

新たな力で躍動するまち



# くらて

CONTENTS ~主な内容~

- 町職員の給与公表.....2~4
- ひるば・広報ざやろり.....5
- まちの話題・すくすく日記.....6~7
- ほん大好き.....8
- 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・3月のカレンダー.....16



## 直鞍を颯爽と駆け抜け

1月28日、第78回直鞍一周駅伝競走大会が開催されました。直方市から発着し、直鞍地区を一周する全長38kmのコースを、14チームの選手たちが駆け抜けました。鞍手町からは4チームが参加し、途中から降り始めた雨や気温の低下などのコンディションの変化もありましたが、全チームが無事に完走。皆さん、お疲れさまでした。

### ●町内出場チームの順位(丸数字)とタイム

- ② Genkai アスリートクラブA 2時間21分42秒
- ⑦ 鞍手北中陸上部OB 2時間30分29秒
- ⑨ Genkai アスリートクラブB 2時間32分59秒
- ⑬ 鞍手中陸上部OB (OP参加) 2時間43分52秒

3 March  
2024  
No.771



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。ぜひご登録ください。





# 公表します 鞍手町職員の

# 給与

町民一人ひとりが安心して暮らせるよう町ではいろいろな仕事をしています  
それらを担う町職員の給与は  
条例や規則などの決まりに  
基づいて支給されています  
主要内容について次のとおり公表します

## ① 人件費の状況 (令和4年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (令和5年1月1日現在)	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
15,171人	86億9,075万9千円	7億1,502万3千円	12億2,939万4千円	14.1%

人件費には、特別職に支給される給与や報酬などが含まれています。

## ② 職員給与費の状況 (令和4年度普通会計決算)

職員数 (A)	給与費				1人当たりの 給与費 (B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
112人	4億2,378万3千円	7,315万8千円	1億5,982万3千円	6億5,676万4千円	586万4千円

- 1) 職員手当には、退職手当は含まれていません。
- 2) 職員数は、令和4年4月1日現在の普通会計の人数です。

## ③ 職員の平均給料月額と平均年齢の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
鞍手町	29万6,800円	36万2,945円	41.6歳	*	*	*

- 1) 一般行政職とは、行政職の職員のうち、税務職と保健師職の職員を除いたものです。
  - 2) 平均給料月額とは、令和5年4月1日現在における各職種ごとの職員の基本給の平均です。
  - 3) 平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる諸手当の額を合計したものです。
- \*個人情報保護の観点から、対象となる職員が1人の場合は、個人の特定を避けるため、「\*」で表示しています。

## ④ 職員の初任給の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
鞍手町	18万7,300円	16万6,600円	15万9,500円
国	19万6,200円	16万6,600円	

国の大学卒初任給は、大学卒業程度試験適用の場合です。

## ⑤ 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況 (令和5年4月1日現在)

区分	一般行政職		技能労務職
	大学卒	高校卒	高校卒
経験年数10年以上15年未満	25万5,900円	23万6,400円	10年以上30年未満の 高校卒の技能労務職員 は該当者なし
経験年数15年以上20年未満	31万2,700円	該当者なし	
経験年数20年以上25年未満	35万1,600円	31万1,500円	
経験年数25年以上30年未満	35万9,400円	34万4,700円	

- 1) 経験年数とは、卒業後直ちに採用された場合は採用後の年数を、採用前に民間などに勤務した経験がある場合は、その期間を換算し、採用後の年数に加算した年数をいいます。
- 2) 令和5年地方公務員給与実態調査に基づくものです。

## ⑥ 期末・勤勉手当の状況

区分		令和4年度支給割合			令和5年度支給割合		
		6月	12月	計	6月	12月	計
鞍手町	期末手当	1.2月分	1.2月分	2.4月分	1.2月分	1.25月分	2.45月分
	勤勉手当	0.95月分	1.05月分	2.0月分	1.0月分	1.05月分	2.05月分
国	期末手当	1.2月分	1.2月分	2.4月分	1.2月分	1.25月分	2.45月分
	勤勉手当	0.95月分	1.05月分	2.0月分	1.0月分	1.05月分	2.05月分

## ⑦退職手当の状況 (令和5年4月1日現在)

区 分		勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度	1人当たり平均支給額
鞍手町	自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	534万1千円
	勸奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	1,881万3千円
国	自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分	
	勸奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	

1人当たり平均支給額は、令和4年度に退職した職員に支給された金額です。

## ⑧その他の手当の状況 (令和5年4月1日現在)

手当の名称	内 容	1人当たり平均支給年額	手当の名称	内 容	国の制度との異同
地域手当	平成21年度より廃止	0円	扶養手当	配偶者6,500円、子1万円(特定扶養1万5千円)、その他の扶養親族は1人につき6,500円	同
特殊勤務手当	危険・困難などに指定した業務に従事する職員に支給。伝染病防疫作業手当、行旅病人および死亡人取扱作業手当、し尿処理場作業手当がある	0円	住居手当	借家・借間などの居住にかかる費用を負担している職員に月額2万8,000円を限度に支給	同
時間外勤務手当	正規の勤務時間外に勤務した職員に支給	38万6,707円	通勤手当	最も経済的かつ合理的と認められる通常の通勤経路・方法により算出した額(例:2キロ以上5キロ未満の自家用車使用月額2,000円)	同

