

新たな力で躍動するまち

ふくくら 広報

# くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●令和元年度町の決算  
…… 2～4 ●まちの話題・すくすく日記…… 5  
●ひろば・広報ぎやらりー…… 6～7 ●ほん大好き…… 8  
●くらて病院・梅崎外来看護副師長の調子はいかが?…… 9 ●いきいき健康だより…… 10  
●国保のそこが知りたい…… 11 ●くらしの情報…… 12  
～ 15 ●元気になる献立・11月のカレンダー…… 16

## コスモス 100 万本が満開

新北地区農地・水・環境保全協議会のみなさんが種を蒔いたコスモスが満開を迎えました。鮮やかな色合いに、訪れた人たちは明るい笑顔になっていました。



平常時は、町のさまざまな情報や「ごみの分別方法」等の検索ツールとして、災害時は避難情報の受信ツールとして活用できます。ぜひ、ご登録ください。



# 11

November  
2020  
No.731

# 算

令和元年度の町の決算です。  
町が行っている事業は、  
皆さんが納めた税金や、  
国・県からの支出金などでまかなわれています。  
決算は、このお金が皆さんの暮らしやまちづくりの中で、  
どのようにいかされてきたかをまとめたものです。  
では、町の家計簿のあらましを見てみましょう。



一般会計

## 収入 75億 9,760 万円

INCOME

・その他（財産収入・分担金及び負担金・繰越金・繰入金・諸収入等）…6億8,474 万円 (9.0%)

・その他（地方譲与税・地方消費税交付金等）…4億2,851 万円 (5.6%)



・使用料・手数料…1 億 5,908 万円 (2.1%)



※数字は四捨五入しているため、必ずしも合計と一致するとは限りません。

住民サービスの向上と新たなニーズに迅速かつ的確に対応できるよう、財源の確保に努め財政の健全化を図っています。

一般会計の収入総額は、75 億 9,760 万円です。収入は、自主財源と依存財源に分けることができます。

自主財源は、町税や使用料・手数料、財産収入、繰越金、繰入金など、町が独自に収入した財源で、令和元年度は 27 億 4,972 万円。そのうち町税は 19 億 590 万円で、収入全体の 25.1%を占めています。

依存財源は、地方交付税や国・県からの支出金、町債などで今年度は収入全体の 63.8%を占めています。このうち収入全体の 31.8%を占める地方交付税(全国各市町村の財政力のバランスを取るために国から配分されるお金)は 24 億 1,696 万円、国からの支出金は 7 億 3,488 万円、県からの支出金は 5 億 3,798 万円、町債（道路や公園、学校など町が行う建設事業などの資金を調達するために国などから借り入れるお金）は 7 億 2,954 万円となっており、依存財源による収入は 48 億 4,788 万円となっています。

## 地方債の残高

令和元年度の鞍手町の決算における地方債（借金）の残高は次のとおりです。

### ○地方債残高

会計の名称	平成30 年度末残高 ①	令和元年度借入額 ②	令和元年度償還額 ③	令和元年度末残高 ①+②-③
一般会計	80 億 392 万円	7 億 2,954 万円	9 億 90 万円	78 億 3,256 万円
鞍手町流域関連公共下水道事業特別会計	36 億 3,146 万円	2 億 4,320 万円	1 億 5,706 万円	37 億 1,760 万円
地方独立行政法人くらて病院貸付金等特別会計	9 億 2,312 万円	2 億 4,740 万円	1 億 2,500 万円	10 億 4,552 万円
鞍手町水道事業会計	9 億 4,760 万円	0 円	5,678 万円	8 億 9,082 万円

# まちづくりの基本となる第5次総合計画（前期）に基づき、 限りある財源の効率的な運用に努めました。

令和元年度はどんな事業にお金を使ったのでしょうか。一般会計の支出総額は、75億3,801万円です。町民1人当たり47万1,656円が使われたこととなります(平成31年4月30日現在人口15,982人)。

支出は、使われるお金の目的によって総務費や民生費、土木費などに分けられています。このうち最も大きな割合を占めているのが民生費で、障害者の自立支援費に5億4,344万円、介護保険広域連合への負担金として2億9,044万円、重度障害者や子ども、ひとり親家庭などへの医療費補助に1億1,294万円使いました。また、教育費では、小学校（6校）空調設備設置工事に2億1,929万円、衛生費では、ごみやし尿の処理に3億5,983万円使いました。

# 決

一般会計

## 75億3,801万円 支出

EXPENDITURE



・農林水産業費…1億7,293万円 (2.3%)

・消防費…3億3,382万円 (4.4%)

<b>民生費</b> 26億3,183万円 (34.9%)	<b>総務費</b> 11億9,244万円 (15.8%)	<b>公債費</b> 9億3,878万円 (12.5%)	<b>衛生費</b> 7億9,149万円 (10.5%)	<b>教育費</b> 7億9,150万円 (10.5%)	<b>土木費</b> 5億5,701万円 (7.4%)
-------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

・議会費…9,353万円 (1.2%)

・商工費…3,419万円 (0.5%)

## 項目別支出内訳

### 民生費

- 障害者の自立支援に（5億4,344万円）
- 介護保険広域連合負担金に（2億9,044万円）
- 重度障害者や子ども、ひとり親家庭などの医療費補助に（1億1,294万円）
- 児童手当に（2億2,675万円）
- 老人保護措置の委託に（1,315万円）
- 社会福祉協議会への補助金（5,112万円）
- 地域包括支援センター事業費に（3,305万円）

