

ひとの笑顔が地域を創る

ふくくら 広報

3

2026
No.795

CONTENTS ~主な内容~

- 町職員の給与公表……2～4
- 4月1日から公共交通がさらに便利に！……5
- まちの話題・すくすく日記……6～7
- ひろば・ちよつくら手話講座・広報ぎやらりー……8
- ほん大好き……9
- 調子はいかが？……10
- いざいざ健康だより……11
- くらしの情報……12～15
- 元気になる献立・クラトピ……16



会

最後の大会を無事完走

第80回直鞍一周駅伝競走大会

1月25日、第80回直鞍一周駅伝競走大会が開催されました。鞍手町を発着し、直鞍地区を一周する全長38kmのコースを26チームの選手たちが駆け抜けました。最後となる今回の大会には、鞍手町からも7チームが参加し、全チームが無事に完走。皆さん、お疲れ様でした。

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6年度普通会計決算)

住民基本台帳人口 (令和7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)
14,773人	127億2,931万5千円	8,798万6千円	13億2,005万7千円	10.4%

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6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)	
118人	4億6,707万4千円	8,510万4千円	1億8,779万7千円	7億3,997万5千円	627万1千円

- 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6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7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	31万6,200円	38万7,481円	42.3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7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7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	22万5,600円	20万300円	21万7,300円
国	23万2,000円	20万300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7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	28万200円	25万1,500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	29万5,500円	27万8,000円	
経験年数20年以上25年未満	34万4,800円	32万2,700円	
経験年数25年以上30年未満	36万9,200円	35万3,700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歴がある場合は、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7年地方公務員給与実態調査に基づいたものです。

⑥ 期末・勤勉手当の状況

区分		令和6年度支給割合			令和7年度支給割合		
		6月	12月	計	6月	12月	計
鞍手町	期末手当	1.225月分	1.275月分	2.5月分	1.25月分	1.275月分	2.525月分
	勤勉手当	1.025月分	1.075月分	2.1月分	1.05月分	1.075月分	2.125月分
国	期末手当	1.225月分	1.275月分	2.5月分	1.25月分	1.275月分	2.525月分
	勤勉手当	1.025月分	1.075月分	2.1月分	1.05月分	1.075月分	2.125月分

⑦退職手当の状況 (令和7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	290万9千円
	勸奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分	支給なし
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6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7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	民間の賃金水準を基礎とし、物価等を考慮して人事院規則で定められた地域に在勤する職員に支給	0円	扶養手当	配偶者3,000円、子1万1,500円（特定扶養1万6,500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、行旅病人及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	37万6,560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6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7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6年度支給割合) (令和7年度支給割合)	6月期…1.225月分、 6月期…1.25月分、	12月期…1.275月分、 12月期…1.275月分、	計…2.5月分 計…2.525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7年4月1日現在)

区 分	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6年	3	35	7	0	5	3	13	66	26	11	37	103
	令和7年	3	38	7	0	5	3	12	68	25	10	35	103
	対前年増減数		3					△1	2	△1	△1	△2	

区 分	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6年	13	13	7	4	17	28	144
	令和7年	15	15	7	4	14	25	143
	対前年増減数	2	2			△3	△3	△1



⑪一般行政職の級別職員数状況 (令和7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	19人	7人	32人	31人	0人	12人	0人	101人
構成比	18.8%	6.9%	31.7%	30.7%	0.0%	11.9%	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6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	モチベーションアップ研修、カスタマーハラスメント研修、人権同和研修、新規採用職員研修
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6年度決算）

受診者数	142人
町費負担額	98万6,332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94.5（令和7年4月1日現在）となっています。

4月1日から 公共交通が さらに便利に！

町では、公共交通の利便性向上及び利用促進を目的として、令和8年4月1日より運行内容を変更・拡充します。

詳細は、3月中旬配布予定の「鞍手町バスがいど（令和8年4月改訂版）」をご確認ください。

○問い合わせ 都市整備課 都市交通係 ☎(42) 2119 まで



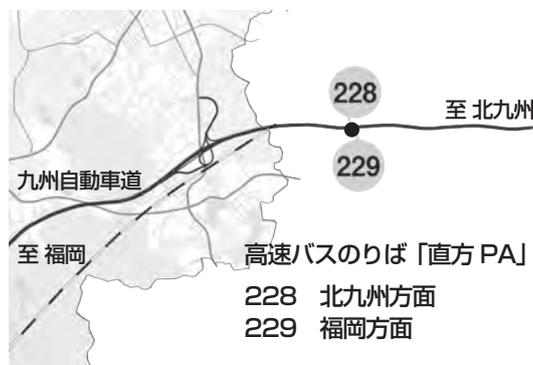
のるーと鞍手は「直方パーキングエリア」への利用が可能に！

町内の乗降地点を大幅に増設します。あわせて、高速バスのりば「直方パーキングエリア」への乗り入れを開始し、高速バスとの乗り継ぎが可能になります。これにより、町内外への移動がより便利になります。

