取り入れてゆっくりよく噛んで時間をかけて食べるようにしましょう。体重を減らすために食事を抜くなどの極端な制限はせず主食、主菜、副菜を毎食「適量」ずつ食べることをおすすめします。リバウンドを起こさないためにも短期間での体重減少にならないように継続して行いましょう。



【アドバイザー】

原 裕子・はらひろこ・平成19年3月、西南女子学院大学卒業、平成20年4月より鞍手町立病院給食室に管理栄養士として勤務。

# Support

COMMENT

国民健康保険  
制度の  
解説です

国保の

そこが知りたい



役場国保年金係 ☎42局2111番

## こんなときには 14日以内に 必ず届け出を

加入は世帯単位で、  
届出は14日以内に

国保へは世帯単位  
で加入し、加入手続き  
は世帯主が行うことにな  
っています。世帯主  
は自分の家族に異動が  
あったときは、14日以  
内に届出をしなければ  
なりません。

家族一人ひとりが  
みんな被保険者です

国保では、加入は世  
帯単位ですが、家族一  
人ひとりが皆、被保険  
者です。保険証は被保  
険者ごとに交付されま  
す。同じ住居に住んで  
生計が一緒の人は同じ  
世帯となります。  
住み込みの店員やお

手伝いさんなどでも、  
雇用主と同じ住居で生  
活をし、賃金の支払い  
がなく、生計を一にし  
ていると認められる場  
合は、雇用主と同じ世  
帯になります。また、  
賃金の支払いがあり、  
生計が別であると認め  
られる場合は、それぞ  
れ別の世帯となります。

届出が遅れると…

- 届出が遅れると、
  - ① 保険税をさかのぼって  
払わなければならない
  - ② 医療費を全額自己負担  
しなければならない
  - ③ 後で医療費を返さな  
ければならない
- という場合があります  
のでご注意ください。

### ◆ 国保に加入するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村から転入してきた	印かん、ほかの市区町村の転出証明書
職場の健康保険をやめた	印かん、職場の健康保険をやめた証明書
生活保護を受けなくなった	印かん、保護廃止決定通知書
子どもが生まれた	印かん

### ◆ 国保から脱退するとき

こんなとき	手続きに必要なもの
ほかの市区町村へ転出する	印かん、保険証
職場の健康保険に加入した	印かん、国保の保険証、職場の健康保険証
生活保護を受けるようになった	印かん、保険証、保護開始決定通知書
国保の加入者が死亡した	印かん、保険証、預金通帳、会葬御礼状等

### ◆ そのほかのとき

こんなとき	手続きに必要なもの
町内で住所が変わった	印かん、保険証
世帯が分かれた、一緒になった	印かん、保険証
就学のため住所を変えた	印かん、保険証、在学証明書
保険証をなくした、汚れて使えなくなった	印かん、使えなくなった保険証
世帯主や加入者の名前が変わった	印かん、保険証

※各種届出には、身分証明書の提示が必要です。

国民健康保険（国保）に加入している  
世帯の全員、またはその一部のの人に次  
のような異動があった場合には、14日  
以内に役場保険健康課国保年金係へ届  
出をしてください。届出を忘れたり、  
遅れたりすると、保険証を使った医療  
が受けられないことがあります。



● 後期高齢者医療保険―  
第7期分  
納期限は1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

● 今月の納付(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

● 今月の納税(1月)



● 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、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、保健健  
康課公費医療係まで

● 税金・保険料の納付は  
安心・便利で確実な  
口座振替で

● 100円です。  
● 問い合わせ 役場保  
険課公費医療係まで

● 届出期間 1月31日(金)  
● 土地・家屋の用途や  
床面積などの  
変更届出を忘れずに

● 土地や家屋の所有者で、  
平成31年1月から12月ま  
での間に次のような変更  
があった人は、忘れずに  
届け出て下さい。「土地の  
利用状況(地目)が変わっ  
た人」、「家屋の増築・解  
体などにより床面積など  
の変更があった人」、「家  
屋を取り壊した人」、「登  
記されていない家屋の所  
有権を移転(売買・贈与・  
相続)した人」。

