

新たな力で躍動するまち



広報

# くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●新年のごあいさつ……2 ●新庁舎等建設通信 vol.6……3 ●まちの話題・すくすく日記……4~5 ●ひるば・広報ざらり……6 ●年金のそこが知りたい……7 ●ほん大好き……8 ●久原病棟師長の調子はいかが？……9 ●いきいき健康だより……10 ●くらしの情報……11~15 ●元気になる献立・1月のカレンダー……16

## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。今年も広報くらてをよろしく願いいたします。

1 January  
2024  
No.769



鞍手町 LINE 公式アカウントでは、町からの最新情報を随時配信しています。また、ごみの日リマインダーも設定できます。ぜひ登録ください。





# 新年のごあいさつ



鞍手町長 岡崎邦博

新年あけましておめでとうござ  
います。

町民の皆さまにおかれましては、  
希望に満ちた輝かしい新春をお迎  
えのことと心からお慶び申し上げ  
ます。

また、平素より町行政の推進に  
ご理解とご支援を賜り心から感謝  
申し上げます。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス  
イルス感染症が2類から5類に移  
行しましたが、これまで本町にお  
いては、感染拡大の影響を少しで  
も緩和できるよう国の臨時交付金  
を活用して、上水道の基本料金減

## 謹んで新年のご祝詞を申し上げます

令和6年 元旦

免やごみ袋の無料配布、保育所・小  
中学校給食費を期間限定での無償  
化や食材費の値上がり分の補助な  
ど、さまざまな独自支援策に取り  
組んで参りました。

約4年間の長きにわたり、町民  
の皆さまにはワクチン接種をはじ  
め、新型コロナウイルス対応にご  
理解とご協力をいただき、改めて  
お礼申し上げます。

町の事業も徐々に再開できるよ  
うになり、昨年10月には4年ぶり  
となる元氣まつりを開催すること  
ができました。芸能まつりや公民  
館まつり、少年の主張大会等にも

多くの方が来場され、皆さまの笑  
顔に接し、皆さまとお会いできた  
ことで、まちづくりの意欲を一層  
強くしたところ です。これからも  
町民の皆さまへ十分な行政サービ  
スをお届けできるよう引き続き、  
感染症の拡大防止に配慮しながら  
取り組んで参ります。

喫緊の課題として掲げていた役  
場新庁舎の建設は、庁舎本体部分  
の躯体工事が進み、鉄骨が組み上  
がったことで新庁舎の全貌が見え  
て参りました。今後、内外装の工  
事が進み、本年秋季には完成され  
た新庁舎を皆さまにお見せすること

ができると思います。

歴史民俗博物館別館におきまし  
ても外観が完成し、令和7年4月  
の開館に向け、内装や展示物の工  
事を進めて参ります。町民の皆さ  
まにとって安全安心のまちづくりの  
拠点となる新庁舎と鞍手町の歴史  
と文化を引き継いでいく博物館の  
完成に向けて取り組んで参ります。

さらに小学校統合については、  
統合小学校の建設地が剣南小学校  
に決定し、令和10年4月の開校に  
向け、設計会社や施工業者の選定  
準備を進めていくこととしており  
ます。鞍手町の未来を担う子どもた

ちが、夢と希望  
を持つて健や  
かに育ち過ご  
せるより良い  
教育環境とな  
るよう力を注  
いで参ります。

また、加速す

るデジタル社会の中で、町民の誰  
一人も取り残されることなくデジ  
タル技術を活用した利便性の高い  
行政サービス等を享受できるよう、  
さまざまな事業に取り組んで参り  
ます。具体的には今年2月にスマ  
ホ教室を開催し、多くの町民の方



がスマホを使うことで、住民サー  
ビスや情報収集が受けやすくなる  
ように取り組みます。

今後も町民の皆さまのニーズを  
的確に捉え、柔軟かつ適切に対応  
できるように取り組み、職員とと  
もに知恵と力を出し合いながら、  
社会情勢の変化に対応し、活力あ  
る明るい未来に続く持続可能なま  
ちづくりに邁進して参りますので、  
なお一層のご理解とご支援を賜り  
ますようお願い申し上げます。

結びに、新しい年が町民の皆様  
にとりまして、実り多い一年であ  
りますよう祈念申し上げます、新年の  
ごあいさつとさせていただきます。



# 新 庁舎等 vol. 6 建設通信

町では、現在の役場庁舎が老朽化していることに加え、大規模な地震が発生したときに崩壊の危険性があることなどから、役場庁舎の建替えと周辺施設整備を行う「新庁舎等建設事業」を進めています。

役場の移転が完了するまで、工事の状況などを随時お知らせしていきます。

## 新庁舎等建設工事の近況

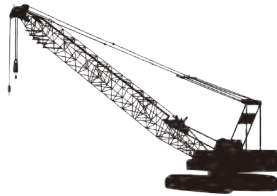
博物館別館と車庫棟については、屋根・外装工事が終わり内装工事も終盤に差しかかっています。

庁舎棟については、鉄骨建方(※)が終わり外装工事に取りかかっています。

令和7年1月の新庁舎オープンを目指して工事を進めています。現在のところ、工事全体でおよそ35パーセントが完成している状況です。

1月以降は、庁舎棟建物の外観が見えてきますので近くをお通りの際は、交通状況に気を付けてご確認いただければと思います。

※建方とは、搬入された構造部材(柱や梁など)を現場で組み立てる作業のことです。

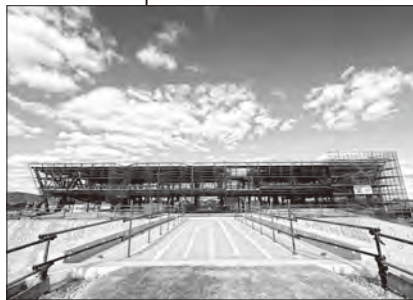
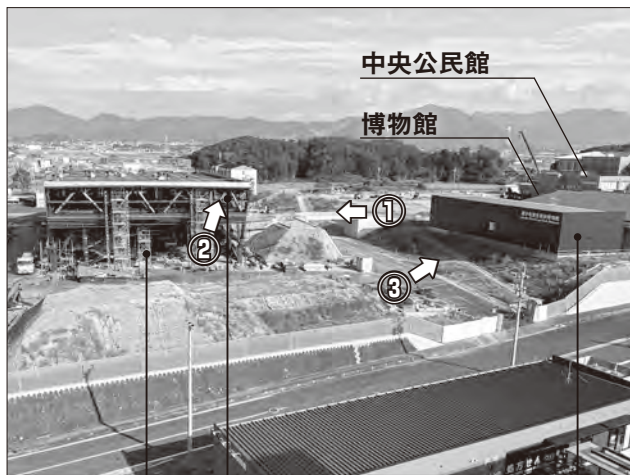


