

人の力が、地域の力



広報

くらて

CONTENTS ～主な内容～ ●みんなで考えよう自主防災.....2～3 ●10月からまちのバスが変わります.....4～5 ●まちの話題.....6～7 ●すくすく日記.....7 ●ひるば・広報ぎやらり.....8～9 リレーエッセイ.....9 ●ほん大好き.....10 ●Dr. 田中の調子はいかが?.....11 ●いきいき健康だより.....12 ●国保のそこが知りたい.....13 ●博物館企画展.....14 ●くらしの情報.....15～19 ●元気になる献立・9月のカレンダー.....20



9

September
2013
No.645

子どもたちの熱い夏

夏休み真っ只中の8月4日、町立体育館で子ども会体育大会が行われました。高学年の子は狙いを定めてボールを投げ、低学年の子はコートの中を逃げ回り、おとなたちは応援に力が入っていました。

みんなで考えよう
安全・安心な地域づくり

自主防災

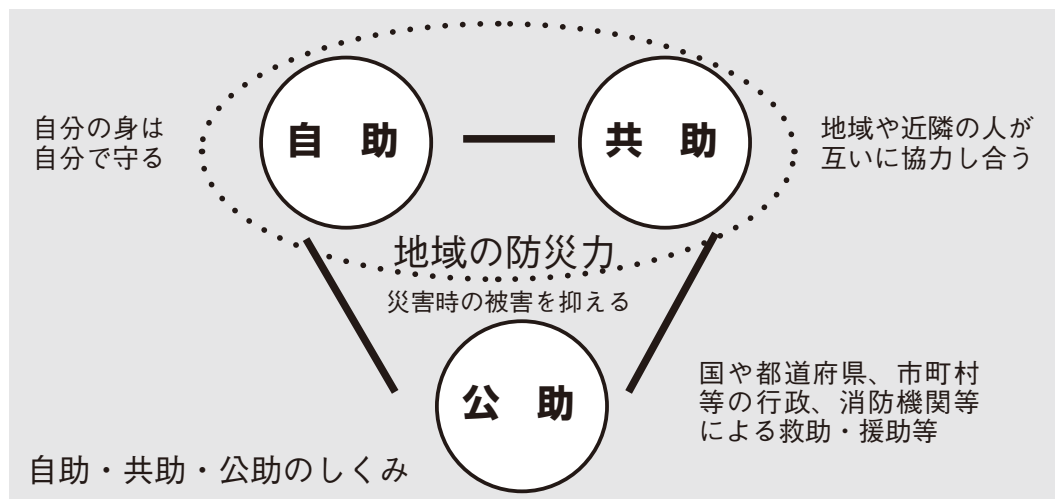
自主防災組織とは

自主防災組織とは、災害時に住民の避難や救護、救難など一刻を争うとき、素早く対応するため日ごろから地域において備えておく自主的な防災組織のことです。

なぜ自主防災組織が必要なのか

平成23年3月11日の東日本大震災や昨年の九州北部豪雨は記憶に新しいところですが、避難や避難所生活においては、「地域の力」の大切さがクローズアップされていました。

大規模災害が発生した場合、被害の拡大を防ぐためには、行政の力（公助）だけでは限界があり、また、自分の身を自分の努力によって守る（自助）にも限界があります。そこで、地域や近隣の人が集まって、互いに協力し合いながら防災活動に組織的に取り組むこと（共助）が必要となります。この「自助」「共助」「公助」がつながることにより、被害を



▲非常時持出品の準備



▲身を守る方法

- ◆軽減することができるとのことです。
- ◆このような中、鞍手町も平成23年度に各行政区単位で自主防災組織の立ち上げを行いました。
- ◆**自助のポイント**
- ◆「自分の身は自分で守る」という自助のポイントは次のとおりです。
- ◆非常時持出品、備蓄品を準備する
- ◆家の中や家の周囲を安全にする（家具の固定など）
- ◆自然災害の危険性を理解する
- ◆災害から身を守る具体的な方法を知る（地震時にテーブルの下で身を守るなど）
- ◆家族との連絡方法を確認する
- ◆災害発生時の安全な避難方法を知る

情報をすばやくキャッチ

大雨や台風のととき、気象庁、県や市町村などはさまざまな気象情報を発表します。どのような状態を意味するのか知っておくことは大変重要です。

- 注意報…災害の恐れがあるときに発表されます。
- 警報…重大な災害の恐れがあるときに発表されます。
- 土砂災害警報情報…土砂災害の恐れがあるときに発表されます。
- 台風情報…台風が発生したときに発表されます。
- 特別警報…重大な災害による危険性がいちじるしく高まったときに発表されます。

町内にある避難所を確認

災害時は、いつも通っている道が通れなくなっていることもあります。もしものときに慌てなくていいよう、避難所までの別の道も確認しておきましょう。



大規模災害が発生し、一刻を争うような場合は、「自分たちのことは自分たちで守る」という地域における自主的な防災対応が必要です。町では、41の行政区にそれぞれ自主防災組織を設立しています。

地域で協力して 災害に備える

東日本大震災や阪神・淡路大震災のような、消防署などの公的防災機関の対応力を上回る大規模災害が発生した場合、倒れた家屋の下敷きになった人を救出するのは一刻を争います。レスキュー隊や自衛隊の到着を待っているわけにはいかず、家族や近所の人たちが協力して救出活動にあたらないければなりません。地域に暮らす私たちは、お互いに助けたり、助けられたりする関係にあります。

「共助」とは、簡単に言えば「困ったときはお互いさま」の精神です。平常時の地域住民の交流が深ければ深いほど、いざというときの共助の力はより確かなものになるはずで、難しく考えず、ご近所同士であいさつを交わし合い、顔見知りになることから始めてみましょう。

地域の41の自治会には、すべてに自主防災組織があり、これは地域住民による任意の防災組織です。住民同士の支え合いは、災害発生時の避難生活が長引く場合にも、困難を乗り越える大きな力になります。「自分たちの地域は自分たちで守る」という心構えで自主防災組織の活動に積極的に参加し、災害に強い安全で安心して住めるまちづくりを目指しましょう。

●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。

それらの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「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、いろいろな場面でも役に立ちます。近年、人々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

鞍手町の自主防災組織は、すべて区単位で構成されています。災害時には地域コミュニティへの参加の有無にかかわらず、危険な地域住民のために自主防災組織は活動します。しかし、平常時に地域コミュニティに加わることで、普段の住民相互の信頼関係を築き、情報の共有を図ることにより、緊急を要する災害時に自主防災組織がよりスムーズに活動することにつながります。

●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。引越などでも区長さんが分からないときには、役場総務課までご連絡ください。

共助のポイント

災害による被害を減らし、被災者と被災した地域社会が復旧・復興していくには、自分や家族が取り組む「自助」だけでなく、地域住民や災害ボランティアも含めて助け合う「共助」が必要です。ここでは、共助のポイントについて考えてみましょう。

- ◆情報の収集・伝達
- ◆救出活動
- ◆初期消火活動
- ◆避難誘導
- ◆医療救護活動
- ◆給食・配水活動



▲避難誘導



▲初期消火活動



▲情報の収集・伝達



▲救出活動

1 避難準備情報

人的被害の発生する危険性が高まった状況の際に発令され、避難するのに時間がかかる高齢者や要援護者やその支援者は避難を始めるものです。また、通常の避難行動ができる人は、家族との連絡、非常時持出品の用意など避難の準備を始めます。

