

新たな力で躍動するまち

CONTENTS ~主な内容~ ●税の申告……2 ●ひろば・広報ぎやらりー……3 ●まちの話題・すくすく日記……4~5 ●ほん大好き……6 ●篠崎中央診療看護師長の調子はいかが？……7 ●年金のそこが知りたい……8 ●いきいき健康だより……9 ●くらしの情報……10~15 ●元気が出る献立・2月のカレンダー……16

# くらし



### 華やかな振り袖姿で夢を語る

「同級生に予防接種するのが夢、今は看護師になるために勉強中です」と華やかな振り袖姿で夢を話してくれたのは、岡村友紀さん(写真右から2人目)。新成人の皆さんの夢が叶うことを応援しています。

2 February  
2021  
No.734

LINE

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。

# 住民税

RESIDENCE TAX

## 「申告のお知らせ」は2月上旬に郵送

2月上旬に役場から住民税の「申告のお知らせ」のハガキを送付します。ただし、税務署からハガキが送付されている人には役場からの通知はありません。また、ハガキが届かない場合でも申告が必要な人は下記の申告会場及び日程を参考に申告してください。

●住民税の申告をしなければならない人 町内に住所がある人は原則として申告をしなければなりません(税務署で確定申告をした人や前年中の所得が給与か公的年金のみの方は、原則申告の必要はありません)。また、医療費控除などの諸控除を受けようとする人も申告が必要です

## 申告に必要な書類は

- 令和2年中の収入や所得の分かる書類(年金や給与の源泉徴収票、事業所得がある人は既に計算している収支内訳書など)
- 国民年金保険料等の納付額が確認できるもの
- 生命保険や地震保険などの控除証明書
- 印かん(シャチハタ不可)
- 医療費控除を受ける人は、次の(1)、(2)のいずれか。  
(1)従来の医療費控除…病院別等に計算した医療費の明細書や医療費通知書(2)セルフメディケーション税制…健康診断等一定の取組を行ったことを証明するもの及びスイッチOTC医薬品の購入明細書
- 事業所得(商店・農業等)や不動産所得がある人は、収入金額や必要経費を計算した収支内訳書
- 次の(1)から(3)のいずれか1つ。(1)個人番号カード(2)通知カード及び身分証明書(運転免許証等)(3)個人番号が記載された住民票の写し及び身分証明書
- 扶養親族の個人番号がわかる書類

## 申告の際の注意

- 「申告のお知らせ」が複数届いている世帯は、どなたかがまとめて代理申告もできます。
- 医療費の明細書や収支内訳書が整理されていない場合は受付できません。用紙は役場税務住民課賦課係に備え付けています。
- 生命保険の満期受取金(一時所得)や個人年金(雑所得)も受取金額によっては申告が必要です。申告の際は証明書をお持ちください。
- 遺族年金及び障害年金のみを受給されている人は申告が必要です。
- 例年、筑豊農業共済組合や企業年金連合会発行の源泉徴収票の提出忘れが多く見られます。金額に関わらず、受け取った源泉徴収票はすべてお持ちください。不足している場合は、受付できませんのでご注意ください。



# 税の申告

町民税・国民健康保険税と所得税の申告の時期が近づいてきました。町では、住民税と所得税の申告の受付を下記の日程で行います。

INCOME TAX

# 所得税

## 申告と納税は2月16日(火)から

事業を営んでいる人や給与以外に収入のあるサラリーマン、地代や家賃収入などがある人は、確定申告をしなければなりません。今年の確定申告と納税は、2月16日(火)からです。毎年、申告期限間近になると税務署の窓口が混雑しますので、申告はできるだけ早い時期に済ませてください。

- 申告期限と納期限 ▷所得税、贈与税…3月15日(月)まで▷個人事業者の消費税及び地方消費税…3月31日(水)まで

## 住民税の申告が必要な場合も

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつそれ以外の所得金額が20万円以下の方は所得税の申告が不要となりました(還付を受けるための申告書を提出することはできません)。ただし、所得税の確定申告を要しない場合であっても、個人年金にかかる雑所得など住民税の申告が必要な場合があります。不明なときは役場税務住民課賦課係(☎42局2111番(内線233・234))までお問い合わせください。

## 確定申告相談会場について

直方税務署では、次のとおり確定申告相談会場を開設します。税務署での確定申告は事前予約制となっています。税務署の駐車場には限りがありますので、ご来場の際は、公共交通機関等または周辺の有料駐車場をご利用ください。

- とき 2月16日(火)から(土・日・祝日は除く)。時間は午前9時から午後4時まで
- ところ 直方税務署(直方市殿町9番10号)

## 自宅でもできる申告書の作成

国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」で、申告書を作成することができます。給与・年金所得者向けの作成画面を新設し、初めての人も操作しやすい画面となっていますので、ぜひご利用ください。作成した申告書は郵送等により提出できます。

確定申告に関するお問い合わせは  
直方税務署 ☎22局0880番まで

## 申告会場及び日程



マスク着用、入場時の検温及び手指消毒をお願いします。37.5℃以上の発熱がある場合は、入場をご遠慮いただきますようお願いいたします。

中央公民館  
(第一研修室)

受付時間  
午前 9:00~11:30  
午後 1:00~ 4:00

2月16日(火) ▶ 2月26日(金)

(※土・日・祝は除く)

くらの郷  
(機能訓練室)

受付時間  
午前 9:00~11:30  
午後 1:00~ 4:00

3月1日(月) ▶ 15日(月)

(※土・日は除く)

※混雑緩和のため、申告の際に令和3年度国民健康保険税及び寄附額の試算はできかねます。4月以降に役場へお問い合わせください。  
※整理番号札を午前8時50分から配布します。開場後に申告内容を確認し、受付札と交換します。