### ● 問い合わせ

役場管財課 庁舎等建設推進係

☎ (42) 2111 まで

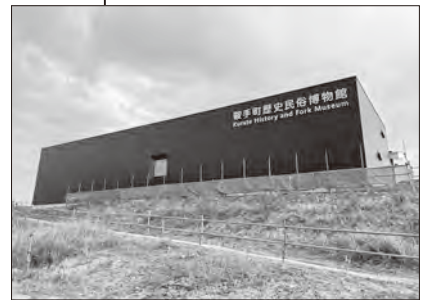
### ● 令和5年12月時点



① 庁舎棟 鉄骨建方完了



② 車庫棟 外装工事完了



③ 博物館別館 外装工事完了

### ● 令和5年2月時点



## 建設に携わって

戸田建設株式会社九州支店  
作業所長 辻 大介さん

作業員一同心を込めて工事に携わってまいりますので、引き続きの協力をお願いします。



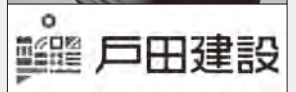
作業員の皆さん

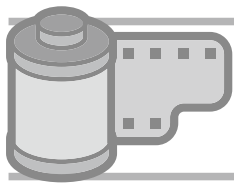
令和5年12月からは、建物の外壁や内部の仕上げ工事にとりかかり完成のカタチに近づくことで、より身近に感じていただくことができます。町民の皆様にも末永く愛される最高品質の建物をお引渡しできるよう、社員・

作業員一同心を込めて工事に携わってまいりますので、引き続きの協力をお願いします。

## 施工編

鞍手町の皆様はじめまして。新庁舎の建設工事で作業所長を担当させていただきます。戸田建設にお仕事をいただいております。もう一年が経とうとしています。寒風の吹きさす中、何もない新庁舎の建設地に立ち、完成予想図をイメージしながらワクワクしていたことを昨日のことのように思い出します。現在の工事の様子ですが、皆様の工事への深いご理解や関係者の方々のお力添えもあり順調に進んでおります。十一月の中旬には、建物の骨格ともなる鉄骨のフレームも出来上がり、そのシルエットが皆様の目に触れる機会も多くなったことと思います。十二月からは、建物の外壁や内部の仕上げ工事にとりかかり完成のカタチに近づくことで、より身近に感じていただくことができます。町民の皆様にも末永く愛される最高品質の建物をお引渡しできるよう、社員・





## うまれてきてくれてありがとう

▶中央公民館で人権週間の集い講演会

毎年12月4日からの1週間は人権週間。町ではこの週間に合わせ、5日に中央公民館で人権週間の集い講演会を行いました。講師を務めたのは子育てシンガーのmonさん。これまでに自身が体験した辛かったことや楽しい思い出、そこから気づいた「居場所をつくること」の大切さについて語り、歌っていただきました。多くの来場者が改めて命や人権の大切さを感じているようでした。素敵な講演をありがとうございました。



## 町民の安全・安心のために

▶大和ハウス工業株式会社九州工場と協定を締結

11月30日、鞍手町と大和ハウス工業株式会社九州工場との「災害時における支援協力に関する協定」締結式が行われました。この協定は、災害発生時に町の要請に応じて地域住民避難のための施設開放と物資及び保管場所の提供等の支援協力体制を構築するものです。協定の締結を提案した杉野九州工場長は、式典で「地域住民が安心して暮らせるまちづくりに向け、災害時の避難場所や物資の提供など鞍手町と協力していきたい」と語られました。



## ゴールドリボンで小児がん啓発

▶日本郵便株式会社がゴールドリボンツリーを寄贈

「ゴールドリボン」は、小児がんの子どもたちを支える活動のシンボルマーク。12月4日、町と包括連携協定を結んでいる日本郵便株式会社を代表して新延郵便局の久原局長からゴールドリボンツリーが寄贈されました。いただいたツリーにゴールドリボンを飾り、毎年2月15日の国際小児がんデーに合わせて、2月に役場1階に展示する予定です。小児がんに対する理解を深めていただくとともに、役場にお越しの際は、ぜひゴールドリボンツリーをご覧ください。



## 大盛況!! くらてのまるしえ

▶くらじの郷でくらてのまるしえを開催

11月26日、くらじの郷でくらてのまるしえが開催されました。当日は39の出店があり、天気にも恵まれ、たくさんの人たちが来場。芋や栗を使ったスイーツやハンバーガー、やきとりなどのおいしいものが勢ぞろいしたほか、ステージイベントもあるなど、大人から子どもまで皆さん楽しんでいるようでした。売れ行きは、売切れが続出するほどの大盛況でした。次回は3月の開催を予定しています。情報は広報紙や町ホームページなどでお知らせします。



# すくすく日記

1月生まれ



おおた いずみ  
**大田 依澄さん**  
令和5年1月6日生まれ

いっくん1歳の誕生日おめでとう♡大きな病気なくすくすく大きくなってきてくれてありがとう♡毎日癒しをありがとう♡姉貴に負けじとたくましくなってね!! (父 芳正さん・母 由香さん・八尋)

### 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。2月生まれは、1月10日(水)までに申し込んでください。  
●問い合わせ まちづくり課  
まちづくり戦略係まで

Happy birthday to you.



