

新たな力で躍動するまち

ふくくら 広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●まちの話題・すくすく日記
……2~3 ●ひろば・リレーエッセー・広報ぎゃらりー
……4~5 ●ほん大好き……6 ●くらて病院・中川リ
ハビリテーション科長の調子はいかが？……7 ●いきい
き健康だより……8 ●台風・地震が引き起こす災害……
9 ●くらしの情報……10~15 ●元気になる献立・
9月のカレンダー……16

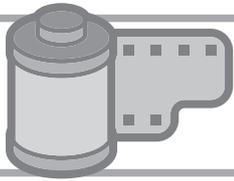


永谷万年願盆綱引き、下組の雪辱は一

毎年8月14日に行われる永谷万年願盆綱引きは、約360年の伝
統を誇る、町の無形文化財です。各地の盆踊りも終わり、町中が静
まり返ったころ、永谷街道は屈強な引き手たちが身体をぶつけ合い、
手を鳴らす音で活気に満ちあふれます。そして午後10時50分、引
き手たちが真教寺前の坂道を勢いよく駆け下りながら大綱を引き出
し、上組・下組に分かれた大勢の人たちが綱を引き合います。両者
が引き合った綱は、ピンと伸びたと同時に上組の方へ…。下組の雪
辱は来年に持ち越しとなりました。

9

September
2018
No.705



男子バレー名門校で活躍中!!

▶ 廣田大騎さんが国体男子バレーの選手に選出されました

5年前に鞍手ジュニアバレーボールクラブのキャプテンを務め、全国大会にも出場した廣田大騎さん(ひろただいき・中山)が現在、東福岡高校バレー部(2年)で大きな活躍を見せています。高等学校総合体育大会では、4月から6月にかけて行われた地区・県大会で優勝し、7月末から三重県で行われた全国大会に出場。全国56代表校の中でベスト8に輝き、セッターを務める廣田さんは優秀選手にも選出されました。また、国民体育大会の県選抜メンバーにも選出され、8月末の九州ブロック大会をトップで通過。10月に福井県で行われる本大会への出場を決め、今後ますますの活躍が期待されます。



火点は前方の標的!!

▶ 鞍手町消防団が福岡県消防操法大会に出場しました

7月22日、福岡県消防学校(嘉麻市)で、第25回福岡県消防操法大会が行われました。この大会は、消防団員の消防技術の向上や士気の高揚等を目的に2年に1度行われるもので、今年は宮若市・小竹町・鞍手町を代表して鞍手町消防団が自動車ポンプの部に出場しました。

真夏の日差しが照り付ける中、選手たちは3月から積み重ねてきた訓練の成果を発揮しようと全力で駆け、全力で声を出し、入賞こそありませんでしたが、規律のある素晴らしい操法を披露しました。大会を通して培った技術は、今後、町民の生命と財産を災害から守るため生かされていきます。



しばのみく
芝野未倅ちゃん

平成28年9月16日生まれ
みくちゃん2歳のお誕生日おめでとう。これからも大きな怪我、病気がなく元気に育ってね。(父 孝太さん・母 君枝さん・木月)



かじくりたくみ
梶栗拓実くん

平成27年9月19日生まれ
拓実、3歳のお誕生日おめでとう!! わがままも多くて大変なこともあるけど、最近はおしゃべりが上手になって会話が成り立つのが楽しいよ。弟に優しいお兄ちゃんになってね♡(父 浩次さん・母 陽子さん・中山)



にしはらゆめ
西原優愛ちゃん

平成28年9月21日生まれ
優愛♡2歳のお誕生日おめでとう。最近はおしゃべりが上手になって色々話してくれてみんなを楽しませてくれてるね♡ これからも姉妹仲良く元気に大きくなっていてね。(父 尚利さん・母 福美さん・新延)

お待ちしています

広報「すすく日記」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。10月生まれは、9月10日(月)までに申し込んでください。

申し込みはメールまたは持込みで

申し込みの際は、①顔写真のデータ(持込みの場合はプリント写真も可)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 jouhou@town.kurate.lg.jp にメールでお送りいただくか、役場政策推進課(☎42局2111番)までお持ちください。



走って、投げて、跳んで、走って

▶鞍手中・白川 到さんが陸上四種競技で全国大会に出場

鞍手中学校3年の白川 到さん(しらかわとう・新延)が陸上四種競技で、8月19日から21日にかけて岡山県で行われた第45回全日本中学校陸上競技選手権大会に出場しました。陸上四種競技とは、110mハードル走、砲丸投、走高跳、400m走からなる「走る」「投げる」「跳ぶ」の3要素で高い能力が求められる競技です。白川さんは5月19日から31日までに行われた競技会で標準記録に到達したため、全国大会への出場権を得ました。全国大会では110mハードル走15秒30、砲丸投10m85、走高跳1m74、400m走54秒55を記録。上位入賞はなりませんでした。その高い運動能力を全国の舞台上で発揮しました。

未来のママは頑張りました

▶鞍手中生徒が赤ちゃんとのふれあい体験

赤ちゃんを泣き止ませようと、おもちゃで気を引く生徒たち。8月9日、くらしの郷で「赤ちゃんふれあい体験」がありました。これは赤ちゃんとのふれあいを通して、命の尊さや親になる喜び、責任を学んでもらおうと町が中学生を対象に毎年行っているものです。今年も鞍手中学校の3年生9人が参加し、お母さんが保健師と健康相談をしている間などに赤ちゃんを抱っこしたり、本の読み聞かせをしたりして赤ちゃんとのふれあいをしました。初めてのことに戸惑う姿も見られましたが、将来のための貴重な経験ができたようです。



宝くじでまちを元気に

▶倉坂区が宝くじの助成金で備品を整備しました

アレがあったら活動しやすいし、コレがあったら便利なのに…。区のコミュニティ活動に必要なものはさまざまですが、今年度、倉坂区ではテントや倉庫、放送設備を整備しました。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。整備費用には、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用しました。宝くじの収益金は、身近なところでまちづくりに役立てられています。



すくすく日記

9月生まれ



Happy birthday to you.



