

新たな力で開動するまち

ふくろくちろ 広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●令和2年度町の決算……2～4 ●まちの話題・すくすく日記……5 ●ひろば・広報ぎやらりー……6 ●ほん大好き……7 ●くらて病院・Dr. 福本の調子はいかが？……8 ●年金のそこが知りたい……9 ●いきいき健康だより……10 ●くらしの情報……11～15 ●元気が出る献立・11月のカレンダー……16



上手にできるかな？

総合福祉センター保健棟に木製おもちゃが寄贈されました。楽しい仕掛けに、子どもたちは夢中で遊んでいます。



平常時は、町のさまざまな情報や「ごみの分別方法」等の検索ツールとして、災害時は避難情報の受信ツールとして活用できます。ぜひ、ご登録ください。



11

November
2021
No.743

算

令和2年度の町の決算です。
町が行っている事業は、
皆さんが納めた税金や、
国・県からの支出金などでまかなわれています。
決算は、このお金が皆さんの暮らしやまちづくりの中で、
どのようにいかされてきたかをまとめたものです。
では、町の家計簿のあらましを見てみましょう。
※数字は四捨五入しているため、必ずしも合計と一致するとは限りません。



一般会計

収入 98億813万円

INCOME

・その他(財産収入・分担金及び負担金・繰越金・繰入金・諸収入等)・・・4億1,945万円(4.3%)

・その他(地方譲与税・地方消費税交付金等)・・・4億8,815万円(5.0%)



住民サービスの向上と新たなニーズに迅速かつ的確に対応できるよう、財源の確保に努め財政の健全化を図っています。

一般会計の収入総額は、98億813万円です。収入は、自主財源と依存財源に分けることができます。

自主財源は、町税や使用料・手数料、財産収入、繰越金、繰入金など、町が独自に収入した財源で、令和2年度は24億4,394万円。そのうち町税は18億8,744万円で、収入全体の19.2%を占めています。

依存財源は、地方交付税や国・県からの支出金、町債などで今年度は収入全体の75.1%を占めています。このうち収入全体の25.7%を占める地方交付税(全国各市町村の財政力のバランスを取るために国から配分されるお金)は25億2,469万円、国からの支出金は27億5,143万円、県からの支出金は5億3,048万円、町債(道路や公園、学校など町が行う建設事業などの資金を調達するために国などから借り入れるお金)は10億6,944万円となっており、依存財源による収入は73億6,419万円となっています。

地方債の残高

令和2年度の鞍手町の決算における地方債(借金)の残高は次のとおりです。

○地方債残高

会計の名称	令和元年度末残高 ①	令和2年度借入額 ②	令和2年度償還額 ③	令和2年度末残高 ①+②-③
一般会計	78億3,255万円	10億6,944万円	9億1,739万円	79億8,460万円
鞍手町流域関連公共下水道事業特別会計	37億1,760万円	2億2,700万円	1億6,815万円	37億7,646万円
地方独立行政法人くらて病院貸付金等特別会計	10億4,552万円	23億9,420万円	1億2,835億円	33億1,137万円
鞍手町水道事業会計	8億9,082万円	0円	5,824万円	8億3,258万円

まちづくりの基本となる第5次総合計画（後期）に基づき、 限りある財源の効率的な運用に努めました。

令和2年度はどんな事業にお金を使ったのでしょうか。一般会計の支出総額は、97億2,721万円です。町民1人当たり61万7,797円が使われたこととなります(令和2年4月30日現在人口15,745人)。

支出は、使われるお金の目的によって総務費や民生費、土木費などに分けられています。このうち最も大きな割合を占めているのが民生費で、障害者の自立支援費に5億6,851万円、介護保険広域連合への負担金として3億4,233万円、重度心身障害者や子ども、ひとり親家庭などの医療費補助に1億2,411万円、公立保育所大規模改修事業費に2億9,515万円使いました。また、総務費では、特別定額給付金の給付に15億8,473万円、教育費では、小中学校の情報機器購入やネットワーク整備事業に1億5,540万円使いました。

決

一般会計

97億2,721万円 支出

EXPENDITURE



・農林水産業費…1億6,525万円(1.7%)
・土木費…5億5,381万円(5.7%) 消防費…3億2,263万円(3.3%)



項目別支出内訳

<p>民生費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 障害者の自立支援に(5億6,851万円) ● 介護保険広域連合負担金に(3億4,233万円) ● 重度心身障害者や子ども、ひとり親家庭などの医療費補助に(1億2,411万円) ● 児童手当に(2億2,038万円) ● 老人保護措置の委託に(1,325万円) ● 社会福祉協議会への補助金に(4,530万円) ● 地域包括支援センター事業費に(3,346万円) ● 公立保育所大規模改修事業費に(2億9,515万円) 	<p>衛生費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごみやし尿の処理に(3億6,074万円) ● くらで病院の負担金に(2億7,166万円) ● 予防接種の業務委託に(4,016万円) ● 母子保健対策に(2,365万円) ● 上水道事業費(基本料金減免など)に(5,291万円) 	<p>消防費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 直轄広域消防の負担金に(2億6,999万円) ● 防災行政用無線の工事費などに(2,380万円)
<p>総務費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 特別定額給付金の給付に(15億8,473万円) ● 庁舎等建設費に(1億1,244万円) ● ふるさと納税の推進に(8,074万円) ● コミュニティバス等・路線バスの運行維持に(3,695万円) ● 定住促進奨励金に(2,640万円) 	<p>教育費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 小中学校の情報機器購入やネットワーク整備事業に(1億5,540万円) ● 公民館大規模改修事業費に(2億4,986万円) ● 幼稚園利用給付事業に(3,114万円) ● 学校給食減免措置費に(1,521万円) 	<p>農工商費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 中小企業等への支援金の給付に(9,842万円) ● プレミアム付地域振興券発行に係る補助に(3,427万円)
<p>土木費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 下水道事業の補助に(2億7,452万円) ● 道路や橋の新設や整備に(1億1,873万円) ● 河川の整備に(385万円) ● 町営住宅の維持管理に(3,621万円) 	<p>農林水産業費</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 多面的機能支払事業に(3,553万円) ● 水田農業担い手機械導入支援事業に(1,021万円) ● 計画転作互助方式推進事業費に(714万円) ● 水路やため池の整備に(3,394万円) 	