町内に新たに設置する乗降地点（35か所）については、各区長と関係機関と調整のうえ決定しています。設置場所が不明な場合は、役場にお問い合わせください。

■ 増設内容

- ・鞍手町内 35 か所
- ・高速バスのりば「直方パーキングエリア」（上り線・下り線）



すまいるバスは「鞍手駅」発着に一本化！

■ 運行系統の一本化

現在の「宮田バス停～鞍手駅」系統、「宮田バス停～鞍手町役場」系統の2系統を、「宮田バス停～鞍手駅」系統に一本化します。

これまで平日に運行していた「鞍手町役場」発着便（往路4便・復路4便）が、全て「鞍手駅」発着となることで、鉄道への乗り継ぎがしやすくなり、お出かけの利便性が向上します。

■ 運行時刻の変更

系統の見直しにより時刻表が変わります。最新の運行時刻をご確認のうえ、ご利用ください。

■ 運行事業者の変更

運行事業者が「西鉄バス筑豊（株）」から「MGタクシー（株）」に変わります。

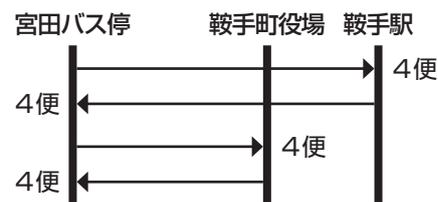
【お忘れ物等の新お問い合わせ先】

MGタクシー（株） TEL：0949（43）7700

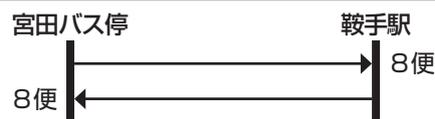
ココが
変わる!!

平日の便数

令和8年3月31日まで



令和8年4月1日から



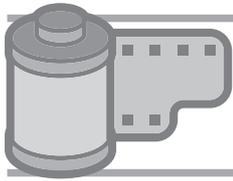
※土日祝の運行便数に変更はありません。

介助者割引の対象範囲を拡大します（すまいるバス・のるーと鞍手 共通）

障がいの種別にかかわらず公平なサービスを提供するため、「すまいるバス」及び「のるーと鞍手」における介助者の対象区分を次のとおり拡大します。

〈現 行〉 身体障害者手帳第1種または療育手帳Aの交付を受けている方の介助者

〈見直し後〉 身体障害者手帳第1種、療育手帳A、**精神障害者保健福祉手帳第1種**の交付を受けている方の介助者



町の宝を守るため

▶ 1月27日、文化財の防火訓練

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本堂が炎上したことから、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、1月27日に、国指定重要文化財木造十一面観音立像のある長谷寺で直鞍広域消防本部鞍手出張所の協力のもと、防火訓練を行いました。鞍手町には、多くの貴重な文化財があります。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。



2人で挑む全国大会

▶ 江口みすずさんと熊井琉愛さんがテニスで全国大会へ

12月7日に直方市で第25回全国小学生ソフトテニス選手権大会「ダブルスの部」福岡県予選会が行われました。この大会に、古月小学校5年生で直方ジュニアソフトテニスクラブに所属している江口みすずさん（写真右）と熊井琉愛さん（写真左）がペアで出場し、第3位に入賞。見事全国大会への出場権を獲得しました。

2人は、3月30日、31日に千葉県で開催される全国大会に向け、「2人で力を合わせて良い成績を残せるように頑張ります」と意気込みを語ってくれました。2人とも頑張ってください。



ハンターから逃げ切れ!!

▶ 剣南小 PTA 主催の体験型イベント「逃走中」が開催

1月30日、町民グラウンドで剣南小 PTA 主催の体験型イベント「逃走中」が開催されました。宿題を懸けて行われた大人と子どもの真剣勝負。棒を持ったハンター（鬼）に捕まらないよう、200人を超える児童たちがグラウンドを元気いっぱい駆け回りました。捕まった後も、ミッションをクリアすることで解放される仕組みがあり、全員の解放が懸かった校長先生とハンターとのじゃんけん対決など大盛り上がり。児童たちは見事、逃げ切りに成功しました。笑顔と歓声があふれるイベントとなりました。



すくすく日記

3月生まれ

Happy birthday to you.

3月生まれは申込みがありませんでした。

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。4月生まれは、3月10日（火）までに申し込んでください。右の二次元コードから電子申込みできます。



●問い合わせ まちづくり課まちづくり戦略係まで

多年の人権擁護活動に感謝

▶毛利芳太郎さんと川上美恵子さんに法務大臣から感謝状

昨年12月末に人権擁護委員を退任した毛利芳太郎さんと川上美恵子さんに法務大臣から感謝状が贈られました。この感謝状は、多年にわたり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てこられた功労に対し法務大臣が授与するものです。

毛利さんは平成16年から、川上さんは平成25年から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・啓発活動にご尽力いただきました。ありがとうございました。



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鯉坂省治さん(写真左)、松井美保さん(写真中央)、日高暢裕さん(写真右)の3人が委嘱されました。

任期は令和8年1月1日から令和10年12月31日までの3年間です。

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日々活動しており、人権について関心を持ってもらえるような啓発活動や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などを行っています。

