

新たな力で健康な暮らし

ふくくら 広報

くらて

CONTENTS ～主な内容～ ●マイナンバーカードでマイナポイント……2～3 ●高血圧を放置しない!! あなたの「血圧」、大丈夫?……4～5 ●まちの話題・すくすく日記……6～7 ●ひろば・広報ぎゃらりー……8～9 ●ほん大好き……10 ●くらて病院・大村訪問看護ステーション管理者の調子はいかが?……11 ●いきいき健康だより……12 ●年金のそこの知りたい……13 ●税務 Q&A……14 ●くらしの情報……15～19 ●元気になる献立・12月のカレンダー……20



最年長は 99 歳

11月11日のペタンク交流戦。写真中央は、「週に3日はスポーツを欠かさないことが長生きの秘訣。交流戦に参加することが楽しみ。」と話す最年長の山本幸旺さん（99歳）。1試合目は負けましたが、安定感抜群の投球を披露していました。

12

December
2020
No.732



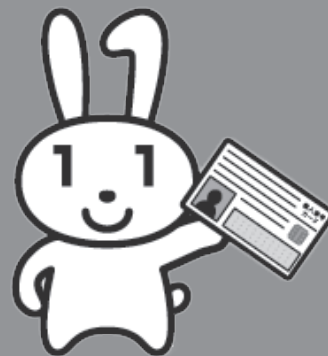
平常時は、町のさまざまな情報や「ごみの分別方法」等の検索ツールとして、災害時は避難情報の受信ツールとして活用できます。ぜひ、ご登録ください。





急ごう!!
まだ間に合う!!

上限 5,000 円
相当のポイントを付与



スマホでカンタン申請！マイナンバーカードの申請はお早めに！

令和2年12月と令和3年1月の土曜日は マイナンバーカードの受取りができます

町では、仕事や学校等で平日でのマイナンバーカードの受取りが難しい人を対象に、12月と1月の土曜日に窓口を開設します。マイナンバーカードの受取りは事前に予約が必要です。

窓口対応できるのはマイナンバーカードの交付に関することです

土曜日の窓口で行えることは、①マイナンバーカードの交付に関する事②マイナンバーカードの申請書の再発行に関する事③マイナポイントの申込み（事前に希望のキャッシュレスサービスをご準備ください）に関する事です。

住民票、その他の証明書等は発行できません

留意事項

受取り可能な日時、場所は以下のとおりです。

日時			ところ
令和2年	12月5日、12日、19日	午前9時00分から 午前11時30分まで	役場税務住民課 住民係①番窓口
令和3年	1月9日、16日、23日、30日		

※平日は、通常通り午前9時から午後4時30分まで受取りの予約が可能です（ただし、木曜日は18時30分まで）。

※受取りの際は、役場から送付した交付案内通知に記載している必要なものを揃えてお越しください。

●予約・問い合わせ 役場税務住民課住民係まで

① マイナンバーカードの申請・取得

マイナンバーカードは、パソコン・スマートフォン・郵便・マイナンバー対応の証明写真機から申請することができます。

- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用 WEB サイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用 WEB サイトの URL が届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



パソコン

- ①交付申請書に必要事項を記入し、6 か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



郵便

- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書の QR コードを読み取る
- ③申請用 WEB サイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用 WEB サイトの URL が届いたら顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



スマホ

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の QR コードをバーコードリーダーにかざす
- ③画面の案内にしたがって必要事項を入力
- ④顔写真を撮影して送信し、申請完了



※役場にも設置しています

証明用写真機

申請から約 1 か月後、役場から申請者本人に交付案内通知を発送します。通知が届いたら、役場に予約をして申請者本人が来庁し、マイナンバーカードを受け取ってください。

② マイナポイントの申込みと利用方法

取得したマイナンバーカードを使って予約・申込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービス（QR コード決済、電子マネー、クレジットカードなど）でチャージやお買い物をする、そのキャッシュレス決済サービスで、ご利用金額の 25% 分のポイントをもたらるのが「マイナポイント」のしくみです（もらえるマイナポイントは 1 人あたり 5,000 円分が上限です）。マイナポイントホームページにて内容をよく確認して、申込みをしてください。

● STEP1 マイナポイントの予約・申込み

【スマートフォンからの申込み方法】マイナンバーカード、選択したキャッシュレス決済サービスを準備し、マイナポイントアプリをダウンロードして起動、「マイナポイントの予約」より画面の案内にしたがって予約・申込み

※予約・申込みには「マイナポイントアプリ」とマイナンバーカード受取時に設定した「数字 4 桁のパスワード」が必要です。マイナポイントアプリは右記の QR コードからダウンロードすることができます。



● STEP2 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージ又はお買い物

チャージ額または購入額に応じて、選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとして、マイナポイント（1 人あたり 5,000 円上限）がもらえる

※令和 3 年 3 月 31 日までのチャージ又はお買物がポイント付与の対象です。

※キャッシュレス決済サービスのポイント付与方法、タイミングなどはマイナポイントホームページまたはキャッシュレス決済サービス事業者にご確認ください。

※上記の申込み方法の他、パソコン（別途カードリーダーライタが必要）、役場住民係窓口、指定のマイナポイント手続きスポットでも申込み可能です。



高血圧を放置しない!!