### 総務費

- 定住促進奨励金（2,180万円）
- コミュニティバス等・路線バスの運行維持に（6,131万円）
- コミュニティ団体の助成に（1,740万円）

### 衛生費

- ごみやし尿の処理に（3億5,983万円）
- くらで病院の負担金に（2億6,977万円）
- 予防接種などに（3,304万円）
- 母子保健対策に（1,541万円）
- 合併浄化槽の設置補助に（369万円）

### 教育費

- 小学校（6校）空調設備設置工事に（2億1,929万円）
- 町民グラウンド防球ネット設置工事に（2,063万円）
- 幼稚園利用給付事業に（1,665万円）
- 外国青年招致事業に（1,008万円）

### 土木費

- 下水道事業の補助に（2億8,089万円）

- 道路や橋の新設や整備に（9,393万円）
- 河川の整備に（759万円）
- 町営住宅の維持管理に（6,605万円）

### 消防費

- 直轄広域消防の負担金に（2億4,436万円）
- 防災行政用無線の工事費に（5,316万円）

### 農林水産業費

- 多面的機能支払事業に（3,130万円）
- 水田農業担い手機械導入支援事業に（1,679万円）
- 水路やため池の整備に（2,713万円）
- 計画転作互助方式推進事業に（1,435万円）

### 商工費

- 元気まつり補助金に（281万円）
- 特産品販売促進事業補助金に（175万円）

## 財政健全化判断比率と資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、毎年度、市町村の財政状況に関する指標を報告することが義務付けられています。令和元年度の鞍手町の財政状況に関する指標は次のとおりで、健全化基準を超えている会計はありません。

### ○財政健全化判断比率

単位：%

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
鞍手町の比率	—	—	8.7	なし
早期健全化基準	15.00	20.00	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	基準なし

※（—）表示は黒字

### ○公営企業の資金不足比率

単位：%

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
鞍手町水道事業会計	—	20.00
鞍手町流域関連公共下水道事業特別会計	—	20.00

※（—）表示は資金不足なし

実質赤字比率…一般会計等の赤字から財政運営の深刻度をみる比率／連結実質赤字比率…町のすべての会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率／実質公債費比率…借金の返済額等の大きさから資金繰りの危険度をみる比率／将来負担比率…町が抱える負債の残高から将来の財政への危険度をみる比率／資金不足比率…資金の不足割合から経営状況の深刻度をみる比率

## 国民健康保険事業特別会計

▷収入…18億8,364万円 ▶支出…18億2,938万円

自営業の人や退職者などの医療費を給付する会計です。主な収入は、保険税と県支出金。主な支出は、医療費や県に納める事業費納付金などです。

●対象者 2,420世帯 3,791人 ●1人当たりの医療費 396,780円



## 後期高齢者医療特別会計

▷収入…2億7,076万円 ▶支出…2億6,895万円

平成20年度から始まった75歳以上の人が加入する後期高齢者医療制度を運営するために設けられた会計です。県内のすべての市町村が加入する福岡県後期高齢者医療広域連合が運営主体となり、町と協力して制度運営に当たっています。令和元年度の対象者は、2,830人です。



## 住宅新築資金等特別会計

▷収入…69万円 ▶支出…69万円

旧同和地区の住宅環境を改善するための会計です。収入は、貸付金の回収金。支出は、一般会計への繰入金です。



## 流域関連公共下水道事業特別会計

▷収入…9億343万円 ▶支出…9億340万円

生活環境の向上と河川の汚濁防止を目的に下水道を整備するための会計です。支出の約55.2%は、中山地区などの下水道管の整備に使われました。また、9.5%は、中間市に建設している終末処理場（中間市、水巻町、遠賀町との共同事業）の建設負担金や維持管理負担金です。



## かんがい施設維持管理運営費特別会計

▷収入…2,920万円 ▶支出…2,920万円

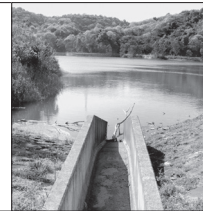
町内11か所に設置されているポンプの維持管理をするための会計です。収入は、財産運用収入や運営基金からの繰入金などです（令和元年度は、利息等922万円を積み立てています）。支出は、運転手の手当やポンプの維持管理費です。



## 谷山池パイプライン水利施設維持管理運営費特別会計

▷収入…448万円 ▶支出…448万円

農業用水を確保するために室木の谷山池から倉坂地区まで約13kmにわたって設置されているパイプラインを維持管理するための会計です。収入は、財産運用収入や運営基金からの繰入金などです（令和元年度は、利息等36万円を積み立てています）。



## 地方独立行政法人くらて病院貸付金等特別会計

▷収入…3億8,532万円 ▶支出…3億8,532万円

地方独立行政法人くらて病院（旧町立病院）への貸付金などを管理するための特別会計です。収入は、町が直接借り入れる町債や町債の償還に関してくらて病院から受け取る負担金です。支出は、町が借り入れた町債をくらて病院に貸し付ける貸付金や町債の元利償還金などです。



**特別会計** (収入) **34億7,752万円** (支出) **34億2,141万円**

**企業会計** (収入) **3億3,539万円** (支出) **3億3,155万円**

## 水道事業会計

▷収入…3億3,539万円 ▶支出…3億3,155万円

水道事業の運営のために設けられた会計です。収入の大部分は、私たちが支払った水道料金です。支出は、安全な飲み水を作るための費用です。

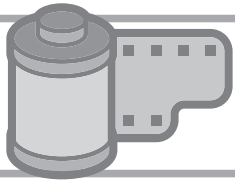
●給水戸数 6,633世帯 ●給水人口 13,929人



一般会計のほかには、7つの特別会計と1つの企業会計があり、どの会計も私たちの暮らしを支えるために役立っています。



※数字は四捨五入しているため、必ずしも合計と一致するとは限りません。



# まちの話題

My Town Topics



## 一つでも多くの命を救うため

▶ 木月池で水難事故対応訓練

9月16日、木月池で直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部による水難事故対応訓練が行われ、鞍手出張所の職員9人と宮田消防署(宮若市)の潜水隊7人が参加しました。訓練でははじめに、事故発生時に素早く対応できるよう救助用具の呼び方の確認・統一が行われました。また、その後は水難事故が発生したことを想定し、救助用ポートや水上用の担架などを使って溺れた人を捜索、救助する訓練が行われました。