財政健全化判断比率と資金不足比率

地方公共団体の財政の健全化に関する法律に基づき、毎年度、市町村の財政状況に関する指標を報告することが義務付けられています。令和2年度の鞍手町の財政状況に関する指標は次のとおりで、健全化基準を超えている会計はありません。

○財政健全化判断比率

単位：%

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
鞍手町の比率	—	—	8.8	なし
早期健全化基準	15.00	20.00	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	30.00	35.0	基準なし

※ (—) 表示は黒字

○公営企業の資金不足比率

単位：%

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
鞍手町水道事業会計	—	20.00
鞍手町流域関連公共下水道事業特別会計	—	20.00

※ (—) 表示は資金不足なし

実質赤字比率…一般会計等の赤字から財政運営の深刻度をみる比率／連結実質赤字比率…町のすべての会計の赤字から財政運営の深刻度をみる比率／実質公債費比率…借金の返済額等の大きさから資金繰りの危険度をみる比率／将来負担比率…町が抱える負債の残高から将来の財政への危険度をみる比率／資金不足比率…資金の不足割合から経営状況の深刻度をみる比率

特別会計 (収入) 55億6,412万円 (支出) 54億6,819万円

一般会計のほかに町には、特別会計と企業会計があり、どの会計も私たちの暮らしを支えるために役立っています。

国民健康保険事業特別会計

▷収入…18億6,831万円 ▶支出…17億7,373万円

自営業の人や退職者などの医療費を給付する会計です。主な収入は、保険税と県支出金。主な支出は、医療費や県に納める事業費納付金などです。

●対象者 2,406世帯 3,759人 ●1人当たりの医療費 402,081円



後期高齢者医療特別会計

▷収入…2億7,008万円 ▶支出…2億6,875万円

平成20年度から始まった75歳以上の人が入る後期高齢者医療制度を運営するために設けられた会計です。県内のすべての市町村が加入する福岡県後期高齢者医療広域連合が運営主体となり、町と協力して制度運営に当たっています。令和2年度の対象者は、2,826人です。



住宅新築資金等特別会計

▷収入…73万円 ▶支出…71万円

旧同和地区の住宅環境を改善するための会計です。収入は、貸付金の回収金。支出は、一般会計への繰入金です。



流域関連公共下水道事業特別会計

▷収入…8億5,821万円 ▶支出…8億5,821万円

生活環境の向上と河川の汚濁防止を目的に下水道を整備するための会計です。支出の約55.1%は、中山地区などの下水道管の整備に使われました。また、11.8%は、中間市に建設している終末処理場(中間市、水巻町、遠賀町との共同事業)の建設負担金や維持管理負担金です。



かがい施設維持管理運営費特別会計

▷収入…2,292万円 ▶支出…2,292万円

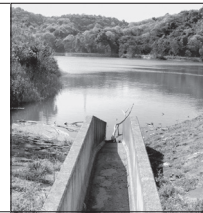
町内11か所に設置されているポンプの維持管理をするための会計です。収入は、財産運用収入や運営基金からの繰入金などです(令和2年度は、利息等700万円を積み立てています)。支出は、運転手の手当やポンプの維持管理費です。



谷山池パイプライン水利施設維持管理運営費特別会計

▷収入…810万円 ▶支出…810万円

農業用水を確保するために室木の谷山池から倉坂地区まで約13kmにわたって設置されているパイプラインを維持管理するための会計です。収入は、財産運用収入や運営基金からの繰入金などです(令和2年度は、利息等119万円を積み立てています)。



地方独立行政法人くらはて病院貸付金等特別会計

▷収入…25億3,579万円 ▶支出…25億3,579万円

地方独立行政法人くらはて病院(旧町立病院)への貸付金などを管理するための特別会計です。収入は、町が直接借り入れる町債や町債の償還に関してくらはて病院から受け取る負担金です。支出は、町が借り入れた町債をくらはて病院に貸し付ける貸付金や町債の元利償還金などです。



企業会計 (収入) 3億4,286万円 (支出) 3億2,741万円



水道事業会計

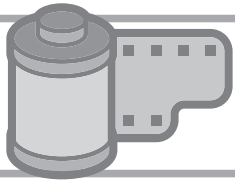
▷収入…3億4,286万円 ▶支出…3億2,741万円

水道事業の運営のために設けられた会計です。収入の大部分は、私たちが支払った水道料金です。支出は、安全な飲み水を作るための費用です。

●給水戸数 6,620世帯 ●給水人口 13,770人



※数字は四捨五入しているため、必ずしも合計と一致するとは限りません。



ミドリムシで世界を救う!!

▶鞍手中学校1年生を対象にキャリア教育講演会

9月27日、株式会社ユーグレナの出雲充代表取締役社長がキャリア教育講演会を行いました。「持続可能な社会の実現」というテーマで講演した出雲社長は、自身が大学生の頃に栄養失調で苦しむ人たちを見て、栄養のある作物を届けたいと決意した実体験などの話をしました。そして生徒たちは、不可能と言われていたミドリムシ（学名：ユーグレナ）の培養に成功したこと、ミドリムシに多くの栄養素があること、多くの栄養失調の人たちを救っていることなどの成功談に熱心に耳を傾けていました。

新型コロナウイルス感染症対策により、リモートでの開催となりましたが、出雲社長との出会いが生徒たちの刺激になったことでしょう。鞍手中学校から、町を、世界を救う生徒が誕生するかもしれません。

