

人の力が、地域の力。

ふく
くら
てら  広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●4月は選挙の月です……2
～3 ●町のバスが変わります……4～5 ●町職員の給
与公表……6～8 ●時間外窓口を開設します……9
●まちの話題・すくすく日記……10～11 ●ひろば・広
報ぎやらりー……12～13 ●リレーエッセイ……13
●ほん大好き……14 ●くらて病院・Dr. 田中の調子はい
かが?……15 ●いきいき健康だより……16～17
●国保のそこが知りたい……18 ●パブリック・コメント
募集……19 ●くらしの情報……20～23 ●元気が出
る献立・3月のカレンダー……24



3 March
2015
No.663

初めての交流活動

2月3日、古月小学校で豊翔館高校の生徒を歓迎する会が行われました。これは昨年の10月に豊翔館高校の文化祭に招待してもらった古月小3・4年生が、そのお礼にと開催したものです。小学生も高校生も初めのうちは緊張している様子でしたが、一緒に給食を食べた後の昼休みには、仲良く遊んでいる姿が見られました。

拳の月です



あなたの一票で
県知事、県議会議員、
町議会議員が決まる!!

明るい選挙	 福岡県 知事選挙	 福岡県 議会議員選挙	 鞍手町 議会議員選挙
告示日	3月26日(木)	4月3日(金)	4月21日(火)
投票日	4月12日(日)		4月26日(日)
投票できる人	平成7年4月13日までに生まれた人で、平成26年12月25日までに鞍手町に転入の届け出をし、引き続き住民基本台帳に登録されている人(3月25日に選挙人名簿に登録されます)	平成7年4月13日までに生まれた人で、平成27年1月2日までに鞍手町に転入の届け出をし、引き続き住民基本台帳に登録されている人(4月2日に選挙人名簿に登録されます)	平成7年4月27日までに生まれた人で、平成27年1月20日までに鞍手町に転入の届け出をし、引き続き住民基本台帳に登録されている人(4月20日に選挙人名簿に登録されます)
	鞍手町から県内のほかの市町村に1度だけ転出した人で、転出先の市町村の選挙人名簿に登録されていない人は、鞍手町の選挙人名簿に登録されている間のみ、鞍手町で投票ができます。この場合、県内市町村の住民登録担当課で発行される「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」が必要です		
投票時間	午前7時から午後8時まで		
投票場所	選挙管理委員会から郵送する入場券に記載してあります(左ページ参照)		
持ってくるもの	選挙管理委員会から郵送する入場券 ●なくした人や投票当日に忘れた人は…入場券がなくても投票できます。本人確認ができるもの(運転免許証や保険証など)を持参し、投票所で係員に申し出てください		
投票の方法	投票用紙に投票したい候補者の名前を書いてください ●身体に障害がある人は…身体の障害で字を書くことができない人は「代理投票」、視覚障害のある人は「点字投票」ができます。希望する人は投票所で係員に申し出てください		
期日前投票	●とき 3月27日(金)から4月11日(土)まで。受付時間は午前8時30分から午後8時まで	●とき 4月4日(土)から4月11日(土)まで。受付時間は午前8時30分から午後8時まで	●とき 4月22日(水)から25日(土)まで。受付時間は午前8時30分から午後8時まで
仕事や旅行などで投票日に投票ができない人は、期日前投票をすることができます	期日前投票で県知事選挙と県議会議員選挙を同時に投票する場合は、4月4日(土)から4月11日(土)の間に投票してください		
	●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) ●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 入院・入所している病院や施設で不在者投票ができます。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、介護保険被保険者証の要介護5及び免疫の障がいの程度が1級から3級に該当する人は、自宅で「郵送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もできます ●長期の出張や旅行の人 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は不在者投票をすることができます		

●鞍手町議会議員選挙立候補予定者への事前説明会

鞍手町議会議員選挙へ立候補を予定している人は、次のとおり事前説明会を行いますので、必ず出席してください。

- とき 3月25日(水)午後1時30分から
- ところ くらじの郷研修室
- 持ってくるもの 印かん

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(内線238)まで

4月からの選挙は、
新投票区・投票所で
実施します



4月は 選

投票区	投票所	対象区域
第1投票区	古月小学校	古門区・神崎区・古門北区・倉坂区・木月区・上木月区・猪倉区・弥生区・弥生促進
第2投票区	中央公民館	本町区・今村区・小牧区・大池区・長崎団地・裏田団地・中山本村区・立林区・上新橋区・中本町区・城ヶ崎区
第3投票区	剣北小学校	東区・南区・北区・西区・舟川区・幸町区・木月区の一部・山ヶ崎区・唐ヶ崎区・昭和通り区・い牟田区・新中山区
第4投票区	総合福祉センター 保健棟	泉水区・新延本村区・新延南区・新延新塚区・室井区・永谷区・七ヶ谷区・新北区・長谷区・八尋中央区・八尋区（太郎丸、八尋県住、古江、北浦地区）
第5投票区	室木小学校	八尋神田区・神田区・室木区・八尋区（太郎丸、八尋県住、古江、北浦地区を除く）

各投票日に、無料のマイクロバスを運行します

対象となる地域と乗車場所・時刻は次のとおりです。各方面で、午前・午後に1便ずつ運行します。

※対象地域…投票所から直線距離 1.5km を超える地域

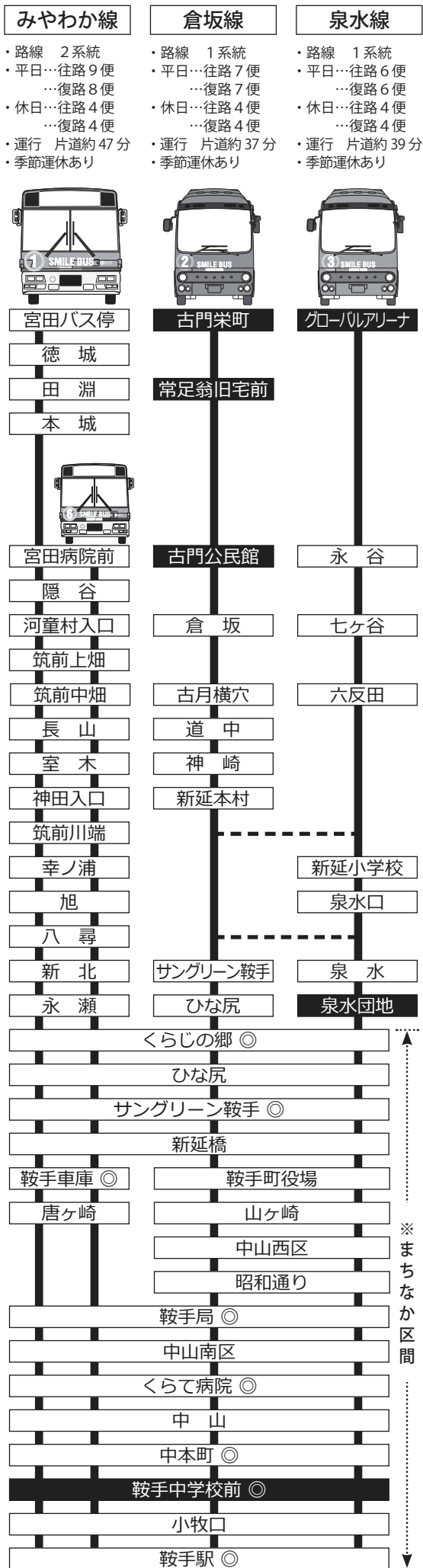
猪倉方面	神崎方面	中山本村方面	室木方面
猪倉・さんみ駐車場 8:00 13:00	神崎・三叉路防火水槽 9:00 14:00	京ノ上団地入口 8:00 13:00	室木筑前中畑バス停 <small>(すまいる)</small> 11:00 16:00
	古門西山 (円覚寺前) 9:04 14:04	中山口バス停 (西鉄) 8:04 13:04	
上木月・旧農業倉庫前 8:06 13:06	遠賀町境・旧古月駅跡 9:09 14:09	不動院バス停 (西鉄) 8:06 13:06	味良ラーメン前 11:05 16:05
	古門栄町・元能間店前 9:13 14:13	立林バス停 (西鉄) 8:08 13:08	
古月小学校		中央公民館	

長谷方面	八尋方面	永谷方面	新北方面
長谷観音駐車場 9:00 14:00	北浦・元八尋工務店前 10:00 15:00	永谷・真教寺駐車場 10:00 15:00	新北・亀の甲集会所 11:00 16:00
長谷下(もやいたクシーのりば) 9:03 14:03	八尋幸ノ浦集会所 10:03 15:03	七ヶ谷バス停 (西鉄) 10:04 15:04	
長家(もやいたクシーのりば) 9:06 14:06	県営八尋団地入口 10:05 15:05	六反田・川端店横 10:07 15:07	新北バス停 (西鉄) 11:05 16:05
旧白橋医院裏 9:09 14:09		新延小学校バス停 (西鉄) 10:10 15:10	
総合福祉センター・保健棟			