2 避難勧告

人的被害の発生する危険性が明らかに高まった状況の際に発令され、住民に対し、避難所等への避難を求めるものです。

3 避難指示

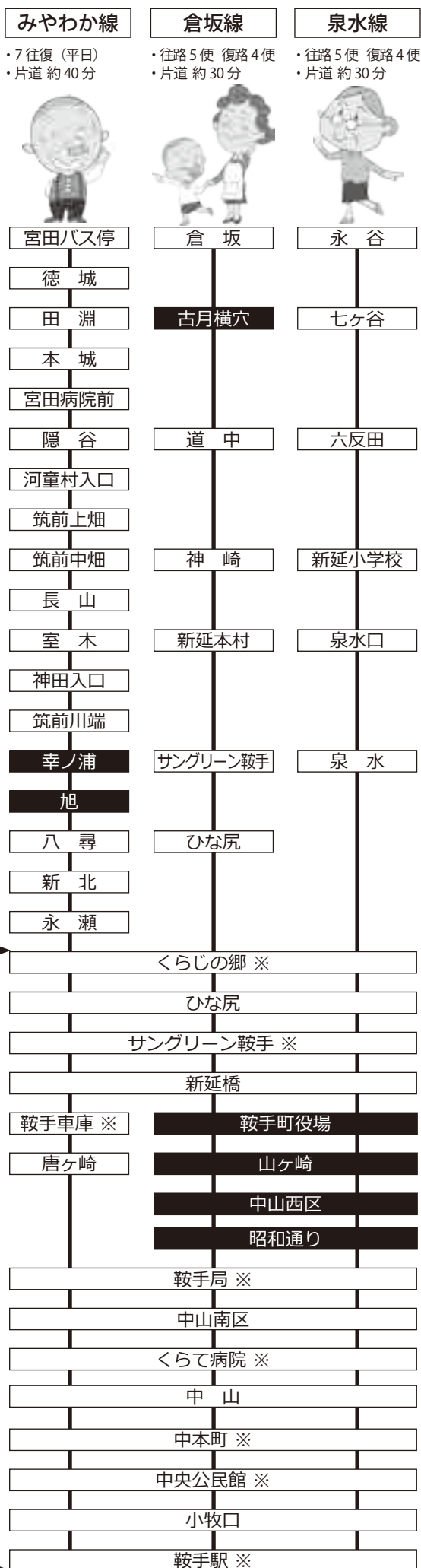
人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況の際に発令され、住民に対し、避難所等への避難を強く求めるものです。

避難に関する3つの情報

災害の危険が迫って住民の避難が必要になった場合に、町は避難に関する情報を発令をします。発令される情報は3つで、状況の深刻度に応じて出され、住民のみなさんは、各情報に応じた避難行動が求められます。

まちなか線は倉坂線と泉水線に再編。乗車時間は約30分、周回運行から行き（往路）5便、帰り（復路）4便の往復運行に変わります。

すまいるバス



ここが変わる“すまいるバス”

- ①みやわか線の運行区間のうち「筑前川端」から「八尋」バス停までの間に、「幸ノ浦」と「旭」バス停を新設します（新設するバス停は左の図で白抜き文字で表示）。
- ②まちなか線を、周回運行から往復（起終点）運行に変更し、倉坂線と泉水線に再編します。「倉坂」から「鞍手駅」、「永谷」から「鞍手駅」までの乗車時間は、片道約30分になります。
- ③まちなか線の再編に伴い、「鞍手町役場」、「山ヶ崎」、「中山西区」、「昭和通り」バス停を新設し、倉坂線、泉水線の「新延橋」から「鞍手局」までの間は、新設するバス停を通るルートになります（みやわか線は従来通り「鞍手車庫」、「唐ヶ崎」を通ります）。
- ④倉坂線は「倉坂」バス停を倉坂集会所前に移設し、「道中」までの間に「古月横穴」バス停を新設します。また、これまでの県道宮田・遠賀線を通るルートから倉坂団地7号線を通るルートに変更します。

10月から まちのバスが 変わります

運行時刻などは、9月中旬に各世帯に配布予定の「バスがいど改訂版」でご確認ください。詳しいことは、役場企画財政課地域振興班 ☎ 42-2111（内線 344）までお尋ねください。



※すまいるバス、もやいたクシーとともに休日（土曜、日曜、祝日、12/31 から 1/3 まで）は、減便になります。

※広報8月号でお知らせしていましたが、すまいるバスみやわか線のバス停のうち「北浦」は「幸ノ浦」に、「幸ノ浦」は「旭」に変更します。



長谷線は11か所、新設する上木月線は17か所から乗車が可能に。
便数も増加。料金は、バス運賃と同額の200円になります。

ここが変わる“もやいたクシー”

- ①長谷線の乗降場所が、これまでの2か所から11か所に増えます。また、新設する上木月線は「常足翁旧宅前」から「大池東」までの17か所の乗降場所で利用することができます。
- ②運行時刻は、行き（往路）、帰り（復路）とも概ね1時間間隔です。
- ③長谷線、上木月線とも、行きは「くらじの郷」、「サングリーン鞍手」、「鞍手車庫」、「鞍手局」、「くらて病院」、「中本町」、「中央公民館」、「鞍手駅」の“まちなか区間”8か所のバス停（4ページ※のバス停）で降りることができます。帰りも同様のバス停留所から乗ることができます（ただし、“まちなか区間”であっても、上記の8か所以外のバス停からは乗降できません。また、「くらじの郷」から「鞍手駅」間のみの利用もできません）。
- ④行き、帰りとも、予約状況に応じて最短のルートを選択します（予約がない便や区間は運行しません）。
- ⑤行きの降車場所への到着時間は、最終の乗車から10分程度、また帰りの到着時間は、最終の乗車から10分程度になります。
- ⑥予約は、発車時刻の1時間前までに、予約専用ダイヤルへ直接申し込んでください（もやいたクシーは、有限会社中山タクシーとMGタクシー株式会社が日替わりで運行します）。



上木月線の乗降場所	長谷線の乗降場所
・常足翁旧宅前 ・古門公民館 ・掛津 ・古門栄町 ・古門 ・古門北区 ・松隈 ・古月小前 ・木月 ・木月口 ・庚申様前 ・上木月公民館 ・弥生3丁目 ・弥生1丁目 ・猪倉 ・大池 ・大池東	・長谷観音 ・長谷中 ・長谷下 ・高木 ・長家 ・新北栄町 ・中町 ・宮ヶ崎 ・本司 ・亀ノ甲 ・椿手

※枠内の移動（例えば「古門」から「猪倉」まで）は、利用できません。

もやいたクシーの“まちなか区間”での乗降場所

・くらじの郷 ・サングリーン鞍手 ・鞍手車庫 ・鞍手局	・くらて病院 ・中本町 ・中央公民館 ・鞍手駅
--	--

※枠内の移動（例えば「鞍手車庫」から「中本町」まで）は、利用できません。

予約は、専用ダイヤルへ受付は、出発の1時間前まで

予約は、1か月前から受け付けます。受付時間は、出発時刻の1時間前までです。



概ね1時間間隔で運行 運賃はバスと同額の1人200円

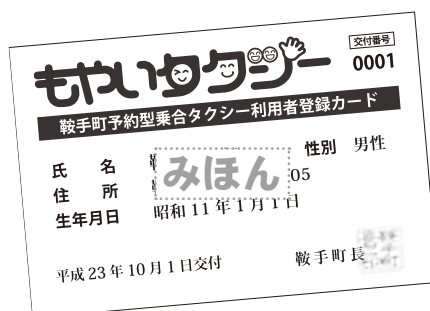
長谷線は平日1日8便、上木月線は平日1日10便を予定しています。運行間隔は、概ね1時間です。運賃は、バスと同額の200円です（小学生未満は無料。また6歳以上12歳未満や障害者手帳をお持ちの方は半額になります）。

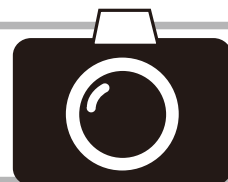
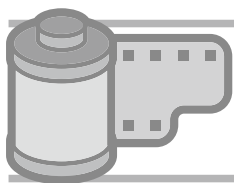
100 100

もやいたクシーの利用には利用者登録が必要です

もやいたクシーを利用できる人は、鞍手町に住所を登録している人に限ります（町外の方は利用できません）。利用を希望される人には、次のとおり「もやいたクシー利用者登録カード」を発行します。

- 申請場所 役場企画財政課地域振興班
- 必要なもの 本人確認ができるもの





今年は上組が勝利

▶次代へ繋いでいく綱の重み

8月14日、今年も約360年の歴史のある無形文化財、永谷万年願盆綱が行われました。午後8時30分、子ども綱の始まりです。子ども綱の勝敗は、下組の勝利でした。そして次はおとなたちの出番です。午後10時50分、太鼓の音を合図に綱を手に「うぉー」という掛け声とともに真教寺の坂道を駆け下りてくる引き手たち。勢いよく引き出された綱は、上組、下組に分かれた大勢の人たちが必死の形相でにらみ合い、綱を引き合った結果、今年は上組が勝利を引き寄せました。これからも先代から引き継いだ伝統の綱を次代に繋げていてもらいたいものです。



白熱の試合に

▶199人のドッジボールにかけた夏休み

8月4日、町立体育館で第51回鞍手町子ども会体育(ドッジボール)大会が行われました。今年は16チーム199人が参加。リーグ1とリーグ2に分かれ、熱戦が繰り広げられました。各チーム夏休み前から練習を行い、大会当日は、元気一杯日ごろの練習の成果を発揮していました。結果は次のとおりでした。(丸数字は順位)

【リーグ1】①新北ヴィクトリーA②新延ホークス③立林デラックス、中山本村青空子ども会【リーグ2】①本月シャイニング②新延本村8ファイターズ③永谷QOO、本月ファイターズ



未来のパパとママはがんばりました

▶中学生による赤ちゃんふれあい体験学習

乳幼児とのふれあいを通して、命の尊さや子どもの成長を見守る親の喜びや責任を学ぶため、中学生による「赤ちゃんふれあい体験学習」が4か月健診の8月8日に行われました。夏休み中にもかかわらず、鞍手北中学校1年生から3年生の10人がパパとママ役に挑戦しました。こわごわと赤ちゃんと接している生徒、手慣れた様子でやっている生徒とさまざま。しかし、時間が経つにつれてみんなパパ、ママ役が板についていました。



この日は鞍手北中学校を卒業し、折尾高校に通っている入江湊太さんが8月6日から8日の3日間、役場で職場体験を行いました。実際に今回の広報取材にも同行してカメラを片手に奮闘していました。



いろいろばたお話の会

▶野鳥企画展

8月10日、歴史民俗博物館で「いろいろばたお話の会」が行われました。この日は、博物館で野鳥写真展が開かれていることもあり、「鳥」をテーマにした絵本を楽しみました。また、日本野鳥の会「筑豊」の会員木村直喜さんを講師に、鳥の絵はがき作りにチャレンジしました。参加した16名の親子は、木村さんから鳥の体の特徴を映像で教えてもらい、自由な発想で色鮮やかに鳥の姿を描いていました。博物館では毎月第2土曜日に、「絵本の読み聞かせ」と「お楽しみ工作の会」を行っています。ぜひ、遊びにきてください。



すくすく 日記



9月生まれ

Happy birthday to you.



しらつち はると
白土 陽人くん

平成 23 年 9 月 2 日 生まれ

陽人くん、お誕生日おめでとう。あっという間に 2 歳になったね。わんぱくでひょうきんなハルくんに毎日みんなが癒されます。これからもお姉ちゃんと一緒に楽しい思い出をいっぱい作ろうね。(父 博幸、母 直美さん・中山)



かじわら そうしん
梶原 颯心くん

平成 23 年 9 月 7 日 生まれ

2 歳のお誕生日おめでとう♡お兄ちゃんたちが大好きで、いつもお兄ちゃんたちのまねばかり。みんな颯心が大好きです!! これからも家族の癒しでいてください♡(父 義広さん、母 幸子さん・新延)



ふじさき
藤崎 つばきちゃん

平成 24 年 9 月 18 日 生まれ

つばき、1 歳のお誕生日おめでとう♡つばきの笑顔で毎日とても幸せです!! ありがとう♡たくさん笑ってたくさん泣いて、これからもいろんな表情をみせてね!!(父 慎司さん、母 晶未さん・木月)



にしむら
西村 かえでちゃん

平成 24 年 9 月 26 日 生まれ

かえでちゃん、1 歳のお誕生日おめでとう!! すくすく元気に育ってくれました。目がなくなる程、満面の笑顔を見せてくれるかえでに毎日癒されます♡これからもかわいい笑顔をふりまいてね。(父 篤史さん、母 久美子さん・中山)

お待ちしています

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。10 月生まれは、9 月 9 日(月)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。

鞍手 JVC と鞍手 G3 が 全国大会への出場を決める

▶ 鞍手ジュニアバレー男子チーム全国大会へ

8 月 2 日に鞍手ジュニアバレーボール男子チームが役場を表敬訪問しました。6 月 23 日と 30 日に芦屋町総合体育館で行われた第 33 回全日本バレーボール小学生全国大会福岡県大会に出場。熱戦を勝ち抜いてみごと優勝し、8 月 13 日から 16 日まで東京で開催された全国大会の切符を手に入れました。全国大会は、残念ながら予選敗退という結果でしたが、キャプテンの廣田大騎くんは、「全国大会では、みんな全力を尽くして頑張りましたが、予選で負けてしまいました。しかし、選手村での生活や試合で多くのチームの選手と友だちになったことは、夏休みのいい思い出になりました。」と大会の感想を話してくれました。



▶ 11 年目にして初の全国大会

8 月 7 日に鞍手 G3 チームが役場を表敬訪問しました。7 月 28 日アクション福岡で行われた第 23 回全日本ドッジボール選手権福岡県予選に出場し、全国大会への切符を争って熱戦を繰り広げ、チーム設立から 11 年目にして、念願の全国への夢を叶えました。チームは 8 月 25 日に東京体育館で開催される全国大会に出場します。9 月号広報紙が発行される頃には結果が届いていることと思います。キャプテンの須田光稀くんは、「全国大会では、全員が絆を深め、チーム丸となって出場できなかった福岡県のドッジボーラーのために最後の一秒まであきらめず全国制覇を目指します」と大会への意気込みを語ってくれました。



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。

力作・自信作を出品しませんか あなたの作品を待っています

● 鞍手美術協会

第55回鞍手美術展が次のとおり開催されます。鞍手美術協会では、町民の皆さんからの作品を募集します。開催要項や、出品票は9月2日（月）から中央公民館に用意していますので、たくさんの方の応募をお待ちしています。

● 開催期間 10月18日（金）から20日（日）まで

● 開催場所 町立体育館

● 募集作品 △一般の部（高校生を含む）△絵画、書道、写真、服飾工芸、彫刻工芸、陶芸、生花▽小学生の作品△なんでも出品できます

● 応募の決まり △絵画△洋画は必ず額縁に入れる▽書道△本表装または仮巻（裏打ち）をする▽写真△四つ切り以上は台紙に貼るか額縁に入れる

● 出品料 一部門につき一千元

● 申し込み 9月2日（月）から9月20日（金）までに中央公民館へ
● 問い合わせ 鞍手美術協会事務局（中央公民館）まで

まぶたをとじて心で聴く 朗読会へどうぞ

● 朗読サークル「こだまの会」

朗読サークル「こだまの会」では、第14回朗読発表会を次のとおり開催します。今年もたくさんの方の作品を朗読します。お誘い合わせてどうぞ。

● とき 9月14日（土）午後1時30分から

● ところ くらじの郷

● 朗読する作品 芥川龍之介の「杜子春」を全員で輪読、茨木のり子の「マザーテレサの瞳」など

● 参加料 無料

● 問い合わせ 矢野百合子 ☎ 42局 6749番まで

あなたの知識・技能・経験を 人材バンクに登録して 活かしてみませんか

● 鞍手町教育課社会教育班

町では、さまざまな知識や技能・経験を有する人を人材バンクに指導者として登録し、町民の皆さん等からの要望に応じ、学習機会の提供を行うことを目的とした制度を設立しました。

● 登録できる人 ①文化・体育等各種の知識・技能・経験を有し、指導できる人②生涯学習活動に対して、理解・熱意及び責任を持って取り組むことができる人③指導者の身分を利用して政治・宗教・営利活動を行わない人

● 登録分野 美術、工芸、音楽、芸能、文芸、語学、生活、趣味、スポーツ全般、その他地域活動等

● 募集期間 随時募集

● 問い合わせ 教育課社会教育班 ☎ 42局 7200番まで

空手兄弟、九州錬成大会で好成績

● NPO法人新国際空手古武道連盟初代理事長福本博文さん

6月30日、大牟田市体育館で2013年フルコンタクト空手九州錬成大会が行われ、福本会館空手道場から17人が参加し、6人が優勝、2人が準優勝、3人が3位に入賞しました。鞍手道場からは、剣南小の山出篤志くんが一年生の部総当たり戦で全勝し見事に優勝。兄の祐一くんも2年生の部で3位に食い込みました。現在、福本会館では一般社団法人全日本フルコンタクト空手道連盟とともに、オリンピックの種目採用となるために取り組んでいます。また、毎週月曜日・水曜日の午後6時30分から練習をしています。随時生徒を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

● 問い合わせ 福本会館空手道場鞍手本部 ☎ 43局 4060番まで



神谷恵子さん
(中山)



水彩画

初秋、京都「西芳寺」（苔寺）に行きました。雨あがりの苔寺は、緑のじゅうたんを敷きつめたような美しい苔とほんの少し紅く色づき始めた木々との素晴らしいコントラストで、深く心に残りました。その感動を残したくて描いてみました。

みんながんばりました

●第58回鞍手郡民体育大会結果

7月21日、28日に鞍手町、小竹町の各会場で第58回鞍手郡民体育大会が行われました。各町それぞれの代表選手が、5種目の競技で熱戦を繰り広げました。鞍手町のチームと選手の結果は次のとおりです。
(丸数字は順位。敬称略)

●ソフトボール ①鞍手町

▽男子 ①藤崎 輝②渡辺勇幸▽女子 ①花田朋子②永江ミサ子

●卓球(個人)

▽壮年男子1位グループ ②舟越克己▽壮年男子3位グループ ①南川典範②竹内正裕▽壮年女子2位グループ ②舟越和子▽壮年女子3位グループ ①田村益代②千崎博子

●少年野球 ②鞍手町

▽バドミントン ①鞍手町A▽男子シングルス ②皆田芳郎▽壮年男子シングルス ①日高暢裕②小田利昭▽女子ダブルス ②皆田麻代・小島広美

木彫教室で生きがいづくり始めませんか

●木彫教室・犬塚俊之さん

中央公民館自主サークル「木彫教室」では、次のとおり会員を募集しています。見学も大歓迎ですので、興味がある方は活動日においでください。

●活動日 原則として毎月第一・第三火曜日。時間は午前10時から正午まで

●ところ 中央公民館

●申し込み・問い合わせ 犬塚俊之(世話係) ☎42局3233番または(080) 5200局3169番まで

リレーエッセー

晴れたらいいね。

梶原綾子さん(31歳・弥生)

VOL 174

今年の5月、我が家に待望の第一子が誕生しました。それまでも十分にぎやかだった我が家がさらににぎやかになりました。

私が鞍手に来たのは3年前。結婚がきっかけです。馴染みのない土地に最初は不安もありましたが、鞍手

タフタしてばかりですが、家族を始め、周囲の人々の支えのおかげで我が子はすくすく成長してくれています。不思議そうに辺りを見回したり、難しそうな顔でこちらを見つめてきたり、大声で泣いた次の瞬間には満面の笑みを浮かべたり……。ク

と生きていてくれたのだと思います。まだまだ未熟な私ですが、子どもと共に成長しながら、これからも元気に子育てを楽しんでいきたいです。また、妊娠を機に初めて、町の総

の自然豊かでおだやかな環境がすぐに好きになりました。子育ては鞍手のような伸び伸びした環境で、と思っていた矢先の妊娠、出産でした。

今は、初めての育児で毎日があっという間です。わからないことにア

ルクル変わる表情の一つ一つが愛おしく感じます。そして、ふと、私自身も同じように両親の温かいまなざしに包まれて育ってきたことに気づきます。心優しく、元気に育ってくれますように。今、私が思うことと同じことを、両親もきつ

今回は、石松一葉さん(小牧)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

フォーマルツーピースに仕立てました。柄が良いのでシンプルに仕上がりました。

松井伸子さん(中山)



短歌

採銅所から牛斬山へ登り五徳峠へおとなの胸高ほどの一面の笹原をかき分けて下りました。不思議と道は何となく笹と笹を分け、遠くまで見分けがつかしました。

泉 照子さん(八幡西区)

いちめんの笹原つづく何となく道筋見えて笹原つづく



今月新しく入りました。

●一般の本

／生きる力 心でがんを克つ（作＝なかにし礼）／
戌辰繚乱（作＝天野純希）／ランチのアッコちゃん
（作＝柚木麻子）／宝探しトラジェディー（作＝木
下半太）／ガソリン生活（作＝伊坂幸太郎）／天翔
る（作＝村山由佳）

●子どもの本

／はいチーズ（作＝長谷川義史）／なんだかへんな
のね（作＝内田麟太郎）／こぶたのかばん（作＝佐々
木マキ）／ぱおーんだーれだ？（作＝いりやまさと
し）／りんごかもしれない（作＝ヨシタケシンスケ）

中でもこの本がオススメです。

Team HK（チーム・エイチケイ）

作＝あさの あつこ



見知らぬ人たちの家を磨き上げよう。
私はこの仕事が好きだ。働いて、愛して、
笑って、出来れば誰も憎まぬまま一生を
終えたい。ささやかな、尊い望みだ。で
も……。ハウスキーピング会社で働きは
じめた、引っ込み思案で平凡な主婦・美
菜子の隠れた才能が開花した。そして見
つけた大切なもの……。フツーだけどフ
ツーじゃない、ワクワクする“お仕事小
説”

へんしんどうぶつえん

作＝ビーゲン セン



「きょうは、どうぶつえんのひ。プレ
ゼントがもらえます」フラミンゴくん、
ペンギンちゃん、あおへびくん。3匹
の動物たちは、いちどだけ変身できる
つぼをもらいました。それぞれの願い
がかなって、みんな大喜び。だけど今
まで出来ていたことが出来なくなって
しまい、さあたいへん。



チェロの木
作＝いせ ひでこ

作者は画家であ
り絵本作家であ
る。作者は「木と人」とを
追及する一連の絵本
を何冊か出版してい
るが、「チェロの木」
は最後の集大成とし
て書かれた本である。
木を育てる人、伐る
人、チェロを作る人
、チェロを弾く人、ま
た、チェロの音には鳥

の歌、虫の声、雨の音、
風の音、雲、嵐など
の流れる折りのよう
な音が、人々を包み
込む深い音色で人々
に届けられる。これ
こそ大宇宙のおりな
す楽の音なのである。
画家の素晴らしい絵
と文章がみごとにコ
ラボして美しい一冊を
成している。



人生に大切なことはすべて絵本から教わった

作＝末盛 千枝子

絵本と言え、赤ちゃんと、幼
児、小学校
低学年までの読む本
と一般的には思われ
ていますが、現代で
は大人が読んでも十
分に手ごたえのある
、味わい深い本。絵本
とは人生の本質が物
語形式で、やさしい
言葉で書かれていま
す。作者は現在出版
者として活躍してい
る人ですが、人生の
本当の美しさを見据
えて出版し、人々に
伝えようとする希望
の言葉が一冊の本に
まとめであります。
私自身30年前に読ん
だ本を今読んだ時に
、全く違う味わい方
をしていることに驚
いています。大人たち
よ絵本を読もう!!

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」。
9月は「絵本を読もう」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。





最近テレビでも話題になっているサルコペニア肥満をわかりやすく教えてください (65歳・男性)

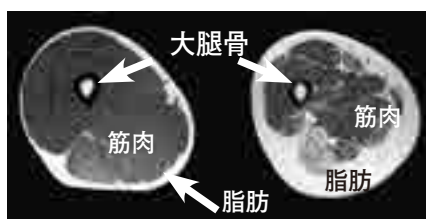


「アドバイザー」

田中宏明・たなかひろあき・昭和56年横浜市立大学を卒業後、産業医科大学整形外科に入学、関連病院に勤務。九州労災病院門司メディカルセンターを経て、平成25年7月から、くらて病院整形外科常勤医師として勤務。専門領域は関節外科、関節リウマチ、骨折一般。日本整形外科学会専門医、日本リウマチ学会専門医、医学博士。58歳。

加齢による筋肉の減少をサルコペニアといい、サルコペニア肥満とは、筋肉の減少に肥満が重なった状態のことを言います。

加齢による筋肉の減少をサルコペニア（ギリシャ語でサルコ＝筋肉、ペニア＝減少からなる造語）といい、1989年に初めて提唱されたとても新しい疾患概念です。サルコペニア肥満とは、筋肉の減少に肥満が重なった状態のことを言います。図は大腿部のCTによる断面図です。左は健康な人、右がサルコペニア肥満です。中央に大腿骨があり、筋肉は黒く脂肪は白く写ります。右のサルコペニアの人は、筋肉が減って脂肪が増えて見えます。見た目はほとんど同じで太っているように見えることなく、実際にも、実際に



は筋肉の減少と肥満が進行していることが多いので注意が必要です。高齢者はどうしても筋肉が減っていきま。筋肉が減ると、同じ量の食事をしていても、減った筋肉の分、カロリー消費が減っているの（基礎代謝量が減る）余った分は脂肪として蓄積されます。高齢者でなくても、無理なダイエットをすると栄養不足になり、脂肪だけではなく筋肉も減ってしまいます。筋肉でのエネルギー消費が減ると、食べた分は脂肪として蓄えられサルコペニア肥満に陥りやすいのです。

どんなリスクがあるの？

サルコペニア肥満は、高血圧、糖尿病、心疾患、脳卒中などのリスクをさらに上げることがわかってきています。例えば血糖値の上がりやすさ（インシュリン抵抗性）は、健康な人を1とすると、肥満だけの人は13倍、サルコペニア肥満では19倍となります。筋力が落ちると、転倒しやすく、高齢者では骨折、寝たきりにつながったり、脊椎や関節に負担がかかり、変形性脊椎症や変形性関節症が進行します。これに肥満が加わればリスクがさらに高まることは明らかです。

チェック方法は？

筋肉の減少はMRIやCT検査で正確に測定ができますが、家庭にある体重計で、体脂肪量と同時に筋肉量が計れるものがあります。これで筋肉率が男性27.3パーセント、女性22パーセント未満がサルコペニアのおおよその目安になります。かつ肥満の指標のBMI（体重kg÷身長÷身長）が25以上でサルコペニア肥満になります。体重計がなければ、手を胸の前に組んでから椅子に座り片足で立ち上がるといった簡単な筋力テストでサルコペニアを評価します。

どうすれば防げるの？

筋肉は40歳を過ぎると1年に1パーセントずつ減っていく、運動不足はこれに拍車をかけます。筋肉を増やすには、良質な栄養摂取のもとで、筋肉トレーニングをするしか方法はありません。

筋肉はタンパク質から出来ています。従って十分なタンパク質の摂取が必要です。特にタンパク質を構成しているBCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）というアミノ酸を多く含む食事やサプリメントが筋肉を増やすのに効果的です。



秋の総合健（検）診のお知らせ

■健（検）診内容・料金

健（検）診名	料金	対象者
特定健診	500 円	40 歳以上 74 歳以下の鞍手町国民健康保険加入者
基本健診	500 円	18 歳以上 39 歳以下の人または生活保護受給者
肝炎ウイルス検診	300 円	18 歳以上
肺がん検診	X 線	
	X 線・喀痰	
胃がん検診	500 円	
大腸がん検診	300 円	
子宮がん検診	400 円	
乳がん検診	視触診のみ	
	視触診とマンモグラフィ	40 歳以上（2 年に 1 回）
前立腺がん検診	200 円	50 歳以上
結核検診	無 料	65 歳以上

健（検）診は身体の状態をチェックできるよい機会です。対象者の人は、健（検）診項目・日程を確認し、ぜひ受けてください。

期 日	場 所	受付時間など
10 月 16 日（水）	総合福祉センター	午前 8 時 30 分から 10 時 30 分まで
10 月 17 日（木）		
10 月 18 日（金）		
11 月 17 日（日）		※結果説明会は 後日行います
11 月 18 日（月）		
11 月 19 日（火）		

- **申し込み方法** 申込書がお手元にある人は郵送してください。届いていない人は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

献血のお知らせ

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** 9 月 30 日（月）午前 9 時 30 分から正午まで、午後 1 時から 4 時まで
- **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 50 kg 以上の人）
- **その他** 献血カードをお持ちの人は当日お持ちください。

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** 9 月 4 日、11 日、18 日、25 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）



乳幼児健診・相談

9 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	9 月 19 日（木）	平成 25 年 4 月 23 日から 平成 25 年 5 月 22 日生まれ
7 か月健診	9 月 26 日（木）	平成 25 年 1 月 25 日から 平成 25 年 2 月 28 日生まれ
12 か月健診		平成 24 年 9 月 1 日から 平成 24 年 9 月 30 日生まれ
1 歳半健診	9 月 12 日（木）	平成 24 年 2 月 2 日から 平成 24 年 3 月 12 日生まれ
3 歳児健診		平成 22 年 8 月 2 日から 平成 22 年 9 月 12 日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	9 月 25 日（水）	平成 25 年 7 月 30 日から 平成 25 年 8 月 26 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）

国民健康保険に加入しているみなさん 入院するときや高額な外来診療を 受けるときは前もって手続を

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っている世帯の人は「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口に提示することで、その医療機関での医療費の窓口負担が自己負担限度額（表1）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がなくなります。

ただし、複数の医療機関を受診して合算した窓口負担額が限度額を超えた場合などは、高額療養費の払い戻し申請が必要です。また、食事代や差額ベッド代などは別途負担しなければなりません。この限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は、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や高額な外来診療を受けるときは、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、保険税は必ず納期限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 国民健康保険証・印かん・住民税非課税世帯の人で、入院期間が過去1年間に90日を超える場合は、入院期間が確認できる書類（領収書など）

■表1 自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額	
	3回以内（※2）	4回以上（※2）
上位所得者（※1）	150,000円 + 医療費が500,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	83,400円
一般	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	44,400円
住民税 非課税世帯	35,400円	24,600円



※1 上位所得者とは、国民健康保険税の算定基礎となる基礎控除額の「総所得金額等」が600万円を超える世帯および未申告世帯に属する人

※2 今回を含めて、過去12か月間に一つの世帯で高額療養費の払い戻しがあった回数

■70歳以上の人

所得区分	自己負担限度額		
	3回以内（※2）		4回以上（※2）
	外 来	外来+入院	
現役並み所得者（※3）	44,400円	80,100円 + 医療費が267,000円を超えた場合は 超えた額の1%を加算	44,400円
一般	12,000円	44,400円	
低所得者Ⅱ（※4）	8,000円	24,600円	
低所得者Ⅰ（※5）		15,000円	

※3 現役並み所得者とは、各種控除後の課税所得が年額145万円以上で、かつ年収が夫婦2人世帯で520万円以上の人、および同じ世帯の対象者（対象者1人の場合は年収が383万円以上）

※4 低所得者Ⅱとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税の人

※5 低所得者Ⅰとは、世帯主および国民健康保険被保険者全員が住民税非課税で、かつ各所得等から必要経費・控除を差し引いた所得が0円となる世帯に属する人（年金の所得は控除額80万円として計算します）

☞後で高額療養費の払い戻し請求をする必要がなくなります

平成25年度 企画展

グリム童話の風景



赤ずきんちゃん



ラプンツェル

ようこそ
グリム童話の世界へ

グリム童話とは、ドイツのグリム兄弟が、今から約200年前に収集・記録した昔ばなし集です。

今回の企画展では、グリム童話の中から日本でも親しまれているお話を、ドイツの風景や民族の写真とともにあらためてご紹介します。ドイツの風物を知ること、今まで親しんできたお話に新たなおもしろさが加わるはずです。

ささやかな展示の中ではありますが、グリムの世界を旅していただき、日々の生活や子育ての中で、これまで以上にグリムを読み、語っていただければ幸いです。



2013年9月1日(日) ▶ 10月20日(日)

入館無料

開館時間／午前9時から午後5時まで
休館日／毎週月曜日、祝日、9月15日

鞍手町歴史民俗博物館

問い合わせ ▶ 42局 3200

確定申告

シリーズ
確定申告



今月号から連続して

確定申告について紹介!!

～自宅のパソコンから確定申告を～

自宅のパソコンから所得税の申告をインターネットで行うことができます。e-Taxで直接送信する場合には、事前に電子証明書やICカードリーダライタ等の準備が必要となります。また、作成した申告書を送信しないでお持ちのプリンターから確定申告書を印刷して税務署に直接郵送する簡単な方法もあります。昼でも夜でもいつでも確定申告書の作成ができて、申告会場で長時間待つことや、会場に行く必要がないので大変便利です。一度、国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp/> にある「確定申告書等作成コーナー」をのぞいてみてはいかがでしょうか。申告書の作成については、画面の案内に従って金額等を入力すれば税額等が自動計算され、簡単に所得税や消費税の申告書、収支内訳書等の作成ができます。

e-Taxで申告を行う場合は、医療費の領収書や源泉徴収票等の提出を省略することができます。(書類は大切に保管しておいてください。) また、一度e-Taxでの申告をすれば、次の年から前年のデータを活用することもできて大変便利です。

所得税の還付申告については、最寄りの税務署で1月から受付を行っています。早く申告を済ませれば早く還付を受けることができます。

●問い合わせ 税に関する問い合わせは、役場税務住民課税務班まで

●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、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

●ところ ぐらじの郷
●問い合わせ 社会福祉協議会まで

今月の納税(9月)
●国民健康保険税 第4期分
納期限は9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

税金



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

税の納め忘れはありませんか

すでに納期のきている税金の納め忘れはありませんか。納付書で納税さ

れている皆さん、納め忘れがないかお手元の領収証でご確認ください。また、口座振替を利用されている皆さんは、引き落としをされている通帳でご確認ください(残高不足などにより納付書で納められた場合は、領収証でご確認ください)。

忘れがある場合は、早めに納めましょう。
●町県民税 1期(6月分)、2期(8月分)
●固定資産税 1期(4月分)、2期(7月分)
●軽自動車 定期(5月分)
●国民健康保険税 1期(6月分)、2期(7月分)、3期(8月分)

税金の納付は安心・便利で確実な口座振替で



西村弁護士の無料法律相談



Calendar 2013 9

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
- ぐらじの郷...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
- 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

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、あなたの悩みにおこたえします。



●とき 9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 ぐらじの郷
●問い合わせ 社会福祉協議会まで

今月の補聴器相談日

9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 9月6日(金) 午後1時から2時まで

●(九州補聴器センター) 9月12日(木) 午前11時から正午まで

●(九州リオン) 9月19日(木) 午後1時から2時まで

●(あさひ補聴器) 9月25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。

●くらすて病院での相談

▽とき 9月5日(木) 午後2時から5時まで
(九州リオン) 9月21日(土) 午前9時から正午まで
(池田補聴器) 9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) 9月25日(水) 午後1時から3時まで

トラブルや悩みは 特設人権相談所まで

人権擁護委員や直方法務局職員が、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。

●ところ ぐらじの郷

●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 役場福祉人権課児童人権班まで

お気軽にどうぞ 身体障害者巡回相談

身体に障がいのある人を対象に次のとおり巡回相談を行います。

●とき 9月19日(木)

募集

屋外作業員 (緊急雇用創出事業)



町では、緊急雇用対策として次のとおり臨時職員を募集します。

●応募資格 鞍手町在住で、現在、①使用者の都合で解雇された人 ②雇止めにより離職した人 ③使用者の都合により失業が決まっている人

●募集概要 屋外作業員
▷業務内容 = 不法投棄・違法広告防止パトロールと回収・撤去
▷募集人員 = 2人
▷賃金 = 日額6,260円
▷雇用期間 = 平成25年10月1日から平成26年3月31日まで
▷勤務 = 週3日程度
●応募期限 9月13日(金)まで
●問い合わせ 応募方法など詳しいことは、役場建設課まで

●ところ 宮若市多目的会館「マリーホール宮田」

●相談時間 午前9時30分から午後2時まで(診察時間は、午前10時から午後3時までです)

●相談内容 肢体不自由者の補装具費の新規支給・再支給・修理の要否判定や処方及び適合判定など(身体障害者手帳の診断書は作成しませんが、指定医師に作成してもらってください。また、聴覚障害の補聴器の支給等の判定も行いません)