訓練後、鞍手出張所の松永所長は「この訓練での成果を十分に生かし、町民の安全・安心のため、所員一同、全力で取り組んで参ります」と話していました。

## SNS 悪口書かない 傷つけない

▶ 町内小学生がコンクールで最優秀賞を受賞

西川小学校6年生の平野美羽さんが全国地域安全運動モデル標語コンクールで最優秀賞を受賞しました。

「こんなに大きな賞をもらえるとは思っていなかった。この標語を、たくさんの人に知ってもらい、犯罪を減らしたい。」と思いを話してくれた平野さん。この標語には、最近のSNS(ソーシャルネットワークサービス)での誹謗中傷のニュースを見て、悲しいニュースがなくなってほしい、という願いが込められています。平野さんの思いが届いて、SNSでの犯罪が減っていくことを心から望んでいます。



## 地域医療に貢献を

▶ トヨタ自動車九州株式会社からバリアボックスの寄贈

10月6日、トヨタ自動車九州株式会社より直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部に「バリアボックス」が5つ寄贈されました。

搬送される患者の頭部に、ボックスを置き、バリアボックスに空いた穴より手を入れて搬送患者に処置を行うことで、搬送患者と救急隊員との飛沫感染のリスクを減らすことができます。

トヨタ自動車九州株式会社の常富公一総務課長は、「地域医療に貢献することができて嬉しい。」と話をしていました。

トヨタ自動車九州株式会社には、これまで救急搬送時に隊員が着用するフェイスシールドを寄贈していただいています。

## すくすく日記

### 11月生まれ



### 権藤 綜真くん

令和元年 11月 22日 生まれ  
綜真くんお誕生日おめでとう。いつもご飯をもりもり食べてくれてありがとう。お姉ちゃんたちと一緒に元気に育ってね。(父 大悟さん・母 実希さん・新北)

### 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。12月生まれは、11月10日(火)までに申し込んでください。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 (jouhou@town.kurate.lg.jp) まで。

PC・スマホからの申し込みは下記ページへ  
<http://www.town.kurate.lg.jp/syukai/kouhou/sukusukunikki.html>



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。

## 直方・鞍手地域の 体験交流型イベント 「ちよつくらふれ旅」の 担い手募集!!

株式会社NOTE

直方・鞍手地域（直方市・宮若市・小竹町・鞍手町）の住民自らが地域振興の担い手となり、地域の魅力を発信する「ちよつくらふれ旅」。

あなたも体験プログラムを企画・開催する担い手になりませんか？希望する場合は、福岡県庁ホームページを下記QRコードより確認してください。

※令和3年「ちよつくらふれ旅」は7月から11月までの開催を予定しています。

●募集期間 令和2年11月1日(日)から令和3年1月8日(金)

●問い合わせ 株式会社NOTE ☎(080) 4057局9743番まで



## 私たち 介護予防サポーター3期生 です!!

●鞍手町地域包括支援センター

私たちは、みなさんの健康づくりや町づくり等のサポート支援をさせていただきます。今後、地域づくり、介護予防を目的とした教室や活動等で色々とお手伝いします。

みなさん、よろしくお願ひします。

※介護予防サポーターリーダーとは、介護予防サポーター養成講座の全講座を受講したみなさんです。

●問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター ☎43局3019番まで



## 介護予防サポーター 養成講座

●鞍手町地域包括支援センター

介護予防のボランティアを育成する講座です。自分の健康づくりや地域のために役立つことを学んでみませんか。講座では、「ふつくらくらくらて体操」を使って毎回、運動をする予定です。全講座終了後に修了証を交付して、希望者には介護予防事業での活動を依頼します。

●とき 令和3年1月18日から毎週月曜日（祝日を除く全9回）。時間は、午前10時から11時30分まで

●ところ 総合福祉センター管理棟研修室A B

●対象者 町内在住の74歳以下の人で、参加に送迎等を要しない人。鞍手町に住民票のある人

●参加費 無料

●募集人員 15人程度（定員になり次第締め切ります）

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めながら開催します

※参加希望者には、後日に案内を個別に郵送します

●問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター ☎43局3019番まで



サポーターとして活躍している様子

## 絵画



### 高辻フサ子さん (新延)

私は、いつも干支を書いています。初めて人の絵を書きました。手を合わせて衣をまとった可愛いお坊さんに心をひかれました。でも難しかったです。

## リフォーム

### 中村富士恵さん (リフォーム教室)



羽織をほどいて作りました。衿つけがむずかしかったです。

## 短歌

### 渡辺栄子さん (くらじ短歌会)

風船が大砲よりもミサイルよりも遠くまで飛んだという事実が、この地球上にありました。子ども万歳・風船万歳です。

子が放つ赤き風船風に乗  
大砲よりも遠くに飛びしと

## 風船に託した人権の花

● 役場福祉人権課

10月15日、新延小学校の児童たちが春から夏にかけて育てたひまわりの種を収穫し、このひまわりの種を入れた袋をエコ風船につけて飛ばしました。この事業は「人権の花」運動の一環として行ったものです。この日は天候にも恵まれ、風船は大空高く舞い上がり、大分県中津市や宇佐市などから「風船を拾いました」と電話や手紙が届いています。また、12月の人権週間に合わせて、鞍手町役場で人権の花運動の作品を展示する予定です。



