

新たな力で躍動するまち

ふくくら 広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~

- 税の申告.....2
- ~3
- まちの話題・すくすく日記.....4~5
- ひるば・やんぐすぽっと・広報ぎやらりー.....6~7
- ほん大好き.....8
- 調子はいかが?.....9
- 年金のそこが知りたい.....10
- いきいき健康だより.....11
- くらしの情報.....12~15
- 元気になる献立・2月のカレンダー.....16



祝 二十歳の集い




新たな門出を祝って

1月7日、中央公民館で令和5年度鞍手町二十歳の集いが開催されました。会場には、色鮮やかな振袖や真新しいスーツに身を包み、町内外から112人が集結。友だちや恩師との久しぶりの再会に、話に花が咲いているようでした。

2 February
2024
No.770

LINE

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。

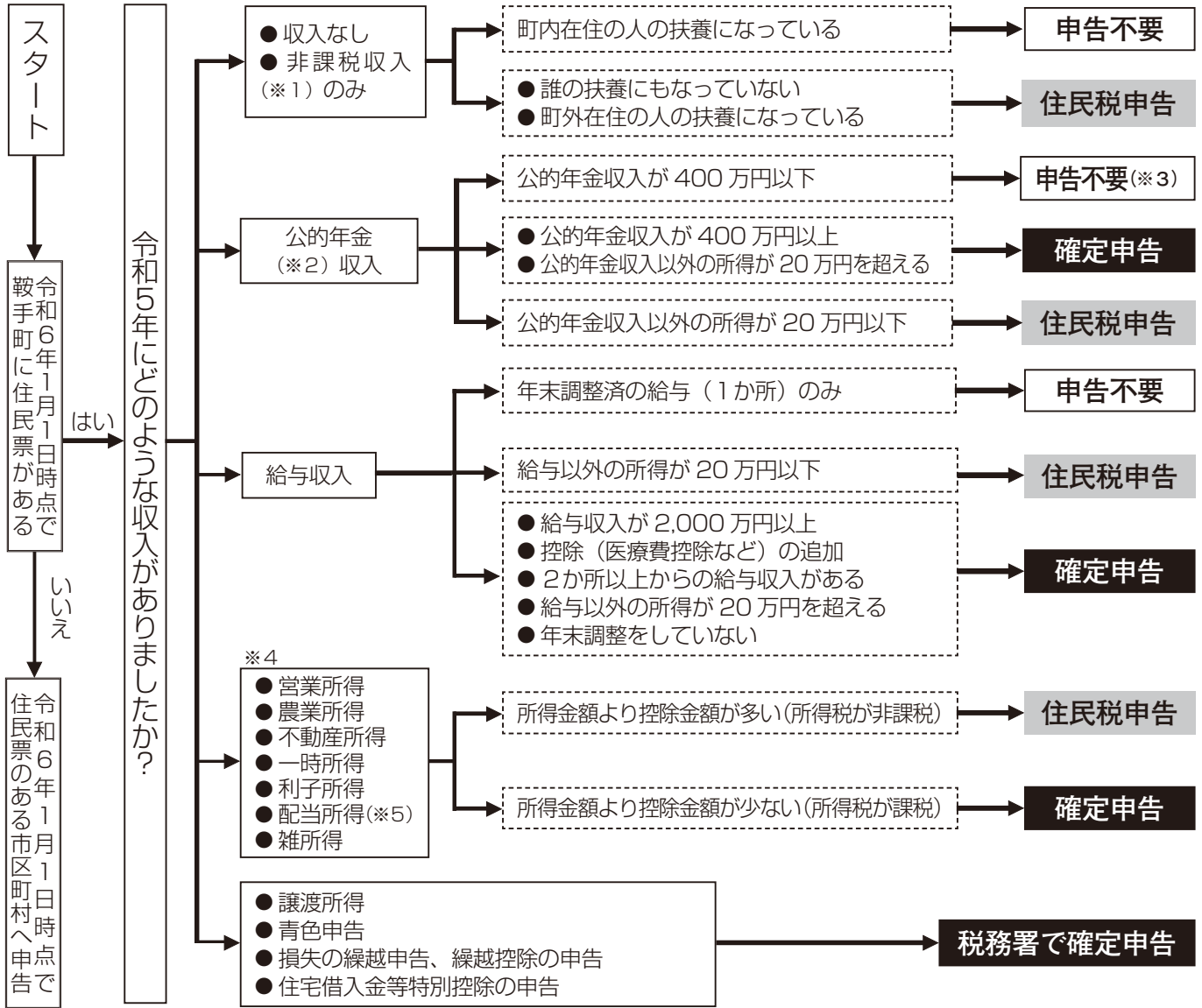


令和6年 税の申告

町県民税・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。提出された申告書は、税金の算定や所得・課税証明書発行の基礎資料となりますので、期限内に申告をしましょう。

1. あなたは確定申告、住民税申告が必要・不要？

あなたは確定申告、住民税申告が必要ですか。下記のフローチャートで自身が申告が必要かどうかを判断できます。



※1 非課税収入とは、障害年金や遺族年金などのことです。

※2 公的年金とは、厚生年金や国民年金、共済年金などのことです。

※3 公的年金から所得税が源泉徴収されている場合は、扶養親族や医療費、生命保険料などの控除を申告することで、所得税が還付及び住民税が減額になる場合があります。

※4 生命保険の満期返戻金(一時所得)や個人年金(雑所得)等も、住民税・各保険税(料)・医療費負担割合等の算定に必要となります。所得税の確定申告が不要の方も、住民税申告は必ず行ってください。

※5 令和6年度より、上場株式等の配当所得等について、所得税と住民税で異なる課税方式を選択することができなくなりました。

申告会場と日程

受付時間 午前 9:00~11:30 午後 1:00~4:00 (土・日・祝を除く)

■ 中央公民館(第一研修室)

■ 総合福祉センター(機能訓練室)

2月16日(金) ▶ 3月1日(金)