ふなつ は ゆま
舟津 羽佑真くん

平成28年9月1日生まれ
はゆまくん、2歳のお誕生日おめでとう♡やっと2歳ですね(笑)日々の成長に驚かされてばかりです。これからもお姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい育ててね!!(父 隆之さん・母 真奈美さん・新北)



かづえ りんたるう
主計 林太郎くん

平成27年9月3日生まれ
林太郎、3歳のお誕生日おめでとう。幼稚園にも行ってすっかりお兄ちゃんになってきましたね。お父さん、お母さんは嬉しいです。ありがとうございます。優しい良い子に育ててくださいね。お願いします。(父 博行さん・母 桃子さん・弥生)

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。

やすらぎ園バス 無料貸出し始めました

●特別養護老人ホームやすらぎ園

やすらぎ園では、鞍手町社会福祉協議会と協力し、やすらぎ園バス（中型・最大26人乗り）の貸出し事業を始めました。バス側面に書いてある「地域活動を応援します」の文字通り、町民の皆さんが老人会のバスハイクや子ども会の遠足など、団体で地域活動に出かける際にご利用いただけます。



「バスを使ってさまざまな場所に行き、地域住民同士のつながりを深めてほしい」という思いからこの事業が始まりました。利用を希望する人は、鞍手町社会福祉協議会までお問い合わせください。

●問い合わせ 鞍手町社会福祉協議会 ☎42局 7800番まで

キャンドルナイトくらてーN

長谷観音

2018.9
22 Sat 17:00-21:00
23 Sun 11:00-21:00

長谷寺 長谷観音堂

●キャンドルナイト 12月 21日 18:00-21:00

●ステージイベント 12月 21日 18:00-21:00

●出演者 松下一

●お問い合わせ NPO法人南陵塾 ☎42局 6571番まで

もっと考えよう 人権問題地区学習会のお知らせ

鞍手町教育委員会では次のとおり「人権問題地区学習会」を開催します。人権問題について、みんなで一緒に考えてみませんか。なお、対象地区外の学習会にもご参加いただけます。

とき	ところ	講師
9月7日(金)	西川小学校	宮崎 保さん(シンガーソングライター)
【対象地区】 新北、長谷、八尋、八尋中央		
10月13日(土)	剣南小学校	芦谷浩一さん、田中美紀さん
【対象地区】 本町、大池、今村、小牧、幸町、南区、猪倉		
10月20日(土)	室木小学校	芦谷浩一さん、田中美紀さん
【対象地区】 八尋神田、神田、室木		
11月10日(土)	古月小学校	金 妙穂さん(福岡朝鮮歌舞団・団長)
【対象地区】 上木月、木月、古門、神崎、古門北区、倉坂		
11月17日(土)	鞍手中学校	粗忽家勘心さん(人権落語家)
【対象地区】 中山本村、立林、上新橋、中本町、城ヶ崎、新中山		

●問い合わせ 教育課生涯学習係(中央公民館内) ☎42局7200番まで

キャンドルが灯す幻想的な夜 楽しいイベントもあります

●キャンドルナイトくらてーN長谷観音実行委員会

長谷観音にてキャンドルナイトを行います。長谷寺の格式ある風情や灯したキャンドルの幻想的な世界を体感し、スローな夜を過ごしませんか。今年は2日間行い、キャンドルナイトのほか、いろいろな出店やステージイベント(23日のみ)をお楽しみいただけます。また、23日はくらしの郷から会場までのシャトルバスを運行しますので、ご利用ください。

- とき 9月22日(土)午後5時から9時まで、23日(日・祝)午前11時から午後9時まで
- ところ 長谷寺(長谷552番地)周辺
- 問い合わせ NPO法人南陵塾 ☎42局6571番まで

求む。力作。自信作。 鞍手美術展の 出品作品を 募集します

●鞍手美術協会

第60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、町民の皆さんから出品作品を募集します。

●開催期間・場所 10月12日(金)から14日(日)まで、中央公民館

●募集作品 ▽一般の作品(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・中学生の作品 ▽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 ▽四つ切り大以上を台紙にはるか額縁に入れる

●出品料 1部門につき千円

●申込期間 8月27日(月)から9月14日(金)まで(土・日は除く)。時間は午前9時から午後5時まで

●申し込み・問い合わせ 開催要項や、出品票は8月27日(月)から中央公民館に用意しています。詳しいことは美術協会事務局(中央公民館内) ☎42局7200番まで

9月22日(土)午後5時から9時まで、23日(日・祝)午前11時から午後9時まで



9月17日は敬老の日です。この日を前後に町内各區等ではお祝いの行事が行われます。敬老の日に際し、長年にわたりご活躍されてきました皆様に一言お祝いのことを申し上げます。

お祝いのことば

敬老の日を迎えるにあたり、皆様のご長寿を祝福し、一言お祝いのことを申し上げます。

長年それぞれの地域でご活躍、ご尽力されてきました皆様が、こうして敬老の日を迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。

ご承知のように、日本は、長寿国として、世界に知られるようになっておりますが、本町でも、100歳以上の高齢の方が、19人いらっしゃいます。

北九州市から鞍手に越して40年が過ぎ、今、古希を迎えました。現在97歳の母と夫の高齢者3人暮らしです。移ってきた時は静かな町でしたが、今では高速道路のインターチェンジやJRの駅、大型スーパーもでき、賑やかになりました。

ラバンメイトの活動にボランティアとして加わらせていただき、月2回参加者の方からパワーをもらっています。ところで日本の平均寿命は男女共に世界一となりました。平和がもたらした恩恵だと思います。最近読んだ

現しました。素敵な言葉ですね。この先どれだけ余命が残されているかわかりませんが、自然に恵まれた鞍手で「時の賜物」を大事に使いながら新しい出会いを求め、家族や友人と笑顔で穏やかに暮らせればと願っています。

リレーエッセー

晴れたらいいね。

首藤純子さん (小牧・70歳)