人権に関するお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

3年間よろしくお願いします。



やめよう!! 不法投棄

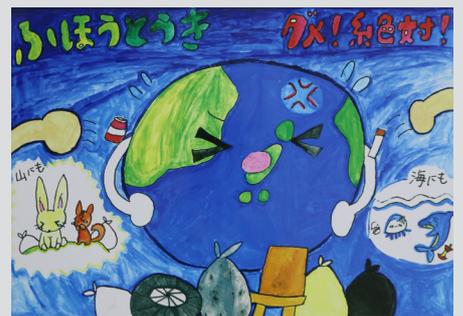
鞍手町青少年育成町民会議環境委員会では、小学校の子どもたちに不法投棄防止を呼びかけるポスターを描いてもらっています。その中から小学校ごとに代表作品1点を選んでもらい、屋外設置用の看板を製作しました。鞍手町衛生連合会等の協力により完成した看板は、各小学校区内の目につきやすい場所に設置されています。近くをお通りの際は、ぜひご覧ください。



室木小学校5年
野田来夢、藤川宗介、堀川陽菜、安河優



西川小学校6年生一同



剣南小学校5年
大藤帆乃花



剣北小学校6年1組
井上ソフィア、江島悠流、大塚悠真、金本孝太郎、
河田龍成、末吉那月、篠原鈴奈、田中柚乃介、田原陽葵、
中武大寿、野田明愛、古荘未来、森香楓



古月小学校6年生一同



新延小学校
6年 藤井梨央、山本尚治、瀧本麻依
5年 寺原里寿馬、大藤陽向

(個人は敬称略)

日常で使える
手話を
お知らせ
します

ちよっくら 手話講座 vol.7

ちよっくら手話講座では、手話単語の紹介や手話にまつわるお話を隔月でお届けします。ちよっくら手話講座で手話を覚えて日常生活で使ってみませんか。

覚えてみよう !! 手話単語 (協力: 鞍手手話の会)

名前 名前には、2通りの手話があります。



前に向けた右手の手のひらに左手の親指をあてます。



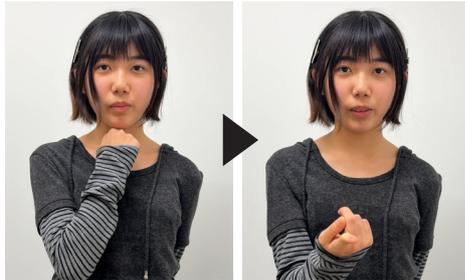
右手の人さし指と親指で作った輪を左胸にあてます。

どうしましたか



右手の人差し指を左右に動かします。

もう一度



右手のこぶしをあごの下から前へ出すと同時に人差し指を伸ばします。

今月紹介した手話単語は動画でもご視聴いただけます。詳細は、右の二次元コードをご確認ください。



読者の
皆さんの
ページ
です。

ひろば

楽しかったこと、思い出、地域のできごと、イラスト、サークルのお誘いなどしどしお寄せください。あなたの住所、名前、電話番号も忘れずに。

楽器体験会・合奏体験会を開催します

◆ Sounds of Kurate 森口洋輔



今年、鞍手町に吹奏楽団「Sounds of Kurate」を立ち上げました。第1回目のイベントとして、楽器体験会と合奏体験会を開催します。楽器が初めての人、昔吹奏楽をやっていた人など、子どもも大人も楽しめます。参加は無料です。ぜひ、ご参加ください。
●とき 4月5日(日) 午前10時〜午後0時30分
●ところ 中央公民館研修室1
●内容 フルート、クラリネット、アルトサクソフォン、ホルン、トランペット、トロンボーン、各種打楽器(各楽器1、2本ずつ準備)

鞍手町舞踊協会 定期公演を開催します

◆ 鞍手町舞踊協会

鞍手町舞踊協会では、次のとおり第26回定期公演を行います。
今度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8日(日) 午後0時30分開演
●ところ 中央公民館2階研修室1
●問い合わせ 鞍手町舞踊協会(中山) ☎070(2355) 1439まで

●参加方法 下の二次元コードから申込み
●問い合わせ 代表・森口洋輔
☎090(2960)0931まで



広報 ぎやらりー

ねんど細工や絵、書、紙細工、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字以内の感想をお願いします。



【問い合わせ】
まちづくり課
(42)2033

洋裁

吉田 喜代子さん
(洋裁教室)

何枚か作成しましたがなかなか自分の想像どおりに出来あがりません。でも世界に一枚の服だと思って着ています。



短歌

栗田 早苗さん
(くらじ短歌会)

後期高齢者というあまり嬉しくない名前を頂きました。これから先は自分自身が心地よいと感じられる場所に身を置いて行こうと思っています。胸の内に棘のささる時もあるかもしれません。その時はふわりとやり過ぎていけたらと思っています。

余生とは心地よきこと探すもの
ささりし棘は少し押し込む

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) 7200

今月 **新しく** 入りました。

※3月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・アトミック・ブレイバー (著=呉 勝浩)
- ・ナモナキ生活はつづく (著=寺地 はるな)
- ・PRIZE (著=村山 由佳)

📖 子どもの本

- ・シイの木はよみがえった (文=飯田 よしひこ)
- ・はるだよ こんちにち、わっ (作・絵=海野 あした)
- ・はるにあえたよ (文=原 京子)