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。

「高齢者のための地域づくり」について話し合いを行っています  
皆さんも参加してみませんか？

● 地域包括支援センター

町の介護予防サポーターリーダーが各小学校区に分かれて地域で活動するボランティアの内容を定期的に話し合っています。

地域づくりやボランティアに興味がある人は、ご連絡ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

※介護予防サポーターとは、介護予防サポーター講座を約10回受講した人です。

● 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 43局3019番まで



## くらじ短歌会の参加者募集

一緒に短歌を詠みませんか？

● くらじ短歌会

皆で仲良く活動しています。気軽に見学に来てください。

● とき 第一金曜日午後1時から3時まで

● ところ 中央公民館

● 問い合わせ くらじ

短歌会代表 宮川眞知子 ☎ 42局5632番まで

## 鞍手JFC体験者募集

● 鞍手JFC

サッカーを通じて、身の発育発達が進んでいる幼年期や小学校低学年において、子どもたちにスポーツの素晴らしさを体験してもらう普及活動を行っています。

● 男女クラブ員を随時募集中 ▼ とき

(水・金) 午後5時30分から8時 ▼ とき (土・日) 午前9時から正午

まで ▼ ところ 町民グラウンド

● 問い合わせ 鞍手JFC代表兼監

督 月成聡 ☎ (090) 6632局5575番まで



# 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。

## 短歌

立花 勲さん  
(くらじ短歌会)

結婚五十四年、色々な事がありました。今は婦唱夫随で、波風立てずに妻と暮らしています。もう歳だから…。

あれこれと言いつるより逃げ道を  
用意してますもう歳だから

## 手編み

田中 満子さん  
(手編み教室)

はじめての作品ですが、私なりにがんばって作りました。

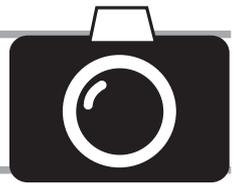
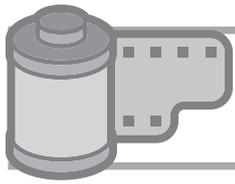


## 粘土

森 恵津子さん  
(新北)

石粉粘土でソーイングボックスを作成しました。着色は、アクリル絵の具です。(縦13cm、横27cm)





## プロの和太鼓奏者が来訪

▶鞍手中学校和太鼓部



先月の陸上部に引き続き、12月26日(土)、鞍手中学校和太鼓部にプロの和太鼓奏者が訪れました。講師の河原章裕さんは、和太鼓演奏グループDRUM TAOで約20年間にわたり、奏者として活動してきました。

和太鼓部の演奏を動画で確認していた河原さんは、生徒たちに会う直前も控室でわくわくした表情をしていました。生徒たちは、練習が始まると、河原さんの音色の強弱やリズムの指導に、苦戦しつつも、楽しみながら必死にプロの技術を吸収していました。

最後の質問コーナーでは、たくさんの質問が飛び出し、生徒たちは限られた時間の中で、確かな手応えを感じた様子でした。

河原さんは「とにかく楽しんで太鼓を叩いてほしい。地道な努力が報われるときが、きっとやってくる」と、生徒たちにエールを送っていました。

皆さんも、今後の鞍手中学校和太鼓部の演奏を楽しみにしてください。



## ほっとけんチャー、出動!!

▶ボランティアグループがくらて乳児院に寄附

12月24日、ボランティアグループほっとけんチャーがくらて乳児院に子ども服200着等の寄附を行いました。今回の寄附は、昨年6月の新型コロナウイルス感染症対策の寄附に続き2回目です。

ほっとけんチャー代表の佐々木浩代さんは「親と過ごせない子どもたちにプレゼントを贈れたらと思い寄附をしました。喜んでくれたら嬉しいです」と語っていました。くらて乳児院の内藤憲雄施設長は「子どもたちもきっと喜びます。ありがとうございます」と感謝を述べていました。



## 宝くじの収益が地域活動の源に

▶宝くじ助成金で自主防災活動の備品を購入



西川地区の15行政区で構成する西部地区連合自主防災組織が、「令和2年度コミュニティ助成事業」の助成(宝くじ助成金)を受けて、ポータブル発電機、コードリール、燃料携行缶を購入しました。

この宝くじ助成金は、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事業です。

各区長は今回の助成を受けて、「自主防災活動の力強い味方になる」と話していました。



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。3月生まれば、2月10日(水)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。

### パソコンやスマートフォンで申し込めます!

「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





## 新成人は、鞍手中中学校第1期生

▶令和2年度鞍手町成人式

晴れ着やスーツに身を包み、落ち着いた表情で式典に臨む新成人たち。1月10日、入場時の手指消毒や、検温、ソーシャルディスタンスの確保、時間短縮等、新型コロナウイルス感染症対策が徹底される中、鞍手町総合福祉センター体育館で令和2年度鞍手町成人式が行われました。今年、成人式を迎えたのは平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた170人で、鞍手中中学校の第1期生を含む皆さんです。

式典で、新成人代表謝辞を務めた石田旭昇さんは、本成人式を迎えるにあたり「これまで支えてくださったすべての皆さんに感謝申し上げます。また、これから社会の一員として、自分の夢、理想を追いかけて突き進んでいきます」と成人としての新たな決意を述べていました。



式典終了後には、「記念撮影」、「恩師と友人との集い」が行われました。限られた短い時間でしたが、会場のあちらこちらで恩師や友人との再会を喜ぶ姿や、思い出話に花を咲かせる姿を見ることができました。新成人おめでとうございます。