VOL 233

鞍手の方は大変優しく、同期の会に誘っていただき、今でも飲み会や旅行に行っております。本当に感謝でございます。おかげで仕事も無事リタイアでき、現在では稽古事(コーラス、太極拳、トールペイントなど)を楽しんでいます。また認知症キヤ

本の中にジェロントロジー(創齡学)という言葉がありました。自分の年齢や人生は自分で作り上げる、そのための学問だそうです。アメリカの学者アンセロは2004年に寿命が伸びたことを、時間という贈り物を受け取ったととらえ「時の賜物」と表

新しい町政にも関心や期待があります。欲張りですかね！でも本音は私の身体に「ファイト!!」でございます。

今回は、梶栗浩二さん(木月)です。

これからは、「長寿」のみならず、「長寿を喜ぶことのできる社会」を実現しなければならないと考えております。「長寿を喜ぶことのできる社会」とは、高齢者が健康で積極的に社会に参加でき、高齢者とその家族が、家庭や地域の中において安心できることです。そのためにも、皆様がこれまで培ってこられた豊富な経験と知恵をお借りし、人と人のつながり、地域のつながりを大切にしたい、安心して暮らせるまちづくりを職員一丸となつて目指したいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

皆様方には、いつまでもお健やかに、楽しい毎日をお過ごしいただければ幸いです。

う、心より祈念いたしました。お祝いのことばといたします。



平成30年9月

鞍手町

第7回炭鉱勉強会を開催します

●歴史民俗博物館

「炭鉱の仕組み語り部・栗田 徳さん」を講師として行う炭鉱勉強会。第7回は新作の模型を用いた説明や炭鉱で起きた災害のことなどを語っていただく予定です。鞍手町の炭鉱について知りたい方はぜひご参加ください。これまでの資料も配布しますので、今回からでもご参加いただけます(事前申込不要)。

- とき 9月23日(日) 午後1時30分から4時まで
- ところ 鞍手町中央公民館2階 視聴覚室
- 問い合わせ 歴史民俗博物館 ☎ 42局3200番まで

粘土 森 恵津子さん (新北)



石粉粘土で平かごを作成しました。粘土をトレーの中で編み込み、イチゴと小花をアレンジしています。器の色はグレーです。(縦:24cm、横:36cm)

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。

※9月の新刊は、3日(月)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・新選組の料理人 (作=門井慶喜)
- ・泣き方をわすれていた (作=落合恵子)
- ・ぼくときみの半径にだけ届く魔法 (作=七月隆文)

📖 子どもの本

- ・ガラスのなかのくじら (作=トロイ・ハウエル&リチャード・ジョーンズ)
- ・くいしんぼうのおつきさま (作=なかたみちよ)
- ・ママと赤ちゃんのぐっすり本 (作=愛波 文)

子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きに来てみませんか。

- とき 9月15日(土)午前11時から正午まで
- ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)
- 問い合わせ 中央公民館まで



中でもこの本がオススメです。

未来

作=湊かなえ

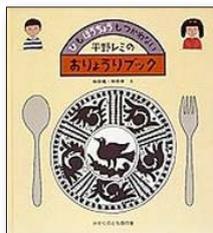
ある日、突然届いた一通の手紙。「こんにちは、章子。わたしは20年後のあなたです」送り主は未来の自分だという……。書き下ろし長編ミステリー!



みんな、ワンダー

作=R・J・パラシオ

ぼくはふつうの子どもじゃない。それはわかってる—生まれつき顔に障害がある男の子、オギーとその周囲の人々を描き、50か国語に翻訳され世界中でベストセラーとなった小説『ワンダー』。この作品に込められたメッセージを、作者本人が絵筆を握り、新たに絵本として伝えます。



平野シミの
おりょうりブック
作=平野シミ

先日、娘が本屋で「懐かしい!」と手にとった本がこれ。子どもたちが小さい頃、この本を見ては、息子はバターご飯、娘はミルクケーキを作っていました。楽しみながら子どもだけで作れるように描かれた本で、手順はちぎって混ぜるといった簡単なもの。大人が思う料理ではないかもしれませんが、子どもが本を見て食べたと思ったものを大人の手を借りずに作ることができず。今度は4歳の孫がのり卵ご飯にチャレンジするそうです。



烏に単は
似合わない
作=阿部智里

八咫鳥の一族が支配する世界。世継ぎの若宮の後選びのため後宮に集められた4人の姫君。平安絵巻さながらのこの世界で、后に選ばれるため繰り広げられる権謀術数。侍女の失踪や後宮への侵入者……次々と起こる事件は、何なのか。表紙や題名でファンタジーと思っていると、見事なまでに裏切られます。第2巻以降の序章であるものの、読後の衝撃という点ではシリーズ中で一番の本作。第1部が去年完結した大人気シリーズの第1巻です。

広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は加留部君子さん(文庫連絡会)です。

Health

ADVICE

中川リハビリテーション科長の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番



高齢期の運動方法やその効果について教えてください。(62歳・男性)

加齢による筋力の低下

一般的には、筋力は30歳代から徐々に低下し始め、60歳を過ぎるとその低下割合が高くなり、80歳では、30歳代の約6割から7割に低下すると言われています。特に、高齢女性は筋力低下の進行が早くなります。また、上肢の筋肉より下肢の筋肉の方が、加齢による筋力低下の程度が大きくなります。

高齢期における運動は90歳以上でも効果アリ

高齢による衰弱や転倒など明確な疾病がなく、加齢に伴う生活機能の低下を老年症候群と言います。これまで、この老年症候群は改善できないと考えられていました。

しかし、現在では、運動を行うことにより、90歳以上の高齢者であっても運動機能の向上がもたらされ、生活機能が改善し、運動効果が期待できると言われています。

3つの運動ごとの効果

3つの運動ごとの効果

次の3つの運動を行うことにより運動効果が期待できます。

● 毎日のストレッチ(伸張運動)
筋肉、神経、脳の連携を良くする。体を柔らかくし、血行不良を改善。

● 8千歩を目標とした早歩きウォーキング(有酸素運動)
呼吸・循環器系の働きを改善する。肥満、高脂血症、高血圧、糖尿病、心臓病、大腸がん等の生活習慣病を改善。

● 中強度の無酸素運動(ウエイトトレーニングなど)
筋力を強く、骨を丈夫にする。転倒・骨粗しょう症・腰痛・肩痛等を予防する。

運動は、目的に合った運動強度で行いましょう。

目的に合った運動強度

目的に合った運動強度(1分間心拍数)