1人当たり平均支給年額は、令和4年度に支給された金額です。

## ⑨特別職の報酬などの状況 (令和5年4月1日現在)

区 分	給 料			報 酬		
	町 長	副町長	教育長	議 長	副議長	議 員
報酬などの月額	69万8,000円	61万円	55万8,000円	30万8,000円	25万8,000円	24万3,000円
期末手当	(令和4年度支給割合) (令和5年度支給割合)	6月期…1.2月分、 6月期…1.2月分、	12月期…1.2月分、 12月期…1.25月分、	計…2.4月分 計…2.45月分		

平成23年4月に特別職の報酬の改定を行いました。

## ⑩部門別職員数の増減状況 (令和5年4月1日現在)

部 門		一般行政 (福祉関係を除く)							福祉関係			一般行政計	
		議会	総務	税務	労働	農水	商工	土木	小計	民生	衛生		小計
職員数 (人)	令和4年	3	31	9	0	5	2	12	62	27	10	37	99
	令和5年	3	33	7	0	5	3	14	65	26	12	38	103
	対前年増減数		2	△2			1	2	3	△1	2	1	4

部 門		特別行政		公営企業など				総合計
		教育	小計	水道	下水道	その他	小計	
職員数 (人)	令和4年	13	13	6	4	14	24	136
	令和5年	14	14	7	4	14	25	142
	対前年増減数	1	1	1			1	6



## ⑪ 一般行政職の級別職員数状況 (令和5年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事	主任主事	主査	次長・係長 主幹	課長補佐	課長	課長	
職員数	17人	10人	28人	32人	3人	9人	0人	99人
構成比	17.2%	10.1%	28.3%	32.3%	3.0%	9.1%	0.0%	100%

鞍手町の給与条例に基づく給料表の級区分による職員数（再任用職員を除く）です。標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。

## ⑫ 職員の研修状況

職員の研修は、職員の公務能率の発揮と増進を目的に実施します。町では、「人材育成基本方針」に基づいて研修を実施し、職員の能力開発に努めています。令和4年度に実施された主な研修は、次のとおりです。

職場内研修	人事評価制度研修
職場外研修	外部派遣研修（新規採用職員研修、一般職員研修、新任係長研修、新任課長研修、再任用職員研修、法制執務研修、情報公開・個人情報保護研修、税関係諸研修、その他各種専門研修など）

## ⑬ 職員の福利厚生制度の状況

## ● 職員の健康管理

労働安全衛生法に基づき、職員の健康管理状況を把握し、健康障害や疾病の早期発見のため、全職員を対象として定期健康診断を行っています。

定期健康診断の実施状況（令和4年度決算）

受診者数	133人
町費負担額	93万4,830円



## ● 職員の福利厚生

地方公共団体は、地方公務員法第42条の規定に基づき、職員の健康維持や元気回復などの福利厚生計画を立て、実施しています。鞍手町では、社会保険制度として加入している福岡県市町村職員共済組合が、地方公務員等共済組合法に基づき、職員と市町村が分担して拠出した財源を使って主に次のような事業を行っています。

福岡県市町村職員共済組合の福利厚生事業

主な事業	内容
短期給付事業	病院にかかったときの医療費などの保健給付、休業給付
長期給付事業	年金などの給付
福祉事業	健康の維持・増進に関する保健事業

なお、これ以外にも、職員が納めた会費で運営されている鞍手町職員互助会が、各種厚生事業を行っています。

## ちょっと疑問



給与に関する  
2つの疑問に  
お答えします。

Q 給料と給与、報酬はどう違うの？

A 給料とは、鞍手町の給与条例に規定している給料表に基づき支払われるものです。

給与とは、給料と諸手当を含めて支払われるものです。

また、報酬は議会議員や非常勤の特別職などに支払われるものをいいます。

Q ラスパイレス指数って何のこと？

A 地方公務員の給与水準を表す物差しです。

国家公務員の行政職の給料を100とした場合の値を算出することで、その地方自治体の給与の水準を図ることができます。

この指数は、自治体によって違いがあり、鞍手町の場合、一般行政職の職員のラスパイレス指数は94.1（令和5年4月1日現在）となっています。



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。

## 中央公民館で ヨガ教室を開講します

● ゆったりカラダを整えるヨガ教室  
令和6年度から公民館サークルで「ゆったりカラダを整えるヨガ教室」を開講します。ヨガが初めての人や運動が苦手、体が硬いという人でも大丈夫です。毎日の生活に役立つヨガを始めてみませんか。  
年代と共に変化する身体を骨格や筋肉だけでなく、神経系・内臓系までゆったりと気持ちよく整えます。あなたに合わせてきめ細かくご指導サポートいたします。  
年齢・性別・経験問わずどなたでも参加できます。詳細は、お問い合わせください。



## 里親制度について 聞いてみませんか？

● 福岡県里親支援機関リンク  
里親支援機関リンクでは、鞍手町役場に里親制度の説明ブースを次のとおり設置します。所要時間は15〜30分程度です。里親制度について知りたい人は、ぜひお立ち寄りください。  
● とき 3月19日(火) 午前9時30分から午後3時まで  
● ところ 役場1階簡易会議室  
● 問い合わせ 福岡県里親支援機関リンク ☎080(1409)2394まで

## 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

## スポーツひのまるキッズ九州 小学生柔道大会で入賞しました

● 鞍手武道館柔道クラブ  
1月21日、北九州市総合体育館で第15回スポーツひのまるキッズ九州小学生柔道大会が開催されました。この大会は、22府県800名の選手が集まるほどの大規模な大会で、鞍手武道館柔道クラブの選手も15名出場し、次の選手が入賞しました。優勝者こそ出ませんでしたでしたが、皆が最後まで諦めずに戦いました。  
● 4年生女子 35kg級準優勝 前川瑞樹(新延小)  
● 6年生女子 無差別級第3位 立花ひかる(新延小)