あなたの

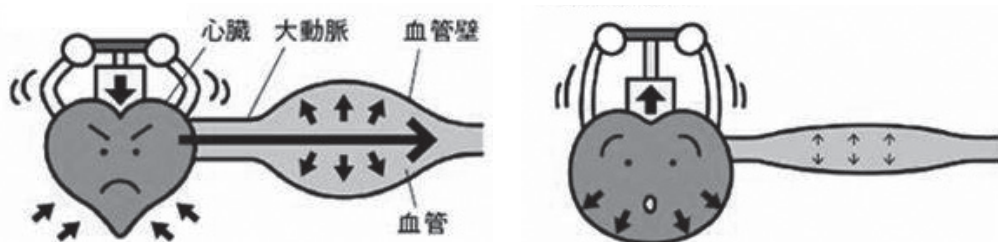
血圧

大丈夫？

血液は、心臓が収縮したり拡張したりすることで全身に送り出しています。このとき血液が血管の壁を押す力を血圧といいます。血圧が高くなるのは、心臓がギュッと縮んで勢いよく血液が動脈に流れるときです。これが上の血圧で、**収縮期血圧**といわれています。一方、血液を送り出したあと心臓が広がって動脈にかかる圧力が低いときが下の血圧で、**拡張期血圧**といわれています。

●収縮期血圧

●拡張期血圧



◎高血圧の基準は？

医療機関で高血圧と診断されるのは、上の血圧が **140** 以上、もしくは下の血圧が **90** 以上の場合です。家庭血圧で高血圧と診断されるのは、上の血圧が **135** 以上、もしくは下の血圧が **85** 以上の場合です。

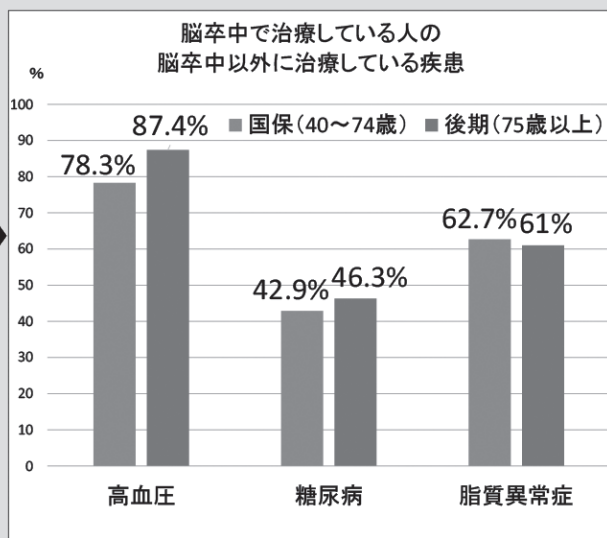
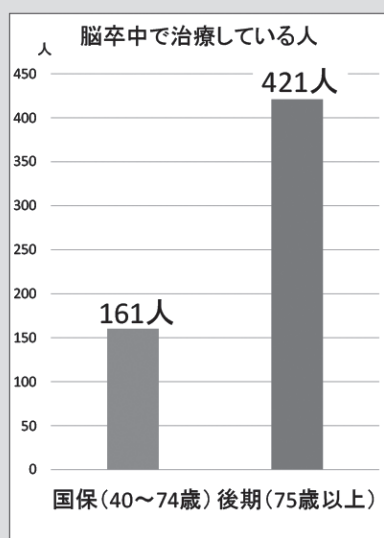
家庭で測定する場合は、リラックスして測定できることから、5 ずつ低い値になっています。

(高血圧治療ガイドライン 2019)

高血圧

	診察室で測定	家庭で測定
上の血圧 (収縮期)	140 mmHg 以上	135 mmHg 以上
	または	または
下の血圧 (拡張期)	90 mmHg 以上	85 mmHg 以上

鞍手町の脳卒中で治療している人の状況



(国保データベースシステム令和2年5月診療分)

脳卒中中で治療している人の状況を見ると、その背景に高血圧であることが分かります。令和元年度に鞍手町で特定健診を受診した人（1千183人）のうち、血圧が160/100mmHg（シリメートルエイチジー）以上の人が84人もいました。高血圧の怖さは自覚症状がないのに、やがて脳卒中や心筋梗塞等につながることにあります。

◎高血圧を見逃さないために、適切な測定方法を知って、家庭で血圧を毎日測るようにしましょう。

血管は圧力に対して痛みを感じないようにできているため、血圧が高くても自覚症状はありません。そのため、ある日突然、**脳卒中**や**心筋梗塞**、**腎不全**など命に関わる重大な病気を引き起こす場合があります。ただし、生活習慣の改善や薬による治療などで血圧を下げれば、こういった病気の発症率を下げることは可能なので、日ごろの生活から血圧のコントロールをしておくことが大切です。



家庭で血圧測定をする目的は

普段の血圧の状態を正確に知ることです

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「**仮面高血圧**」が分かります

血圧の正しい測定方法

毎日、家庭で血圧を測定して記録し、適切な自己管理と治療に役立てましょう。血圧が高い場合は、医師に相談しましょう。



● 測定のポイント

- ①カフは心臓と同じ高さで測定しましょう
- ②椅子に座って1分から2分経ってから測定しましょう
- ※上腕測定タイプの血圧計がお勧めです

● 測定のタイミング

- 1日2回測定しましょう。
- 【朝】起床後1時間以内、トイレに行ったあと
朝食前、薬を飲む前
- 【夜】寝る直前
- ※入浴や飲酒の直後は避ける

◎高血圧対策で重要なのが「減塩」です。早くからの減塩が高血圧の発症予防につながります。

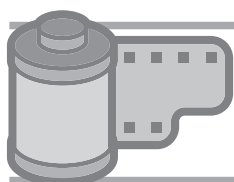
20歳以上の日本人の1日の食塩摂取量は、令和元年は男性**10.9g**、女性**9.3g**です（厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」）。しかし、健康な人の適切な食塩摂取量は、男性**7.5g**未満、女性**6.5g**未満とされています。（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版）つまり、現状よりおよそ2～3gの減塩が必要ということです。さらに、高血圧の人は**6.0g**未満とより厳しく設定されています。

令和2年度、鞍手町で特定健診を受診した218人の食塩摂取量を調べたところ、4.2g～14.4g（平均9.1g）とばらつきはありましたが、塩分をとりすぎている傾向にありました。