3月4日(月) ▶ 15日(金)

※申告会場では、令和6年度国民健康保険税及びふるさと納税寄附額の試算はできません。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。

2. 申告会場での確定申告に必要なもの

必要書類は忘れずにお持ちください。揃っていないと受付できない場合があります。

① 本人確認書類

次の例に従って準備してください。

●例1 マイナンバーカード

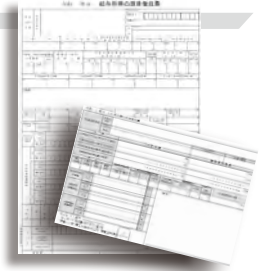


●例2 通知カード + 身分証明書



② 令和5年中の所得が分かるもの

- 給与や年金の源泉徴収票
- 生命保険の満期返戻金や個人年金の支払証明書
- 営業、農業、不動産所得の収支内訳書など



③ 控除を証明するもの

- 社会保険料、国民年金保険料の納付額証明書
- 生命保険料、介護医療保険料、地震保険料等の支払証明書
- 医療費控除の明細書、医療費通知
- 障害者手帳、療育手帳
- 寄附金の領収書、証明書など



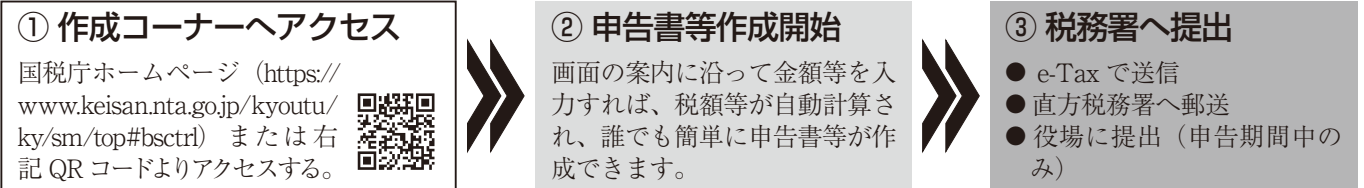
④ 還付申告で必要なもの

- 本人名義の通帳

3. 会場に行かずに確定申告!!「確定申告書等作成コーナー」

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、誰でも簡単に申告書や決算書などを作成することができます。なお、作成した申告書等はe-Taxで送信することができるほか、印刷して郵送等により提出が可能です。作成した申告書等データを保存しておけば、翌年の申告時に読み込んで活用できます。

■ 申告書等を作成して税務署に提出するまでの流れ



■ スマートフォンで簡単に申告書を作成

「確定申告書等作成コーナー」では、スマホで所得税の確定申告書が作成できます。給与と収入がある方や年金収入、副業等の雑所得がある方などは、スマホやタブレット専用の画面を利用できます。

4. 問い合わせ

■ 所得税や確定申告に関すること 直方税務署 ☎ (22) 0880 まで

■ 住民税申告に関すること 役場税務保険課課税係 ☎ (42) 2111 まで

確定申告会場でマイナンバーカード申請ができます

確定申告の待ち時間にマイナンバーカードの申請ができます。

会場で申請したマイナンバーカードは、約1か月後に「本人限定受取郵便」で郵送します。

※受取りの際は郵便局が定めた本人確認書類が必要です。



① 会場・日時

▷中央公民館(確定申告会場内) = 2月21日(水)、28日(水)

▷総合福祉センター(確定申告待合室) = 3月6日(水)、13日(水)

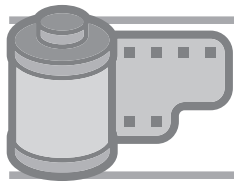
時間はすべて午前9時から11時30分まで(午後はありません)

② 対象者 以下の全てに該当する人

1. 鞍手町に住民登録をしていること
2. 初めてマイナンバーカードを申請する人
3. 意思確認ができ、申請時に必要な書類を用意できること
4. 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
5. 外国人住民は在留期限の残りが2か月以上であること

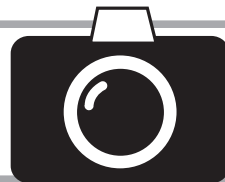
③ 必要書類

1. マイナンバーカード交付申請書または通知カード (どちらもQRコードがついている現住所記載のもの) ※お持ちでない場合は事前に連絡してください。
 2. 本人確認書類(運転免許証等顔写真付きのもの1点、または健康保険証、介護保険証等から2点) ※本人確認書類が不足の場合、申請から約1か月後に受取案内が自宅に届きます。電話予約のうえ役場住民係でマイナンバーカードをお受け取りください。
 3. 住民基本台帳カード (お持ちの人のみ)
- 問い合わせ 役場住民環境課住民係まで



まちの話題

My Town Topics



能登の復興に向けて

▶令和6年能登半島地震災害義援金の募集を開始

1月1日発生の令和6年能登半島地震により、石川県を中心に甚大な被害が発生しています。このため、町では、能登半島地震で被災された方々への義援金の募集を開始しました。役場、中央公民館、くらしの郷に募金箱を設置していますので、ご協力ください。また、1月12日、鞍手町地域開発協会から義援金を預かりました。日本赤十字社を通じて被災地へ届けさせていただきます。ありがとうございました。



夢の全国の舞台へ

▶鞍手中学校女子ソフトテニス部の全国大会への出場が決定

12月20日、役場で鞍手中学校女子ソフトテニス部の第38回九州ジュニア選抜インドアソフトテニス大会出場に伴う激励会が行われました。激励会では、キャプテンを務める高野雪菜さんが大会に向けた意気込みを語り、町長からの激励を受けました。当大会は12月26日、27日に熊本市で開催され、女子ソフトテニス部は団体戦で3位の好成績を残し、全国大会への出場を決めました。女子ソフトテニス部の皆さん、おめでとうございます。全国大会でも頑張ってください。