= (220 - 年齢) × 目標とする強度 (※下表)

運動目的	目標とする強度
健康維持・増進	0.5～0.6
体重減量、筋力維持	0.6～0.7
筋力・体力の増強	0.8～

例) 70歳の方が健康維持・増進を目的に運動を行う場合、(220 - 70) × 0.5～0.6 = 75～90となり、運動時の1分間心拍数75～90拍が運動強度の目安となります。

高齢期に最適な運動頻度

高齢者では、毎日トレーニングするよりも、休息日を入れる方がトレーニング効果は高いとされており、週3回程度が効果的とされています。

ただし、次のような場合には運動は控えるようにしましょう。

- ① 収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上である場合
- ② 安静時脈拍数が毎分110拍以上、または毎分50拍以下の場合
- ③ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ④ 関節痛など慢性的な症状が悪化した場合
- ⑤ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

目的に合った運動強度を目安に、自分のペースで無理なく運動を継続することで、運動機能の向上や生活機能の改善が期待できます。



アドバイザー

中川 宏さん・なががわひろし・昭和60年3月西日本リハビリテーション学院卒業、昭和60年4月鞍手町立病院理学診療科勤務、地方独立行政法人くらで病院リハビリテーション科長



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 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	9月20日(木)	平成30年 4月24日から 平成30年 5月23日生まれ
7か月健診	9月27日(木)	平成30年 1月26日から 平成30年 3月1日生まれ
12か月健診		平成29年 9月1日から 平成29年 9月30日生まれ
1歳半健診	9月13日(木)	平成29年 2月3日から 平成29年 3月13日生まれ
3歳健診		平成27年 8月3日から 平成27年 9月13日生まれ
乳幼児相談	9月11日(火)	平成30年 6月9日から 平成30年 7月13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。お気軽にお越しください。

献血にご協力ください

一般献血を次のとおり行います。

- とき 10月5日（金）午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- ところ 鞍手町役場玄関前
- 対象者 18歳から69歳までの人で体重が50kg以上の人。ただし、65歳以上の人は、60歳から64歳までに献血経験のある人
- 問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで

子育て講座

ヨガ教室のご案内

子育て支援講座として「ヨガ教室」を開催します。子育て中のお母さん、健康づくりやリフレッシュのためにヨガを体験してみませんか。

- とき 10月19日(金)午前10時から(1時間15分程度)
- ところ 総合福祉センター保健棟
- 対象者 町内在住で子育て中のお母さん
- 定員 15人(先着順)
- 持ってくるもの タオル、飲み物。当日は動きやすい服装でお越しください
- 講師 播野景子さん(全米ヨガアライアンス認定講師)
- 申し込み 総合福祉センターまで(託児が必要な人は、申込時にお知らせください)

秋の総合健(検)診のお知らせ

特定健診、各種がん検診を次のとおり行います。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- とき 10月2日(火)、3日(水)、4日(木)、11月11日(日)、12日(月)、13日(火)。受付時間は午前8時30分から10時30分まで
- ところ 総合福祉センター
- 申込方法 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入し、希望する健診日の1か月前までに返送してください
- 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、特定健診、基本健診
- 申し込み 総合福祉センターまで

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。

- 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。日程の都合がつかない場合はご相談ください
- 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)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

9月は健康増進普及月間です

スローガンは『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~健康寿命の延伸~』です。

野菜摂取量 平均値	男性(1日あたり)	女性(1日あたり)
福岡県	320g(全国4位)	276g(全国19位)
長野県	352g(全国1位)	335g(全国1位)

平成28年国民健康・栄養調査結果より



平成24年の調査と比較して、
1位の長野県との差が縮まっています!!

野菜にはビタミン等の栄養素が豊富です。また、食物繊維が多い野菜には、コレステロール値の改善や食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。野菜は1日350g以上を目標に、5皿分の野菜料理を目安にして食べましょう。

台風・地震が引き起こす災害 防災

■ 台風は年平均3個が日本に上陸

台風は主に8月下旬から9月ごろに日本に接近し、上陸しなくても勢力を保ったまま海上に停滞して大雨をもたらすことがあります。私たちの日常生活に、こうした台風や突然の集中豪雨などの災害が襲いかかると人命を含めて深刻な被害を引き起こします。特に近年は、記録的な集中豪雨による土砂災害で犠牲になる人が多く、自然災害による犠牲者の半数近くを占めています。また、増水した河川がはん濫すると甚大な被害を及ぼします。家族の安全と財産を守るためには、日ごろからの備えが大切です。

■ 予測困難な地震に備える

九州北西部から山口県にかけての地方は、全国的に見ても地震が少ない地域といわれてきました。しかし、平成17年には福岡県西方沖地震が、さらに昨年4月には熊本地震が発生し、福岡県内でも地震による被害が発生しています。これらの地震は、断層の活動に伴うもので、日本には内陸部に多くの断層が存在することから、日本国内はどこでも大きな地震が発生する可能性があるということが改めて認識されました。

福岡県にも6つの活断層があり、その中でも鞍手町に特に影響があるとされるのは西山断層と推定されています（予想最大震度6強）。地震の規模が大きくなっても、断層（震源）に近い地域では非常に激しい揺れになると考えられます。地震の発生周期は数千年以上であることが多く、記録や言い伝えなどで「地震が少ない」「過去に地震が起きていない」とされる地域であっても、地震に対する備えが必要です。