▲前川瑞樹さん(新延小)



▲立花ひかるさん(新延小)

鞍手武道館柔道クラブでは新入部員募集中です。幼児から中学生までの男女、興味がある方は町立武道館までお越しください。体験教室も行っています。  
● 問い合わせ 鞍手武道館柔道クラブ・高崎慶司 ☎090(2588)0676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

山下悦子さん  
(洋裁教室)

教室で初めて作った作品です。  
羽織からリフォームしています。  
デザインが変わっていますが気に入っています。

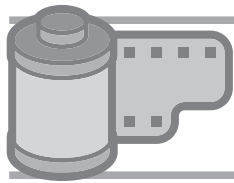


## 短歌

栗田早苗さん  
(くらじ短歌会)

誕生日に赤いセーターを娘からプレゼントされた喜寿の夫。女子大生の孫に「おじいちゃん!! 若いよ!! よく似合ってる」と褒められとてもうれしそうに笑っていた一場面です。

セーターの赤が似合いて喜寿の夫孫に褒められ目尻を下げる



# まちの話題

My Town Topics



## まちの宝を守る

▶伊藤常足旧宅で防火訓練を実施

毎年1月26日は、文化財防火デー。昭和24年の同日に法隆寺の金堂が炎上し国宝が焼損したことから、この日が文化財防火デーと定められ、全国的に文化財の防火運動が展開されています。鞍手町でも毎年消防署の協力を得てこの運動を展開しており、今年も1月26日、県指定史跡である伊藤常足旧宅で防火訓練を行いました。火災が発生している想定のもと、直轄広域消防本部鞍手出張所の消防車が到着後、直ちに放水が開始され、万が一の時の対応を確認しました。地域の文化財を見直し、貴重な歴史遺産を火災から守る取組に、ご理解とご協力をお願いします。



## 時代に合わせた新しい学び

▶剣北小学校でSTEAM教育視察会実施

2月9日、剣北小学校で新陰山STEAM教育モデル視察会が行われました。STEAMとは、科学・技術・工学・芸術・数学の英単語の頭文字を合わせた造語。岡崎町長や外園教育長のほか、近隣市町の教育委員会の職員も訪れ、授業を視察しました。「Minecraft（マイクラフト）」を使ったプログラミング授業では、5、6人の班の中で分からないところをお互いに教え合いながら、ダイヤモンドの家を作り上げていました。他にも英語授業や百ます計算などのデジタルを活用した新しい時代の授業に子どもたちも意欲的に取り組んでおり、楽しみながら学びを深めていました。



## 小児がんの子どもたちのために

▶マリーホール宮田で小児がん啓発講演会を開催

2月3日、宮若市のマリーホール宮田で小児がん啓発講演会が行われました。この講演会は、毎年2月15日の国際小児がんデーにちなみ、日本郵便・がんの子どもを守る会・宮若市・小竹町・鞍手町が共同で開催したものです。守る会の山本章子さんと上野悦子さんが登壇し、小児がん治療で入院する子への24時間付き添い看護の苦労や付き添う親自身の心身への負担、他の家族への負担、退院後の学校生活など、家族や身近な人の理解と協力が欠かせない闘病生活の実体験をもとに、小児がんの実情を訴えました。100人近くの聴衆客の中には涙を流す人も見られ、小児がんに対する理解が深まったようです。



## すくすく日記



### 3月生まれ

Happy birthday to you.



ひがし やまと  
**東 大翔さん**

令和3年3月18日生まれ

みんなの癒しのやまとくん♡3歳のお誕生日おめでとう!!これからもゆづきお姉ちゃんと仲良く、元気いっぱい育ててね♡  
(父 誠哉さん・母 彩加さん・古門)

## 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。4月生まれは、**3月11日(月)まで**に申し込んでください。なお、役場まちづくり課まちづくり戦略係窓口で申請できるほか、インターネットからも申込みができます。右のQRコードから入力フォームに従って必要事項を入力してください。



●問い合わせ まちづくり課まちづくり戦略係  
☎(42)2111(内線312)まで



## さらなる高みを目指して

▶ 鞍手中学校がバレーボール大会で優勝

1月27日、28日に福岡市で福岡県中学校新人バレーボール大会が行われ、男子の部で鞍手中学校のバレーボール部が優勝しました。また、2月17日、18日に嘉麻市で開催された福岡県中学校バレーボール選抜優勝大会兼九州中学校バレーボール優勝大会予選会でも優勝し、九州大会への出場を決めました。「優勝は嬉しいが今回の結果に満足せず、九州・全国一位を目指して練習します」と次の大会への意気込みを語ってくれました。優勝おめでとうございます。



## 魅力あふれる6次化商品

▶ 直鞍農業協同組合が6次化商品セレクションで受賞

福岡県主催の「ふくおか6次化商品セレクション」で直鞍農業協同組合の「やさしい巨峰サイダー」が福岡県農業協同組合中央会会長賞を受賞しました。

6次化商品とは、原材料生産（1次産業）から商品製造・加工（2次）、販売（3次）まで一体的に取り組んだ商品で、鞍手町特産品である巨峰で作られたサイダーは、濃厚で芳醇な風味と香りを味わえる逸品です。皆さんもぜひご賞味ください。



