

新たな力で躍動するまち

# ふくらてら 広報

# くらて

今年も12月22日(日)  
18:00から中央公民館で  
「真ん中くらてコンサート」  
を開催します!!  
イルミネーションとあわせて  
お楽しみください!!  
(詳しくは折込チラシを  
ご覧ください。)

CONTENTS ~主な内容~

- 少年の主張……2~3
- まちの話題・すくすく日記……4~5
- ひろば・広報ギャラリー……6~7
- ほん大好き……8
- くらて病院・Dr.三宅の調子はいかが?……9
- いきいき健康だより……10
- 年金のそこが知りたい……11
- 税務Q&A……12
- くらしの情報……13~19
- 元気が出る献立・12月のカレンダー……20

12 December  
2019  
No.720

## 冬の訪れを告げるイルミネーション

今年も商工会青年部のみなさんの手によって、大規模なイルミネーションが設置されました。場所は鞍手町文化体育総合施設（中央公民館等）の北側入口。産業道路沿いのため、すでに目にしたという人も多いのではないでしょうか。巨大なツリーの形をしたイルミネーションや滝のように光が流れるイルミネーションなどが冬の夜を色鮮やかに照らしています。ぜひ一度ご覧ください。

●点灯時間 17:00~21:30 (12月下旬まで)

11月3日に中央公民館で行われた  
第34回「少年の主張」大会。  
町内の小学5・6年生、中学生の代表者  
15人が自らの思いを主張しました。

# 少年の主張



# 今伝えたいことがある



小学校5年生の部

主張した子どもたち（敬称略・写真左上段から→）

- ✿ 森 亜都彩（新延小）『たった一言』
- ✿ 森 駿和（西川小）『みんなで守ろう、地球の環境』
- ✿ 近藤 伊織（剣北小）『母の力に』
- ✿ 熊井 彩月（古月小）『ヘアドネーション』
- ✿ 酒井 那奈（剣南小）『助け合いの大切さ』
- ✿ 小西 明夏（室木小）『キャッチしよう 心のアンテナで』



主張した子どもたち（敬称略・写真左上段から→）

- ✿ 藤井 月海（新延小）『勇気を出して』
- ✿ 賴永 美月（西川小）『命について考えませんか』
- ✿ 山中 櫻子（剣北小）『命の重み』
- ✿ 森永 修羽（古月小）『修学旅行で学んだこと』
- ✿ 菅原 愛真（剣南小）『笑顔で過ごせる世の中に』
- ✿ 伊藤 悠絢（室木小）『受けつごう、室木の神楽』



小学校6年生の部



中学生の部

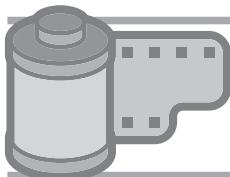
主張した子どもたち（敬称略・写真左から）

- ✿ 星野 結那（鞍手中1年）『私の妹』
- ✿ 古賀 千郷（鞍手中2年）『虐待について私が思うこと』
- ✿ 浦部 花音（鞍手中3年）『見える差別と見えない差別』

## 教育長講評

今年の少年の主張大会は、どの内容も自分が体験したり、じっくり考えたりしてしっかりした論旨に基づいた内容でした。発表の態度につきましても、落ち着いて堂々と発表ができており、発表者の皆さんのがいかに練習に励まれたかがうかがえました。

自分の体験から、他人事ではなく今自分にできることを考えて具体的に行動し、前向きに成長していくこうとする姿を感じ取ることができました。また、発表者の鋭い感性や豊かな表現力、生き生きとした表情、真剣なまなざしを目の当たりにして、本当に強く感銘を受けました。私たち大人が気が付かなかった学ぶべき内容がたくさんあったと思います。素晴らしい発表をありがとうございました。



# まちの話題

My Town Topics



## 永年の功績をたたえて

► 11月5日、鞍手町表彰式



町の自治振興のため、町民の模範となるような善行があった人や永年にわたって町政の振興に寄与した人を表彰する鞍手町表彰式。今年は11月5日に役場で表彰式が行われ、弥生老人会「若生会」に善行表彰が贈られました。若生会は、「鞍手一元気な老人が住む町づくり」をテーマに、社会奉仕活動（高齢者見守り活動、介護施設慰問等）、教養の向上（認知症サポーター養成講座、人権学習等）、健康増進（ラジオ体操やグラウンドゴルフ等）、老人会サロン（脳トレや歌等）、広報紙の発行などのさまざまな活動をしていることが評価され、今回の表彰となりました。

## 郵便ポストを情報発信拠点に

► 地域情報サービス QR コード付ステッカー貼付式

10月30日、役場で地域情報サービス QR コード付ステッカー貼付式が行われました。これは、郵便ポストを情報発信拠点として活用し、まちの防災情報や生活情報を提供することで、鞍手町のまちづくり・安心安全な暮らしの支援をしようと郵便局が行ったものです。この日、役場前の郵便ポストに町長がステッカーを貼付し、その後、八幡南郵便局の配達社員のみなさんが町内全34か所の郵便ポストにステッカーを貼付しました。



## くらての元気が大集合!!

► 2019 くらて元気まつり



10月27日、2019くらて元気まつりが行われました。会場となった文化体育総合施設内では、焼きそば、唐揚げなどの飲食物や町内でとれた農産物の販売、消防はしご車の試乗体験、バザーなど今年も多種多様な出店が見られました。また、福岡よしもとのエッグボール、ショウきんが総合司会を務めたイベントステージには、剣第一保育所の子どもたち、風船芸人の松下笑一さん、GA キッズウォーカルダンス、アイドルグループの #maidys\_s、KENZO & モンゴル Dance Academy、がむしゃらプロレスが登場し、歌やダンス、プロレスなどで会場を大いにぎわせていきました。

## 警鐘、町に鳴り響く

► 秋季火災予防啓発パレード

11月9日からの全国火災予防週間に合わせ、10日、宮若市・小竹町・鞍手町の消防団と消防本部が合同で防火パレードを行いました。今年は、宮若市で出発式を行った後、消防車両8台が3市町を「カンカーン、カンカーン」と警鐘を鳴らしながら駆け抜け、火の用心を呼びかけました。空気が乾燥し、火災が起こりやすい季節です。就寝前や出掛ける前にはしっかりと火の元を確認するなど火の取り扱いには十分に注意しましょう。