◎投票が終わり次第、乗車した場所までお送りします

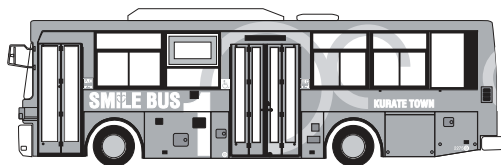
鞍手中学校の通学バスに対応するため、路線と時刻を見直し。みやわか線は、2系統に。倉坂線と泉水線には低床の新車両を導入。

すまいるバス



※まちなか区間

“すまいるバス”は3路線、4台体制に。色と番号で分かりやすく

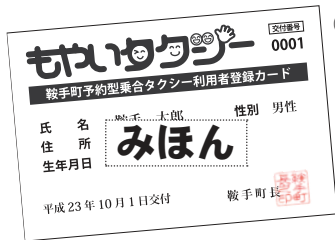


- ① みやわか線は、宮田バス停～鞍手駅と宮田病院前～鞍手駅の2系統になり、鞍手中学校の通学バスとして沿線の生徒の登下校に対応します。また、より安全な運行に努めるため、これまでに比べて片道の運行時間が9分長くなっています。
- ② 倉坂線、泉水線には、新しい車両を導入します。みやわか線を含め、すべての車両は色と番号でわかりやすく識別できるようにラッピングをしました（みやわか線は青系の1番と6番。倉坂線は赤系の2番。泉水線は緑系の3番です）。
- ③ 倉坂線の起点が「倉坂」から「古門栄町」に変わり、「常足翁旧宅前」と「古門公民館」にバス停を新設します（もやいたクシー乗り場は廃止します）。また、鞍手中学校の生徒の登下校時間帯となる平日4便（往路1便、復路3便）は、「新延小学校」、「泉水口」バス停に停車するルートとなります。
- ④ 泉水線の起点は「永谷」から「グローバルアリーナ」となり、「泉水団地」バス停を新設します。
- ⑤ みやわか線、倉坂線、泉水線とも、新しい時刻表では、平日（月～土）と日・祝日（12/29～1/3を含む）の時刻が異なります。便数は、これまでの利用状況から平日は増便、日・祝日は減便となっています。また、鞍手中学校の春休み、夏休み、冬休み期間中は、通学時間帯の一部の便を運休（季節運休）します。



▲運行時刻など詳しいことは、2月中旬に各世帯へ配付しています「バスがいど改訂版」でご確認ください。

“もやいタクシー”はMGタクシーが運行。予約は34-7700まで



①長谷線の乗降場所は、これまでと同様で11か所です。また上木月線は、すまいるバス倉坂線を「古門栄町」

まで延長することから、「古門栄町」、「常足翁旧宅前」、「古門公民館」の乗り場を廃止します。

②運行時刻は、行き（往路）、帰り（復路）とも概ね1時間間隔。通学時間帯を含め平日1日11便運行します。

③長谷線、上木月線ともに、「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」、「鞍手中学校前（旧中央公民館）」、「鞍手駅」の「※まちなか区間」8か所のバス停（右ページ◎のバス停）で、行きは降車のみできます。帰りは、この8か所のバス停から乗車のみができます。

④“※まちなか区間”であっても、上記③の8か所以外のバス停（「中山」や「唐ヶ崎」など）からは乗降できません。また、「くらじの郷」から「鞍手駅」間のみ利用もできません。“※まちなか区間”の移動は、すまいるバスをご利用ください。

⑤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。また、予約がない便や区間は運行しません。



上木月線の乗降場所	長谷線の乗降場所
<ul style="list-style-type: none"> 古門 古門北区 掛津 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 猪倉運動公園 大池 大池東 	<ul style="list-style-type: none"> 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。)

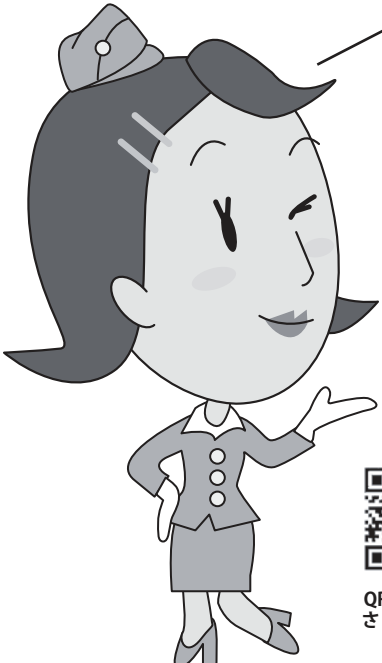
もやいタクシーの“まちなか区間”での乗降場所

<ul style="list-style-type: none"> くらじの郷 サングリーン鞍手 鞍手車庫 鞍手局 	<ul style="list-style-type: none"> くらて病院 中本町 鞍手中学校前 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。)

鞍手中学校の通学用に14人乗りワゴン車を導入。長谷線は11か所、上木月線は、すまいるバス倉坂線の延長により乗り場を15か所に再編。

3月22日から町のバスが変わります



運行時刻などは、2月中旬に各世帯へ配付しています「バスがいど改訂版」でご確認ください。詳しいことは、役場地域振興課 ☎ 42-2111（内線 342）までお尋ねください。



QRコードでさらに便利!!

運行状況が携帯電話から検索できます

「にしてつバスナビ」をご利用いただくと、鞍手町すまいるバスの運行状況や現在位置を携帯電話から調べることができます。詳しくは、「にしてつ時刻表」にアクセスを→→ <http://jik.nishitetsu.jp> ※パケット通信料金はお客様のご負担となります。ご注意ください。



公表します 鞍手町職員の

給与

町民一人ひとりが安心して暮らせるよう町ではいろいろな仕事をしています。それらを担う町職員の給与は、条例や規則などの決まりに基づいて支給されています。基ついて支給されています。主な内容について次のとおり公表します。

① 人件費の状況 (平成 25 年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (平成26年3月31日現在)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
17,006 人	72 億 8937 万 4 千円	1 億 2,662 万 6 千円	10 億 9,342 万 7 千円	15.0%

人件費には、特別職に支給される給与や報酬などが含まれています。

② 職員給与費の状況 (平成 25 年度普通会計決算)

職員数 (A)	給 与 費				1人当たりの 給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
114 人	4 億 6,101 万 7 千円	6,207 万 5 千円	1 億 7,018 万 1 千円	6 億 9,327 万 3 千円	608 万 1 千円

- 1) 職員手当には、退職手当は含まれていません。
- 2) 職員数は、平成 25 年 4 月 1 日現在の普通会計の人数です。

③ 職員の平均給料月額と平均年齢の状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
鞍手町	32 万 57 円	34 万 2,029 円	43.5 歳	30 万 8,300 円	31 万 3,800 円	55.8 歳
国	33 万 5,000 円	40 万 8,472 円	43.5 歳	28 万 7,992 円	32 万 6,611 円	50.1 歳

- 1) 一般行政職とは、行政職の職員のうち、税務職と保健師職の職員を除いたものです。
- 2) 平均給料月額とは、平成 26 年 4 月 1 日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
- 3) 平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる諸手当の額を合計したものであり、国家公務員の給与に準じて計算したものです。

④ 職員の初任給の状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分	一般行政職		技能労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
鞍手町	16 万 3,600 円	14 万 2,100 円	13 万 9,500 円
国	17 万 4,200 円	14 万 2,100 円	

国の大学卒初任給は、大学卒業程度試験適用の場合です。

⑤ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分	一般行政職		技能労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
経験年数 10 年以上 15 年未満	25 万 5,317 円	23 万 350 円	10 年以上 25 年未満 の高校卒の技能労務 職員は該当者なし
経験年数 15 年以上 20 年未満	30 万 6,643 円	26 万 8,933 円	
経験年数 20 年以上 25 年未満	36 万 200 円	31 万 9,831 円	
経験年数 25 年以上 30 年未満	38 万 3,133 円	35 万 9,133 円	30 万 8,300 円

- 1) 経験年数とは、卒業後直ちに採用された場合は採用後の年数を、採用前に民間などに勤務した経歴がある場合は、その期間を換算し、採用後の年数に加算した年数をいいます。
- 2) 平成 26 年地方公務員給与実態調査に基づくものです。

⑥ 期末・勤勉手当の状況

区 分		平成 25 年度支給割合			平成 26 年度支給割合		
		6 月	12 月	計	6 月	12 月	計
鞍手町	期末手当	1.225 月分	1.375 月分	2.60 月分	1.225 月分	1.375 月分	2.60 月分
	勤勉手当	0.675 月分	0.675 月分	1.35 月分	0.675 月分	0.825 月分	1.50 月分
国	期末手当	1.225 月分	1.375 月分	2.60 月分	1.225 月分	1.375 月分	2.60 月分
	勤勉手当	0.675 月分	0.675 月分	1.35 月分	0.675 月分	0.825 月分	1.50 月分

⑦退職手当の状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分		勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度	1人当たり平均支給額
鞍手町	自己都合	21.62 月分	30.82 月分	43.7 月分	52.44 月分	2,292 万 5 千円
	勸奨・定年	27.025 月分	36.57 月分	52.44 月分	52.44 月分	
国	自己都合	21.62 月分	30.82 月分	43.7 月分	52.44 月分	
	勸奨・定年	27.025 月分	36.57 月分	52.44 月分	52.44 月分	