## 懐かしいあの人と再会 令和3年1月10日は 鞍手町成人式

● 教育課生涯学習係

令和2年度の成人式を次のとおり行います。該当する人には12月初旬に往復はがきでご案内します。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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催内容等に変更が生じた場合は、ホームページ等でお知らせします。

- 対象者 平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの人の人
- とき 令和3年1月10日(日) 午前10時30分受付開始
- ところ 町立体育館
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで

## 町内の事業者のみなさん 「くらって青年部冬まつり」に 出店してみませんか

● 鞍手町商工会青年部

鞍手町商工会青年部では、「くらって青年部冬まつり(仮称)」を次のとおり開催します。

新型コロナウイルス感染症の拡大予防に最大限努め、町民のみなさんが楽しめるアットホームなイベントにしたいと考えています。町内の事業者のみなさん、この冬まつりに出店者として参加してみませんか。



- とき 令和3年1月31日(日)
- ところ 鞍手町文化体育総合施設内(町立体育館ほか・予定)
- イベント 地域で活躍するクラブチームの紹介、ダンス、運動会(オリジナル)、ピング大会など
- 出店ブース 飲食店、事業所の紹介、商品の紹介・展示など
- 募集期限 令和2年11月30日(月)まで
- 問い合わせ 今後の状況によって、イベントの中止や内容の変更があります。詳しいことは、鞍手町商工会事務局 ☎ 42局0357番(担当高山)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)



石粉粘土で作成したメッシュ編みの椅子とかぼちゃです。猫ドールは、顔と手、足首は粘土です。洋服は、手縫いです。

### リフォーム

古賀香代子さん  
(リフォーム教室)

この布は、缶コーヒー1個分くらいですが、先生の教えのおかげで夏の服が1着できあがりました。感謝です。



### 短歌

青山裕洋さん  
(くらじ短歌会)

くま蟬の声も、あぶら蟬の声も聞かなくなった8月の終わりの夕暮れ、不意にも法師蟬の声を庭に聞きました。澄みとおったその声に秋を感じた一瞬でした。

夕暮れを不意にも庭のモチの木に  
法師蟬すめる声にて鳴きぬ



## 今月新しく入りました。

※11月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・字がきれい！はいいことづくし (著=川南富美恵)
- ・大江戸火龍改 (著=夢枕獏)
- ・欲が出ました (著=ヨシタケシンスケ)

### 📖 子どもの本

- ・おぼけのやだもん どうぶつえんにいく (作=ひらのゆきこ)
- ・おどろきダンゴムシ図鑑 (作=奥山風太郎)
- ・ぴのちゃんとさむさむねこ (作=松丘コウ)

## 中でもこの本がオススメです。



### 俺の残機を投下します

著=山田悠介

すべてを捨てて世界一のプロゲーマーを目指す一輝。しかし30歳を目前にして成績は振るわず、徐々に心も荒んでいく。ところが、そんな悩める一輝の前に自分と全く同じ顔をした謎の三人組が現れた!?当初、不信感を露わにする一輝だが、彼らの切実な想いが少しずつ一輝の凍った心を溶かしていく—

### ムカムカドッカーン!

作=ミレイユ・ダランセ

超不機嫌な男の子、ロベールが部屋にとじこもっていると、大きな怒りの「かたまり」があらわれて大暴れ! さてそれをみてロベールは……。怒りを手放す方法が物語を通じて学べる絵本です。

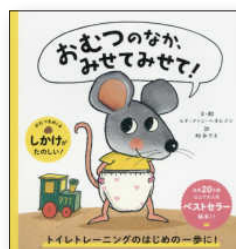


## 子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により  
11月の子どものお話の会はお休みします



著 好日日記  
著=森下典子



おむつのなか、おみせてみせて!  
作=ヒド・ファン・ヘネヒヤン

**映** 画化された「好日は好日」の続編です。お茶を始めて40年の著者が、数年にわたってつけていたノートをベースに話が進む。「これはお茶の稽古の記録だが、季節のめぐりの記録でもある。」とある様に、日々の稽古の様子が記されている穏やかな時間の流れの中に、体と精神で時を経て身につくもの、茶道の奥深さにあらためて道のつくもの、のすばらしさを感じる、心がホッとします。おすすめの1冊です。

**し** りたがりやのねずみくん。何があっても見ただる。あなればのぞき、なんでも気になる。ある日、お友達のうさぎくんのおむつの中を見せてもらう。コロコロうんちだ、次々にお友達のおむつの中を見せてもらうねずみくん。最後は、お友達からねずみくんのおむつの中を見せてよと言われ……。トイレトレーニングのはじめの一步に、とあるしかけ絵本です。

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冊紹介いたします。今月の紹介者は松浦みち子さんです。

# 広がる本だ



# 調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



# ADVICE Health

正しい手洗いと保湿ケアで手荒れを防ぎ、ウイルス・細菌から手を守ろう！

## ウイルス感染の予防

新型コロナウイルスや冬になると流行するインフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの感染経路の1つに接触感染があります。

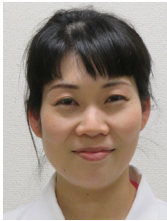
現在、新型コロナウイルス感染症の予防のため、手洗いや手指消毒が欠かせない日々が続いていますが、手荒れが気になっている人、すでに手荒れになった人もいると思います。手荒れは、冬になるにつれ皮膚が乾燥することやお湯で手を洗うことにより皮脂やセラミドが洗い流されて乾燥肌になることが原因です。また、感染予防のために行っている手洗いが手荒れを引き起こす原因になっているかもし

