

広報

人の力が、地域のか。

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●選挙に行きましょう.....2 ●地域コミュニティに参加しよう.....3 ●まちの話題・すくすく日記.....4~5 ●ひるば・広報ぎゃらりー.....6~7 ●リレーエッセイ.....7 ●ほん大好き.....8 ●町立病院・Dr. 船津・松下検査技師長の調子はいかが?.....9 ●いきいき健康だより.....10 ●年金のそこの知りたい.....11 ●くらしの情報.....12~15 ●元気になる献立・1月のカレンダー.....16



1
January
2013
No.637

冬の風物詩、直鞍一周駅伝競走大会

11月25日、14チームが直鞍のまちを颯爽と駆け抜けました。鞍手町から今年は2チームが参加。今回は、鞍北陸上部OB(A)チームが1位を奪取しました。

投票日 1月27日(日)

投票時間は午前7時から午後8時まで

●**町長選挙立候補予定者の事前説明会**

- ▶とき 平成25年1月7日(月)午後1時30分から
- ▶ところ 総合福祉センター
- ▶持ってくるもの 印かん

●**投票できる人**

平成5年1月28日までに生まれた人で、平成24年10月21日までに鞍手町に転入の届け出をし、引き続いて住民基本台帳に登録されている人。
(1月21日に選挙人名簿に登録されます)

●**投票場所**

選挙管理委員会から郵送する入場券に記載

●**持ってくるもの**

選挙管理委員会から郵送する入場券

- ▶なくした人や選挙当日に忘れた人は…運転免許証や保険証など本人確認ができるものがあれば投票できます。投票所で係員に申し出てください。

●**投票方法**

投票用紙には、候補者の名前が印刷してありますので、投票したい候補者の上の○をつける欄に備え付けのゴム印で○印を押してください。

※期日前や不在者投票、点字投票では、候補者の名前を書いてください。

- ▶代理投票・点字投票…身体の障害で、字を書くことができない人は「代理投票」が、視覚障害の人は「点字投票」ができます。希望する人は、投票所で係に申し出てください。

選挙当日に投票所で投票ができない人は…

仕事や旅行などで投票日に投票ができない人は期日前投票ができます。
また、病院や施設に入院・入所している人、身体に重い障がいがある人、長期の出張や旅行で不在の人で投票日に投票ができない人は、不在者投票ができます。

●**期日前投票**

- とき 1月23日(水)から1月26日(土)まで
時間は午前8時30分から午後8時まで
- ところ 鞍手町選挙管理委員会事務室(役場玄関に向かって右側奥)
- 必要なもの 入場券または本人確認ができるもの(運転免許証や保険証など)

●**不在者投票**

- 指定された病院や施設に入院・入所している人 県の選挙管理委員会が指定している病院や施設に入院・入所している人は、その病院などで投票ができます。事前に病院や施設の職員にお尋ねください。
- 身体に重い障がいがある人 身体障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を受けている人(障がいの等級によって該当しない場合がありますので、選挙管理委員会にお尋ねください。)、介護保険被保険者証の要介護5に該当する人は、自宅で「郵便等による不在者投票」ができます。事前に「郵便等投票証明書」の交付を受け、投票日の4日前までに投票用紙を請求してください。なお、投票用紙に自分で記載ができない人は、事前に手続きをすれば代理記載人に記載してもらうことができます。ただし、「郵便等による不在者投票」は事前に「郵便等投票証明証」の交付を受けておかなければなりません。「郵便等投票証明証」には有効期限がありますので、すでに交付を受けている人はご確認ください。
- 長期の出張や旅行の人 長期間の出張や旅行により、他の市区町村に滞在している人は、事前に投票用紙を請求しておけば、滞在している市区町村の選挙管理委員会ですべての不在者投票をすることができます。なお、投票時間は、滞市区町村の選挙管理委員会の勤務時間中に限られます。

投票をお忘れなく!!
鞍手町長選挙

お問い合わせ

選挙に関する疑問や質問は、鞍手町選挙管理委員会
☎42局2111番まで

●予期せぬ自然災害には、救助隊よりもご近所さん

いつ起こるか分からない地震などの自然災害。予測のできない災害が起こったときに、一番頼りになるのはご近所さんです。平成7年の阪神・淡路大震災では、「隣人や友人に助けられた」という人が「救助隊に助けられた」という人よりもはるかに多かったそうです。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「互助」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みんな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

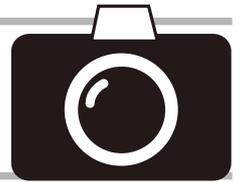
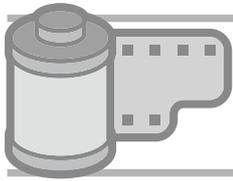
子どもからお年寄りまで、地域のみんながお互いに見守り、支え合い、地域福祉や青少年の健全育成などの活動に取り組んでいます。



鞍手町内には41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



お正月は手作りのしめ縄で

▶立派なしめ縄が完成

博物館となって、はじめてのしめ縄づくりが12月8日に歴史民俗博物館でありました。参加したのは25人。このしめ縄づくりは、今年で17回目を迎える恒例の講座です。慣れない作業になかなか思うように行かない様子の参加者たちでしたが、講師の先生のお手本を見ては、真剣に作業に取り組んでいました。時間が経つにつれ、次々としめ縄が完成していき、出来上がってみれば、どれも立派なしめ縄に皆さん大満足の様子でした。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。これで、また一つお正月の準備が整いましたね。