- 1) 1人当たり平均支給額は、平成 25 年度に退職した職員に支給された金額です。
 2) 平成 25 年 4 月から段階的に支給率の引き下げを行っています。

⑧その他の手当の状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

手当の名称	内 容	1人当たり 平均支給年額	手当の名称	内 容	国の制度との異同
地域手当	平成 21 年度より廃止	0 円	扶養手当	配偶者 1 万 3,000 円、その他の扶養親族は 1 人につき 6,500 円	同
特殊勤務手当	危険・困難などに指定した業務に従事する職員に支給。伝染病防疫作業手当、行旅病人および死亡人取扱作業手当、し尿処理場作業手当がある	0 円	住居手当	借家・借間などの居住にかかる費用を負担している職員に月額 2 万 7,000 円を限度に支給	同
時間外勤務手当	正規の勤務時間外に勤務した職員に支給	19 万 4 千円	通勤手当	最も経済的かつ合理的と認められる通常の通勤経路・方法により算出した額(例: 2 キロ以上 5 キロ未満の自家用車使用月額 2,000 円)	同

1人当たり平均支給年額は、平成 25 年度に支給された金額です。

⑨特別職の報酬などの状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分	給 料		報 酬		
	町 長	副町長	議 長	副議長	議 員
報酬などの月額	69 万 8,000 円	61 万円	30 万 8,000 円	25 万 8,000 円	24 万 3,000 円
期末手当	(平成 25 年度支給割合) 6 月期…1.225 月分、12 月期…1.375 月分、計…2.60 月分 (平成 26 年度支給割合) 6 月期…1.225 月分、12 月期…1.375 月分、計…2.60 月分				

平成 23 年 4 月に特別職の報酬の改定を行いました。

⑩部門別職員数の増減状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

部 門		一般行政 (福祉関係を除く)								福祉関係			一般行政計
		議会	総務	税務	労働	農水	商工	土木	小計	民生	衛生	小計	
職員数 (人)	平成 25 年	3	29	10	0	5	2	11	60	31	7	38	98
	平成 26 年	3	29	10	0	5	3	12	62	28	7	35	97
	対前年増減数						1	1	2	△3		△3	△1

部 門		特別行政		公営企業など					総合計
		教育	小計	病院	水道	下水道	その他	小計	
職員数 (人)	平成 25 年	17	17	3	7	4	13	27	142
	平成 26 年	16	16	2	7	4	15	28	141
	対前年増減数	△1	△1	△1			2	1	△1



平成 25 年 4 月に病院事業及び介護老人保健施設事業は地方独立行政法人化し「地方独立行政法人くらて病院」となりました。

⑪一般行政職の級別職員数状況 (平成 26 年 4 月 1 日現在)

区 分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	計
標準的な職務内容	主 事	主任主事	主 査	主 幹	班 長	課 長	課 長	
職員数	5人	2人	38人	28人	15人	11人	0人	99人
構成比	5.0%	2.0%	38.4%	28.3%	15.2%	11.1%	0%	100%

鞍手町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数です。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

⑫職員の厚生福利制度の状況

職員の健康管理

労働安全衛生法に基づき、職員の健康管理状況を把握し、健康障害や疾病を早期に発見するため、全職員を対象として定期健康診断を行っています。

定期健康診断の実施状況 (平成 25 年度決算)

受診者数	139人
町費負担額	88万1,232円



職員の福利厚生

地方公共団体は、地方公務員法第 42 条の規定に基づき、職員の健康維持や元気回復などの福利厚生計画を立て、実施しています。鞍手町では、社会保険制度として加入している福岡県市町村職員共済組合が、地方公務員等共済組合法に基づき、職員と市町村が分担して拠出した財源を使って主に次のような事業を行っています。

福岡県市町村職員共済組合の福利厚生事業

主な事業	内 容
短期給付事業	病院にかかったときの医療費などの保健給付、休業給付
長期給付事業	年金などの給付
福祉事業	健康の維持・増進に関する保健事業

なお、これ以外にも、職員が納めた会費で運営されている鞍手町職員互助会が、各種厚生事業を行っています。
※鞍手町職員互助会に対する町からの補助金は平成 20 年度より廃止されています。

ちょっと疑問



給与に関する
2つの疑問に
お答えします。

Q 給料と給与、報酬はどう違うの？

A 給料とは、鞍手町の給与条例に規定している給料表に基づき支払われるものです。

給与とは、給料と諸手当を含めて支払われるものです。

また、報酬は議会議員や非常勤の特別職などに支払われるものをいいます。

Q ラスパイレス指数って何のこと？

A 地方公務員の給与水準を表す物差しです。

国家公務員の行政職の給料を 100 とした場合の値を算出することで、その地方自治体の給与の水準を図ることができます。

この指数は、自治体によって違いがあり、鞍手町の場合、一般行政職の職員のラスパイレス指数は 95.3 (平成 26 年 4 月 1 日現在) となっています。

2日間限定!!

日曜日に 時間外窓口を 開設します。



3月から4月にかけては、就職や転勤、進学や卒業などにより引越しが多くなるシーズン。それに伴い、役場で転入や転出などの手続きをする機会も多くなってきます。

鞍手町では、そのような時期に休日でも必要な手続きができるように、年度末と年度始めの日曜日に次のとおり時間外窓口を開設します。

**とき 3月29日(日)
4月 5日(日)**
開設時間は、午前9時から午後1時まで

■休日時間外窓口の開設部署と取り扱い業務・・・転居に伴って必要となる手続き

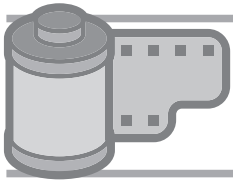
開設する部署		主な取り扱い業務
税務住民課	税務班	各種証明の発行、納付書の発行、納税相談
	住民班	転出・転入・転居の手続き 各種証明の発行（住民票、印鑑登録証明書、戸籍など） ※電子証明書や住民票の広域交付など、一部に取り扱えないものがあります
保険健康課	保険年金班	国民健康保険（加入・脱退の手続き） 乳幼児医療・重度障害者医療・ひとり親家庭等医療（加入・脱退の手続き） 国民年金（加入・転入の手続き）
福祉人権課	福祉高齢者班	生活保護・障害者手帳・精神通院医療の手続き（転居に伴う場合のみ）
	児童人権班	保育所の入所説明案内（転居に伴う場合のみ。当日に入所の決定はできません） 児童手当・児童扶養手当・特別児童手当の手続き
上下水道課	上水道班	水道の給水中止・開始手続き
会計課	会計班	税金や料金などの納付（介護保険料と県税を除く） ※鞍手町が発行している納付書による納付に限ります

※上記の業務でも、他の市区町村などに確認が必要となる場合など、取り扱いができないことがあります。

■毎週木曜日は午後7時まで開設。

日々の取り扱い件数や問い合わせが多い業務に限って、毎週木曜日に午後7時まで時間外窓口を開設しています。ぜひご利用ください。

■ 問い合わせ ■
鞍手町役場
☎ 4 2 局 2 1 1 1 番



身近なところに宝くじ

▶中本町区が宝くじの助成金で備品を購入しました

アレがあったら便利だし、コレがあったら活動しやすいけれど…。区の活動に必要なものはさまざまですが、今年度、中本町区ではエアコンと太鼓、山笠の台車を購入しました。これは、地域コミュニティの活性化を目的として、区の活動を充実させるために整備したものです。購入費用には宝くじの助成金を活用しました。「区の財源が少ない中、宝くじの助成金は大変ありがたい。今後の活動に大いに活用していきたい。」と区長の隅田知明さん。

宝くじの収益金は、皆さんの身近なところでまちづくりに役立てられています。

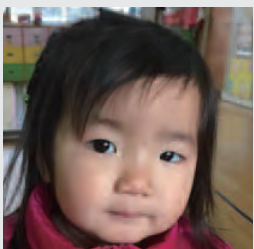


直鞍のまちを颯爽と…

▶第69回直鞍一周駅伝競走大会

1月25日、第69回直鞍一周駅伝競走大会が行われました。今年は直方市を出発し、鞍手町→小竹町→宮若市を經由して直方市に戻るといって全長38.3kmのコース(7区間)を18チーム126人の選手たちが駆け抜けました。

鞍手町からは鞍手北中学校陸上部のOBからなる4チーム(A・B・C・D)が出場し、チームBが2時間3分3秒のタイムで見事優勝。また、2区で古野敏彦さん(写真右から2番目)が、3区で黒田啓太さん(写真右) (いずれも鞍手北中陸上部OB・チームB)が区間賞を獲得するなど、鞍手北中学校最後の年度と重なった今大会で、素晴らしい成績を残すことができたようです。



このみ 許斐あいねちゃん

平成25年3月26日生まれ
あいちゃん、2歳のお誕生日おめでとう。お兄ちゃんや、お姉ちゃんに囲まれてたくましく育ってるね。これからも兄妹4人、力を合わせて仲良く成長してね。(父 牛太さん・母 久美さん・八尋)



みやじま さくら 宮島 櫻ちゃん

平成25年3月30日生まれ
櫻、2歳のお誕生日おめでとう♡みんなから可愛がられて幸せだね♡4月から幼稚園…いっぱい友達作ってね♡これからも兄&姉仲良く元気にすくすく育ってね♡(父 英明さん・母 麻美さん・弥生)



やまうちりょうすけ 山内良介くん

平成26年3月31日生まれ
良ちゃん、1歳のお誕生日おめでとう。毎日新しいことが出来るようになって、みんなに笑顔をくれてありがとう。暖かくなって歩きだしたら、一緒にお散歩しようね。(父 一広さん・母 由起子さん・室木)

お待ちしています

広報「すくすく日記」のコーナーでは、発行月に誕生日を迎える満3歳までのちびっ子を募集しています。4月生まれは、3月10日(火)までに役場政策推進課 ☎42局2111番へお申し込みください。

メールでの申し込みができます

メールに①顔写真のデータを添付し、②お名前、③生年月日、④メッセージ(80文字以内)、⑤保護者氏名、⑥住所、⑦連絡用の電話番号を記入のうえ、kikaku@town.kurate.lg.jp までお申し込みください。持ち込みで申し込まれる場合は、①～⑦を準備し、役場2階・政策推進課までお持ちください。

全日本大会2連覇を目指します!!