まちの安全を守るため

▶鞍手町消防団第5分団に消防車の新車両を配備

12月24日、鞍手町消防団第5分団に新しい消防車が配備されました。旧車両は平成14年に導入。運用開始から21年が経過し老朽化していました。新車両は従来の車両よりも小型かつ軽量の車両で、平成29年3月12日以降に取得した普通免許で運転できる「車両総重量3.5トン未満」の要件を満たしており、オートマチック限定免許でも運転可能です。消防団では、新車両を活用し日々の訓練を重ね、これからも地域の安全・安心を確保します。



町民の人権を守るために

▶人権擁護委員の委嘱

町の人権擁護委員に山田伸子さんが委嘱されました。任期は令和6年1月1日から令和8年12月31日までの3年間で2期目となります。人権擁護委員は、地域住民で人格や見識が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある人を町長が推薦し、法務大臣から委嘱されます。現在、町内では7人の人権擁護委員が活動しており、町民の皆さんからの人権相談に応じ、問題解決のお手伝いをしています。困りごとがある場合は、ご相談ください。3年間よろしく願いいたします。



すくすく日記

2月生まれ

Happy birthday to you.



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。3月生まれは、2月13日(火)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



やまもと
山本 いろはさん

令和3年2月24日生まれ

いつも元気、100倍ないろちゃんの笑顔がだいすき!! 読博を可愛がってくれてありがとう。これからもいっぱい一緒に遊ぼうね。愛してるよ!!
いっちゃん♡(父 剛義さん・母 ちひろさん・中山)



ふるのりま
古野 璃茉さん

令和4年2月27日生まれ

りま♡2歳のお誕生日おめでとう!! 毎日癒しをありがとう♪運動遊びが大好きなりまちゃん。これからもすくすく大きくなってね!! (父 義久さん・母 結奈さん・小牧)



あんどう めい
安藤 夢彩さん

令和4年2月23日生まれ

お誕生日おめでとう!! これからも沢山遊んで大きくなってね!! いつも元気でいてくれてありがとう!! (父 仁さん・母 彩花さん・木月)

人権が尊重される社会へ向けて

▶ 鞍手中学校の生徒が人権作文コンテスト優秀賞を受賞

第42回全国中学生人権作文コンテスト福岡県大会で、臼井笑心さん(2年生)と田中紗英さん(3年生)が優秀賞を受賞し、12月14日、鞍手中学校で表彰状の贈呈が行われました。

このコンテストは次代を担う中学生が人権問題について作文を書くことによって、人権尊重の重要性・必要性についての理解を深めるとともに豊かな人権感覚を身に付けることを目的として実施されたもの。臼井さん、田中さん、おめでとうございます。



鞍手町消防団、頭、中!!

▶ 鞍手町出初式・宮若市鞍手郡連合消防出初式が開催

1月21日、役場で鞍手町出初式が行われ、優良団員の表彰のほか、昨年7月の火災で初期消火をされた光城誠老さんと七五三寛治さんに感謝状が贈呈されました。その後、宮若市で宮若市鞍手郡連合消防出初式が行われ、宮若市・小竹町・鞍手町の各消防団と直鞍広域消防本部から多くの団員・署員が参加。多くの団員に消防庁長官や県知事などから日ごろの消防団活動に対する表彰状が贈られたほか、光城さんと七五三さんにも福岡県消防協会長から感謝状が贈られました。



交通安全への思いを新たに

▶ 年始の交通安全啓発パレード

1月4日、役場で交通安全啓発パレードの出発式が行われました。日ごろからドライバーへの声掛けなど交通安全啓発活動に励む交通安全協会の皆さん。町長から激励を受けた後、のぼり旗を立てた車両に乗り込み、「子どもと高齢者の交通事故防止」や「飲酒運転の撲滅」などを呼びかけて年始の啓発パレードを行いました。いつ起こるか分からない交通事故。お互いが譲り合いの心を持ち、車も歩行者もルールとモラルを守って交通事故や飲酒運転を防ぎましょう。



やめよう!! 不法投棄

▶ 町内小学校ごとに不法投棄防止啓発の看板を設置

鞍手町青少年育成町民会議環境委員会では、不法投棄防止啓発活動の一環として、小学校の子どもたちに不法投棄防止を呼びかけるポスターを描いてもらっています。その中から小学校ごとに代表作品1点を選んでもらい、屋外設置用の看板を製作しました。鞍手町衛生連合会等の協力により完成した看板は、各小学校区内の目につきやすい場所に設置されています。近くをお通りの際は、ぜひご覧ください。



新延小学校生活・環境委員会
5年 藤井創史朗、吉岡隼人
6年 白石琉華、永瀧花恋、原結斗



剣北小学校
5年 石橋瑛守、白井ほたる、永島優莉愛、安永樹
6年 石橋朋弥、七五三咲良、安田智音



剣南小学校5年
竹岡、熊野、小林、北原、工藤



古月小学校6年生一同



西川小学校6年1組



室木小学校5年
岩永二虹、葛本楓、松野華子、安河春、
矢部輝音、山内あかり、吉村那由他

※ポスターの下の名前表記は、実際の看板の表記に合わせています。

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。

読者の皆さんのページです。

ひろば

鞍手町体育協会が開催した 大会の結果をお知らせします

●鞍手町体育協会
鞍手町体育協会では、次のとおりスポーツ大会を開催しましたので、結果をお知らせします。
●問い合わせ 教育課生涯学習係まで

■大会結果 (敬称略)