## 心で触れて、心で感じる

▶町内の小学6年生に人権であい学習

町では、子どもたちが当事者にならぬ「人権であい学習」を行っています。1月は、講師に福岡朝鮮歌舞団の金妙穂（キムミョス）さん、金潤基（キムユンギ）さんに来ていただきました。

授業では、朝鮮半島の伝統的なチャンゴという太鼓を使った踊りや民謡、言葉や食べ物などの話を聞き、異文化を学び、朝鮮半島の歴史について知ることができました。子ども達は、お互いに認め合い、みんな仲良くすることの大切さを学べたのではないのでしょうか。



## 暮らしの情報がこの1冊に

▶鞍手町暮らしの便利帳を発行

町と株式会社サイネックスの官民協働事業により行政の財政負担を伴わず、生活に役立つ町の情報や、町の歴史、行事を掲載した「暮らしの便利帳」を発行しました。

2月1日より、株式会社サイネックス職員が、町内の全世帯を対象にポスティングにより配布します。2月末日になっても届かない場合は、役場政策推進課政策係までご連絡ください。

また、発行にあたりご協力をいただいた各事業者や団体の皆さん、本当にありがとうございました。



## すくすく日記

### 2月生まれ

Happy birthday to you.



かわのたいまけ

### 河野太輔くん

平成30年2月15日生まれ  
太輔3歳のお誕生日おめでとう。保育所ががんばってね!!お友だちと一緒に遊んでね。(母 真知子さん・室木)



かじくりひろと

### 梶栗寛人くん

平成30年2月22日生まれ  
3歳のお誕生日おめでとう♡いつも元気いっぱい寛くんもいよいよ4月から幼稚園!!お兄ちゃんと元気に仲良く通ってね♪これからの成長も楽しみです。(父 浩次さん・母 陽子さん・中山)

# INFORMATION Book

## ほん大好き

中央公民館  
図書室からのお知らせです

中央公民館図書室 ☎42局7200番



### 今月新しく入りました。

#### 📖 一般の本

- ・善医の罪 (著=久坂部羊)
- ・同姓同名 (著=下村敦史)
- ・孔丘 (著=宮城谷昌光)

※2月の新刊は、1日(月)から貸し出しを始めます。

#### 📖 子どもの本

- ・トッラン (作=つげみさお)
- ・ルルロ口にてあらいたいすき! (作=あいはらひろゆき)
- ・とりあえず ありがとう (作=五味太郎)

### 中でもこの本が **オススメ** です。

#### あかり野牧場 作=本城雅人

家族経営の零細牧場「あかり野牧場」で生まれた一頭の馬は、「北の大地に灯りがともれば」との願いを込めて、キタノアカリと名付けられた。中央競馬デビュー以来、圧倒的着差をつけて連勝し、いよいよG1に挑む。大牧場が席捲するG1戦線で、世代7000頭超の頂点に立つことができるのか――



#### ゆめぎんこう 作=コンドウアキ

「いらっしゃいませ、ゆめぎんこうです。おきゃくさまは、どんなゆめをごきぼうですか?」夢のアメを売る不思議なお店を営んでいるのは、こわがりの店主ぺんぺんと、夢を食べるもぐもぐ。ある日、夢を取りに来てほしいという依頼があって…



### 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  
2月の子どものお話の会はお休みします

この本の終わり「若い読者へのメッセージ」もぜひ読んで下さい。

一部、二部、三部と少しずつ難しい詩が並んでいますので、ゲームを楽しむように好きな詩、読みやすい詩から覚えていくのがおすすめです。そして、覚えた詩は、友達の前で口ずさんでみましょう。たくさん覚えたら、お母さんお父さん、おじいさんおばあさん、そして先生に自慢してください。



詩の内容をひとつひとつ丁寧に解説しています。

「おーい ぽぼんた」には、茨木のり子さん、大岡信さん、川崎洋さん、岸田裕子さん、谷川俊太郎さんの五人の詩人が選んでいます。短歌も俳句も自由詩もあり、その中には、千数百年前の詩も新しい詩もあります。どれも小学生の皆さんに覚えて、口ずさんでほしい詩です。

ただ繰り返し声に出して読んで詩を楽しんでください。けれど、どうしても俳句や短歌の意味が知りたくなったら、この『俳句・短歌鑑賞』をのぞいてみてください。『おーい ぽぼんた』に載せる詩を選んだ五人の詩人のうちの一人、大岡信さんが、どんな人が詠んだか、その詩が詠まれた当時はどんな時代だったか、なども含め、詩の内容をひとつひとつ丁寧に解説しています。

おーい ぽぼんた  
編 茨木のり子・大岡 信 他

おーい ぽぼんた  
俳句・短歌鑑賞  
著 大岡 信

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。今月の紹介者は友枝欣子さんです。

# 広がる本だ



# Health

ADVICE

篠崎中央診療看護師長の

## 調子はいかが？

くらで病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



くらで病院 ☎42局1231番



医師から手術をするように言われました。これからどのような事に注意して生活したら良いでしょうか？（70歳・男性）

### 禁煙の勧め

たばこの煙の中には一酸化炭素や一酸化窒素、ニコチン、タールといった有害な物質が含まれています。これらの物質は、血中の酸素の運搬を妨げ、血流を悪くして傷の治りを遅くしたり、肺炎の原因となります。

喫煙者は、感染症や肺合併症、脳神経合併症を起こしたり、集中治療室の入室が多いという研究結果が出ています。

禁煙は、さまざまな効果が多くの臓器にもたらされ、術後の合併症発症の可能性は減少します。顕著なのは、傷の治りが早くなることです。禁煙は、早ければ早いほど効果があります。手術前の禁煙は1ヶ月以上前が望ましいです。禁煙して数週間後に