● 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

● 課公費医療係まで  
● 確定申告会場について

● 問い合わせ 国民健康  
保険税については役場  
税務住民課収納係、後  
期高齢者医療保険料に  
ついては役場保険健康

● 今年も2月17日(月)  
から3月16日(月)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。

● 2月17日(月) から28日  
(金)まで 歴史民俗博  
物館

● 3月2日(月) から16日  
(月)まで くらじの郷

● 社会福祉協議会の  
無料法律相談  
野中・西村法律事務所



● 2月17日(月) から28日  
(金)まで 歴史民俗博  
物館

● 3月2日(月) から16日  
(月)まで くらじの郷

● 2月17日(月) から28日  
(金)まで 歴史民俗博  
物館

● とき 1月27日(月)  
▽受付 午後0時45分  
から▽相談 午後1時  
から3時まで

● とき 1月10日(金)▽  
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

● とき 1月10日(金)▽  
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

● とき 1月10日(金)▽  
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



Calendar 2020

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

### 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
  - 11月9日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▼とき 11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。

### くらはて病院での相談

- ▼とき 11月9日(木) 午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▼とき 11月23日(木) 午後2時から5時まで(あそく補聴器) ▼とき 11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はて病院まで

### N-din (エヌディン) 出張相談会を行います

直方市が設置している無料の経営相談所「N-din(直鞍ビジネス支援センター)」では、個別相談による『知恵出し』で、事業者の皆さんの「夢の実現」を全力でサポート！「今より良くなりたい」「起業・創業したい」と考

えている事業者の皆さん、ぜひ一度ご相談ください。

- とき 1月16日(木) 午前9時から(1組約1時間、先着7組、相談無料、事前予約制)
- ところ くらしの郷相談室
- 問い合わせ 直鞍ビジネス支援センター ☎ 28局7081番まで

### 若年性認知症 サポートセンター

福岡県では、若年性認知症の人やその家族を対象に、医療・福祉・就労などに関して、電話または面談(要予約)による無料相談を行っています。

- とき 毎週火曜日から土曜日までの午前10時から午後4時まで
- ところ クローバープラザ(春日市原町三丁目1番7号)
- 電話番号 ☎ (092) 574局0196番

### 認知症介護相談窓口

福岡県では、認知症の人やその家族が抱える認知症に関する介護の悩みごとに対して、電話または面談(要予約)による無料相談窓口を開設しています。

## 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!!」

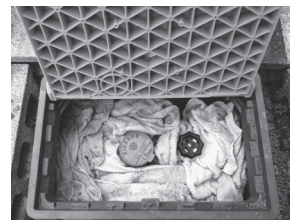
寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂する恐れがあります。露出した水道管には、図1のように寝る前に糸が引く程度に水を流したままにする、保温チューブを巻くなどで凍結を予防しましょう。また、メーターボックス内の凍結予防には、図2のように布やビニール袋に新聞紙を丸めたものを詰めるのが効果的です。

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



(図1)



(図2)

### 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・借りたい、売りたい・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ので、気軽にご相談ください。

- とき 毎週水・土曜日の午前11時から午後4時まで
- ところ クローバープラザ
- 電話番号 ☎ (092) 574局0190番

### 110番は緊急電話相談は#9110へ

1月10日は110番の日。これに合わせて警察では110番の適正な利用を呼びかけています。「110番」は事件・事故の緊急通報専用電話です。緊急の対応を必要としない相談・要望などの通報は「#9110」を利用してください。

- とき 1月10日(金) 午前10時から11時30分まで



### くらしの郷 ふれあい棟の休館日

くらしの郷の勤労者ふれあい棟(体育館)の1月の休館日は、次のとおりです。なお、年始は1月4日(土)からの開館となります。

- 休館日 6日(月)、13日(月・祝)、19日(日)、20日(月)、27日(月)
- 問い合わせ 社会福祉協議会まで

### 鞍手町男女共同参画講演会を行います

町では、男女共同参画

## がん健診は、Positron Emission Tomography で早期発見!

(陽電子放射断層撮影)