タスキをつないだ 40km

▶今年は気持ちも新たに……

11月25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)チームと鞍手北中陸上部OB(B)チームが出場しました。一昨年、見事優勝を果たした鞍手北中陸上部OB(A)チーム。今年もスタートから勢いよく、チーム全員でタスキを繋ぎ、結果は見事優勝。鞍手北中陸上部(B)チームは、第8位と好成績を収めました。区間賞は7区間中、5区で区間賞と大健闘でした。(敬称略・()内はチーム名と記録タイム) 第1区…古川勇二(Aチーム・21分57秒)、第2区…古野敏彦(Aチーム・23分36秒)、第3区…大村元希(Aチーム・13分59秒) 第6区…牧野正吾(Aチーム・14分46秒)、第7区…金森匡昭(Aチーム・15分04秒)。



人権週間の集い

▶育てよう一人ひとりの人権意識

12月3日、中央公民館で山本浩之さんと山本美也子さんの夫妻を講師に迎え、「あきらめない生き方～障がい者スポーツを通して～」 「思いやりで社会をかえる」と題して講演会が行われました。山本浩之さんは、パラリンピックのメダリストであり、これまでの半生を振り返りながら障害スポーツとの出会いなどを話されました。また、飲酒運転の車に、はねられ亡くなられた息子の寛大さんの話を交えながら交通事故の悲劇を繰り返さないために何ができるのか、そして「憎しみや怒りではなく、思いやりを持って社会を変えていきたい」という強い気持ちを持ち続けるということを実体験を通して話されました。きっと参加者のみなさんの胸に響いたのではないのでしょうか。



やまもとそら
山本蒼空くん

平成24年1月18日生まれ
1歳のお誕生日おめでとう♡お姉ちゃんやお兄ちゃんに負けないくらい元気いっぱいなのそら。そらの笑顔はみんなを幸せな気持ちにさせてくれます。これからもその笑顔を忘れずに大きくなってね。(父 英明さん、母 和子さん・中山)



しみずきよき
清水結貴ちゃん

平成24年1月18日生まれ
結貴ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。動きは少しスローペース。でも、スクスク元気に育っています。早く歩けるようになって一緒に散歩しようね。(母 貴子さん・中山)



うまばほやと
馬場勇人くん

平成24年1月28日生まれ
もうすぐ1歳だね。おめでとう♡これから名前のように勇ましく元気に大きくなってね。(父 基史、母 涼子さん・中山)



みしまゆうた
三嶋悠太くん

平成22年1月30日生まれ
悠太くん、3歳のお誕生日おめでとう!!いつも家族みんなを笑顔で癒してくれてありがとう♡4月からは幼稚園だね!!お友だちたくさん作って、元気いっぱい遊んでね。(父 圭介さん、母 珠美さん・中山)

お待ちしています

お誕生日の記念に、かわいいお子さんの写真を広報「すくすく日記」のコーナーで紹介しませんか。毎月、発行月に誕生日を迎える満3歳までのちびっ子を募集しています。2月生まれば、1月9日(水)までに役場総務課 ☎42局 2111番へお申し込みください。

社会福祉功労者に感謝状

▶社会福祉増進のために貢献

福岡県では、社会福祉功労者に対する県知事表彰が行われており、今年は、特別養護老人ホームやすらぎ園の小西重信施設長と鞍手乳児院の内藤憲雄施設長に福岡県知事より社会福祉功労者として感謝状が贈られることが決定。この感謝状は、社会福祉増進のため献身的活動を続け、地域社会に貢献したことに対して授与されるもので、町のみならず、福岡県全体に対する多大な功績として10月26日の平成24年福岡県社会福祉大会で発表されたものです。11月26日に感謝状の授与式を役場で行いました。



文部科学大臣表彰

▶西川小学校と西川小学校PTAがダブル受賞

西川小学校と西川小学校PTAが文部科学大臣表彰を受けました。西川小学校は、学校給食の実施において、「育てる・調理する・食べる」をテーマとして五感を使った体験活動を工夫したことや給食献立の工夫など優れた成果をあげたことに対し、またPTAは、保護者と地域が一体となって活動を行った家庭・地域の教育力向上により児童の生活習慣が向上し、体力・学力が伸びたことが評価されたものです。表彰は、11月15日に学校給食表彰が大分市で、11月22日に優良PTA表彰が東京で行われ、それぞれに表彰されました。



感謝を込めて

▶勤労感謝の日によせて

11月19日、鞍手幼稚園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、日頃の感謝を込めて一生懸命書いた手紙を教育長に手渡しました。子どもたちは、はじめて訪れた役場にちょっぴり緊張気味の様子でしたが、元気よくあいさつをし、お礼の言葉を述べていました。教育長は、とてもほめていましたよ。



すくすく日記



おだゆうと
小田祐大くん

平成24年1月8日生まれ
祐大くん1歳のお誕生日おめでとう。お姉ちゃんのが大好きで、いつも追いかけている祐大くん。これからも姉弟仲良く元気にすくすく育ててね♡(父 祐嗣さん、母 智子さん・中山)



やすだちの
安田智音ちゃん

平成24年1月12日生まれ
智音ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!!元気がいい笑顔がかわいい、智音ちゃんのがみんな大好きです。これからもすくすくと元気に育ててね。(父 英人さん、母 知里さん・中山)



きむらかれん
木村華蓮ちゃん

平成24年1月15日生まれ
華蓮、1歳のお誕生日おめでとう!!トトと力を選んで生まれてきてくれてありがとうね♡これからもいっぱいばいみんな笑顔を作っていこうね☆(父 祐良さん、母 順子さん・中山)



たちばな
立花ひかるちゃん

平成24年1月16日生まれ
ひかるちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。いつも、とびきりの笑顔でみんなを癒してくれるひかるちゃん。4人のお兄ちゃんに囲まれたわが家の姫です。(父 猛さん、母 真由美さん・新延)



1 月生まれ

Happy birthday to you.