は、気管や気管支などの気道系の状況が改善されます。

### 術後に備える食事のポイント

手術後順調に回復していくためには手術前からの栄養管理が大切です。とりわけ今、注目されているのが筋肉量です。筋肉が多ければ手術後の合併症が少なく、リハビリもスムーズです。転倒や骨折を防ぎ、疲れにくくなり、リハビリが継続できます。

2週間の寝たきり生活で、実に7年分の筋肉量が失われるといわれています。手術前から筋肉の「貯金」をしておくことが大切です。筋肉量を増やす3つのポイントを紹介します。

- ① 1日3食食べる
- ② タンパク質をしっかりとる

と（1食あたり20g程度）

- ③ 多様な食材を食べること

### 知っていますか？手術や検査前に中止する薬

手術や検査の前には中止しなければならぬ薬があります。大切なのは、自分が使っている薬の情報を全て医師に伝えること、そして、自己判断で中止せず、必ず医師の指示に従うことです。病院や薬局に行くときは必ずお薬手帳や薬の説明書を持参しましょう。

健康食品や市販薬の中にも手術や検査に影響を及ぼす可能性のあるものがありますので、必ず医師に伝えてください。

### あなたのお口は大丈夫？

全身麻酔の手術の際、人工呼吸

を行うために麻酔科医が口から気管までチューブを通していきます。これを気管挿管といいます。

気管挿管の際には、口の中の細菌がチューブとともに気管内に侵入してしまい、気管支炎や肺炎を起すリスクが高くなります。

そこで大切となるのが手術前の口腔ケアです。ブラッシングなどで歯垢や食物の残りがすを取り除き、口の中の菌の繁殖を抑制します。

また、気管挿管の際、喉頭鏡などのさまざまな医療器具が口腔内に入ります。ぐらぐらした歯（動揺歯）や折れそうな歯、外れそうなおせ物や詰め物（補綴（ほつ）物）があると、器具が当たって歯が抜けたり補綴物が外れたりして喉の奥に入り込むリスクが高くなります。



手術は成功しても、別の原因によって合併症が起きる危険性があります。手術を受ける人が安全な術後を過ごし、元の生活に早く戻るためのポイントをお伝えします。

### 【アドバイザー】

篠崎 香・しのざきかおり・平成4年北九州小倉看護専門学校を卒業後、県内病院の看護師や介護保険広域連合救急支部のケアマネージャーとして、看護、介護職の経験を積む。平成22年より救急手立病院に勤務。現在、地方独立行政法人くらで病院中央診療看護師長。



～令和3年度分の口座振替の申し込みはお早めに～

## 保険料の前納制度（前払い）をご利用ください

国民年金保険料額は月額 16,540 円（令和2年度）ですが、お支払方法によって割引料金が設定されています。

口座振替による前納制度を利用した場合、現金による毎月納付に比べて、1年度分前納で 4,160 円、2年度分前納で 15,840 円の割引となります。

便利でお得な口座振替による前納制度をぜひご利用ください。



### ●引き落とし方法は下記より選ぶことができます

- ① 2年分の前納（4月～翌々年3月分を4月末日に引落し）
- ② 1年分の前納（4月～翌年3月分を4月末日に引落し）
- ③ 6か月分の前納（4月～9月分を4月末日、10月～翌年3月分を10月末日に引落し）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも1か月早く引落し）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

### ■令和2年度 国民年金保険料納付額

	現金納付		口座振替	
		割引額		割引額
毎月（通常）	16,540 円	割引なし	16,540 円	割引なし
毎月（早割）	16,540 円	割引なし	16,490 円	50 円
6か月前納	98,430 円	810 円	98,110 円	1,130 円
1年前納	194,960 円	3,520 円	194,320 円	4,160 円
2年前納	383,210 円	14,590 円	381,960 円	15,840 円

※ 納付額は令和2年度の実績で、割引額は保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

2年前納の割引額は、令和2年度、令和3年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和3年度の保険料予定額は 16,610 円です（2月下旬に保険料額が確定します）。

### ●事前の申込みが必要です

新規に口座振替での前納制度を利用する場合や引き落とし方法を変更する場合は、申込みが必要です。基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳や納付書）、預金通帳、届出印をお持ちのうえ、役場保険健康課または年金事務所で申し込んでください。

4月末日引落しの前納分は2月末日、10月末日引落しの前納分は8月末日が申込期限です。なお、期限前の申し込みは、役場では受付できない場合もあります。「前納制度」「口座振替」に関する詳しい内容は日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

※公的年金等源泉徴収票や国民年金保険料控除証明書の再発行は役場ではできません

●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



## 特定健診（施設健診）のご案内

特定健診は医療機関でも受診できます。生活習慣病予防のためにも年に1度は健診を受けましょう。特定健診は、鞍手町国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の人が対象となります。

- **ところ** かかりつけ医の医療機関
- **申込み** 「特定健診受診券」を送付しますので、役場保険健康課まで申し込みください。

## 乳幼児健診・相談

2月の乳幼児相談は実施する予定です。該当者には事前に通知しています。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

※お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応しますので、お気軽にお問い合わせください。

## 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）・風しんの予防接種の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。



- **接種の受け方** 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26年4月2日から 平成27年4月1日生まれ
-----------	-----------------------------

- **接種期間** 3月31日まで。接種期間を過ぎると有料になり、10,000円程度の費用が発生します

## 肥満に注意しましょう!!

～肥満はさまざまな生活習慣病の要因です～

年末・年始から食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足が続いてはいませんか？新型コロナウイルス感染症による外出制限などの影響もあり、体重が増加している人が多いようです。特に内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から出る物質により、血圧が高くなったり、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなったり、動脈硬化が進んで生活習慣病を引き起こします。