小さいうちから薄味に慣れ、食塩のとりすぎを防ぐことで、将来の高血圧発症予防につながる可能性があります。ただし、子どもの味覚や食習慣を決定づけるのは、周りにいる大人です。大人が率先して減塩に取り組むことが重要です。

◎血圧の測り方や減塩については気軽にご相談ください

●相談・問い合わせ 総合福祉センター保健棟（役場保険健康課健康増進係） ☎42局8812番まで



まちの話題

My Town Topics



長年の活動に感謝を込めて

▶ 福岡県社会教育委員連絡協議会から表彰

鞍手町の社会教育委員としての長年の功績を称え、由衛久子さん（弥生）が福岡県社会教育委員連絡協議会から表彰されました。

由衛さんは、平成20年から現在まで社会教育委員を務められるとともに、町の読書活動の普及・啓発に長きにわたりご尽力され、子どもたちの健全育成や社会教育の振興に日々活動されています。



自主防災組織で災害に備える

▶ 新中山区防災訓練

10月18日、新中山区で防災訓練が行われました。訓練の内容は、菅野区長（新中山区自主防災組織会長）の指揮の下、情報班、活動班、民生班、看護班に分かれた自治会役員等のみなさんが世帯の見回りや要救護者の救出、けが人の看護等を実施するというもの。訓練を見守った鞍手消防出張所の職員は「計画のとおり実施されており、いい経験になったと思う。災害時には落ち着いて行動するのが難しいため、日ごろから備えが大切」と話していました。



役場ってどんな場所？

▶ 剣北小学校2年生15人が鞍手町役場を社会科見学

10月20日、剣北小学校の2年生15名が社会科見学で役場を訪れました。児童たちは、普段はなかなか入ることのできない議事堂で職員に「鞍手町役場は何人が働いていますか？」「どのような仕事をしていますか？」などの質問をしていました。

その後、実際に庁舎の中を一周して各課でどのような仕事が行われているかを、興味津々で話を聞いたり見たりして学んでいました。終始、元気いっぱいな児童たちに職員もパワーをもらえたひと時でした。

いつまでも元気で丈夫な歯

▶ 高橋綱雄さんが8020推進財団理事長賞を受賞

厚生労働省が推進している8020運動は、80歳になっても自分の歯を20本以上保つために行っている運動です。今年度、城ヶ崎区在住の高橋綱雄さんが直方歯科医師会の推薦で「高齢者良い歯の表彰」を受けました。

令和3年3月で85歳を迎える高橋さんは、健康な歯を保つために、「朝・夜の歯磨きは欠かさないこと、食後や手洗いのときにうがいをする」とを心がけていると秘訣を教えてくださいました。

現在も定期検診を受けることを欠かさず、歯の状態に変わりのない高橋さんは、「歯だけではなく、運動したり、健康でいられるように頑張ります」と目標を語ってくれました。



すくすく日記

12月生まれ



きむらみれん
木村巫蓮ちゃん

令和元年12月3日生まれ

みったん♡1歳のお誕生日おめでとう♪お姉ちゃん、お兄ちゃんたちとこれからも楽しく過ごそうね☆大好きだよ♡
(父 祐良さん、母 順子さん・中山)

お待ちしております

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。1月生まれは、12月10日（木）までに申し込んでください。申し込みや問い合わせは、役場政策推進課政策係 ☎42局2111番 (jouhou@town.kurate.lg.jp) まで。

8団体を表彰

▶ 11月2日、鞍手町表彰式

町の自治振興のため、町の公益のため相当の金品を寄附した団体や町民の模範となるような善行があった団体を表彰する鞍手町表彰式。今年は11月2日に役場で表彰式が行われ、8つの団体及び企業に善行表彰が贈られました。

鞍手ライオンズクラブは、解散に伴い多額のご寄附をいただきました。いただいた寄附金は、図書室に鞍手ライオンズ文庫を設置し、青少年の育成に使わせていただきます。

株式会社サンシャインイトセ、株式会社ニッショウテクノス、みずほパック株式会社及び鞍手町地域開発協力会からは、新型コロナウイルス感

染症の流行に伴い、マスクが不足する中、貴重なマスク及びフェイスシールドを町にご寄附いただきました。株式会社カラー及び鞍手町商工会青年部は、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、子どもたちが安心して施設を利用できるように、町内の各小・中学校、幼稚園、保育園、保育所の子どもたちが手に触れる場所の除菌・抗菌作業をしていただきました。中山北区自主防災組織のみなさんは、大雨のときに、冠水した道路等のバリケード設置による通行止め等、歩行者や車両等の二次被害を防ぐ活動に尽力していただきました。



プロに負けない熱い戦いを

▶ 福岡ソフトバンクホークスジュニアチームに選抜

鞍手ベアーズ在籍の浦田心奈さん（室木小6年生）が福岡ソフトバンクホークスジュニアチームに選抜されました。

浦田さんは現在、日本野球機構（NPB）及び、同機構に所属するプロ野球12球団が主催する少年野球の大会に向け、練習に励んでいます。大会は、12月29日から31日にかけて明治神宮球場・横浜スタジアムで開催され、二塁手として出場する予定です。

憧れの選手はソフトバンクホークスの周東佑京選手と話す浦田さんは、11月9日に岡崎町長を表敬訪問した際にも「ヒットをたくさん打ちたい。塁に出たらリードを大きくしてプレッシャーをかけたい。」と力強く話してくれました。

浦田さんが所属する鞍手ベアーズからは、過去に2名（2017年選抜・一ノ瀬颯さん、2018年選抜・吉岡大和さん）が選抜されていますが、女の子が選抜されるのは今回が初めてとなっています。

給食室で火災発生！！

▶ 古月保育所で避難訓練

11月12日に古月保育所で避難訓練が行われました。訓練は給食室からの火災を想定して行われ、子どもたちは先生のお話を聞いて運動場に避難。その後、消防士から何のために訓練するのかを教してもらい、消防車の放水の様子やなどを見学していました。