## スポーツ振興への貢献を称えて

▶ 原恵子さんが九州地区スポーツ推進委員功労者表彰を受賞

1月20日、21日、長崎県の島原復興アリーナで第66回九州地区スポーツ推進委員研究大会が行われ、原恵子さんが九州地区スポーツ推進委員功労者表彰を受賞されました。原さんは、平成13年4月にスポーツ推進委員就任以来23年間、鞍手町民体育祭・直鞍一周駅伝競走大会等各種スポーツ事業の企画運営に尽力され、町のスポーツ振興に貢献されたことが認められました。

また、令和4年度から北部地区スポーツ推進委員協議会研修委員長としても活動され、各研修会に積極的に参加されています。

これからも鞍手町のスポーツ振興にご協力をお願いします。受賞おめでとうございます。



## 人権擁護活動の功績を称えて

▶ 加留部君子さんが法務大臣表彰を受賞

人権擁護委員の加留部君子さんが、人権擁護委員法務大臣表彰を受賞されました。法務大臣表彰は、人権擁護委員として国民の基本的な人権の擁護と人権尊重思想の普及高揚に努め、意欲的に各種啓発活動に従事する功績を残した人に授与されるもの。加留部さんは、平成19年から永きにわたり町の人権擁護委員として、地域住民からの人権相談など、さまざまな人権擁護・啓発活動にご尽力されています。受賞おめでとうございます。



## 野球しようぜ！

▶ ドジャース・大谷翔平選手からのグローブが各小学校へ

1月中旬、町内各小学校に大谷翔平選手から贈られたグローブが届きました。このグローブは、大谷選手が子どもたちに夢を与え、勇気づけたいとの思いで全国の小学校に3つずつ寄贈したものです。

剣北小学校では、1月23日に贈呈式が開催され、大谷選手から子どもたちへのメッセージが校長から伝えられた後、代表児童によるキャッチボール、今後の使用のルール説明が行われました。子どもたちも早くグローブを使って遊んでみたいと大喜び。みんなで大切に使用して、仲良く遊んでほしいですね。大谷選手、ありがとうございます。





# Q&A で解決!! 消化器内科のギモン

## Q1 胃ポリープ、大腸ポリープについて教えてください

**A1** 胃カメラで良く見るものは胃底腺ポリープと過形成ポリープです。  
胃底腺ポリープはピロリ菌に感染しておらず、萎縮していない胃粘膜からできるもので、ほとんど問題はありません。

過形成ポリープはピロリ菌に感染している(していた)萎縮している胃粘膜からできるものです。基本、経過観察をしますが、大きくなると稀にがんになります。また、出血して貧血の原因となることもあります。ピロリ菌の除菌で消失する場合があります。

その他に将来がんになる可能性がある胃腺腫というものがあります。これもピロリ菌に感染している(していた)萎縮している胃粘膜からできるもので平坦な隆起です。2cm以上になるとがんになっていることが多いため、内視鏡を使って切除します。前の2つのポリープと比べると発生頻度はかなり少ないです。

大腸は胃と違って腺腫性ポリープが多いです。胃腺腫と違って隆起が目立つ一般の人が想像するポリープの形をしています。やはり、大きくなるとがんになる可能性があり、6mm以上になると予防的に内視鏡を使って切除します。

## Q2 ウイルス性肝炎にはどんな種類がありますか？

**A2** ウイルス性肝炎には一過性の急性で終わるものと慢性化するものがあります。  
A型肝炎はウイルスに汚染された水や食べ物(生牡蠣等)の経口摂取で感染し、急性肝炎を起こします。潜伏期間(ウイルスにかかってから発症までの期間)は3~6週間ほどです。慢性化することなく自然治癒します。衛生環境の良くない時代を過ごした人は、知らないうちに感染して免疫を持っていることが多いです。

B型肝炎やC型肝炎は血液や体液を通して感染します。B型肝炎の潜伏期間は1~6か月ほどです。感染者の7、8割が知らないうちに感染して治癒しています。(残りが急性B型肝炎です。)頻度は高くないですが、急性B型肝炎が重症化して亡くなることもあります。感染者の9割以上が慢性化せずに治癒しますが、慢性化した場合、完治する薬はまだありません。C型肝炎は6、7割が慢性化しますが、ほとんど治すことのできる薬が10年ほど前に開発されました。

E型肝炎はA型と同じく経口摂取(猪や鹿の生食等)で感染しますが、ほとんどの場合急性で慢性化することなく自然治癒します。

その他、主に10代、20代の若年層に発症する伝染性単核球症という病名のEBウイルスによる急性肝炎があります。これは、唾液等を通じて感染しますが、8、9割の人は幼少期の知らないうちに感染し免疫を持っています。発熱、リンパ節の腫れ、咽頭炎や扁桃炎等と急性肝炎の症状がみられますが、慢性化することなく、自然治癒します。

今回は胃・大腸ポリープ、ウイルス性肝炎について回答いたしました。

消化器内科に関する治療やご相談等は、かかりつけ医や身近な医療機関へご受診ください。



### 回答者

麻生 佳裕・あそう よしひろ  
九州大学総合診療部や札幌徳洲会病院  
消化器内科などで研修を行い、令和6年  
1月よりくらで病院勤務。消化器内科医







### 総合健診(特定健診)について

令和6年度の総合健診は5月開始予定です。各対象者には次のとおり健診の案内を送付します。

- 40～74歳(令和7年3月31日時点)の国民健康保険加入者への特定健診のご案内 3月末頃
- 後期高齢者健康診査のご案内 4月下旬頃  
なお、令和5年度に基本健診・がん検診を受診した人については4月上旬頃に案内を送付します。案内が来ていない人で申込みをする人は4月号の広報紙またはホームページをご確認ください。