## 女子柔道大会で大活躍

▶ 鞍手武道館選手が福岡県女子柔道選手権大会で好成績

12月3日、福岡武道館で行われた第39回福岡県女子柔道選手権大会小学6年の部で立花ひかるさん（新延小、写真中央）が優勝、中学1年の部で福本琉南さん（鞍手中、写真右）が第3位、小学4年の部で前川瑞樹さん（新延小、写真左）が第3位の好成績を収めました。立花さんは、今年6月の県少年柔道選手権大会で惜しくも優勝を逃した悔しさをばねに本大会2連覇を果たしました。選手たちのこれからの活躍を楽しみにしています。



## 税に関心を持って

▶ 「税についての作文」で優秀作品を表彰

11月20日、役場で中学生対象の「税についての作文」の表彰式が行われました。これは、将来を担う若い世代が税についての関心を持ち、正しい理解を深めることを目的として国税庁と全国納税貯蓄組合連合会の共催で毎年実施されているもの。大坪さくらさん（鞍手中3年・写真右）が直方税務署管内税務連絡協議会会長賞を、小野原涼さん（鞍手中3年・写真左）が鞍手町長賞をそれぞれ受賞しました。大坪さん、小野原さんおめでとうございます。



## 永きにわたる貢献を称えて

▶ 幸田喜孝さんが旭日単光章を受章

幸田喜孝さん（故人）が旭日単光章を受章され、12月1日、役場で叙勲伝達式を行いました。幸田さんは、監査業務の重要性を深く認識し、鞍手町代表監査委員として4期16年の永きにわたり町の財務に関する事務の執行などの指導に尽力され、地方自治の発展に貢献されました。式には、幸田さんの奥さまが代理で出席され、岡崎町長から勲章と勲記が手渡されました。永きにわたり、町の財政規律にご尽力いただきありがとうございました。



## 子どもたちの安全を守って

▶ 埜岡昌秀さんが藍綬褒章を受章

11月13日、東京で行われた秋の褒章伝達式で埜岡昌秀さんが藍綬褒章を受章されました。藍綬褒章は、公衆の利益や公共のために尽力した人に授与されるもの。埜岡さんは、40年近く少年補導員をされ、現在は鞍手町青少年育成町民会議会長を務めながら児童の通学の見守り活動を行い、子どもたちの安全に尽くしてきました。12月1日、受章報告に訪れた埜岡さんは、「今後も子どもたちのために頑張る」との決意を語ってくれました。受章おめでとうございます。



## 8kmの道のりを全員でゴール

▶ 鞍手町を散策しよう！～ウォーキング&史跡巡り～を開催

11月26日、ウォーキング&史跡巡りが行われました。当日は天気にも恵まれ、18人の参加者とスポーツ推進委員など計30人がくらの郷発着の約8kmの道のりを気持ちよく散策。コース途中で立ち寄った高木薬師如来では「お薬師さまの仏像」、長谷観音では「木造十一面観音立像」など歴史民俗博物館の学芸員による解説もあるなど貴重な体験ができました。

参加者は終始和やかな雰囲気を楽しみながら町内を歩き、全員が無事にゴールをすることができました。





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。

## 第91回全国書画展覧会で 広島県知事賞を受賞しました

●アトリエひまわり 安武直美さん  
11月18日から20日まで広島県熊野町民会館で行われた「第91回 全国書画展覧会(絵画の部)」において、アトリエひまわりで絵画を習っている町田聡美さん(剣南小2年)が広島県知事賞を受賞しました。



全国書画展覧会は、日本一の筆産地である「筆の都」広島県熊野町で行われ、昭和6年から毎年開催されてきた古い歴史を持っています。近年は国内に限らず海外からも作品が寄せられる大規模な展覧会となっており、今年度は書写の部と絵画の部合わせて10万を超える応募がありました。その中から、教え子の作品が栄えある賞を受賞することができ、大変うれしく思っています。

## 1月7日は鞍手町二十歳の集い

### ●教育課生涯学習係

令和5年度の二十歳の集いを次のとおり行います。中学校卒業後に町外に転出している人で、鞍手町の二十歳の集いに出席を希望する人はお問い合わせください。

- 対象者 平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人
- とき 1月7日(日) 午後1時30分受付開始
- ところ 中央公民館
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで

## 「産炭地の歴史に学ぶ」 講演会開催のお知らせ

●くらの明日を紡ぐ会  
くらのの明日を紡ぐ会では、町から公募型地域活性化事業補助金を受けて、「産炭地の歴史に学ぶ」をテーマとして、全4回の講演会を開催しています。今年度最後の講演を次のとおり開催します。皆さんのご来場をお待ちしています。

- とき 1月21日(日) 午後1時30分開始
- ところ 中央公民館
- 参加費 無料
- 講師 前西日本新聞社直方支局長 木下良弘さん
- 演題 上野英信100歳今問いかけるもの
- 問い合わせ くらのの明日を紡ぐ会(隅田) ☎090(4511)7879まで

## 「大人のためのお話の会」 公民館講座の参加者募集

### ●教育課文化振興係

中央公民館で公民館講座「大人のためのお話の会」を開催します。

子どもだけではなく、大人にも心安らぐひと時を与えてくれる読み聞かせ。通常の絵本の読み聞かせだけでなく、ストーリーテリングやパネルシアターなど、様々な手法での読み聞かせを体験してみませんか?皆さん、ぜひお越しください。

- とき 2月5日(月)午前10時から11時まで
- ところ 中央公民館 2階 第1研修室
- 講師 ストーリーテリングの会 赤ずきん
- 定員 15人程度(高校生以上)
- 料金 無料
- 募集期間 1月9日(火)から31日(水)までの午前9時から午後5時まで(土・日は除く)
- 問い合わせ 教育課文化振興係まで

## 広報 ぎやらりー

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。役場まちづくり課☎(42)2111まで、ご連絡ください。

### 洋裁

高鍋 清美さん  
(洋裁教室)

頂いた着物でベストともんぺ風ズボンを作ってみました  
少しおしゃれに見えるでしょうか。

### 短歌

石松 一葉さん  
(くらじ短歌会)