## すくすく日記



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。

1月生まれは、12月10日（火）までに役場政策推進課政策係窓口または下記の方法で申し込んでください。

### インターネット申込ができるようになりました!!

「鞍手 すくすく日記 申請」のキーワードで Web 検索すると見つかる『ふくおか電子申請サービス』のページで入力フォームに従って必要事項を入力し、申込を完了してください。申込完了後、入力したメールアドレスに到達通知メールが届きます。申込から30分以上経過しても到達通知メールが届かない場合はお問い合わせください。

●申込ページ <https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/dform.do?acs=sukusukunikki>

●申込・問い合わせ 役場政策推進課政策係☎42-2111（内線384）まで



# ボクがレシピを考えました

▶中学生が考えたレシピが学校給食になりました

鞍手中学校の2年生全員が夏休みに「鞍手町らしさを表現した給食」のレシピを考え、その中から栄養教諭や調理員のみなさんが選んだ10のレシピが実際に学校給食として登場することになりました。

10月24日の学校給食のレシピを考えたのは、金田侑也さん。メインの「きらく焼き」は、キャベツやパプリカなどの野菜と豚肉をきらくソースで炒めたもので、デザートには町の特産品「巨峰」(給食では季節の都合でみかん)を選択。また、栄養バランスのとれた食事にするため、「6つの基礎食品群」の中で、きらく焼きとデザートでは不足している「3群」を補うため、みそ汁に小松菜やにんじんなどの緑黄色野菜を入れるようにしました。

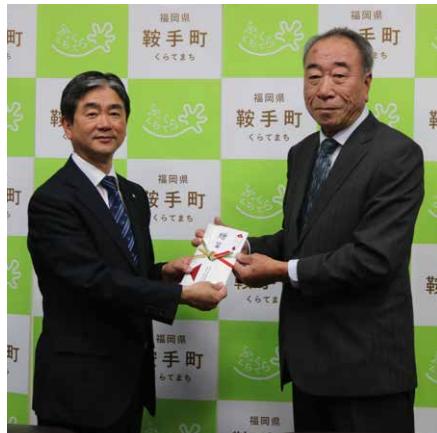
金田さんは「給食のメニュー表に自分の名前が書いてあり、友だちや先生に気がついてもらえて嬉しかった。実際に食べてみてとてもおいしかった」と話してくれました。



## 設立50周年の記念に

▶鞍手町工業団地共同組合が町に50万円を寄附

11月18日、鞍手工業団地協同組合が組合設立50周年を記念して町に50万円を寄附しました。鞍手工業団地協同組合は、1969年12月に木月で操業を開始し、現在は組合員数10社、従業員数1,004人となっています。寄附のため町長を訪問した岡村安高理事長は、「ささやかではありますか、町のこれからのために役立ててください」と話し、町長は寄附への感謝とあわせて、「50年もの間操業され、雇用の確保にも貢献していたとき感謝しています」と話しました。



## 地域の安全は地域で守る

▶松尾芳則さん、剣北小学校区育成部会に表彰状

10月5日、福岡市で子どもの見守り活動など地域の安全・安心を考えるイベント「令和元年度安全・安心まちづくり県民の集いふくおか」が行われました。このイベントの中で、地域の防犯活動等に貢献した人に対する表彰が行われ、松尾芳則さん(永谷)が防犯功労者銅章を受章しました。また、剣北小学校区育成部会も防犯功労団体として表彰されました。いずれの表彰も、青色防犯パトロール隊での子どもの見守り活動や声かけなど町の安全・安心・防犯意識の高揚に大きく貢献した功績が評価されたものです。

# 新聞作成コンクールで最優秀賞

▶11月3日、北九州パレスで表彰式

北福朝日会(朝日新聞社)が主催し、北九州、京築、筑豊地区などの小学5・6年生から711点の応募があった新聞作成コンクールで、濱本沙良さん(古月小6年)の作品が最優秀賞に選ばれました。濱本さんが作成したのは、「オリンピック・パラリンピック新聞」。体操を習っていてオリンピックに興味があったことからこのテーマを選び、競技種目や参加国、マスコットキャラクターなどについて調べたことを一枚の新聞にまとめました。学校の取組で普段から新聞づくりに馴染みがあった濱本さんは、「新聞づくりが好きなので最優秀賞に選ばれて嬉しい」と話してくれました。



## 宝くじでまちを元気に

▶大池区が宝くじの助成金で備品・設備を整備しました

今年度、大池区ではテレビやプロジェクター等の視聴覚用備品やテント、草刈機、盆踊りで使う照明用の架台、グラウンドゴルフ用クラブ等を整備しました。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。



## 災害に備える

▶新中山区防災訓練

10月20日、新中山区で毎年恒例となっている防災訓練が行われました。橋本区長指揮の下、自治会役員のみなさんが情報班、活動班、民生班、看護班に分かれて災害発生時に避難行動の確認。また、消防鞍出手張所の職員も防災訓練に参加し、訓練の最後には消火訓練も行われました。



# ひろば

読者の  
皆さん  
の  
ページ  
です。

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。

## ● 教育課生涯学習係 来年1月12日は鞍手町成人式

令和元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ご案内します。

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生涯学習係までご連絡ください。

● 対象者 平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの人

● とき 令和2年1月12日（日）午前9時30分受付開始

● ところ くらじの郷体育館（会場が変更になりました）

● 問い合わせ 教育課生涯学習係 42  
局7200番まで



## ● 役場福祉人権課 風船にたくした人権の花

10月26日、剣南小学校の児童たちが春から夏にかけて育てたひまわりの種を収穫し、このひまわりの種を入れた袋をエコ風船につけて飛ばしました。この事業は「人権の花」運動の一環として行ったものです。この日は天候に恵まれ、風船は大空高く舞い上がり、「大分県の国見町と姫島の間の海上で風船を拾いました」という報告がありました。