子どもたちは、カッコいい消防車や消防士の姿目の前で見ることができ、とても嬉しそうな顔をしていました。訓練の大切さを知る良い機会となったようです。



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、8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、小竹町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。



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。

読者の皆さんのページです。

ひろば

令和2年度鞍手町成人式の会場が 総合福祉センター体育館に 変更になりました

●教育課生涯学習係

令和2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。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。



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催内容等に変更が生じた場合は、ホームページ等でお知らせします

●対象者 平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの人

●とき 令和3年1月10日（日）午前10時30分受付開始

●ところ 総合福祉センター体育館（会場が変更になりました）

●問い合わせ 教育課生涯学習係まで

鞍手町中央公民館 トイレ改修工事のお知らせ

●教育課文化振興係

鞍手町中央公民館大規模改修工事の一環でトイレ改修工事を行っており現在、使用できません。工事中は、歴史民俗博物館と体育館側のトイレを使用してください。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

●とき 令和3年3月26日（金）まで（予定）

●ところ 鞍手町中央公民館1階・2階トイレ（多目的トイレ含む）

●問い合わせ 教育課文化振興係まで

介護予防サポーター 養成講座

●鞍手町地域包括支援センター

介護予防サポーターを育成する講座です。自分の健康づくりや地域のために役立つことを学んでみませんか。講座では、「ふっくらくらくら体操」を使って毎回、運動をする予定です。全講座終了後に修了証を交付して、希望者には介護予防事業での活動を依頼します。

●とき 令和3年1月18日から毎週月曜日（祝日を除く全9回）。時間は、午前10時から11時30分まで

●ところ 総合福祉センター管理棟研修室A B

●対象者 町内在住の74歳以下の人で、参加に送迎等を要しない人。鞍手町に住民票のある人

●参加費 無料

●募集人員 15人程度（定員になり次第締め切ります）

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めながら開催します

※参加希望者には、後日に案内を個別に郵送します

●問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター ☎43局3019番まで



サポーターとして活躍している様子

手編み

河野ミツエさん
（い牟田）



縄編を入れたベストです。寒くない様に衿もつけてみました。3才と1才のひ孫のベストをあみました。

粘土

森 恵津子さん
（新北）



石粉粘土で、クリスマスツリーを作成しました。粘土を薄く伸ばしてフリルをつけます。飾り品は、50個ほど付けています。（縦50cm、横20cm、円すい形）

白熱の「健康づくりペタンク交流戦」 制したのは弥生Aチーム!!

●鞍手町老人クラブ連合会

11月11日、総合福祉センターのグラウンドで鞍手町老連健康づくりペタンク交流戦が行われました。今年の大会は、新型コロナウイルス感染症を予防しながらの開催になりましたが、全24チーム70名の選手が参加しました。



また、この大会は、聴覚に障がいを持つている人にも参加しやすい工夫をしています。緑色のゼッケンを着用することで、周りの参加者の支援を受けやすくなっています。障がいの有無にかかわらず、全員が同じように楽しめて、楽しく仲間づくりができるので、ぜひ参加してください。

スポーツを通して、高齢者の健康づくりと交流の輪が広がり、鞍手町に住んでよかったと言える元気で明るいまちづくりを願っています。

交流戦の結果は次のとおりでした（丸数字は順位とチーム名です）。

●結果 ①弥生A ②大池A ③弥生B

直方・鞍手地域の体験交流型イベント 「ちよつくらふれ旅」の担い手募集!!

●株式会社NOTE

あなたも住民参加体験プログラムを企画・開催する担い手になりませんか?希望する場合は、福岡県庁ホームページを下記QRコードより確認してください。
※令和3年「ちよつくらふれ旅」は7月から11月までの開催を予定しています。



●募集締切 令和3年1月8日(金)まで
●問い合わせ 株式会社NOTE ☎(080) 40577局9743番まで

令和3年1月31日は

「鞍手町商工会 青年部プレゼンツ!!GOTO鞍手」 奮ってご参加ください

●鞍手町商工会青年部

鞍手町商工会青年部では、次のとおり「鞍手町商工会青年部プレゼンツ!!GOTO鞍手」を開催します。
新型コロナウイルス感染症の拡大予防に最大限努め、町民のみなさんが楽しめるアットホームなイベントにしたいと考えています。なお、今後の状況によっては、イベントの中止や内容の変更の場合があります。

●とき 令和3年1月31日(日) 午前10時開場、10時30分開会

●ところ 鞍手町文化体育総合施設内(予定)

●イベント 地域で活躍するクラブチームの紹介、ダンス、小運動会、ビンゴ大会、打ち上げ花火など
●問い合わせ 詳しいことは、鞍手町商工会事務局 ☎42局0357番(担当高山)まで

「タイムカプセル」イベントの 参加者を募集します

●鞍手町商工会青年部

10年後の自分へ手紙を送ってみませんか?「鞍手町商工会青年部プレゼンツ!!GOTO鞍手」当日に、タイムカプセルイベントを実施します。

希望される人は、当日手紙を持参して、ご来場ください。様式は自由です。封筒には住所と名前を記入してください。なお、希望者が多い場合は、タイムカプセルに入らない場合もありますのでご了承ください。

※町内の小・中学校には別途案内(募集)します。

●問い合わせ 詳しいことは、鞍手町商工会事務局 ☎42局0357番(担当高山)まで

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。

パッチワーク

光仔さん
(パッチワーク教室)



風呂敷1枚で作ったエコバッグと来年の干支である丑の人形です。

短歌

石松一葉さん
(くらじ短歌会)