特定健診では、内臓脂肪が蓄積しているかどうかを腹囲とBMI（体格指数）で判定します。

### 【判定基準】

腹囲（おへそまわり）が男性85cm以上、女性90cm以上または（かつ）BMIが25.0以上  
BMIは「体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)」の計算式で算出します。例えば、身長165cm、体重70kgの人のBMI値は、70(kg) ÷ 1.65(m) ÷ 1.65(m) ÷ 25.7で肥満となります。

基準に当てはまる人は、生活習慣を見直してみましょう。肥満の解消は、食生活と運動習慣の両方を改善する取り組みを行うと効果的です。右記の食事編と運動編を実践してみましょう。

### 【食事編】

- ① バランスの良い食事と腹八分目を心がけましょう。  
1日3食、決まった時間に食事をしましょう。一汁二菜を基本にして、ゆっくりよく噛んで食べ、腹八分目を意識するようにしましょう。
- ② 野菜・きのこなどの食物繊維をしっかりとりましょう。  
食事は野菜から食べ始めましょう。毎食野菜を食べるようにして、1日350gから400gの野菜をとりましょう。
- ③ 間食を減らし、夜食も食べないようにしましょう。  
間食はできるだけ控えて、就寝前2時間以内の食事でも太りやすいのでやめましょう。

### 【運動編】

- ① ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう。  
手軽な運動としてウォーキングがおすすめです。ややきつと感じるくらいの速さで1日30分、週に4回から5回行いましょう。
- ② 階段を利用することを習慣にしましょう。  
エスカレーターやエレベーターは使わないで、できるだけ階段を利用しましょう。
- ③ 日常生活で体を動かす時間を作りましょう。  
通勤時や仕事中、家事の合間など日常生活の中でも、積極的に体を動かすことを意識しましょう。

# くらしの 情報

Calendar 2021 **2**

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						

## ☎ 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
- 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

## 税金



### 今月の納税・納付

- 国民健康保険税—第9期分

- 固定資産税—第4期分
- 後期高齢者医療保険料—第8期分

納期限は2月25日(木)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



除料は、口座振替にすると金融機関へ行く手間がいらず、納め忘れもなく安心してです。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 直轄農業協同組合、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

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

税の納め忘れはありませんか

令和2年度分の税金の納め忘れはありませんか。納付書で納税している人は、お手元の領収書でもう一度ご確認ください。また、口座振替を利用している人は、引き落としをされている通帳をご確認ください。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、国民健康保険税
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで

## もしも、発熱してしまったら… 受診前に必ず電話相談をしてください!!



### 発熱等の症状がある場合の相談・受診方法

今年の冬は、インフルエンザだけでなく新型コロナウイルス感染症との同時流行に警戒をしなければいけません。もし、発熱等の症状が出た場合の相談・受診方法について説明します。

- 相談の目安となる症状 ▷息苦しさ、強いだるさ、高熱など、いずれかの重い症状がある場合▷発熱や咳など比較的軽い症状が続く場合
- ※高齢の人、妊娠している人、人工透析を受けている人、基礎疾患(慢性閉そく性肺炎、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患など)のある人は、発熱や咳などの軽い症状が続かない場合もご相談ください。

### まずは、かかりつけ医等に連絡をお願いします

相談したかかりつけ医等の医療機関で受診が…

#### できる場合

当該医療機関を受診

#### できない場合

嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所に相談し、医療機関の案内を受ける

- 受診・相談の問い合わせ ▷嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 = ☎(0948) 21局4972番まで▷夜間・休日の場合 = (092) 643局3288番まで

なお、次の注意点を確認して医療機関を受診してください。①受診前に電話相談をし、来院時間を決定する②できる限り公共交通機関以外で通院して受診する③来院時間を守り、マスクを着用して受診する

- 問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで

# 放課後児童クラブの 入所受付を行います



申込は各放課後児童クラブで受け付けます

町では、次のとおり3つの放課後児童クラブの令和2年度入所受付を行います。

- **とき** 2月1日(月)から3月10日(水)まで。  
時間は学校開校日の午後2時から6時まで、土曜日の午前10時から午後5時まで
- **申込書配布・提出場所**▷ 剣北小学校児童= 鞍手学童保育自然クラブ(☎42局8077番)▷ 剣南小学校児童= 剣南学童のびのびクラブ(☎43局1771番)▷ 古月・新延・西川・室木小学校児童= 西川古月学童なかよしクラブ(☎43局1772番)
- **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などの理由で、日中保育ができない家庭の児童
- **対象者** 鞍手町に住み票があり、鞍手町立小学校に通学している児童
- **保育料** 世帯構成、保護者の課税状況等によって異なります
- **その他** 長期休暇等の一時保育を希望される場合についても、上記期間中に申し込んでください
- **問い合わせ** 各放課後児童クラブまたは役場福祉人権課児童人権係まで

## 直方税務署より 令和2年分確定申告の ご案内

直方税務署では、1月25日(月)から3月31日(水)まで、確定申告会場を開設しています。

今年は、新型コロナウイルス感染症対策として、確定申告会場の混雑緩和を図るため開始時期を繰り上げています。

また、今回の確定申告会場への入場については、入場整理券が必要となります。

● **入場整理券の配布方法**  
▽事前配布⇨国税庁LINE公式アカウント▽当

## 日配布⇨確定申告会場

※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

● **問い合わせ** 直方税務署 ☎22局0880番まで  
※なお、町の確定申告会場は、2月16日(火)より開設予定です。

## 障害者手帳がなくても 税の障害者控除を 受けることができます

障害者手帳の交付を受けていない場合でも、申請により、障がい者に準ずる人として「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることができます。申告をするときに認定書を