## ● 鞍手町体育協会 市町村対抗「福岡駅伝」 町村の部で鞍手町チームが活躍!!

11月17日、筑後市の筑後広域公園周回コースで第6回市町村対抗「福岡駅伝」が開催され、県下市町村60チームが参加しました。

鞍手町チームは町村の部において4位入賞。ワンチームとなつて一本のたすきをつなぎ、素晴らしい成績を収めました。選手の皆さん、お疲れさまでした。



## 手編み

奈木野ツヤ子さん  
(い牟田)



かぎ針でオシャレなボレロを編みました。ブラウスやワンピースの上に羽織るとステキです。

鞍手町は、10月中旬から行われた筑豊地区予選を勝ち抜き『JFA第43回全日本U-12サッカー選手権大会福岡県中央大会』への出場を決めました。

本大会につながる長期のリーグ戦で一戦一戦、実力をつけ、技術的、精神的にも向上し、今年度の目標であつた『2年連続中央大会出場』を達成できました。

中央大会でも常に前に前に進む『鞍手』らしいサッカーを魅せてきます!!



## ● 鞍手JFC選手一同 福岡県中央大会出場決定!!

鞍手JFCは、10月中旬から行われた筑豊地区予選を勝ち抜き『JFA第43回全日本U-12サッカー選手権大会福岡県中央大会』への出場

● 講師 古布絵作家・宇梶静江さん  
● 演題 アイヌ民族に生まれ アイヌとして生きる  
● とき 12月3日（火）午後2時から  
● ところ 中央公民館  
● 講師 古布絵作家・宇梶静江さん  
● 演題 アイヌ民族に生まれ アイヌとして生きる  
● とき 12月4日から10日は人権週間です。これに合わせて町では、今年も「人権週間の集い」講演会を行います。人権はすべての人に与えられた権利です。皆さんも人権の大切さについて考えてみませんか。

● 問い合わせ 教育課生涯学習係 42  
局7200番まで

## 第14回「町長杯争奪ペタンク大会」 弥生Cチーム優勝!!

●鞍手町老人クラブ連合会

11月13日、高齢者の健康づくりにと整備されたくらじの郷の真新しいグラウンドに町長を迎へ、「町長杯争奪ペタンク大会」が行われました。大会には32チーム96人が参加し、熱戦が展開されました。



ドを起点に、高齢者の健康づくりと交流の輪がさらに広がり、鞍手町に住んでよかつたと言える元気で明るいまちづくりを願っています。

大会の結果は次のとおりでした（丸数字は順位、丸数字の後はチーム名です）。

●結果  
①弥生C ②い牟田A ③弥生A

## 鞍手町スポーツ推進委員会に感謝状が贈られました

●鞍手町教育委員会



11月14日、三重県津市で第60回全国スポーツ推進委員研究協議会が行われ、全国スポーツ推進委員連合から鞍手町スポーツ推進委員会に感謝状が贈られました。この感謝状は、贊助会員として全国スポーツ推進委員連合の発展に貢献した団体に贈られるものです。11月18日、鞍手町スポーツ推進委員会副会長の櫻井輝代さんが感謝状受領報告のため、町長を訪問しました。

## ソフトバレー、ボール大会で白熱の試合が繰り広げられました

●鞍手町体育協会

11月3日、町立体育館で第18回鞍手町ソフトバレー、ボール大会が行われました。参加したチームの選手たちは、連係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した（丸数字は順位、丸数字の後はチーム名です）。

●フリーの部 ①弥生区A ②新中山区B ③弥生区B

## 園芸誌「ガーデン&ガーデン」に掲載されました

●アトリエ森・森 恵津子

ガーデンから始まる豊かな暮らしを提案する季刊誌「ガーデン&ガーデン」の2019年冬号に、私のガーデンの紹介が掲載されました。

私のガーデンは、25年前、レンコン畑だった土地を土壤改良することから始め、「そよ風の吹く緑豊かな木々に囲まれて暮らす」をテーマに、現在では高さ8メートル（植樹時は1.5メートル）のティーツリーの樹木を中心に、ハーブやバラ、季節の草花を植栽しています。

理想のガーデンを作るために、多くの時間と労力が必要で、大変に思うこともあります。しかし、今後もガーデン作りを続けていきたいと思っています。



## 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。役場政策推進課 42局2111番まで、ご連絡ください。

### 絵画

高辻フサ子さん  
(新延)



6年前(巳年)、79歳の時から毎年、色鉛筆を使って干支の絵を書いています。この絵は今年の干支の亥です。すべての干支を書くまで長生きします。

### 粘土

森 恵津子さん  
(新北)



石粉粘土で座ったサンタさんを作成しました。くまさん、キャンドル立ても粘土です。サンタさんの顔を作るのに苦心しました。(縦23cm、横25cm)

# 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。

※12月の新刊は、2日（月）からの貸出となります。

## 一般の本

- ・アスリーツ（作=あさのあつこ）
- ・ジョン・マン＜7＞邂逅編（作=山本一力）
- ・氷獄（作=海道 尊）

## 子どもの本

- ・にんじんかりかりかじったら（作=石津ちひろ）
- ・おしりたんてい ラッキーキャットはだれのてに（作=トロル）
- ・まほうでなんでやねん（作=鈴木 翼）

中でもこの本がオススメです。



### 虹にすわる

作=滝羽麻子

職人気質の先輩と芸術家肌の後輩。性格も能力も正反対のアラサー男子が、“10年前の夢”を叶えることにした。海沿いの町の小さな椅子工房で夢の続きをすることにしたふたりの友情と奮闘の物語。

### パン ふわふわ

作=彦坂有紀

ミルクパンふわふわ。バターロールふわふわ。ベーグルもちもち。

あかちゃんでも安心して食べられるパンがせいぞろい！焼きたてのいい香りがただよってきそうな、おいしいパンの絵本です。



## 子どものお話の会

12月のお話の会は、7日（土）午前11時から中央公民館で行います。

※参加無料・予約不要



にやん!  
作=あさのあつこ  
鈴江藩江戸屋敷見聞帳



かうじんはいない?  
作・絵=ジョン・エイジー

呉 服商の娘お糸は、幼いころから小さい星にやつていて、いつも「ぼく」はみんなはいない。しかし、「ぼく」はそれでは、宇宙人は絶対いる！「ぼく」はそう信じて宇宙人を見つけるため、星の上を探しますが、上に