功績が認められ

▶全国町村監査委員協議会より感謝状

9月1日、幸田喜孝鞍手町代表監査委員に福岡県町村監査委員協議会会長として協議会の発展に貢献した功績が認められ、全国町村監査委員協議会より感謝状が付与されました。

監査委員は、町の財務に関する事務が、法令に違反していないか、効率的に行われているかを監査し、その結果を住民に広く知らせる業務を行っています。

幸田氏は、平成19年6月に鞍手町代表監査委員に選任されて以来、現在まで監査業務に尽力されています。



いくつもの仕掛けを作動させ…

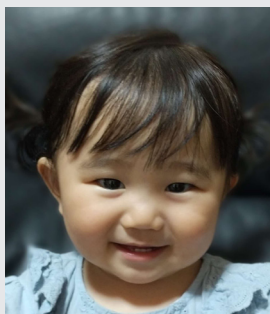
▶手作り木製おもちゃの寄贈

中間市在住の大石謙二さんより木製手作りおもちゃが寄贈されました。元々は孫のおもちゃを作ったことがきっかけで、少しずつ増設し、現在の大きさになったそうです。「孫も大きくなったので寄贈したいと思いました」と大石さん。

寄贈していただいたおもちゃは手作りの木製でゴルフボールを転がすことで次々と仕掛けが動きます。最後には木で造られた人形がそれぞれゴルフ、ボウリングやサッカーをする設計で、すべての仕掛けが成功するまで何度も遊ぶことができます。利用は、新型コロナウイルス感染症対策のため、事前の予約が必要です。ご予約の場合は、総合福祉センター保健棟☎42局8812番までお問い合わせください。

すくすく日記

11月生まれ



ふじいのののが 藤井乃々菜ちゃん

令和2年11月25日生まれ

ののちゃん1歳のお誕生日おめでとう!!いつも可愛い笑顔で家族を癒してくれてありがとう。これからも、すくすく元気に成長してね!!お兄ちゃんとも仲良くしてね!!(父 康友さん・母 奈緒さん・八尋)

お待ちしています

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。12月生まれは、11月10日(水)までに申し込んでください。申し込みや問い合わせは、役場政策推進課政策係☎42局2111番(jouhou@town.kurate.lg.jp)まで。

PC・スマホからの申し込みは下記ページへ <https://www.town.kurate.lg.jp/syukai/kouhou/sukusukunikki.html>



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。

「産炭地筑豊の歴史に学ぶ」講演会の参加者募集

● 鞍手の明日を紡ぐ会

講師に田川市石炭・歴史博物館館長森山沾一氏を招いて「産炭地筑豊の歴史に学ぶ」講演会を行います。講演会は、新型コロナウイルス感染症対策を行って開催します。ぜひ、ご参加ください。

● とき 令和3年11月14日

(日) 午後1時30分から

● ところ 中央公民館

● 講師 田川市石炭・歴史博物館館長森山沾一氏

● 問い合わせ 鞍手の明日を紡ぐ会

隅田知明 ☎(090) 45111局7879番まで



懐かしいあの人と再会 令和4年1月9日は鞍手町成人式

● 教育課生涯学習係

令和3年度の成人式を次のとおり行います。該当する人には12月初旬に往復はがきでご案内します。町内の中学校を卒業後に町外に転出している人で、鞍手町の成人式に出席を希望する人は、教育課生涯学習係までご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、開催内容等に変更が生じた場合は、ホームページ等でお知らせします。

● 対象者 平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの人

● 受付開始 令和4年1月9日(日) 午前10時30分

● ところ 鞍手町立体育館(予定)

● 問い合わせ 教育課生涯学習係まで

介護予防サポーター養成講座

● 鞍手町地域包括支援センター

介護予防のボランティアを育成する講座です。自分の健康づくりや地域のために役立つことを学んでみませんか。講座では、「ふつくらくらくらて体操」を使って毎回、運動をする予定です。全講座終了後に修了証を交付して、希望者には介護予防事業での活動を依頼します。地域づくりに興味のある人もぜひご参加ください。

● とき 令和4年1月17日から毎週月曜日(祝日を除く全9回)。時間は、午前10時から11時30分まで

● ところ 総合福祉センター管理棟研修室A B

● 対象者 町内在住の74歳以下の人で、開催場所に自分で来ることができる人

● 参加費 無料

● 募集人員 15人程度(定員になり次第締め切ります)

● 内容 ボランティアとしての心構えや高齢者の体の変化等

※定員になり次第、締め切ります。

※状況によって、日程等に変更が生じる場合があります。

※参加希望者には、後日に案内を個別に郵送します。

● 問い合わせ 鞍手町地域包括支援センター ☎43局3019番まで



介護予防サポーター養成講座の様子

広報ぎやらりー

すてきな作品をお待ちしています

粘土

森恵津子さん (新北)



石粉粘土で、植物を入れる鉢カバーを作成しました。着色はアクリル絵の具です。(縦21cm、横23cm)

洋裁

福山伸枝さん (洋裁教室)



胸元のヨークを切替えにしたボードネックラインのチュニックを作りました。柄合わせが大変でした。

木彫

隅田知明さん (木彫教室)



聖徳太子が16歳のときの説話をもとにした姿を表しています。材質は木曾檜で20cm位の像です。

洋裁

隅田三和さん (洋裁教室)



夏物の上着です。古い着物でいたみが多く、良いところを選んで作りました。

短歌

石松一葉さん (くらじ短歌会)

紫陽花の色幾多にも花手水 眼も清めて太宰府参り

コロナ禍、人ごみを避けて訪れた太宰府天満宮。手水舎から消えた柄杓の代わりに現れた花手水の感動を詠みました。



ほん 大好き

INFORMATION Book

今月新しく 入りました。

※ 11月の新刊は、1日(月)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・ガラスの海を渡る舟 (著=寺地はるな)
- ・疲れたら休めばいい、ということが何故こんなにもヘタクソなのだろう。(作・絵=ともえ)
- ・食卓で読む一句、二句。(著=夏井いつき/ローゼン 千津)

📖 子どもの本

- ・きつねのポケット (作=安孫子ミチ)
- ・とうもろこしぬぐぞう (作=はらしまみ)
- ・うんちしたあとどうなるの? (作=ジェーン・カーツ)