■ 緊急時にはエリアメール

エリアメール（緊急速報メール）*とは、気象庁が配信する緊急地震速報、津波警報、気象等に関する特別警報、国・地方公共団体が配信する災害・避難情報を、対象エリア内にいる人に一斉に送信するものです。携帯電話の機種により、設定が必要な場合や利用できない場合がありますので、詳しくは各携帯電話会社へお問い合わせください。

● 携帯電話会社 株式会社NTTドコモ、ソフトバンク株式会社、KDDI株式会社（au）

● メール受信料金及び情報料 無料

*「エリアメール」は株式会社NTTドコモが、「緊急速報メール」はソフトバンク株式会社及びKDDI株式会社が提供するサービスです。以下は「エリアメール」で表記を統一しています。

町が配信する「災害・避難情報」

鞍手町においても携帯電話会社と契約し、町が災害・避難情報を配信した場合に町内にいる利用者全員にエリアメールが送信されます。エリアメールは、対応機種であれば災害時であっても回線混雑の影響を受けずに受信することができます。

なお、対応機種であっても受信設定が「OFF」となっている場合は受信できませんので、あらかじめ設定を「ON」にしておく必要があります。

川の近くに住んでいる人や釣り、水遊びで川を利用するときは、次のことに注意しましょう。

チェックすること ⇨ こんなときは要注意	
天気予報	「大気の状態が不安定」、「雷」、「天気の急変」などの表現があるとき
警報や注意報	雷注意報、大雨や洪水の警報・注意報が出ているとき
空の状態	「急に真っ黒な雲が近づいてきた」、「雷鳴が聞こえる」、「稲光が見えた」とき
川の状態	「水かさが増えてきた」、「にごってきた」、「流木や落ち葉が流れてきた」とき

日ごろからの心得

- ・非常時に必要なものをそろえておく（飲料水、非常食、携帯ラジオ、懐中電灯、救急薬品など）
- ・タンスや本棚が倒れないように耐震固定しておく
- ・家族が慌てずに行動できるよう、災害時の役割分担を決めておく
- ・避難場所だけでなく避難経路も確認しておく

地震の揺れが収まったら

- ・火の元を確かめる
- ・大きな地震の場合は余震がしばらく続く可能性があるため注意しておく
- ・災害時には未確認の情報により混乱が発生する可能性があるため、ラジオなどで正しい情報を聞いて行動する

地震が発生したら

- ・揺れを感じたら丈夫な机やテーブルの下に身を隠す
- ・激しい揺れは1～2分続く可能性があるため、慌てて外に飛び出さず落ち着いた行動を
- ・ガス器具などで火を使っている場合は消す
- ・戸を開けて出口を確保する

避難するときは

- ・危険を感じたときや避難情報が発令されたときは、素早く避難する
- ・車での避難は渋滞に見舞われ防災活動や避難の妨げとなる恐れがあるため、持ち物を最小限にして徒歩で避難する

■ 防災や気象についての情報を得る

福岡県では、台風や大雨による災害など県内の防災や気象に関する情報を登録者にメールでお知らせしています。

● 気象情報の配信 県内の気象に関する注意報や警報、台風情報、地震情報などを受信できます。それぞれの情報に受信レベルを設定できるようになっており、警報以上で受信することや震度4以上の地震が発生した場合に受信するなど、細かく設定できます。

● 防災・安全情報の配信 県や市町村が把握している情報を受信できます。河川のはん濫や土砂災害の恐れなど、災害予防に役立つ情報や避難勧告・避難指示の情報も配信されます。

● 安否確認メール 県内で震度5弱以上の地震やそれに伴う津波の発生により大規模な災害が発生した場合に、あらかじめ登録された5人までの人に安否の確認メールを配信できます。

▶ 防災メール・まもるくんの詳しい情報はパソコンから <http://www.bousai.pref.fukuoka.jp>

▶ 防災メール・まもるくんへの登録はケータイから <http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>

● お問い合わせ 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課 ☎(092)643局3114番まで

くらしの 情報

Calendar 2018 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 30	24	25	26	27	28	29

☎ 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

税等



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(火)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1通につき100円です。
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで

今月の納付(9月)

- 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで
- 税金の納め忘れはありますか
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、納め忘れている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)。納め忘れがある場合は、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 定期分(5月)
- 国民健康保険税 1期(6月分)、2期(7月分)、3期(8月分)
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで

税金の納付は安心・便利で確実な口座振替で



個人が納める町税は、口座振替にすると金融機関へ行く手間がいらず、納め忘れもなくて安心です。毎月15日までに手続きをすれば翌月から口座振替ができます。どうぞご利用ください。申込用紙は町内の金融機関や役場税務住民課にあります。

今月の補聴器相談日



- 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、ゆうちょ銀行
- 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 役場税務住民課収納係まで

9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
9月7日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター) ▽とき
9月13日(木)

午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき
9月26日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器)。
役場での相談は、受付順の番号札を配布します。

くらて病院での相談

▽とき 9月6日(木) 午後2時から5時まで(九州リオン) ▽とき
9月25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
9月27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係またはくらて病院まで

世良弁護士
無料法律相談
世良洋子弁護士による

無料法律相談が行われます。受付は7人までです。

- とき 9月10日(月) 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

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(火) ▽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

定住促進奨励金の
手続きはお早めに！
交付申請の受付が
始まっています

町では、平成25年度から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30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。詳しくはお問い合わせください。