地 球からはあるとある星にやつていて、いつも「ぼく」はみんなはいない。しかし、「ぼく」はそれでは、宇宙人は絶対いる！「ぼく」はそう信じて宇宙人を見つけるため、星の上を探しますが、上に

「ぼく」は宇宙人を見つけることが出来るのでしょうか？読んでいると「うしろ！うしろ！」と言いたくなる絵本です。

本は知識を深めるだけではなく、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冊紹介します。今月の紹介者は飯干愛理さん（司書）です。

# 広がる本だな

／12月の休館日は、4日（水）、29日（日）～31日（火）です。また、19日（木）は子どもの図書室のみ休館します。

／開館時間は午前9時から午後5時まで（1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで）。

／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください。

Dr.三宅の

# 調子はいかが?

くらて病院☎42局1231番

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



**紫外線の影響や皮膚の老化による脂漏性角化症の疑いがあります。**  
**短期間にかゆみを伴う脂漏性角化症が多発した場合は、内臓悪性腫瘍を合併していることがあるため注意が必要です。**

# Health

ADVICE



数年前から顔にシミができてきました。徐々に数が増え、色が濃くなり、盛り上がつてきました。かゆみも少しありますが、そのままにしておいても大丈夫でしょうか。（70歳・女性）

## 脂漏性角化症の疑いあり

シミではなく、脂漏性角化症の疑いがあります。老人性イボとも呼ばれ、紫外線の影響や皮膚の老化により、顔面など日光があたるところに多発するであります。通常は茶色や黒色のざらついたできもので、大きさは数ミリメートルから2～3センチメートル程度、軽度隆起したものからドーム状のものまでさまざまな形状のものがあります。シミと混ざって存在することも多く、シミだったものが徐々に盛り上がりつて脂漏性角化症となることがあります。一般的には、自覚症状はありませんが、時にかゆみを伴うことがあります。脂漏性角化症は、いわゆるイボのようにウ

イルス感染により生じるものではありません。

通常は診察を通して診断できますが、皮膚がん・前がん病変の可能性がある場合には、確定診断のため組織を一部または全部採取し、組織検査を行います。

治療法としては外科的切除、冷凍凝固、レーザー治療などがあります。飲み薬やぬり薬では治りません。悪性の心配がある場合は、局所麻酔をして外科的切除（手術）し、組織検査を行います。液体窒素を用いた冷凍凝固は、ほかの治療法のように麻酔を必要とせず、簡便なためよく行われます。凍結後1～2週間で自然に脱落しますが、数回の治療を要します。また再発することもあります。また、自由診療として、炭酸ガスレーザーによる治療では、局所麻酔をし

め、放置しても特に問題になることは少ないですが、見た目やひげそりで引っかかるなどの理由から治療を希望する人も少なくありません。

いずれの治療方法も治療後数か月は色素沈着予防のため、遮光を行います。



## 脂漏性角化症の治療方法

脂漏性角化症は良性であるた

め、放置しても特に問題になることは少ないですが、見た目やひげそりで引っかかるなどの理由から治療を希望する人も少なく、傷とともに目立ちにくくなります。

紫外線による皮膚細胞の異常増殖とメラノサイトの活性化によるメラニン産生亢進が主な原因のため、予防には日焼け止めによる遮光が重要です。

特殊な例として、短期間にかゆみを伴う脂漏性角化症が多発した場合、Lesser-Trelat（レザートレラ）症候群と呼ばれ、内臓悪性腫瘍を合併していることがあるため注意が必要です。

【アドバイザー】

三宅伸亮・みやけだだひろ・平成18年産業医科大学医学部卒業。熊本労災病院、金沢医科大学病院、産業医科大学病院等での勤務を経て、平成29年4月よりくらて病院皮膚・形成外科勤務。日本形成外科学会専門医。

# INFORMATION Health

健康や各種健診  
についての  
お知らせです



くらじの郷保健棟 42局8812番

いきいき  
健康  
だより

## 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。今年度最後の健診です。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず受診しましょう。

とき	ところ
令和2年1月26日(日)、27日(月)	くらじの郷保健棟

- 受付時間 午前8時30分から10時30分まで
- 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。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入し、ご希望の健診日の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・問い合わせ くらじの郷保健棟まで

## 乳幼児健診・相談

12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	12月12日(木)	令和元年 7月18日から 令和元年 8月19日生まれ
7か月健診		令和元年 5月 3日から 令和元年 5月23日生まれ
12か月健診	12月19日(木)	平成30年12月 1日から 平成30年12月31日生まれ
1歳半健診		平成30年 5月 8日から 平成30年 6月 5日生まれ
3歳健診	12月 5日(木)	平成28年11月 8日から 平成28年12月 5日生まれ
乳幼児相談	12月10日(火)	令和元年 9月14日から 令和元年10月11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。お気軽にご相談ください。

- 問い合わせ くらじの郷保健棟まで

## 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。妊娠中の生活や制度などについて説明します。

- 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。また、日時の都合がつかない場合はご相談ください
- ところ くらじの郷保健棟
- 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）



## ～冬の感染症に注意しましょう～

冬はウイルスや細菌による感染症が流行する季節です。今年もインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が猛威を振るうと予測されます。



予防のために…

### ◎手洗い、うがいを徹底!!

ウイルスや細菌は多くの場合、ウイルスなどに触れた手を介して、口・鼻・目から体内に侵入し、感染してしまいます。手洗いは30秒以上を目安に、指や手のひらのしわの間、手首などもよく洗い、最後は流水できれいに洗い流しましょう。また、のどに付着したウイルスを除去するために、帰宅後にうがいを習慣づけましょう。



### ◎マスクの着用!!

感染予防はもちろんですが、鼻やのどの粘膜の保湿も効果的です。

### ◎からだの抵抗力を高める!!

バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけることが大切です。

60歳になる前に  
退職したときは  
年金額を  
増やせます

免除された  
保険料を  
追納すると

忘れずに  
手続きを  
國民年金の

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。

60歳になる前に勤務先を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。また、退職した人に扶養されていた60歳未満の配偶者も種別変更の届出が必要となります。