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。

男女共同参画講演会

●鞍手町役場福祉人権課

鞍手町では、次のとおり男女共同参画の講演会を開催します。

●とき 平成25年1月21日(月) 午後2時から

●ところ くらじの郷

●内容 ▽講演Ⅱ「傷つける言葉、勇気づける言葉」 ▽講師Ⅱ松本久美子さん

●問い合わせ 役場福祉人権課 ☎42局2111番まで

「えがおの会」ボランティアを募集

●えがおの会

「えがおの会」では、毎月老人ホームやデイケアセンターで、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に、童謡から昔なつかしい歌謡曲までを歌っています。歌の好きな人、えがおの会でボランティアをしませんか。

●問い合わせ 協崎 ☎42局7652番まで

日頃の練習の成果を披露

●鞍手町舞踊協会



12月2日、中央公民館で鞍手町舞踊協会第15回定期公演会を行いました。この日は、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。会場からは演目ごとに惜しみない拍手や声援が聞こえました。



懐かしいあの人と再会

●鞍手町教育委員会

●鞍手町教育委員会

平成24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案内しています。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社会教育班までご連絡ください。

●対象者 平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの人

●とき 平成25年1月13日(日) 午前9時30分受付開始 午前10時開式

●ところ 中央公民館

●問い合わせ 教育課社会教育班 ☎42局7200番まで

福岡県警 年頭視閲のお知らせ

●福岡県警察本部

福岡県警察では、次のとおり年頭視閲を行います。みなさんの来場をお待ちしています。

●とき 平成25年1月8日(火) 午前10時から正午まで

●ところ 雁の巣レクリエーションセンター 駐車場(福岡市東区奈多1302番地53)

●内容 年頭視閲、警察部隊分列行進・車両行進、ふれあい広場、白バイ・パトカーの体験乗車等

●問い合わせ 福岡県警察本部教養課 ☎(092) 6411局4141番まで

水彩画

神谷佳道さん (中山)

去年の秋、父が畑から掘ってきてくれました。葉とつるにしっかりとみついている大きなさつま芋はピンク色で皮をこすると中はおいしそうな黄色をしていました、芋の丸味や窪みは光と影を見つけながら書いていきました。



木彫

武智ツモルさん (中山)

ペンダントや髪留めなどのアクセサリーを作ってみました。小さい物もそれなりに手がかかりますが、あまり身に着けることはありませんが、作るのは楽しいです。



短歌

吉澤京子さん (中山)

美しい山並が地肌をむき出しに長い帯をなし、自然の破壊を惜む一方、この姿が町民の生活の一端を担っていることを思えば悔やんでばかりいられません。そんな思いで短歌にしてみました。昨今「断捨離」なる言葉が横行し捨てる美学が流行している。自然も大切、物も大切、ほどほどでありたいと願う今日この頃です。

山肌をあらわに帯なすゴルフ場
小さき街の税金担う

一般献血にご協力を願います

●鞍手町役場福祉人権課

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 2月5日(火) 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 鞍手町役場北側入口(福祉人権課横)

●対象者 17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 ☎ 4 2 局 2 1 1 1 番まで

スマッシュで気持ちいい汗卓球大会結果

●鞍手町体育協会

12月9日、町立体育館で第29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。今年は33人が参加、競り合うゲームが展開されました。(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舟越克己②林 琢人▼2位グループ①渡瀬 寛②山本通昭▼3位グループ①泉 義一②田中善幸▼4位グループ①松本栄模②町田正憲

▼成績・女子シングルス ▼1位グループ①林 マチ子②千崎博子▼2位グループ①原田禮子②酒井久美子▼3位グループ①渡瀬厚子②木原ミドリ▼4位グループ①桑原和枝②森 妙子

▼成績・ミックスダブルス ▼1位グループ①舟越克己・水野達彦②桑原禮次郎・林 マチ子▼2位グループ①南川典範・小南和子②河野三郎・田村益代▼3位グループ①原田喜世一・渡瀬厚子②泉 義一・舟越和子▼4位グループ①佐伯慎之輔・原田禮子②渡瀬 寛・森 妙子

鞍手に暮らし始めて1年半。土地や人の持つパワーに刺激され、日々ていねいに健やかに暮らしたいという思いが以前より強くなりました。

私は食べることに、作るのが好きなので料理に関する本をよく読みますが、最近気になっているのが

晴れたらいいね。

甲斐礼香さん(古門・34歳)

VOL 166

「酵素」。

酵素は食べ物の消化を促し、免疫力などを高めてくれるありがたい栄養素。生野菜や果物、発酵食品にも入っています。寒くなるこの季節、家族の風邪予防に酵素シロップというものを作ってみることにしました。

エネルギーを引き出すのだそう。時間と手間をかけて素材の力をじっくり引き出す……。

これは料理だけでなく人との繋がりや子育てにも当てはまるのではないのでしょうか。

ついつい息子には口うるさい事を言ってしまうのですが、子どもが持

つ無限のエネルギーをどのようなかたちで引き出してあげられるか……。そのためにはまず自身が健康やかである事が大切だと、自分に立ち返ることになるのです。

さて、まずは私が酵素ジュースを飲んでデトックスだ!!