子どものお話の会

中央公民館内のこどものとよしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。お話の会では絵本の読み聞かせの他に、はさみを使わない簡単な工作もしています。親子で参加してみませんか。

- とき 3月14日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとよしつ)
- 申込期間 3月9日(月)から12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。

涙の箱

作=ハン・ガン

ある村に住んでいるひとりの子どもには、ほかの子とは違うところがありました。みんながまるで予測も理解もできないところで涙を流すのです。

ある日、真っ黒い服を着た男が子どもを訪ねてきました。「私は涙を集める人なんだ」という男は、この世で最も美しい「純粋な涙」を探していると話します。男は子どもがそれを持っているのではないかと言いますが――。



イタチと野ネズミのはなし

文=山下 雅洋

自分の得になることしかやらないと決めている孤独なイタチ。あるとき、とびきりおいしいスープを作る野ネズミに出会います。ふたりで過ごすうちに、だんだん心を開いていくイタチ。

けれどある朝、野ネズミがいなくなって……。

はなをくんくん
文=ルース・クラウス

動 物たちが春を告げるお話です。絵は柔らかなタッチのモノクロ鉛筆画です。簡潔で無駄のない詩的な文章です。物語は似たフレーズが繰り返されますが、子どもたちはそれが大好きです。冬ごもりの野ネズミ、熊、かたつむり、リスたちがはなをくんくん駆け出しています。

さて、駆け出した先に何を見つけたのでしょうか、読んでお楽しみください。

半 世紀前の1977年の小説、「青い壺」が再びバイバルされて人気を集めています。

昭和の高度経済成長長期に、ある陶芸家がつくった青い壺が売られ、様々な人に渡っていきます。

定年退職後の夫婦、親の介護をする娘、遺産相続に頭を悩ませている妻、青い壺が行く先々で起こるそれぞれの人間模様が描かれています。

壺を介して描かれる人間模様への共感、昭和の豊かな文化描写とのぞき見の面白さ、さらに時代を超えたテーマ、家族・老い・人間の欲が、現代にも通じ共感を呼びます。13話のお話はそれぞれ独立しています。それぞれ楽しめます。

青い壺
著=有吉 佐和子

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。広がる本だならではの、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。

今月の紹介者は池野菊代さんです。

広がる本だな



前立腺がんについて

前立腺がんの患者は多いですか？

前立腺がんの患者は近年増加しており、令和7年の1年間に9万9,900人の男性が前立腺がんと診断されていると推測されています。

この数は、男性に発生するがんの中で最も多く、女性で最も多いと言われる乳がんより約1,000人ほど、大腸がんより約1万人、胃がんより約2万人多い数です。

どのようにして発見しますか？

治療により治る可能性が高い早期の前立腺がんには特有の症状がありません。そのため、症状によりがんを疑うことは困難です。

しかし、前立腺がんの患者では、血液中のPSA（前立腺特異抗原）という値が上昇します。このPSA値が4より高い場合、前立腺がんの可能性が高くなります。そのような人には、精密検査をお勧めします。

PSAは採血で調べることができる検査です。鞍手町でもPSAを用いた前立腺がん検診を行っております。全国での前立腺がん検診受診率が10～15%であるのと比べて、鞍手町の前立腺がん検診受診者の割合は7.4%であり、約半分の受診率となっております。50歳以上の男性の皆さんは、一度、前立腺がん検診を受けられることをお勧めします。

このPSA値が高い場合には、MRIという画像検査を行い、がんの疑いがあれば前立腺の一部を針で採取して調べる「生検」を行います。

最近では、MRIと超音波を組み合わせる新しい前立腺の生検方法があります。この方法では、従来の生検方法と比べて正確にがんを診断でき、15%ほどがんの診断率が上がります。くらて病院では、近々この新しい検査方法を直轄エリアと八幡西区エリアで初めて導入予定です。

前立腺がんは早期に発見し、適切な治療を行えば治る可能性が高く、約90%の患者で10年以上の生存が可能です。排尿に関する症状がある、またはPSA検査を受けたことがない50歳以上の男性の方は、PSA検診や泌尿器科の受診をお勧めします。

藤本 直浩 ふじもと なおひろ プロフィール



1984年 島根医科大学医学部（現島根大学医学部）卒業
1984年 産業医科大学病院 臨床研修医、専修医（泌尿器科）
1985年 原三信病院へ出向・派遣
1987年 産業医科大学医学部泌尿器科助手
1990年 福島労災病院へ派遣
1996年 米国ウイスコンシン大学 Comprehensive Cancer Center
1997年 米国ロチェスター大学 George Whipple Lab for Cancer Research

1998年 北九州市立戸畑病院泌尿器科部長
2000年 産業医科大学医学部泌尿器科学講座講師
2003年 産業医科大学医学部泌尿器科学講座助教授（現准教授）
2015年 産業医科大学医学部泌尿器科学講座教授
2018年 産業医科大学病院 がんセンター長
2020年 産業医科大学若松病院 病院長
産業医科大学病院 副院長
2024年 4月より地方独立行政法人くらて病院 理事長