●必要なもの 身体障害者手帳、印かん、前回支給された補装具(再支給または修理の場合)また、ご本人がお越しください

●問い合わせ 詳しいことは役場福祉人権課福祉高齢者班まで

●9月11日は警察相談の日です

9月11日は、警察相談の日です。住民の安全と平穏についての相談や警察に対する要望・意見などについて電話相談と相談窓口を各警察署に開設します。

●電話相談 ①警察本部警察安全相談コーナー(092)641-9110番まで ②警察相談専用電話 9110

●出張相談 9月11日(水) 午前10時から

●から午後4時まで▽ところ 若宮コミュニティセンター(宮若市福丸272番1)

●問い合わせ 直方警察署被害者支援係 22局0110番まで

●町営住宅の入居者を募集します

町では、次のとおり町営住宅の入居者を募集します。募集対象住宅や募集戸数など詳しいことは、お問い合わせください。

●募集案内書の配布場所 役場建設課

●募集案内配布期間 9月9日(月)から18日

募集



生命保険の見直し 無料相談のお知らせ

●保険に加入した目的は?

「付き合いで」親の勧め「とりあえず」が「二に備えて」という方も多いため、そのような方は保険診断が得策です。

●保険料保障額は適切ですか?

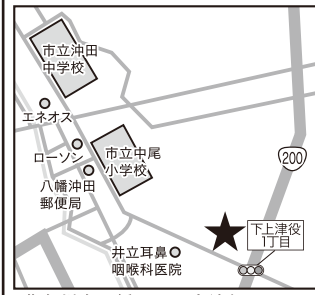
必要以上の保険に加入している場合、保険料を余計に支払っている場合があります。保険料が安くなれば、資産としての蓄え、住宅ローンの繰り上げ返済や生活費としても役立つ事ができます。

●あなたに適した保険ですか?

「いい保険が」自身に最適とは限りません。必要なのは自分に合った保険に加入する事です。保険クリニックでは、加入中の保険にムダがないかを独自のシステムで分析し、問題点があれば、中立的な立場からあなたに最適な保険選びのアドバイスを提供します。診断の結果問題がなければ見直す必要はございません。

事前にご予約の電話を頂ければ来店相談料は無料で承ります。お気軽にお問い合わせください。

保険クリニック八幡店
0120-015929
時間 9時~18時 駐車場完備



北九州市八幡西区下上津役1-19-5

定住促進奨励金の 手続きはお早めに!! 交付申請の受付が 始まりました

鞍手町では、平成24年1月2日から平成34年1月1日までの間に町内に住宅を取得して定住する人に、定住促進奨励金を10年間交付する事業を行っています。平成25年度の申請期間は次のとおりです。対象となる場合は忘れずに申請してください。なお、交付には要件があります。詳しいことは、お問い合わせください。

- 申請期間 8月1日(木)から10月31日(木)まで
- 申請書類 ①鞍手町定住促進奨励金交付申請書②個人情報の取扱いに関する同意書兼宣誓書③登記事項証明書④住宅の平面図(これら以外にも提出をお願いする場合があります)
- 申請書類の配布 役場企画財政課で配布するほか、町のホームページからもダウンロードできます
- 申請先・問い合わせ 企画財政課政策財政班まで

第43回青年のこづい 参加者募集

福岡県選挙管理委員会では、次のとおり第43回青年のつどいを開催します。選挙の意義やルールについて学習してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

●とき 10月19日(土)から10月20日(日)の1泊

- (水)の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)
- 受付期間 9月9日(月)から20日(金)の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)
- 問い合わせ 役場建設課まで

病気の予防は 正しい知識から くらて病院健康教室



くらて病院では、正しい知識を知り病気の予防

- 2日
- ところ 福岡県立社会教育総合センター(糟屋郡篠栗町)
- 対象 20歳から30歳ぐらいの人
- 参加費用 無料
- 申し込み 10月2日(水)まで
- 問い合わせ 福岡県選挙管理委員会 ☎(092)643局3077番まで



に役立ててもらおうと、全4回の健康教室を開催します。お気軽にお越しください。参加には事前の予約が必要です。詳しいことはお問い合わせください。

●とき・内容 ▽9月20日(金) ▽骨粗しょう症について(整形外科医講演) ▽9月27日(金) ▽転倒予防について(理学療法士講演) ▽10月1日(火) ▽嚥下について(リハビリ医講演) ▽10月11日(金) ▽物忘れと認知症の違いについて(作業療法士講演)

オストメイトのための 医療講演会

日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会では、社会適応訓練のため、人工肛門、人工膀胱を持つ人とその家族などを対象に講演会を行います。

●とき 9月29日(日)午後1時から

●ところ サンアビリティーズ飯塚(飯塚市柏の森956番4)

●内容 要介護者になつたとき

●問い合わせ 日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会 ☎(090)3075局9535まで



求む。平和を愛する人 自衛官採用試験

自衛隊飯塚地域事務所では次のとおり防衛大学校学生、防衛医科大学校学生・看護学生の採用試験を行います。

- 試験期日(二次) ▽防衛大学校学生(前期) ▽11月9日(土)、10日(日) ▽防衛医科大学校学生 ▽11月2日(土)、3日(日) ▽防衛医科大学校看護学生 ▽10月19日(土)
- 受験資格 18歳以上(高卒見込含)、21歳未満の人
- 受付期間 9月5日(木)から9月30日(月)まで
- 試験会場 北九州予備校
- 申し込み・問い合わせ 試験会場など詳しいことは、自衛隊飯塚地域事務所 ☎(0948)22局4847番まで
- お知らせ お風呂はお休みです くらじの郷の休館日
- 休館日 2日(月)、9日(月)、15日(日)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、です
- 問い合わせ 社会福祉協議会まで



☆新学期生徒募集☆

個別指導 鞍手進学塾

・遺言・相続や契約書など書類作成を承ります。

古野行政書士事務所

鞍手町中山西区 3923-552 ☎42-7683

お気軽に
お電話を!

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!!

9月定例町議会を 傍聴してみませんか

鞍手町議会9月定例会を開会します。一般質問と議案質疑の日程（予定）は次のとおりです。皆さん、傍聴してみませんか。

●一般質問 9月9日（月）、10日（火）。開会時間は午後1時。ただし、一般質問が9日で終了すれば10日は休会となります。

●議案質疑 9月11日（水）。開会時間は午後1時。

●問い合わせ 鞍手町議会事務局（役場内）まで

いたすらイノシシを 退治します

イノシシによる農作物

町内の 交通事故 発生状況



【7月中】		【累計】	
件数	4件(+ 1)	件数	46件(+ 9)
死者	0人(± 0)	死者	0件(- 1)
傷者	9人(+ 5)	傷者	59人(+12)

- とき 9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 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）643局3168番まで

巡回 交通事故 相談



の被害は、年々増えています。このため町では、年に二回、猟友会の協力を得てイノシシの駆除をしています。期間中は、日の出から日の入りまで猟犬と猟銃を使って駆除をしますので、山に入るときは十分に注意してください。

●駆除期間 9月1日（日）から10月31日（木）まで

●問い合わせ 役場農政環境課農政環境班まで

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

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

【7月中】		【累計】	
刑法犯総数	112件(-52)	刑法犯総数	850件(-121)
車上ねらい	7件(- 6)	車上ねらい	60件(- 19)
自転車盗難	16件(- 6)	自転車盗難	109件(+ 4)
空き巣	11件(- 4)	空き巣	66件(+ 5)

生活安全課からのお知らせ

自転車盗難が多発!!



