

人の力が、地域の力

ふくらはぎ 広報

くらで

CONTENTS ~主な内容~ ●年頭のごあいさつ.....2
 ●地域コミュニティに参加しよう.....3 ●まちの話題
4~5 ●すくすく日記.....5 ●ひるぼ.....6~
 7 ●リレーエッセイ・広報ぎやどり.....7 ●ほん
 大好き.....8 ●くらで病院・Dr.福本の調子はいかが？
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
 気が出る献立・1月のカレンダー.....16



1
 January
 2014
 No.649

冬の風物詩、直鞍一周駅伝競走大会
 12月15日、13チームが直鞍のまちを颯爽と駆け抜けました。
 鞍手町からは、2チームが参加。



鞍手町長 徳島眞次

町民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

早いもので、昨年1月に町民の皆様のご託を受け町長に就任して以来、間もなく1年が経過しようとしています。この間、町政の推進に寄せられました温かいご理解とご協力に

謹んで新年のお慶びを申し上げます

対し心からお礼を申し上げます。

さて、昨年の社会情勢を振り返ってみますと、円高・デフレにより息切れ状態にあった日本経済は、アベノミクスの3本の矢と呼ばれる金融政策、財政政策、成長戦略により、一部では回復の兆しが見え始めているように伝えられています。しかし、一方では、消費税増税により国民生活はさらなる負担を強いられることとなり、本当に国民が景気回復を実感できることとなるのかどうかは、今後の状況をさらに見守る以外にないと、皆さん感じられているのではないのでしょうか。

本町におきましては、鞍手インターチェンジ開通から約3年が経過する中でその周辺の状況も徐々に変わりつつあります。町においても福岡ソフトバンクホークスファーム球場の誘致活動に努力いたしましたが、期待に添

える結果とはなりません。子どもたちの夢を引き寄せるため、地権者の皆様をはじめ多くの方々に温かいご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございます。

一方、遠賀川渡河橋につきましても完成後の地域間交流を見据え、企業誘致、住宅団地の整備、商工業の振興などの大きな原動力として期待を寄せているところであり、早期の完成が待ち望まれる状況となっております。

また、昨年4月から、経営形態の見直しにより地方独立行政法人くらて病院としてスタートさせました旧鞍手町立病院につきましても、安定的な経営を図りながら、地域医療の核となる病院として充実した医療サービスを提供できるよう、理事長以下職員一丸となってご努力いただいているところで

さらに、中学校の統合につきましては校舎の改築や体育館などの新築工事も始まり、また、保護者の皆さんや地域の皆さんなど多くの方々から貴重なご意見をいただきながら、通学路に関する課題などの条件整備にも取り組んでいるところです。子どもたちに充実した教育環境を提供できるよう努めてまいります。

今年も、町民の皆様と共に知恵と力を出し合い、鞍手町を「魅力ある住みたい町」「老若男女すべての人が笑顔で暮らせる町」にしていくことを目標に、未来に繋がるまちづくり、「ハイブリッド自治体鞍手町」を目指して参りますので、なお一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

終わりに、新しい年が町民の皆様と鞍手町のさらなる飛躍の年となりますよう祈念申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

平成25年1月からの歩みと今後の予定

- 2月
 - * 孤独死防止のため、町内の販売店やヤマト運輸鞍手センターに配達業務中の異変を感じた場合の通報を依頼【福祉人権課】
- 3月
 - * 一般会計からの法定外繰入金を実施し、単年度赤字を極力縮小して国保財政運営の健全化を図る【保険健康課】
- 4月
 - * 町立病院の経営形態の見直しを行い、地方独立行政法人へ移行【総務課】
 - * 保育所の開所時間を7時15分から7時に改め、子育て支援の充実を図る【福祉人権課】
 - * 障がい児の保育のために保育士を加配した場合の補助金制度を実施【福祉人権課】
 - * 中学校統合に係る遠距離通学は、バス通学生徒の運賃無料化の方針を一部決定【教育課】
- 5月
 - * ホームページと連動したフェイスブック開設【総務課】
 - * 防災行政用無線の運用開始【総務課】
- 6月
 - * 風しん予防接種費用の助成を実施【保険健康課】
- 7月
 - * 住民からの意見・要望等の窓口として「鞍手のとびら」を開設【総務課】
- 8月
 - * 民間活力による図書館運営を学ぶ佐賀県武雄市行政視察【企画財政課】
- 10月
 - * ソフトバンクホークスファーム本拠地誘致に名乗り【企画財政課】
 - * 日本自治体等連合シンガポール事務所運営協議会を設立し特産品展示会を開催【企画財政課】
- 11月
 - * 元気まつりにて新たなイベントを実施【企画財政課】
 - * 県道直方鞍手線の道路整備促進のため、直方市と鞍手町で協議会を設立【建設課】
 - * 観光によるまちづくりを目指し、核となる組織を設立する仮称鞍手町観光協会設立発起人会を開催【企画財政課】
- 12月
 - * 鞍手町立くらて中学校の校舎改築工事等着工【教育課】
 - * 準用河川六田川の治水対策を検討する六田川治水対策検討委員会を設立【建設課】
 - * 中山西区用地へ企業を誘致【企画財政課】
 - * インターネット通販サイトKURATESSGを開設し、町の特産品販路を開拓【企画財政課】
- 平成26年1月以降の予定と検討事項
 - ①町イチ、村イチ2014への出展 ②町の組織機構の一部見直し ③ごみ袋値下げ ④コンビニ収納開始 ⑤企業誘致に向けたライフラインの拡充 ⑥高齢者肺炎球菌予防接種費用の助成 ⑦要保護児童対策地域協議会の設置 ⑧保育料の見直しを検討 ⑨総合福祉センター経費削減の手法を検討 ⑩小中学校空調機整備を検討 ⑪市立幼稚園就園補助金事業を検討 ⑫FB良品の集出荷施設として集出荷場（予冷庫）の建設を検討