いきいき 健康 だより

健康や各種健診
についての
お知らせです



健康増進係 ☎ (42) 2117

INFORMATION Health

令和8年度総合健診について

令和8年度の総合健診は5月に開始予定です。各対象者には次のとおり健診の案内を送付します。案内が届いていない人で、申込みをする場合は広報くらて令和8年4月号かホームページをご確認ください。

健診	案内対象者	案内時期
特定健診	40～74歳（令和9年3月31日時点）の国民健康保険加入者	3月末頃
基本健診	30～39歳（令和9年3月31日時点）の国民健康保険加入者	4月上旬頃
がん検診	令和7年度にがん検診を受診した人	4月上旬頃
後期高齢者健康診査※	福岡県後期高齢者医療の加入者のうち令和7年度に総合健診を受診した人	4月上旬頃

※福岡県後期高齢者医療の加入者には4月下旬頃水色の大きい封筒（角2）で受診票が送付されます。総合健診、個別健診のいずれの受診時にも必要です。大切に保管してください。令和8年度中に75歳になる人は誕生日の月に受診票が送付されます。

乳幼児健診・相談

3月の乳幼児健診は次のとおりです。対象者には事前通知済みです。届い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12日(木)	令和7年10月16日から 令和7年11月12日生まれ
7か月健診	3月26日(木)	令和7年8月1日から 令和7年8月28日生まれ
12か月健診		令和7年3月1日から 令和7年3月31日生まれ
1歳半健診	3月5日(木)	令和6年8月6日から 令和6年9月5日生まれ
3歳健診		令和5年2月6日から 令和5年3月5日生まれ

令和7年度带状疱疹予防接種

令和7年度带状疱疹予防接種は、3月31日（火）までが期限です。期日を過ぎると全額自己負担での接種となります。接種希望者は、受け忘れの無いようにご注意ください。

●対象者 令和7年度に65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳となる人及び100歳以上の人

はつらつ健康運動教室参加者募集

月に2回、講師の先生を招いて運動教室を開催しています。見学・体験など、ぜひご参加ください。

- とき 毎月第1・3水曜日。午後2時から3時30分まで
- ところ くらじふれあいアリーナ
- 対象者 鞍手町在住の人
- 会費 1か月あたり2,000円
- 内容 ストレッチ、リズム体操など
- 持参品 マット、上ばき、タオル、水分補給のお茶等
- 申込み 開催日に直接お越しください。

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。ぜひ、ご参加ください。定員は18人です。

- とき 3月25日（水）午前10時から午後1時まで
- ところ 中央公民館調理室
- 対象者 小・中学生とその保護者
- 持参品 エプロン、三角巾
- 参加費 無料
- 申込み 3月13日（金）までに電話または右の二次元コードから申込み



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。

■今悩みを抱えている人へ

眠れない、食欲が出ない、疲れが取れないなど、いつもと違う心身の不調を感じたり、学校や仕事、家族、健康のことなどで不安があったりしていませんか。そんなときは、まずは誰かに話してみてください。あなたの周りにはたくさんの方が、あなたの支えになりたいと思っています。

●ふくおか自殺予防ホットライン
☎ 092 (592) 0783 (24時間365日対応)

●24時間子供SOSダイヤル
☎ 0120 (0) 78310 (24時間365日対応)

●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）

右の二次元コードから友だち追加できます。



くらしの 情報

各課への直通電話をご利用ください。

☎ 問い合わせ先 ☎

- 鞍手町役場(代表) …… (42) 2111
- 住民環境課住民係 …… (42) 2113
- 住民環境課環境係 …… (42) 2114
- 税務保険課 …… (42) 2115
- 福祉人権課 …… (42) 2116
- 健康こども課 …… (42) 2117
- 産業振興課 …… (42) 2118
- 都市整備課 …… (42) 2119
- 上下水道課 …… (42) 2919
- 管財課 …… (42) 2814
- 総務課 …… (42) 2032
- まちづくり課 …… (42) 2033
- 議会事務局 …… (42) 2034
- 教育課(学校教育係・教育環境整備係) …… (42) 7202
- 教育課(文化振興係・生涯学習係) …… (42) 7200
- 中央公民館 …… (42) 7200
- 歴史民俗博物館 …… (42) 3200
- 地域包括支援センター …… (43) 3019
- 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



今月の納税納付(3月)

- 国民健康保険税 第10期
- 後期高齢者医療保険料 第9期

納期限は3月31日(火)です。ただし、口座振替の手続きをされている場合、振替日は3月25日(水)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。

- 問い合わせ 税務保険課 収納係まで

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もなく安心です。毎月15日までに手続きをすれば翌月から口座振替

ができます。口座振替依頼書は税務保険課や町内の金融機関等にあります。

- 必要なもの 納税(納入) 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 税務保険課 収納係まで

固定資産税の帳簿の 縦覧は6月1日まで

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。詳細は次のとおりです。令和8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(水)から6月1日(月)まで
- 時間は、午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)
- ところ 役場1階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 税務保険課課税係まで

相談



補聴器相談口

補聴器相談が次のとおり行われます。
● 役場での相談(受付順の番号札配布) ▽とき 3月6日(金)午後1時

から2時まで(八幡補聴器) ▽とき 3月12日(木)午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 3月25日(水)午後1時から2時まで(小倉補聴器) ▽とき 4月3日(金)午後1時から2時まで(八幡補聴器)