### 乳幼児健診・相談

3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	3月14日(木)	令和5年10月17日から 令和5年11月20日生まれ
7か月健診	3月28日(木)	令和5年7月28日から 令和5年8月31日生まれ
12か月健診		令和5年3月1日から 令和5年3月31日生まれ
1歳半健診	3月7日(木)	令和4年8月2日から 令和4年9月7日生まれ
3歳健診		令和3年2月2日から 令和3年3月7日生まれ

### 高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

高齢者肺炎球菌予防接種の期限が近づいています。接種を希望する人は、早めに接種しましょう。

- 接種期間 3月末日まで
- 対象者 今までに一度も接種を受けたことがない人で令和5年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる人(対象者にはハガキを送付しています。必ず医療機関にご持参ください。)

上記に該当する人が公費の助成を受けて接種できるのは本年度限りです。この機会を逃すと任意接種(全額自己負担)となります。

- ※ 65歳の方は誕生日の前日までは令和6年度も公費の接種対象になります。
- 接種料金 2,500円(生活保護受給者は無料)
- 接種できる医療機関 福岡県内の指定医療機関
- 問い合わせ 役場健康こども課健康増進係まで

### 春休み子どもクッキング

みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる簡単・おいしいメニューです。参加してみませんか。

- 対象者 小・中学生とその保護者
- とき 3月26日(火)午前10時から午後1時まで
- ところ 総合福祉センター 保健棟
- 持参品 エプロン、三角巾
- 参加費 無料
- 申込み 3月15日(金)までに電話申込。定員(18人)になり次第締め切ります。

### 3月は「自殺対策強化月間」です

卒業や進学、就職や転勤など生活環境の変化が多い3月は、例年自殺者数が多くなる傾向にあります。

ちゃんと眠れていますか? うつの症状(気分が沈む、やる気が出ない、何をしても楽しめないなど)はありませんか? お酒を飲む量が増えていませんか? ころころのサインに気づいたら、生きるのがつらいと感じたら、ひとりで悩まずにまずは電話やラインでご相談ください。

- ふくおか自殺予防ホットライン  
☎ 092 (592) 0783 (24時間365日対応)  
☎ 0120 (020) 767 (平日は午後4時から翌日午前9時まで、土日祝日は24時間対応)
- きもち よりそうライン@ふくおかけん  
【LINE ID】@469xxbam (毎週月・木曜日、時間は午後4時から7時まで)  
右記QRコードから友だち追加できます。



### 3月9日～15日は心房細動週間

心房細動は心房が痙攣するように細かく震えることで、脈が不規則になる病気です。心房細動は、脳の大きな血管を詰まらせ、脳梗塞を起こす恐れがあります。自分で脈を調べておかしいと思ったら早めに受診してください。

- 脈の測り方 手首の親指側に反対の手の人差し指、中指、薬指を当て、脈が良く触れるところを探し、15秒ぐらい脈拍を触れて、間隔が規則的かどうか確かめてください。
- ※ 詳しくは、右記QRコードから日本脳卒中協会のホームページ内「心房細動週間・脈の日」の記事をご確認ください。





### 司法書士による無料法律相談会のお知らせ

相続、借金等の問題や身近な法律トラブルについて司法書士がオンラインでお答えします。

●とき 3月30日(土)午前10時から午後1時まで  
●ところ 直方市中央公民館

●予約 ▽方法＝電話申込  
▽受付時間＝平日午前10時から午後4時まで  
※定員(6組)になり次第締め切ります。

●主催 福岡県司法書士会筑豊会筑豊支部  
●申込み・問い合わせ 福岡県司法書士会筑豊京築総合相談センター  
☎0947(44)2530まで

### 町内の交通事故発生状況



【1月中】		【累計】	
件数	6件(+1)	件数	6件(+1)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	9人(±0)	傷者	9人(±0)

(カッコ内は前年比)

- とき 3月14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

### 募集



#### 農業委員を募集します

農業委員会は、「農業委員会等に関する法律」に基づき設置される行政委員会、地域の農業・農地を守り活かすため、地域に根ざした活動を行っています。現在の農業委員の任期満了に伴い、新たな農業委員を募集します。

●任期 令和6年7月20日から令和9年7月19日まで(3年間)  
●募集人数 13人  
●業務内容 ▽①＝農地法に基づく農地の権利移動に関する審議、現地調査等▽②＝農地利

### 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

【1月中】		【累計】	
刑法犯総数	50件(-10)	刑法犯総数	50件(-10)
自転車盗難	10件(+5)	自転車盗難	10件(+5)
空き巣	5件(+2)	空き巣	5件(+2)

(カッコ内は前年比)

- 対象者 町内に住んでいる20歳以上の女性
- 任期 令和6年4月1日から令和8年3月31日まで(2年間)
- 受付期限 3月31日(日) ※持参・郵送の場合は、3月29日(金)まで。
- 公募委員の役割 町長の諮問に対する隣保館運営に関する重要項目の調査や審議
- 応募方法 ▽①＝町ホームページ入力フォーム

用最適化推進活動▽③＝農業者からの相談対応及び助言・指導など  
●報酬 ▽基本給＝年額24万2千3百円▽能率給＝国から交付される交付金の範囲内で町長が定める額  
●募集要件 ▽①＝転手町に住所を有する人▽②＝農地において耕作の業務を営む人(中立委員を除く)▽③＝その他募集要項に記載されている要件に該当する人  
●推薦・応募方法 推薦は農業者または農業者が組織する団体等が推薦するものとし、応募は自ら委員の募集に応募するものとします。募集要項で詳細を確認してください。要項は、町