今回は、向井まゆみさん(中山)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 ☎ 4 2 局 2 1 1 1 番まで、ご連絡ください。

リフォーム

原 律子さん(新北)

タンスの中で忘れ難い着物。洋服にすれば楽しむ機会も多くなります。母の恩も深まります。



陶芸

黒瀬みえさん(中山)

今回初めてランプを作ってみました。ぶどうをモチーフに配置と色合いを工夫しています。これからもいろいろな作品に挑戦したいと思っています。





今月新しく入りました。

●一般の本

／陰陽師 酔月ノ巻 (作=夢枕 獯) / 禁断の魔術ガリレオ8 (作=東野圭吾) / 犬とハモニカ (作=江國香織) / 満月ケチャップライス (作=朱川湊人) / オキシペタルムの庭 (作=瀧羽麻子)

●子どもの本

／むしたちのサーカス (作=得田之久) / オオカミがやってきた! (作=うちだちえ) / かえるのそらとぶけんきゅうじょ (作=村上 勉) / だれかさんのかばん (作=森山 京) / りんちゃんともちもち星人 (作=令丈ヒロ子)

中でもこの本が **オススメ** です。

赤猫異聞

作=浅田次郎



鎮火後、3人共に戻れば無罪、一人でも逃げれば全員死罪。江戸から明治へ、混乱の世を襲った大火事。火の手が迫る小伝馬町牢屋敷から、日くつきの3人の囚人が解放された。千載一遇の自由を得て、命がけの意趣返しに向かった先で目にしたのは…。数奇な運命に翻弄されつつも、時代の濁流に抗う人間たち。激変の時をいかに生きるかを問う時代小説。

くろくまレストランのひみつ

作=小手鞠るい



しろやぎのあごひげ館長が働く森の図書館に、くろくまがやってきて話しはじめました。長いあいだ、ひとりぼっちで暮らしていたくろくまは、森のなかまと仲良くしたくて、レストランを開きました。でも、お客さんは来ません。どうしたらいいの……? 館長はくろくまを助けることができるのでしょうか!?



ピアノはともだち 奇跡のピアニスト 辻井伸行の秘密

作=こうやまのりお

本 書は小学校高学年課題図書である。生まれつき全盲の辻井伸行は、0歳で有名ピアニストの音を聞き分け、2歳でシンゲルベルを伴奏して神童と言われて育った。父は医者、母は元アナウンサーの両親を持つ。母親はわが子の能力の芽

を育てるべく世界を駆けめぐり、よき師あまたと出会わせる努力には脱帽のほかはない。しかし本人の天性とも言える聴力の圧倒的な宝と、本来の負けん気が、次々と高度な世界的コンクールへと挑戦させていった。



ネコとクラリネットふき

作=岡田 淳

ク ラリネット吹きが一匹のネコに出会った。クラリネットを吹くたびにネコは少しずつ大きくなっていく。ネコも音楽が好きらしい。吹くたびにネコが枕ぐらになり、背もたれぐらになり、背も次にはベッドほどになり、クラリネット

吹きを喜ばせる。ある時、一日中その音を聞きつづけ、遂に家をこわしてしまった。仕方なくネコはクラリネットふきを背中に入れて、世界中へ音楽の旅に出ることになる。



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「音楽は世界を旅する」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は渡辺栄子さん(鞍手町文庫連絡会)です。

Dr. 船津・松下検査技師長の 町立病院スタッフ

からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



先日検診で超音波検査を受けましたが、これによって何が分かるのですか？ (38歳・男性)

【超音波とは】

超音波とは人間の耳では聞き取れないような非常に周波数(約1〜14メガヘルツ)の高い音波のことをいいます。

山登りの時「ヤッホー」と叫ぶと音が空気を伝わって山にぶつかり、その音が反射してこだまが返ってきます。動物では、コウモリが暗闇の中で自由に飛べるのは、鳴き声を出して周りの獲物や障害物からはね返ってくる音を感じているからです。それと同じ原理で超音波を体の臓器に向けて発射し反射して返ってくる信号を画像化することによって臓器を観察しているのが超音波検査です。

【超音波検査の利点】

超音波を体内に当てても、まったく害はありません。からだに苦痛はなく、必要に応じて何度も繰返し検査することが可能です。治療によって病変部がどのように変化しているかを観察することができま

す。また、問診した内容と痛みなどの部位を画像でとらえた病変部の一致性を確認することができます。血液の流れの有無や血流の速さをみることもできます。

【超音波検査の方法】

部屋は暗くした状態で、探触子(超音波を出す器具)にゼリーを塗り、体の表面にあて、目的とする臓器からの反

射エコーを画像化してテレビモニターに写し出します。検査時間は15分〜30分程度で終了します。

【どのような病気がわかるの？】

腹部領域では悪性腫瘍や結石、嚢胞などを検出することができます。胃や腸などの消化管の病気においても検査装置の進歩に伴い診断能力が高まり、重要性は増してきています。

体表領域では乳腺、甲状腺、耳下腺、顎下腺や表在リンパ節などに腫瘍があるかどうか、良性・悪性の鑑別などもある程度は可能です。血管領域では頸動脈や腹部大動脈から四肢動静脈の動脈