- くらて病院での相談 ▽とき 3月5日(木)午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき 3月24日(火)午後2時から4時まで(八幡補聴器) ▽とき 3月26日(木)午後2時から5時まで(あそう補聴器) ▽とき 4月2日(木)午後2時から4時30分まで(九州リオン)

※くらて病院での相談では、必ず総合受付の職員にお声かけください。

- 問い合わせ 福祉人権課 福祉人権係またはくらて病院まで

ファイナンシャル・プランナーによる 家計(事業)相談をご利用ください

鞍手町では、収入不足や借金等の問題を抱え納税が困難になっている人を対象に、無料でファイナンシャル・プランナー(FP)による家計(事業)相談を実施しています。

FPが、相談者の収入や支出、資産や負債等を分析し様々なアドバイスを行います。秘密は守られますのでご安心ください。金銭的問題で納税が困難になっている人は、ぜひご相談ください。 ※相談には町職員も同席

通い放題の塾 月額定額制

「AIシステム学習による繰り返し学習」+「自立学習」により、1人ひとりに合ったプログラム学習で、わかるまで個別指導をします。

高校生、中学生、小学生の2週間の無料体験予約をお待ちしております。

小中高5教科/受験 英検・文字検/通信制サポート校

松陰塾 遠賀川駅前校

〒811-4307 遠賀町遠賀川1丁目6-5 PIPIT2階

☎093-863-2905/受付時間 平日10:00~21:00

校舎HPはこちら

校舎インスタはこちら

※相談は一人1時間程度、完全予約制です。
● 問い合わせ 税務保険課 収納係まで

食料品価格高騰対策 給付金の申請を受付中です

食料品価格等の物価高騰の影響を受ける町民生活を応援するため、町民1人あたり13,000円の現金給付を行います。

本事業は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用した鞍手町の独自支援策として実施するものです。

- **給付対象者** 令和8年2月1日時点で鞍手町の住民基本台帳に登録されている人
- **給付額** 給付対象者一人につき13,000円
- **申請期限** 令和8年6月30日(火)まで
※令和8年2月に世帯主宛に申請の案内を送付しています。
- **問い合わせ** 総務課人事庶務係まで

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10日(火)▽
受付 午後0時45分
から(順番は抽選で決定)
▽相談 午後1時から
4時まで
- **ところ** 役場3階相談室
3A
- **問い合わせ** 総務課人事
庶務係まで

ひらびと協会の前...
心配いらず相談へどうぞ
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(水)
▽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** 役場2階相談室
- **問い合わせ** 福祉人権課
福祉人権係まで



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。詳細は、
お問い合わせください。**
- **第1回予備自衛官補**

▽受付期限(予定) 3
月30日(月)▽試験期日
(予定) 4月1日(水)
から19日(日)までのい
ずれか1日

※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。

- **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



3月9日(日)は 資源物拠点回収の日

毎月第2日曜日は、資
源物拠点回収の日です。

- **「資源」に限り、旧総合福
祉センター(くらしの郷)
で回収しています。午前
9時から正午まで無料で
持ち込みいただけます。**
- **問い合わせ** 住民環境課
環境係まで

物価高対応子育て応援 手当を支給します

児童手当を受給してい
る保護者へ、子ども1人
あたり2万円の「物価高
対応子育て応援手当」を
支給します。

詳細は、町ホームページ

町議会の傍聴について

鞍手町議会3月定例会を開会します。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9日(月)、10日(火)。開会
時間は、午後1時(正午から傍聴受付)
※一般質問が9日で終了した場合、10日は休会
となります。
- **議案質疑** 3月11日(水)。開会時間は、午
前10時(9時30分から傍聴受付)
- **定員** 30人(先着順)
- **問い合わせ** 鞍手町議会事務局(役場内)まで

議会中継・配信は右の
二次元コードからYouTubeで!!



鞍手町議会だよりは左の
二次元コードからホームページで!!

タクシーの初乗り 料金を助成しています

町では、障がいのある人
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7年度に交
付したタクシー利用券の
有効期限は3月31日(火)
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)
を持つている在宅の人
- **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
鞍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(福祉タクシ
ー)のいずれかです。
- **令和8年度分受付開始
日** 3月23日(月)
- **申請に必要なもの** 障害
者手帳
- **問い合わせ** 福祉人権課
福祉人権係まで



セレモニー・ホール
鞍心館
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...50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

3月は介護予防 サポートポイント 事業の申請月です

ふつからくらくらてサポートポイント手帳をお持ちの人・LINE公式アカウント「脳若365」でポイントを貯めている人は、令和7年度に貯めたポイントを3月31日(火)までに申請しましょう。

- **申込方法** ▼手帳⇨申請書とふつからくらくらてサポートポイント手帳を提出(郵送可) ▼LINE公式アカウント⇨スタンプラリーの手順に従って申請
- **申請書配布** 地域包括支援センターで配布しているほか町ホームページからもダウンロードできます。
- **問い合わせ** 地域包括支援センターまで

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 小児科
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