●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23年の東日本大震災でも、多くの住民が「隣人や友人に助けられた」という人が多く、遠くの親類より近くの他人。救助隊よりもご近所さんなのです。

●ご近所づきあいを見直そう

このような自然災害には、日ごろから地域でのコミュニティ活動が活発な地域ほど「共助」が有効に働き、人的な被害を最小限に食い止めることができます。地域コミュニティは、災害のときだけでなく、いろいろな場面で役に立ちます。近年、人と人とのつながりがだんだん薄れてきたと言われますが、もう一度「ご近所づきあい」を見直してみましょう。

●地域コミュニティの核になるのは昔も今も区・隣組

このような地域コミュニティの核になるのは、各地域で昔から組織されている区や隣組です。区・隣組では、地域のためにさまざまな活動をしています。安全で安心な住みよいまちづくりのために区・隣組に加入しましょう。

●区・隣組に加入するには…

町では、区や隣組への加入を希望する人に区長さんを紹介しています。引っ越しなどで区長さんが分からないときなど、役場までご連絡ください。

** 区・隣組の活動あれこれ **

●防犯灯の維持管理

犯罪のない明るく安全なまちづくりのため、町が設置している防犯灯とは別に、区や隣組が費用などを負担し、防犯灯の設置や維持管理を行っています。



●防犯活動

非行や犯罪を未然に防ぐため、防犯協会と共に防犯活動を行っています。また、児童たちの通学時間帯などに交通安全活動を行うこともあります。

●環境美化運動

快適で美しいまちづくりのため、区域内の清掃など環境美化活動に取り組んでいます。子ども会が資源回収活動を行っているところもあります。



●地域課題の整理・対処

地域にある共通の問題への取り組みや解決のための方策などを地域の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

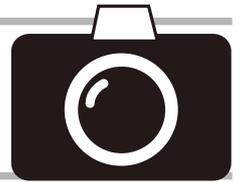
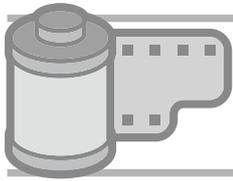
子どもからお年寄りまで、地域のみんながお互いに見守り、支え合い、地域福祉や青少年の健全育成などの活動に取り組んでいます。



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



人と人とのつながり 地域のつながりを大切に



お正月は手作りの輪飾りで

▶立派な輪飾りが完成

恒例となった歴史民俗博物館のしめ縄づくり講座が12月14日に行われました。今年は輪飾りづくりです。参加したのは27人。慣れない作業で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、真剣に作業に取り組んでいました。時間が経つにつれ、次々と輪飾りが完成していきました。出来上がってみれば、どれも立派な輪飾り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

▶惜しくも2連覇ならず……

12月15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。鞍手北中陸上部OB（Aチーム）は、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ましたが、惜しくも第4位。前年タイムを上回ることができませんでした。



でした。Bチームも第9位と健闘しました。また、7区間で、友原達矢さん（鞍手北中陸上部OB Aチーム）が、第2区で13分43秒で区間賞を獲得し、大健闘でした。

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、中央公民館で「人権週間の集い」が開催されました。今年は、「心に熱と光を求めて」と題し、フラットワールドとして活動をしている中山洋一さんと賢一郎さんとの親子デュオ講演会でした。音楽を通じ、自身が経験した差別や偏見などの体験を交えながらのコンサートは聴く人の心に伝わったのではないのでしょうか。「自分とは何か、人間とは、差別とは」その重圧で幾度となく押しつぶされそうになりながらも、負けない気持ちを持ち続け戦ってきた実体験は、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。



感謝を込めて

▶勤労感謝の日によせて

11月22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町長に手渡しました。園児たちは、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。町長から「大きくなったら何になりたい?」と尋ねられると「野球選手」、「ケーキ屋さん」などと答えていました。いつの日か、園児たちの夢が叶うといいですね。頑張れ!!



すくすく日記



1 月生まれ

Happy birthday to you.



小田祐大くん

平成 24 年 1 月 8 日生まれ

祐大、2歳のお誕生日おめでとう。表情が豊かになって、おしゃべりも上手になってきたね。祐大の笑顔が家族を幸せにしてくれてるよ。ありがとう。(父 祐嗣さん、母 智子さん・中山)



安田智音ちゃん

平成 24 年 1 月 12 日生まれ

智音ちゃん、お誕生日おめでとう。天真爛漫で元気いっぱい!!いつも家族を明るくしてくれてありがとう。これからもすくすく成長してね。(父 英人さん、母 知里さん・中山)



正入木咲菜ちゃん

平成 24 年 1 月 16 日生まれ

咲菜、2歳のお誕生日おめでとう。歌とダンスと散歩が大好きな咲菜。ときどきげってんだすけど毎日咲菜の笑顔に癒されています。これからも元気にのびのび育ってくださいね。(父 拓馬さん、母 美夕紀さん・古門)



宮崎誠龍くん

平成 24 年 1 月 20 日生まれ

誠くん、お誕生日おめでとう。食いしん坊で、ボール大好きな誠くんを見ているだけで毎日が楽しい日々です。お兄ちゃんたちに鍛えられ、逃げ足も速くなったね!!これからは兄弟仲良く元気いっぱい大きくなってね。(父 圭吾さん、母 喜久恵さん・猪倉)



阪井一花ちゃん

平成 25 年 1 月 25 日生まれ

一花ちゃん♡1歳のお誕生日おめでとう!!家族みんないつもあなたのかわいい笑顔に癒されています。お兄ちゃんに負けず元気にたくましく育っていきってください♡(父 雄介さん、母 智子さん・中山)



馬場勇人くん

平成 24 年 1 月 28 日生まれ

勇人くん、2歳のお誕生日おめでとう。いつもお姉ちゃんたちと一緒に遊んでもらってよかったね。これからもすくすく元気に育ってください。(父 基史、母 涼子さん・中山)

お待ちしております

2月生まれの、1月10日(金)までに役場総務課 ☎42局2111番へお申し込みください。

交通事故防止に貢献

▶ 埴岡昌秀さんが表彰



埴岡昌秀さん(新北)が11月19日、福岡国際会議場において福岡県交通安全功労者表彰を受けました。これは、交通安全活動に対し献身的に尽力し、交通事故防止に貢献された活動が評価されたものです。埴岡さんは、「これからも地域の交通安全、事故防止に努めていきたい」と熱く語ってくれました。

民生委員にご相談を

▶ 各行政区ごとに民生委員が委嘱されました

平成 25 年 12 月に改選が行われ、民生委員・児童委員と主任児童委員に厚生労働大臣から委嘱状が交付されました。任期は平成 25 年 12 月 1 日から平成 28 年 11 月 30 日までです。民生委員・児童委員は、常に住民の立場に立って相談に応じ必要な援助を行っています。秘密は厳守されますので、ひとりで悩まずに気軽にご相談ください。

▶ 西川地区(民生委員・児童委員)

嶋立輝行(室木)	42-6659	藤川 勇(室木神田)	42-5201
許斐勝子(八尋)	42-0555	石田秀子(八尋)	42-2559
三宅 悟(八尋)	42-5285	川上美恵子(八尋)	42-3453
新谷敏江(八尋神田)	42-3292	篠原岩夫(長谷)	42-4966
原 鈴子(新北)	42-0139	山本雄治(新延本村)	42-3413
久原成子(室井)	42-0827	鹿谷光好(七ヶ谷)	42-2376
古野末子(新延南区)	42-1354	友廣幸恵(新延新塚)	42-6340
吉永公子(新延舟川)	090-5473-8886		
松石喜代子(泉水)	42-6508	高山須恵子(永谷)	42-0025
伊藤悠二(永谷)	42-0354		

▶ 剣地区(民生委員・児童委員)

岩男吉浩(中山本村)	42-6157	栗田知恵子(立林)	42-6320
月橋敏治(幸町)	42-8878	阿高諒一(城ヶ崎)	42-6381
西山 堅(弥生)	42-7362	勝木桂子(上新橋)	42-4761
松村正幾(小牧・今村)	42-2533		
原田敬彦(猪倉・弥生促進)	080-1735-4516		
山下五子(山ヶ崎・唐ヶ崎)	42-6000		
花田すまこ(東区・昭和通り)	42-5244		
白土由加(中本町・裏田団地)	42-1649		
五百路恵美子(い牟田・新中山)	42-4575		
松浦喜美子(中山南区)	42-4853		
西川弘子(本町)	42-0553	武田純代(北区)	42-3204
有田弘之(西区)	42-5924	空閑恵美子(西区)	42-6828
市丸嘉臣(大池)	42-5589		

▶ 古月地区(民生委員・児童委員)

井上敦子(上木月)	42-3341	有田勝美(木月)	42-3601
大和 勉(木月)	42-1690	相葉芳弘(古門)	42-1739
田方広真(古門)	42-2338	星本三男(古門北区)	42-3957
梶栗英輝(神崎)	42-2756	原田静佳(倉坂)	42-3653

▶ 主任児童委員

西川地区	櫻井輝代(新北)	42-0436
剣地区	筒井紀世美(裏田団地)	42-8693
古月地区	田中典子(古門)	42-3604

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。

KURATESSGの 出店者を募集します

●役場企画財政課地域振興班

町では、インターネットを利用した通信販売「KURATESSG」(くらてエスジー)を平成25年12月25日に開設し、鞍手町の特産品などを全国に向けて広く販売を開始しました。そこで「KURATESSG」の出店者を次のとおり募集します。

出店をご希望の人は、町ホームページに応募要領を掲載していますので、ご確認のうえ、必要書類を企画財政課地域振興班までご提出ください。

- 出店者要件 ①鞍手町の良さを全国に発信できるもの②商品の生産・製造等を鞍手町内で行っているもの③出店品が食品である場合は、

食品衛生法の規定による適正な表示がされていること。また、農林物資の規格化及び品質表示の適正化



- 申込期限 随時受付
- お問い合わせ 詳しいことは企画財政課地域振興班 ☎42局2111番まで

みそづくりに挑戦

●鞍手町農業女性の会

12月6日

に西川小学校と古月小学校で、12月10日に剣北小学校の3年生がみそづくりに挑戦しました。ゆでた大豆を袋に入れて足で踏みつぶしたら、米こうじを加え、手でしっかりと混ぜ合わせていきます。熟成させて3か月から6か月後には完成します。特製みその味はきつと格別でしょうね。



白熱の試合を 繰り広げました

●鞍手町体育協会

12月1日、町立体育館

で、第12回鞍手町ソフトバレーボール大会が行われました。出場した15チームは、それぞれが連系の取れたプレーを披露し、いい汗を流していました。結果は次のとおりです。(丸数字は順位。敬称略)。

- トリムの部 ①西区②中山本村③弥生フリーの部
- フリーの部 ①新中山A②KARAGASA A S A K I ③中山本村

男女共同参画講演会

●役場福祉人権課児童人権班

鞍手町男女共同参画ネットでは、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26年2月15日(土) 午後2時30分から
- ところ くらじの郷
- 内容 ▽講演Ⅱ「笑って元気、お互い様の心」続編 ▽講師Ⅱおおい た観光特使 矢野大和さん
- 問い合わせ 役場福祉人権課 ☎42局2111番まで

懐かしいあの人と再会 鞍手町成人式

●鞍手町教育委員会

平成25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5年4月2日から平成6年4月1日生まれの人
- とき 平成26年1月12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

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8日、町立体育館で第30回鞍手町ラージボール卓球大会が行われました。結果は次のとおりです。(丸数字は順位。敬称略)

- ▼男子シングルス ▽1部 ①舟越克己②牧瀬信厚▽2部 ①原田喜世一②鶴本實
- ▼女子シングルス ▽1部 ①林 マチ子②小南和子▽2部 ①舟越和子②千崎博子
- ▼ミックスダブルス ▽1部 ①牧瀬信厚・舟越和子②渡瀬 寛・林 マチ子▽2部 ①町田正憲・水野達彦②古里 満・小南和子

フルコンタクト空手九州大会で チャンピオンに

●NPO法人新国際空手古武道連盟顧問福本博文さん

11月3日、長崎県

立総合体育館で第23回全九州空手道選手権大会が行われ、福本会館鞍手道場の有吉大指導員が一般無差別級で優勝しました。空手を始めて9年目の悲願達成に道場の後輩、関係者は大喜び。5月に大阪市で開催されるフルコンタクト空手界の統一全日本大会の候補選手として名前も挙がっており、1月の最終決定が待たれます。



空手道九州大会で3位に 全日本大会出場

11月17日、岡垣サン

リーアイで開催されたポイント&ケーオー全九州空手道選手権大会にて秋田雅（新延小4年）が第3位となりました。4月12日に東京代々木体育館で開催される第10回全日本少年少女空手道選手権国際交流記念大会出場権利を得ました。この大会は、全国を7ブロックに分けて各地区の上位3人が出場するハイレベルな全国大会で、海外の選手も参加する国際大会です。元気な鞍手っ子の戦う姿をみなさん応援してください。



晴れたらいいね。

川波英一さん（新延・77歳）

VOL 178

あの友 この友 「二川会」万歳
還暦は遠に過ぎ、古希も束の間、そうして幼馴染の面々も昨年4月から今年3月末で揃って喜寿に達する。思えば長いようで短い人生だったことを改めて感じる。私たち昭和24年新延小学校卒業生で、「二川会」

は、皆好々爺・好々婆の座を占めており、人生の中枢からも引退し気心の知れた仲間同士、誰憚ることなく逢瀬を心いくまで楽しんでいる。しかし、後期高齢者ともなれば健康への不安は共通の話題であり、不安解消のための話に花を咲かせている。

砂の落ち切ってしまうまでの間、悔いなき人生を生きようと思う。
この文を綴るにあたっては、この会を今日までしっかり支え続けてくれた会長をはじめ、素晴らしい万年幹事・事務局担当者があつたからこそである。深く感謝申し上げます。

を立ち上げて、かれこれ30年余。会の名称が「二川会」と定まったのは、卒業時担任だったお二人の恩師に共通した文字が「川」だったからである。恩師は黄泉に旅立たれて久しい。「幼馴染の友」のみ、年に一回の出会いを楽しんでいる。集う仲間

「幼馴染のあの夢この夢」も必ずしも達成出来たわけではないが、このあたりで、まずよしとしなければならぬまい。私たちも、人生の終焉へ向けて急ピッチで歩き続けている。
時を刻む砂時計の砂は、最早幾ばくも残ってははいまい。だとすれば、

二川会友それぞれが笑顔にて語りし姿の麗しきかな

次回、吉澤 淳さん（中山）です。

リフォーム

隅田三和さん（中山）

リフォーム教室に通い出し、私の知らない一面を見つけました。着るものを作り出すことに喜びを感じています。また、この布（和服）を古着屋で千円でみつけ、ワクワクしながら解き、洗い、デザインし縫う。教室の仲間にも助けられやっと出来ました。私の一番のお気に入りです。



短歌

青山裕洋さん（直方市）

母は、92歳で他界しました。兄妹4人の中、64年と一番長く母と暮らした私は、一番の不孝者でした。いくたびも一方的に話せることが多くありました。そんなとき、母は暗い目をし、背を丸めて私の激しい言葉をただ黙って聞いていました。母が逝って12年。ひとり居る時、母の遺影を見上げて、詫びを言いながら、独り語りをする事が多くあります。

語り来しこと多ければ登ひとり
遺影見上げて詫びを言います

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。

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月新しく入りました。

●一般の本

人間にとって成熟とは何か (作=曾野綾子)
風に立つライオン (作=さだまさし)
千両かんばん (作=山本一力)
正妻 慶喜と美賀子 (作=林真理子)
火山のふもとで (作=松家仁之)
家族の見える場所 (作=森 浩美)

●子どもの本

風立ちぬ (作=宮崎 駿)
まちにはいろんなかおがいて (作=佐々木マキ)
ふしぎなタネやさん (作=みやにし たつや)
ピヨピヨ もりのゆうえんち (作=工藤ノリコ)
からすのてんぷらやさん (作=かこ さとし)
ヒメちゃん (作=荒井良二)

中でもこの本が **オススメ** です。

こんなにも優しい、世界の終わりがた
作=市川拓司



最初から世界の終わり。最後まで世界の
の終わり。けれど、優しさや愛しさや、
さみしさでいっぱい。恋人への
愛だけでなく、親子の愛、そして友への
愛と、たくさんの愛が描かれた最高の「愛
の物語」です。『いま、会いにゆきます』
がベストセラーとなった著者の待望の一
冊。

大どろぼう疾風組参上!
作=岩崎京子



ここは、花のお江戸のとある長屋。近
ごろ長屋のみんなのうわさは、大どろぼ
う疾風組のこと。びんぼう人に小判をく
ぼる、正義の味方だと大もて。でも、本
当の正体は? びんぼう神におはなちゃ
ん、それに粋な女神とばけものたち…。
いつもの面々があつまっての、笑い涙
の人情話。



自分を好きになる方法
作=本谷有希子

16 歳の友人との
一日、28歳の
旅先の夜、34
歳の結婚記念日の食
事、47歳のクリスマス、
3歳のお昼寝時間、63
歳の一日、6日間の些
細な出来事をつなげて
ゆくと、女の一生がド
ラマティックに浮かん
でくる。泣いたり笑つ
たり苦しんだりしなが

ら、本当にわかりあえ
る誰かをさがし求めて
いる。いつの間にかこ
んなに遠い道のりを歩
てきたんだろうか、と。
迷いながらもこれから
先、ささやかな願いを
抱きつつ、めぐり会え
るように歩いていく。



ピンクのれいぞうこ
作=ティム・イーガン

ド ズワースがい
つものように
ガラクタ置場
に行く、ピンクのさ
びついたれいぞうこが
あります。ドアにはピ
カピカにみがかれたマ
グネット、ふるびた
紙がとめてあります。
マグネットは取ろうと
しても取れません。紙
にかかれたぼけた字が

かすかに読めます。れ
いぞうこの中には、紙
に書いてあるものがは
いつています。毎日ち
がうことが書いてあ
り、ちがうなかがみは
いつています。だから
が、今より一歩ふみだ
せるようになってしま
りなさいと、後押しし
ています。

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「進む」をテーマに
2冊の本をご紹介します。
紹介者は金子美代子さん(鞍手町文庫連絡会)です。



1月の休館日は、1日(祝・水)から3日(金)、8日(水)です。

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

Health ADVICE

Dr. 福本の
調子はいかが？
くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです




最近知人が突然心筋こうそくや脳こうそくを起こし、私も心配になりました。何に気をつけたらいいですか？ (56歳男性)

原因は動脈硬化

予兆もなく突然起こり、重篤な症状をもたらす血管の病気が非常に恐ろしいものです。2010年の統計データによると、日本人の死因第1位はがんですが、第2位の心疾患(心筋こうそくや狭心症)、第3位の脳血管疾患(脳こうそく、脳出血、くも膜下出血など)を合わせると、約4人に1人が血管の病気で亡くなっています。これらの病気の大多数が動脈硬化が原因で起こって

きます。

動脈硬化とは

動脈硬化とは血管の弾力が失われて硬くなり、血管内に脂肪のかたまりがこびりついて血行が悪くなる状態です。では、どうして動脈硬化になっってしまうのでしょうか。

加齢、糖尿病、高血圧、喫煙など、さまざまな原因が重なって進みますが、特に悪化させるのは、いわゆる悪玉コレステロール。動脈の内側に脂肪のかたまりを作っ

かないので、予防や再発防止が大切です。動脈硬化は20歳を過ぎるころから始まり、40歳を過ぎるころから病気になることが多いためです。若いうちから少しずつ動脈硬化の原因となる生活習慣を改善していきましょう。

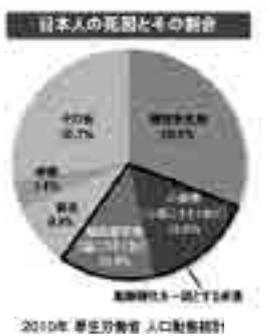
生活習慣改善のポイント

- ・食事はバランスよく。量にも気をつけましょう。青魚を積極的にとりましょう。
- ・塩分は控えめに。
- ・肥満解消
- ・規則正しい睡眠
- ・ストレス解消
- ・有酸素運動 週2回20分の早歩きがおすすです
- ・タバコはやめましょう
- ・アルコールは控えめに
- ・定期的な検査

血管年齢を知ろう

健診では、血圧、総コレステロール、中性脂肪、HDLコレステロール、血糖の値などを検査します。異常があった場合は早めに受診しましょう。

動脈硬化の進み具合を知る検査として脈波測定があります。仰向けに寝た状態で両腕と両足首の血圧と脈波を測定し、動脈の硬さ(血管年齢)と詰まり具合を調べるものです。まずは自分の血管の危険度を知るところから始めてみましょう。くらで病院でも脈波測定検査を始めました。詳しくは医師にご相談ください。



進んで、大爆発するまで気づきません。その中を脂肪や糖でどろどろになった血液が流れ続けると血栓ができ、最悪の場合血管を詰まらせて脳こうそく、心筋こうそくを起こすのです。

脳こうそくや心筋こうそくの大多数は血管の動脈硬化が原因です。まずは動脈硬化の危険度をチェックし、予防しましょう。

【アドバイザー】



福本康代さん・ふくもとやすよ 平成7年産業医科大学医学部卒。筑豊労災病院、飯塚病院などを経て平成25年9月よりくらで病院循環器科に勤務。日本内科学会専門医。



はじめよう!! 心と体に良い習慣 ～保健師からのワンポイント～

年末年始は、暴飲暴食や夜更かしなどで悪い生活習慣に陥りがちです。早めに不規則な生活を改めましょう。まずは、食事や起床、就寝の時間を一定に保つことから始めましょう。

■上手に食事をとる方法

食が変われば体が変わります。大切なことは、食事の内容（バランス）。塩分、糖質、脂質を控えて満腹感を得るように食べ方を工夫しましょう。

- ①食べる順番を変える……はじめは、食物繊維が豊富な野菜から。腸での糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。
- ②定食スタイルで栄養バランスを整える……主食・主菜・小鉢の3つが揃った「定食スタイル」にすれば、自然と栄養バランスが摂れます。
- ③低エネルギーの料理で食卓をボリュームアップ……満腹感が欲しいというときは、きのこやこんにゃく、海藻などのエネルギーが少ない食品をもう一品プラスしましょう。
- ④よく噛むメニューで早食い、食べ過ぎ防止……よく噛むこと、噛みごたえのある食材や小骨に気をつけながら、食べる魚などのメニューを加えましょう。



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8日、15日、22日、29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

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16日（木）	平成25年8月20日から 平成25年9月18日生まれ
7か月健診	1月23日（木）	平成25年5月24日から 平成25年6月27日生まれ
12か月健診		平成25年1月1日から 平成25年1月31日生まれ
1歳半健診	1月9日（木）	平成24年6月6日から 平成24年7月9日生まれ
3歳児健診		平成22年12月6日から 平成23年1月9日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	1月22日（水）	平成25年11月26日から 平成25年12月23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）

Support

国保の
国民健康保険
制度の
解説です

そこが知りたい

役場保険年金班 ☎42局2111番

年収百三十万円未満の国民健康保険の加入者は 社会保険の被扶養者になります

被扶養者として社会保険に加入できるのは左の図の三親等内の親族であることが第一の条件となります。

被扶養者になるためには、主に被保険者(左の図の本人)の収入で生活していることが必要です。その基準としては、被扶養者となる人の年間収入が百三十万円(60歳以上や障害者は百八十万円)未満で、被保険者の収入の二分の一未満でなければなりません。

- 被保険者と同居でも別居でもよい人
- ①配偶者②子、孫③弟、妹④父母など直系の尊属
- 被保険者と同居が条件の人
- ①前記以外の三親等内の親族②被保険者の内縁の配偶者の父母や子③内縁の配偶者が死亡した後の父母や子

家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職

場の健康保険担当
者にご相談ください。

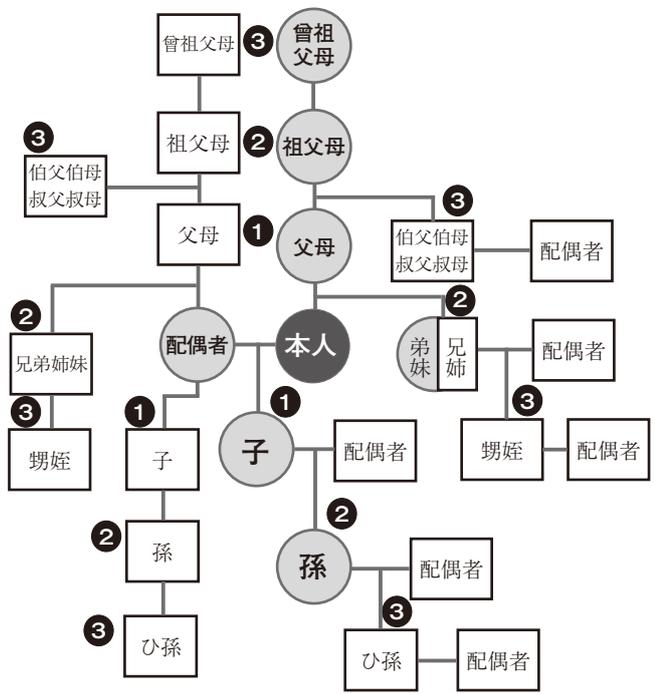
また、社会保険
の被扶養者になっ
たときは、14日以
内に役場保険健康
課保険年金班で手
続をしてください。

●必要なもの
印かん、社会保
険の保険証、国民
健康保険証



被扶養者の範囲 (三親等の親族図)

白抜き数字は、親等数です。○の人は、主に下図の本人の収入で生活していることが必要です。□の人は主に下図の本人と同居していることが必要です。



確定申告の前に高額療養費の 申請を忘れずに

- 国民健康保険に加入されている人で、平成25年の医療費が、高額療養費に該当される人は、確定申告の前に必ず申請をしましょう。
- ポイント 同じ月内(1日から末日まで)の医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、その超えた分が支給されます。限度額は、年齢や世帯の状況で異なりますので、詳しくはお問い合わせください。
- 申請に必要なもの 保険証、領収書、印かん、通帳(世帯主義のもの)
- 問い合わせ 役場保険健康課保険年金班まで