秋空の下、初めての芋掘りに興じる幼子。親子三代で過ごしたひとときを詠みました。

大きいねえ幼子の声は風にのり
ジジとパパとさつま芋掘る



今月新しく入りました。

※12月の新刊は、1日（火）からの貸出となります。

一般の本

- ・えにし屋春秋（著＝あさのあつこ）
- ・灯台からの響き（著＝宮本 輝）
- ・世界でいちばん素敵な 大和言葉の教室
（監修＝吉田 裕子）

子どもの本

- ・あなたがいてくれたから（文＝コビ・ヤマダ）
- ・どどこかわいい（作＝たなか しん）
- ・しろくまきょうだいのセイウチまつり
（作＝庄野 ナホコ）

中でもこの本がオススメです。

タクジョ！

著＝小野寺史宜

様々なお客さんを乗せてはしる、タクシー女子のお仕事小説！
東京都江東区に暮らし、区内の営業所に配属された新卒のタクシードライバー・高間夏子（23歳）。女性比率は3パーセント不足という男社会で、個性あふれる先輩や同期たち、そして家族に励まされながら、全力で走り回ります。



これがぼくらにぴったり！

作＝アン・ローズ

靴ひもが切れてしまったので新しい靴ひもを買ったロンソンさん。けれど、歩き出すと新しい靴ひもなのに靴がおんぼろなのが気になって・・・？
どんどん物を買ったロンソンさんが最後にみつけた「ぴったり!!」なくらしとは？



子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により

12月の子どものお話の会はお休みします



90歳セツの
新聞ちぎり絵
著＝木村セツ

だんなさんを亡くしたことをきっかけに新聞ちぎり絵を始めたセツさん。この本は、セツさんが作った作品にひとこと添えた作品集となっています。新聞ちぎり絵を始めたばかりとは思えないような、素晴らしい作品たち。

セツさんの言葉と共に、色鮮やかで温かい作品を見ていると、なんだかホッとします。最後の方には、セツさんが新聞ちぎり絵を作るときに使う道具や、作り方も載っているの、興味を持って人はぜひ読んでみてください。



オルセー美術館で
さがせ!
作＝ニコラス・ピエロー

フランスの国立美術館、オルセー美術館。多くの美術品が飾られたこの美術館の人気者、シロクマの彫刻「ポンポン」が他のアート作品の中に隠れてしまいました!! 「ポンポン」は体の色や絵のタッチを他の作品にあわせて変えることで、上手に隠

れています。皆さんは「ポンポン」を見つけることが出来るでしょうか・・・？
作品をじっくりと見ながら、「ポンポン」を探すことで美術品を見る目も鍛えられる？かもしれない、オルセー美術館公式の「さがせ!!」絵本です。

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。広がる本だ。広がる本だ。
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



高齢の家族を自宅で介護・看護していきたいと考えていますが、自分たちだけでは不安です。(59歳・女性)

「地域包括ケアシステム」
をご存知ですか？

皆さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるように、地域内で助け合い・住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供できるシステムを「地域包括ケアシステム」と言います。

このシステムを実現するためには、介護職員や医療関係者をはじめとした多くの職種の人たちが連携する必要があります。その仲介役として地域包括支援センターやケアマネージャーが重要な役割を果たします。

中でも、このシステムの中で、訪問看護事業所は医療と介護を

繋ぐ役割を担います。

訪問看護とは？

訪問看護とは、看護師などの医療の専門職がご自宅を訪問して、その人の状態に応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてのお手伝いをします。

また、主治医の指示を受け、病院で行う医療処置を行うこともあります。

自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。

どのような人が訪問看護を受けることができますか？

子どもから高齢者、病状や障がい
の軽度や重度に関係なく、

すべての人が受けることができます。
訪問に関しては、介護保険、医療保険をご利用いただけます。

1回あたりの時間や回数を
教えてください

1回あたりの時間や回数については、病状によって個人差があります。利用者の人が住み慣れた我が家で、日常生活と療養生活の折り合いを見つけないが
ら、その人らしく過ごせるように、利用者や家族と時間を決めます。回数についても、主治医やケアマネージャーなど多くの
職種の人たちと連携をとりながら調整を図っていきます。

どのようにしたら
訪問看護を受けることが
できますか？

受診している医療機関の主治医、地域包括支援センター、ケアマネージャー、お近くの訪問看護事業所などにご相談ください。



訪問看護とは、看護師などの医療の専門職がご自宅を訪問して、その方の状態に応じた看護を行うことです。健康状態の悪化防止や、回復に向けてのお手伝いをします。



「アドバイザー」

大村恵子・おおむらけいこ・平成7年博多学園博多高等学校衛生看護専攻科卒業。平成20年4月鞍手町立病院勤務。令和2年4月より、くらで病院訪問看護ステーション管理者。



秋の総合健診(特定健診)について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の集団健診は、1回あたりの受診人数を制限して実施しています。集団健診をご希望の場合は、お早めに下記の日程にお申し込みください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

● 集団健診(健診) 日程

期 日		場 所
令和3年	1月24日(日)、25日(月)、27日(水)	総合福祉センター
	1月28日(木)	中央公民館

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで。
混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご確認のうえ、受診してください
- **申込方法** 申込書が届いている人は、定員になり次第締め切りますので、早めに必要事項を記入して返送してください。また申込書が届いていない人で健診を希望する場合は、電話でご連絡ください
- **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)、結核検診、特定健診、基本健診、肝炎ウイルス検診
- **申し込み・問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

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10日(木)	令和2年 7月16日から 令和2年 8月17日生まれ
1歳半健診	12月 3日(木)	平成31年 4月23日から 令和元年 5月25日生まれ
3歳健診		平成29年11月 3日から 平成29年11月29日生まれ

※7、12か月健診は該当者に通知しています

- **問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで

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。保健師が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** 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)
- **問い合わせ** 総合福祉センター保健棟まで



～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。今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が警戒されています。