中でもこの本が **オススメ**です。

明日は結婚式

著=小路幸也

明日に挙式を控えた、井東春香と細井真平。偶然の出会いから愛を育んだ二人が、明日から夫婦になる。春香の両親と弟、そして祖母には、それぞれ春香に伝えたい思いがあった。一方、新しい家族を迎える細井家でも、実の母を早くに亡くした真平に今だからこそ話しておきたいことがあり…。結婚前夜を、当人たちとその家族の視点から紡ぐ感動の物語。



むかしむかしあるところに子ヤギが

文=ダン・リチャーズ

むかし、ある国の王さまと王妃さまが、妖精に「子どもがほしい」とお願いしました。「どんな子どもでもいいんです」…すると、やってきたのは1ぴきの子ヤギ。

王さまと王妃さまは、なんとか子ヤギを育てようとするのですが…。

子ヤギの世話をするのは大変です!! 無事に、「家族」になれるでしょうか。



子どものお話の会お休みのお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により
11月の子どものお話の会はお休みします



著 森乃おと
草の辞典



作 林 木
二番目の悪者

この辞典は、野の草花を193種取りあげている。小さい本だが可憐な草花が花言葉も添えられて、まるで宝石をちりばめた様に納められている。第二章(草のこと葉)では草花にまつわるすてきな言葉が並び、コラムでは草花を利用した楽しみ方を紹介している。第三章では、葉草、毒草がまとめられている。野草の草花は、すぐ近くにあり心をいやしてくれる。

真っ赤な表紙に金色のライオン。帯には「考えない、行動しない、という罪」とある。金色のたてがみを持つライオンは自分こそが王になる資格があると胸をはる。ところが、やさしい銀のライオンの噂が入る。金のライオンの嘘が白を黒に変えていく。みんなの口にはのぼり、うわさは静かに拡散する。誰かにとって都合のいい嘘が世界を変えてしまふことさもある。このネット社会、真実をみきわめないで善良な者でも2番目の悪者になってしまう。

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、新たな人との出会いの始まり。広がる本だんでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介します。今月の紹介者は松浦みち子さんです。

広がる本だん

ADVICE Health

Dr. 福本の

調子はいかが？

くらで病院 ☎42局1231番

くらで病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



最近一瞬だが、ぼーっとして呼びかけても返事をしないことがある。(78歳・男性)

ぼーっとする原因は？

一過性の意識消失発作。なかでも心原性失神（アダムス・ストークス症候群）の疑いがあります。

アダムス・ストークス症候群とは、不整脈が原因で脳への血流が減少し、めまいや意識消失を起こす状態のことです。ちなみにアダムス・ストークス症候群についての由来ですが、1800年代前半に Adams R と Stokes W がそれぞれ徐脈に伴う失神発作の症例を報告したことに由来しています。

アダムス・ストークス症候群は色々な不整脈が原因で起きます。代表的なものは、数秒間

の脈の停止、著しい徐脈、頻拍発作、急性心筋梗塞やその他の疾患で起きる重篤な不整脈などです。

症状は様々で、一瞬ぼーっとする程度の軽いものから、眼前暗黒感（目の前が真っ暗になる）、めまい、ふらつきを生じるもの、さらには気を失って倒れてしまうこともあります。完全に心臓が止まってしまいうような重篤な状態にいたる場合もあります。

診断は？

一般的な心電図検査や24時間記録（ホルター）心電図検査、心臓超音波検査等を行います。必要な場合には心臓電

気生理学検査や植え込み型心電計（ループレコーダー）等が行われることがあります。

治療方法は？

症状の原因となる不整脈の種類によって異なりますが、内服治療を試すことがあります。有効でない場合はペースメーカー植え込み術やカテーテル心筋焼灼（アブレーション）術、植え込み型除細動器などが必要になります。

軽いめまいや意識低下などを自覚された場合には放置せず、心電図検査、心臓超音波検査、24時間ホルター心電図検査を受けられることをお勧めします。なお症状のみから



ぼーっとするのは不整脈による意識消失発作が原因のことがあります。軽いめまいのような症状でも重篤な不整脈の可能性があります。放置せず医療機関へ受診されることをお勧めいたします。

【アドバイザー】

福本 久昭・ふくもと ひさあき・平成3年久留米大学第三内科（現心臓血管内科）入局。久留米大学病院、国立別府病院、社会保険久留米第一病院、宗像水光会総合病院、井上会篠栗病院等歴任、令和3年5月からくらで病院循環器内科に勤務。



年金の

そこが知りたい

役場国保年金係 ☎ 42局2111番

国民年金からのお知らせです



Support

COMMENT

免除された
保険料を
追納すると
年金額を
増やせます

60歳になる前に
退職したときは
国民年金の
手続きを
忘れずに

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。

60歳になる前に勤務先を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。また、退職した人に扶養されていた60歳未満の配偶者も種別変更の届出が必要となります。

届出をしないままですと、年金額が少なくなったり、万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、手続きはお早めにお済ませください。

●手続きに必要なもの

年金手帳、離職票または雇用保険受給資格者証（ある人のみ）

●保険料額

国民年金の保険料は月額16,610円（令和3年度）です

※保険料の納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。詳しくはお問い合わせください。

●11月30日は「年金の日」です

ねんきんネットやねんきん定期便で、自分の年金記録や受給見込額を確認してみませんか。詳しくは日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp/n_net/）で確認することができます。

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料について10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができ、追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

ただし、免除の期間の翌年度から起算して3年目以降の保険料を追納する場合には当時の保険料に一定額が加算されます。また、既に老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません。

追納には申し込みが必要です。お近くの年金事務所（直方年金事務所）へご相談ください。

●手続きに必要なもの

マイナンバーカード
または通知カード、
運転免許証等、
年金手帳



●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所 ☎ 22局0891番まで



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後も事業が中止、または変更となる場合があります。

総合健診(特定健診 各種がん検診)について

今年度最後の集団健診です。生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

●集団健診(健診) 日程

期日	場所
令和4年1月23日(日)、24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分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧くださいのうえ、受診してください。

●**申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので、電話でご連絡ください。また、申込書が自宅に届いている人は、必要事項を記入して返送してください。申込書は、ご希望の健診日の1か月前までに返送してください。

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

乳幼児健診・相談

11月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

●**とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください。

●**ところ** 総合福祉センター保健棟

●**内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

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

区分	期日	対象児
4か月健診	11月9日(火)	令和3年6月17日から 令和3年7月12日生まれ
1歳半健診	11月4日(木)	令和2年4月8日から 令和2年5月4日生まれ
3歳健診		平成30年10月8日から 平成30年10月13日生まれ
	11月11日(木)	平成30年10月14日から 平成30年11月4日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別で通知しています

高血圧に気をつけましょう!!