ずっと元気でいてほしいから

## PETがん健診は「健康のための道しるべ」



ぜひ、このような方はPETがん健診をお受けください。

- 健康状態に不安のある方
- がん経験者(再発および転移の確認)
- がん家系の方
- 人間ドックやがん検診を受けていない方
- 安心したい方



PCサイト

資料請求 お問い合わせ

①お電話ください ☎ 0120-66-2503

②インターネットにて 北九州PET 検索



一般財団法人西日本産業衛生会 北九州PET健診センター 〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2 (代)TEL.093-591-2503



## 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、次のとおり町立保育所と2つの私立保育園の令和2年度入所受付を行います。なお、剣第一保育所は今年度をもって閉所するため、令和2年度の募集はありません。

- **とき** 1月6日(月)から31日(金)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(住民税非課税世帯の0~2歳児、3~5歳児は無料)
- **問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権係まで

社会の実現に向けて、次のとおり平成31年度鞍手町男女共同参画講演会を行います。

- **とき** 2月2日(日) 午前10時から正午まで
- **ところ** くらじの郷
- **講師** 松本久美子さん(フリーアナウンサー)
- **問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権係まで

### 介護に関する人間的な研修を行います

福岡県介護に関する人間的な研修を次のとおり開催します。

- **とき** 1月25日、2月1日、15日、22日、29日(いずれも土曜日)。受付9時30分、開始10時

- **ところ** 飯塚市庄内保健福祉総合センター(ハーモニ)
- **内容** 介護に関する基本的な知識
- **対象** 介護未経験の人で5日間受講できる人(定員50人、先着順)
- **問い合わせ** 福岡県社会福祉協議会人材・情報課(092)584局3310番まで

### 自衛隊就職説明会、自衛官採用試験を行います

自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり自衛隊就職説明会及び自衛官候補生採用試験を行います。

補生の採用試験を行います。

- **自衛隊就職説明会**  
▽とき 1月7日(火) 午前10時から午後3時まで  
▽ところ 直方市中央公民館3階 第3学習室
- **自衛官候補生採用試験**  
▽試験期日 2月15日(土) 試験会場 陸上自衛隊小倉駐屯地  
▽受験資格 日本国籍の18歳以上33歳未満の人  
▽申込期間 1月15日(水)から2月4日(火) 22局4847番まで
- **問い合わせ** 自衛隊飯塚地域事務所(0948)4847番まで



### 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布します。詳しくはお問い合わせください。

- **募集案内書配布期間及び申込受付期間** 1月9日(木)から1月31日(金)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

### 政治家の寄附や有権者が政治家に寄附を求めることは禁止されています

年末年始はお歳暮やお賀など、何かと贈り物やお祝い事をする機会が多いシーズンです。しかし、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることはもちろん、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも公職選挙法により禁止されています。有権者一人ひとりがルールを守って、明るい選挙の実現を目指しましょう。

### くらのまるしえに 出店しませんか?

「人が集い、交流する拠点をつくる」ことを目的に定期的に開催している「くらのまるしえ」。

くらのまるしえ実行委員会では、次回、3月8日(日)開催分の出店者を次のとおり募集しています。多くの来場者とコミュニケーションがとれるこの機会に、ぜひ出店してみませんか。

- **開催日** 3月8日(日) 午前10時から午後2時まで
- **会場** くらじの郷 中庭 芝生広場
- **出店料** ▽臨時営業許可を必要とする飲食 3千円▽農産物と加工品、雑貨等の物販 2千円▽果物・野菜のみの物販 500円
- **申込方法** 申込書等を町ホームページからダウンロードまたは役場地域振興課窓口で受け取り、必要事項を記入して申し込んでください
- **申し込み・問い合わせ** 役場地域振興課地域振興係まで



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!!

## 町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	7件(-6)	件数	60件(-19)
死者	0人(±0)	死者	0人(-2)
傷者	8人(-7)	傷者	79人(-21)

- 巡回交通事故相談**
- とき 1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 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

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す。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。

●申請に必要なもの 印かん・国民健康保険証・住民税非課税世帯の人

で、過去一年間に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

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認定証を発行します。

## 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	159件(+90)	刑法犯総数	734件(-126)
オートバイ盗	0件(-3)	オートバイ盗	7件(-20)
自転車盗難	4件(-2)	自転車盗難	66件(-12)
空き巣	13件(+10)	空き巣	44件(-9)