		優勝	準優勝	第3位
第40回 鞍手町バドミントン大会 (11/19開催)	A級ダブルス	岩本将吾 末岡仁	日高暢裕 ニコラス・バリドー	木村哲也 猪口淳也
	B級ダブルス	柴伐南菜美 小川真帆	田中広美 堀内明日香	氏福浩基 秋吉敬介
	C級ダブルス	小田利昭 宮川繁樹	三原京子 日下部裕子	永野宏和 岩崎巧祐
第40回 鞍手町ラージボール卓球大会 (12/17開催)	男子シングルス1部	舟越克己	渡瀬寛	鶴本實
	男子シングルス2部	田中義幸	泉義一	古里満
	女子シングルス	舟越和子	渡瀬厚子	小南和子
	ダブルス1部	山中正剛 林マチコ	舟越克己 舟越和子	狩野淳 長友浩一
	ダブルス2部	荒井弘志 埜岡昌秀	泉義一 町田正憲	田川修 三角よしの
第22回鞍手町ソフトバレーボール大会 (12/17開催)	チーム弥生A	チーム中山本村	チーム唐ヶ崎	

第10回市町村対抗「福岡駅伝」に 鞍手町チームも参加しました

●教育課生涯学習係
11月19日、第10回市町村対抗「福岡駅伝」が筑後市筑後広域運動公園周回コースで開催され、県下市町村60チームが参加しました。
鞍手町は町村の部において17位でした。選手の皆さんは、一本のタスキにそれぞれの思いをつなぎ一生懸命走りぬきました。選手の皆さん、お疲れ様でした。



舞踊協会定期公演のお知らせ

●鞍手町舞踊協会
鞍手町舞踊協会では、次のとおり第24回定期公演を行います。今回も舞踊愛好者が多数出演しますので、ぜひお越しください。
●とき 3月10日(日) 午後1時から
●ところ 中央公民館研修室1
●問い合わせ 鞍手町舞踊協会 ☎(42) 1059 まで

遠賀川流域治水シンポジウム 開催のお知らせ

●遠賀川流域治水シンポジウム実行委員会
遠賀川流域治水シンポジウム実行委員会では、次のとおり遠賀川流域治水シンポジウムを開催します。皆さん、ぜひお越しください。
●とき 2月24日(土) 午後2時から5時まで
●ところ イイツカコスモスモモン(飯塚市飯塚)
●入場料 無料
●問い合わせ 国土交通省遠賀川河川事務所流域治水課 ☎(22) 1830まで

J A直鞍少年野球教室 ご来観お待ちしております

●J A直鞍少年野球教室実行委員会
J A直鞍では、地域貢献活動の一環として野球教室を開催します。ホークスジュニアアカデミー公認の講師が直鞍地区の少年野球チームに所属する小学校4〜6年生約100人に指導をします。観覧はどなたでもできますので、皆さんぜひお越しください。
●とき 3月9日(土) 午後0時45分から4時まで
●ところ 光陵グリーンスタジアムまたはアリーナ(宮若市)
●問い合わせ J A直鞍 ☎(24) 2311まで



出会い応援事業「くら恋」 参加者を募集します

●鞍手町商工会青年部
鞍手町商工会青年部では、次のとおり出会い応援イベントを開催します。詳しくは、お問い合わせください。
●とき 3月3日(日) 午後0時30分から6時まで
●ところ 中央公民館、FARMERS Kitchen シンバル
●対象者 25歳から45歳までの鞍手町にゆかりのある独身男性及び25歳から45歳までの独身女性(居住地を問いません)
●定員 男女ともに10人(先着順)
●参加費 4,000円
●問い合わせ 鞍手町商工会 ☎(42) 0357 まで

やんぐすぽっと

町の未来を担う小学生は何を考え、何を感じているのでしょうか。皆さんに語っていただいた将来の夢を隔月でお届けします。



倉田 葵茜さん

新延小学校 6年生

家で飼っているうさぎは、家族のアイ
ドル的存在になっており、みんなで大
切にしています。大変なこともありま
すが、それを超える楽しい思い出もた
くさん。普段の生活から動物との関わ
り方など学んでおり、トリマーを目指
して頑張っています。

私の将来の夢

私の将来の夢はトリマーです。ペットショップに行き、小さくて可愛らしく歩く犬を見たことが夢をもったきっかけです。けれど、私がトリマーとして働きたいと強く思うようになったのは、ペットショップで働かされているトリマーさんを見た時です。ガラス越しに見ていると、堂々と、そしてテキパキと動かれています。働かされている姿がとてもかっこよくて、「こんな人になりたい。」と思うようになりました。

夢を叶えるために、今私が頑張っていることが二つあります。一つは、コミュニケーション能力を高めることです。色々な人と話し、誰とでも話す力を付けようとしています。もう一つは、動物に関する知識を増やすことです。私は、うさぎを飼っています。うさぎのお世話を通して、動物との関わり方を勉強しています。

私は、トリマーさんに憧れをもった日から変わらず、今でもトリマーになりたいと強く思っています。夢を叶えられるようにこれからも努力していきます。

通いの場『サルタ』を開設します

● 鞍手町地域包括支援センター

西川地区に「通いの場『サルタ』」を開設します。「通いの場」とは、地域づくり事業の一環として、介護予防サポーターリーダーと一緒に地域の課題をもとに話し合いを重ね、地域住民が気軽に集い活動する場です。開設にあたり写真のポロシャツと名札を着用した介護予防サポーターリーダーがご自宅を訪問することがあります。



● 対象者 永谷区・七ヶ谷区にお住いの高齢者で開催場所まで来ることができる人

● 開設場所 永谷区公民館

※詳細は、永谷区・七ヶ谷区の掲示板などでお知らせします。
● 問い合わせ 地域包括支援センターまで

自衛隊イベント 音楽の夕べのお知らせ

● 陸上自衛隊飯塚駐屯地広報室

陸上自衛隊飯塚駐屯地では、次のとおり音楽の夕べを開催します。

● 皆さん、ぜひお越しください。

● とき 2月23日(金・祝) 午後7時から9時まで

● ところ イイツカコスモスコモン(飯塚市飯塚)

● 入場料 無料

● 出演者 陸上自衛隊飯塚駐屯地音楽部、第4音楽隊及び小倉駐屯地「小倉ひびき太鼓」

● 問い合わせ 陸上自衛隊飯塚駐屯地広報室 ☎0948(22) 76511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。

手編み

田中 満子さん
(手編み教室)