届出をしないままでいると、年金額が少なくなったり、万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、手続きはお早めにお済ませください。

### ●手続きに必要なもの

年金手帳、印かん、離職票または雇用保険受給資格者証（ある人のみ）

### ●保険料額

国民年金の保険料は月額16,410円（令和元年度）です

※保険料の納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。詳しくはお問い合わせください。

### ●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所☎22局0891番まで

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料について10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができ、追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

ただし、免除の期間の翌年度から起算して3年目以降の保険料を追納する場合には当時の保険料に一定額が加算されます。また、既に老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません。

追納には申し込みが必要です。お近くの年金事務所（直方年金事務所）へご相談ください。

### ●手続きに必要なもの

マイナンバーカード  
または通知カード、  
運転免許証等、  
年金手帳、印かん



# Pension

QUESTION

ANSWER

税金の疑問にお答えします



## 税務 Q&A

役場賦課係☎42局2111番

Q  
疑問

私の収入は公的年金で、金額は185万円です。年金が400万円以下なので確定申告はしませんでした。それ以外には、自分で加入して受け取っている個人年金が15万円あります。申告が不要だと思っていたら、平成31年度の途中で住民税と国民健康保険税が上がりました。  
個人年金も所得になるのですか。申告はどうするのでしょうか。

A  
答え

個人年金は、受取額から掛金（払込保険料）等を差し引いた残額が所得になります。申告時には、このような内容の分かる証明が必要ですので、申告前に証明が送付されない場合は、ご加入の保険会社等に確認してください。

今回のような場合は所得税の確定申告は不要ですが、町県民税（住民税）の申告が必要になります。所得税の申告と同じように、給与・年金など収入の源泉徴収票、個人年金や一時所得の受取の証明、生命保険料控除の証明、医療費控除の明細など該当するものと印かんなどを準備して、申告をしてください。

### ■申告をお忘れなく

所得税は、あなた自身が所得を計算し、税金を算出して納税する申告納税制度になっています。確定申告をしなければならない人や確定申告をすれば税金が戻る人は、正しく計算し期限内に申告を済ませてください。

平成23年分確定申告から公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の人は、所得税の申告は不要になりました。この場合でも、還付を受けるための申告書を提出することはできます。

また、次のような人は所得税がかからなくても町県民税（住民税）の申告が必要です。申告をされないと町県民税や国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料等の正しい算定ができない場合があります。

- ①遺族年金または障害年金だけを受給されている人
  - ②農業、営業、配当、地代、家賃などの所得がある人
  - ③生命保険料・地震保険料控除や医療費控除、社会保険料控除、扶養控除など、各種控除を受けようとする人
  - ④収入がなくても国民健康保険等に加入している人 など
- ※生命保険等の満期や解約等の受取金（一時所得）、個人年金（雑所得）は、お受け取りの金額によっては申告の対象になります

### 確定申告の受付

申告受付は令和2年2月17日（月）からです。所得税（税務署）の確定申告をされた人は、町県民税の申告は必要ありません。なお、役場庁舎では受付を行っていませんのでご注意ください。

日程や会場など、詳しいことは令和2年1月号の広報でお知らせします。





直方法務局の職員、人権擁護委員、行政相談委員の皆さん、あなたの悩みにおこたえします。

- **ところ** くらじの郷  
協議会まで

● **問い合わせ** 社会福祉

● **N-biz(エヌビズ)**  
**出張相談会を行います**

直方市が設置している無料の経営相談所「N-biz(直鞍ビジネス支援センター)」では、個別相談による「知恵出し」で、事業者の皆さんの「夢の実現」を全力でサポート!

「今より良くなりたい」「起業・創業したい」と考えている事業者の皆さん、ぜひ一度ご相談ください。

● **とき** 12月19日(木)

午前9時から(1組約1時間、先着7組、相談無料、事前予約制)

● **ところ** くらじの郷  
相談室

● **問い合わせ** 直鞍ビジネス支援センター

● **とき** 12月20日(金)  
から△相談△午後1時から3時まで



N-biz（エヌビズ）  
出張相談会を行います

- どうりくらじの郷  
問い合わせ 協議会まで 社会福祉

## くらじの郷 ふれあい棟の休館日

お知らせ

- 中学校冬休み期間中は  
すまいるバスが  
一部運休します**

- **休館日** 2日（月）、9日（月）、15日（日）、  
16日（月）、23日（月）

● **年末年始の休館日** 12月29日（日）から令和2年1月3日（金）まで

● **問い合わせ** 協議会まで 社会福祉

● **問い合わせ** 役場地域振興課まちづくり係まで  
● **復路6便** (グローバルアリーナ→鞍手駅) 往路6便、

- 一般質問  
（月）、10日（火）。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。また、一般質問は手話通訳による傍聴ができます。

- 12月定例町議会を傍聴してみませんか

●問い合わせ 役場農政  
環境課農業振興係まで  
お自宅や会社などに調査員  
が伺いますので、ご協力を  
お願いします。

●問い合わせ 役場農政  
環境課農業振興係まで  
お自宅や会社などに調査員  
が伺いますので、ご協力を  
お願いします。

●問い合わせ 役場農政  
環境課農業振興係まで  
お自宅や会社などに調査員  
が伺いますので、ご協力を  
お願いします。

健康体操教室や  
パン・魚の販売など  
地域密着型事業所の  
サービスを活用しませんか

## 地域密着型の事業所が地域のためにがんばっています！

現在、町内の地域密着型の事業所が地域のみなさんのためにと提供しているサービスを紹介します。

デイサービスこころ 一家談楽

鞍手町のみなさんを対象に無料で健康体操教室を開催しています。

- **とき** 毎月第3水曜日 10:00～  
11:30
  - **参加費** 無料（必要な人には昼食  
(525円) があります）
  - **送迎** あり
  - **住所** 鞍手町大字古門4114番地
  - **問い合わせ** ☎42局8877番（担当：内村）