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

また、窓口負担が3割で、課税所得が690万円未満の被保険者がいる場合には限度額適用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ます。すでに認定証を持つている場合は、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

### 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。2月に75歳を迎える人(昭和20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特定記録で郵送します。

●問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで

### 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。

直方鞍手医師会ホームページよりご確認ください。

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

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

## B型肝炎 給付金について 無料個別相談会

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

日程・会場	内容
1/23	ハピネスなかま 会議室2
1/24	黒崎ひびしんホール 会議室B
1/25	北九州市ウエルとばた 31会議室
1/31	北九州市立総合農事センター 小会議室
2/1	北九州市立商工貿易会館 (シティプラザ) 301会議室

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

給付金 50万円~3,600万円 ※病態に応じて給付金等の内容が異なります

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

完全予約制 (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。

無料電話相談も 同時受付中! お気軽に電話ください

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所

東京都新宿区四谷4-3 福岡ビル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/



## 応募してみませんか 会計年度任用職員制度

会計年度任用職員とは、一会計年度（4月1日～翌年3月31日）を超えない範囲で任用される一般職非常勤職員です。法律の改正により令和元年度まで任用されていた臨時職員・嘱託職員制度は、令和2年度からこの会計年度任用職員に移行します。

### 令和2年度任用 会計年度任用職員募集

町では、令和2年4月1日から任用する会計年度任用職員を募集します。申込方法について、詳しくは下記の場所で配布している募集要領をご覧ください。

- **募集要領配布場所** 役場総務課人事係で配布しています。また、町ホームページからダウンロードすることもできます
- **任用期間** 令和2年4月1日から令和3年3月31日まで  
※在任中に翌年度の募集に応募した場合、選考の結果により再度任用を行う場合があります。
- **勤務条件** 報酬や勤務時間などは職種によって異なります。詳しくは募集要領をご覧ください
- **問い合わせ** 役場総務課人事係まで

- **介護保険証を交付します**  
2月に65歳を迎える人（昭和30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29日（水）、30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** 交付案内の通知書類、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

場福祉人権課高齢者支援係まで

### 介護保険広域連合 認定調査員募集

- **介護保険に関する訪問調査業務を行う認定調査員の採用試験を行います。**
- **試験日** ▽1次試験 2月9日（日） ▽2次試験 2月23日（日・祝）
- **受験資格** 保健師、看護師、准看護師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員のいずれかの資格を有し、自家用車での調査活動ができる人
- **雇用期間** 令和2年4月1日から令和3年3月31日まで ※週4日

- **勤務、雇用延長有**
- **報酬** 年額240万円程度（社会保険加入・通勤手当有）
- **申込方法** 1月14日（火）から2月5日（水）までに宮若市、小竹町、鞍手町の高齢者担当窓口または介護保険広域連合鞍手支部窓口で申し込んでください
- **問い合わせ** 介護保険広域連合鞍手支部 ☎34局5046番まで

### 鞍手町地域福祉計画 策定委員会委員を 募集します

町では、平成28年3月に「鞍手町地域福祉総合計画」を策定しましたが、

- 令和2年度をもって計画期間が満了することから次期地域福祉計画の策定準備を進めています。その中で、広く町民のみなさんの意見を反映させるため、次のとおり鞍手町地域福祉計画策定委員会委員を募集します。
- **仕事内容** 鞍手町地域福祉計画の策定及び見直しについての検討及び協議
- **任期** 委嘱日（第1回会議開催日）から検討及び協議が終了する日まで（5回程度の会議を予定しています）
- **手当** 1回の会議出席につき4千500円（交通費は別途支給）
- **募集人員** 1人。応募者多数の場合は1月21日（火）に公開抽選会を予定しています
- **応募資格** 鞍手町に住民票がある20歳以上の人で地域福祉計画の策定について意見を出したい人
- **応募締切** 1月14日（火）午後5時15分。郵送の場合は同日必着
- **応募方法** ①応募用紙を役場福祉人権課窓口で受け取るか町ホームページからダウンロードし、必要事項を記入して窓口提出（郵便、FAX可） ②町ホームページから直接応募