ホームページからダウンロードするか、農業委員会事務局で受け取ることができます。  
●募集期間 3月22日(金)から4月19日(金)まで(必着)  
●提出先 農業委員会事務局へ郵送または持参 ※持参の場合は、平日の午前8時30分から午後5時15分まで。  
●問い合わせ 農業委員会事務局(役場内)まで  
隣保館運営審議委員会を公募します  
町では、6人の委員で構成した隣保館運営審議会を設置しています。委員1人の任期満了に伴い、次のとおり新たに委員を公募します。

●お問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、説明会を行っています。  
※自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948(22)4847まで  
●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

●第1回予備自衛官補(一般) ▽受付期限＝4月11日(木) ▽試験期日＝4月7日(日)から14日(日)までのいずれか  
●お問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、説明会を行っています。  
※自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948(22)4847まで  
●お問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、説明会を行っています。  
※自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948(22)4847まで



#### お知らせ

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労者ふれあい棟(体育館)の3月の休館日は次のとおりです。



セレモニー・ホール  
**安心館**  
あん しん かん  
鞍手町小牧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**  
鞍手町大字中山3024-42(昭和通り)  
0120-41-8769



※入会金(1万円)のみの『安心会員』募集中!!

# くらしの

# 情報

Calendar 2024 3

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						

## お問い合わせ先

- 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(3月)

- 国民健康保険税 第10期分
  - 後期高齢者医療保険料 第9期分
- 納期限は3月25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 確実に口座振替で**
- 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。

す。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。

- 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

詳細は次のとおりです。令和6年度も固定資産税の課税明細書を納税通知書と一緒に送ります。

- とき 4月1日(月)から25日(木)の午前8時30分から午後5時15分まで(土・日は除く)
- ところ 役場税務保険課課税係窓口
- 縦覧できる人 納税義務者、納税義務者の代理人、納税管理人
- 問い合わせ 役場税務保険課課税係まで

### 固定資産税の帳簿の縦覧は4月25日まで

自己の所有する土地・建物の価格を町内の他の土地・家屋の価格と比較するため、土地や家屋の価格等が記載された縦覧帳簿を無料でご覧いただけます。

### 補聴器相談



補聴器相談が次のとおり行われます。

- 役場での相談 ▽とき 3月14日(木)午前11時から正午まで(九州リオン)▽とき 3月27日(水)午後1時から2時まで(小倉補聴器)
- ▽とき 4月5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 3月7日(木)午後2時から4時30分まで(九州リオン)▽とき 3月26日(火)午後2時から4時まで(九州補聴器センター)▽とき 3月28日(木)午後2時から5時まで(あそ補聴器)▽とき 4月4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て病院まで

### 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。

- とき 3月8日(金) 受付(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

ひつりご悩み前…  
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。

- とき 3月25日(月)まで

### ご家庭の困りごと じっくり考えます

▽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

3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 3月21日(木) 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

- 休館日 4日(月)、11日(月)、17日(日)、18日(月)、25日(月)
- 問い合わせ 総合福祉センターまで
- 町議会の傍聴について  
鞍手町議会3月定例会を開催します。一般質問と議案質疑の日程(予定)は次のとおりです。  
● 一般質問 3月11日(月)、12日(火)  
※一般質問が11日で終了した場合、12日は休会となります。  
● 議案質疑 3月13日(水)
- 開会時間 午後1時(正午から受付開始)
- 定員 30人
- ※議会日程等変更する場合は、随時ホームページでお知らせします。
- 問い合わせ 鞍手町議会事務局(役場内)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>



- 新型コロナウイルス ワクチン接種  
全額公費負担は  
3月30日まで
- 新型コロナウイルスの全額公費負担は3月30日(土)で終了となります。町では、令和5年秋開始接種を3月30日(土)まで実施しています。接種希望者は、電話・インターネットから予約し、早めの接種をお願いします。紛失や転入等で接種券がない場合はお問い合わせください。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
- 後期高齢者医療制度健康診査のお知らせ  
福岡県後期高齢者医療

### 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。

- 広域連合では、被保険者を対象に生活習慣病発症・重症化予防のため、健診を実施しています。受診票は令和5年4月末現在で被保険者の人は4月下旬に、5月以降に75歳になった人には誕生日に送付しています。
- 受診期限 3月31日(日)
- 受診方法 受診票に同封している「健康診査実施医療機関」に申込みをして受診
- 受診料 500円
- 問い合わせ 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092(651)3111まで
- 後期高齢者医療からのお知らせです  
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

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

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

### あなたの学習意欲を応援します

#### 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
- 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
- 入学支度金貸付額 ▷高校・高専=4万円▷大学・短大=5万円
- 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29日(金)
- 問い合わせ 教育課学校教育係まで

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

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、国民健康保険が使えない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

### 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

### マイナ保険証をご利用ください

マイナナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として利用すると、手続きなしで高額医療の限度額を超える支払が必要になる等メリットがあります。

病院や薬局で、ぜひご利用ください。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

### 転出届の提出がマイナポータルで自宅などから行えます

転出届についてスマホなどからマイナポータル

## 鞍手町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）（案）への意見を募集しています

近年、地球温暖化の要因である二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量実質ゼロを目指す取組（脱炭素化）が世界的に進んでいます。そのため、各市町村においても地域住民、事業者、行政が主体となり、連携して地域の脱炭素化に取り組むことが求められています。

そこで、町では、町の温室効果ガス排出に関する現状を整理し、脱炭素化を進めるための方針や対策等を示した鞍手町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）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（意見募集）を実施しています。