## りんごデイサービス

りんごデイサービスまでは行けるけど、遠くのお店まではなかなか行けない…という人を対象にパンと魚の販売をしています。

- とき
    - ▷ パンの販売 = 毎月第3月曜日
    - ▷ 魚の販売 = 毎月第4木曜日
    - ※ 時間はいずれも午後2時30分から  
(なくなり次第終了)。
  - 住所 鞍手町大字新延2647番地2
  - 問い合わせ ☎ 43局3000番 (担当: 小川)





# 令和元年度 鞍手町職員採用試験

一般行政職・保健師の採用試験を行います

鞍手町では、次のとおり職員の採用試験を行います。

募集職種 (採用予定人員)	一般事務 (1人程度)	保健師 (1人程度)
試験日時	令和2年1月19日(日) 10:00～13:10	令和2年1月26日(日) 13:00～15:10
試験会場	くらじの郷（鞍手町大字新延414番地1）	鞍手町役場（鞍手町大字中山3705番地）
受験資格	平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人	<ul style="list-style-type: none"> <li>昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保健師の免許を有する人（令和2年3月31日までに取得が見込まれる人を含む）</li> <li>普通自動車免許を有する人（令和2年3月31日までに取得が見込まれる人を含む）</li> </ul>

※採用予定人員と試験会場は変更になる場合があります

- **申込受付期間** 12月2日(月)から令和2年1月7日(火)まで(土・日・祝日は除く)。時間は午前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
  - **申込用紙・試験案内の配付** ▷窓口・インターネット配付=12月2日(月)から役場総務課人事係で配付(土・日・祝日は除く)。時間は午前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。また、町のホームページからダウンロードすることもできます  
▷郵送配付=採用試験申込書請求と朱書きした封筒に140円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して請求してください
  - **申し込み・問い合わせ** 役場総務課人事係(〒807-1392 鞍手町大字中山3705番地)まで

**休日** 土・日・祝日、  
1月1日から3日まで。  
**有給休暇**3日間あり  
**仕事内容** 総合相談、  
予防ケアプランの作成、  
地域の関係機関や支援  
者とのネットワークづ  
くり、パソコン入力など  
**賃金** 月額20万円。別  
途、時間外勤務手当、  
通勤手当支給  
**問い合わせ** 地域包括  
支援センター☎4319番まで。  
生年金、雇用保険に加  
入します

**防災行政用無線と  
エリアメールで  
訓練放送をします**

# 自衛隊就職説明会 自衛官採用試験を行います

地▽受験資格＝日本国籍の18歳以上33歳未満の人▽申込締切＝令和2年1月14日（火）  
問い合わせ＝自衛隊飯塚地域事務所（0948）22局4847番まで

- ところ ユメニティの時開演  
おがた大ホール
- 問い合わせ 第九問  
みやわか実行委員会 (090) 1143局  
2595番まで

第10回ハートトウハート第九コンサートを行います。第九を日本語で歌つて、地域の輪を広げて、今年で10周年を迎えます。

今年で10周年  
ハートトウハート  
第九コンサート

介護保険嘱託職員を  
募集しています



JUSE-RA-2015 CMU08

**お届けしたいのは安心です。**

株式会社 タスク TEL:0949-42-8005  
行政書士神森事務所 TEL:0949-52-7033

鞍手郡鞍手町中川12341-1 HP:<http://www.task-gyosei.com/>





## 町立保育所、私立保育園の入所受付が始まります

役場、各保育所(園)で受け付けます

町では、次のとおり町立保育所と2つの私立保育園の令和2年度入所受付を行います。なお、剣第一保育所は今年度をもって閉所するため、令和2年度の募集はありません。

●とき 令和2年1月6日(月)から31日(金)まで。時間は午前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)(役場のみ)

●申込書配布・提出場所 ▷新規入所=役場  
福祉人権課児童人権係▷継続入所・継続児の弟妹の入所=入所中の各保育所(園)

●入所条件 保護者が仕事をしている、母親が妊娠中または出産から間もない、同居親族(長期入院等している親族含む)を常時介護または看護しているなどの理由で、日中保育ができない家庭の児童

●対象者 ▷町立保育所=生後4か月から小学校入学前までの児童▷私立保育園=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(住民税非課税世帯の0~2歳児、3~5歳児は無料)

●問い合わせ 役場福祉人権課児童人権係まで

最低賃金額の引き上げ  
局労働基準部監督課賃金室  
☎(092)411局  
1局4578番まで

●問い合わせ 福岡労働  
パー=889円▷自動車(新車)  
小売業=940円

機械器具製造業=940円▷百貨店、総合スー  
パー=889円▷自動車(新車)  
小売業=940円

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=926円▷輸送用機械器具製造業=940円▷百貨店、総合スー  
パー=889円▷自動車(新車)  
小売業=940円

●問い合わせ 福岡労働  
取組実施日までにキャリアアップ計画書の提出が必要です。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ 福岡労働  
障害者週間に  
おいでな祭を行います

障害者週間に  
おいでな祭を行います

●問い合わせ 福岡労働  
局福岡助成金センター  
☎(092)411局  
4701番まで

●問い合わせ 福岡労働  
障害者週間に  
おいでな祭を行います

●とき 12月5日(木)  
午前9時30分から午後2時まで

●とき 12月5日(木)  
午前9時30分から午後2時まで

●問い合わせ 福岡労働  
障害者週間に  
おいでな祭を行います

●ところ 名もなき・ぎや  
らりい(直方市殿町2番13号 旧直方家具)  
センターカのん☎241551番まで

●問い合わせ 福岡労働  
鞍手町成人式は20歳の人が対象です

●とき 平成30年6月13日、成  
人年齢を20歳から18歳に  
引き下げるなど等を内容  
とする民法の一部を改正  
する法律が成立し、令和  
4年4月1日から施行さ  
れることになりました。

●とき 町では、これから成人  
式を迎える皆さんの不安  
を解消するため、昨年か  
ら成人式の対象者につい  
て検討を重ねてきました。  
その結果、次の理由で鞍  
手町成人式は、これまで  
どおり年度内に20歳にな  
る人を対象として開催す  
ることとなりました。