▶全九州空手道大会で準優勝・全日本大会出場決定

室木の福本会館空手道場所属の秋田雅さん（新延小5年）。昨年11月に岡垣サンリーアイで開催された第26回全九州空手道選手権大会で準優勝という素晴らしい成績を残し、来る4月18日、国立代々木競技場第二体育館で開催される全日本少年少女空手道選手権大会出場の切符を掴み取りました。昨年の全日本大会では、初出場初優勝の快挙を成し遂げた秋田さん。2月5日に町長、議長を訪問した際には「史上初の2連覇に向けて頑張ります」と昨年の優勝報告の時から変わらぬ思いを語ってくれました。



ステージ演奏を楽しむ!!

▶第40回九州アンサンブルコンテスト出場

鞍手北中学校吹奏楽部3年の栗田佳奈さん、2年の池田まなみさん・小土井楓花さん、1年の栗田有依子さん・栗田茉歩さんが、2月7日、黒崎ひびしんホールで開催された第40回九州アンサンブルコンテストに出場しました。演奏したのはR.T. ロレンツ作曲の『カレイドスコープ（万華鏡）』。全国大会への出場こそありませんでしたが、筑豊大会、県大会の狭き門をくぐり抜けての九州大会出場は素晴らしいものです。また4人はまだ1・2年生で、唯一の3年生・栗田佳奈さんも高校で「吹奏楽を続ける」そうです。5人の更なる活躍に期待しましょう。

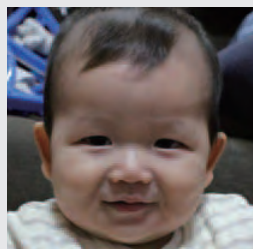
感謝の気持ちを込めて……

▶古月小児童と豊翔館高校生徒が初めての交流活動

2月3日、古月小学校で豊翔館高校の生徒を歓迎する会が行われました。これは昨年の10月に豊翔館高校の文化祭に招待してもらった古月小3・4年生が、そのお礼にと開催したもので、『古月小に関する〇×クイズ』や『ドッジボール対決』など楽しいプログラムがもりだくさんでした。『質問コーナー』では「また文化祭に呼んでくれますか?」という小学生の質問に、高校生が「良い子にしていたらね!!」と答えるなど、歓迎会は終始笑いの絶えない様子。初めての交流活動は小学生にとっても高校生にとっても、有意義な時間となったようです。

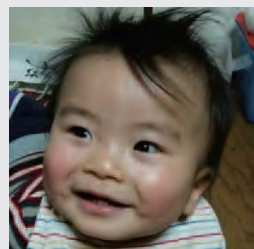


すくすく日記



ふなつしょうま
舟津匠真くん

平成26年3月13日生まれ
1歳のお誕生日おめでとう!!
食欲旺盛、好奇心旺盛、日々の成長を見ていて、とても楽しいです。これからもよく食べ、よく遊び、よく寝て、大好きなお姉ちゃんと仲良く元気にすくすく育ってね♡(父 隆之さん・母 真奈美さん・新北)



しらかみつばさ
白神翼くん

平成26年3月18日生まれ
ハッピーバースデー〜つばやん♪いつもニコニコのつばやん。踊って歌ってぐんぐん大きくなあ〜れ!!早くあんよしてお出掛けしよう☆これからも可愛い笑顔をいっぱい見せて♡(父 徹さん・母 優子さん・新北)



さかもとゆうる
坂本友琉瑠ちゃん

平成24年3月25日生まれ
大、大、大好きな友琉瑠♡3歳のお誕生日おめでとう!!明るく、素直に育ってくれてうれしいよ。これからも家族みんなを癒してくれるかわいい存在をいてね。いつもありがとう。(父 久和さん・母 仁美さん・小牧)

3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。

鞍手中学校の内覧会を行います

●鞍手町教育委員会

平成27年4月に「鞍手中学校」が開校します。鞍手町教育委員会では次のとおり内覧会を行います。どなたでもご覧いただけますので、どうぞお越しください。

●とき 3月28日(土) 午後1時から4時まで及び29日(日) 午前9時から正午まで

●ところ 鞍手町立鞍手中学校(※スリッパを持参してください)
●問い合わせ 教育課学校教育班 ☎42局7202番まで

オストメイトのための医療講演会

●公益社団法人日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会

公益社団法人日本オストミー協会福岡県支部筑豊分会では、次のとおり社会適応訓練のため、人工肛門・人工膀胱をもつ本人とその家族、医療関係者、介護関係者を対象に正しい装具の使い方などの講演会を行います。

●内容 認知症とその予防

●とき 3月15日(日) 午後1時から4時まで

●ところ サン・アビリティーズいづか(飯塚市柏の森956番地4)

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

県営住宅の入居者募集

●福岡県住宅供給公社県営住宅管理部

福岡県住宅供給公社では、次のとおり県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 ▼とき 3月2日(月) から▼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

●申込期間 3月2日(月) から10日(火) まで

●問い合わせ 福岡県住宅供給公社県営住宅管理部 ☎(092) 781局8029番まで

手話を使って話してみませんか 手話奉仕員養成講座

●鞍手町社会福祉協議会

鞍手町社会福祉協議会では次のとおり、手話奉仕員養成講座(基礎編)を開催します。前年度に入門編を受講した人はもちろん、過去に入門編を受講した人や基礎編(旧カリキュラムの中級講座を含む)を受講した人で、一緒に学んでみたいという人は、ぜひお申込みください。

●とき 4月14日から10月27日までの毎週火曜日、午後7時30分から9時まで(7月21日及び10月13日は休館日のため休講)

●ところ 宮若リコリス(宮若市宮田6番地1)

●受講資格 高校生以上(原則、鞍手町・小竹町・宮若市在住か在勤の人)で①平成26年度に入門編を修了した人②過去に入門(初級)講座や基礎(中級)講座を修了した人

●募集定員 30人

●受講料 無料(ただし、テキスト(入門編+基礎編+DVD)代として三千二百四十円が必要です)

●申込期限 3月31日(火)

●申し込み・問い合わせ 鞍手町社会福祉協議会 ☎42局7800番まで

最終公演!! 三桜会舞踊発表会

●和田成子さん(小牧)



花柳流(奈里乙女)と藤間流(勘志絹・勢路)による三桜会舞踊発表会を次のとおり行います。三桜会最後の公演になりますので、皆さんぜひお誘い合せのうえ、ご来場ください。

●とき 3月8日(日) 午前11時から

●ところ 中央公民館

●入場料 無料

●問い合わせ 花柳奈里乙女(和田成子) ☎42局5654番まで

粘土

森 恵津子さん
(新北)

樹脂粘土で作りました。洋風の内裏雛です。現代風に造り、ビーズ等を使用し、作成中とてもおもしろく、手作りの喜びを感じました。高さは約50センチメートルです。



ここに響く美しい音色を： 永遠会吹奏楽団定期演奏会

● 鞍手高校吹奏楽部 永遠会吹奏楽団

鞍手高校吹奏楽部 永遠会吹奏楽団（O B会）では、第19回定期演奏会を次のとおり開催します。会場全体が一体となるような心に響く音色をお届けします。ぜひご来場ください。

● とき 3月22日（日）午後2時開演（午後1時30分開場）

● ところ ユメニテイのおがた 大ホール

● 入場料 ▼一般 八百円 ▼高校生以下 五百円 ▼小学生以下 無料

● 曲目 交響組曲第2番「GR」より、クラリネット協奏曲 変ホ長調 O.P. 36より第一楽章、オペラ座の怪人ほか
● 問い合わせ 永遠会事務局・仲山 ☎（090）8835局7194番まで