11月に入り、日に日に寒さが増してきますが、寒くなると、血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。

血圧が高めの方は、寒さを感じたり、冷たい水をさわるなどの刺激で血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。次のような状況では特に注意が必要です。

●**注意が必要な状況** ①寒い屋外に出た時②熱いお風呂に入った時③暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い所へ移動した時④夜間トイレに起きた時や早朝に起きた時

血圧とは?高血圧とは?

血液が血管を流れる時に血管の内壁にかかる圧力を「血圧」といいます。心臓がギュッと縮んで勢いよく血液が動脈に流れる時の数値が上の血圧(収縮期血圧)、血液を送り出した後に心臓が広がって動脈にかかる圧力が低い時の数値が下の血圧(拡張期血圧)です。

高血圧とは、医療機関で測定した時は、上の血圧が140以上、または下の血圧が90以上、家庭で測定した時は、上の血圧が135以上、または下の血圧が85以上の場合を言います。

毎日、家庭血圧を測って記録しましょう!!

血圧計は上腕で測定するタイプがおすすめです。

●**測定のポイント** ①カフは心臓と同じ高さで巻いて測定する②椅子に座って1~2分経ってから測定する

●**測定のタイミング** 1日2回(朝・夜)測定しましょう▷朝=起床後1時間以内、トイレに行ったあと、朝食の前、薬を飲む前▷夜=寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける。

※血圧は高くても自覚症状がありません。放っておくと脳卒中や心筋梗塞、腎不全など重大な病気を引き起こす場合があります。血圧が高い場合は医師に相談しましょう。

塩分のとりすぎに注意しましょう!!

高血圧の対策で重要なのが「減塩」です。

健康な人の適切な食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。さらに、高血圧の方は6.0g未満と厳しく設定されています。薄味を心がけ、めん類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取はできるだけひかえましょう。

**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

- **国民健康保険税・納付**
分
- **後期高齢者医療保険料**
第5期分
納期限は11月25日(木)
です。納期限を過ぎると
督促状を送付します。督
促手数料は1通につき
100円です。
- **問い合わせ** ▽税Ⅱ役場
税務住民課収納係▽保
険料Ⅱ役場保険健康課
公費医療係まで



今月の納税・納付

- **必要なもの** 納税通知
書、通帳、通帳届出印
 - **取引金融機関** 直鞍農業
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** 役場税務住
民課収納係・保険健康
課公費医療係まで
- と金融機関へ行く手間が
いらず、納め忘れもなく
て安心です。毎月15日ま
でに手続きをすれば翌月
の納付期限から口座振替
ができます。どうぞご利
用ください。口座振替依
頼書は町内の金融機関や
役場税務住民課・保健健
康課にあります。

くらし

情報

Calendar 2021

11

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				

☎ 問い合わせ先 ☎

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

直鞍地区障がい者基幹相談
支援センター
「かのん」
をご存じですか



INFORMATION Support

直鞍地区障がい者基幹相談支援センター かのんでは、障がいのある人たちが地域で安心して暮らせるように支援しています。

～ひとりで悩まないで～

どんなことでも、まずはお気軽にご相談ください

子どもの
発達、行動が
気になる

どんな
サービスが
あるの？

仕事や
活動がしたい

住み慣れた
地域で
暮らしたい

親亡き後の
ことが心配

- **総合相談・専門相談** 障がいのある人からの悩みごとはもちろん、ご家族、関係者からの心配ごともお受けします。
- **権利擁護・虐待防止** 障がいのある人の権利擁護や虐待に関するご相談をお受けします。

オンライン相談を始めました

障がいに関する悩みごとや困りごとについて、LINE でのビデオ通話や Zoom を使ったオンラインでの相談を始めました。

なお、オンラインでの相談には、事前に予約が必要です。相談を希望する場合は、直鞍地区障がい者基幹相談支援センターかのんのホームページにある「相談受付フォーム」に必要事項を記入の上、申し込みください。

直鞍地区障がい者基幹相談支援センター かのん
〒822-0026 直方市津田町7番20号 直方市健康福祉課別館
☎ 24局 1551 番 FAX 24局 1552 番まで
開所日時：毎週月曜日から金曜日までの午前8時30分から午後5時まで(祝日は除く)

個人事業主の皆さんへ

個人事業税第2期分の納期限は11月30日(火)です。個人事業税の納税は、地域の特性を生かした地方創生、皆さんの安全・安心の向上を図るために役立てられています。忘れずに納めましょう。

●問い合わせ 口座振替の利用方法など詳しくは、飯塚・直方県税事務所事業係 ☎(0948)

税務署からのお知らせ

21局4903番まで
令和3年分の年末調整説明会は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止や行政手続きのデジタル化への対応を踏まえ、開催を取りやめさせていただきます。

●問い合わせ 直方税務署 法人課税部門 ☎(0949) 22局0880番まで

今後は動画配信を中心とした「いつでも」「どこからでも」必要な情報を得られます。

今月の補聴器相談日

11月の補聴器相談が次



給水装置の指定工事業者を更新しました

指定給水工事業者の資質の維持・向上を目指して「水道法の一部を改正する法律」が改正され、「鞍手町水道事業指定給水装置工事業者」の指定について5年ごとの更新制度が段階的に実施されます。本年度は21社が更新を行いました。

