

広報

人の力が、地域の力。

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●年頭のごあいさつ
……2 ●長寿医療制度……3 ●まちの話題……
4~5 ●すくすく日記……5 ●ひろば・広報
ぎゃらり……6~7 ●リレーエッセイ……7
●ほん大好き……8 ●町立病院・Dr. 仲野の調子
はいかが?……9 ●年金Q&A……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

1

January
2009
No.589

タスキにかけた 39.8km……

12月7日、直鞍一周駅伝競走大会が直方市をスタート・ゴールに行われました。
鞍手北中陸上部OB Aチームの結果は準優勝。選手のみならずスタッフも一緒にタ
スキをつないだ39.8kmでした。

年頭のごあいさつ

鞍手町長

柴田好輝



新年明けましておめでとございます。町民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、平素から町行政に對しまして、温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

昨年は、職員による多額の公金横領事件により、町民の皆様の町政への信頼を大きく損なうこととなり、多大なご迷惑とご心配をおかけしていることに深くお詫び申し上げます。

町民の皆様には、行財政改革において厳しい負担をお願いしている中、私は町政を預かる最高責任者として、このような町政を揺るがす事件が起きましたことは痛恨の

謹んで新年のお慶びを申し上げます

平成21年 元旦

極みであり、その責任の重大さを痛感しております。

現在、警察や顧問弁護士と協力連携しながら、全力を挙げて、事件の全容解明、職員刑事告訴に向けて努力しているところでありますが、横領が長期間に及ぶこと、その手口が巧妙であることから、調査は難航を極め、全容解明までにはもう少し時間がかかると予想しています。

今後、一刻も早く事件の全容を解明するとともに、私自身を含め関係職員の責任を明確にし、法律に基づいて損害賠償の請求も視野に入れて対処してまいりたいと考えています。

二度とこのような不祥事が起こらないよう、原因究明を徹底的に行うとともに職員公務員倫理の確立と綱紀粛正に取り組み

再発防止はもちろんのこと、職員一丸となって失われた町政に対する町民の皆様の信頼を一日も早く取り戻すため、全力を尽くす所存であります。

現在、本町におきましては財政問題をはじめとして、行財政改革、産業施策、福祉施策、環境対策、公営企業等において、いずれも多く課題を抱え、これまで経験したことのない厳しい財政運営を強いられています。

この厳しい現下の状況において、本町では、町民の皆様のご協力をいただきながら、「行財政改革集中改革プラン」を積極的に実行し、簡素で効率的な行財政運営に取り組み一方、「第四次鞍手町総合計画」において、重点的、優先的に実施する基本的な町の施

平成21年度は「第四次行財政改革集中改革プラン」の計画期間の最終年度にあたりますが、国の景気対策に期待する一方、さらなる行財政改革に取り組んでいかなければ、鞍手町の再生はあり得ないと考えます。

こうした厳しい状況の中、私たちが待ち望んでいます「(仮称)筑豊インターチェンジ」とその「アクセス道路」の建設工事は、現在、着々と進んでおります。

遠賀川渡架橋についても、橋脚の建設工事が始まっており、今後、工事が本格化してまいります。

この施設は、本町の浮揚を賭けた一大事業であり、本町の発展のための原動力となる重要な社会資本となるものです。

そして、本町のまちづくりを支える基盤

施設として、企業誘致、住宅団地の整備、商工業の振興など積極的に促進することで活性化が図られ、必ずや鞍手町は飛躍できるものと信じてやみません。

私の町長就任以来三年が経過しようとしています。私としては、依然として町は多くの課題や課題を抱えております。

皆さまと一緒に考え、協働してまちづくり政策を展開し、「常に心は豊かで誰もが安心できる活気ある鞍手町」の実現に向けて、全力を振り絞って取り組んでまいっている所存であります。

本年も町民の皆様の一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。



長寿医療制度（後期高齢者医療制度）

75歳到達月における自己負担限度額の特例が創設されました。

同じ月内に支払った医療費の自己負担額が高額になった場合は、自己負担限度額を超えた額が払い戻されます。

75歳の誕生日がある月は、誕生日の前日まで加入していた医療保険制度（国民健康保険、被用者保険など）と75歳の誕生日から加入する長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の2つの制度にまたがります。そのため、それぞれの制度で限度額までの負担が必要となり、これまでは自己負担額が最大で2倍になる可能性がありました。