を添付することで、障害者控除の対象となります。

● **対象** 身体障害者手帳、療育手帳などの交付を受けていない65歳以上の人で、介護保険の要介護認定が、要介護1から要介護5までの人

● **申請** 本人または家族が、役場福祉人権課高齢者支援係で申請(介護保険被保険者証と印かんが必要です)

● **問い合わせ** 役場福祉人権課高齢者支援係まで

## 農作業用車両の 登録はお済みですか

農作業用車両など、公道を走らなくても、座席

があり、エンジンなどの原動機を動力として動く車両は軽自動車税の課税対象です。まだ登録がお済みでない場合は、必ず登録して、ナンバーの交付を受けてください。

● **税額(年額)** 2千円(登録は無料)

● **登録・問い合わせ** 役場税務住民課賦課係まで

## 確定申告手続に必要な おむつ使用の確認書を 交付します

おむつに係る医療費控除を受けるのが2年目以降の人で、次の交付条件に該当する人に、医師が発行した「おむつ使用証明書」に代えて確定申告

手続を行うことができます。「確認書」(要支援・要介護認定の主治医意見書の内容を確認したもの)を交付します。

● **交付条件** 令和2年12月末日時点で要支援・要介護認定を受けており、

認定時の主治医の意見書において、「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)」がBまたはCであり、「現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態とその対処方針」で尿失禁の項目にチェックがある人

● **申請場所** 役場福祉人権課高齢者支援係窓口

● **必要なもの** 被保険者の印かん、窓口に来る人の身分証明書(運転免許証等)。被保険者以外の人が申請する場合は委任状も必要です

● **問い合わせ** 役場福祉人権課高齢者支援係まで



## 今月の補聴器相談日

2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

⇨ 2月5日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター) ▽とき

⇨ 2月24日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器)

役場の相談では、受付順の番号札を配布します。

● **くらべて病院での相談**

▽とき⇨ 2月4日(木) 午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき⇨ 2月25日(木) 午後2時から5時まで(あそう補聴器)

● **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉係またはくらべて病院まで

- ◆ **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



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!!

社会福祉協議会の  
無料法律相談

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、2月10日の法律相談は、野中・西村法律事務所への電話連絡に変更させていただきます。お電話で「鞍手町社会福祉協議会の無料相談希望」と伝えれば、無料で相談を受け付けます。

●とき 2月10日(水)  
▽受付Ⅱ電話▽相談Ⅱ  
午後1時から4時まで  
●連絡先 野中・西村  
法律事務所 ☎(092)  
781局3726番

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

2月の  
心配ごと相談は  
中止します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、2月25日(水)の心配ごと相談は中止します。



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月以降の心配ごと相談の開催については、未定です。詳しくは、社会

福祉協議会までお問い合わせください。

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

空き家を  
有効活用しませんか

直轄地区居住支援協議会設立準備会では、空き家に関する相談を次のとおり開催します。弁護士と司法書士が相談を受けます。

●とき 2月25日(木)  
午後1時から5時まで  
●ところ ユメニティの  
おがた会議室1・2(直  
方市大字山部364番  
地4)

3月までに  
マイナンバーカードを  
申請すると  
マイナポイントの申込に  
間に合います

QRコード付き交付申請書が送付されます

地方公共団体情報システム機構より、まだマイナンバーカードを持っていない人(令和2年10月末時点で75歳以上の人等を除く)を対象に、令和3年3月末までにマイナンバーカードのQRコード付き交付申請書が順次発送されます。QRコードを使ってスマートフォンから申請することもできます。令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請するとマイナポイントの申込みに間に合いますので、ぜひ申請してください。

スマートフォンを使った  
マイナンバーカードの申請がカンタン!!

●スマートフォンでの申請方法

- 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
- ※その他にも、役場にも設置している証明用写真機や郵送、パソコンからも申請することができます。



●問い合わせ 役場税務住民課住民係まで

- 相談料 無料
- 相談時間 30分程度
- 申込方法 ▽電話Ⅱ  
(0949) 28局  
8102番▽FAX  
Ⅱ(0949) 28局  
8139番

※相談内容や対象者については、申し込みの際にご確認ください。

●問い合わせ 直轄地区  
居住支援協議会設立準備会事務局「一般社団法人そーしゃる・おふいす」まで



くらしの郷の休館口

くらしの郷の勤労者ふれあい棟(体育館)の2月の休館日は、次のとおりです。

●休館日 1日(月)、8日(月)、15日(月)、21日(日)、22日(月)

※21日(日)は総合福祉センター全館が休館になります

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

新一年生になる皆さん  
「入学通知書」は  
届いていますか

今年4月から小学校、

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

～家賃支援金の申請はお済みですか?～

●給付額 最大7万5千円

※事前に国の家賃支援給付金(申請期限令和3年2月15日)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 ☎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。

英語 困っていませんか?  
安心!完全マンツーマンレッスン  
生徒募集

楽しむ!  
考える!  
一生使える!