硬化や静脈血栓症の有無などが代表的なものです。



脂肪肝画像



胆石画像



肝嚢胞



肝臓がん画像

【おわりに】

超音波検査は、今後ますます普及して行く中で、さまざまな病気をより早期に見出し、早期治療に役立ちます。

臓器を観察するのが超音波検査で、問診し痛みなどの部位と画像でとらえた病変部の一致性を確認することができます。血流の速さを測定したり血液の流れがあるかないかというのを見ることもできます。

【アドバイザー】



船津史郎さん・ふなつしろう 昭和56年長崎大学医学部を卒業後、同大学病院、長崎市立病院、北九州市立八幡病院などを経て、平成19年町立病院に勤務。消化器科医科長。日本消化器学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定医。



松下 淳さん・まつしたじゅん 昭和56年九州医学技術専門学校卒業後、同年4月より産業医科大学病院臨床検査・輸血部に勤務。29年間在籍し、平成21年4月より鞍手町立病院勤務。日本超音波医学学会認定超音波検査士(消化器、体表臓器、循環器)。

Health

INFORMATION

健康や各種健診
についての
お知らせです

いきいき
健康



だより

総合福祉センター ☎42局8812 番

男性の料理教室



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。今回は土曜日に実施しますので、平日は働いて参加できなかった人もぜひご参加ください。

- とき 1月19日(土) 午前10時から
- 対象者 男性
- 場所 総合福祉センター保健棟
- 参加費 300円(材料費)
- 持ってくるもの エプロン
- 申し込み期限 1月11日(金)まで

総合健診のお知らせ

平成24年度の総合健診の申し込みを受け付けています。健(検)診は身体の状態をチェックできるよい機会です。

※平成24年度の総合健診は平成24年4月から平成25年3月までの期間となっています。4月から12月の間に受診していない人は、この機会にぜひお申し込みください。

期 日	場 所	受付時間など
1月27日(日)	総合福祉センター	午前8時30分から 10時30分まで ※結果説明会は 後日行います
1月28日(月)		

- 申し込み方法 直接、総合福祉センターまでご連絡をお願いします。
- 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、基本健診、特定健診
- 申し込み・問い合わせ 総合福祉センターまで



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

健診内容	期 日	生年月日
4か月健診	1月17日(木)	平成24年8月21日から 平成24年9月19日生まれ
7か月健診	1月24日(木)	平成24年5月25日から 平成24年6月28日生まれ
12か月健診		平成24年1月1日から 平成24年1月31日生まれ
1歳半健診	1月10日(木)	平成23年6月7日から 平成23年7月10日生まれ
3歳児健診		平成21年12月7日から 平成22年1月10日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	1月23日(水)	平成24年11月27日から 平成24年12月24日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。(申込不要)

予防接種

■BCG予防接種

- ▽4か月健診のときに一緒に行います
- ▽接種期間 生後6か月未満
- ▽場 所 総合福祉センター保健棟

期 日	時 間
1月17日(木)	午後1時30分から2時まで
2月14日(木)	

■ポリオ予防接種



ポリオ予防接種は、9月より不活化ポリオワクチンとなり、かかりつけの医療機関で個別の接種となっています。接種についてのご相談はかかりつけの医療機関にご相談いただくか、総合福祉センターまでお問い合わせください。



母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。



- とき 1月9日、16日、23日、30日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます
- 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)

Support

年金の

国民年金からのお知らせです

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番

年金の請求を忘れていませんか？



年金の請求手続

老齢基礎年金は、25年の受給資格期間を満たした人が、65歳になると支給されます。

しかし、老齢基礎年金などの公的年金は、支給される条件がそろえば自動的に支給されるものではありません。本人が、必要な書

類を提出して、それが認められて、はじめて支給されることとなります。年金の請求を行えるにもかかわらず、年金を受け取れないと誤解され、年金の請求もれが生じている場合があります。

資格期間を満たしたことになりません。そのほか、生まれた年などにより25年未満でも年金を受け取れる場合があります。

①会社員（厚生年金等の加入者）の配偶者であった期間のうち昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間

●加入期間が25年未満の人の年金の加入期間は、保険料を納めた期間と免除期間の合計です。この加入期間が25年未満でも、「カラ期間」と合わせて25年以上あれば老齢基礎年金の受給

※カラ期間とは
年金の額には反映されませんが、25年の受給資格期間には含まれる期間のことです。主なカラ期間は、国民年金に任意加入できた人が加入しなかった期間など、次の3つの期間とされています。

②日本国籍を有し、海外に在住していた期間（任意加入できなかった昭和61年3月以前の期間を含めます）

③学生であった期間のうち平成3年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間
※カラ期間を合わせて

も25年に満たない人は60歳から70歳になるまでの間に、国民年金に任意加入することもできます。この場合の保険料の額は、一般の第一号被保険者と同様、平成24年度は月額一万四千九百八十円となっております。ただし、任意加入者には免除制度がありませんので、ご注意ください。

任意加入については、年金事務所または役場保険健康課保険年金班

にご相談ください。

●年金の受給開始を65歳以降に繰り下げている人

65歳時に年金の受け取り開始時期の繰り下げを希望されていても、その後請求手続を行わなければ、年金は受け取れません。請求が70歳を過ぎると不利益が生じるのでご注意ください。

●厚生年金の加入期間のある65歳以上の入

厚生年金の加入期間があり、年金を受け取る資格

を満たしている人は、65歳から「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金を受け取ることが出来ます。どちらか一方だけを受け取っている人は受け取っていない年金についても請求をしてください。