事業者名	住所
(有)入江設備	水巻町下二西2丁目1番1号
(有)直原設備工業	宗像市武丸958番地3
大山土木(株)	鞍手町大字新延2603番地1
(有)都設備	北九州市八幡西区白岩町12番19号
(株)三新建設	鞍手町大字中山2420番地1
(有)佐伯工務店	遠賀町旧停1丁目6番7号
親和産業(株)	岡垣町大字糠塚360番地
吉岡設備	宮若市金丸747番地10
(株)福田工務店	遠賀町大字木守966番地
岩下住設	田川市大字弓削田868番地8
中嶋工業	中間市通谷2丁目7番28号
小池設備工業	福智町神崎1577番地3
ハシグチ設備	直方市大字下境1358番地
(株)敷田水道設備	北九州市八幡西区上香月1丁目12番10号
浜設備	岡垣町旭台4丁目10番2号
(株)山崎工務店	北九州市八幡西区浅川学園台2丁目12番15号
(有)嶋田設備	直方市大字植木2217番地の4
(有)筑菱冷熱	直方市大字下境3786番地2
(有)河村設備	直方市大字山部758番地16
第一設備工業(株)	北九州市八幡西区筒井町9番14号
日栄設備販売	北九州市八幡西区御開1丁目16番26号

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) ▼

●問い合わせ 直方税務署 法人課税部門 ☎(0949) 22局0880番まで

相談

●役場での相談は、受付順の番号札を配布します。

●くらすで病院での相談 ▼とき 11月4日(木) 午後2時から4時30分まで (九州リオン) ▼

●とき 11月25日(木) 午後2時から5時まで (あそろ補聴器)

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉係またはくらすで病院まで

ひとりご悩まなごで…
あなたの悩みを
いっしょに考えます

11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 11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

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉係まで

社会福祉協議会の無料法律相談

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 11月10日(水) ▼受付(順番の抽選) 11月10日(水) 午後0時45分から11月11日(木) 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

ひとりご悩まなごで…
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。

●新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来場する場合は、マスク等着用の感染予防をお願いします。

●とき 11月25日(木) ▼受付 11月25日(木) 午後0時45分

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

特設人権相談所を開設します

12月4日から10日までの1週間は人権週間です。福岡法務局直方支局では、次のとおり人権週間に合わせて特設相談所を開設し、法務局職員と人権擁護委員が人権についての相談に応じます。

●とき 12月3日(金) 午前10時から午後3時まで

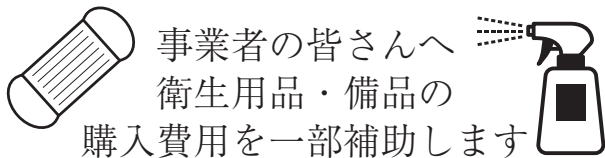
●ところ 総合福祉センター

●相談内容 家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、いじめや差別など

●問い合わせ 福岡法務局直方支局 ☎22局1144番まで

●犯罪被害者相談電話『心のリリーフライン』

11月25日から12月1日までには犯罪被害者週間です。福岡県警察では、犯罪の被害にあった人の心のケアを行う専用の窓口を開設しています。電話には臨床心理士が



事業者の皆さんへ
衛生用品・備品の
購入費用を一部補助します

新型コロナウイルス感染症対策事業

町では、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、事業に必要なマスク・消毒液など衛生用品や空気清浄機などの備品を購入した場合の費用の一部を次のとおり補助します。

- **対象者** 中小企業・農業事業者、医療・福祉事業者など（個人・法人は問いません）
- **補助の要件** ①現に事業を営んでいる事業者（鞍手町内に住民登録があり町外で事業を営んでいる者を含む）②購入した消耗品などが国や県など他の補助金を受けていないこと など
- **購入対象期間** 令和3年4月1日から令和4年1月31日まで
- **補助額** 購入費（消費税および地方消費税を除く）の5分の4。補助額の上限は5万円
- **申請期間** 令和3年11月1日から令和4年1月31日まで
- **問い合わせ** 申請方法は、町のホームページをご確認ください。詳しいことは、役場地域振興課（中小企業・農業事業者）、福祉人権課（福祉事業者）、保険健康課（医療事業者）まで

対応します。

- **受付時間** 平日午前9時から午後5時45分まで
- **相談電話番号**（092）632局7830番

※性犯罪被害相談電話「#8103」も24時間体制で相談に応じます。

- **問い合わせ** 直方警察署 ☎（0949）22局0110番まで

**全国二斉
女性の権利ホットライン
強化週間**

11月12日から18日までの7日間は「女性の権利ホットライン」強化週間として、夫・パートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けています。

- **とき** 11月12日（金）から18日（木）までの7日間▽平日 午前8時30分から午後7時まで
▽土日 午前10時から午後5時まで
- **相談方法**（0570）070局810番へ電話 ※法務局職員と人権擁護委員が相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずにご相談ください。
- **問い合わせ** 福岡法務

局人権擁護部 ☎（092）739局4151番まで



**総合福祉センター
ふれあい棟の休館日**

総合福祉センターの勤労者ふれあい棟（体育館）の11月の休館日は、次のとおりです。なお、21日（日）は総合福祉センター全館が休館日となります。

- **休館日** 1日（月）、8日（月）、15日（月）、21日（日）、22日（月）、29日（月）です。

- **問い合わせ** 社会福祉協議会まで

**介護用品等の
給付事業を
実施しています**

町では、次の要件をすべて満たしている人を対象に、介護用品の給付サービス事業を行っています。

- **対象者** ①町の介護保険被保険者で介護保険の認定がある在宅の65歳以上の入居または65歳未満の初老期認知症に該当する人②介護保険認定時の主治医の意見書に尿失禁ありと記載があり、おむつが必要な人、または実態調査により失禁ありと認められた人③町内に住民票があり居住している人