幼い頃、家族でデパートに行く時の高揚感。入店した時の化粧品の香り。屋上やレストランで過ごした時間、友への贈り物を買ったこと、思い出は尽きません。空きビルとなって残っているから一層寂しさがつります。

日常に華を添えたるデパートは  
空きビルとなり柵に囲まる





～令和6年度分の口座振替の申込みはお早めに～

## 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 16,520 円（令和5年度）ですが、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年分前納で 4,150 円、2年分前納で 16,100 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。



### ●引き落とし方法は次の5つから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5年度 国民年金保険料納付額

	現金納付及び クレジットカード		口座振替	
		割引額		割引額
① 2年前納	387,170 円	14,830 円	385,900 円	16,100 円
② 1年前納	194,720 円	3,520 円	194,090 円	4,150 円
③ 6か月前納	98,310 円	810 円	97,990 円	1,130 円
④ 毎月（早割）	16,520 円	割引なし	16,470 円	50 円
⑤ 毎月（通常）	16,520 円	割引なし	16,520 円	割引なし

※ 納付額は令和5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。

① 2年前納の割引額は、令和5年度、令和6年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和6年度の保険料予定額は 16,980 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、届出印を持参のうえ、役場税務保険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、期限直前の場合は、年金事務所での申込みとなる場合もあります。「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（<https://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 役場税務保険課保険年金係または直方年金事務所 ☎ (22)0891 まで

# 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) 7200

## 今月 **新しく** 入りました。

※1月の新刊は、4日(木)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・スピノザの診察室 (著=夏川 草介)
- ・宙わたる教室 (著=伊与原 新)
- ・百鬼大乱 (著=真保 裕一)

### 📖 子どもの本

- ・あーっとかたづけ (作=田中 達也)
- ・ここにいるよ (文=竹下 文子)
- ・どうぶつはいはい (作・絵=たなか しん)

## 子どものお話の会

子どものお話の会を親子で聞きに来てみませんか。

- とき 1月20日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしょじつ)
- 申込期間 1月15日(月)から18日(木)まで  
時間は午前9時から午後5時まで
- ※参加無料(先着15人)
- 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。

### 100年のレシピ

著=友井 羊

2020年に100歳で亡くなった「伝説の料理研究家」大河弘子。そんな彼女が歩んできた道を曾孫の翔吾と大学生の理央が辿っていく。それぞれの時代の社会背景とつくられてきた料理を絡めて描かれた全5編の料理ミステリー短編集。



### ひみつのラーメン屋さん

作=黒岩 まゆ

ラーメンが大好きなてんちゃんは、町で人気のラーメン店におかさんとやってきました。

けれど、ラーメンが来る前にトイレに行きたくなり、店内でトイレを探していると気になるドアを見つけます。ドアの向こうには長い階段。においと湯気に誘われ足を進めたてんちゃんは、ラーメン店の地下に広がるひみつを知ってしまいます……。



アリゲイタ  
がばあさんのは  
がんこも  
作=松山 円香

**表** 紙にはギョツとするアリゲイタばあさんの怖い顔が描かれている。一人ぼっちのはがみしくないとアリゲイタばあさん。それは村のみんなも知っている。こうと決めたらみんなが誘っても動かない変えない。だが猫がお皿を割った日は溜まった怒りが大爆発。子どもたちにとって特別やさしくしない。そんなのまっぴらごめんだよ。編み物の大好きなばあさんがいいこと考えた。本心を素直に出せない頑固なばあさん。村のみんなに嫌われているのかなと思ってみるがそうでもない。やさしい心はみんなもちゃんとわかっていたんだね。



子どもはみんな  
問題児。  
著=中川 李枝子

**自** 分の子どもが他の子と違って、とても気になります。問題児と言われるなんて、とんでもないこと。子育ては「抱いて」「降ろして」「ほっといて」だとすると、心を寄せ合って楽しめるのは幼児期まで。「ぐりとぐら」を書いた著者が17年間の保育士生活でみてきた子どもたちのことを書いています。保育士2年目に書いた『いやいやえん』はいまだに読まれています。お母さんの手が外せなかつたら「ちよつと待って」「あとで」と言わずに生返事をしてうまくかわせばよいのだとか。子どもはみんな素晴らしい問題児でお母さんが自慢で大好き、自信を持ちましょう!!

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。広がる本だなどは、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。今月の紹介者は金子 美代子さんです。

# 広がる本だなど

／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)。

／1月の休館日は、1日(月・祝)～3日(水)、10日(水)です。／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください。



# Health

ADVICE

久原病棟師長の

## 調子はいかが？

くらて病院 ☎ (42) 1231

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイス



がん治療の緩和ケアについて教えてください。

### がんについて

がんは日本の死因で最も多い病気です。現在、3人に1人ががんで亡くなっています。このようにがんは身近な病気です、あなたの身近な方もがんで悩んでいるかもしれません。

### がんの症状

がん患者は、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感など様々な身体的な症状や、精神的な苦痛を経験すると言われています。

がんになるとどのようなことが起きるのでしょうか。主な事象として、次の4つが挙げられます。

- ・痛みや倦怠感などのさまざまな症状（痛みはがん患者

の70%にみられるといわれています。）

- ・落ち込み、悲しみなど精神的な苦痛
- ・せまりくる「死」への恐怖
- ・自分の「人生」に対する問い

そんながんによる心と身体の苦痛を和らげ、自分らしい生活を送れるようにするケアが「緩和ケア」です。

### 緩和ケアについて

緩和ケアとは、がん患者の苦痛を取り除き、患者とその家族にとつて、自分らしい生活を送れるようにするためのケアです。緩和ケアは、がんの診断時、治療中からがん診療連携拠点病院であればどこでも受けることができます。

### 緩和ケアの定義とは

（緩和ケア・netから引用）

- ・痛みや、そのほかの苦痛となる症状を緩和する
- ・生命を重んじ、自然な流れの中で死を尊重する
- ・死を早めることも、いたずらに遅らせることもしない
- ・死が訪れるまで患者さんが自分らしく生きていけるように支える
- ・患者さんやご家族に心のケアを含めたさまざまなケアをチームで行う
- ・生活の質を向上させ、前向きに生きる力を支える
- ・がん治療の初期段階から、手術、化学療法、放射線療法などと連携しながら、緩和ケアを行う