前に請求しても年金額が減らされることはありません。速やかに請求してください。

●特別支給の老齢厚生年金が受け取れる人

厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たしている人に支払われる「特別支給の老齢厚生年金」については65歳になる

60歳以上で会社に勤めている間の老齢厚生年金は、給与の額などに応じて支払額の調整が行われることがあります。全額停止となる場合を除き、年金の全部または一部を受け取れます。在職中の人も、受給資格を満たしている場合

は、年金の請求を行ってください。退職してから年金の請求手続を行うと、在職中に支給されたはずの年金を受け取ることができなくなる場合があります。これらの事例に心当たりのある場合は年金ダイヤル（0570）05局1165番（IP電話・PHSからは（03）6700局1165番）または直方年金事務所22局0891番までお早めに相談ください。

くらしの 情報

Calendar
2013

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
 - 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

税金



今月の納税 (1月)

- 町県民税—第4期分
 - 国民健康保険税—第8期分
- 納期限は1月25日(金)です。納期限を過ぎると

確定申告

確定申告について
解説します



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。なお、医療費控除や住宅取得控除などで所得税が還付になる人は1月から税務署で受付が始まっています。

- 申告期間 ▷ 所得税 = 2月18日(月)から3月15日(金)まで
 - ▷ 贈与税 = 2月1日(金)から3月15日(金)まで
 - ▷ 個人事業者の消費税・地方消費税 = 1月4日(金)から3月29日(金)まで
- ※ 贈与税、消費税等の受付は税務署のみです。

医療費控除の申告をされる人、農業・不動産・事業所得のある人は、医療費の領収書を病院ごとなどにまとめて、金額の集計を事前に済ませておいてください。農業・不動産・事業所得のある方は、収入金額と必要経費の分かる収支内訳書を必ず作成してください。作成がお済みでない場合は、申告受付が出来ませんのでご協力ください。医療費の明細書・収支内訳書の用紙は、国税庁ホームページまたは役場税務住民課税務班にもあります(所得税確定申告書の用紙は、役場には1月末頃にしか届きませんのでご注意ください。) 申告の詳しい内容については広報2月号でお知らせします。

- 問い合わせ 役場税務住民課税務班または、直方税務署 ☎ 22局 0880番まで

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

土地・家屋の用途や床面積等の
変更届出を忘れずに

土地や家屋の所有者で、

平成24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

● 届出期間 1月31日(木)

● 問い合わせ 役場税務住民課税務班まで

無料法律相談が行われま



相談

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、行政相談委員の皆さんが、あなたの悩みにおこたえします。

● とき 1月25日(金)

▽ 受付 午後0時45分から
▽ 相談 午後1時から3時まで

● ところ くらじの郷

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

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。

● 役場福祉人権課での相談

▽ とき 1月4日(金) 午後1時から2時まで (九州補聴器センター) ▽ とき 1月10日(木) 午前11時から正午まで (九州リオン)

▽ とき 1月17日(木) 午後1時から2時まで (あさひ補聴器) ▽ とき 1月23日(水) 午後1時から2時まで (小倉補聴器)

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。

● 町立病院での相談

▽ とき 1月12日(土)

● 町立病院での相談

▽ とき 1月12日(土)

登録してみませんか 臨時職員等登録制度

随時、登録を受け付けています

町では、臨時職員やパートタイム職員などを採用する場合、あらかじめ登録している人の中から採用する登録制度を導入しています。登録の方法や募集職種などは次のとおりです。なお、登録しても必ず採用されるとは限りません。ご了承ください。

●登録方法 登録申請書に写真をはって必要事項を記入し、役場総務課人事電算班へ提出してください（郵送でも構いません）。登録申請書は、役場、中央公民館、町立病院、介護老人保健施設（鞍寿の里）、くらしの郷に置いてあります。また、町のホームページからもダウンロードできます

●有効期限 登録の日から1年間
●4月以降の採用予定職種 ▷免許・資格が不要な職種＝一般事務（パソコン（ワープロ・表計算ソフト）が使える人、10人程度）、調理師補助▷免許・資格が必要な職種＝保育士、調理師、養護教諭

●勤務条件 賃金や勤務時間などの勤務条件は、職種によって異なります。町のホームページをご覧ください

●問い合わせ 役場総務課人事電算班（〒807-1392 鞍手町大字中山3705番地）まで

●司法書士の無料法律相談会
福岡県司法書士会筑豊支部では、次のとおり無料法律相談会を行います。
●とき 1月19日（土）午前10時から午後1時まで
●申込期間 1月4日（金）から1月17日（木）の平日午前10時から午後4時まで（事前申込みが必要、12人までです）
●ところ くらしの郷

町立保育所と 私立保育所 入所受付が 始まります

午前9時から正午まで（九州リオン）▽とき 1月19日（土）午前9時から正午まで（池田補聴器）▽とき 1月22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高齢者班または町立病院まで



町立保育所と
私立保育所
入所受付が
始まります

役場、各保育所で受け付けています

平成25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10日（木）から1月31日（木）まで
時間は午前8時30分から午後5時15分まで

●ところ 役場福祉人権課児童人権班または各保育所

●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 ▷町立保育所＝生後6か月から小学校入学前までの児童
▷私立保育所＝生後8週から小学校入学前までの児童