段染めの糸で長あみと長々あみでおしゃれに編んでみました。とてもステキなベストが出来上がりお気に入りです。

俳句

櫻山 たず子さん
(木洩れ日俳句会)

湯の町の「俳句の道」や赤とんぼ

昨年9月宮若全国俳句大会が脇田の温泉所で開催された折に犬鳴川沿の句碑のあたりにたくさんの赤とんぼがくるくと回って迎えてくれました。久しぶりの赤とんぼに和むひとときを詠みました。



今月新しく入りました。

※2月の新刊は、1日(木)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・記憶喪失の君と、君だけを忘れてしまった僕。
(著=小島居 ほたる)
- ・R・E・S・P・E・C・T (著=ブレイディ みかこ)
- ・わたしに会いたい (著=西 加奈子)

📖 子どもの本

- ・くみたて (作=田中 達也)
- ・すしねずみ (作=はらぺこめがね)
- ・ねこのオーランドーの動物園
(作=キャスリーン・ヘイル)

子どものお話の会

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

- とき 2月10日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)
- 申込期間 2月1日(木)から8日(木)まで(土日を除く)
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。

天災ものがたり

著=門井 慶喜

火事はからっ風のあおりを受けて、江戸を焼き尽くす。その時、牢屋に入っていた男を救った奇跡とは?—江戸時代前期『四人』など、天災の起きた時、人は自然災害にいかにか立ち向かい、生き抜いてきたのかを時代別に描いた6つの短編集。



ピアノ

作=いせ ひでこ

留守番をしていたのんちゃんは、クローゼットの中からむかし弾いていたトイピアノを見つけました。のんちゃんは、鳴らない鍵盤が1つあることを思い出しましたが、ひさしぶりに「カノン」という曲をひいてみました。すると、となりの森から、のんちゃんのひく「カノン」とおなじメロディが聞こえてきて—。



あける
作=はらぺこめがね

弁当箱やどんぶり、お鍋のふたなど、ふたがしまっていて中身がわからない食べ物たち。「あけよう」という言葉とともにページをめくると、とってもおもしろいシーンがめくられる中身が登場します。
食べ物のふたをあけるときのドキドキ、ワクワク。その気持ちそのまま絵本になったような、おながかへってくる絵本です。



もりあがれ!
タイダーン
著=ヨシタケ シンスケ

この本は、ヨシタケシンスケさんが会いたかった作家11名とそれぞれ対談した雑誌の記事に、描きおろしが加わってまとめられた対談集です。
『りんごかもしれない』の一部は『からすのパンやさん』へのオマージュのような、ヨシタケさんの今まで描かれた絵本の裏話がたくさん載っています。
また、ヨシタケさんの話だけではなく、対談相手の方の書かれた本について掘り下げたり、お互いに芸術書のコレクションを披露したりなど、それぞれの作家さんが、どんなものが好きでどんなことを考えて本を作っているのかを知ることができます。

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。広がる本だなのは、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です。

広がる本だな

Health

ADVICE

松岡診療放射線技師の

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

くらで病院 ☎ (42) 1231



今度、MRIの検査を受けることになりました。
どのような検査でしょうか。

MRI検査とは

MRI検査は磁気共鳴画像 (Magnetic Resonance Imaging) の略でX線を使用せず、強い磁石と電磁波を使って体内の状態を断面像として写す検査です。当院のMRI装置は現在主流の磁場強度1.5T (テスラ) を有し高性能できれいな画像を写すことができます。

MRI検査の実際

台の上に寝た状態でトンネルの中に入って、じっと動かさないようにしていただきます。ほとんどの検査は20〜30分ほどで終わりますが、造影剤を使用したり広い範囲を検査する場合は1時間ほどかかることもあります。

検査中は大きな音が鳴り響きます。これは電氣的に磁場を変化させるために電流の切り替えを繰り返すことによる空気が振動するためで、わざと鳴らしているわけではありません。

聞こえる音をやわらげるためにヘッドホンから音楽を流したり、耳栓をしてもらったりしています。

MRI検査の長所

MRI検査の長所については、次のとおりです。

- ① 被ばくがない。
- ② 造影剤を使用しなくても血管を写すことができる。
- ③ 脊髄、椎間板、軟骨などCTではわからない所もよくわかる。

④ 早期の脳梗塞がよくわかる。

⑤ レントゲンやCTではわからない骨折がよくわかる。

⑥ MRCPという検査で総胆管結石や膵臓嚢胞がよくわかる。

代表的なもののみを示しましたが、これら以外にも数多くの長所があります。

MRI検査の注意事項

体内にペースメーカーなどの生体装置や金属が入っている方や入れ墨やアートメイクをしている方は、検査ができない場合があります。

付けまつげやマスカラ、アイシャドーなどは金属成分が含まれるため除去していただくことになるので、MRI検査を受ける際は薄化粧をお願いします。

眼鏡・時計・入れ歯・補聴器・湿布薬・磁石付き絆創膏・カイロなどははずして検査を受けていただきます。

閉所恐怖症の方は検査を受けるときにあらかじめ病院スタッフにお伝えください。足からトンネルに入った鏡を外が見えるようにしたりして、苦痛をやわらげるようにいたします。

最後に

もしMRI検査に興味がある場合は一度主治医に相談してみてくださいはいかがでしょうか。



【アドバイザー】

松岡 啓介・まつおかけいすけ・平成11年岐阜医療技術短期大学卒業後
平成11年から鞍手町立病院（現地方独立行政法人くらで病院）勤務。診療放射線技師

MRI検査は、強い磁石と電磁波を使い体内の状態を断面像として写す検査です。X線を使わないため、被ばくのリスクがないなど様々な長所があります。興味のある場合は主治医にご相談ください。



次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が、出産した際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます

●対象者

平成31年2月1日以降に出産した国民年金第1号被保険者

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

(例) 出産予定日が3月の場合

	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
単胎	納付	納付	免除	免除	免除	免除	納付
多胎	免除	免除	免除	免除	免除	免除	納付

※多胎妊娠とは、2人以上を同時に妊娠することです。

●届出期間・届出先

出産予定日の6か月前から届出することができます。また、出産後でも届出することができますので、申請書をお近くの年金事務所または住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口へ提出してください。

●申請に必要なもの

マイナンバーが確認できる書類または年金手帳、基礎年金番号通知書、本人確認ができる書類、母子健康手帳（出産前に申請する場合のみ）、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類（被保険者と子が別世帯の場合のみ）

●問い合わせ

直方年金事務所 ☎ (22)0891 または役場税務保険課保険年金係（内線201）まで

健康や各種健診
についての
お知らせです



いきいき
健康
だより

総合福祉センター保健棟 ☎ (42) 8812

Health INFORMATION

施設健診(個別健診)のお知らせ

特定健診は医療機関でも受診できます。生活習慣病の予防のためにも、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。

● **受診場所** 県内の指定医療機関(北九州市以外)

医療機関	電話番号
医療法人 梅谷外科胃腸科医院	(42) 3377
医療法人 木原医院	(42) 5005
地方独立行政法人 くらて病院	(42) 1231
鞍手クリニック	(43) 3030
医療法人 原医院	(43) 2030
のりまつ医院	(42) 7008

● **申込方法** 「特定健診受診券」を送付しますので、役場健康こども課までお申し込みください。

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Ⅱ期～

麻しん(はしか)・風しんの予防接種を対象者に通知しています。3月30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。

● **対象者** 平成29年4月2日から平成30年4月1日までに生まれた人(年長学年齢)

● **接種期間** 3月30日(土)まで

● **接種方法** 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。

※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。

全国生活習慣病予防月間

～年末年始から生活が乱れていませんか?～

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。

2024年のテーマは「少食で腸活!～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～」です。腸内細菌を整えるカギは食事です。食物繊維(野菜、きのこ、海藻等)は腸内細菌の餌になります。日々の健康維持のために食生活を見直してはいかがでしょうか。

みんなで運動教室 参加者募集

参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

● **対象者** 鞍手町にお住まいの方

● **とき** 下記のいずれか1回のみ

▷ウォーキング習慣のない方向け

2月19日(月) 午前10時から11時30分

▷ウォーキング習慣のある方向け

2月20日(火) 午前10時から11時30分

● **ところ** 総合福祉センター 保健棟

● **内容** ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋トレ

● **持ってくる物** タオル、帽子、水分補給のお茶など
※動きやすい服装、靴でお越しください。

● **申込み** 2月13日(火)までに電話申込。定員(25人)になり次第締め切ります。

運動教室に参加しませんか

健康運動指導士の一井久美子先生による運動教室を行います。自宅でも実践できる運動を紹介しますのでご参加お待ちしております。

● **対象者** 鞍手町にお住まいの方

● **とき** 2月14日(水) 午前10時から11時30分まで

● **ところ** 総合福祉センター 保健棟

● **内容** タオル体操など、リズムに合わせた運動

● **持ってくる物** タオル、水分補給のお茶など

※動きやすい服装、靴でお越しください。

● **参加費** 無料

● **申込み** 2月7日(水)までに電話申込。定員(15人)になり次第締め切ります。

乳幼児健診・相談

2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。

健診	とき	対象児
4か月健診	2月8日(木)	令和5年9月21日から 令和5年10月16日生まれ
7か月健診	2月22日(木)	令和5年6月30日から 令和5年7月27日生まれ
12か月健診		令和5年2月1日から 令和5年2月28日生まれ
1歳半健診	2月1日(木)	令和4年7月12日から 令和4年8月1日生まれ
3歳健診		令和3年1月12日から 令和3年2月1日生まれ

くらしの

情報

Calendar 2024 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	29		

☎ 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(2月)

- 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料 第8期分
- 納期限は2月26日(月)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 納税等通知書、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

税金等の納め忘れはありませんか

令和5年度も残り2か月となりました。納期が来ている税金等で納め忘れはありませんか。お手元の領収書等で再度ご確

認ください。納め忘れがある場合は早めに納めましょう。不明な場合は、税務保険課収納係にお問い合わせください。

- 税等 町県民税1～4期分、固定資産税1～3期分、軽自動車税全期分、国民健康保険料1～8期分、後期高齢者医療保険料1～7期分
- 問い合わせ 役場税務保険課収納係まで

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ができる「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5年12月末時点で要支援・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 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

障害者手帳がなくても 税の障害者控除を受けられることができます

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」を交付することができます。申告時に認定書を添付することで、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

相談



補聴器相談日

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15日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 2月28日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器) ▽とき 3月1日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター)
- くらて病院での相談 ▽とき 2月8日(木) 午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき 2月22日(木) 午後2時から5時まで(あそふ補聴器) ▽とき 2月27日(火) 午後2時から4

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)2840 まで

時まで(九州補聴器センター)▽とき 3月7日(木)午後2時から4時30分まで(九州リオン)

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係またはくられて病院まで

ご家庭の困りごとについて
いっしょに考えます

2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 2月21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 役場健康こども課子育て支援係まで

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



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。

● とき 2月9日(金) ▽
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

ひとりご悩む前に...
心配ごと相談へどうぞ

直方事務局の職員、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。

● とき 2月26日(月)

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



直轄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。

▽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

お知らせ
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。

● 申込受付期間 3月5日
(火)から13日(水)まで

● 募集案内 福岡県住宅
供給公社県営住宅管理
部管理課、役場管財課な
どで2月27日(火)から
3月13日(水)まで配布

● 問い合わせ 福岡県住宅

令和5年度秋開始接種
は3月30日(土)までです。
接種を希望する人は早め
の接種をお願いします。

● 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
ており、罰則の対象となっ
ています。近隣に住む人
へ迷惑をかけないために
も野焼きはやめましょう。

● 問い合わせ 役場住民
環境課環境係まで

● 野焼きとは、家庭ごみ
やせん定した枝などを野
外で焼却することです。
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
ており、罰則の対象となっ
ています。近隣に住む人
へ迷惑をかけないために
も野焼きはやめましょう。

● 問い合わせ 役場住民
環境課環境係まで

供給公社県営住宅管理
部管理課 ☎ 092 (7
81) 8029まで

総合福祉センター
ふれあい棟の休館日

総合福祉センター勤務
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 5日(月)、12
日(月・休)、18日(日)、
19日(月)、26日(月)

● 問い合わせ 総合福祉
センターまで

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、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

※詳しくは、町ホームページをご確認ください。

● 問い合わせ 役場健康こども課新型コロナウイルスワクチン接種担当 ☎ (42) 2222まで

ルールを守るう!!
野焼きは法律で
禁止されています

集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場

2/15(木)	なかつ情報プラザ 会議室2 大分県中津市下池永83番地1
2/16(金)	行橋商工会議所 研修室4 行橋市中央1丁目9番50号
2/17(土)	北九州市立総合農事センター 小会議室 北九州市小倉南区横代東一丁目6-1

対象者 昭和16年7月2日~ ※ご遺族の方も給付金請求できます
昭和63年1月27日生まれ

給付金 50万円~ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります
3,600万円

着手金・相談料 無料
成功報酬制
※訴訟実費別途

弁護士費用

無料電話相談も
同時受付中!! お気軽にお電話ください

弁護士法人 プレシャス総合法律会計事務所
〒822-8501 直方市殿町7番1号
TEL 03-5363-6333 FAX 03-5363-6334
E-mail: info@precious-law.jp
http://precious-law.jp/

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棄の防止に努めています。不法投棄はやめましょう。

後期高齢者医療の医療費通知は2月中旬に発送します

福岡県後期高齢者医療広域連合では、年3回医療費通知を発行しています。8～11月診療分の医療費通知の発送は、2月中旬です。通知は被保険者本人住所(送付先変更を行っている場合を除く)に圧着ハガキで送付します。

なお、医療機関からの情報受渡しのタイミングにより、本通知に記載されていないことがあります。確定申告の医療費控除の明細書として使用する場合は、領収書等に基づき内容を追加してください。

●問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター
092(651)3111まで

鞍手町地域公共交通計画(案)への意見を募集します

町の地域公共交通(すまいるバスやもやいたクシーなど)は、地域性や利便性などを考慮した運行路線や運行時刻となっています。しかし、今の公共交通に使いづらさを感じているという意見も少なくなく、様々な課題も生じています。

そこで、現在の地域公共交通の課題を整理し、利用者のニーズや地域の実情及び町の将来像などに沿ったものを検討し、持続可能な公共交通体系を構築することを目的に、鞍手町地域公共交通計画を策定することとしています。

これに伴い、次のとおりパブリック・コメントを実施します。

- 計画案 ▷閲覧場所=役場、中央公民館、くらの郷、町ホームページ▷閲覧期間=2月7日(水)から3月7日(木)まで
- 様式 ▷配布方法=公共施設に備え付けているほか町ホームページからダウンロード▷提出方法=①役場都市整備課窓口への持参②郵便・ファックス
※指定の様式を利用できない場合は、住所、氏名、連絡先、提出日、意見を明記した用紙を提出してください。
※インターネットからも意見を記入・提出できます。詳しくは、右のQRコードから町ホームページをご確認ください。
- 募集期限 3月7日(木)午後5時まで
- 問い合わせ 役場都市整備課都市交通係まで



パブリック・コメントとは

公的な機関が政策や条例などを制定しようとするときに、広く公に意見・情報・改善案を求める手続き方法。鞍手町では、皆さんの多様な意見や情報などを反映させていきます。また提出された意見は、町の考え方とともに公表します。

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。

●問い合わせ 役場税務保険課保険年金係まで

国民健康保険に加入している皆さん こんなときは 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。

入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに交付手続きをしてください。

また、各認定証は国民健康保険税の納め忘れがある場合には交付されません。

●申請場所 役場税務保険課保険年金係窓口

●申請に必要なもの 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 役場税務保険課保険年金係まで

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、中学校に入学予定の皆さん、入学通知書は届いていますか。1月以降の転入等で通知書が届いていない場合は、ご連絡ください。

●問い合わせ 教育課学校教育係まで



あなたの学習意欲を 応援します

日本学生支援機構の 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) 貸付額 ▽大学院 月額5万円から ▽大学、短大、専修学校 月額2万円から ▽高等専門学校 月額1万円から (国・公・私立別、通学形態別) ※入学時の特別増額貸与(利息付)もあわせて希望できます。 ※貸与型奨学金の他に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。

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・経審・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

町内の交通事故発生状況



【12月中】

件数	4件(- 1)
死者	0人(± 0)
傷者	6人(± 0)

【累計】

件数	53件(- 7)
死者	0人(± 0)
傷者	71人(- 9)

(かっこ内は前年比)

- 問い合わせ 入学後、在学する学校の奨学金担当窓口まで
- 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、その他各種学校等に入学・在学する人の保護者が世帯の年間収入・所得が一定基準以下の人
- 使用道 入学金や授業料、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) 2.25%(令和5年10月2日現在)。ひとり親家庭等の人は1.85%
- 返済期間 18年以内
- 問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎(0570)008656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

【12月中】

刑法犯総数	50件(- 9)
自転車盗難	12件(+ 5)
空き巣	2件(+ 2)

【累計】

刑法犯総数	846件(+177)
自転車盗難	108件(+ 32)
空き巣	41件(+ 11)

(かっこ内は前年比)

- 靴手町奨学金(無利息) 70)008656まで
- 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)
- ※靴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 1万1千円 ▽私立高校・高専 1万5千円 ▽公立大学 2万円 ▽私立大学 2万5千円