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。うがいはのどに付着したウイルスや細菌を洗い流すだけでなく、のどを潤す役割もあります。まずは、口の中をゆすぎ、そのあと上を向いてガラガラうがいでのどの奥を洗い流しましょう。



◎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。

◎湿度管理

加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして湿度を保つようにしましょう。

年金の そこが知りたい

国民年金からのお知らせです

役場国保年金係 ☎ 42局 2111 番



Support

COMMENT

60歳になる前に 退職したときは 国民年金の 手続きを 忘れずに

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すと、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 16,540 円（令和 2 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。

免除された 保険料を 追納すると 年金額を 増やせます

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



●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



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、令和2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。申告前に証明が届かない場合は、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している人
- 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3年2月16日（火）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3年1月号の広報でお知らせします。



くらしの 情報

税等



今月の納税・納付

●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料―第6期分

納期限は12月25日（金）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 ▽税Ⅱ役場
税務住民課収納係▽保険料Ⅱ役場保険健康課
公費医療係まで

納税・納付は
確実な口座振替で

個人が納める町税や保

保険料は、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
で安心です。毎月15日ま

でに手続きをすれば翌月
の納付期限から口座振替
ができます。どうぞご利

用ください。口座振替依
頼書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。

●必要なもの 納税通知
書、通帳、通帳届出印

●取引金融機関 直鞍農業
協同組合、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・保険健康

課公費医療係まで

ストップ滞納!! 県下一斉徴収強化月間

町では、福岡県及び県
内市町村と連携し、個人
住民税をはじめとする地
方税の徴収率の向上と滞
納の縮減を図るため、11
月を「県下一斉徴収強
化月間」と位置づけ、県
下一斉に広報による納税
推進、滞納者に対する催
告の強化、差押、搜索等
の滞納処分の強化などさ
まざまな徴収対策に取り
組んでいます。この機会
に、納め忘れの税金がな
いか確認しましょう。

●問い合わせ 役場税務
住民課収納係まで

令和3年度 固定資産税減免措置

新型コロナウイルス感

Calendar
2020

12

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
●くらしの郷…42局8811番

●社会福祉協議会…42局7800番
●地域包括支援センター…43局3019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

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)

中小法人、農業法人、その他法人、 個人事業者（フリーランス、 農業者含む）の皆さん ～各種支援金の申請はお済みですか？～

鞍手町中小企業等環境改善支援金

- 給付額 一律 **10 万円**
- 申請期限 令和3年1月15日（金）まで（当日消印有効）
- 申請方法 郵送



鞍手町中小企業等事業継続支援金

- 給付額 最大 **30 万円**
- 申請期限 令和3年1月15日（金）まで（当日消印有効）

※9月30日までに融資制度の申請を終えている必要があります

- 申請方法 郵送



鞍手町中小企業等家賃支援金

- 給付額 最大 **7万5千円**
- 申請期限 令和2年8月17日（月）から受付中

※事前に国の家賃支援給付金を受ける必要があります

- 申請方法 郵送



問い合わせ

不明な点がある場合は、役場地域振興課または鞍手町商工会 ☎（0949）42局0357番まで問い合わせください。各支援金の詳細については、各QRコードより町ホームページを確認してください。

今月の補聴器相談日

相談



12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

12月4日（金）午後1時から2時まで（九州補聴器センター）▽とき 12月10日（木）午前11時から正午まで（九州リオン）▽とき 12月23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

社会福祉協議会の無料法律相談

野中・西村法律事務所
の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 12月10日（木）

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、あなたの悩みにお答えします。

▽受付（順番の抽選）
12月3日（木）午後2時から4時30分まで（九州リオン）▽とき 12月22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 12月24日（木）午後2時から5時まで（あそく補聴器）

● 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

▽受付（順番の抽選）
12月18日（金）午後0時45分から▽相談 12月18日（金）午後1時から4時3時まで

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

お知らせ



くらじの郷
ふれあい棟の休館日
くらじの郷の勤労者ふ

れあい棟（体育館）の12月及び年末年始の休館日は、次のとおりです。

- 休館日 7日（月）、14日（月）、20日（日）、21日（月）、28日（月）
- 年末年始の休館日 12月29日（火）から令和3年1月3日（日）まで
- 問い合わせ 社会福祉協議会まで

年末年始は
すまいるバス、
もやいたクシーを
運休します

年末年始にあたる次の期間中は、すまいるバス、もやいたクシーを全便運休します。

● 期間 12月31日（木）から令和3年1月3日（日）まで

● 問い合わせ 役場地域振興課都市交通係まで

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 福岡県

住宅供給公社筑豊管理事務所直方出張所、役場建設課などで配布しています（12月18日（金）まで）

● 申込締切 12月18日

Make your dream possible with Shiraishi Juku.

鞍手高校全員合格実績

白石塾の特色

- ① 個別授業と一斉授業の両立
- ② 中1から入試5科目（受験対策）
- ③ 部活対応（授業開始 PM7:30）

【平常授業概要】 期間：12月24日から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



（中3テスト会）

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伸ばします。

☎ 0949-42-7142

SINCE 1970 3,620名の卒業生に支えられ50年
7年連続（2009～2015）4年連続（2017～2020）

講習会生含まず、最終在塾者のみ。



あなたの資格とヤル気 町のために活かしてみませんか

一般事務職・土木技師・建築技師
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。

- **試験日（第1次）** 令和3年1月17日（日）▷一般事務＝午前10時から午後1時10分まで▷土木技師・建築技師＝午後0時50分から午後3時まで
- **試験会場** 鞍手町中央公民館（鞍手町大字小牧2105番地）
- **募集職種と採用予定人員** 一般事務（2人程度）、土木技師（1人程度）、建築技師（1人程度）
- **受験資格**