一枚の毛布が心をつなぐ アフリカへ毛布を送る運動に ご協力ください

● 明るい社会づくり運動推進協議会直轄支部

明るい社会づくり運動推進協議会では、自然災害、社会情勢により苦しむアフリカ諸国の人たちに毛布を送る運動を行っています。みなさんのご協力をお待ちしています。（毛布の輸送料がかかっています。毛布でなく輸送料（千円）の負担でも可）事前にご連絡をいただければ、詳しい内容をご説明します。

● 収集期間 5月末日まで

● 注意点 破れた毛布、綿毛布、ベビー毛布、こたつ布団、ダブルサイズの毛布などは送ることができません

● 問い合わせ 明るい社会づくり運動推進協議会（下村） ☎42局7757番まで

「平成26年8月9日、くらて星空シ
アター台風の為中止。」

台風さえ来なければ、僕らはこの日
を笑顔で迎えるはずだった。

僕はこの事業の実行委員長を任せ
、イベント開催1年前から、企画、
運営、予算、協力要請など多くの準
備を行ってきた。2年に1度の開催だ

リレーエッセー 晴れたらいいね。

楠田和延さん（小牧・36歳）

VOL 192

が、回を追うごとに内容をボリューム
アップさせ、キャラクターショーやダ
ンスバトル、露店も35店舗と、来ても
らえるお客様に楽しんでもらえるよ
う青年部一丸となって頑張ってきた。
しかし、まさかの台風接近！あれ
だけ頑張ってきたのにこんな事があ
るのか！オーマイゴッド！

久しぶりに涙が出た。
平成14年から2年に1回開催して
いるシアターで、初めての中止。この
まま終わりでは、多くの協賛を頂い
た町内外の企業の皆様や、楽しみにし
ていた子供たちに申し訳ない。どうい
か開催できないかと町に相談。結果、
様々な人たちの協力により、くらて元

今回は、野村雅之さん（宋月）です。

会場設営で、大型スクリーンや、数
多くのテントを設置するのに時間が
かかるため、開催3日前に開催中止
かの決断を迫られた。実行委員会メン
バーほか、部員も集まって緊急会議。
2時間を超える議論の結果、お客さん
やスタッフの安全を第一に考え、苦渋
の決断で中止を決定。男35歳（当時）、

気まつりと共同開催させていただく
事となり、体育館内ではあるが、無事
に上映できた。

映画上映後、くらての夜空に四百発
の花火を打ち上げ、見に来ていただい
た方たちの歓声が僕たちの心に響い
た！

『良かったよ！ありがとう！』と

いう言葉に、本当にやって良かったと
思った。今後も、微力ながら青少年の
育成や、地域の振興に協力出来たらと
考えている。

リフォーム

私はリフォーム1年
生です。洋服もしたこ
とのない私が、先生や
教室の方々からいろ
いろと教えていただき、1
作目、2作目とできあ
がる度に今度は何を作
ろうかと楽しくなりま
す。リフォーム教室の
日を楽しみにしていま
す。

早川 順子さん
（宮若市）



短歌

胃がんにて余命
一年の宣告を受け
ました夫とその
後2年3か月の時
間がありました。夫
の希望で四国八
十八所めぐりにも
参りました。夫は
1日を1年のつも
りて生きると言い、
懸命な姿を私に見
せてくれました。

本山 秀子さん
（直方市）

わが裡に 今も大事に 仕舞ある
夫が居場所と 言ひ呉れし心

広報 ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

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

INFORMATION Book

中央公民館
図書室から
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。

※3月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

●一般の本

インデックス (作=菅田哲也)
戌亥の追風 (作=山本一力)
おとなの教養 (作=池上 彰)
ヤモリ、カエル、シジミチョウ (作=江國香織)
ロングナイト (作=黒井 健)
かんたん!ラクチン!作りおきの野菜おかず205

●子どもの本

ころころまるちゃん みつけた (作=La ZOO)
ちょっとだけまいご (作=クリス・ホートン)
うみの100かいだてのいえ (作=いわい としお)
おひさまとかくれんぼ (作=たちもと みちこ)
はやくちこぶた (作=はやかわ じゅんこ)
負けないパティシエガール (作=ジョン・バウアー)

中でもこの本がオススメです。

ペナンブラ氏の24時間書店

作=ロビン・スローン



奇妙な書店に再就職した青年は、店内にある謎の本の解読に挑んだことがきっかけで、五百年にも及ぶ謎を解明する旅に出ることに……。すべての読書好きに贈る冒険と友情の物語。

このラッパだれのかな

作=まど みちお



このラッパだれのかな?りすさん、ぺんぎんさん、ひよこちゃん、かぼさん、ぼうやたちのとつぎつぎふしぎなねいろのラッパがでてきます。どのラッパもとつてもすてきだな。



ぼくの
ブック・ウーマン
作=ヘザー・ヘンソン

ブック・ウーマンとは、今から80年ほど前のアメリカで、本が手に入らない場所に住む子どもたちに本を届ける仕事をしてきた女性たちです。しかもその本は「空気と同じように」無料で山奥で暮らすカルにあって、本は役に立たない、何の興味もないものでした。ある日ブック・ウーマンがやってきます。嵐の日も雪の日も、馬に乗って靴の本でいっぱいにして、やがてカルは本の楽しさを知るようになります。



れんげ野原の
まんなかで
作=森谷 明子

文子は、秋庭市の立秋葉図書館の新しい司書。ある時間館時間になっても隠れて居残ろうとする子どもたちが現れた。しかもどんなエスカレーターしていく。なぜ、と首をかしげていた文子たちだが、今度は子ども

文子は、秋庭市の立秋葉図書館の新しい司書。一人、いなくなってしまう。のどかな図書館を舞台に、日常の中の小さな事件を、文子は本の達人の先輩司書に教えられながら解決していく。図書館事情にも詳しくなれる、優しいミステリー。

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」。3月は「本」をテーマに2冊の本を「紹介」します。紹介者は井手川睦美さん(鞍手町文庫連絡会)です。



／3月の休館日は、4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

Dr. 田中の

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



Health

ADVICE



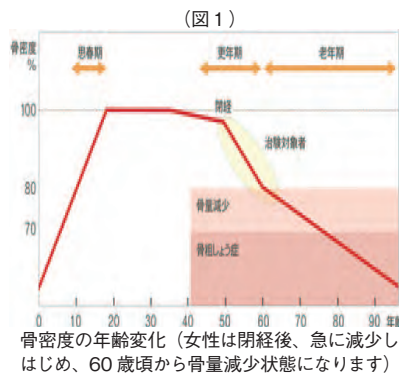
「いつのまにか骨折」って何ですか？ 予防できるのですか？ (65歳女性)

骨粗しょう症で弱くなった背中の骨が、「いつのまにか」折れてしまうことがあります。

最近背中が曲がってきた、身長が縮んできた、背中が痛いなどと思っても、年のせいだからとそのままにしていく人は案外多いのではないのでしょうか？ 骨折すると痛くてすぐにわかるのではないかとと思われるかもしれませんが、じわじわと時間をかけて潰れてくる場合には少し痛いくらいですむ場合が多いのです。そして1か所折れると次々に折れていく骨折の連鎖が起こりやすくなります。ついには寝たきりになってしまふというのも大げさではありません。

早期発見のために

背中が曲がってきた、身長



が3センチメートル以上縮んだ、背中や腰が痛い人は「いつのまにか骨折」が疑われるので、病院で検査を受けましょう。女性は閉経後女性ホルモンとの関係で急に骨量が減少します(図1)。60歳以降は骨量減少状態(成人の80%以下)になり、骨粗しょう症の前段階になります。女性は大体65歳、男性でも70歳を過ぎ

れば、「いつのまにか骨折」の危険性が出てきます。ただし個人差が大きいのも特徴です。運動習慣がない、偏った食習慣(カルシウムの摂取が少なすぎ、喫煙、遺伝(家族が骨粗しょう症による骨折を起こした人)、骨量減少をきたす病気(注1)にかかっている人、骨量減少を引き起こす薬(注2)を飲んでいる人は、この年齢にかかわらず若いときから骨量が低い可能性があり注意が必要です。

検査方法

レントゲン検査と骨量測定を行います。MRI検査も有

- * (注1) 糖尿病、慢性腎臓病、関節リウマチ、副甲状腺機能亢進症など
- * (注2) ステロイド薬、性ホルモンなど

予防方法

最近の骨粗しょう症の薬は非常に効果があります。骨量が減り「いつのまにか骨折」が起こる前に、自分の骨の状態を知り、適切な治療を開始することがとても大切になります。

用です。骨量(骨密度)はDXA(デキサ)という機械で、腰椎と大腿骨近位部の骨密度を測定します(図2)。10〜15分くらいで簡単に測定出来ます。くらで病院でも11月に導入しました。



DXAによる測定

骨粗しょう症になると、気づかないうちに「いつのまにか骨折」が起こってしまいます。女性は65歳、男性は70歳を過ぎれば、骨の状態を検査しておきましょう。



【アドバイザー】

田中宏明さん・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局、関連病院に勤務。九州労災病院門司メデイカルセンターを経て、平成25年7月から、くらで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。