商業施設・駅などの駐輪場で自転車盗難が多発しています。

- 被害に遭わないため駐輪の際は、
- 人通りの少ない場所を避ける
 - 二重ロックをするなどしましょう。

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



いろいろ お話を 聞けるよ



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 9月14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。

- 9月 1日（日）木原医院（山ヶ崎）
☎42局5005番
- 9月22日（日）原医院（新北）
☎43局2030番

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

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

2013 くらて 元気まつり

- とき 10月27日(日) 午前9時30分から
- ところ 鞍手町文化体育総合施設内

協賛広告を募集します

元気まつりの趣旨にご賛同いただける企業、事業所を次のとおり募集します。ご応募お待ちしております。

- 申込期限 9月13日(金)まで
- 協賛金額 1枠5,000円(縦3cm×横5cm・単色)
- 広告 元気まつりチラシに掲載

出店希望者を募集します

出店は、町内在住の個人やグループに限られます。

- 申込期限 9月13日(金)まで(応募多数の場合は抽選で決定)
- 出店料(予定) 1店舗10,000円(テントリース代金など)。ただし、社会福祉法人などは減額になる場合があります。また、飲食物を販売する場合は、臨時食品営業許可申請のため別途手数料が必要です
- 申し込み・問い合わせ くらて元気まつり実行委員会事務局(役場企画財政課地域振興班)まで

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、入院または高額な外来診療が決まったときは前もって手続きをし、病院窓口で提示してください。

すでに認定証をお持ちの人は、記載されている有効期限まで使用することができま。改めて交付手続きをする必要はありません。

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

●介護保険証を交付します 10月に65歳を迎える人(昭和23年10月2日から11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。



なりますので大切に保管してください。

●交付する日 9月26日(木)から27日(金)の午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、木曜日は午後7時まで

●ところ 役場福祉人権課福祉高齢者班窓口

●申請に必要なもの 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

戦没者等の妻に対する特別給付金の継続支給のお知らせ

戦没者等の妻として平成25年に最終償還を迎える人(時効により受給できなかつた人も含)の特別給付金が継続支給されます。対象者の可能性のある人には、厚生労働省から請求書、印かん等届出書が送付されています。詳しいことはお問い合わせください。

●支給の条件 「第22回特別給付金国債い号」受給者

●支給内容 額面二百万円(10年償還)

●必要書類 請求書、印かん等届出書、特別給付金国債または裁定通知書の写し、恩給証書・年金証書の写し、請求者の世帯全員の住民票

●請求の期限 平成28年6月13日(月)まで

●請求窓口 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

福岡県海外戦没者慰霊巡拝事業を実施します

財団法人福岡県遺族連合会では、次のとおり慰霊巡拝事業を実施します。

●とき 平成26年1月20日(月)から26日(日)

●参加資格 フィリピン北部地域で戦没された福岡県出身の軍人、軍属または準軍属の遺族(配偶者・子・父母または兄弟姉妹)

●費用 一人当たり19万円程度(諸般の事情により増額となる場合があります)

●募集人員 15人

●申込期間 10月31日(木)まで

●問い合わせ 詳しいことは財団法人福岡県遺族連合会 ☎(092)761局0012番まで

ひとり親家庭のための学習支援を実施しています

福岡県では、ひとり親家庭の児童に対して、大学生等のボランティアが学習支援や進学指導等を行い、学力を向上させる取り組みを行っています。

●支援の内容 学校授業の補習等の学習支援

●対象児童・生徒 小学生から中学生まで

●ところ 学習支援を希望する家庭または地域の施設

●とき 週1回、2時間程度

●問い合わせ 詳しいことは福岡県母子寡婦福祉連合会 ☎(092)584局3922番まで

障がい者のための就業機会を拡大雇用促進面談会

ハローワーク直方では、就職を希望する障がい者の就業機会の拡大を目的とした面談会を次のとおり行います。

●とき 10月10日(木) 午後1時から午後4時まで

●ところ のがみプレジデントホテル(飯塚市新立岩12番37号)

●問い合わせ 詳しいことはハローワーク直方(直方公共職業安定所) ☎22局8609番まで



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す(かっこ内は故人。故人敬称略)。

●社会福祉協議会へ【香典返し】

- ▽濱本英宣様 古門(トシエ)
- ▽山下秀俊様 神崎(敏章)
- ▽林 恵美子様 唐ヶ崎(俊晴)

●くらて病院へ【香典返し】

- ▽音丸工二様 新北(ミツ子)



テーマ
「免疫力をあげましょう!!」

【かぼちゃとわかめのごま和え】 1人当たりの栄養価 77kcal

■材料（6人分）

かぼちゃ（300g）、わかめ（10g）、ちりめんじゃこ（15g）、すり白ごま（15g）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、塩（小さじ1/3）

■作り方

- ①かぼちゃはせん切りにし、ラップで包んでレンジで5分程加熱して冷ます。
- ②わかめはさっと湯通しして、水にとり、水気を絞って一口大に切る。ちりめんじゃこは熱湯をかけて湯をきる。
- ③すり白ごま、しょうゆ、砂糖、塩とともにさっくりと混ぜあわせる。



【夏野菜の煮物 ラタトゥイユ風】 1人当たりの栄養価 135kcal

■材料（6人分）

ナス（300g）、きゅうり（250g）、トマト（600g）、赤ピーマン（240g）、玉ねぎ（200g）、セロリ（50g）、オリーブ油（大さじ2）、にんにく（1かけ）、赤とうがらし（1本）、酒（大さじ2）、みりん（大さじ2）、うすくちしょうゆ（大さじ2）、穀物酢（大さじ1）、砂糖（大さじ2）、塩（小さじ1/2）

■作り方

- ①ナスときゅうりはへたを切り除き、2cm厚さの輪切りにする。
- ②赤ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて一口大に切る。
- ③皮をむいたトマトと玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。
- ④セロリは筋を除いて2cm幅に切る。
- ⑤厚手の鍋にオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて火にかけ香りがたったらトマト以外の野菜を入れて炒め合わせる。全体に油が回ったらトマトを入れて炒め、酒、みりん、うすくちしょうゆを加えてふたをし、20～30分煮る。
- ⑥穀物酢、砂糖、塩で味をととのえ、器に盛りつける。



免疫力を高める成分

β-カロテン……かぼちゃ、にんじん、トマトなどの緑黄色野菜に含まれる
アリシン……にんにくやねぎ等の鼻にツンとする成分。
イソチアシネート……大根などのアブラナ科の野菜の辛味成分
硫化アリル……玉ねぎ、にら、にんにくなどの香りの成分
シンゲロン……生姜の辛味成分など
*栄養が偏ると免疫力は低下します。バランスよく食べましょう。（特に野菜はしっかりと……）

9月のカレンダー

日	曜	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（くらじの郷：15 P 参照）
11	水	
12	木	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）
13	金	
14	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診（福祉センター）
20	金	
21	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
25	水	国民健康保険税（第4期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：16 P 参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～18 P 参照） 補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター）
26	木	介護保険証交付 26日～27日 （役場：8時30分～17時15分 19 P 参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	一般献血（役場：12 P 参照）



●町の人口・7月の人の動き

・人口 17,116 人	・出生 2 人
・男性 8,131 人	・死亡 17 人
・女性 8,985 人	・転入 42 人
・世帯数 7,540 世帯	・転出 37 人

（平成 25 年 7 月 31 日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話（0949）42局2111番／ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>