試験区分	受験資格
一般事務	平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者
土木技師	平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、学校教育法（昭和22年法律第26号）に定める学校、専修学校又は各種学校で土木の専門課程を専攻し卒業した者（令和3年3月31日までに卒業が見込まれる者を含む）。
（社会人経験者） 建築技師	・昭和56年4月2日から平成元年4月1日に生まれた者で、2級建築士以上の資格を有する者 ・民間企業等における2級建築士以上の建築技師としての職務経験が令和2年3月31日現在で通算8年以上（※）である者 ※職務経験には、会社員、自営業者、公務員等として、週あたり30時間以上の勤務を1年以上継続して就業していた期間が該当します。なお勤務時間は、就業規則・雇用契約に規定されている時間で、残業等の時間は含めません。また、正規・非正規などの雇用形態は問いません。 ※職務経験が複数ある場合は通算できますが、同一期間内に複数の職務に従事していた場合は、いずれか一方の職務経験に限りします。 ※休業等（病気休暇、休職等）で実際に業務に従事しなかった期間がある場合は、この期間を除算します。

- **申込用紙の配付** ▷窓口・インターネット配付＝12月1日（火）から役場総務課人事法制係で配付（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▷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
- **その他** 試験会場と採用予定人員は変更になる場合があります
- **問い合わせ** 役場総務課人事法制係（〒807-1392 鞍手町大字中山3705番地）まで

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

危険なブロック塀等の撤去費用を補助します
倒壊の危険性が高いブロック塀等の撤去を行う人に対し、撤去にかかる費用の一部を補助します。
補助金額についてはお問い合わせください。

● **対象要件** 町内の道路に面する高さが1メートル以上のブロック塀を撤去する工事

※要件はこのほかにもあります。
● **問い合わせ** 役場建設課建築係まで

自衛官等採用試験を行います
自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり自衛官等候補生の採用試験を行います。
● **陸上自衛隊高等工科学校生徒（一般）**▷試験期日＝令和3年1月23日（土）
● **自衛官候補生採用試験**▷試験期日＝令和3年1月31日（日）または2月1日（月）

※受付締切、試験場所等についてはお問い合わせください。
● **問い合わせ** 自衛隊飯塚地域事務所 ☎（0948）22局4847番まで

12月30日から56日は障害者週間です
「障害者週間」は広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進するため、障害者基本法により設けられています。
障害者週間期間中は、

福祉人権課福祉係窓口にて啓発物の配付を行っています。
※啓発物には数に限りがあります。

男女共同参画審議会委員を公募します
鞍手町では10人の委員で構成した男女共同参画審議会を設置しています。審議会が、任期満了に伴い、新たに男性1人、女性1人の委員を公募します。
● **対象者** 町内に住んでいる20歳以上の人で、男女共同参画の推進に関心のある人

- **受付期限** 12月28日（月）必着
- **公募委員の役割** 町長の諮問に対する男女共同参画の推進に関する重要項目の調査や審議
- **委員の決定** 応募者がそれぞれ1人以上の場合は公開抽選を行います。
- **応募方法** 委員の応募用紙を福祉人権課児童人権係窓口にて配付します。また、町ホームページ内の入力フォームから応募できます。
- **応募・問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権係まで

宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようにしました！

宝くじ公式サイトはコチラから



お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索しメールアドレスの登録（仮登録）
「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録（仮登録）します。

STEP2 会員情報の入力（会員登録）

- ① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
 - ② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
 - ③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。
- 宝くじ売り場でポイントをためる／つかうための手続きは以上で完了
宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「口座情報」をご登録ください。
以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります！

本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192（ナビダイヤル 有料）

受付時間 10:30～18:30（土・日・祝日、年末年始を除く）※電話番号を十分ご確認ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

令和3年1月より
NET119を
運用開始します

NET119緊急通報システムは、スマートフォンなどからインターネットを利用して119番通報できるサービスです。

宮若市・鞍手町・小竹町を管轄する直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部へ、音声によらない通報（画面操作・ボタン操作・チャット通話）をすることができま

す。操作説明会は新型コロナウイルス感染症の影響のため、未定です。

●対象者 宮若市・鞍手町・小竹町に在住で次の条件を満たす人▽聴覚・言語機能に障がいのある人▽音声通話による119番

通報が困難な人

●登録方法 消防本部のホームページから登録方法を確認し、直方・鞍手消防本部に来署し

てください。筆談での対応になります。通話対応を希望の場合はご自身での依頼をお願い

します。

●問い合わせ 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部 ☎32局1130番まで

介護保険証を
交付します

1月に65歳を迎える人（昭和31年1月2日から2月1日まで生まれた人）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 12月23日（水）、24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

●必要なもの 交付案内の通知はがき、印かん取りに来る人の身分証明書（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

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
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、必ず役場へ届け出て

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ください。

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



町内の 交通事故 発生状況



【10月中】		【累 計】	
件数	3件(－1)	件数	47件(－6)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	3人(－5)	傷者	57人(－14)

(カッコ内は前年比)

巡回 交通事故 相談

- とき 1月13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(中間市蓮花寺)
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所
☎(092)643局3168番まで

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

【10月中】		【累 計】	
刑法犯総数	60件(－16)	刑法犯総数	477件(－98)
車上ねらい	4件(+2)	車上ねらい	18件(－5)
部品ねらい	0件(－7)	部品ねらい	7件(－8)
住居対象侵入窃盗	4件(－5)	住居対象侵入窃盗	59件(+19)



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3年度入所受付を行います。

- とき 令和3年1月4日(月)から29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

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

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ので、ご注意ください。

●問い合わせ 役場保険健康課国保年金係まで

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。1月に75歳になる人(昭和21年1月1日から1月31日までに生まれた人)には、12月中旬に後期高齢者医療保険証を

特定記録で郵送します。

● 問い合わせ 役場保険
健康課公費医療係まで

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。

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
定証を持つている場合は、
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