福岡県民障がい者 スポーツ大会を 開催します

福岡県障がい者スポーツ協会では、障がい者のスポーツへの参加を通じ、障がいに対する理解を深め、障がい者スポーツの普及・振興を図ることを目的に、スポーツ大会を開催します。

- **対象者** 令和8年4月1日現在、13歳以上の人で、障害者手帳を持っている人
- **参加競技** 陸上競技、アーチェリー、卓球等
- **申込期限** 3月6日(金)
- **競技** ※競技によって開催日時が異なります。 ※詳細は、県ホームページでご確認ください。
- **問い合わせ** 福祉人権課福祉人権係まで

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

介護保険事業計画 策定委員を募集します

福岡県介護保険広域連合では、令和9年度から令和11年度までを計画期間とする第10期介護保険事業計画の策定にあたり、介護保険事業計画策定委員会を開催します。

- **委員会** 委員会は、広く住民の意見を計画に反映させるため、保健・医療・福祉等の各分野の委員とともに参画できる住民代表の委員を次のとおり公募します。詳細は、福岡県介護保険広域連合のホームページをご確認ください。
- **募集期間** 4月1日(水)から30日(木)まで
- **申込み・問い合わせ** 福岡県介護保険広域連合事業課計画係 ☎092(981)9076まで

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。

隣保館運営審議会委員を 公募します

鞍手町では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が、任期満了に伴い、新たに女性1人の委員を公募します。

- **対象者** 町内に住んでいる20歳以上の女性
- **任期** 令和8年4月1日(水)から令和10年3月31日(金)まで
- **受付期間** 3月1日(日)から20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** 右の二次元コードから町ホームページで応募できるほか、福祉人権課等で配布している応募用紙を福祉人権課福祉人権係窓口へ提出
- **問い合わせ** 福祉人権課福祉人権係まで



優良運転者表彰申請の 受付が始まります

直方地区交通安全協会では、令和8年度優良運転者表彰の申請の受付を開始します。

- **直方警察署長・直方地区交通安全協会会長連名表彰** ▼資格・要件
- **初めて申請される人で、過去10年以上無事故・無違反の人** ▼受付期間
- **3月2日(月)から4月10日(金)まで**
- **刑法上の犯罪行為がある場合は、申請できません。**
- **※その他にも表彰がありますので、詳細はお問い合わせください。**

● **問い合わせ** 直方地区交通安全協会 ☎(28)4150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。**
- **※家計の基準は世帯構成によって異なります。**
- **貸付額** ▼大学院⇨月額5万円から▼大学、短大、専修学校⇨月額

シニア世代の皆さまへ

日頃のご愛顧に感謝をこめて・・・

特別金利の定期預金実施中！！

詳しくは、店頭またはお電話でお問い合わせください

九州ろうきん 直方支店 0949-24-1717



町内の交通事故発生状況



【1月中】

件数	3件(-3)
死者	0人(±0)
傷者	3人(-7)

【累計】

件数	3件(-3)
死者	0人(±0)
傷者	3人(-7)

(カッコ内は前年比)

●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で世帯の年間

国の教育ローン

●問い合わせ 入学後、在学する学校の奨学金担当窓口まで

※貸与型奨学金の他に給付型奨学金もあります。貸与型と要件が異なりますので、日本学生支援機構のホームページでご確認ください。

※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。貸与型と要件が異なりますので、日本学生支援機構のホームページでご確認ください。

収入・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。

●使用道 入学金や授業料、アパートの家賃などの在学費用

●融資金額 学生・生徒1人につき350万円以内

●金利(年) 3.55%(令和8年2月2日現在)。ひとり親家庭等の人は3.1%

●返済期間 20年以内

●問い合わせ 教育ローンコールセンター ☎(0570)008656まで

鞍手町奨学金(無利息)

●利用できる人 次の3つの条件を満たす人
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)

介護予防運動教室に参加してみませんか

鞍手町地域包括支援センターでは、5月から介護予防運動教室を開催する予定です。申込みは1人1教室です。(本事業は、予算の成立が前提です)

- 対象者 65歳以上で介護認定がなく、鞍手町に住民票がある人
※定員を超えた場合は、新規以外の人で抽選を行います。
- 参加料 1回300円。スポーツ保険料が年間1,300円。
※くらはて病院での教室は、スポーツ保険への加入はありません。
- 申込み ▷期間=3月13日(金)まで。時間は平日の午前9時から午後5時まで▷方法=地域包括支援センターへ電話または窓口申込
- 問い合わせ 地域包括支援センターまで

教室名	定員	曜日	時間	場所	送迎	内容
くらげん教室	30人	木	14:00から15:30まで	くらはて病院1階講堂	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	くらじふれあいアリーナ		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	役場2階健康増進室		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	35人	水	10:00から11:30まで	役場2階健康増進室	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	40人	木	14:00から15:30まで	くらじふれあいアリーナ		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	35人	金	10:00から11:30まで	役場2階健康増進室	有 200円/日	主にいすに座って行うゆっくりペースの運動(強度:低)
楽トレ教室	16人	火	14:00から15:30まで	くらはて病院1階講堂		小グループで行うトレーニング(強度:低~中)