今回、75歳になる月の自己負担額が変動しないように、それぞれの自己負担限度額を本来の2分の1にする改正が行われました。

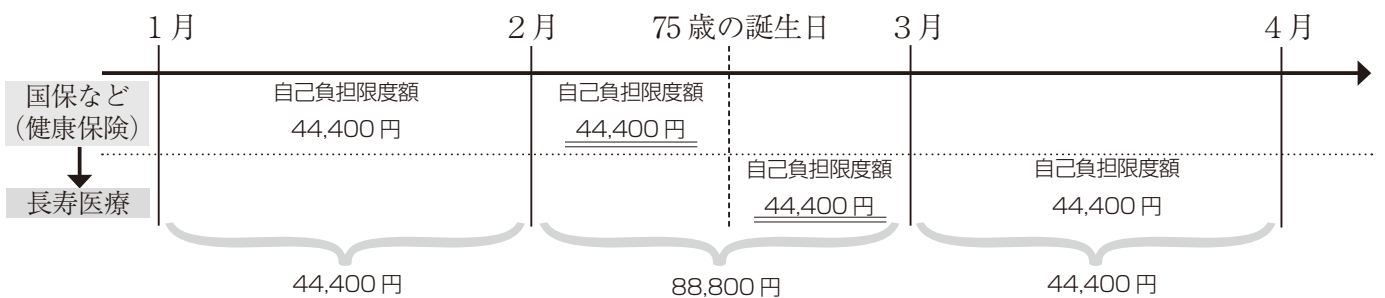


●実施時期

平成21年1月以降に75歳の誕生日を迎える人より実施されます。

平成20年4月から12月までに75歳の誕生日を迎えた人にも、さかのぼって適用される見込みです。

◆◆ 具体例 ◆◆ 自己負担限度額の区分が「一般」の場合

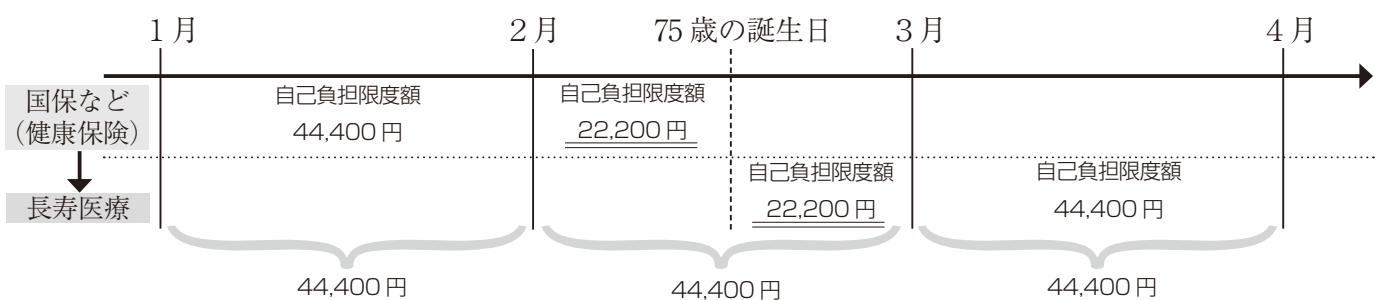


改正前

昭和9年2月12日生まれの人の場合、2つの医療保険制度にまたがるため、2月の自己負担額が2倍になっていました。

注：1日が誕生日の人は誕生月がまたがらないので該当しません

●自己負担限度額の特例



改正後

自己負担限度額が2分の1ずつになり、前の月と同程度となります。

※自己負担限度額は、個人によって異なります。詳しいことは、お問い合わせください。

福岡県後期高齢者医療広域連合コールセンター

電話 092-651-3111 ファックス 092-651-3901

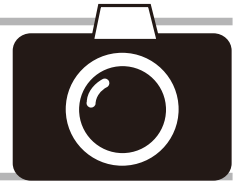
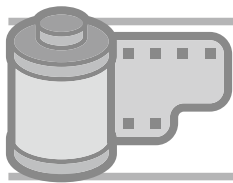
■受付時間 8:30～17:30まで（土・日・祝日を除く）

鞍手町役場保険健康課保険年金班

電話 0949-42-2111 内線 202

■受付時間 8:30～17:15まで（土・日・祝日を除く）





迫力あるばちさばき

▶観客を魅了した2時間半のステージ



11月30日、南陵太鼓の第4回コンサートが「未来へ、未来へ」と題しコミュニティのおがたで行われました。幻想的で厳粛な笛の音色や力強く撃たれる太鼓のリズムに観客のボルテージも最初から上がりっぱなし。コンサートのメンバーは、南陵、鞍瞬、中学生（鞍手南中部員）、くらじっこ。それぞれ味のある演奏をしていました。また、鞍手芸能部会のステージもあり、終始会場は熱気に包まれていました。



みんなでついた餅は格別

▶剣南小学校で餅つき大会

12月6日、剣南小学校で恒例の餅つき大会が行われました。この日は雪の舞い散るあいにくの天気でしたが、児童たちも地域の人も保護者も寒さを吹き飛ばすように餅をついていました。ついた餅はきなこ餅やおろし餅にしてみんなで食べました。出来立てを食べるのは格別のように、おいしそうな顔をしている人ばかりでした。



お正月は手作りのしめ縄で

▶今年も立派なしめ縄が完成

12月6日、歴史民俗資料館でしめ縄づくりがありました。参加したのは25人。このしめ縄づくりは、今年で13回目を迎える恒例の講座です。はじめて参加した人が多く、声をかけると「ドキドキしながら作っています」と答えてくれました。参加者は準備されたワラを束ねたり、水にぬらして叩いたり、大忙しです。しかし、出来上がってみれば立派なしめ縄に皆さん大満足。あとはうらじろやゆずり葉、だいたいなどでお化粧をするだけです。また1つ年越しの準備が整いましたね。



直鞍一周駅伝競走大会

▶7区間タスキをつないだ39.8km

12月7日、直鞍一周駅伝競走大会が行われ、鞍手町からは鞍手北中陸上部OB（A）チームと（B）チームが出場しました。結果はAチームが前回のタイムを3分21秒短縮しての準優勝。Bチームが第15位でした。区間賞には、1区＝松山雄太郎さん、2区＝友原達也さん、7区＝古川勇二さんと大健闘しました。チーム全員でつないだタスキ、次は優勝ですね。チームワークの良さで頑張ってください。



手作りのきなこ味噌づくり

▶新延小5年生がチャレンジ

11月25日、新延小学校の5年生が、きなこ味噌作りにチャレンジしました。2班にわかれての作業ですが、高学年ともなれば要領がよく、手早く作業をこなしていました。味噌班ではゆでた大豆を袋に入れ足で踏みつぶしたり、米こうじを加え、手でこねていく作業は大変そうでしたが、楽しそうに作業を行っていました。きなこ班では大豆をいり、何度もミキサーにかけ、最後にふるいにかけてみます。どちらも根気のいる作業ですが出来上がったときは満足そうな顔をしていました。



すくすく日記 1 月生まれ

Happy birthday to you.

お待ちしております…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13日(火)までに電話で役場総務課☎42局2111番へお申し込みください。



ふるのかいり
古野海璃くん

平成19年1月3日生まれ

☆海璃 Happy Birthday ☆もう2歳だね!!最近いろいろなお話が出来るようになって元気に踊ったりしてるのを見るのがパパ、ママは毎日とても楽しみです。これからも杏美璃と仲良くね。お兄ちゃん!!(父 宗一郎さん、母 加奈子さん・中山)



なかはまゆい
中浜由依菜ちゃん

平成20年1月5日生まれ

ゆいちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。元気いっぱいなゆいちゃんと一緒に過ごさせて楽しくて夢のような毎日です!!これからもすくすく大きくなってね★(父 幸祐さん、母 貴子さん・猪倉)



しめけんじ
七五三賢治くん

平成20年1月7日生まれ

けんちゃん1歳のお誕生日おめでとう。あっという間の1年。これからも元気よく育てて龍治兄ちゃんと早く2人で外で遊べるようになるといいね。(父 治さん、母 マリさん・古門)



たしろひな
田代陽菜ちゃん

平成19年1月13日生まれ

陽菜ちゃん2歳のお誕生日おめでとう☆アンパンマンが大スキで、アンパンマンの歌を聞くと踊りますネ。そのアンパンマンのように笑顔で勇気と愛のある子になってネ★(父 勝さん、母 久美子さん・長谷)



ふじなが そら
藤永 大くん

平成20年1月13日生まれ

そらくん1歳のお誕生日おめでとう。いつもニコニコ元気なそらくんは、かなりのばあばっ子。ばあばを見ると笑顔で抱っこだね☆これからも元気いっぱいなそらくんでいてね。(父 将大さん、母 朱美さん・中山)



かじわらけんしん
梶原健心くん

平成20年1月18日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう!いつも笑顔がかわいい健心くん。これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでね。(父 義広さん、母 幸子さん・新延)



たなかはるな
田中花奈ちゃん

平成19年1月29日生まれ

2歳のお誕生日おめでとう。ちょっとやんちゃだけど、ひょうきん者のはるちゃんにいつも皆、笑わせてもらっています。これからもお姉ちゃんと仲良く元気に育ててね。(父 孝宏さん、母 真寿美さん・永谷)

食といのちをみつめて

▶PTA教育講演会

12月5日、鞍手南中学校PTA主催で食と命を結びつけた「生きることは食べる」と題し助産師の内田美智子さんの講演会が行われました。「中学生で何をすべきか、今しかない時間をどう過ごし、どう生きていくか」、「生きているということは、死ぬということ。でも毎日生きていくことが奇跡の連続」などと熱い言葉を投げかけていました。生徒たちは、真剣に自分のことを考える時間になったのではないのでしょうか。



雅楽の世界へようこそ

▶室木小学校で体感

12月12日、室木小学校で雅楽の公演が行われました。日本の伝統文化のひとつでもある雅楽。児童たちにとっては初めての経験です。実際に楽器に触ったり、音を出してみたりと普段出来ない経験をしました。この日訪れたのは、鎮西楽所のメンバー。管弦で奏でる音色は厳かで背筋がピンとする音色でした。最後に雅楽の演奏とともに蘭陵王という舞を披露。時間を忘れてしまうような静寂な時の流れでした。