次の人から香典返しをいただきました。ありがとうございました。ありがとうございました。故人敬称略。社会福祉協議会へ、▽國分好美様(松田フサエ)



● 申込み・問い合わせ 教育課生涯学習係まで

● 申込み・問い合わせ 3月1日(金)から5月10日(金)まで

● 申込み・問い合わせ 3月1日(金)から5月10日(金)まで

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

● 申込み・問い合わせ 専修学校及び各種学校に経済的理由で就学することが困難な中学校・高等学校新規卒業生及び当該年度高等学校中退者

住民税非課税世帯に対する物価高騰緊急支援給付金を支給します

問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係まで

国の経済対策として、エネルギーや食料品価格等の物価高騰の影響を受けている住民税非課税世帯への支援を行うため、1世帯あたり7万円の給付金を支給します。

● 対象世帯 令和5年12月1日時点で靴手町に住民票がある世帯かつ世帯全員の令和5年度分住民税が非課税の世帯(世帯全員が課税者から扶養されている世帯は除く。)

● 対象世帯 令和5年12月1日時点で靴手町に住民票がある世帯かつ世帯全員の令和5年度分住民税が非課税の世帯(世帯全員が課税者から扶養されている世帯は除く。)

- 1月中旬に振込通知書を送付
- 振込通知書記載の振込先口座に変更がない場合は、手続き不要
- 支給日 = 2月14日(水)を予定

● 対象世帯 令和5年12月1日時点で靴手町に住民票がある世帯かつ世帯全員の令和5年度分住民税が非課税の世帯(世帯全員が課税者から扶養されている世帯は除く。)

- 1月下旬に支給要件確認書を送付
- 必要事項を記入し、4月30日(火)までに返送
- 支給日 = 2月下旬以降順次

● 対象世帯 令和5年12月1日時点で靴手町に住民票がある世帯かつ世帯全員の令和5年度分住民税が非課税の世帯(世帯全員が課税者から扶養されている世帯は除く。)

- 1月下旬に支給要件確認書を送付
- 必要事項を記入し、4月30日(火)までに返送
- 支給日 = 2月下旬以降順次



セレモニー・ホール
あんしんかん
 あん しん かん

靴手町小牧2084-1

- ◆ 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

靴手町大字中山3024-42(昭和通り)
 0120-41-8769

※入会金(1万円)のみの『あんかん会員』募集中!!





テーマ
「高血圧を予防しよう」

【豚肉ときのこのおろし煮】

■材料（6人分）

豚もも薄切り肉(420g)、しめじ(200g)、
エリンギ(200g)、大根(240g)、【刻み
昆布(乾) 6g、水(100ml)】、サラダ油
(大さじ1)、しょうが(20g)、酒(大さじ2)、
④【酢(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)】、
小ねぎ(15g)



■作り方

- ① 刻み昆布は分量の水で戻す。(戻し汁はとっておく。)
- ② 豚もも薄切り肉は一口大に切る。しめじは石づきを除いて小房に分ける。エリンギは短冊切りにする。しょうがはすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ③ 大根はすりおろし、おろし汁ごと取りおく。
- ④ 鍋にサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。しめじとエリンギを加えて炒め、おろしたしょうが、酒、戻した刻み昆布を戻し汁ごと加えて煮る。水分が少なくなってきたら、④と③を加え、煮立ったら火を消す。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎをのせる。

【あんかけ茶わん蒸し】

■材料（6人分）

【卵(4個)、だし汁(500ml)、塩(小さ
じ1/3)】、かに風味かまぼこ(60g)、
グリーンアスパラ(2本)、だし汁(200ml)、
④【片栗粉(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1)】



■作り方

- ① グリーンアスパラは下1/3の皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ溶きほぐし、だし汁(500ml)と塩を加える。ざるなどに通してこし、器に6等分に流し入れる。
- ③ 蒸気があがった蒸し器に入れ、弱火で10～15分蒸す。
- ④ 小鍋にだし汁(200ml)、ほぐしたかに風味かまぼこ、アスパラ、④を入れて中火にかけ、混ぜながら2分ほど煮る。
- ⑤ とろみがついたら、③にかける。

減塩を心がけ、高血圧を予防

冬は寒さの影響で、血圧が大きく変動する季節です。血圧が高い状態が続くと血管を傷つけ、血管を詰まらせることもあります。また、塩分を取りすぎると、血液量が増え心拍出量や血管の圧力があがり、高血圧につながります。高血圧を予防するためにも日頃から減塩を心がけ、薄味になれていきましょう。

<減塩のコツ>

- ① 漬物は控える
- ② 麺類の汁は残す
- ③ だしや酸味、香辛料を活用する
- ④ 味付けは計量スプーンを使う
- ⑤ 減塩の調味料を活用する

2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半健診、3歳健診(総合福祉センター、11ページ参照)
2	金	補聴器相談(役場:13時~14時)
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診(総合福祉センター、11ページ参照) 補聴器相談(くらて病院:14時~16時30分、12ページ参照)
9	金	無料法律相談(総合福祉センター:13時~16時、13ページ参照)
10	土	子どものお話の会(中央公民館:11時~、8ページ参照)
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	
14	水	
15	木	補聴器相談(役場:11時~12時、12ページ参照)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	子ども支援オフィス巡回相談(役場:13時~16時、13ページ参照)
22	木	7か月健診、12か月健診(総合福祉センター、11ページ参照) 補聴器相談(くらて病院:14時~17時、12ページ参照)
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	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料(第8期分)納期限(12ページ参照) 心配ごと相談(総合福祉センター:13時~15時、13ページ参照)
27	火	補聴器相談(くらて病院:14時~16時、12ページ参照)
28	水	補聴器相談(役場:13時~14時、12ページ参照)
29	木	



●町の人口・12月の人の動き

・人口	14,997人	・出生	7人
・男性	7,131人	・死亡	22人
・女性	7,866人	・転入	39人
・世帯数	7,435世帯	・転出	48人

(令和5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) 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