ページから直接応募  
場福祉人権課高齢者支援係まで

### 第7回遠賀川流域 リーダーサミット

- **とき** 1月26日（日）午後1時から
- **ところ** 宮若市文化センター
- **定員** 700人
- **内容** 遠賀川流域自治体の首長等によるパネルディスカッション（まちづくり、防災・減災等）、遠賀川で活動する団体・子どもたちの発表など
- **問い合わせ** 国土交通省遠賀川河川事務所 ☎22局1830番まで



次の方々から寄附（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（かっこ内は故人。故人敬称略）。

- **社会福祉協議会へ**  
▽入江ふじ子様 〓 猪倉（治樹）
- **くらべて病院へ**  
▽入江ふじ子様 〓 猪倉（治樹）
- ▽小長光滋子様 〓 本村（瑛子）

## 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



テーマ

「新年も栄養バランスを大切に!!」

【れんこんハンバーグ】 1人当たりの栄養価 251kcal

■材料 (6人分)

れんこん (400g)、【A…合いびき肉 (400g)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)】、サラダ油 (大さじ1.5)、【B…おろし大根300g、青しそ (3枚)】、ポン酢しょうゆ (大さじ2)

■作り方

- れんこんは皮をむき、半分はあらくきざみ、残りはすりおろす。青しそはみじん切りにする。
- ボウルに【A】の材料を入れて、粘りが出るまで混ぜ、れんこんを加え混ぜる。人数分に分け、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンに油を中火で熱し、ハンバーグを焼く。皿に盛り、混ぜ合わせた【B】の材料をのせ、ポン酢をかける。



【納豆ドレッシングサラダ】 1人当たりの栄養価 177kcal

■材料 (6人分)

ゆで卵 (6個)、サニーレタス (360g)、きゅうり (300g)、ミニトマト (18個)、【納豆ドレッシング…納豆 (120g)、酢 (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、しょうゆ (小さじ2)、砂糖 (小さじ1/2)、豆板醤 (小さじ1/2)】

■作り方

- サニーレタスは一口大にちぎる。きゅうりは1cm厚さの輪切りにする。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。ゆで卵は4等分に切る。
- 【納豆ドレッシング】の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 器に①を盛り合わせ、納豆ドレッシングをかける。



年末年始の過ごし方に注意!

年末年始はいつもより食べたり飲んだりする機会が増えるうえに、活動量が減る時期です。食事や運動に気をつけて過ごしましょう。

- 野菜は1日350gを目標にたっぷり食べる
- 減塩を心がける
- お酒は適量に ※ビール500ml、日本酒1合程度
- 積極的に体を動かす

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	元日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	町立保育所・私立保育園入所受付開始 (31日まで) (13ページ参照)
7	火	
8	水	
9	木	1歳半、3歳健診 (くらしの郷保健棟、8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 (くらすて病院: 14時~16時30分、12ページ参照)
10	金	無料法律相談 (くらしの郷: 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	土	
12	日	鞍手町成人式 (くらしの郷体育館: 受付9時30分~、6ページ参照)
13	月	成人の日
14	火	乳幼児相談 (くらしの郷保健棟、8ページ参照)
15	水	
16	木	4か月健診 (くらしの郷保健棟、8ページ参照) 直鞍ビジネス支援センター出張相談会 (くらしの郷: 9時~、12ページ参照)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、12ページ参照)
23	木	7か月、12か月健診 (くらしの郷保健棟、8ページ参照) 補聴器相談 (くらすて病院: 14時~17時、12ページ参照)
24	金	
25	土	子どものお話の会 (歴史民俗博物館: 11時~、7ページ参照)
26	日	総合健診 (くらしの郷保健棟: 8時30分~10時30分、8ページ参照)
27	月	総合健診 (くらしの郷保健棟: 8時30分~10時30分、8ページ参照) 町民税 (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、11ページ参照)
28	火	補聴器相談 (くらすて病院: 14時~16時30分、12ページ参照)
29	水	介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、15ページ参照)
30	木	介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、15ページ参照)
31	金	



● 町の人口・11月の人の動き

- ・人口 15,849人
- ・出生 3人
- ・男性 7,540人
- ・死亡 21人
- ・女性 8,309人
- ・転入 34人
- ・世帯数 7,498世帯
- ・転出 46人

(令和元年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>