●保育料 保護者が負担する税額によって異なります

●問い合わせ 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

●申し込み先・問い合わせ 筑豊京築総合相談センター ☎（0947）44局2530番まで



は、住宅の困窮状況を点数化した点数の高い人から優先的に入居者を決定するポイント方式による入居者を募集します。
●募集案内書の配布・申込期間 ▽とき 1月10日（木）から1月21日（月）まで▽ところ 〓公社直方出張所（福岡県直方総合庁舎一階）

直方市日吉町9番10号）、役場建設課など
●ポイント方式対象者 世帯人数に対して著しく狭い住宅に住んでいる世帯や著しく高い家賃を支払っている世帯など
●問い合わせ 詳しくは福岡県住宅供給公社県営住宅管理部 ☎

●お問い合わせ 社会福祉協議会まで
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 7日（月）、14日（月）、20日（日）、21日（月）、28日（月）です。年末年始のお休みは福祉棟（お風呂）は12月28日（金）から1月4日（金）、ふれあい棟は12月29日（土）から1月3日（木）です

（092）781局 8029番まで
●お知らせ
お風呂はお休みです
くらしの郷の休館日



西日本シティ銀行の

ATMなど休止のお知らせ

新システム移行に伴い、右記の休止期間中は、西日本シティ銀行のすべてのATMを休止させていただきます。また、全国すべてのATMで、西日本シティ銀行のキャッシュカードがご利用いただけません。

平成24年12月			平成25年1月		
29日	30日	31日	1日	2日	3日
土	日	月	火・祝	水	木
通常営業			ご利用いただけません。		

※なお、休止期間中は、ATMなどすべてのオンラインサービスがご利用いただけません。詳しくは当行ホームページ（http://www.ncbank.co.jp/）をご覧ください。



ココロがある。コトエがある。
西日本シティ銀行

町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	9件(+ 2)	件数	70件(- 16)
死者	0人(± 0)	死者	1人(± 0)
傷者	10人(+ 1)	傷者	97人(- 8)

- とき 1月9日(水) 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- ところ ハピネスなかま(中門市通谷)
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所 ☎(092)643局3168番まで

巡回交通事故相談

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(国保)に加入している世帯の全員、またはその一部の人が異動があった場合、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。届け出を忘れたり、遅れたりすると後で医療費を返さなければならぬ場合があります。

●問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

国民健康保険に加入している皆さん入院するときや高額な外来診療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、今まで入院時にしか使えませんでした。平成24年4月1日からは外来時にも使えるようになりました。もし入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに限度額適用認定証等の交付手続きをしてください。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しょう。

●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 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

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】

【11月中】		【累計】	
刑法犯総数	156件(+ 8)	刑法犯総数	1626件(+ 80)
車上ねらい	17件(+ 8)	車上ねらい	148件(+ 3)
自転車盗難	8件(- 7)	自転車盗難	180件(- 12)
空き巣	13件(+ 3)	空き巣	101件(+ 7)

地域課からのお知らせ

1月10日は「110番」の日

- 事件事故など緊急な対応を要する際は、躊躇することなく「110番」通報を
- 急を要さない相談などは相談専用電話「#9110」までご連絡を

110番 あわてず あせらず 110番
110番は緊急電話 相談事なら#9110

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别的の詳しい犯罪発生状況などがご覧になれます。

直方警察署の最新情報はこちらから

福岡県警察

検索

<http://www.police.pref.fukuoka.jp/>
直方警察署 ☎22局0110番まで

人は、入院期間が確認できる書類(領収書など) ●問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

国民健康保険の加入者で70歳を迎えた人(昭和18年1月2日から昭和18年2月1日までに生まれ

国保の高齢受給者証を交付します

た人)に国民健康保険の高齢受給者証を次のとおり交付します。なお、高齢受給者証が利用できるのは70歳の誕生日の翌月(1日が誕生日の人はその月)からとなります。

●交付する日 1月31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

●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

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に

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12日(土) 午前10時から
- ところ 歴史民俗博物館
- 問い合わせ 歴史民俗博物館まで

休日の夜間の体調不良は急患センターへ

診療日	診療科目
土曜・日曜・祝日 午後6時から11時まで	小児科 内科
第2、第4日曜 午前9時から午後6時まで	小児科

- 問い合わせ 直轄急患センター ☎28局2840番まで

休日在宅医



診療時間は、午前9時から午後5時までです。休日在宅医は、変更になることもありますので、事前に電話でご確認ください。

- 1月20日(日) 梅谷外科医院(中本町) ☎42局3377番

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、外来での窓口負担額が自己負担限度額までで済む限度額適用認定証・標準負担額減額認定証を発行します。この認定証は、申請した月の1日からしか使えませんので、入院または

後期高齢者医療に加入している皆さん高額な外来診療は前もって手続きを

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 役場保険健康課保険年金班まで

後期高齢者医療に加入している皆さん高額な外来診療は前もって手続きを

高額な外来診療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。平成24年3月31日以前に交付された認定証をお持ちの人は、記載されている有効期限まで外来診療にも使用することができます。改めて交付手続きをする必要はありません。

●申請場所 役場保健課 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)
●問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで

●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、障がい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っていけば、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)
●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

介護保険証を交付します

2月に65歳を迎える人(昭和23年2月2日から3月1日まで)に生まれた人に介護保険証を次のとおり交付します。将来介護が必要になったときや介護認定の申請のときに必要となりますので大切に保管してください。

●交付する日 1月24日(木)から25日(金)午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、毎週木曜日は午後7時まで

●ところ 役場福祉人権課福祉高齢者班窓口
●必要なもの 交付案内の通知はがき、印かん
●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