●計画案 ▷閲覧場所＝役場、中央公民館、くらしの郷、町ホームページ▷閲覧期限＝3月15日（金）

●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役場住民環境課窓口への持参②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15日（金）午後5時

●問い合わせ 役場住民環境課環境係まで

#### パブリック・コメントとは

公的な機関が政策や計画の策定などに取り組もうとするときに、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。

●給水装置の指定工事事業者を追加（新規）しました  
水道管の新設・増設など給水装置の工事を行う事業者に、申請のあった次の2社を追加指定しました。水道工事は町が指定した事業者しかできません。  
●株式会社竹下設備（新

を通じたオンラインでの届出が可能です。電子証明書が有効なマイナナンバーカードを持っている人が国内での引越しをする人が利用できます。自身単身での引越しの他、自身と同一世帯員、自身以外の世帯員の引越しでも利用可能です。

また、このサービスを利用する人は、住民票の異動（住所の異動）のみであれば原則役場への来庁は不要ですが、転出による住民票の異動以外の手続きが必要な人は、今までどおり来庁のうえ、転出届と各種手続きを各窓口で行ってください。

### 確定申告会場でマイナナンバーカードの申請ができます

確定申告の待ち時間にマイナナンバーカードの申請ができます。会場での申請した場合、約1か月後に「本人限定受取郵便」で郵送します。詳しくは、2月号をご覧ください。お問い合わせの際は郵便局が

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

●問い合わせ 役場住民環境課住民係まで

### 戸籍謄本などの取得が便利になります

3月1日から本籍地が遠方にある人も、最寄りの市区町村窓口で戸籍謄本等の戸籍証明書が請求できるようになりました。  
●請求できる人 本人、配偶者、直系尊属（父母、祖父母など）、直系卑属

※兄弟姉妹の戸籍証明書は請求できません。

●とき 3月6日（水）、13日（水）時間は午前9時から11時30分まで

●ところ 総合福祉センター（確定申告待合室）  
●問い合わせ 役場住民環境課住民係まで

※本籍の番地、筆頭者の情報が必要です。  
※コンピュータ化されていない一部の戸籍・除籍を除きます。  
●郵送、代理人請求や第三者請求はできません。また、「戸籍個人事項証明書（戸籍抄本）」や「戸籍の附票の写し」、「独身証明書」、「身分証明書」、「受理証明書」は請求できません。本籍地へご請求ください。  
●問い合わせ 役場住民環境課住民係まで

## ★春期講習会★ 《塾生募集》 個別指導 垣生進学塾

中間市大字垣生 987-3 ☎ 093-701-5219  
塾長 古野尚志 広島大学教育学部卒

お気軽に電話を！

規)▽住所＝直方市大字植木1431番地3  
▽電話＝0949(2)4880  
●株式会社天水工（新規）  
▽住所＝福岡市博多区月隈6丁目5番12号▽電話＝092(586)9273  
●問い合わせ 役場上下水道課上下水道工務係まで  
●鞍手町空家バンクにぜひ登録ください  
空家バンクは、空家・空地を売りたい・貸したい人と買いたい・借りたい人をつなぐ事業です。空家バ



## タクシーの初乗り料金を助成しています

町では、障がいがある人がタクシーを利用する際の初乗り料金を助成しています。助成を受けるためには、事前申請が必要です。なお、令和5年度に交付したタクシー利用券の有効期限は3月31日(日)までです。ご注意ください。

- **対象者** 身体障害者手帳(1級・2級)、療育手帳(A・B)、精神障害者保健福祉手帳(1級・2級)を持っている在宅の人
- **助成内容** ひと月に3枚のタクシー利用券を交付します。ただし、人工透析で通院する人はひと月に6枚交付します。
- **利用できるタクシー** 直轄旅客自動車協同組合または北九州タクシー協会に加盟しているタクシー、叶えるサポート(福祉タクシー)、ワンピース(福祉タクシー)、介護タクシーこころ(福祉タクシー)、エルオーシー・テイカ(福祉タクシー)、福祉タクシー晴れるや
- **令和6年度分受付開始日** 3月25日(月)
- **申請に必要なもの** 障害者手帳
- **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉人権係まで



ンクに登録された物件は、順次町ホームページに掲載されます。なお、登録物件の所在地はホームページ上には掲載しておらず、利用希望登録された人へのみ情報提供しています。登録費は無料です。ぜひご利用ください。詳細は、お問い合わせください。

● **申請書類** まちづくり課窓口で配布しているほか町ホームページからダウンロードできます。

● **問い合わせ** 役場まちづくり課まちづくり戦略係まで

**農業者年金に加入しませんか**

農業者年金は、農業者のより豊かな老後生活を目ざすとして国民年金(基礎年金)に上乘せされる公的な年金制度です。保険料は月額2万円から6万7千円の間に自由に選択でき、いつでも見直すことができます(35歳未満で一定の要件を満たす人は月額1万円から)。詳しくは、農業者年金基金のホームページをご覧ください。

● **加入資格** 次の要件を満たす人①年間60日以上

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(かつこ内は故人。故人敬称略)。

● **介護老人保健施設鞍野の里へ** ▽國分好美様(松田フサエ)



- **参加競技** 陸上競技、アーチェリー、卓球等
- **申込期限** 3月4日(月)
- ※詳細は、県ホームページをご確認ください。
- **問い合わせ** 役場福祉人権課福祉係まで