● 問い合わせ 役場保険
健康課公費医療係まで

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。詳細
はお問い合わせください。

● 問い合わせ 役場保険
健康課公費医療係まで

税金等の納め忘れは
ありませんか？
定住促進奨励金

定住促進奨励金は、申請
者や同居の世帯員が町に納
める税金等(※)に未納が
あると交付を受けることが
できません。定住促進奨励
金を申請した人は、納め忘
れがないか今一度ご確認ください。
また、期限が来て
いない税金等についても必
ず期限内での納付をお願い
します。

※「税金等」とは、税金
や保育所利用者負担額、
給食費、水道料金など、
町に納めるすべてのお
金です。



年始は尿の ごみとしの 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=12月31日(木)の収
集はありません▷火・金曜日の収集地区
=1月1日(金)の収集はありません
- 燃えないゴミ・粗大ゴミ ▷弥生・弥
生促進地区=1月2日(土)の収集を
12月26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 ▷西川・古月地区=1
月2日(土)の収集を12月26日(土)
に変更します。
- し尿 ▷剣・古月地区=12月30日(水)
の午後から1月3日(日)までお休み
します▷西川地区=12月30日(水)
から1月3日(日)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

● 問い合わせ 役場地域
振興課都市交通係まで

町議会の傍聴について

新型コロナウイルス感
染症の拡大防止のため、
町議会の傍聴については、
極力ご遠慮いただきます。
よう協力をお願いします。
傍聴を希望の場合は、次
のことにご留意願います。

- 入場時 咳、発熱や体
調不良等の症状がある
場合は、傍聴をご遠慮
ください。
- ※手指消毒、マスク着用
をお願いします。
- 開会時間 13時。12時か
ら受付開始
- 一般質問 12月7日(月)、
8日(火)。ただし、一般
質問が7日で終了した
場合は、8日は休会
- 議案質疑 12月9日(水)

※新型コロナウイルス感
染症の拡大防止のため、議
会日程が変更になる場合
があります。町ホームページ
をご確認ください。

● 問い合わせ 鞍手町議
会事務局(役場内)まで

ひとり親家庭の 就業を支援します

ひとり親家庭またはか
つて母子家庭だった寡婦
の人を対象に調剤薬局事
務(資格取得)講習会を
行います。

- とき 令和3年1月15
日(金)から2月16日
(火)の間の10日間。時
間は、午前9時30分
から午後0時30分まで
- 定員 12名
- 締切日 12月23日(水)
- ところ 福岡県田川
合庁舎



次の方々から寄付(香
典返し)をいただきました。
ありがとうございます。
した(かつこ内は故人。
故人敬称略)。

● 社会福祉協議会へ
▽眞鍋ナミ子様▽新延本
村(坦)

▽守田文明様▽裏田団地
(博和)

● くらで病院へ
▽栗田秋江様▽上木月(恒
美)

- 受講料 無料(教材費
等3千円は自己負担)
- 問い合わせ 福岡県
ひとり親サポートセ
ンター飯塚ブラン
チン(0948)21局
0390番まで



セレモニー・ホール
安心館
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
『安心会員』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 「コレステロールを適正に!!」

【さばの押し寿司】

■材料（6人分）

さばの水煮缶（2缶）、A【砂糖（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）】、ごはん（900g）、B【酢（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、塩（小さじ1/2）】、青じそ（6から8枚）



■作り方

- 鍋にさば缶を缶汁ごと入れ、Aを加えて中火にかける。菜箸でほぐしながら煮て、汁気が飛んだら火を消して冷ます。
- ボウルにごはんを入れ混ぜ合わせたBを加えて冷ます。
- 小さめのバットにラップを敷き、すし飯を敷き詰め、青じそを全体にのせ、さばのそぼろを広げてラップで包む。別のバットをのせて強めに押し、そのまま30分ほど置く。食べやすい大きさに切り、器に盛る。

【揚げ出し豆腐の野菜あんかけ】

■材料（6人分）

木綿豆腐（1.5丁）、片栗粉（大さじ3）、揚げ油（適宜）、にんじん（45g）、ごぼう（45g）、しめじ（80g）、ブロッコリー（80g）、小ねぎ（15g）、だし汁（3カップ）、淡口しょうゆ（大さじ2）、A【片栗粉（大さじ1）、水（大さじ1）】



■作り方

- 木綿豆腐は1.5丁を12等分に切り、キッチンペーパーなどに包んで水切りをする。
- にんじんは2cm長さの細切り、ごぼうはさがきにする。しめじは石づきを除いてほぐす。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんじんとごぼうを炒める。しんなりとなったら、だし汁としめじを加える。淡口しょうゆで味をととのえる。
- しめじに火が通ったらブロッコリーを加えて、Aでとろみをつける。揚げ豆腐を器に盛り、あんをかけ、小ねぎをかける。

コレステロールを上げないために…

- 飽和脂肪酸を多く含む食品（脂肪の多い肉や加工品）をとりすぎない
- 油の量と質に気をつける（オリーブ油やえごま油、アマニ油などを使う）
- 食物繊維をたっぷり取る
- 魚料理を増やし、大豆製品を毎日取る
- 抗酸化ビタミンを含む野菜をたっぷり取る
- コレステロールを多く含む食品を食べすぎない

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照） 1歳半健診（総合福祉センター、12ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター、12ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、16ページ参照） 4か月健診（総合福祉センター、12ページ参照）
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、16ページ参照）
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
23	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16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）
24	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16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）
25	金	固定資産税（第3期分）、国民健康保険税（第7期分）、後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（15ページ参照）
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



●町の人口・10月の人の動き

・人口	15,600人	・出生	4人
・男性	7,388人	・死亡	20人
・女性	8,212人	・転入	36人
・世帯数	7,457世帯	・転出	34人

（令和2年10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>

■鞍手町LINE @kurate