れません。間違った手洗いの繰り返しや手洗い後の保湿ケアをおろそかにすると手荒れを引き起こします。

皮膚の表面にある「角質層」は、刺激や異物の侵入から身体を守ったり、健康な皮膚を保つために水分を体内に保つようにバリアの機能を果たしています。角質層は3つの役割があり、①水分を逃さない作用②水分を補う作用③セラミドなどの水分を保つ作用です。これらの要素が減少することにより皮膚のバリア機能は低下します。つまり、荒れた手はバリア機能が低下してしまいうため、ウイルスや細菌が棲みやすい状況なのです。今月は、手荒れを予防する手洗い方法を紹介します。

しっかり泡を立てて洗えば、ゴシゴシと強く洗わなくても汚れは落ちます。手荒れが気になる場合は、まずは手荒れ防止のための手洗い、保湿ケアをしてみましょう。

## アドバイザー



梅崎泰代・つめざきやすよ・平成9年関西医科大学付属看護専門学校卒業後、同年4月より関西医科大学付属病院、平成15年より三菱化学病院等での勤務を経て、平成25年4月よりくらで病院病棟勤務。現在は外来看護副師長として外来勤務。皮膚排泄ケア認定看護師。



①水で手首から指先全体を濡らす



②泡をしっかり立てて手全体をやさしく洗う（指の間や手首も忘れずに）



④タオルで抑え拭きして保湿剤を塗る



③泡が残らないように水で洗い流す



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後も事業が中止、または日程が変更となる場合がありますので、直前の案内をご確認ください。

## 秋の総合健診(特定健診 各種がん検診)について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の集団健診は、1回あたりの受診人数を制限して実施しています。集団健診をご希望の場合は、お早めに下記の日程にお申し込みください。ご理解とご協力をよろしくお祈いします。

### ● 集団健診 (健診) 日程

期日		場所
令和2年	12月14日(月)、16日(水)、21日(月)	総合福祉センター
令和3年	1月24日(日)、25日(月)、27日(水)	
	1月28日(木)、29日(金)	中央公民館

- **受付時間** 午前8時30分から11時まで。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のうえ、受診してください
- **申込方法** 申込書が届いている人は、定員になり次第締め切りますので、早めに必要事項を記入して返送してください。また申込書が届いていない人で健診を希望する場合は、電話でご連絡ください
- **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)、結核検診、特定健診、基本健診、肝炎ウイルス検診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

## 高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種の接種費用について、広報10月号で自己負担額1,300円と掲載しておりましたが、福岡県の補助事業で接種費用が免除されることになりました。この機会に早めに予防接種を受けましょう。

- **対象者** ①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級程度の障がいを持つ人
- **接種期間** 令和2年10月1日から令和3年3月31日まで(感染予防のため12月中旬までに接種することが望ましい)
- **接種費用** 無料。なお、上記の対象者で生活保護世帯の人は診療依頼書が必要
- **問い合わせ** 役場保険健康課健康増進係まで

## 乳幼児健診・相談

10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

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、お気軽にお問い合わせください

区分	期日	対象児
4か月健診	11月12日(木)	令和2年6月16日から 令和2年7月15日生まれ
1歳半健診	11月5日(木)	平成31年3月31日から 平成31年4月22日生まれ
3歳健診		平成29年9月30日から 平成29年11月2日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別で通知しています

- **問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

## インフルエンザ任意予防接種費用補助

新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザの同時流行を警戒し、下記に該当する人のインフルエンザワクチン任意予防接種の費用を助成します。該当する人は、予防接種をした後に申請してください。

- **対象者** 鞍手町に住居登録のある生後6か月から18歳学年齢までの人
- **補助金額** 1人あたり4,000円まで

	条件	補助金額
例1	3,500円の予防接種を1回受けた	3,500円
例2	3,500円の予防接種を2回受けた	4,000円
例3	4,000円の予防接種を1回受けた	4,000円

※2回接種する人は、2回目の接種後に申請してください。

- **期間** 令和2年10月1日から令和3年2月28日までに接種したインフルエンザワクチン任意予防接種
- **申請方法** 保険健康課健康増進係に提出もしくは郵送
- **必要書類** ▷申請書=町ホームページよりダウンロード可能▷医療機関の発行する領収証=インフルエンザワクチン予防接種の内容が分かるもの(コピー可)▷対象であることを証明する書類=保険証等▷振込先口座を確認できる書類
- **問い合わせ** 役場保険健康課健康増進係まで



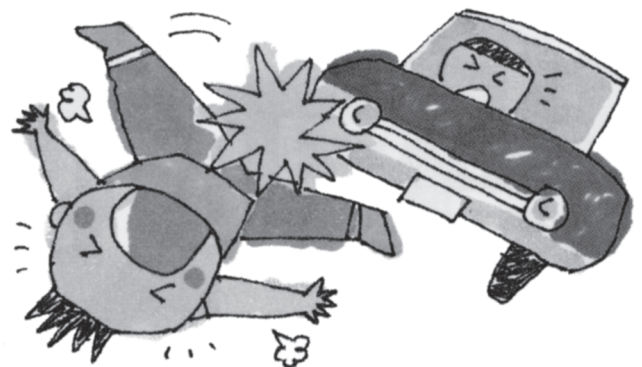
## 交通事故に遭ったら 示談の前に 必ず国保に届け出を

警察と  
役場国保年金係に  
必ず届け出を

医療費は加害者が  
負担します

示談をするときには  
慎重にしましょう

交通事故など、第三者の行為によってけがをした場合は、届け出をすることにより、国民健康保険で治療が受けられます。国保で治療を受けるときは、次のことに気を付けてください。