- 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 ▷高校 4年以内 ▷短大 3年以内

- 内▽大学 6年以内
- 卒業6か月後から返済開始となります。
- 申請期限 3月27日(金)
- ※申請書は教育課学校教育係で配布しています。申請時に添付が必要な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

- 若年者専修学校等技能習得資金
- 利用できる人 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
- 受付期間 3月2日(月)から5月1日(金)まで
- 申込み・問い合わせ 教育課生涯学習係まで

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した

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



テーマ
「よく噛んで食べよう」

【野菜たっぷり春巻き】 (374kcal)

■材料 (4人分)

春巻きの皮 (8枚)、豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用) (240g)、長ねぎ (100g)、ニラ (80g)、赤ピーマン (60g)、しいたけ (60g)、しょうが (20g)、④【酒 (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1と3分の1)、みりん (小さじ1)、片栗粉 (小さじ2)、こしょう (少々)】、⑥【薄力粉 (大さじ1)、水 (大さじ1)】、揚げ油 (適量)、酢 (適量)



■作り方

- ①長ねぎは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。ニラは4cm長さに切り、赤ピーマンは細切りにする。しいたけは薄切り、しょうがはせん切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れて全体を混ぜる。その後、④を加えて混ぜ合わせて全体を和える。
- ③②を8等分にして、春巻きの皮で包み、⑥でとめる。
- ④170℃に熱した油で転がしながら5分ほど揚げる。きつね色になったら取り出し、油を切る。
- ⑤器に盛り付けて、お好みで小皿に入れた酢を添える。

【えのきとほうれん草の搾菜和え】 (51kcal)

■材料 (4人分)

えのき茸 (130g)、ほうれん草 (130g)、④【搾菜 (20g)、ごま油 (大さじ1弱)、炒りごま (白) (大さじ1弱)】



■作り方

- ①えのきは石づきを切り除き、長さを半分に切ってほぐす。ほうれん草はしっかり洗い、5cm長さに切る。搾菜は粗みじん切りにしておく。
- ②耐熱ボウルにえのきとほうれん草を入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。その後、5分ほど水にさらして水けを絞る。
- ③ボウルに②を入れ、④を加えて和える。

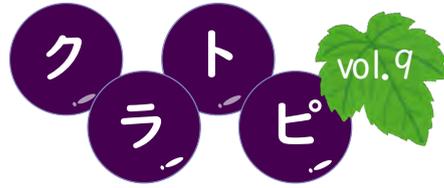
よく噛んで食べる習慣を身につけよう

よく噛んで食べることで唾液の分泌が促され、消化吸収が良くなります。また、満腹中枢が刺激されることで食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。さらに、脳への血流が増えて記憶力や集中力の向上が期待できるほか、唾液の働きによりむし歯や歯周病の予防、発がん性物質の抑制にも役立ちます。

噛むことの
効用

- ①消化吸収を助け、肥満を予防
- ②脳の発達
- ③歯の病気予防
- ④がん予防

地域おこし協力隊通信



Instagramで
協力隊の活動を発信中!!



鞍手町で出会った人や場所を取材し、発信してきた「クラトピ」ですが、今月はこれまで地域おこし協力隊として過ごしてきた約1年間の歩みや、活動を通して感じた想いをお届けします。



【紹介】

鎌田葉月(かまた はづき)
鞍手町地域おこし協力隊
2025年1月～就任
移住定住促進・町のPR活動
SNSでの情報発信を担当

● 鞍手町に住んでみて感じること

最初は「鞍手」という漢字にも馴染みがなく、ひらがなで書いていたことを覚えています。

毎日家に着いて車から降りると真っ暗な空の中に星がとても輝いていて綺麗に見えるな～と、よく思っていました。街灯が少ないなども正直感じました(笑)でも、とても住みやすく朝の散歩が気持ちよかったです😊



● 約1年間を通じて

最初は鞍手町の方とどうやったらつながることができるのかと考えていましたが、1人とつながると「この人知ってるから紹介するよ!」と、どんどん輪が広がり、たくさんの人と出会うことができました。クラトピやSNSで紹介する中で、地元鞍手を自分たちで盛り上げたいという想いを感じるものがたくさんありました。

● 町の皆様へ

広報やSNSを通して、少しでも町外の方に鞍手町を知ってほしいなという想いで情報発信してきました。私自身も鞍手町を知るきっかけとなりました。町内外の方から、「鞍手ってあんなにいろいろあること知らなかった!」と、声をかけていただきとてもうれしかったです。



● 1月の人の動き () 内は前月比

- ・人口 14,573人 (-17)・出生 5人
- ・男性 6,946人 (+3)・死亡 27人
- ・女性 7,627人 (-20)・転入 47人
- ・世帯数 7,401世帯 (+7)・転出 42人

(令和8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小牧 2080番地 2
電話(代表) 0949(42)2111 / ファックス 0949(42)5693

■ 鞍手町ホームページ <https://www.town.kurate.lg.jp>

■ 鞍手町フェイスブック <https://www.facebook.com/town.kurate>

■ 鞍手町インスタグラム https://www.instagram.com/kurate_town

■ 鞍手町LINE公式アカウント @kurate