対象:中3・高校・浪人生  
実績:東大・国立大など

山田  
英語塾



お申し込み・お問い合わせは  
☎0949-24-2217

〒822-0031  
直方市植木594-1(下町公民館前)

# あなたの学習意欲を 応援します



## 日本学生支援機構 (JASSO) の奨学金

- **利用できる人** 大学、大学院、短大、専修学校、高等専門学校に入学・在学する生徒で、学力と家計の基準を満たす生徒 (学力基準により、第一種 (無利息) と第二種 (利息付) があります。家計の基準は世帯構成によって異なります)
- **貸付額 (月額)** ▷大学院 = 50,000 円から▷大学、短大、専修学校 = 20,000 円から▷高等専門学校 = 10,000 円から (国・公・私立別、通学形態別で異なります) ※入学時の特別増額貸与 (利息付) もあわせて希望できます
- **問い合わせ** 入学後、在学する学校の奨学金担当窓口にお問い合わせください ※給付型奨学金もあります。詳しくは日本学生支援機構のホームページをご確認ください。

## 鞍手町奨学金 (無利息)

- **利用できる人** ①町内に引き続き2年以上居住する人で、高校や大学の学費の支払いが困難な人②日本学生支援機構などの他団体から奨学金の貸与または給付を受けていない人③世帯の収入が一定基準以下の人 (基準は世帯構成によって異なります) ※鞍手町居住の連帯保証人が2人必要 (1人は父母などの保護者、1人は別世帯の代理弁済能力があると認められる人)
- **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
- **申込期限** 3月31日 (水) まで (申請書は教育課学校教育係で配布します。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** 教育課学校教育係まで

## 国の教育ローン

- **利用できる人** 大学、大学院、短大、高校、高専、専門学校、その他の各種学校などに入学・在学する人の保護者で、世帯の年間収入や所得が一定基準以下の人 (基準額は申込者が扶養している子の人数によって異なります)
- **使い道** 入学金や授業料、アパートの家賃などの在学費用
- **融資額** 学生・生徒1人につき350万円以内
- **金利 (年)** 1.68% (令和3年1月10日現在)。ひとり親家庭等の人は1.28%
- **返済期間** 15年以内。交通遺児家庭、ひとり親家庭等の人は18年以内 (詳しくはお問い合わせください)
- **問い合わせ** 教育ローンコールセンター ☎ (0570) 008656 番まで

## 若年者専修学校等技能習得資金貸与事業

- 町では、次のとおり技能習得資金を貸与します。
- **利用できる人** 専修学校及び各種学校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生及び当該年度の高等学校中退者
  - **受付期間** 3月1日 (月) から5月10日 (月) まで
  - **申し込み・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生涯学習係まで

- 説明会を開催しています。ご都合に合わせて個別説明、出張説明も可能です。詳細は、お問い合わせください。
- **募集項目** 第1回予備自衛官補 (一般公募)
- **応募資格** 日本国籍を有する18歳から33歳の人の人
- **受付締切** 4月9日 (金)
- **試験期日 (予定)** 4月17日 (土) から19日 (月) のうち1日
- **ところ (予定)** 陸上自衛隊小倉駐屯地
- **問い合わせ** 自衛隊飯塚地域事務所 ☎ (09

- **社会福祉士及び主任介護支援専門員の会計年度任用職員を募集しています**
- **地域包括支援センター** では、令和3年度任用会計年度任用職員を募集しています。
- **採用予定時期** 4月1日
- **受付期限** 3月19日 (金) まで
- **任用期間** 令和3年4月1日から令和4年3

- **募集職種** 社会福祉士 (ケアプラン作成業務を含む) 及び主任介護支援専門員
- **申請方法** 「鞍手町会計年度任用職員登録書」に写真を貼って必要事項を記入し、役場総務課人事法制係まで提出してください。提出は郵送でも可能です。
- **※「鞍手町会計年度任用職員登録書」は、役場総務課人事法制係窓口で配布又は町ホームページからダウンロード**

- **ページからダウンロード** することができま
- **勤務場所** 鞍手町地域包括支援センター
- **問い合わせ** 地域包括支援センター ☎ 43局 3019番まで
- **ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか?**

- **対象者** ▽基本給付Ⅱ① 公的年金等を受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当を受給していない人
- **② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になつていない人** ▽追加給付Ⅱ令和2年分の児童扶養手当を受給している人又は基本給付①に該当し、新型コロナウイルス感染症の影響

- **支給額** ▽基本給付Ⅱ 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円 ▽追加給付Ⅱ 1世帯5万円
- **申請** 申請が必要。申請書は役場福祉人権課児童人権係窓口にあります。
- **申請期限** 2月26日 (金)
- **問い合わせ** 厚生労働省「ひとり親世帯臨時特別給付金」コールセンター ☎ (0120) 4000局903番まで

介護保険証を送ります

3月に65歳を迎える人（昭和31年3月2日から4月1日まで）に生まれた人に介護保険証を2月中旬に郵送します。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。

● 新型コロナウイルス感染症拡大にかかる緊急事態措置の経過によって、対応が変更になる場合があります。

● 問い合わせ 役場福祉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

町内の交通事故発生状況



【12月中】		【累計】	
件数	6件(-1)	件数	58件(-9)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	9人(±0)	傷者	73人(-15)

(かっこ内は前年比)

巡回交通事故相談

- とき 3月10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

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日以内に届け出を忘れていたり、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入院するときは高額な外来診療は前もって手続きを

医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、外来診療でも使えます。もし、入院や高額な外来

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

【12月中】		【累計】	
刑法犯総数	51件(-32)	刑法犯総数	581件(-236)
オートバイ盗	3件(+3)	オートバイ盗	22件(-3)
自転車盗難	0件(-2)	自転車盗難	7件(-10)
空き巣	5件(-22)	空き巣	67件(-25)

後期高齢者医療健康診査のお知らせ

福岡県後期高齢者医療

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す。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

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っ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、国民健康保険を使って診療を受ける場合は、必ず役場へ届け出てください。届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。

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

● 必要なもの 保険証、広域連合が郵送した「受診票」自己負担金500円

● 問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎(092)651局3111番まで

休日の夜間の体調不良は急患センターへ

診療日	診療科目
土曜・日曜・祝日 午後6時から11時まで	小児科 内科
第2、第4日曜 午前9時から午後6時まで	小児科

● 問い合わせ 直轄急患センター ☎28局2840番まで

休日在宅医



診療時間は、午前9時から午後5時までです。休日在宅医は、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