町のキャッチコピー入選結果のお知らせ

町では、イメージアップ

戦略事業に取り組みために、11月1日から11月30日まで町の顔となるキャッチコピーを募集しました。その結果、76人から215作品が寄せられました。ありがとうございました。なお、入選作品は、広報1月号でお知らせする予定でしたが、選定委員会の日程の都合上、掲載に間に合わないため、2月号でお知らせします。町ホームページでは、12月26日より結果を確認することができます。

●問い合わせ 役場企画財政課まで

●農家の皆さん 農業委員選挙人名簿掲載申請をお忘れなく
農業委員選挙人名簿への登載申請は、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。

●提出先 各地区農業実務行組合長
●提出期限 平成25年1月10日(木)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

住宅・土地統計調査の準備調査を行います

住宅・土地統計調査のための準備調査を次のとおり行います。調査員が対象地区を訪問し、住宅の有無などを確認します。今回の準備調査では対象地区の皆様にご理解とご協力をお願いいたします。

●調査区域 総務大臣が指定した地区
●調査期間 1月中旬から3月中旬まで
●問い合わせ 役場企画財政課政策財政班まで

●給水装置の指定工事 水道管の新設や増設など給水装置の工事を行う事業者は、申請のあった次の4社を追加指定しました(水道工事は町が指定した工事事業者しかできません)。
●坂本設備 ▽住所 大任町大字今任原985番地 ▽電話 0947-63局2701番
●(株)ミナト ▽住所 八幡西区大平台27番7号 ▽電話 093-612局0920番

●アイ・プラン ▽住所 宮若市鶴田890番地 ▽電話 32局1837番
●(株)平山設備 ▽住所 飯塚市潤野1115番地4 ▽電話 0948-22局0937番
●問い合わせ 役場上下水道課上下水道班まで



次の方々から寄附をいただきました。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(香典返し)
▽井口敏子様 幸町(多弘)
▽小南幸子様 猪倉(敏久)
▽原 桓彦様 東区(芳徳)
▽佐藤 彰様 唐ヶ崎(ケマ)
▽田中和久様 新北(美枝子)
▽日高澄雄様 八尋(ツヤ子)
▽柴田常子様 古門(好輝)
●町立病院へ(香典返し)
▽龍田智三様 立林(幹子)
▽園部鎮世様 西区(トメ子)
▽白石信二様 上月(ツルエ)
▽柴田常子様 古門(好輝)

◆信頼...35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

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!!



テーマ
「年末年始の過ごし方!!」

【ロールパンサンド2種】 1人当たりの栄養価 335kcal

■材料（6人分）

ロールパン（12個）、ツナ缶（120g）、キャベツ（240g）、にんじん（60g）、ピーマン（30g）、油（大さじ1.5）、カレー粉（小さじ1.5）、塩（少量）、こしょう（少量）、たまご（3個）、塩（少量）、こしょう（少量）、バター（6g）、きゅうり（90g）、スライスチーズ（3枚）

■作り方

- ①キャベツ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ②フライパンに油を温めて、①とツナを炒め野菜がしんなりとなってきたらカレー粉、塩、こしょうを加えて炒め合わせ皿に取り出す。
- ③たまごは溶きほぐし、塩とこしょうで調味する。
- ④フライパンにバターを入れて温め、とけたら③を入れて半熟状になるまでいため、冷ます。
- ⑤きゅうりは薄切りにする。スライスチーズは4等分に切る。
- ⑥パンに切り込みを入れ、6個に②を残りの6個に④⑤をはさむ。



【カリフラワーのミルクスープ】 1人当たりの栄養価 69kcal

■材料（6人分）

カリフラワー（300g）、たまねぎ（120g）、ボンレスハム（60g）、コンソメスープ（900cc）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）、牛乳（300cc）、パセリ（少量）

■作り方

- ①カリフラワーは小房に分ける。たまねぎは、薄切り、パセリはみじん切りにする。ハムは放射状に切る。
- ②鍋にコンソメスープを入れて温め、カリフラワーと塩を加えて煮る。カリフラワーが柔らかくなったら牛乳を加え、温める。
- ③器に盛り、パセリを散らす。



年末年始は、忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多くなります。カロリーオーバーになりがち、寒いといふ運動量も減ってしまいます。

飲みすぎってしまったら……お酒は控え、食事は油ものやたんぱく質（肉・魚・卵など）を控えましょう。とくに飲んだ翌朝は果物や野菜をたっぷり摂取しましょう。

食べすぎってしまったら……甘いものは数日控えて、翌日は野菜料理を中心に油ものとはんなどの主食は控えるなどして胃を休ませましょう。

□ 1月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	祝	元日
2	水	
3	木	
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらしの郷：12P参照） 補聴器相談（役場：11時～12時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
11	金	
12	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時） いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：14P参照）
13	日	鞍手町成人式（中央公民館：受付9時30分～開式10時～）
14	月	成人の日
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診・BCG予防接種（福祉センター）
18	金	
19	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター）
24	木	介護保険証交付 24日～25日 （役場：8時30分～17時15分：15P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
25	金	町県民税（4期分）、国民健康保険税（8期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：12P参照）
26	土	
27	日	総合健診 27日～28日（総合福祉センター：10P参照）
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照）



●町の人口・11月の人の動き

- ・人口 17,209人
- ・出生 4人
- ・男性 8,145人
- ・死亡 19人
- ・女性 9,064人
- ・転入 30人
- ・世帯数 7,530世帯
- ・転出 41人

（平成24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>