●申請期限 10月31日

(水)。時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日は除く)。ただし木曜日は午後7時まで

●申請書類 ①交付申請書

②個人情報取扱いに関する同意書兼宣誓書 ③交付申請チェックリスト ④登記事項証明書 ⑤住宅の平面図 ※2年目以降の申請書類は①②のみとなります

●申請書類の配布 申請書類①②③は、役場地域振興課で配布するほか、町ホームページからダウンロードすることもできます。④⑤は申請者が準備してください

●申請・問い合わせ 役

地域振興課まちづくり係まで

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次のとおり、県営住宅の入居者を募集します。

●募集案内配布期間・募集期間 9月27日(木)から10月5日(金)まで

●募集案内配布場所 福岡県住宅供給公社筑豊管理事務所直方出張所、役場建設課など

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

アパート等建設費用の一部を補助します

町では、次のとおり町内でアパートやマンションなどの民間賃貸住宅を建設する人(法人を含む)に、その費用の一部を補助します。

●補助対象期間 平成29年4月1日から平成32年3月31日まで

●認定申請受付期間 9月3日(月)から28日(金)までの午前8時30分

から午後5時15分まで(土・日・祝日は除く)。なお、認定通知を受ける前に工事着工をした

場合は補助対象外となります

賃貸住宅の要件

①1棟につき2戸以上の戸数を有し、住戸形式が1ルーム、1LDK、2LDK、3LDKのいずれかであるもの ②各戸に玄関、便所、浴室が設置されているもの(1ルームの場合はこれに加え、流し台が設置されているもの) ③1戸あたり車1台以上の駐車スペースが確保されているもの。要件はそのほかにもありますので詳しくはお問い合わせください

●補助対象者 町内に民間賃貸住宅を新築する法人または個人で、町に関する税等を滞納しておらず、過去に同じ補助金の交付を受けていない人

●補助金額(1戸あたり) ①1ルーム(20㎡以上) 50万円

②1LDK(30㎡以上) 60万円

③2LDK(45㎡以上) 80万円

④3LDK(55㎡以上) 120万円(※1棟につき500万円まで)

●申し込み・問い合わせ 役場建設課建築係まで

保育所利用者負担額変更のお知らせ

子ども・子育て支援新制度の施行に伴い、8月分までは平成29年度の市町村民税額により算定していた保育所利用者負担額を、9月分からは平成30年度の市町村民税額により再算定することとなります。再算定の結果は変更の有無にかかわらず決定通知書を送付し、お知らせします。

●問い合わせ 役場福祉人権課児童人権係まで

障がい者就労セミナー開催について

直轄地区障がい者等地域自立支援協議会では、次のとおり直轄地区にお住まいの障がいのある人に対し、「就職活動と福祉サービス」についての説明、就労移行支援事業所等との相談会を行います。

●とき 9月29日(土) 午前10時から正午まで

●ところ 直方市中央公民館1階 大会議室

●対象者 直轄地区にお住まいの障がいのある人及び関係者

●申込方法 9月21日(金)までに電話またはFAXでお申し込みください

●申し込み・問い合わせ 直轄地区障害者基幹相談支援センターかのかのん ☎24局1551番、FAX24局1552番まで

ソフトバレーの大会に参加してみませんか

鞍手町体育協会では、次のとおり第17回鞍手町ソフトバレーボール大会の参加チームを募集しています。

●とき 11月18日(日)

●ところ 町立体育館

●参加料 1チームにつき千円

●参加資格 同じ地区内の小学生以上で編成されていること(1人に限り、ほかの地区からの参加を認める)。1チーム4人から8人まで(4人制競技)。同じ地区内から複数チームの参加可

●競技種目 ①ミックスの部(男女各2人で競技。男性の代わりに女性性は可) ②フリーの部(小学生以上の男女4人で競技)

●申込期限 10月26日(金)午後5時15分

●監督者会議 ▽とき 11月5日(月)午後7時30分

から▽ところ 中央公民館 研修室3

鞍手町営葬斎場 お葬式プラン

第1斎場(40席程)プラン 25万円(税別)

第2斎場(200席程)プラン 40万円(税別)

※別途、斎場使用料、火葬料がかかります。

安心低価格なお葬式

花葬ホームページ 検索

はな そう

想送メモリアル花葬

フリーコール 0800-919-1848

花や 敷地内 鞍手町中山2824-183

第2回むなかたウォーキング 参加者募集!

今年3月に開催され、大好評だった『むなかたウォーキング』が季節を変えて開催されます。宗像の自然や歴史、食の魅力を知ることができるウォーキングイベントです。むなかた牛を使用した贅沢なステーキ丼をはじめ、宗像の特産品を使った振る舞いが盛りだくさん。楽しみながら「むなかた」を歩いてみませんか?



- 開催日 11月25日(日)午前9時30分開会(受付は午前8時から9時まで)
- コース 宗像ユリックス→赤間宿→ふれあいの森→鎮国寺→宗像大社(全長約22km)
- 参加費 1人につき1,500円
- 申込方法 9月10日(月)から申込受付を開始します。郵便振替用紙に氏名・住所・電話番号を明記のうえ、参加費を入金してください。詳しい申込方法は、むなかたウォーキングホームページでご確認ください(<http://munakata.top/walking/>)
- 定員 300人(定員に達し次第、申込受付を終了します)
- 主催 宗像市商工会青年部
- 問い合わせ 宗像市商工会 ☎(0940)36局2268番まで



県道29号で結ばれる直方市・鞍手町・宗像市の2市1町は、地域振興及び沿線地域の活性化に向けた連携事業を実施しています。

- 問い合わせ 福岡県広域地域振興課 ☎(094)643局3180番まで
- ところ 天神中央公園(福岡市中央区)
- 開催日 9月29日(土) 午前11時から午後4時まで
- ところ 天神中央公園
- 問い合わせ 福岡県広域地域振興課 ☎(094)643局3180番まで

●申し込み・問い合わせ 鞍手町体育協会(中央公民館内) ☎42局7200番まで

ヘルプカードをご存知ですか?