**自衛官等採用試験を
行います**

自衛隊飯塚地域事務所では、次のとおり採用試験を行います。

- **高等工科学校（一般）**
▽受付締切 令和4年1月14日（金）▽試験期日（予定） 令和4年1月22日（土）及び23日（日）▽試験会場 部外施設予定
- **第5回自衛官候補生**
▽試験期日（予定） 令和4年1月30日（日）及び31日（月）

※自衛官候補生の試験は、現在募集を行っているものを含め、定員に達し次第中止になります。

- **応募資格等**、詳細はお問い合わせください。
- **問い合わせ** 自衛隊飯塚地域事務所 ☎（0948）22局4847番まで

**木造戸建て住宅の
耐震化を支援します**

地震による木造戸建て住宅の倒壊を防ぐため、県では次のとおり令和3年度に行う耐震改修工事等にかかる費用の一部を補助します。

- **交付要件** 昭和56年5月31日以前に建築または着工された鞍手町内に建つ2階建て以下の1戸建ての住宅であること

※要件はこのほかにもあります。

- **申込み・問い合わせ** 役場建設課建築係まで

Q-SAN
九龍・東方ガス企業グループ

住まいるフェア
2021

開催日時 **2021.11.13 SAT**・**14 SUN**
10:00~17:00 10:00~16:00

キャンペーンセール期間
2021年11月1日①~12月24日②

開催場所 Q-SANこちビル特設会場
直方市新町3丁目3-10

新型コロナウイルス感染予防対策を講じての開催となります。

サイトは「Q-SANモール」で検索！

もしくは、 右記QRコードより

完全来場予約制

75歳になる前に
後期高齢者医療に
加入できます

一定の障がいがある65歳以上74歳以下の人は、申請すると後期高齢者医療制度に加入できます。後期高齢者医療制度の被保険者になるかならないかにより、加入する医療保険、保険料、一部負担割合などが異なります。

●問い合わせ 役場保健健康課公費医療係まで

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

町内の
交通事故
発生状況



【9月中】	【累計】
件数 2件(-5)	件数 46件(-5)
死者 0人(±0)	死者 0人(±0)
傷者 2人(-8)	傷者 56人(+4)

(カッコ内は前年比)

- 巡回
交通事故
相談**
- とき 11月10日(水)
午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
 - ところ 中間市役所別館
 - 問い合わせ 福岡県交通事故相談所
☎(092)643局3168番まで

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ようとした場合、「国保が使えません」と言われることがありますので、ご注意ください。

●問い合わせ 役場保健健康課国保年金係まで

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
※要件はこのほかにもあります。

ひとり親家庭等の
就業を支援します

福岡県ひとり親サポートセンターでは、次のとおり、ひとり親家庭のお母さんやお父さん、または、かつて母子家庭だった寡婦の人を対象に講習会を行います。

●強度行動障がい支援者養成研修 ▼とき 12月11日(土) から令和4年1月8日(土)までの間の祝日を除く4日間▼ところ 飯塚市立岩交流センター▼定員 1名

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

【9月中】	【累計】
刑法犯総数 59件(+3)	刑法犯総数 459件(+42)
車上ねらい 8件(+6)	車上ねらい 43件(+21)
部品ねらい 6件(-5)	部品ねらい 62件(-9)
住居対象侵入窃盗 6件(+1)	住居対象侵入窃盗 43件(-12)

(カッコ内は前年比)

休日の夜間の体調不良は
急患センターへ

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

●問い合わせ 直轄急患センター
☎28局2840番まで

休日
在宅医



診療時間は、午前9時から午後5時までです。休日在宅医は、変更になることもありますので、事前に電話でご確認ください。

直方鞍手医師会ホームページよりご確認ください。

http://chokuan-medical.jp/
touchoku/touchoku.cgi



8人(書類選考。ただし開講人数に満たない場合は中止) ▼受講料 無料(ただし、教材費等は自己負担) ▼申込締切 11月25日(木) 必着▼託児 有(事前予約制)

●問い合わせ 福岡県ひとり親サポートセンター 飯塚プラランチ ☎(0948)21局0390番まで

栄養はバランスよく
お弁当配達サービス
行っています(夕食分)

町では、老衰や身体障がい、病気などの理由で調理をすることが難しい高齢者・障がい者を対象に、次のとおり栄養バランスのとれた夕食のお弁当配達サービスを行っています。

●対象 65歳以上でひとり暮らしの人、高齢者の

みの世帯の人、身体に障がいがある人(18歳以上で身体障害者手帳を持っている人) など(事前に実態調査あり)

●配食日 月曜日から金曜日(曜日を指定できます)

●本人負担額 1食につき300円

●申込み・問い合わせ 役場福祉人権課高齢者支援係まで

農地の出し手、
受け手を募集します

農地中間管理機構を通じて、農地の貸借を行います。農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などをしたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。また、公的機

セレモニー・ホール
鞍心館
あんしんかん
鞍手町小牧2084-1(旧ダイヤブック)

※入会金(1万円)のみの
『鞍心会員』募集中!!

- ◆信頼・・・40年以上の経験!
- ◆真心・・・心のこもったお葬儀を!
- ◆安心・・・無理のないプランを!

問合せ先
(有)花六葬儀社
鞍手町大字中山3024-42(昭和通り)
0120-41-8769



STOP!!子ども虐待

11月は児童虐待防止推進月間です

子どもへの虐待は、子どもの成長・発達に悪影響を与えます。虐待には、殴る蹴るなどの身体的虐待、食事を与えないなどのネグレクト（育児放棄）、言葉で脅すなどの心理的虐待、性的虐待があり、しつけとは異なるものです。



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

心理的虐待には、子どもの目の前で激しい夫婦喧嘩も含まれ、全虐待通告件数の約半数が「暴力等の目撃」によるものです。

児童虐待の通告は全ての国民に課せられた義務です!!