くらしの 情報

Calendar 2014 **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
 - 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27日(月)です。納期限を過ぎると

督促状を送付します。督促手数料は一通につき百円です。

● 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

今月の納付 (1月)

- 後期高齢者医療保険—第7期分
- 納期限は1月27日(月)

です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促手数料は一通につき百円です。

● 問い合わせ 役場保険 健康課保険年金班まで

個人住民税が変わります

東日本大震災復興基本法の理念に基づき、地方

公共団体で実施する防災・減災費用を確保するため平成26年度から平成35年度までの期間、個人住民税の均等割が引き上げられます。

- 県民税 年千五百円が二千円
- 町民税 年三千円が三千五百円

● 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25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(金)

● 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

確定申告相談会 2月7日から開始

確定申告の時期が近づいてきました。直方税務署では、次のとおり確定申告の相談会を開設します。なお、所得税の還付申告は1月から提出することが出来ます。

● とき 2月7日(金)から

● 受付期間 午前9時から午後4時まで

● ところ 直方税務署

● 問い合わせ 直方税務署 ☎ 22局 0880 番まで

西村弁護士 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7人までです。

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

● ところ くらじの郷

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

税務 Q&A

扶養控除について解説します

Q 私はこれまで、同じ世帯で同居していた自分の母を税の扶養として申告していましたが、平成25年2月からは施設に入所しています。住民票も世帯もこれまでと同じですが、今までどおり扶養にすることはできますか。

A 税の扶養親族は、納税義務者と生計を一にしている所得(前年の合計所得)が38万円以下の人を対象としています。つまり、あなたがお母様と生計を一にしている(扶養の事実がある)のであれば税上の扶養とすることは可能で、老人扶養親族(年齢70歳以上)に該当します。ただし、施設に入所された場合は常に同居されている状況と見なすことができません。したがって、老人扶養親族のうち納税義務者またはその配偶者の直系尊属(祖父母や父母。伯父叔母や兄妹は該当しません)で同居している人を対象とする同居老親等扶養親族の控除を受けることはできませんのでご注意ください。

● 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで



町立保育所と 私立保育所の 入所受付が 始まります



役場、各保育所で受け付けます

平成26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(金)から1月31日(金)まで
時間は午前8時30分から午後5時15分まで
- 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

- 一人でお悩む前に…
心配ごと相談センター
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27日(月)
▽受付=午後0時45分から▽相談=午後1時から3時まで
- ところ** くらしの郷 協議会まで
- 問い合わせ** 社会福祉協議会まで

- 午前11時から正午まで(九州リオン)
▽とき=1月16日(木) 午後1時から2時まで(あさひ補聴器)
- ▽とき=1月22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。
- くらべて病院での相談**
▽とき=1月11日(土) 午前9時から正午まで(九州リオン) ▽とき=1月18日(土) 午前9時から正午まで(池田補聴器) ▽とき=1月28日(火) 午後2時から4時30分まで(九州)

補聴器センター) 問い合わせ 役場福祉人権課福祉高齢者班またはくらべて病院まで

募集

県営住宅の入居者を募集します

福岡県住宅供給公社では、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14日(火) から1月22日(水)まで

- 問い合わせ** 社会福祉協議会まで
- お風呂はお休みです**
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** 6日(月)、13日(月)、19日(日)、20日(月)、27日(月)です。年末年始のお休みは福祉棟(お風呂)は12月28日(土)から1月4日(土)、ふれあい棟は12月29日(日)から1月3日(金)です。

お知らせ

日(水)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(092)781局8029番まで

- 問い合わせ** 役場企画財政課政策財政班まで
- 労働力調査にご協力ください**
総務省と福岡県では、毎月、労働力調査を実施しています。この調査は国の失業率や雇用の実態を明らかにする重要な調査です。調査対象となった世帯には、県知事が発行した調査員証を携帯した統計調査員が伺いますので、ご協力ください。なお、調査した内容は、統計法に基づき秘密が守られ、国の大切な基礎資料となります。

知っておきたい 検察審査会

検察審査会は、犯罪の被害者や犯罪を告訴・告発した人から検察官の不起訴処分を不服として申し立てがあったときに審査を行う機関です。選挙権を有する国民の中から選ばれた11人の検察審査員が審査を行います。審査員に選ばれた際には、国民の代表としてご協力をお願いいたします。

- 問い合わせ** 飯塚検察審査会 ☎(0948)22局1186番まで

- 問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで
- 後期高齢者医療の保険証を送付します**
後期高齢者は、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、後期高齢者医療制度へ以降となります。2月に75歳を迎える人(昭和14年2月1日から2月28日まで生まれた人)に後期高齢者保険証を交付します。1月中旬に簡易書留で郵送します。

農家の皆さん 農業委員選挙人名簿 啓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** 各地区農業実務組合長
- 提出期限** 平成26年1月10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

町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	18件(+9)	件数	82件(+12)
死者	0人(±0)	死者	0人(-1)
傷者	27人(+17)	傷者	108人(+11)

- とき 1月8日(水) 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- ところ 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

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が、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	94件(-62)	刑法犯総数	1245件(-381)
車上ねらい	8件(-9)	車上ねらい	91件(-57)
自転車盗難	13件(+5)	自転車盗難	169件(-11)
空き巣	6件(-7)	空き巣	87件(-14)

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

緊急時 あわてず あせらず 110番
110番は緊急電話 相談事は#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