INFORMATION Health

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

平成 27 年度 総合健診（特定健診・基本健診・各種がん検診）のお知らせ

健(検)診は身体の状態をチェックができるよい機会です。
対象となる人は、健(検)診項目・日程を確認し、ぜひ受診してください。



■集団健(検)診日程

と き	場 所	対象地区	受付時間など
4月20日(月)	総合福祉センター ←(託児有)	新北・八尋 長谷・室木 新延・永谷 中山	午前8時30分 から20分単位で ご案内しています。 健診の案内票を ご覧の上、受診 してください。
4月21日(火)			
4月22日(水)			
5月14日(木)			
5月15日(金)	中央公民館	古門・弥生 猪倉・中山 小牧・木月 上木月	
6月2日(火)			
6月3日(水)			
6月4日(木)	総合福祉センター	町内全地区	
7月12日(日)			
7月13日(月)			
7月14日(火)	総合福祉センター ←(託児有)	町内全地区	
10月7日(水)			
10月8日(木)			
10月9日(金)			
11月15日(日)			
11月16日(月)			
11月17日(火)			
^{H28} 1月17日(日)			
1月18日(月)			

■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		100円
	X線 喀痰		400円
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		200円
	視触診と マンモグラフィ		600円
前立腺がん検診	200円		50歳以上
結核検診	無料		65歳以上

※生活保護を受給している人は健診当日、「診療依頼書」を忘れずにお持ちください。健(検)診料金が無料になります。
※乳がん検診(マンモグラフィ)を希望の人は、隔年(2年に1回)で視触診との併用受診になります。

申込方法

- **申し込み方法** 特定健診の対象となる人と、昨年がん検診を受けた人には2月下旬に申込書を郵送していますので、申込書に記入のうえ、ご希望の健(検)診日の1か月前までに同封の返信用封筒にて返送してください。なお、申込書が届いていない人で健(検)診を希望する人は、電話でご連絡ください。日程が決まり次第お早目に申し込んでください。
- **申し込み定員** 各100人(定員になり次第、締め切ります)のでお早目の申し込みをお願いします)
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

乳がん検診

乳がん検診は、集団検診のほか、くらて病院でも受診することができます。

- **対象者** 40歳以上の人
- **申し込み方法** 4月1日以降に電話で、くらて病院に直接申し込みしてください。ただし、集団検診との併用受診はできません
- **問い合わせ** くらて病院
☎42局1231番まで



乳幼児健診・相談

3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



区分	期日	対象児
4か月健診	3月12日(木)	平成26年10月16日から 平成26年11月17日生まれ
7か月健診	3月26日(木)	平成26年8月1日から 平成26年8月28日生まれ
12か月健診		平成26年3月1日から 平成26年3月31日生まれ
1歳半健診	3月5日(木)	平成25年8月6日から 平成25年9月5日生まれ
3歳児健診		平成24年2月6日から 平成24年3月5日生まれ
乳幼児相談	3月25日(水)	平成26年12月28日から 平成27年1月24日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。どなたでもお気軽にお越しください。

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** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦本人がお越しください
- **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)

忘れていませんかワクチン接種!!

■MR(麻しん・風しん)予防接種

麻しん(はしか)・風しんの予防接種を対象となる人に通知しています。通知がきた人は必ず接種しましょう。3月31日を過ぎると有料になりますので、まだ接種が済んでいない人は早めに予防接種を受けましょう。また、予診票を失くした人は役場保険健康課もしくは総合福祉センター保健棟にて配布します。

▷接種の仕方…かかりつけの医療機関に電話で予約し接種してください。

▷対象者…

Ⅱ期(年長学年齢)	平成20年4月2日から 平成21年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

▷接種期間…平成27年3月31日(火)まで

接種期間を過ぎると有料になり、10,000円程度の料金が発生します。この機会にぜひ接種しておきましょう。

健康教室に参加してみませんか

町では、下記の運動教室(自主グループ・教室)の支援をしています。運動は、生活習慣病の予防だけでなく、体を動かすことで気分転換になり、メンタルヘルスにもよいと言われています。少しずつ暖かくなってきたこの時期に教室に参加してみませんか。

事業名	期日	場所	時間
レッツエアロピクス	毎週火曜日	総合福祉センター 勤労者ふれあい棟	午後7時30分から9時00分まで
はつらつ健康教室	毎月第1・3水曜日		午後2時00分から3時30分まで
ヘルシーダンス	毎週金曜日		午前10時00分から11時30分まで
健康ヨガ	毎週木曜日	総合福祉センター保健棟	午後1時30分から3時30分まで

※参加の問い合わせは、各教室の開催時間に見学に来られてください。

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。

- **とき** 4月15日(水)午前10時から
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 男性
- **参加費** 300円(材料費)
- **持ってくるもの** エプロン・三角巾(バンダナ)
- **申し込み期限** 4月8日(水)。電話でお申し込みください。



参加者募集

子どもクッキング

親子で楽しく料理をしましょう。

- **とき** 4月3日(金)午前9時30分から午後1時まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **対象者** 町内在住の小中学生及びその保護者
- **募集人員** 30人
- **参加費** 無料
- **持ってくるもの** エプロン・三角巾(バンダナ)
- **申し込み期限** 3月26日(木)。電話でお申し込みください。



Support

COMMENT

国民健康保険
制度の
お知らせです

国保の

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れる場合があります

被扶養者になるためには、主に被保険者（下の図の本人）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

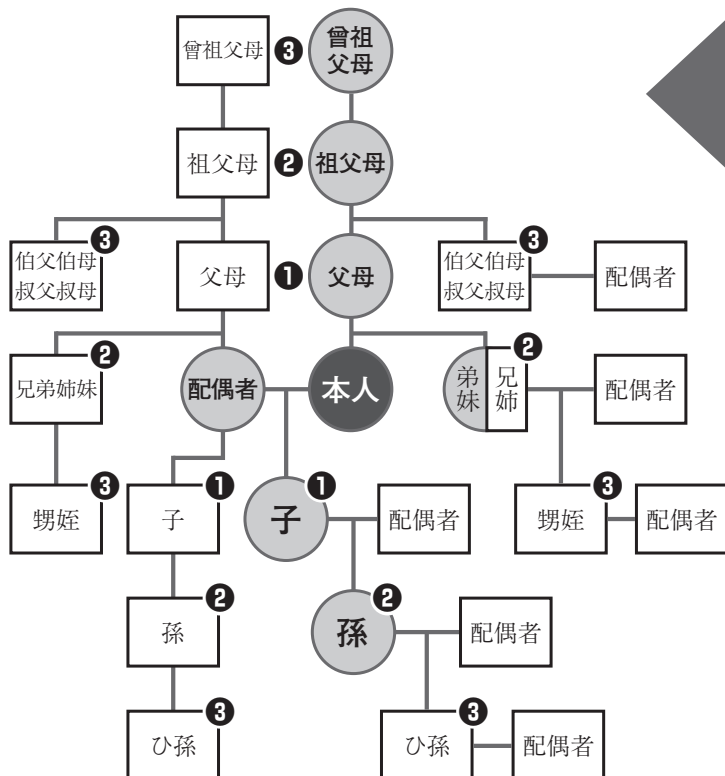
家族の社会保険に被扶養者として加入しても、その保険料が上がることはありません。該当すると思われる場合は、家族の職場の健康保険担当者にご相談ください。

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きをしてください。

●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、主に下図の本人の収入で生活し、かつ下図の本人と同居していることが必要です。



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。



「高齢者保健福祉計画」、「障がい者計画・障がい福祉計画」への意見を募集しています。

●パブリック・コメントとは

公的な機関が政策や条例などを制定しようとするときに、広く公（パブリック）に意見・情報・改善案（コメント）を求める手続のことをパブリック・コメントといいます。鞍手町では、住民参画制度の手法の一つである「パブリック・コメント制度」を導入し、住民の皆さんの多様な意見・情報等を計画に反映させることにしています。また、提出された意見については鞍手町の考え方とともに公表を行います。

●提出方法は？

▽指定の様式で提出
公共施設に備え付けている指定の様式に必要な事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。なお、指定の様式は町ホームページからダウンロードすることもできます。

- ① 窓口（役場福祉人権課福祉高齢者班）への持参
- ② 郵便・ファックス

* 指定の様式を利用できない場合は、
①住所、②氏名、③連絡先、④提出日、⑤意見を明記した用紙を提出してください。

▽町ホームページから提出

●計画案の情報入手方法は？
多くの意見をいただけるよう、次の公共施設で公表するほか、町ホームページにも掲載します。
▽公表場所＝役場、中央公民館、くらしの郷
▽町ホームページ＝
<http://www.town.kurate.lg.jp>