●主な理由 ①18歳は高校3年生の学年にあたり、対象者の多くが進路決定にかかる大切な時期であるため、成人式への参加が難しい。  
②20歳を対象にすることで、進学や就職等で鞍手町を離れている人も帰省し、同級生と郷

土を懐かしみ、また、仲間を大切に思う心を育む良い機会になる。  
③民法上の成人年齢は引き下げられるものの、すべての権利が現在の成人と同等に認められるではなく、20歳がすべての年齢制限となる歳となる。

●問い合わせ 教育課生涯学習係まで

## 広報くらべ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 役場政策推進課政策係まで



*Make your dream possible with Shiraishi Juku. SINCE 1970 3,600名の卒塾生に支えられ49年*

## 鞍手高校全員合格実績 7年連続(2009~2015)+2017~19

### 【平常授業概要】

【特色】 ①中1から入試5科目  
②部活対応(授業開始PM7:30)

学年	科 目	曜 日	授業時間	受講 料
小5・6	国・算	月・水	17:00~18:00	7,000円
中1・2	国・数・社・理・英	月・水・金	19:30~22:00	17,000円
中3	国・数・社・理・英	火・木・土	19:00~22:00	22,000円

### 【冬期講習概要】 期間:12月24日~1月7日

学 年	科 目	日 数	時 間	受 講 料
中学1年	英・数・国・理・社	8日間	19:00~22:00	14,000円
中学2年	英・数・国・理・社	8日間	19:00~22:00	14,000円
中学3年	国・数・社・理・英	10日間	9:00~15:00	28,000円



白石塾

お気軽にお問い合わせください。

個々の能力を最大限にのばします。

0949-42-7142

**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々に異動があった場合、14日以内に届け出を忘れたり、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

**町内の交通事故発生状況**



【10月中】

件数	4件(-2)
死者	0人(±0)
傷者	8人(±0)

【累計】

件数	53件(-13)
死者	0人(-2)
傷者	71人(-14)

(かっこ内は前年比)

**巡回交通事故相談**

- とき 令和2年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 中間市中央公民館(中間市蓮華寺)
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所 ☎ (092) 643-3168番まで

**のむがた警察署だより**

直方警察署管内での犯罪発生状況

【10月中】

【累計】	
刑法犯総数	76件(+14)
オートバイ盗	0件(-2)
自転車盗難	6件(-4)
空き巣	3件(+2)
刑法犯総数	575件(-216)
オートバイ盗	7件(-17)
自転車盗難	62件(-10)
空き巣	31件(-19)

**生活安全課からのお知らせ**



お住まいの地区的犯罪発生状況は、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

- 交付する日 (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 役場福祉人権課高齢者支援係窓口

国民健康保険に加入している皆さんは、交通事故などでけがをしたときは必ず届出を

国民健康保険の加入者で交通事故やけんかなど

役場へ届け出してください。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

**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歳以上の人々が対象となる医療保険制度です。75歳の誕生日以後は、現在加入している医療保険にかかるらず、後期高齢者医

- 問い合わせ 役場保険

**後期高齢者医療に加入している皆さん**

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

- 問い合わせ 役場保険

**後期高齢者医療に加入している皆さん**

申請に必要なもの

- 申請場所 康課公費医療係窓口
- 申請に必要なもの

期高齢者医療制度の保険証・印かん

- 問い合わせ 役場保険

一定の障害がある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

**後期高齢者医療に加入できます**

1月に65歳を迎える人(昭和30年1月2日から2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。

**介護保険証を交付します**

保険、保険料、一部負担割合などが異なります。詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ 役場保険

**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 直鞍急患センター ☎ 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いただけます。

<http://chokuan-medical.jp/touchoku/touchoku.cgi>



第三者行為によつてけがをした場合は、すぐに警察に届け出してください。その後、国民健康保険を使つて診療を受ける場合は、必ず役場へ届け出でください。届出がないまま診療を受けようとした場合、「国保が使えません」と言われることがあります。

後期高齢者医療保険証を特定記録で郵送します。後期高齢者医療保険証を人(昭和20年1月1日から1月31日までに生まれた人)には、12月中旬に

療へ加入することになります。1月に75歳になると、課税所得が690万円未満の被保険者がいる場合には限度額適用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。日からして外診療が決まつたときは、入院または高額な外診療が決まつたときは、前もつて手続きを

して下さい。すでに認定証を持つている場合は、前もつて交付の手続きを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。

で、入院または高額な外診療が決まつたときは、前もつて交付の手続きを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。

額認定証を発行します。また、窓口負担が3割で、課税所得が690万円未満の被保険者がいる場合には限度額適用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。日からして外診療が決まつたときは、入院または高額な外診療が決まつたときは、前もつて手続きを

して下さい。すでに認定証を持つている場合は、前もつて交付の手続きを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。

# 水道管の凍結に備えましょう

凍結した水道管に熱湯は「厳禁!!」

寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂する恐れがあります。露出した水道管には、図1のように寝る前に糸が引く程度に水を流したままにする、保温チューブを巻くなどして凍結を予防しましょう。また、メーターボックス内の凍結予防には、図2のように布やビニール袋に新聞紙を丸めたものを詰めるのが効果的です。

水道管が凍って水が出なくなった場合は、ぬるま湯をゆっくりかけて溶かしてください。熱湯をかけると、破損してしまう恐れがありますので、ご注意ください。

●問い合わせ 役場上下水道課上水道工務係まで



(図1)



(図2)

町では、次の要件をすべて満たしている人を対象に、介護用品の給付サービス事業を行っています。

- 対象者** ①町の介護保険被保険者で介護保険の認定がある在宅の65歳以上の人または65歳未満の初老期認知症に該当する人②介護保険認定時の主治医の意見書に尿失禁ありと記載があり、おむつが必要な

●必要なもの 交付案内明書（運転免許証等）  
●問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで  
取りに来る人の身分証があり居住している人が指定しているもの）

人、または実態調査により失禁ありと認められた人③町内に住民票が指定しているもの）  
●支給額（月額） ▷世帯と本人が町民税非課税￥6千円以内▽本人が町民税非課税￥3千円以内  
●問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで  
が指定しているもの）