がんの痛みは我慢する必要はありません。痛みを我慢していると、不安になったり、感覚が敏感になったり、脈拍や呼吸が早くなる、血圧が上がるなど体に悪い影響を与えます。また、日常生活の面でも、食欲が落ちたり、眠れなくなったりさまざまな影響がでます。そのため、がんによる痛みは早く治療する必要があります。厚生労働省では、「がん患者とその家族が、可能な限り質の高い治療・療養生活を送れるように、身体的症状の緩和や精神心理的な問題などへの援助が、終末期だけでなく、がんが診断された時からがん治療と同時に進むことが求められている」としています。



### 【アドバイザー】

久原 聡子・くばらあきこ・平成5年近畿大学付属福岡高等学校看護科看護専攻科卒業。平成9年より鞍手町立病院（現 地方独立行政法人くらて病院）勤務。現在、3A病棟師長。

緩和ケアとは、**がんが診断された時点から、いつでも・どの病院でも受けることができます。患者やその家族に寄り添った身体的・精神的な苦痛を和らげるためのケアを行います。**



## 総合健診(特定健診)について

今年度最後の健診です!! 受診忘れのないようにしましょう。

### ● 集団健診(検診) 日程

とき	ところ
1月21日(日)、22日(月)	総合福祉センター

● **受付時間** 午前8時30分から11時まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切ってご案内しています。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** 健診を希望する人は、お早めに電話で申込みください。

● **健(検)診内容** 特定健診、基本健診、各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん)、結核検診、肝炎ウイルス検診

## 乳幼児健診・相談

1月の乳幼児健診は次のとおりです。対象者には事前に通知しています。通知が来ていない人はご連絡ください。

### ● ところ 総合福祉センター 保健棟

健診	とき	対象児
4か月健診	1月18日(木)	令和5年 8月22日から 令和5年 9月20日生まれ
7か月健診	1月25日(木)	令和5年 5月26日から 令和5年 6月29日生まれ
12か月健診		令和5年 1月1日から 令和5年 1月31日生まれ
1歳半健診	1月11日(木)	令和4年 6月8日から 令和4年 7月11日生まれ
3歳健診		令和2年 12月8日から 令和3年 1月11日生まれ

## 献血のお知らせ

冬場は献血量が不足しがちです。ぜひ、皆様のご協力をお願いします。

● **とき** 2月5日(月) 午前9時30分から正午まで、午後1時から4時まで

● **対象者** 18歳から69歳までの人(65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験のある人)(体重が男女共50kg以上の方)

● **ところ** 鞍手町役場 玄関前

## 腎臓病予防教室のご案内

あなたの腎臓の機能は大丈夫? この機会に、腎臓病について学びませんか。

● **対象者** 鞍手町にお住まいの人

● **とき** 1月23日(火) 午後1時30分から2時30分まで

● **ところ** 総合福祉センター 保健棟

● **内容** 腎臓病について、予防のポイント等

● **参加費** 無料

● **申込み** 1月17日(水)までに電話申込。定員(20人)になり次第締め切ります。昨年8月30日開催の同教室参加者は、今回の参加はご遠慮ください。※最近の健診・採血結果がある人はご持参ください。

## ～鞍手町の健診の状況です～

鞍手町国民健康保険に加入している人のうち、1,295人が令和4年度に特定健診を受診し、受診率は52.0%でした。受診率は令和3年度の47.8%よりも増加しました。国の目標の60%を目指し、今後も受診率向上に努めていきます。

健診の結果を見ると、糖(HbA1c)、脂質(LDLコレステロール)、血圧の有所見率が高く、特にHbA1cの高い人が毎年多い状況です。

### ■ 有所見者の割合

順位	有所見	人数	有所見率
1位	HbA1c 5.6%以上 (NGSP)	873人	69.9%※
2位	LDL(non-HDL)コレステロール 120(150)mg/dl以上	689人	53.2%
3位	収縮期血圧 130mmHg以上	677人	52.3%

※令和4年度の特定健診受診者数は1,295人。そのうち、HbA1cは1,249人に実施。

HbA1cは過去1~2か月の血糖値の平均を表す値で、糖尿病の検査項目です。糖尿病の発症リスクを高める要因として、血縁に糖尿病の人がいるなどの遺伝的要因や、肥満や食べ過ぎ、運動不足などの環境要因があります。糖尿病初期には自覚症状はほとんどありません。高血糖に気付かず放置すると血管の変化が進行していきます。定期的に健康診断を受け、血糖値の異常に気づき、生活習慣改善に取り組むことが大切です。

今年度、まだ特定健診を受診していない人は1月の集団健診か医療機関での施設健診(個別健診)をお申込みください。



# くらしの

# 情報

Calendar  
2024

1

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) 2111  
FAX …… (42) 5693
- 中央公民館 …… (42) 7200
- 教育課 …… (42) 7200
- 歴史民俗博物館 …… (42) 3200  
(休館中)
- 総合福祉センター …… (42) 8811
- 地域包括支援センター …… (43) 3019
- 上下水道課 …… (42) 0408
- 中央浄水場 …… (42) 0417
- くらて病院 …… (42) 1231
- 鞍寿の里 …… (42) 1233
- 鞍手駅 …… (42) 5563
- 社会福祉協議会 …… (42) 7800
- 火災の発生状況 …… (32) 3211
- 防災無線内容確認 …… (43) 1550