●問い合わせ及び提出先

役場福祉人権課福祉高齢者班
☎ 42局2111番、FAX・42局5693番まで

●計画案の公表期間
2月20日（金）から3月10日（火）まで



高齢者保健福祉計画について

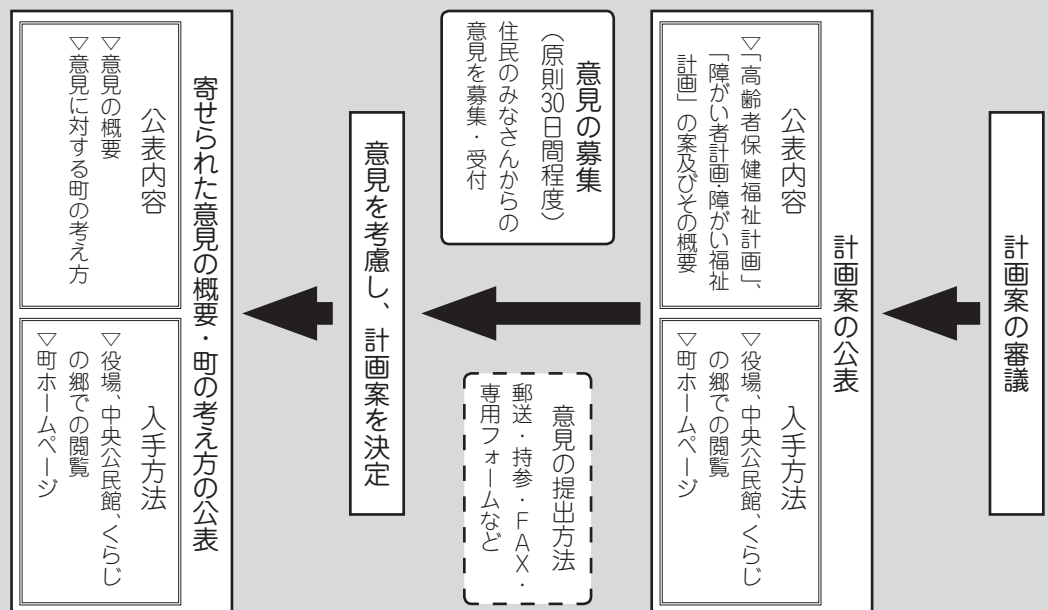
高齢者保健・福祉サービス提供を総合的に推進するため、平成27年4月からの3年間の計画期間として策定します。

障がい者計画・障がい福祉計画について

障がい者施策及び障がい福祉サービス等の事業を総合的に推進するため、平成27年4月から、障がい者計画は6年間、障がい福祉計画は3年間の計画期間として策定します。

案件名	概要	意見の募集期間	担当
高齢者保健福祉計画	高齢者保健福祉の推進	2月20日（金）から 3月10日（火）まで	福祉人権課 福祉高齢者班
障がい者計画 障がい福祉計画	障がい者福祉の推進		

パブリック・コメントの流れ



くらしの 情報

Calendar 2015

3

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
● 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
● 上下水道課…42局 0408 番
● 中央浄水場…42局 0417 番
● くらて病院…42局 1231 番
● 鞍寿の里…42局 1233 番
● 鞍手駅…42局 0980 番
 - 火災の発生状況…32局 3211 番

税金

今月の納税 (3月)

- 国民健康保険税―第10期分
納期限は3月25日(水)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促手数料は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 (3月)

- 後期高齢者医療保険―第9期分
納期限は3月25日(水)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促手数料は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

● 問い合わせ 役場税務 健康課保険年金班まで

税・保険料の納付は安心・便利で確実な口座振替で

個人が納める町税や保険料は、口座振替にする金融機関へ行く手間がいらす、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。申込用紙は町内の金融機関や役場税務住民課、保険健康課にあります。

- 次の営業日)
- 問い合わせ 役場税務 住民課税務班・保険健康課保険年金班まで
 - 税金の納め忘れはありませんか
平成26年度分の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書でも一度ご確認ください。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。納め忘れがある場合は、早めに納めましょう。
 - 税種 町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険
 - 振替日 毎月25日(金融機関が休みの場合は)
 - 振替日 毎月25日(金融機関が休みの場合は)
 - 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

固定資産税の帳簿の縦覧は4月27日まで

自己の所有する土地や建物の価格を、町内の他の土地や家屋の価格と比較するため、土地や家屋の価格などが記載された縦覧帳簿を無料でご覧いただけます。縦覧できる機関や場所は次のとおりです。なお、平成27年度も固定資産税の課税明細書を納税通知書と一緒にお送りします。

● とき 4月1日(水)から27日(月)の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝除く)

● ところ 役場税務住民課税務班窓口

● 縦覧できる人 納税義務者、納税義務者の代

理人、納税管理人
住民課税務班まで

所得税の確定申告と納税は3月16日まで

所得税の確定申告と納税は3月16日(月)までとなっています。確定申告が必要な人は、期限内に申告を済ませてください。なお、国税庁ホームページ (<http://www.nta.go.jp>) 「確定申告書等作成コーナー」を利用すると、自宅で簡単に申告書の作成が出来ます。作成した申告書は郵便で提出でき、税務署に行く手間が省けます。ぜひご利用ください。

● 問い合わせ 役場税務 住民課税務班まで

相談

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 3月12日(木)
▽ 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 協議会まで

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

一人で悩む前に… 心配ごと相談へどうぞ

直方法務局の職員、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 3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 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

- 3月の補聴器相談が次
のとおり行われます。
- 役場での相談 ▽とき
 3月6日(金) 午後
 1時から2時まで(九
 州補聴器センター) ▽
 とき 3月12日(木)
 午前11時から正午まで
 (九州リオン) ▽とき 3
 月19日(木) 午後1
 時から2時まで (あさ
 ひ補聴器) ▽とき 3
 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。
- くらで病院での相談
 3月5日(木)
 午後2時から5時まで
 (九州リオン) ▽とき 3
 月24日(火) 午後2
 時から4時30分まで(九
 州補聴器センター) ▽
 とき 3月26日(木)
 午後2時から5時まで
 (池田補聴器)

- 問い合わせ 役場福祉
 人権課福祉高齢者班ま
 たはくらで病院まで



お風呂はお休みです くらじの郷の休館日

- くらじの郷の福祉棟(お
 風呂)と勤労者ふれあい
 棟(体育館)の3月の休
 館日は、次のとおりです。
- 休館日 2日(月)、9
 日(月)、15日(日)、
 16日(月)、23日(月)、
 30日(月)です
- 問い合わせ 社会福祉
 協議会まで

タクシー初乗り料金を 助成しています

- 町では、障がいがある
 人がタクシーを利用する
 際の初乗り料金を助成し
 ています。助成を受ける
 ためには、事前に申請が
 必要です。
- 対象 身体障害者手帳
 (1級・2級)、療育手
 帳(A・B)、精神障害
 者保健福祉手帳(1級・
 2級)を持つている在
 宅の人(生活保護受給
 者を除く)
- 助成内容 ひと月に2
 枚のタクシー利用券を

お知らせ

- 交付します(ただし、
 ひと月に3回以上通院
 する人はひと月に3枚、
 人工透析で通院する人
 はひと月に6枚)。
- 利用できるタクシー
 直轄旅客自動車協同組
 合または北九州タク
 シー協会に加盟してい
 るタクシー
- 平成27年度分の受付開
 始日 3月23日(月)
- 申請に必要なもの 障
 害者手帳、印かん
- 問い合わせ 役場福祉
 人権課福祉高齢者班

児童扶養手当対象者の 枠が広がりました



- 児童扶養
 手当法の改
 正により、
 公的年金(遺
 族年金、障
 害年金、老齢年金、労災
 年金、遺族補償など)を
 受給している人も、公的
 年金の額が児童扶養手当
 額より低い場合には、そ
 の差額分の児童扶養手当
 を受給できるようになり
 ました。該当されると思
 われる場合は問い合わせ
 のうえ、手続きを行って
 ください。
- 改正後の対象者 ①お
 子さんを養育している

- 祖父母などが、低額の
 老齢年金を受給してい
 る場合②父子家庭で、
 お子さんが低額の遺族
 厚生年金のみを受給し
 ている場合③母子家庭
 で、離婚後に父が死亡
 し、お子さんが低額の
 遺族厚生年金のみを受
 給している場合 など
- 申請期限 3月31日
 (火)
- 申請・問い合わせ 役場
 福祉人権課児童人権班
 まで

1㎡当たり五百円 下水道の受益者負担金

- 下水道の建設事業は、
 国からの補助金や起債(町
 の借入金)、町債、そして
 受益者からの負担金(受
 益者負担金)で賄われて
 います。このうち受益者
 負担金とは、平成26年4
 月1日から平成27年3月
 31日までに下水道の利用
 が可能となった区域に土
 地を所有している人など
 に対し、1度だけ課され
 る負担金で、その額は土
 地の面積1㎡当たり五百
 円を乗じて算出した額で
 す。対象区域の図面は役
 場上下水道課下水道班で
 閲覧することができます。
 受益者は、土地の所有者

- などからの申告により決
 定します。納付方法は次
 の3つから選択すること
 ができます。
- 全期一括納付 全20期
 分を納付▽納期限 平
 成27年7月31日まで▽
 報奨金 負担金総額の
 20%
- 各年度ごとの一括納付
 1年分を納付▽納期限
 各年度の7月31日ま
 で▽報奨金 負担金総
 額の10%
- 各期納付 各年度の各
 納期(7月、9月、11
 月、1月の末日)ごと
 に5年間納付(納期限
 が土・日・祝日の場合
 には、翌日または翌々
 日が納期限となります)
- 報奨金 ありません
- 問い合わせ 役場上下
 水道課下水道班まで

自衛官幹部候補生の 採用試験を行います

- 自衛隊では次のとおり
 幹部候補生の採用試験を
 行います。
- 募集種目 ▽大卒程度
 試験 陸上一般要員、
 海上一般・飛行要員、
 航空一般・飛行要員▽
 院卒者試験 陸上一般
 要員、海上一般要員、
 航空一般・飛行要員

- 受験資格 ▽大卒程度
 試験 22歳以上26歳未
 満の人または20歳以上
 22歳未満で大学を卒業
 した人(見込含む)▽
 院卒者試験 20歳以上
 28歳未満で修士課程等
 を修了した人(見込含
 む)
- 受付期限 5月1日
 (金)まで
- 試験日 5月16日(土)・
 17日(日)(※17日は飛
 行要員のみ)
- 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) 2
 2局4847番まで

★ 新学期 生徒募集 ★

個別指導 鞍手進学塾

★遺言・相続、契約書などその他官公庁提出書類作成承ります。

古野行政書士事務所

鞍手町中山西区 3923-552 TEL・FAX 42-7683

お気軽に電話を!