交通事故など第三者から傷害を受けた場合、その医療費は被害者に過失がない限り、加害者が全額負担するのが原則となっています。したがって、保険診療をした場合でも、加害者が負担すべき医療費は、国保が一時立て替えて支払うだけで、あとで国保がその医療費を被害者に代わって、加害者に請求することになります。

加害者と被害者の話し合いがついて、示談を取り交わしてしまつと、その示談で取り決めた内容が優先することがあります。そうなると、示談が成立した後は、加害者に請求できなくなる場合があります。交通事故で第三者から傷害を受けた場合は、示談をする前に、国保の届け出を済ませてください。

国保税は  
しっかりと納めましょう

国保税の納め忘れなどのある場合は、国保が使えなくなる場合がありますので、お気を付けてください。

①まず落ち着いて  
落ち着きが何より大事。ショックのあまり冷静な判断を失ってはなりません。

②相手を確認  
ナンバー確認のほか、運転免許証の必要事項も確かめましょう。



③必ず警察へ連絡を  
警察への連絡を忘れてはいけません。同時に国保へ届けることも。



④示談は国保へ届け  
出てから

国保で治療を受けたときは示談の前に必ず国保へ連絡。示談は焦ってする必要はありません。



交通事故は、遭わない、起こさないが第一ですが、万一のための心掛は、しっかり持つておきましょう。

# くらしの 情報

Calendar 2020 **11**

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## ☎ 問い合わせ先 ☎

- 鞍手町役場…42局2111番 (FAX…42局5693番)
- 中央公民館…42局7200番
  - 教育課…42局7200番
- 歴史民俗博物館…42局3200番
- くらじの郷…42局8811番
- 社会福祉協議会…42局7800番
- 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

## 税等



### 今月の納税・納付

● 国民健康保険税―第6期分

● 後期高齢者医療保険料―第5期分

納期限は11月25日(水)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1通につき100円です。

● 問い合わせ ▽税Ⅱ役場 税務住民課 納税係 ▽保険料Ⅱ役場 保険健康課 公費医療係まで

納税・納付は 確実な口座振替で

個人が納める町税や保険料は、口座振替にする

### 個人事業主の皆さんへ

と金融機関へ行く手間がいらす、納め忘れもなく安心して。毎月15日までに手続きをすれば翌月の納付期限から口座振替ができます。どうぞご利用ください。口座振替依頼書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。

● 必要なもの 納税通知書、通帳、通帳届出印

● 取引金融機関 直轄農業協同組合、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 納税係・保険健康課 公費医療係まで

### 税務署からのお知らせ

個人事業税第2期分の納期限は11月30日(月)です。個人事業税の納税は、地域の特性を生かした地方創生、皆さんの安全・安心の向上を図るため、重要なものです。忘れずに納めましょう。

● 問い合わせ 口座振替の利用方法など詳しくは、飯塚・直方県税事務所 事業税係 ☎(0948) 21局 4903番まで

令和2年分の年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。ご理解をよろしくお願ひします。年末調整については、

## 相談



### 今月の補聴器相談日

11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6日(金) 午後1時から2時まで (九州補聴器センター) ▽とき 11月12日(木) 午前11時から正午まで (九州リオン) ▽とき 11月25日(水) 午後1時から2時まで (小倉補聴器)

国税庁ホームページを御覧ください。

● 問い合わせ 直方税務署 法人課 税部門 ☎(0949) 22局 0880番まで

役場での相談は、受付順の番号札を配布します。

● くらて病院での相談 ▽とき 11月5日(木) 午後2時から4時30分まで (九州リオン) ▽とき 11月24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 11月26日(木) 午後2時から5時まで (あそう補聴器)

● 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

### 社会福祉協議会の 無料法律相談

野中・西村法律事務所の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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場する場合は、マスク着用等の感染予防をお願いします。

感染症の拡大防止のため、来場する場合は、マスク着用等の感染予防をお願いします。

● とき 11月10日(火) ▽受付(順番の抽選) 11月10日 午後0時45分から ▽相談 11月10日 午後1時から4時まで

● ところ 総合福祉センター

● 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、人権擁護委員、行政相談委員の皆さんが、あなたの悩みにお答えします。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場する場合は、マスク着用等の感染予防をお願いします。

# 中小法人、農業法人、その他法人、 個人事業者（フリーランス、 農業者含む）の皆さん ～各種支援金の申請はお済みですか？～

## 鞍手町中小企業等環境改善支援金

- 給付額 一律 10 万円
- 申請期限 令和3年1月15日（金）まで（当日消印有効）

● 申請方法 郵送  
新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、地域経済の景気回復に鋭意努力を重ねている中小企業に対し、感染防止の環境整備などに広く使える支援金を売上の減少に関わらず一律で給付します。



## 鞍手町中小企業等事業継続支援金

- 給付額 最大 30 万円
- 申請期限 令和3年1月15日（金）まで（当日消印有効）

※9月30日までに融資制度の申請を終えている必要があります。  
● 申請方法 郵送  
新型コロナウイルス感染症の影響を受け、事業活動の継続などを目的に町が指定する融資制度を活用した事業者に対して給付します。



## 鞍手町中小企業等家賃支援金

- 給付額 最大 7 万 5 千円
- 申請期限 令和2年8月17日（月）から受付中

※事前に国の家賃支援給付金を受ける必要があります  
● 申請方法 郵送  
新型コロナウイルス感染症の影響により、売上の急減に直面し、国の家賃支援給付金の給付を受けた事業者に対して給付します。



### 問い合わせ

不明な点がある場合は、役場地域振興課または鞍手町商工会 ☎（0949）42局0357番まで問い合わせください。各支援金の詳細については、各QRコードより町ホームページを確認してください。

●とき 11月25日（水）▽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 総合福祉センター  
●問い合わせ 社会福祉協議会まで



### 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11月の休館日は、次のとおりです。  
● 休館日 2日（月）、9日（月）、15日（日）、16日（月）、23日（月・祝）、30日（月）  
● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

### 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、県では次のとおり、令和2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。  
● 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。耐震シェルター等の設置については、高年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。  
● 補助金額 ▽耐震改修工事 工事に要する費用の25パーセント（上限30万円） ▽耐震シェルター等設置 設置に要する費用の23パーセント（上限15万円）  
● 申込受付 5月1日（金）から随時（申請が県の予算の額に達し次第受付を終了）。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）

### 危険なブロック塀等の撤去費用を補助します

● 申し込み・問い合わせ 役場建設課建築係まで  
倒壊の危険性が高いブロック塀等の撤去を行う人に対し、撤去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。  
● 補助金額 1敷地あたり補助対象工事に要する経費の2分の1または10万円

### 犯罪被害者相談電話「心のリリーフライン」

9千円のいずれか低い額  
● 問い合わせ 役場建設課建築係まで  
11月25日から12月1日までは犯罪被害者週間です。福岡県警察では、犯罪の被害にあった人の心のケアを行う専用の窓口を開設しています。  
電話には臨床心理士が応対します。  
● 受付時間 平日午前9時から午後5時45分まで  
● 相談電話番号（092）632局7830番  
※性犯罪被害相談電話

### 体育協会事業の中止について

11月から12月に開催を予定していた第19回鞍手町ソフトバレーボール大会、第37回鞍手町バドミントン大会、第37回鞍手町ラージボール卓球大会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。  
● 問い合わせ 教育課生涯学習係まで



Kurate Junior Football Club  
**鞍手JFC**

2年連続全国少年サッカー大会  
福岡県中央大会出場！ **新規部員募集**

活動日 水・金 17:30~20:00 土・日 9:00~12:00  
活動場所 町民グラウンド 日本サッカー協会公認資格スタッフ多数在籍

【お問い合わせ先】 鞍手JFC 代表兼監督 月成 聡 090-6632-5575

**農地の出し手、受け手を募集します**

農地中間管理機構を通じて、農地の貸借を行いません。農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などをやりたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。また、公的機関のため、農地の出し手は確実に賃料が振り込まれて安心です。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

**ルールを守ろう!! 野焼きは法律で禁止されています**

「野焼き」とは、家庭ごみやせん定した枝などを屋外で焼却することをいいます。そのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりするほか、ドラム缶などの簡易な構造の焼却炉を使用して燃やすことも野焼きと同じ扱いになります。野焼きは、「廃棄物の不適正な処理の防止」「周辺地域の生活環境に与える影響」から原則禁止され、罰則の対象となっています。近隣に住む人へ迷惑をかけるためにも野焼きはやめましょう。

**ごみの不法投棄、ポイ捨ては犯罪です**

不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず道路や空き地等に捨てる行為です。空き缶、ガムの包み紙、たばこの吸い殻など軽微なごみのポイ捨ても不法投棄になります。町内でも夜間、人目につきにくい場所や道路沿い、農地や水路、荒地などに不法投棄、ポイ捨てが発生しています。町では、啓発看板の設置や警察と連携してパトロールを行うなど不法投棄の防止に努めています。



**町内の交通事故発生状況**



【9月中】		【累計】	
件数	5件(-5)	件数	44件(-5)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	7人(-5)	傷者	54人(-9)

(カッコ内は前年比)

**巡回交通事故相談**

- とき 11月11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

【9月中】		【累計】	
刑法犯総数	56件(+3)	刑法犯総数	417件(-82)
車上ねらい	2件(-6)	車上ねらい	14件(-7)
部品ねらい	1件(±0)	部品ねらい	7件(-1)
住居対象侵入窃盗	5件(+1)	住居対象侵入窃盗	55件(+24)

**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



**自衛官等採用試験を行います**

自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり採用試験を行います。

●第4回自衛官候補生

- ▽試験期日 令和2年12月5日(土)または6日(日) ▽試験会場 小倉駐屯地▽受験資格 日本国籍の18歳以上32歳の人▽受付締切 11月26日(木)

●陸上自衛隊高等工科学

- 校生徒(推薦) ▽試験期日 令和3年1月11日(月・祝) ▽試験会場 福岡駐屯地▽受験資格 日本国籍の15歳以上17歳未満の人▽受付締切 11月30日(月)

●問い合わせ 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を更新しました**

指定給水工事事業者の資質の維持・向上を目指して「水道法の一部を改正する法律」が改正され、「鞍手町水道事業指定給水装置工事事業者」の指定について令和2年9月30日より5年ごとの更新制度が段階的に実施されます。今回、次の事業者が該当し、指定の更新を行いました。

●イオハラ設備有限公司

▽住所 直方市大字頓野4099番地5 ☎(0949)26局0707番

●株式会社高野工務店

▽住所 北九州市八幡西区岩崎1丁目1番11号 ☎(093)617局6511番

●問い合わせ 役場上下



**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

# STOP!! 子ども虐待

## 11月は児童虐待防止推進月間です



子どもの虐待は、子どもの成長・発達に悪影響を与えます。子ども虐待は以下の4つのタイプに分けることができます。また、しつけとは異なるものです。

### ① 身体的虐待

・ 打つ、ける、やけどを負わせるなど

### ② ネグレスト(育児放棄)

・ 食事を与えない  
・ 子どもを登校させない

### ③ 心理的虐待

・ 言葉での脅し、子どもの前でのDVなど

### ④ 性的虐待

・ 子どもへの性的行為や性的行為を見せるなど

**児童虐待の通告は全ての国民に課せられた義務です!!**

すべての国民に虐待が疑われる子どもを発見したときや次のようなサインに気づいたときは、役場や児童相談所へ連絡する義務があります。

● **子どもからのサイン** ▷衣服やからだがいいつも汚れている▷不自然な傷や打撲のあとがある▷けがが続いている▷夜遅くまでひとりで家の外にいるなど

● **保護者からのサイン** ▷子育てに拒否的・無関心▷子どものケガについて説明が不自然など

※サインに気づいた場合は、関係機関などが保護者に事情を聞いたり、写真を撮ることがあります。

● **問い合わせ** ▷子育てに関する相談窓口＝役場福祉人権課児童人権係又は総合福祉センター保健棟又は嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所家庭児童相談室 ☎(0949)23局2028番まで▷虐待かと思ったら＝宗像児童相談所 ☎(0940)37局3255番又は全国共通ダイヤル189番まで

子どもの生命にかかわるとき、緊急性が高いときは110番へ

水道課上水道工務係まで  
● **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。12月に75歳を迎える人(昭和20年12月1日から12月31日までに生まれた人)には、11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**  
● **介護保険証を交付します**  
12月に65歳を迎える人(昭和30年12月2日から昭和31年1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** 11月25日(水)、26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)

● **国勢調査への回答ありがとうございました**  
10月1日に行われた国勢調査では、ご回答ありがとうございました。調査結果は、福祉や雇用の住宅対策、防災計画など、国や都道府県、市町村がこれからの行政を考えていくうえで大切な資料となり、私たちの暮らしのさまざまな分野で活かされます。年齢別人口や世帯の状況などのデータは、令和3年度以降に公表される予定です。  
● **お問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで**

● **問い合わせ 役場政策推進課政策係まで**  
令和3年経済センサス活動調査を実施します  
経済センサス・活動調査は、すべての事業所・企業を対象に、令和3年6月に実施します。この調査は、産業構造を包括的に明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、「統計法」に基づいた報告義務のある基幹統計調査です。  
調査を正確かつ円滑に実施するため、支社等に有する企業の本社あてに、10月下旬から順次「企業構造の事前確認票」を郵送しています。印字されている内容を確認して、ご回答をお願いします。  
● **問い合わせ 役場政策推進課政策係まで**

次の方から寄付(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)。  
● **介護老人保健施設 鞍寿の里へ**  
▽池田健治様 中山(カズエ)



● **問い合わせ 役場政策推進課政策係まで**

**宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようにしました!**

宝くじ公式サイトはコチラから



**お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ**

### STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索しメールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

### STEP2 会員情報の入力(会員登録)

- 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
- メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
- 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

### STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。



【キンパツ風巻きずし】

■材料（6人分）

白米（450g）、水、A【ごま油（小さじ1.5）、淡口しょうゆ（小さじ1.5）、いりごま（大さじ1.5）】、にんじん（60g）、B【ほうれん草（180g）、ごま油（小さじ1/2）】、C【牛肉（240g）、サラダ油（小さじ1.5）、焼肉のたれ（大さじ2）】、たくあん（60g）、D【たまご（3個）、砂糖（小さじ1）、塩（小さじ1/5）、サラダ油（少々）】、焼きのり（6枚）

■作り方

- 炊きあがったごはんをAを混ぜる。
- 具の準備をする。にんじんはせん切りにして茹でる。Bはほうれん草を塩茹でして2cm長さに切り、ごま油をまぶす。Cはフライパンに油をひき、牛肉を炒め、焼肉のたれで調味する。たくあんはせん切りにする。Dは厚焼き玉子を作って6本に切る。
- 巻きずしに焼きのりを置き、①のご飯を広げる。海苔の終わりは1cmほどあける。
- ③の手前1/3くらいをあげ、②をのせ、しっかり巻く。
- 食べやすい大きさに切る。



【大根とじゃこの炒めもの】

■材料（6人分）

大根（360g）、生姜（20g）、ちりめんじゃこ（30g）、A【しょうゆ（大さじ1）、みりん（小さじ2）、サラダ油（大さじ1）】

■作り方

- 大根は5cm幅の拍子木切りにし、生姜はせん切りにする。
- 鍋でサラダ油を熱し、ちりめんじゃこ、生姜、大根の順に炒める。調味料Aを加え、炒める。



糖尿病を予防する！！

食生活を意識してみましよう

- ・1日3食きちんと食べる（腹八分目に）
- ・食品の種類はなるべく多く、ゆっくり時間をかけて食べる
- ①おかずを先に食べて主食は後で…  
若い人はまず食物繊維の多い野菜から  
高齢の人はまずたんぱく質の多い肉や魚から
- ②食物繊維の多い食品（野菜・きのこ・海藻類）を取り入れる  
20から25gを1日の目標に

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	1歳半健診（総合福祉センター、10ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
11	水	
12	木	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
25	水	国民健康保険税（第6期分）、後期高齢者医療保険（第5期分）納期限（12ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12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）
26	木	補聴器相談（くらて病院：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）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	



●町の人口・9月の人の動き

- ・人口 15,614人
- ・出生 9人
- ・男性 7,407人
- ・死亡 18人
- ・女性 8,207人
- ・転入 21人
- ・世帯数 7,460世帯
- ・転出 26人

（令和2年9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>

■鞍手町LINE @kurate