障がいのある人、認知症のある人、妊娠している人などの中には、手助けが必要であっても「外見では不自由や障がい気づかれにくい人」、「コミュニケーションがうまくできずに、なかなか伝えられない人」がいます。「ヘルプカード」には、その人が手伝って欲しいことが書かれています。街でヘルプカードを身に付けた人が



困っているように感じたら、ぜひ手助けをお願いします。

●問い合わせ 福岡県福祉労働部障害者福祉課社会参加係 ☎(092)643局3264番まで

貴重な炭坑内の写真展 筑豊・最後の坑夫たち

くらのての明日を紡ぐ会では、鞍手町シテイプロモーション等推進事業として、次のとおり写真展「筑豊・最後の坑夫たち」を行います。昭和48年、閉山直前の山野炭鉱(稲築町・現嘉麻市)の労働現場の最前線を記録した写真を中心に、帆足昌平さんが撮影した貴重な写真を通して、炭坑のあり

のままの姿を見てみませんか。

●とき 9月18日(火)から23日(日)の午前10時から午後6時まで(23日(日)は午後4時まで)

●ところ 中央公民館

●問い合わせ くらのての明日を紡ぐ会(栗田和廣) ☎(080)3992局4630番まで

10月13日は昼も夜も赤間宿で楽しむ

世界の名作短編映画を上映するショートシヨートフィルムフェスティバル(SFF)が赤間宿で開催!併せて、紙芝居やクイズラリー、赤間宿の飲み歩

きなど、楽しいイベントが盛りだくさん。

赤間宿を巡り、秋の楽しい1日を過ごしてみませんか?

●とき 10月13日(土)

●昼の部 赤間宿×ゑほん宗像の民話を巡る旅「清水耕蔵・絵本館3周年記念イベント」

▽時間 午前10時から午後3時まで▽参加店

■「赤馬館」■「出光佐三展示室」■「グリントアイム」■「W.MOON」■「ハナウタコーヒー」■「大和電器」■「シー・ビリーブ」

▽内容 ①クイズラリー ②抽選会、絵本のお話し会、DVD上映、紙芝居 長太郎河童の紙相撲大

会など

●夜の部 赤間宿×道の映画祭「旧唐津街道赤間宿の夜をぶらぶら飲み食べ歩こう」

▽時間 午後4時から9時まで▽参加店

■「赤馬館」■「勝屋酒造」■「橋口屋」■「L.V. KITCHEN」

▽内容 ①シヨートシヨートフィルムの上映、各店舗でイベント限定オリジナルメニューを提供など

●問い合わせ 街道の駅赤馬館 ☎(0949)35局4128番まで

筑豊フェア2018 おどり食の祭典

今年も筑豊地域の15町村から、自慢のグルメや特産品、ゆるキャラたちが天神中央公園に大集合します。来て見て食べて体験して、あなたも筑豊の魅力を堪能してみませんか。

●とき 9月29日(土) 午前11時から午後4時まで

●ところ 天神中央公園

いつまでも元気で笑顔でいてほしい おじいちゃん、おばあちゃんに

まずは、お気軽に資料請求を!

PETがん健診をプレゼントしてみませんか?

是非、このような方はご検討ください

- ・健康状態に不安のある方
- ・がん家系の方
- ・安心したい方
- ・人間ドックやがん検診を受けていない方
- ・がん経験者(現在症状はないが再発・転移を確認したい)

PET検査の特徴 ① がん早期発見 ② 一度にほぼ全身チェック ③ 苦痛なく短時間(3.5時間)

資料請求・お問い合わせ ①お電話ください ☎0120-66-2503 ②インターネットにて 北九州PET 検索

一般財団法人 西日本産業衛生会 北九州PET健診センター 〒803-0812 北九州市小倉北区室町3-1-2

PCサイト

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 役場保険健康課国保年金係まで

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となる「限度額適用認定

町内の 交通事故 発生状況



【7月中】		【累計】	
件数	4件(-6)	件数	46件(-6)
死者	0人(±0)	死者	1人(+1)
傷者	4人(-7)	傷者	62人(-4)

(カッコ内は前年比)

巡回 交通事故 相談

- とき 9月12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

証「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、外来診療でも使えます。もし、入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに交付の手続きをしてください。また、各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ましょう。

● 申請場所 役場保険健康課国保年金係窓口
● 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)
● 問い合わせ 役場保険健康課国保年金係まで

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、入院したときの食事代や入院、外来診療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交付の手続きをしてください。すでに認定証を持っている場合は、記載されている有効期限まで外来診療に

も使うことができます。
● 申請場所 役場保険健康課公費医療係窓口
● 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(領収証など)
● 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで

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

【7月中】		【累計】	
刑法犯総数	135件(+62)	刑法犯総数	572件(+12)
車上ねらい	3件(-2)	車上ねらい	12件(-19)
自転車盗難	14件(+8)	自転車盗難	44件(-13)
空き巣	3件(-1)	空き巣	40件(-13)

生活安全課からのお知らせ

架空請求詐欺 還付金型詐欺 オレオレ詐欺

Stop! ちょっと待って!!

電話でお金はすべて詐欺!
不審な電話は家族や警察に相談する
いつもの番号に電話して本人に確認する

お住まいの地区の犯罪発生状況は、県警のホームページで校区別の詳しい情報を確認できます。
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

● 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。
● 後期高齢者医療の被保険者になるかからないかにより、加入する医療

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。

直方鞍手医師会ホームページよりご確認ください
<http://chokuan-medical.jp/touchoku/touchoku.cgi>

● 介護保険証を交付します
10月に65歳を迎える人(昭和28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ので大切に保管してください。
● 交付する日 9月26日

● 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。10月に75歳を迎える人(昭和18年10月1日から10月31日までに生まれた人)には、9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 役場保険健康課公費医療係まで

新たな農業委員が決まりました

7月20日、町では鞍手町農業委員会の新たな農業委員13名を任命しました。「農業委員会等に関する法律」の一部改正により、これまでの選挙制から議会の同意を要する町長の任命制となって初めての委員で、任期は平成30年7月20日から平成33年7月19日までの3年間です。また、同日行われた初会議で会長、副会長が選出されました。

農地の売買や貸借、農地転用など分からないことがありましたら、お気軽に地元農業委員にご相談ください。



新たな農業委員（敬称略）

- 会長 相葉富雄（木月）
- 副会長 小長光 隆（中山本村）
幸田 剛（小牧）
- 委員 福本 平（室木）
栗田美和（中山本村／学識経験者）
安永洋一（新延南区）
栗田英洋（立林）
花田貴志（新延本村）
田中 勉（山ヶ崎）
筒井浩一（古門）
遠藤幸男（神崎）
白石信幸（上月月）
石田祐二（新北）
- 問い合わせ 農業委員会事務局（役場農政環境課）まで