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

後期高齢者医療に加入している皆さんこんなとき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

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。

● 申請に必要なもの 後期高齢者医療制度の保険証・印かん

● 申請・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

# 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で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のようにビニール袋に布や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)

## 働いてみませんか。会計年度任用職員制度

町では、令和3年4月1日から任用する会計年度任用職員を募集します。会計年度任用職員とは、一会計年度（4月1日～翌年3月31日）を超えない範囲で任用される一般職非常勤職員です。

### 令和3年度任用 会計年度任用職員募集

募集職種や申込方法について、詳しくは下記の場所で配布している募集案内をご覧ください。

● 募集要領配布場所 役場総務課人事法制係で配布しています。また、町ホームページからダウンロードすることもできます

● 任用期間 令和3年4月1日から令和4年3月31日まで

※ 在任中に翌年度の募集に応募した場合、選考の結果により再度任用を行う場合があります。

● 勤務条件 報酬や勤務時間などは職種によって異なります。詳しくは募集案内をご覧ください

● 問い合わせ 役場総務課人事法制係まで



割合などが異なります。  
● 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。3月に75歳を迎える人（昭和21年3月1日から3月31日まで）に生まれた人）には、2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

ルールを守ろう!!  
野焼きは法律で禁止されています  
「野焼き」とは、家庭ごみやせん定した枝などを屋外で焼却することをいいます。そのまま積み上げて燃やしたり、穴を掘って燃やしたりするほか、ドラム缶などの簡易な構造の焼却炉を使用し、燃やすことも野焼きと同じ扱いになります。野焼きは、「廃棄物の不適正な処理の防止」「周辺地域の生活環境に与える影響」から原則禁止され、罰則の対象となっています。近



隣に住む人へ迷惑をかけるためにも野焼きはやめましょう。  
● 問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで  
ごみの不法投棄、ポイ捨ては犯罪です  
不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず道路や空き地等に捨てる行為です。空き缶、ガムの包み紙、たばこの吸い殻など軽微なごみのポイ捨ても不法投棄になります。町内でも夜間、人目につきにくい場所や道路沿い、農地や水路、荒地



などに不法投棄、ポイ捨てが発生しています。町では、啓発看板の設置や警察と連携してパトロールを行うなど不法投棄の防止に努めています。  
● 問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで  
無償配布のごみ袋を受けとっていない場合はご連絡ください  
昨年、8月から9月にかけて郵送にてお届けしました、新型コロナウイルス対策「ごみ袋無償配布事業（1世帯あたり、可燃ごみ袋



(大)30枚)は3月31日をもちまして配布を終了します。ご不在等で、受け取りが済みでない人はご連絡ください。3月31日以降の受け取りはできませんのでご注意ください。  
● 問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで  
次の方から香典返しをいただきました。ありがとうございます。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  
▽中島信夫様 〓 木月(朝子)



## 広報くらて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





テーマ  
「痛風を予防する」

【納豆とオクラの梅しそチャーハン】

■材料（6人分）

温かいごはん（750g）、納豆（150g）、オクラ（300g）、A【たまご（3個）、塩（小さじ1/5）、こしょう（少々）】、ごま油（大さじ3）、ちりめんじゃこ（45g）、カリカリ梅（3個）、青しそ（30枚）、しょうゆ（大さじ1）



■作り方

- ① オクラはうぶ毛をとるように洗い、へたを切り落として小口切りにする。カリカリ梅は種を除いて粗みじん切りにする。青しそはせん切りにする。Aはたまごを割りほぐして塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油1/2量を中火で熱し、Aを流し入れて半熟状の炒りたまごを作り、取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を足して中火で熱し、オクラとちりめんじゃこをサッと炒める。白ごはん、納豆を加えてさらに炒め、炒りたまごを戻す。
- ④ カリカリ梅、青しそを加えてひと炒めし、鍋肌からしょうゆを回し入れ、ひと混ぜする。

【厚揚げピザ】

■材料（6人分）

厚揚げ（長方形6個）、ケチャップ（30g）、粗びきこしょう（少々）、ピーマン（15g）、コーン缶（15g）、ピザ用チーズ（90g）



■作り方

- ① 厚揚げは1cm厚さに切り、切り口にケチャップを塗る。ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 厚揚げの上にケチャップを塗り、こしょうをふり、ピーマン、コーン缶をのせる。ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで7分から8分焼く。

高尿酸血症は食べすぎや飲酒、プリン体や果糖のとりすぎが原因です

- プリン体は最終的には尿酸に変化します。ほぼすべての食品に含まれますが、特にホルモン類や肉、魚は尿酸になりやすいプリン体を含みます。
- 適正体重【身長（m）×身長（m）×22】の維持。肥満の人はまず現体重の3%減量を。
- 飲酒は控えめに。適量はビール500ml、日本酒で180mlです。
- 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維をたっぷりとりましょう。
- 乳製品は積極的にとりましょう。

2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	放課後児童クラブ入所受付：2月1日～3月10日（11ページ参照）
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
11	木	建国記念の日
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	確定申告：2月16日から3月15日（2ページ参照）
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
25	木	固定資産税（第4期分）、国民健康保険税（第9期分）、後期高齢者医療保険（第8期分）納期限（10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 15,562人
- ・出生 7人
- ・男性 7,385人
- ・死亡 24人
- ・女性 8,177人
- ・転入 37人
- ・世帯数 7,453世帯
- ・転出 29人

（令和2年12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