**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日以内に役場へ届け出てください。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20年3月2日から4月1日までに生まれた人）に国民健康保険の高齢受給

**町内の
交通事故
発生状況**



【1月中】		【累計】	
件数	8件(-1)	件数	8件(-1)
死者	0人(-1)	死者	0人(-1)
傷者	11人(-2)	傷者	11人(-2)

- **とき** 3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**

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)からです。

● **交付する日** 3月23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

**国民健康保険に
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**

医療機関窓口での支払いが自己負担限度額まで

のおがた警察署だより

直方警察署管内での犯罪発生状況

【1月中】		【累計】	
刑法犯総数	90件(+8)	刑法犯総数	90件(+8)
車上ねらい	9件(-4)	車上ねらい	9件(-4)
自転車盗難	13件(+6)	自転車盗難	13件(+6)
空き巣	5件(+1)	空き巣	5件(+1)

生活安全課からのお知らせ

自転車盗難が多発!!



被害に遭わないため

- 人通りの少ない場所を避ける
- 二重ロックをする
- 防犯登録をする

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

**楽しいお話を
聞けるよ
いろいろ
お話を
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** 3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

税は必ず納期限内に納めましょう。

- **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人は、入院期間が確認できる書類(領収書など)

**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。

- 3月 8日(日) 梅谷外科医院(中本町)
☎42局3377番
- 3月 21日(土) 鞍手クリニック(古門)
☎43局3030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

**後期高齢者医療の
保険証を送付します**

後期高齢者医療は、75歳以上の人が対象となる医療保険制度です。75歳の誕生日以降は、現在加入している医療保険にかかわらず、後期高齢者医療へ加入することになります。4月に75歳を迎える人(昭和15年4月1日から4月30日までに生まれた人)には、3月中旬に後期高齢者医療保険証を簡易書留で郵送します。

● **問い合わせ** 役場保険健康課保険年金班まで

あなたの学習意欲を 応援します



鞍手町奨学金

- **利用できる人** ①町内に引き続き2年以上居住する、高校や大学の学費の支払いに困っている人②日本学生支援機構などの他団体から奨学金を借りていない人③世帯の収入が一定基準以下の人（基準額は世帯人員によって異なります）
- **奨学金貸付額（月額）** ▷公立高校 = 11,000円▷私立高校・高専 = 15,000円▷公立大学 = 20,000円▷私立大学 = 25,000円
- **入学支度金貸付額** ▷高校・高専 = 40,000円▷大学・短大 = 50,000円
- **返済期間** 卒業6か月後から返済開始▷高校 = 4年以内▷短大 = 3年以内▷大学 = 6年以内
- **利息** 無利息
- **申し込み期限** 3月31日（火）まで（申請書は教育委員会で配布します。なお、添付していただく書類がありますので、早めの手続きをお願いします）
- **問い合わせ** 教育課学校教育班まで

若年者専修学校等技能習得資金

- **利用できる人** 専修学校及び各種学校（職業に必要な技術・技能の習得を目的とした学科に限る）に経済的な理由で就学することが困難な、中学校・高等学校の新規卒業者及び当該年度の高等学校中退者
- **使い道** 授業料、実習費、入学金、入学支度金など
- **貸付額** ▷専門課程 = 月額 53,000円▷その他 = 月額 30,000円▷入学支度金（1回） = 100,000円
- **利息** 無利息
- **貸与の基準** 世帯の収入が基準以下であること、他の奨学金を受けていないこと
- **返済期間** 在学期間の3倍以内（最長12年以内）
- **受付期間** 3月2日（月）から5月11日（月）まで
- **問い合わせ** 貸与事業の対象となる学校など詳しいことは教育課社会教育班まで

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。すでに認定証をお持ちの人は、記載されている有効期限内

まで使用することができません。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）

● **問い合わせ** 役場保健健康課保険年金班まで

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** 3月25日（水）、26日（木）の午前8時30分から午後5時15分まで（木曜日は午後7時まで）

● **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

議会には、年4回の定例会と必要ときに開会する臨時会があり、だれでも傍聴できます。

● **一般質問** 3月9日（月）、10日（火）の午後1時開会。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** 3月11日（水）の午後1時開会

● **問い合わせ** 鞍手町議会議事務局（役場内）まで

には、排水設備工事を行う必要があります。

● **問い合わせ** 役場上下水道課下水道班まで

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」**

- ▽江田昭安様||大池(敏子)
- ▽坂本敬子様||室木(晃代)
- ▽沖村貞人様||新北(チトセ)
- ▽石橋晴幸様||城ヶ崎(福枝)
- **くらて病院へ「香典返し」**
- ▽篠崎 博様||中山(淑子)
- ▽渡瀬悦子様||大池(俊和)



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

※入会金(1万円)のみの
『鞍心会員』募集中!!

◆信頼...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



テーマ
「尿酸値を上げないために……」

【大豆のチーズグラタン】 1人当たりの栄養価 322kcal

■材料（6人分）

ゆで大豆（450g）、えのき茸（300g）、バター（30g）、玉ねぎ（300g）、小麦粉（30g）、牛乳（3カップ）、顆粒ブイヨン（小さじ1.5）、塩（少々）、こしょう（少々）、ピザ用チーズ（120g）、パセリ（少量）

■作り方

- ① えのき茸は石づきを除いて3cmの長さに切ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱して玉ねぎを入れて中火にかけ、玉ねぎがしんなりとなるまで炒める。
- ③ えのき茸を加えて炒め、さらに小麦粉を加えて焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えて、溶きのばし、ブイヨン、塩、こしょう、大豆を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ 火を消し、チーズの半量を加えてざっと混ぜる。グラタン皿に入れて、残りのチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで約15分、こんがりとなるまで焼く。仕上げにみじん切りにパセリをふる。



【かぼちゃのカレー煮】 1人当たりの栄養価 78kcal

■材料（6人分）

かぼちゃ（350g）、玉ねぎ（100g）、おろし生姜（1かけ）、油（大さじ1）、カレー粉（小さじ1）、塩（小さじ1/2）、水（50cc）

■作り方

- ① かぼちゃは2～3cm角に切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ② 厚手の鍋に油を中火で熱し、玉ねぎを炒め、油がなじんだらかぼちゃを入れて混ぜる。おろし生姜、カレー粉を加えて混ぜ、香りが立ったら塩と水を加えてひと混ぜし、ふたをする。途中でときどきふたをとって混ぜながら、弱火で15分程煮る。



～痛風予防～

痛風の大きな原因はお酒の飲み過ぎですが、尿酸値が高めの方は食事でもプリン体も気になります。プリン体は魚介類や肉などの動物性食品に多く、野菜や大豆製品などの植物性食品は少なくなっています。

アルカリ性食品（牛乳、豆製品、野菜、海藻など）を積極的に摂り、合わせて十分な水分（1日2L以上）を摂取するようにしましょう。

3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、17ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、21ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	4か月健診（福祉センター、17ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、20ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、21ページ参照）
13	金	
14	土	いろいろばたお話の会（歴史民俗博物館：10時～、22ページ参照）
15	日	
16	月	確定申告期限（20ページ参照）
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照）
20	金	
21	土	春分の日
22	日	
23	月	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、22ページ参照）
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、21ページ参照）
25	水	乳幼児相談（福祉センター、17ページ参照） 国民健康保険税（第10期分）、後期高齢者医療保険（第9期分）納期限（20ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、20ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、23ページ参照）
26	木	7か月、12か月健診（福祉センター、17ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、21ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、23ページ参照）
27	金	
28	土	鞍手中学校内覧会（13時～16時、12ページ参照）
29	日	時間外窓口の開設（役場：9時～13時、9ページ参照） 鞍手中学校内覧会（9時～12時、12ページ参照）
30	月	
31	火	



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 16,907人
- ・出生 6人
- ・男性 8,035人
- ・死亡 29人
- ・女性 8,872人
- ・転入 45人
- ・世帯数 7,578世帯
- ・転出 37人

（平成27年1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>