上農業に従事している②国民年金第1号被保険者③20歳以上60歳未満の人

● **加入手続き・問い合わせ** 農業委員会事務局まで

**福岡県障がい者スポーツ大会開催のお知らせ**

障がい者のスポーツへの参加を通じ、県民の障がいに対する理解を深め、障がい者スポーツの普及・振興を目的に、スポーツ大会が開催されます。

● **対象者** 令和6年4月1日現在、13歳以上の人で、障がい者手帳を持っている人

## 地域包括支援センターからのお知らせ

問い合わせ  
地域包括支援センターまで

### 介護予防運動教室に参加してみませんか

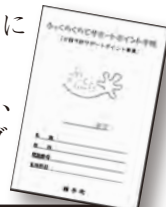
地域包括支援センターでは、いつまでも自分らしい生活ができるように、5月から介護予防運動教室を開催予定です。申込みは1人1教室です。皆さん、ぜひお越しください。(予算の成立が前提です。新庁舎の開庁に伴い、年度途中で開催場所が変更になる場合があります。)

- **対象者** 65歳以上で鞍野町に住民票がある人  
※定員を超えた場合は新規の人を優先します。
- **参加料** 1回200円。別途スポーツ保険料が年間1,300円(くらげん教室はスポーツ保険の加入なし)
- **申込期限** 3月15日(金)。時間は午前9時から午後5時まで
- **教室内容** 下表のとおり

### 3月は介護予防サポートポイント事業の申請月です

ふっくらくらでサポートポイント手帳をお持ちの人は、令和5年度に貯めたポイントを申請しましょう。翌年度に繰り越してできませんので、ご注意ください。

- **申請方法** ▷手帳から=申請書とふっくらくらでサポートポイント手帳を地域包括支援センターに3月29日(金)までに提出(郵送可)▷LINEから=スタンプラリーのページに表示されている案内に従って3月31日(日)までに申請
- **申請書の配布場所** 地域包括支援センター、役場福祉人権課(町ホームページからもダウンロードできます)



教室名	定員	曜日	時間	場所	送迎料	内容
くらげん教室	18人	木	8:30から10:30まで	鞍野の里	無	ステップ台やセラバンドを使用して行う筋力トレーニング(強度:高)
シニアヨガ教室	40人	火	14:00から15:30まで	総合福祉センターふれあい棟アリーナ		呼吸法で自律神経のバランスを整えながら体幹を鍛えるヨガ(強度:中~高)
百まで楽笑クラブ①	40人	水	10:00から11:30まで	総合福祉センター機能訓練室		いすから立姿勢の運動ストレッチ・筋トレ(強度:中~高)
百まで楽笑クラブ②	20人	水	10:00から11:30まで	総合福祉センター機能訓練室	有 200円/日	主にいすに座って行う運動ストレッチ・筋トレ(強度:中)
転ばんクラブ	35人	木	14:00から15:30まで	総合福祉センターふれあい棟アリーナ		主にいすに座って行うゆっくりペースの運動(強度:低)
寝こまんクラブ	25人	金	10:00から11:30まで	総合福祉センター多目的ホール		



テーマ  
「貧血を予防しよう」  
【ひじきと豆腐のハンバーグ】



■材料（6人分）

牛ももひき肉（210g）、豚ももひき肉（90g）、塩（小さじ1/3弱）、木綿豆腐（240g）、長ねぎ（50g）、芽ひじき（乾）（9g）、サラダ油（大さじ1/2）、卵（2個）、パン粉（30g）、サラダ油（大さじ1）、④【しょうゆ（大さじ1と1/2）、みりん（大さじ1と1/2）、砂糖（小さじ2）】、白ごま（小さじ1）、ミニトマト（12個）

■作り方

- ① 豆腐はよく水切りしておく。ひじきはたっぷりの水で戻しておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに大さじ1/2の油を入れて中火で熱し、長ねぎと戻したひじきを入れて炒め、あら熱を取る。
- ③ ひき肉に塩を入れてこね、粘りが出たら豆腐と②と卵、パン粉を加えてさらにこねる。6等分して、ハンバーグ型に成形する。
- ④ フライパンに大さじ1の油を入れて中火で熱し、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、弱火で中まで火を通す。
- ⑤ ④の調味料を混ぜて④に回し入れる。たれをスプーンでハンバーグにかけながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ 器に洗ったミニトマト（1人2個）とハンバーグを盛り、白ごまをふる。

貧血予防のための食生活

- ①鉄分の多い食品を積極的にとる
  - ・ヘム鉄：肉や魚介類などの動物性食品に含まれる（レバーやあさりなど）
  - ・非ヘム鉄：野菜や海藻などの植物性食品に含まれる（小松菜やほうれんそう、ひじきなど）
- ②たんぱく質の多い食品をとる  
たんぱく質は、造血の大切な成分になります
- ③ビタミンCの多い食品をとる  
食事の鉄分吸収をよくする作用があります
- ④バランスの良い食事をする

3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター、10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）
8	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、11ページ参照）
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、8ページ参照）
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	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）
15	金	介護予防運動教室申込期限（15ページ参照）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	春分の日
21	木	子ども支援オフィス巡回相談（役場：13時～16時、11ページ参照）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	国民健康保険税（第10期分）・後期高齢者医療保険料（第9期分） 納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、11ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
28	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） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
29	金	鞍手町奨学金申込期限（13ページ参照）
30	土	
31	日	隣保館運営審議会委員受付期限（12ページ参照） 介護予防サポートポイント事業申請期限（15ページ参照）



●町の人口・1月の人の動き

・人口	14,988人	・出生	3人
・男性	7,129人	・死亡	23人
・女性	7,859人	・転入	56人
・世帯数	7,442世帯	・転出	45人

（令和6年1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