給水装置の指定工事事業者を追加しました

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1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。

- 問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで
- 必要なもの 交付案内の通知書類、印かん、取りに来る人の身分証明書（運転免許証等）
- 藤建設工業株式会社
▽住所 北九州市八幡西区本城東4丁目7番5号
▽電話 093-602局2296番
- 問い合わせ 役場上下水道課上水道庶務係まで

はかりの定期検査を受けましょう

計量法に基づき、はかりの定期検査を次のとおり実施します。はかりを取りや証明に使用している人は必ず受検してください。検査の対象は商店や事業所で取引や証明用に使っている「はかり・分銅・おもり」です。大型のはかりの検査について

- 自衛官採用試験
自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり自衛官採用試験を行います。
- 募集種目 第2回予備自衛官補非常勤自衛官コース
- 試験期日 ▽男子 9月30日（日） ▽女子 10月1日（月）
- 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
- 問い合わせ 福岡県計量協会 092-39局2945番まで

障害者雇用促進面談会

障がいのある人と、障がい者雇用を希望する企業とが一堂に会して面談を行う「障害者雇用促進面談会」を行います。障がいのある人の就業機会を拡大するため多数の企業の人事担当者が直接面談を行います。参加を希望する人はお問い合わせください。

- 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
- 申し込み・問い合わせ
直方市中央公民館1階 大会議室
- 講演内容 ▽テーマ 「ストップ！訪問販売トラブル」訪問販売等の基礎知識 ▽講師 小田井正樹さん（日本訪問販売協会事務局次長）
- 定員 150人
- 問い合わせ 直方市商工観光課 25局2156番まで

訪問販売トラブルを未然に防ぐ！消費生活センター公開講演会

訪問販売トラブルを未然に防ぐ！消費生活センター公開講演会

- 申し込み・問い合わせ ハローワーク直方専門援助部 門 22局8609番まで
- 申し込み・問い合わせ
デントホテル（飯塚市新立岩12番37号）

直轄広域消費生活センターでは、次のとおり訪問販売トラブルの未然防止を目的とした公開講演会を行います。訪問販売等の契約に関する基礎知識を実際の事例をもとにわかりやすく説明します。どなたでもご参加いただけます。

愛の贈りもの

次の方々から寄附（香典返し）をいただきました。ありがとうございます。故人敬称略。



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・・・40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
「認知症を予防する!!」

【焼きトマトのマリネ】 1人当たりの栄養価 139kcal

■材料 (6人分)

トマト (6個)、パセリ (大さじ3)、スライスアーモンド (大さじ3)、【漬け汁の材料…酢 (大さじ9)、砂糖 (大さじ3)、塩 (小さじ1/2)、オリーブ油 (大さじ3)、しょうゆ (大さじ2.5)、こしょう (少々)】

■作り方

- ①パセリはみじん切りにし、スライスアーモンドは軽く炒っておく。
- ②酢、砂糖、塩を弱火にかける。粗熱がとれたら、オリーブ油、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③パセリ、②、こしょうを混ぜて味をととのえる。
- ④トマトはへたをとり、十字に切り目を入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に乗せる。180℃で20分焼く。
- ⑤器にとり、③をかけ、スライスアーモンドをトッピングする。



【豆腐とたたききゅうりの梅和え】 1人当たりの栄養価 56kcal

■材料 (6人分)

木綿豆腐 (1/3丁)、きゅうり (450g)、塩 (小さじ1.5)、梅干し (小さじ1.5)、ちりめんじゃこ (大さじ3)、ごま油 (大さじ1)、いりごま (白・小さじ1.5)

■作り方

- ①きゅうりは塩をふって板ずりし、15分程おいて塩を洗い流す。水をふき、めん棒などで一口大にたたき割る。梅干しはたたいておく。
- ②豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし一口大に割る。
- ③梅干し、ちりめんじゃこ、ごま油をボウルに入れて混ぜ合わせ、きゅうりと豆腐を加えて和える。器に盛り、白ごまをふる。



認知症を予防する!!

- ◎青背の魚、野菜、大豆、乳製品は認知症予防に大事な素材です。
- ◎積極的に体を動かし、1日3食きちんと食べ、規則正しい生活を。
- ◎よく噛むことは脳の刺激になるので食物繊維が多いものや歯ごたえのある素材をとりいれましょう。
- ◎加齢とともに味覚も鈍くなります。塩分が高くなりすぎないように薄味を心がけましょう。



9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、10ページ参照)
7	金	人権問題地区学習会 (西川小学校、4ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、10ページ参照)
8	土	
9	日	
10	月	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、10ページ参照)
11	火	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照)
12	水	
13	木	1歳半、3歳健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、10ページ参照)
14	金	
15	土	子どものお話の会 (中央公民館: 11時~12時、6ページ参照)
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	写真展「筑豊・最後の坑夫たち」(中央公民館: 23日まで、13ページ参照)
19	水	
20	木	4か月健診 (福祉センター、8ページ参照)
21	金	
22	土	キャンドルナイトくらて IN 長谷観音 (長谷寺: 17時~21時、4ページ参照)
23	日	秋分の日 キャンドルナイトくらて IN 長谷観音 (長谷寺: 11時~21時、4ページ参照) 第7回炭鉱勉強会 (中央公民館: 13時30分~16時、5ページ参照)
24	月	振替休日
25	火	国民健康保険税 (第4期分)、 後期高齢者医療 (第3期分) 納期限 (10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、10ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、10ページ参照)
26	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時、10ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、14ページ参照)
27	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、10ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、14ページ参照)
28	金	
29	土	
30	日	



●町の人口・7月の人の動き

・人口 16,163人	・出生 8人
・男性 7,683人	・死亡 17人
・女性 8,480人	・転入 61人
・世帯数 7,525世帯	・転出 28人

(平成30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>