## 栄養はバランスよく行っています（夕食分）

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、次とれた夕食のお弁当配食

●対象 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 毎日（曜日を

年末年始はごみとし尿の収集日が変わります



### 収集日をお間違いなく!!

年末年始期間は、ゴミとし尿の収集日が次のとおり変わります。お間違えのないようご注意ください。

●固形燃料用（燃える）ゴミ ▷月・木曜日の収集地区=1月2日（木）の収集はありません▽火・金曜日の収集地区=1月3日（金）の収集はありません  
●燃えないゴミ・粗大ゴミ ▷西川・古月地区=1月1日（水）の収集を12月28日（土）に変更します

●ビン・カン類 全地区変更ありません

●ペットボトル 全地区変更ありません

●し尿 ▷剣・古月地区=12月30日（月）の午後から1月3日（金）までお休みします▽西川地区=12月31日（火）から1月3日（金）までお休みします※来客が多く汲み取りが心配される場合は事前に業者にご相談ください

●問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで

## 災害義援金募金活動 ご協力のお礼とご報告

●申込み・問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで  
●本人負担額 1食につき300円

募金活動にご協力いただきいたみなさんに心より厚くお礼申し上げます。  
これらの義援金は全額、佐賀県共同募金会、中央共同募金会へ送金しました。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

くらて元気まつり実行委員会では、10月27日に開催した2019くらて元気まつり内で「令和元年佐賀県豪雨災害」「令和元年台風第19号災害」の被災地支援のため、義援金の募金活動を行いました。この結果、令和元年佐賀県豪雨災害義援金として5千699円、令和元年台風第19号災害義援金として6千991円、合計1万2千690円の義援金が集まりました。

●社会福祉協議会へ  
▽香月瞳様（香月瞳）▽坂田加代子様（坂田加代子）▽八尋（八尋）▽山ヶ崎（山ヶ崎）



くらて元気まつり実行委員会では、10月27日に開催した2019くらて元気まつり内で「令和元年佐賀県豪雨災害」「令和元年台風第19号災害」の被災地支援のため、義援金の募金活動を行いました。この結果、令和元年佐賀県豪雨災害義援金として5千699円、令和元年台風第19号災害義援金として6千991円、合計1万2千690円の義援金が集まりました。

●社会福祉協議会へ  
▽香月瞳様（香月瞳）▽坂田加代子様（坂田加代子）▽八尋（八尋）▽山ヶ崎（山ヶ崎）

**鞍心館**  
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…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



テーマ  
「風邪を予防する!!」

**【ブリの中華風揚げ浸し】** 1人当たりの栄養価 327kcal

**■材料（6人分）**

ブリ（6切れ）、片栗粉（大さじ3）、揚げ油（適宜）、長ネギ（1/2本）、ゆず（1個）【A…砂糖（大さじ2.5）、しょうゆ（大さじ2.5）、酢（大さじ2.5）、ごま油（小さじ1.5）】

**■作り方**

- ① 長ネギは縦半分に切り、2mm幅でななめにスライスする。
- ② パットに【A】の材料を入れ、5mm幅輪切りにスライスしたゆずを浸しておく。
- ③ ひと口大に切ったブリに片栗粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
- ④ 熱いうちに揚げたブリと長ネギを②のたれに漬け15分くらい置く。



**【根菜の中国風きんぴら】** 1人当たりの栄養価 69kcal

**■材料（6人分）**

れんこん（240g）、ごぼう（150g）、にんじん（60g）、サラダ油（大さじ1）、【B…オイスター・ソース（大さじ2）、しょうゆ（小さじ1.5）、豆板醤（小さじ1）】

**■作り方**

- ① れんこんは一口大の薄い乱切りに、ごぼう、にんじんは1cm幅ぐらいの細い乱切りにする。れんこんとごぼうは水にさらして、水けをよくふく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ごぼうを入れて2~3分炒める。れんこんとにんじんも加えて、焼き目をつけるように炒め、【B】の材料を加えて煮からめる。



### 風邪から身体を守る

ウイルスなどから身体を守る抵抗力を高めておくことため、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。特にたんぱく質とビタミン類は不足しないように…。

●たんぱく質 のどや鼻の粘膜を作るもとになり、抵抗力アップに役立ちます。低脂肪の良質なたんぱく質がおすすめです。

⇒鶏ささみ、納豆、豆腐など

●ビタミンA・C・E 体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり免疫機能の低下を防ぎます。また、ビタミンAは、のどや鼻の粘膜の保護機能も高めます。

⇒ビタミンA…うなぎ、レバー、にんじん、かぼちゃなど

⇒ビタミンC…果物、緑黄色野菜など

⇒ビタミンE…かぼちゃ、アーモンド、鮭など

## 12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	人権週間の集い講演会（中央公民館：14時～、6ページ参照）
4	水	
5	木	1歳半、3歳健診（くらじの郷保健棟、10ページ参照） 補聴器相談（くらじ病院：14時～16時30分、13ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
7	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
8	日	
9	月	
10	火	乳幼児相談（くらじの郷保健棟、10ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、13ページ参照）
11	水	
12	木	4ヶ月健診（くらじの郷保健棟、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、13ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	7か月、12か月健診（くらじの郷保健棟、10ページ参照）
20	金	心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、14ページ参照）
21	土	
22	日	真ん中くらてコンサート（中央公民館：18時～、表紙・折込チラシ参照）
23	月	
24	火	補聴器相談（くらじ病院：14時～16時30分、13ページ参照）
25	水	国民健康保険税（第7期分）、固定資産税（第3期分）、後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（13ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、18ページ参照）
26	木	補聴器相談（くらじ病院：14時～17時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、18ページ参照）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	



●町の人口・10月の人の動き

- |              |         |
|--------------|---------|
| ・人口 15,879人  | ・出生 8人  |
| ・男性 7,553人   | ・死亡 21人 |
| ・女性 8,326人   | ・転入 48人 |
| ・世帯数 7,510世帯 | ・転出 42人 |

(令和元年10月31日現在)

編集●広報委員会

発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手町大字中山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>