## 税等



### 今月の納期限(1月)

- 町県民税 第4期分
  - 国民健康保険税 第8期分
  - 後期高齢者医療保険料 第7期分
- 納期限は1月25日(木)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。
- 問い合わせ 役場税務保険課収納係・保険年金係まで
- 納税・納付は 確実な口座振替で**
- 個人が納める町税や保険料は、口座振替にすると納め忘れがなくて安心です。毎月15日までに手続きをすれば翌月の納期限から口座振替ができません。口座振替依頼書は町内の金融機関や役場税務保険課等にあります。
- 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次の営業日)
  - 問い合わせ 役場税務保険課収納係まで
- 土地・家屋の用途や床面積などの変更届出を忘れずに**
- 土地や家屋の所有者で、令和5年1月から12月までの間に次のような変更があった人は、忘れずに届け出てください。
- 対象者 「土地の利用状況(地目)が変わった人」、「家屋の増築・解体などにより床面積などの変更があった人」、「家屋を取り壊した人」、「登記されていない家屋の所有権を移転(売買・贈与・相続)した人」
  - 届出期間 1月31日(水)まで
  - 問い合わせ 役場税務保険課課税係まで
- e・Taxでスマホ・パソコンから確定申告**
- 確定申告には、ご自宅からパソコン等でご利用いただけるe・Tax(電子申告)が大変便利です。確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダー
- ドライブまたはマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンがあれば、e・Taxから申告書が提出できます。
- また、確定申告書は国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成できます。ぜひご自宅でe・Taxをご利用ください。
- 問い合わせ 直方税務署 ☎(22) 0880まで

## 相談



### 補聴器相談窓口

補聴器相談が次のとおり行われます。

- 役場での相談 ▽とき  
11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 11月18日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 11月24日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器) ▽とき 11月2日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター)

※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 11月18日(木) 午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき 11月23日(火) 午後2時から4時まで(九州補聴器センター) ▽とき 11月25日(木) 午後2時から5時まで(あそふ補聴器)
- 問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係またはくらて病院まで

### 全国一斉生活保護電話相談会を開催します

福岡県青年司法書士協議会及び全国青年司法書士協議会では、1人でも多くの生活困窮者を最後のセーフティネットである生活保護制度へつなげることを目的に、生活保護に関する無料相談会を全国一斉で開催します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。ぜひご相談ください。

- とき 1月28日(日) 午前10時から午後6時まで
- 相談電話番号 ☎0120(052)0888まで(当日のみの専用番号)
- 問い合わせ 福岡県青年司法書士協議会広報担当 ☎092(834)2671まで

### ご家庭の 困りごとについて いっしょに考えます

1月の子ども支援オフィスによる巡回相談を次のとおり行います。

●とき 1月17日(水)

●受付方法(予約制) 電話または窓口にて予約

●相談時間 ▼①午後1時から2時30分まで

▼②午後2時30分から4時まで

●ところ 役場相談室

●問い合わせ 役場健康子ども課子育て支援係まで

### ひやひや悩む前こころ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。

### 町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	3件(±0)	件数	49件(-6)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	3人(-2)	傷者	65人(-9)

(カッコ内は前年比)

- とき 1月18日(木) 午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- ところ ハピネスなかも
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所 ☎092(643)3168 まで

### 巡回交通事故相談

員の皆さんが、あなたの悩みにお答えします。

※来場の際は新型コロナウイルスご協力ください。

●とき 1月25日(木)

▼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 総合福祉センター

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

### トラブル等で お困りの場合は 無料法律相談へどうぞ

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。

※来場の際は新型コロナウイルスウィルス感染症対策に

ご協力ください。

●とき 1月10日(水) ▼受付(相談を受ける順番の抽選) 午後0時45分から▼相談 午後1時から4時まで

●ところ 総合福祉センター

●問い合わせ 社会福祉協議会まで

### 募集

求める。平和を愛する人  
自衛官等採用試験の  
お知らせ

自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、次のとおり自衛官等採用試験を行います。

●第5回自衛官候補生

### 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

【11月中】		【累計】	
刑法犯総数	65件(-4)	刑法犯総数	796件(+186)
自転車盗難	9件(±0)	自転車盗難	96件(+27)
空き巣	1件(+1)	空き巣	39件(+9)

(カッコ内は前年比)

臨時教員等登録制度(ティーチャーズバンク)とは、福岡県公立学校で臨時教員等が必要ときに備え事前に登録していただく制度です。補充の教員等が必要な場合、登録者から採用されます。

### 公立小学校臨時教員等登録制度登録者を募集しています

●問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948(22)4847まで

「鞍手町地域公共交通計画」の策定に取り組み、パブリックコメントの実施を予定しています。

### お知らせ

- 勤務場所 直方市、中間市、宮若市、鞍手郡、遠賀郡
- 問い合わせ 福岡県教育庁北九州教育事務所 ☎(25)1202まで

### 出会い・結婚を 応援します



出会いイベントを行います

福岡県では、直方市・中間市・鞍手町と連携して出会いイベントを開催します。

- とき 3月3日(日)午後1時20分から
- ところ 直方歳時館(直方市新町)
- 参加資格 25歳から39歳まで
- 募集人数 男女各6人(申込多数時は抽選)
- 参加費 1,500円
- 申込み ふく♡こいホームページ(右QRコード)からお申し込みください。(1月10日(水)から申込みができます。)
- 申込期限 2月21日(水)
- 問い合わせ 福岡県出会い・結婚応援事務局 ☎092(733)8202 まで



### 総合福祉センター ふれあい棟の休館日

詳しくは、広報紙2月号でお知らせするほか、ホームページや公共施設で公表予定です。

- 実施期間(予定) 1月下旬から30日間
- 問い合わせ 役場都市整備課都市交通係まで
- 休館日 1日(月・祝)、2日(火)、3日(水)、8日(月・祝)、15日(月)、21日(日)、22日(月)、29日(月)
- 問い合わせ 総合福祉センターまで



# 保育所、認定こども園の入所受付を行っています

【1月末までにお申込みください】



町では、次のとおり古月保育所、鞍手あゆみこども園及び鞍手のぞみこども園の令和6年度入所受付を行っています。

※認定こども園(幼稚園部分)及び幼稚園の入所手続等については、各施設にお問い合わせください。

- **とき** 1月31日(水)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=役場健康こども課子育て支援係(申込書類は、町のホームページからダウンロードできます。)▷継続入所・継続児の弟妹等の入所=入所中の各保育施設
- **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** ▷古月保育所=生後満4か月から小学校入学前までの児童▷鞍手あゆみこども園・鞍手のぞみこども園=生後満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(3~5歳児及び住民税非課税世帯の0~2歳児は無料)
- **問い合わせ** 役場健康こども課子育て支援係まで

**放課後児童クラブの入所受付を行います**

町では、放課後児童クラブの令和6年度入所受付を行います。新1年生については、入学説明会時に説明と資料の配付をします。申込みは各放課後児童クラブで受け付けます。

● **とき** 1月5日(金)から2月10日(土)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**  
▽剣北小学校児童館 Ⅱ 鞍手児童保育自然クラブ  
☎(42)80777まで  
▽剣南小学校児童館 Ⅱ 剣

南学童のびのびクラブ  
☎(43)17711まで  
▽古月・新延・西川・室木小学校児童館 Ⅱ 西川古月学童なかよしクラブ  
☎(43)17722まで

● **入所条件** 保護者が仕事を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** 鞍手町に住民票があり、鞍手町立小学校に通学している児童

※長期休暇等の一時保育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健康こども課子育て支援係まで

**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。届出がないまま診療を受けた場合、「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** 役場税務保険課保険年金係まで

**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。

届出が遅れ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** 役場税務保険課保険年金係まで

● **お問い合わせ** 役場税務保険課保険年金係まで

また、住民税非課税世帯や3割負担(一部)の場合、入院や高額な外来診療が自己負担限度額までで済む認定証を発行します。詳しくは、お問い合わせください。

**国民健康保険からのお知らせ**  
医療費のお知らせが確定申告に使用できます

「医療費のお知らせ」を知っていますか。国民健康保険加入者の皆さんには、

2か月毎に受診内容(受診年月、医療機関の名称、医療費の額など)をはがきでお知らせしています。「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を行うときに使うことができます。なお、令和5年11月と12月診療分は、2月下旬に発送予定です。早めに確定申告する人は、領収書を基に、11月・12月分の医療費明細書を作成してください。

● **問い合わせ** 役場税務保険課保険年金係まで

**後期高齢者医療からのお知らせ**

後期高齢者医療は75歳以上の人が加入する保険ですが、一定の障がいがある65歳以上の人も、申請すると加入できます。

また、住民税非課税世帯や3割負担(一部)の場合、入院や高額な外来診療が自己負担限度額までで済む認定証を発行します。詳しくは、お問い合わせください。

● **問い合わせ** 役場税務保険課保険年金係まで

## お亡くなりになった方の不動産 そのままにいませんか?

令和6年4月1日より  
相続登記の義務化が始まります

遺産分割協議書の作成など  
相続に関することはお気軽にご相談ください。



## 行政書士 神森事務所

- 相続支援・遺言書作成
- 建設業許可・経営・産廃許可等官公庁提出書類作成
- 法人等設立支援
- 農地転用・非農地証明書等行政提出書類作成
- 在留資格・帰化申請

鞍手町大字中山2341-1 TEL : 0949-52-7033

### 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。

#### ●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

※予算額に達した場合は受付終了となります。希望者はあらかじめお問い合わせください。

#### ●問い合わせ

役場管財課 公共施設係まで

### ごみの不法投棄、ポイ捨ては犯罪です

町では、人目につきにくい場所などに不法投棄が発生しており、啓発看板の設置や警察と連携してパトロールを行う等不法投

### 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)2840 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からご確認ください。

<http://chokuan-medical.jp>



### 購入した商品やサービスに関するトラブルは消費生活センターへ

#### 直鞍広域消費生活センター

〒822-8501 直方市殿町7番1号  
直方市役所5階(商工観光課内)  
☎(25)2162  
平日8:30~12:15、13:00~17:00  
※相談員が不在の場合もあります。

### 高齢者のためのしごと・ボランティア合同説明会を開催します

職場や地域で活躍したい高齢者の再就職を後押しする説明会です。企業・団体の担当者から話を聞くことができます。

#### ●対象者

概ね60歳以上の  
次の人から寄附をいただきました。ありがとうございます。ありがとうございました。



#### ●とき

2月3日(土) 午前10時から  
●ところ マリーホール 宮田(宮若市宮田)

#### ●講師

(公財)がんの子どもを守る会九州北支部のスタッフ

#### ●入場料

無料

#### ●問い合わせ

役場まちづくり課まちづくり戦略係まで

### 水道管の凍結に備えましょう



凍結した水道管には「熱湯厳禁!!」

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、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、新聞紙を丸めて入れたビニール袋や布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

#### ●とき

2月9日(金) 午前11時20分

#### ●ところ

イズカコスモスコモン(飯塚市)

#### ●定員

50人(要予約)

#### ●問い合わせ

福岡県生涯現役チャレンジセンター 飯塚オフィス ☎0948(21)6032 まで



セレモニー・ホール  
**あんしん館**  
あん しん かん

鞍手町小牧2084-1

※入会金(1万円)のみの『鞍心会員』募集中!!



- ◆信頼・・・45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



## 区・隣組（地域コミュニティ）に加入しよう!!

### ● 予期せぬ自然災害には、救助隊よりもご近所さん

いつ起こるか分からない地震などの自然災害。予測のできない災害が起こったときに、一番頼りになるのはご近所さんです。近年各地で発生している災害の際にも、「隣人や友人に助けられた」という人が多く、遠くの親類より近くの他人。救助隊よりもご近所さんなのです。

### ● ご近所づきあいを見直そう

このような自然災害には、日ごろから地域でのコミュニティ活動が活発な地域ほど「共助」が有効に働き、人的な被害を最小限に食い止めることができます。地域コミュニティは、災害のときだけでなく、いろいろな場面で役に立ちます。近年、人と人とのつながりがだんだん薄れてきたと言われますが、もう一度「ご近所づきあい」を見直してみましょう。

### ● 地域コミュニティの核になるのは昔も今も区・隣組

このような地域コミュニティの核になるのは、各地域で昔から組織されている区や隣組です。区・隣組では、地域のためにさまざまな活動をしています。安全で安心な住みよいまちづくりのために区・隣組に加入しましょう。

### ● 区・隣組に加入するには…

町では、区や隣組への加入を希望する人に区長さんを紹介しています。引っ越しなどで区長さんが分からないときなど、役場までご連絡ください。

### \*\* 区・隣組の活動あれこれ \*\*

#### ● 防犯灯の維持管理

犯罪のない明るく安全なまちづくりのため、町が設置している防犯灯とは別に、区や隣組が費用などを負担し、防犯灯の設置や維持管理を行っています。

#### ● 防犯活動

非行や犯罪を未然に防ぐため、防犯協会と共に防犯活動を行っています。また、児童たちの通学時間帯などに交通安全活動を行うこともあります。

#### ● 環境美化運動

快適で美しいまちづくりのため区域内の清掃など環境美化活動に取り組んでいます。子ども会が資源回収活動を行っているところもあります。



#### ● 地域課題の整理・対処

地域にある共通の問題への取組や解決のための方策などを地域のみんなで話し合っています。

#### ● 親睦活動

盆踊りや敬老会、子ども会などさまざまなイベントを通じて、地域の皆さんと交流を持ち、親睦を深めています。

#### ● 支え合いの活動

子どもからお年寄りまで、地域のみんながお互いに見守り、支え合い、地域福祉や青少年の健全育成などの活動に取り組んでいます。



【問い合わせ】役場まちづくり課安全安心係まで

## 自宅へのマイナンバーカード出張申請実施中。

「高齢で申請を遠慮している」「身体が不自由」等の理由で役場への来庁が困難な人はぜひご利用ください。

### ● 申込条件

- ① 鞍手町に住居登録していること
  - ② 初めてマイナンバーカードを申請すること
  - ③ 65歳以上の人または身体障害者手帳をお持ちの人
  - ④ 午前10時から午後4時までの間で連絡・実施ができること（土曜、日曜、祝日、12月29日から1月3日目を除く）
  - ⑤ 職員が訪問した際に対面・意思確認ができ、必要な書類を用意できること
  - ⑥ 申請日から約2か月以内に転居や転出の予定がないこと
  - ⑦ 外国人住民の人は在留期間の残りが2か月以上であること
  - ⑧ 出張申請先付近に駐車スペースがあること
- ※ 15歳未満・成年被後見人は親権者・成年後見人の同伴が必要です。
- ※ 介助が必要な人は介助者の同席をお願いします。
- ※ 訪問希望日1か月前から1週間前までに予約が必要です。
- ※ 自宅訪問で申請したマイナンバーカードは申請から約1か月後に「本人限定受取郵便」で郵送します（なお、受取りの際は郵便局が定めた本人確認書類が必要です）。

### ● 申込方法

役場住民環境課住民係に電話予約をしてください。



企業・施設・グループなどへの出張申請については、右のQRコードから町ホームページをご確認ください。



出張申請のメリットは

- ① 素早く申請できる
- ② 顔写真代がかからない
- ③ 自宅で受け取りが可能



この機会にぜひ便利な出張申請でマイナンバーカードの申請をしてみたいかですか？

● 問い合わせ 役場住民環境課住民係まで



テーマ  
「免疫力を高めよう」

【エリンギと野菜の肉巻きソテー】

■材料（6人分）

豚もも薄切り肉（540g）、エリンギ（300g）、いんげん（18本）、人参（1本）、塩（少々）、こしょう（少々）、小麦粉（適量）、サラダ油（大さじ2）、粗びきこしょう（少々）、ミニトマト（6個）



■作り方

- ① エリンギは根元を切り落とし、縦に18等分になるように裂く。いんげんはヘタを切り落とす。人参はエリンギの長さに合わせた1cm角で12本になるように切る。いんげんと人参は、熱湯で1分ほど茹で、水けをふく。
- ② 豚もも薄切り肉は4枚1組で少しずつずらして並べ、塩とこしょうで下味をつける。小麦粉を薄くまぶし、①のそれぞれ1/6量ずつを巻き、全体に小麦粉を薄くふる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、ときどき転がしながら蓋をして10分ほど焼き、全体に焼き色を付ける。
- ④ 粗びきこしょうを軽く振り、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。洗って半分にしたミニトマトを添える。

【具だくさんみそ汁】

■材料（6人分）

キャベツ（120g）、人参（60g）、高野豆腐（30g）、油揚げ（30g）、カットわかめ（6g）、だし汁（720ml）、みそ（大さじ2）



■作り方

- ① キャベツと人参は食べやすい大きさに切る。
- ② 高野豆腐は水で戻し、食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①を加えて加熱し、人参がやわらかくなったら、高野豆腐と油揚げを加える。
- ④ ひと煮立ちしたらみそを溶き入れ、わかめを加える。

ウイルスに負けないからだづくり

腸には、体全体の約7割の免疫細胞が存在しています。ウイルスに負けず免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが大切です。そのためには、ヨーグルトやみそなどの発酵食品、野菜や海藻類などの食物繊維を意識してとりましょう。また、人参やかぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれる抗酸化作用（ビタミンA・C・E）のある食品も免疫力を高めるためにはおすすめです。

※特定の食品だけ食べれば免疫力が高まるというわけはありません。いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	元日
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
6	土	
7	日	二十歳の集い（中央公民館：13時30分受付開始、6ページ参照）
8	月	成人の日
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	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	子ども支援オフィス巡回相談（役場：13時～16時、12ページ参照）
18	木	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
19	金	
20	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
25	木	7か月健診、12か月健診（総合福祉センター、10ページ参照） 町県民税（第4期分）・国民健康保険税（第8期分）・後期高齢者医療保険料（第7期分）納期限（11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	
29	月	
30	火	
31	水	土地・家屋の用途・床面積など変更届出期限（11ページ参照） 保育所等入所受付期限（役場または各保育所等、13ページ参照）



●町の人口・11月の人の動き

・人口	15,021人	・出生	2人
・男性	7,161人	・死亡	23人
・女性	7,860人	・転入	53人
・世帯数	7,449世帯	・転出	41人

（令和5年11月30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) 2111 / ファックス 0949 (42) 5693

■鞍手町ホームページアドレス

<https://www.town.kurate.lg.jp>

■鞍手町フェイスブックアドレス

<https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE公式アカウント @kurate