国保の高齢受給者証を交付します

国民健康保険の加入者で70歳を迎えた人(昭和19年1月2日から昭和19年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。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27日(月) 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

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

いろいろりばた 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11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。休む日在宅医は、変更になるので、事前に電話でご確認ください。

- 1月3日(金) くらで病院(城ヶ崎) ☎42局1231番
- 1月5日(日) 木原医院(山ヶ崎) ☎42局5005番
- 1月26日(日) 鞍手クリニック(古門) ☎43局3030番

後期高齢者医療に加入している皆さん 入院するときや高額な外来診療は前もって手続きを

後期高齢者医療制度に加入している人で、世帯員全員が住民税非課税の場合、入院したときの食事代や入院、外来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

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。水道管が凍結することがあります。凍った水道管は、水を流すと凍結が解けて溶かす恐れがあります。水道管の破裂を防ぐために、事前に水道管の凍結防止対策を講じてください。

● **問い合わせ** 役場上下水道課 水道班まで

介護保険証を 交付します

2月に65歳を迎える人（昭和24年2月2日から3月1日まで）に生まれた人

- **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで
- **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）
- **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）

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

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

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

栄養はバランスよく
お弁当配食サービス
行っています

町では、老衰や身体障がい、病気などの理由で調理をすることが難しい高齢者・障がい者を対象に、次のとおり栄養バランスのとれたお弁当の配食サービスを行っています。

- **対象** おおむね65歳以上でひとり暮らしの人、高齢者のみの世帯の人、身体に障がいがある人（18歳以上で身体障害者手帳を持っている人）など（事前に実態調査あり）
- **配食日** 毎週火曜日と木曜日の夕食時
- **本人負担額** 一食につき三百円
- **申し込み・問い合わせ** 役場福祉人権課福祉高齢者班まで

福岡県の
特定最低賃金が
変わりました

- **福岡県の特定最低賃金** 福岡県の特定最低賃金が平成25年12月10日から変わっています。事業主の皆さんはご注意ください。1時間あたりの最低賃金は次のとおりです。
- **特定最低賃金** ▽鉄鋼業、製鋼など 848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 806円 ▽輸送用機械器具製造業 828円 ▽百貨店、総合スーパー 775円 ▽自動車（新車）小売業 819円
- **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

遠賀川を軸とした
I LOVE 遠賀川流域
リーダーサミット

遠賀川河川事務所では、「遠賀川を軸としたまちづくりを目指して」、次のとおりI LOVE 遠賀川流域リーダーサミットを開催します。どなたでも参加できます。

● **とき** 1月26日（日）午後1時30分から
● **ところ** 田川青少年文化ホール（田川市平松町3番36号）
● **内容** 流域活動団体の活動紹介や流域のリーダー等によるディスカッション
● **問い合わせ** 国土交通省遠賀川河川事務所 22局1830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）
▽松本政彦様 小倉南区（シズエ）
▽入江光知様 新北（政子）
● **社会福祉協議会へ**（一般）
▽鞍手町ふれあいチャリティーゴルフ大会実行委員会・協賛各社・参加者一同様
● **くらすて病院へ**（香典返し）
▽西野 元様 八尋（静子）

愛贈りもの

セレモニー・ホール
鞍心館
あん しん かん
鞍手町小牧2084-1(旧ダイヤブック)

◆ **信頼**・・・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

※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!!」

【白菜の旨味あんかけ】 1人当たりの栄養価 305kcal

■材料（6人分）

白菜（300g）、しめじ（200g）、豚スライス肉（150g）、もち（9個）、しょうが（20g）、しょうゆ（大さじ3）、砂糖（大さじ1.5）、酒（大さじ1.5）、中華だし（大さじ1）、水（300cc）、水溶き片栗粉（適宜）、ごま油（大さじ1）、ラー油（好みで）

■作り方

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②しょうゆ、砂糖、酒、中華だし、水と調味料は合わせておく。もちも食べやすい大きさに切り、トースターで焼いておく。
- ③フライパンにごま油をひき、しょうがと豚肉を炒める。
- ④次に白菜としめじを炒め、合わせておいた調味料を入れ、少し煮込む。
- ⑤焼いたもちを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに好みでラー油を回しかける。



【しいたけのツナマヨ焼き】 1人当たりの栄養価 111kcal

■材料（6人分）

しいたけ（12枚）、ツナ（水煮缶）（120g）、小ねぎ（20g）、マヨネーズ（大さじ3）、カレー粉（小さじ2/3）、塩（小さじ1/5）こしょう（適宜）

■作り方

- ①しいたけは石づきを除いて、笠と軸とに切り分け、軸はみじん切りにする。
- ②ボウルにしいたけ以外の材料と①の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、予熱したオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5～6分焼く。



** 体をいたわるお酒の飲み方 **

1日の適量を守れば休肝日はなくても大丈夫。（尿酸値が高いなどの持病がある人は休肝日を設けること!!）

適量……ビール 500cc

日本酒 1合

焼酎 0.6合

- ・お酒を飲む前に牛乳を飲む
- ・薬を飲んだらお酒を飲まない
- ・男性より女性の方が酔いやすいので注意

□ 1月のカレンダー

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



●町の人口・11月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,061人 | ・出生 4人 |
| ・男性 8,111人 | ・死亡 22人 |
| ・女性 8,950人 | ・転入 50人 |
| ・世帯数 7,553世帯 | ・転出 41人 |

（平成25年11月30日現在）

■鞍手町役場

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

■鞍手町ホームページアドレス

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

■鞍手町フェイスブックアドレス

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