6年生が挑戦

▶古月小学校でしめ縄づくり

12月9日、古月小学校の6年生が添田清次さん(神崎)の指導で、総合学習の時間にしめ縄作りに挑戦しました。児童たちは、一生懸命に縄をなっていました。口をそろえて言った言葉は「手が痛い」でした。初めての経験にみんな悪戦苦闘の様子でした。



人権週間の集い

▶育てよう一人ひとりの人権意識

12月2日、「古典落語に学ぶ人権」と題し、西日本新聞情報ネット取締役の竜口英幸さんを迎え人権週間の集いの講演会が行われました。「差別の根底を見据えることで、人権を尊重した誰もが暮らしやすい世の中を築く道筋が見えてくると思います」とは講師からのメッセージ。一人ひとりが人権について正しい理解と認識を深めることが今後も大切です。



読者のみなさんへ
お便りください。

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。

青少年健全育成講演会

●鞍手町青少年育成町民会議

11月22日、「思春期の子育てについて思うこと（携帯電話の危険性）」と題し、中間市立中間北中学校校長の外園哲也さんを向かえ、中央公民館で鞍手町青少年育成町民会議の講演会を行いました。この日は、地域の区長、公民館長や学校関係者など約100人が参加。携帯電話の持つ危険性や思春期の子どもの現状などについての講話を聞きました。改めて青少年の健全育成に力を入れなくてはと考えさせられる講演会でした。



第一回大任町長杯空手道大会結果

●聖武館 安武直美

12月7日、第一回大任町長杯空手道大会が行われました。聖武館からも多くの選手が出場し、好成績を収めました。（丸数字は順位。敬称略）

▼成績・個人組手 ▼小5男子 ①大坪勁太 ▼中1男子 ③大坪潤哉 ③甲斐魁夢 ▼中3男子 ②白川和斗 ③田端真樹 ③石松慎之介 ▼小4女子 ②岡田百恵

▼小6女子 ③水上和 ▼中2女子 ②菊山茜

▼成績・団体組手 ▼中学団体 ②聖武館（白川・田端・篠原・石松）



舞踊協会定期公演会

●鞍手町舞踊協会 藤間菊名さん

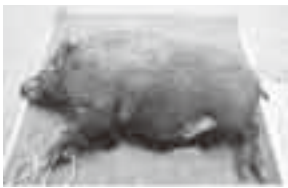
12月7日、中央公民館で鞍手町舞踊協会第11回定期公演会を行いました。舞踊愛好者が多数出演しての公演会。日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。



農作物を荒らすイノシシを捕獲

●直鞍猟友会

年々増加するイノシシ（有害鳥獣）による農作物への被害を最小限に食い止めるため、直鞍猟友会では、春と秋の年一回、猟犬と猟銃を使った駆除を行っています。9月1日から10月31日までの秋の駆除期間には三頭を捕獲しました。



鞍手乳児院で餅つき大会

●鞍手乳児院スタッフ一同（新延）

12月14日、鞍手乳児院では、10月に河童の里の堀村餅つき大会を行いました。ボランティアとして九州電力、宮若市の職員などたくさんの方々にご協力いただきました。皆さんありがとうございました。皆さうございまして。子どもたちも楽しい一日を過ごせました。



企業交流スポーツ大会結果

●役場企画財政課

12月14日、町立体育館で企業交流スポーツ大会を行いました。町内の企業13チームが参加。当日は、寒さを吹き飛ばすプレーばかりでした。参加された皆さんお疲れさまでした。結果は次のとおりです。（敬称略）

▼成績・男子 ①鞍手町役場 システム（株）

②東芝EIコントロールシステム（株）
▼成績・女子 ①タカラスタングード（株）
②鞍手町役場 & 町立病院



ちぎり絵

篠原美智子さん（新北）

中国で花王と称される「牡丹」で一定早く春を描きました。大輪の花弁の立体感を出すのが難しかったですが、一片ずつ大切に千切りました。



短歌

渡辺栄子さん（長谷）

長谷には、今は使われなくなった細路が草の中にあちこちと残っています。耳をすませば重い荷をかつぎながらの人々の声、足音など聞こえてきます。生活のみち、苦勞のみちだったでしょう。草ぐさが御詠歌をうたっているようです。

山里の草生の中のむかし路に
昔を語る風が吹きゆく

短歌

高田千月さん（グループホームかえで）

グループホームかえでの庭に楓を植えた。屋根より高い楓の大木をシンボル楓と名付ける。春は若葉、夏は青々と秋は紅葉で美しく、冬は柏葉散りて枝が残りて扇のようだ。雀やカラスなどの鳥も競って遊ぶ。そんな風景で一年中私たちを楽しませてくれる楓の木。

シンボルの楓大樹を庭に植え
グループホームで楽しく老いる

戸締り用心、火の用心

●鞍手・鞍手北幼稚園

12月11日、鞍手幼稚園と鞍手北幼稚園の子どもたちが火災予防パレードを行いました。「火の用心。ぼくたち、私たちは火遊びをしません」と力強い声で園から中本町交差点までの距離をおそろいのハッピー姿で行進しました。空気が乾燥するこの時期。皆さんも火の元にはご注意ください。



冬の風物詩 しめ縄づくり

●上新橋区 入江 保さん

12月14日、15日の両日に上新橋区で行っているいきいきサロンでしめ縄づくりを行いました。参加者は年越しの準備のしめ縄づくりに精を出しました。



卓球大会結果

●鞍手町体育協会

12月7日、町立体育館で第25回鞍手町ラージボール卓球大会を行いました。結果は次のとおりです。(丸数字は順位。敬称略)

- ▼成績・男子シングルス ▽1位グループ①山本通昭②鶴本 実▽2位グループ①佐伯慎之輔②服部正廣▽3位グループ①小島与壮②水野達彦
- ▼成績・女子シングルス ▽1位グループ①林マチ子②渡瀬厚子▽2位グループ①舟越和子②織田俊江▽3位グループ①小南和子②勝木桂子
- ▼成績・ミックスダブルス ▽Aパート①埜岡昌秀・勝木桂子②鶴本 実・有田キミ子▽Bパート①服部正廣・千崎博子②小島与壮・渡瀬厚子▽Cパート①林マチ子・舟越和子②原田喜世一・原田禮子

私の好きな本の中に「すべての出会いは偶然ではなく縁のある者同士しか出会うことはできない」とある。愛する主人との出会いも不思議な出会いだった。そんな出会いで多くの方々には支えられてきた。ちゅう太くんとの出会いもその中の一つだ。忘れはしない

リレーエッセー 晴れたらいいね。

六年前の四月十三日、私のほんの一瞬の不注意から愛犬を交通事故で亡くしてしまった。あまりに突然に、ももちゃん天国へ旅立って行った。私たちが家族は、まだ温かい小さなお骨をワンワン泣きながら一粒残らず拾った。私の心は、後悔と自責で張り裂けそうだった。

た。しばらくして我が家の悲しみようを見かねた妹夫婦が私を、ももちゃんと同じパピヨン犬を繁殖させ日本各地へ譲っているお宅へ連れて行った。私はたくさんの子犬の中に、いるはずのないももちゃんの姿を重ねていた。その間向こうで私の様子をジッと見て

田端由美さん (中山・41歳)

VOL 118

いる子が気になっていたので、帰宅してもなぜかどうしようもなく気になり、そのお宅へ電話をかけると「あ！あなたと縁があったんやね。すぐ迎えに来てあげて」と。事情を知るはずのないその方の話は驚いたことに、ちょうどももちゃんが亡くなった日にその子を

せてくれたのだと涙が溢れた。こうしてちゅう太くんは、我が家の一員となり、私たち家族は元氣と笑顔を取り戻していった。今年もたくさんの出合いが待っていることだろう。一つ一つの出会いを大切にしていきたい。

今回は、中島万希さん(弥生)です。

広報ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

ねんど細工や絵、書、紙細工、陶芸、俳句、短歌など自慢の一品は、ありませんか。「広報ぎやらりー」では、紙面を彩るあなたの作品をお待ちしています。作品についての100字以内の感想もお願いします。役場総務課☎42局2111番まで、ご連絡ください。

リフォーム 花田弘子さん (新延)

小紋長着で部屋着を仕立てました。少々赤いけれど家で着るので良いかな……。



陶芸 石坪 弘さん (中山)

入会して1年目です。今までは陶芸の基礎となる湯呑みとお茶碗を作りました。今回はじめて花瓶に挑戦しました。自分が思ったよりよく出来たので満足です。



INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです。



中央公民館図書室 ☎42局7200番

ほん 大好き

今月新しく入りました。

●一般の本

／私の好きな日本人 (作=石原慎太郎) / モニター
ルーム (作=山田悠介) / チェーン・ポイズン (作
=本多孝好) / 永遠の七日間 (作=マルク・レヴィ
訳=藤本優子) / 儂い羊たちの祝宴 (作=米澤穂信)
／ファミリーポートレート (作=桜庭一樹) / 華族
夫人の忘れもの (作=平岩弓枝)

●子どもの本

／ねぎぼうずのあさたろう その1～その3 (作=
飯野和好) / おでんおんせんに行く (作=中川ひろ
たか) / ストープのふゆやすみ (作=村上しいこ)
／キッパーのゆきだるま (作=ミック・インクペ
ン訳=角野栄子) / ともだちは海のにおい (作=工藤
直子) / ともだちは緑のにおい (作=工藤直子)

中でもこの本がお勧めです。

天地人 (上・下)

作=火坂雅志



戦国乱世は、人々が「利」によつて動いた時代である。しかし、北の大地に「義」のために生きる漢(一人前の男)がいた。直江山城守兼続。上杉家の家老でありながら豊臣秀吉を魅了し、徳川家康を畏怖させた傑物である。謙信から受け継いだ「義」の心を変転激しい時流の中で、しなやかに発展させた兼続は、やがて仁愛の境地に達する。その苦闘と栄光の生涯。

3びきのゆきぐま

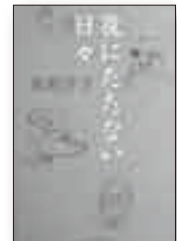
作=ジャン・ブレット



好奇心いっぱいのイヌイットの少女と、気のいいゆきぐまの家族の「3びきのくま」のお話です。細部まで丁寧に描かれたイラストが美しい。読み聞かせにぴったりの楽しい絵本です。



サマータイム
作=佐藤多佳子



役に立たない日々
作=佐藤洋子

素 直でまっすぐな進、勝気な佳奈、少し大人びた広一が織りなす物語。お互いに自分の中にはない相手の個に触れ合いながら自分を探している。交通事故で左腕を失い右手でピアノに向かう広一。ハンディをもちながらすべてを受け入れて

自然に、そしてタフに生きていく姿。リズムカルで軽やかに物語は流れていく。日の光にキラキラ輝く川底の砂を思わせるようなフレーズがいたるところにあふれている。全編に広一が片手で弾く「サマー・タイム」の曲が流れているように。

そ の折々、身の回りでの感じたことを気持ちよく描くエッセイ。見栄を張らず、好きなものは好き、嫌いなものは嫌い、いと腹の中をさらけ出して生きる生き方。「余命二年」との担当医からの診断。「私」の癌がストレスになってないの

……。たぶん命って、自分のものじゃなくて、周りの人のためのものだと思う……。とにかくおもしろい。笑いで、そして唸る。痛快で胸にこたえる。真似は出来ないが、実に羨ましく思う。佐藤洋子さんのエッセイ集を読むと元気が出てくる。

旬の本だ。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪……。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。1月は「生きる」をテーマに二冊の本をご紹介します。紹介者は矢野百合子さん(いずみ読書会)です。



／1月の休館日は、1日(祝)から3日(土)までと、7日(水)です

／開館時間は午前9時から午後5時までです／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

Dr. 仲野の

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです。



会社の健康診断で便潜血・陽性を指摘されました。痔からの出血ではないかと思うのですが心配です。どうすればよいでしょうか（43歳・男性）

【大腸癌は第3位】

近年、日本は食生活の欧米化（肉類を中心とした高たんぱく・高脂肪）に伴い、大腸癌による死亡者数が急増。厚生労働省の統計によると、平成19年の日本人の死因の約3分の1は癌で、このうち男性の大腸癌の死亡者数は10年前の約1.2倍となり、1位の肺癌、2位の胃癌に次いで多い癌となりました。女性ではすでに平成15年から大腸癌が1位になっており（2位は肺癌、3位は胃癌）、その早期発見と早期治療の重要性が年々高まりつつあります。

【大腸癌の症状と検査法】

初期の大腸癌にはほとんど自覚症状がないので、早めの発見には検診が不可欠です。一般的には、まず便潜血検査を行います。癌組織は正常な粘膜に比べてもろく、わず

かな刺激でも出血しやすいので、便との接触で腫瘍が損傷したときに出る、ごく微量の出血を検出する検査です。他の検査と違い、浣腸や下剤を使用しないので簡単にできるのですが、問題点もあります。

ひとつは、大腸に出血性の病気があっても陽性となる確率が80%程度であること。また、大腸癌の前癌病変である大腸ポリープ（大腸の内壁にできるきのこ状・いぼ状の腫瘍）の場合は、その大きさが1センチ以内だと検査結果が陽性とならない確率が高くなります。さらに便潜血検査は、消化管に胃・十二指腸潰瘍、胃癌、胃炎、大腸炎などの出血性の疾患があれば検査が陽性になることがあります。そのうちのどんな病気であるのか特定できません。

にはいろいろと問題点がありますが、消化管の出血を調べるといふ点では有効な検査です。ただし、この検査だけで癌の有無を特定できないのでレントゲン検査や内視鏡検査などの精密検査が必要になります。また、痔からの出血と自己判断をして検査を受けず、大腸癌の発見が遅れたという事例もありますので注意してください。

【潜血の症状】

便潜血検査が陰性でも、次のような症状のある人は大腸内視鏡検査をお勧めします。

- ① 便の表面に血液が付いている。
- ② 下着が血液混じりの粘液で汚れる。
- ③ 便意があるのに、便が出ない。
- ④ 便が細くなったり、下痢や便秘を繰り返す。

⑤ いつも便が残っている感じで、一日に何回もトイレに行きたくなくなる。

症状もなく、便検査で潜血が認められない場合でも大腸の病気がないとはいえません。便潜血が陰性の場合にも小さいポリープが潜んでいたり、大腸癌の中には潜血反応の出ないものもあります。大腸癌は、早期発見できれば治る確率はとても高く、内視鏡での切除や外科手術によって治すことができます。症状が少し進行しても手術ができる時期であれば、ほかの臓器へ転移しているものも含め外科手術で治すことも期待できます。大腸癌は発見が早いほど、比較的治しやすい病気です。40歳以上の人は定期的な大腸内視鏡検査をお勧めします。



【アドバイザー】

仲野 秀さん・なかのしゅう 昭和61年産業医科大学医学部を卒業後、東北労災病院や産業医科大学病院、三菱化学黒崎工場付属病院、門司労災病院、北九州市立戸畑病院勤務を経て、平成14年4月から町立病院外科に勤務。47歳。

便潜血検査の結果では病気を特定できません。40歳以上の人は定期的な大腸内視鏡検査をお勧めします。

国民年金 Q&A

役場保険年金班 ☎42局2111番

国民年金の
疑問に
お答えします。



QUESTION ANSWER Pension

Q 疑問
私は今年、成人式を迎えます。20歳になったら国民年金に加入するように言われたのですが、必ず加入しなければならないのでしょうか。

A 答え
日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。国民年金に加入している人（被保険者）は就業形態により、次の三種類に分かれています。
・第一号被保険者：自営業の人、農家の人、学生など
・第二号被保険者：厚生年金

Q 疑問
私は早期に会社を退職しましたが、次の就職が決まり、そこで定年まで働く予定です。退職から再就職までの間も国民年金に加入しなければならぬのでしょうか。

A 答え
日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は国民年金に加入しなければなりません。老後の生活保障や障害を負ったときのために必ず加入手続きをしてください。

Q 疑問
20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金の対象です。会社などに勤めている間は、第二号被保険者として国民年金に加入している状態ですが、退職などで厚生年金や共済組合の加入者でなくなった場合は、国民年金の種類が第二号被保険者から第一号被保険者へと切り替わります。この切

A 答え
20歳以上60歳未満の人は、全員が国民年金の対象です。退職中に納めた保険料は、65歳から受け取る年金の額に反映されますので、必ず加入しましょう。

保険や共済組合に加入している人
・第三号被保険者：第二号被保険者に扶養されている配偶者
すでに就職して第二号被保険者となっている場合を除き、20歳になったら国民年金の加入手続きをしてください。

年金は老後の生活保障のためだけのものではありません。若い人でも、事故や病気で障害を負ったときや、加入者が亡くなったときにその人に生計を支えられていた遺族に支給されるものがあります。

また、会社などを退職した後、そのまま配偶者の扶養に入る場合には、第三号被保険者へと切り替わります。配偶者が勤務している会社などで、切り替えの手続きをしてください。

退職中に納付した国民年金保険料は、65歳から受け取る年金の額に反映されます。未加入だったり、保険料の未納が続いたりすると、老後や障害を負ったときの年金の受給

資格などが失われることもありますので、忘れずに手続きをしましょう。



(いずれも条件があります。必ず加入手続きをして、忘れずに保険料を納めるようにしましょう。)

年金保険料の納付が経済的に難しいときには、免除制度もあります。お気軽に役場保険健康課保険年金班までご相談ください。

年金保険料の納付が経済的に難しいときには、免除制度もあります。お気軽に役場保険健康課保険年金班までご相談ください。



くらしの 情報



今月の納税(1月)

●国民健康保険税―第8

期分

●町県民税―第4期分

納期限は1月26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百円です。

●問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

家屋の変更届け出は忘れずに

家屋の所有者で、平成20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、忘れずに届け出てください。▽家屋の増築・解体などにより

床面積などに変更があった人▽登記されていない家屋の所有権移転(売買・贈与・相続)した人

●届け出期限 1月30日(金)

●問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

税金の納付は安心・便利で確実な口座振替で



個人が納める町税は、口座振替にするのと金融機関へ行く手間がいらず、納め忘れもなくて安心です。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。どうぞご利用ください。申込用紙は町内の金融機関や役場税務住民課にあ

ります。

●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、りそな銀行、郵便局

●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 住民課税務班まで

確定申告はお早めに2月16日から開始

確定申告の時期が近づいてきました。所得税などの確定申告期間は次のとおりです。

●申告期間 ▽所得税

2月16日(月)から3月16日(月)まで(還付申告は申告期間の前

Calendar 2009

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
- 長谷別館…42局 4659 番
- 教育課…42局 7200 番
- 歴史民俗資料館…42局 3200 番
- くらしの郷…42局 8811 番
- 社会福祉協議会…42局 7800 番
- 上下水道課…42局 0408 番
- 中央浄水場…42局 0417 番
- 町立病院…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

相談



西村弁護士による無料法律相談

西村浩二弁護士による無料法律相談が行われます。受付は七人までです。

●とき 1月14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 くらしの郷 社会福祉協議会まで

●一人でお悩み前に…心配ごと相談へどうぞ

直方法務局の職員、婦人相談員兼母子自立支援員、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26日(月)▽受付 午後0時45分から▽相談 午後1時から3時まで

●ところ くらしの郷 社会福祉協議会まで

●一人で悩まず

トラブルや悩みは特設人権相談所まで

人権擁護委員や弁護士

の皆さんが、人権についての相談に応じてくれます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

●とき ▽弁護士による相談 毎月第二木曜日 午後1時から午後4時まで▽人権擁護委員などによる相談 毎週月・火・金曜日の午前9時から午後4時まで、毎月第一、第三木曜日の午前9時から正午まで

●相談内容 いじめ、同和問題、法律問題、家庭内のもめごと、近隣とのトラブルなど

●問い合わせ 福岡法務局直方支局 ☎22局 1144番まで



女性のための 無料法律相談会

福岡県青年司法書士協議会では、「司法書士による女性のための無料法律相談会」を実施します。DV問題、多重債務、生活保護、セクハラなどについて司法書士が相談に応じてくれます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- とき 1月18日(日)▽受付 午前10時から午後3時まで
- ところ 福岡県司法書士会館

●相談用電話 ☎(092)724局9505番まで

●面談予約 面談には事前に予約が必要です。

☎(092)752局8270番まで

●問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会

☎(092)752局8270番まで

母子家庭のお母さんの 就労支援

福岡県母子家庭等就業・自立支援センターでは、母子家庭のお母さん(児童扶養手当受給者)を対象にハローワークと連携して就労を支援しています。

す。支援を希望される人は、居住する町役場で面談を実施します。

●問い合わせ 福岡県母子家庭等就業・自立支援センター(飯塚市)

☎(0948)21局0390番まで

一人で悩む前に… 電話相談へどうぞ

福岡県母子家庭等就業・自立支援センターでは、母子家庭のお母さんや離婚協議中の人を対象に養育費の電話相談を実施しています。

●とき 平日の午前9時から午後4時まで

●問い合わせ 福岡県母子家庭等就業・自立支援センター(春日市)

☎(092)584局3931番まで

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(かつこ内は担当のメーカー)。役場福祉人権課の相談では、受付順の番号札を配布します。

●役場福祉人権課 ▽とき 1月13日(火)午後3時から4時まで(九州リオン)▽とき 1月15日(木)午後1時から2

時まで(あさひ補聴器)▽とき 1月28日(水)午後1時から2時まで(小倉補聴器)

●町立病院 ▽とき 1月10日(土)午後2時から5時まで(九州リオン)▽とき 1月27日(火)午後2時から5時まで(九州補聴器センター)

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで



お風呂はお休みです くらしの郷の休館日

くらしの郷の福祉棟(お風呂)と勤労者ふれあい棟(体育館)の1月の休館日は、次のとおりです。

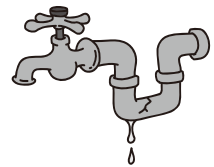
●休館日 1日から3日まで(年始)、5日(月)、12日(祝)、18日(日)、19日(月)、26日(月)です

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

転出・転居の際は 水道中止等の手続きは 忘れずに

引越などによる転出や転居の際は、水道中止等の申請手続きを忘れずをお願いします。

寒さが大敵 凍らないように 十分な対策を



水道管の破裂にご注意を

いよいよ一年で最も寒い時期がやって来ます。寒いときは水道管が凍結して破裂することがあります。むき出しになった水道管には保温チューブを巻いたり、寝る前に糸が引く程度に水を流したままにすると凍結の予防になります。もし水道管が凍って水が出なくなった場合はぬるま湯をかけて溶かしてください。熱湯をかけると、かえって破裂する恐れがあります。

●問い合わせ 役場上下水道課上水道班まで



●問い合わせ 役場上下水道課上水道班まで

責任技術者と 指定工事店の申請を 受け付けます

町では、平成20年度下水道排水設備工事責任技術者と指定工事店の申請を次のとおり受け付けます。指定工事店の申請ができるのは、町に登録している責任技術者を雇用している工事店だけです。

●責任技術者 ▽期間 2月2日(月)から13日(金)まで▽ところ 役場上下水道課下水道班

▽登録手数料 二千元(更新手数料 一千元)

▽必要なもの 申請書(2月2日から上下水道課下水道班で配付)、住民票、写真、平成20年度責任技術者試験合格証の写しなど

●指定工事店 ▽期間

3月2日(月)から13日(金)まで▽ところ 役場上下水道課下水道班

▽登録手数料 一万円(更新手数料 五千元)

●問い合わせ 役場上下水道課下水道班まで

あなたの血液を 分けてください 献血にご協力を

一般献血を次のとおり行います。皆さん、ご協力ください。

●とき 1月30日(金) 時間は午前9時30分から正午まで、午後1時から3時30分まで

●ところ 鞍手町役場福祉人権課横入口

●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歳までに献血経験のある人、また、男女とも体重が50kg以上の人)

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班

次世代育成支援の アンケートにご協力を

次代の社会を担う子どもに対する支援や育成を行うため「次世代育成支援対策推進法」が制定され、平成17年度から各自治体においては「行動計画」を策定し実施しています。

当町においても子育て支援のためのさまざまな事業を実施しており、平成21年度には、次世代育成支援行動計画(後期)の見直しが行われるため、0歳児から小学校6年生の子どもを持つ、子育て中の保護者の皆さんの希望やご意見を伺うため、アンケート調査を2月に実施します。調査票がお手元に届いた際は、ご協力をお願いします。

●問い合わせ 役場福祉人権課児童人権班

恩給欠格者、引揚者、戦後強制抑留者の皆さんに特別慰労品を贈呈いたします。

平和祈念事業特別基金では、次のとおり恩給欠格者、引揚者、戦後強制抑留者の皆さんに特別慰労品を贈呈しています。引揚者は終戦の日まで引き続き1年以上外地で生活をしていて戦後引き上げてきた家族全員が対象となります。受ける資格はあつたけれど請求しなかった人など、早急に申請してください。

- 請求書の配布 役場福祉人権課の窓口で配布しています
- 請求期限 平成21年3月31日まで
- 問い合わせ 資格要件など詳しいことは、平和祈念事業特別基金 ☎(0120) 234局933番まで



定額給付金の振り込み詐欺にご注意を!!

定額給付金の給付を装った「振り込み詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。現時点で、市区町村や総務省が住民に世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは絶対にありません。

総務省では、「定額給付金の給付を装った振り込み詐欺などの犯罪防止」のためのホームページを開いています。

自宅や職場などに町や総務省の職員などをかたった電話がかかってきたり、郵便物が届いたら迷わず役場や最寄の警察、または警察相談電話（#9110）番へご連絡ください。

障害者手帳がなくても税の障害者控除を受けることができます

身体障害者手帳の交付を受けていない場合でも、申請により、障害者に準ずる人として障害者控除対象者認定書の交付を受けることができます。住民税や所得税が課税されている人がこの認定書を持つていれば、障害者控除の対象となります。

- 対象 身体障害者手帳、療育手帳などの交付を受けていない65歳以上の人で、介護保険の要介護認定が、要介護1から要介護5までの人
- 申請 本人または家族が、役場福祉人権課福祉高齢者班で申請（介護保険被保険者証と印かんが必要です）
- 認定書交付の基準

あなたの応援が町を元気にします



ふるさと納税にご協力を

ふるさと納税とは、生まれ育ったふるさとやふるさとではなくてもあの町を応援したい、貢献したいという気持ちを「税」という形で実現し、都市と地方との税収の格差是正を図る納税制度です。

しかし、納税制度といいながら実際には「寄附制度」を活用し、地域の活性化を図ることを目的としています。

● 税法上の優遇税制

平成20年4月30日に公布された「地方税法等の一部を改正する法律」により、地方公共団体に対する寄附金税制が大幅に拡充されました。これまでは、寄附額の10万円を超える額が所得控除の対象となっていました。これからは5千円を越える額の一定額が翌年度に課税される個人住民税の税額から全額税額控除されることになりました。

● 寄附金の使い道

お寄せいただいた寄附金は美しい自然環境や豊かな田園風景を守りながらいきいきとした個性のあるまちづくりを推進し、住民参画型の地方自治の確立を目指していきます。

● 問い合わせ 詳しい内容は役場企画財政課政策財政班または、町公式ホームページまで

障害者控除 身体障害者等の障害等級表（3級から6級）または知的障害者の障害の程度（重度以外）と同程度の障害があること▽特別障害者控除 身体障害者の障害等級表（1級・2級）または知的障害者の障害の程度（重度）

- 介護保険料の納付証明書の発行には申請手続きが必要
- 介護保険料の納付証明書は申請手続きが必要
- 介護保険料の納付証明書は申請手続きが必要

福岡県介護保険広域連合では、2月に65歳を迎える人（昭和19年2月2日）

産業別最低賃金が改正

福岡県産業別最低賃金が次のとおり改正されました。

1時間/円

業種	賃金
製鉄業、鉄鋼・製鋼圧延業、鋼材製造業	800円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	766円
輸送用機械器具製造業	786円
百貨店、総合スーパー	740円
自動車（新車）小売業	781円
各種商品小売業	710円

これらの産業別最低賃金に該当しない業種は、平成20年10月5日に改正された福岡県最低賃金（時間額675円）が適用されます。

● 問い合わせ 福岡労働局労働基準部賃金課 ☎(092) 411局4578番まで

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班または福岡県介護保険広域連合 ☎(092) 643局7055番まで

広報くらてに広告を掲載しませんか。

● 掲載料（1か月あたり）

- ▶ 全一段（縦43mm×横187mm）… 1万円
- ▶ 半一段（縦43mm×横91mm）… 5千円

- 申し込み期限 発行日（毎月1日）の40日前まで
- 掲載の可否 事前審査により決定
- 申し込み・問い合わせ 役場総務課庶務管財班まで

募集します!!

**入院するときには
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、入院したときの窓口負担額や食事代の負担が軽減される証明書を発行します。この証明書は、申請した月の1日からしか使えませんので、入院が決まったときは前もって手続きをしておいてください。

● **申請場所** 役場保険健康課保険年金班窓口

● **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)

町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	8人(-2)	件数	93件(+10)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	10人(-1)	傷者	129人(+8)

(カッコ内は前年比)

- **とき** 1月14日(水) 午前10時から午後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)622局0403番まで

巡回交通事故相談

楽しいつばい
お話しよ。

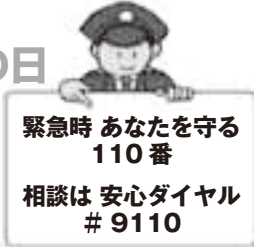


**いろいろばた
お話の会**

朗読サークルの皆さんが、いろいろのそばで昔話や絵本の読み聞かせをしてくれます。親子で聞きに来てみませんか。

- **とき** 1月10日(土) 午前10時から
- **ところ** 歴史民俗資料館
- **問い合わせ** 歴史民俗資料館まで

1月10日は「110番」の日



● 緊急対応を要する際は、躊躇することなく「110番」へ通報を



● 急を要さない相談や要望などは相談専用電話「#9110」までご連絡を

※暴力団に関する情報提供をお願いします

● **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで

● **国民健康保険に加入している皆さん** 入院するときには前もって手続きを

現在、国民健康保険に加入している人で、70歳未満の人は限度額適用認定証を、74歳以下で住民

税が非課税となつて世帯の人は限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口に表示することで、その医療機関での医療費の窓口負担が自己負担限度額までで済みます。これにより、後で高額療養費の払い戻し申請をする必要はなくなります。この認定証は、

次のとおり事前に申請することで交付されます。申請した月の1日から有効となりますので、もし入院が決まった場合は、早めに申請してください。また、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、保険税は必ず納期内に納めるようにしま

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日曜日は、小児科のみ診療時間を拡大し、午前9時から対応しています。

- **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1日~3日 町立病院(城ヶ崎) ☎42局1231番
- 1月4日(日) 町立病院(城ヶ崎)
- 1月11日(日) 町立病院(城ヶ崎)
- 1月12日(祝) のりまつ医院(猪倉) ☎42局7008番
- 1月18日(日) 梅谷医院(本町) ☎42局3377番
- 1月25日(日) 町立病院(城ヶ崎)
- 2月1日(日) 木原医院(山ヶ崎) ☎42局5005番

**国民健康保険から
社会保険へ加入
十四日以内に
必ず届出を**

国民健康保険(国保)に加入している世帯の全員、またはその一部の人に異動があった場合、14日以内に役場保険健康課保険年金班へ届け出をしてください。届け出を忘

- **申請場所** 役場保険健康課保険年金班窓口
- **申請に必要なもの** 国民健康保険証・印かん・住民税非課税世帯の人で、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)
- **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで

**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が70歳を迎えた人(昭和14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。

- **交付する日** 1月29日(木) 午前9時から
- **ところ** 役場保険健康課保険年金班窓口
- **申請に必要なもの** 国民健康保険証、印かん
- **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで



町内5保育所の 入所受付が始まります

平成21年度の3つの町立保育所と2つの私立保育所の入所受付を次のとおり行います。

- **とき** 1月13日(火)から1月30日(金)まで。
- **ところ** 役場福祉人権課児童人権班または各保育所
時間は午前8時30分から午後5時15分まで
- **入所条件** ①保護者や同居の親族が仕事をしている家庭の児童②母親が出産や病気、看病、介護などのため、日中に保育ができない家庭の児童
- **対象者** 生後6か月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** 申込書は役場福祉人権課児童人権班や各保育所に準備しています。詳しいことは役場福祉人権課児童人権班までお尋ねください

4月1日より保育所の一部民営化により、剣第二保育所と西川第二保育所は社会福祉法人明星福祉会の運営となります。ただし、入所条件や受付、保育料は今までと変わりません。



毎週木曜日は 窓口業務を 延長しています

時間外窓口を開設しています

鞍手町では、次のとおり税務住民課・会計収納対策課・教育課(中央公民館)の窓口業務を延長しています。日中は仕事が忙しくて役場や中央公民館へ行けない人や夕方しか時間が取れないという人はぜひご利用ください。

- **とき** 毎週木曜日。時間は午後7時まで(祝日や役場閉庁日・休館日を除く)
- **税務住民課** 所得証明・納税証明・評価証明の発行、納税相談、戸籍・住民票・印鑑証明書の発行など
- **会計収納対策課** 町税・町営住宅の家賃・保育料・水道料・下水道使用料の収納業務
- **教育課(中央公民館)** 中央公民館・体育施設の使用手続き
- **問い合わせ** 時間外窓口では取り扱いがない業務もあります。詳しいことは役場税務住民課・会計収納対策課・教育課まで

- **農家の皆さん**
農業委員選挙人名簿
登録申請をお忘れなく
- **農業委員選**
挙人名簿への登録申請は、農業委員選挙を正しく公平に行うための大切な申請です。申請書は12月中旬に配布しています。今年は、改選の年です。忘れないように提出してください。
- **提出先** 各地区農業実行組合長または農業委員会(役場内)
- **提出期限** 平成21年1月9日(金)まで
- **問い合わせ** 鞍手町選挙管理委員会(役場税務住民課住民班) または農業委員会事務局まで



ふれあいHAND 講演会のご案内

- **福岡県鞍手保健福祉環境事務所**では、次のとおり講演会を行います。思春期の子どもとどのように向き合っていくか、かわっていくことが将来の社会的自立に結びつくのか、また保護者、学校、家庭、関係機関の役割について一緒に考えてみませんか。皆さんご参加をお待ちしています。
- **とき** 2月13日(金)午後2時から午後4時まで
- **ところ** 直方鞍手医師会館(直方市山部808番13号)
- **内容** 講演会「思春期の子どもと向き合うために」
- **参加費** 無料
- **申込期限** 1月30日(金)

- **申し込み・問い合わせ**
福岡県鞍手保健福祉環境事務所保健福祉課障害者福祉係 ☎23局3119番まで
- **ご利用ください**
情報公開等に関する総合案内所
- **情報公開・個人情報保護**

すこやかな 妊娠と 出産のために



厚生労働省では、妊娠健康診査の受診と早期の妊娠届けを奨励しています。

- **妊娠したらどうしたらいいの?**
妊婦検査を必ず受けましょう。少なくとも毎月1回(妊娠24週以降には2回以上。さらには、妊娠36週以降は毎週1回)、医療機関などで健康診査を受けましょう。
- **妊婦健康診査って何?**
妊婦さんの健康やおなかの赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などを検査します。特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、おなかの赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- **妊娠したら誰に相談すればいいの?**
専門家の保健指導を受けましょう。妊娠に気づいたら、居住区の市町村の窓口に来るだけ早く妊娠の届出を行ってください。窓口では、母子健康手帳の交付、妊婦健診を公費で受けられる受診券、保健師などによる相談、母親学級の紹介や情報提供を受けることができます。
- **問い合わせ**
役場保険健康課健康増進班、または鞍手保険福祉環境事務所保険福祉課高齢者・児童家庭係 ☎22-3412番まで



- **総合案内所**では、国の行政機関・独立行政法人・国立大学法人などの情報公開制度および個人情報保護制度についてのご相談やお問い合わせに対し、ご案内や情報提供を行っています。
 - **開設時間** 平日の午前9時から午後5時まで
 - **問い合わせ** 総務省九州
- 管区行政評価局内(福岡市博多区博多駅東2丁目11番1号) ☎(092)431局7083番まで
- **町立病院へ(香典返し)**
久保田シゲ子様 中山本村(二秋)
 - **御船信夫様** 城ヶ崎(光)
 - **荒木圭介様** 中山本村(ミサキ)
 - **樋口 徹様** 城ヶ崎(キタエ)
 - **長谷ユリ子様** 八尋(末雄)



テーマ
「高血圧を予防しましょう」

【野菜の甘酢漬け】 1人当たりの栄養価 81kcal



■材料（6人分）

キャベツ（200g）、きゅうり（200g）、かぶ（200g）、にんじん（60g）、セロリ（60g）、塩（大さじ1）、サラダ油（大さじ3）、赤とうがらし（2本）、酢（大さじ4）、砂糖（大さじ3）

■作り方

- ①…野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②…ボウルに①を入れ、野菜全体に塩をまぶしてしばらくおく。
- ③…野菜がしんなりとなったら軽く揉んで重石をする。水気が出たらしっかりと絞る。
- ④…鍋に油を熱して種を除いたとうがらしを焦がさないように炒め、香りが立ったら、酢、砂糖の順に加えてひと煮立ちさせ、③にかけて混ぜる。あら熱がとれるまでおき、冷蔵庫で冷やして味をしみこませる。

【しいたけのツナマヨ焼】 1人当たりの栄養価 101kcal

■材料（6人分）

生しいたけ（18枚）、小ねぎ（8g）

■材料A（6人分）

ツナ缶（120g）、小ねぎ（25g）、マヨネーズ（大さじ3）、カレー粉（大さじ2/3）、塩（少々）、こしょう（少々）



■作り方

- ①…生しいたけは石づきを除いて軸と笠にわけ、軸はみじん切りにする。小ねぎはみじん切りにする。
- ②…ボウルに材料Aとしいたけの軸を入れて混ぜ合わせる。
- ③…しいたけの笠の裏に②を等分にのせ、余熱にしたオーブントースターで5～6分こんがり焼く。
- ④…皿に盛って小ねぎをちらす。



食事を出来るだけ薄味にするために、柑橘系の酸味を利用したり、香辛料（カレー粉・こしょうなど）を上手に使いましょう。塩を体外に出す働きのある野菜や果物などを積極的に取りましょう。また、肥満も血圧を上げる要因です。カロリーが高い脂っこいものや甘いものを避けることも大事です。

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～） 補聴器相談（町立病院：14時～15時）
11	日	
12	祝	成人の日 平成20年度鞍手町成人式（中央公民館：10時～）
13	火	保育所入所受付13日～30日（役場・各保育所：15P参照） 補聴器相談（役場：15時～16時）
14	水	無料法律相談（くらしの郷：11P参照）
15	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
16	金	
17	土	
18	日	宮若鞍手支部連合消防出初式（小竹町総合運動公園：10時～）
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談（くらしの郷：11P参照） 町県民税（4期分）・国民健康保険税（8期分）納期限
27	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
29	木	国保高齢受給者証交付（役場9時～14P参照）
30	金	一般献血（町役場：12P参照）
31	土	



●町の人口・11月の人の動き

・人口 18,209人	・出生 11人
・男性 8,674人	・死亡 15人
・女性 9,535人	・転入 45人
・世帯数 7,628世帯	・転出 53人

（平成20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.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/>



テーマ
「高血圧を予防しましょう」

【野菜の甘酢漬け】 1人当たりの栄養価 81kcal



■材料（6人分）

キャベツ（200g）、きゅうり（200g）、かぶ（200g）、にんじん（60g）、セロリ（60g）、塩（大さじ1）、サラダ油（大さじ3）、赤とうがらし（2本）、酢（大さじ4）、砂糖（大さじ3）

■作り方

- ①…野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②…ボウルに①を入れ、野菜全体に塩をまぶしてしばらくおく。
- ③…野菜がしんなりとなったら軽く揉んで重石をする。水気が出たらしっかりと絞る。
- ④…鍋に油を熱して種を除いたとうがらしを焦がさないように炒め、香りが立ったら、酢、砂糖の順に加えてひと煮立ちさせ、③にかけて混ぜる。あら熱がとれるまでおき、冷蔵庫で冷やして味をしみこませる。

【しいたけのツナマヨ焼】 1人当たりの栄養価 101kcal

■材料（6人分）

生しいたけ（18枚）、小ねぎ（8g）

■材料A（6人分）

ツナ缶（120g）、小ねぎ（25g）、マヨネーズ（大さじ3）、カレー粉（大さじ2/3）、塩（少々）、こしょう（少々）



■作り方

- ①…生しいたけは石づきを除いて軸と笠にわけ、軸はみじん切りにする。小ねぎはみじん切りにする。
- ②…ボウルに材料Aとしいたけの軸を入れて混ぜ合わせる。
- ③…しいたけの笠の裏に②を等分にのせ、余熱にしたオーブントースターで5～6分こんがり焼く。
- ④…皿に盛って小ねぎをちらす。



食事を出来るだけ薄味にするために、柑橘系の酸味を利用したり、香辛料（カレー粉・こしょうなど）を上手に使いましょう。塩を体外に出す働きのある野菜や果物などを積極的に取りましょう。また、肥満も血圧を上げる要因です。カロリーが高い脂っこいものや甘いものを避けることも大事です。

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～） 補聴器相談（町立病院：14時～15時）
11	日	
12	祝	成人の日 平成20年度鞍手町成人式（中央公民館：10時～）
13	火	保育所入所受付13日～30日（役場・各保育所：15P参照） 補聴器相談（役場：15時～16時）
14	水	無料法律相談（くらしの郷：11P参照）
15	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
16	金	
17	土	
18	日	宮若鞍手支部連合消防出初式（小竹町総合運動公園：10時～）
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	心配ごと相談（くらしの郷：11P参照） 町県民税（4期分）・国民健康保険税（8期分）納期限
27	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時）
29	木	国保高齢受給者証交付（役場9時～14P参照）
30	金	一般献血（町役場：12P参照）
31	土	



●町の人口・11月の人の動き

・人口 18,209人	・出生 11人
・男性 8,674人	・死亡 15人
・女性 9,535人	・転入 45人
・世帯数 7,628世帯	・転出 53人

（平成20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.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/>