虐待を発見したときやサインに気づいたときは、役場や児童相談所へ連絡してください。

- **子どもからのサイン** ▷衣服やからだがかいつも汚れている▷不自然な傷や打撲のあとがある▷けがが続いている▷夜遅くまでひとりで家の外にいるなど
 - **保護者からのサイン** ▷子育てに拒否的・無関心▷子どものケガについて説明が不自然など
 - **問い合わせ** ▷子育てに関する相談窓口＝役場福祉人権課児童人権係又は嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所家庭児童相談室 ☎(0949)23局2028番まで▷虐待かと思ったら＝宗像児童相談所 ☎(0940)37局3255番又は全国共通ダイヤル189番まで
- 子どもの生命にかかわるとき、緊急性が高いときは110番へ

ごみの不法投棄、ポイ捨ては犯罪です
不法投棄とは、廃棄物を適正に処理せず道路や空き地等に捨てる行為です。
町では、人目につきにくい場所や荒廢地などに

関のため、農地の出し手は確実に賃料が振り込まれて安心です。申込方法など、詳しくはお問い合わせください。
● **問い合わせ** 福岡県水田農業振興課 ☎(092)643局3474番または役場農政環境課農業振興係まで

「野焼き」とは、家庭ごみやせん定した枝などを屋外で焼却することです。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、罰則の対象となっています。

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など不法投棄の防止に努めています。
● **問い合わせ** 役場農政環境課生活環境係まで

「野焼き」とは、家庭ごみやせん定した枝などを屋外で焼却することです。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、罰則の対象となっています。

近隣に住む人へ迷惑をかけるためにも野焼きはやめましょう。
● **問い合わせ** 役場農政環境課生活環境係まで

女性に対する暴力をなくす運動

毎年11月12日から25日(女性に対する暴力撤廃国際日)までの2週間は、「女性に対する暴力をなくす運動」の実施週間です。

女性に対する暴力には、配偶者やパートナーから受ける暴力(DV)、性犯罪、セクシュアルハラスメント等の身体的なもの以外にも、ストーカー行為、大声で怒鳴る、脅す、避妊に協力しないなど、さまざまな暴力があります。

女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。

相手との関係が「つらい」「おかしい」と感じたら、1人で悩まずに、ご相談ください。

- **相談窓口** 相談窓口の詳細は福岡県ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。
- **問い合わせ** 福岡県配偶者暴力相談支援センター ☎(0949)22局4070番まで



無戸籍でお困りの人へ
無戸籍(戸籍に記載されていない)のため、各種行政サービスが受けられない
● **内容** 基調講演、自助グループ紹介、体験発表
● **基調講演講師** 医療法人和光会一本松かずかけ病院看護師長古田和弘氏
● **参加費** 200円(資料代)
● **問い合わせ** 筑豊アデイクションネットワーク会議(山方) ☎(090)1979局6273番まで

などでお困りの人は、法務局や市区町村の戸籍担当窓口、または福岡県弁護士会にご相談ください(相談無料、秘密厳守)。
● **相談窓口** ▽福岡法務局戸籍課 ☎(092)721局9334番(平日午前8時30分から午後5時15分まで) ▽福岡県弁護士会子どもの人権110番 ☎(092)752局1331番(土曜日午後0時30分から3時30分まで)
● **問い合わせ** 福岡法務局戸籍課 ☎(092)721局9334番まで

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認! 当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料) 受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



テーマ
「高血圧を予防する」

【れんこんの豚肉巻き大葉てんぷら】

■材料（6人分）

れんこん（360g）、豚ももスライス（しゃぶしゃぶ用）（360g）、塩（小さじ1）、こしょう（少々）、衣【大葉（30枚）、小麦粉（150g）、たまご（1個）、水（250cc）】、揚げ油（適宜）、大根おろし（300g）、くし形レモン（1個分）



■作り方

- れんこんは皮をむいて1cm幅の半月切りにして水にさらしてからレンジで5分くらい加熱する。大葉はせん切りにする。豚肉に塩、こしょうをふっておく。
- れんこんに豚肉をクルクル巻いて、薄力粉（分量外）を薄くつける。
- ボウルに衣の材料を入れて混ぜる。
- ②を③につけ、170℃の揚げ油でサクッと揚げる。
- 器に盛り、大根おろしとくし形に切ったレモンを添える。

【切干大根ときのこの豆乳みそ汁】

■材料（6人分）

豆乳（成分無調整）（300cc）、切干大根（30g）、生しいたけ（90g）、だし汁（600cc）、みそ（大さじ3）



■作り方

- 切干大根はさっと洗ってザク切りにする。生しいたけは軸を落として薄切りにする。
- 鍋にだし汁と①を入れてしばらく煮る。（2～3分）みそを溶きいれて豆乳を加え沸騰直前まで温める。

【そばの実ごはん】

そばの機能成分であるルチンは血圧降下作用が認められています。

■材料（6人分）

白米（2カップ）、そばの実（大さじ3）、酒（小さじ2）、塩（小さじ1/3）



■作り方

- 炊飯器に研いだ米、そばの実、酒、塩を入れて普通に炊く。

食塩の摂りすぎは血圧を上げ、
腎臓などの臓器にも負担をかけます。

減塩のコツ

- よく使う調味料の塩分を知る
- お菓子やパンなどの塩味を感じない食品にも注意
- 少しずつ減塩に慣らしていく
- 香り（スパイス、香味野菜）、コク（ナッツ類、ごま油）、酸味、辛味（粉山椒、カレー粉等）を利用
- 皿数を減らす（食材は増やしても品数は増やさない!!）
- 外食は前後の食事で調整する

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	文化の日 少年の主張大会（中央公民館）
4	木	1歳半健診（総合福祉センター、10ページ参照） 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、12ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照）
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	3歳健診（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、12ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
25	木	国民健康保険税（第6期分）、後期高齢者医療保険（第5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、12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	個人事業税（第2期分）納期限（12ページ参照）



●町の人口・9月の人の動き

・人口	15,387人	・出生	4人
・男性	7,307人	・死亡	16人
・女性	8,080人	・転入	32人
・世帯数	7,421世帯	・転出	40人

（令和3年9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局2111番 / ファックス（0949）42局5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <https://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <https://www.town.kurate.lg.jp/mobile>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate