

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～ ●年頭のごあいさつ……2 ●  
区・隣組(地域コミュニティ)に加入しよう!!……3 ●立地適  
正化計画……4～5 ●まちの話題・すくすく日記……6  
●ひろば・広報ぎゃらりー……7 ●ほん大好き……8 ●  
くらて病院・石井放射線科長の調子はいかが?……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・1月の  
カレンダー……16



## 待望の公園遊具が完成

鞍手公園に新しい遊具が設置されました。対象年齢は3歳からで  
す。ぜひご活用ください。

1

January  
2022  
No.745



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。



# 年頭のごあいさつ



鞍手町長 岡崎邦博

新年あけましておめでと〜ございませす。町民の皆様におかれましては、輝かしく希望に満ちた新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

町民の皆様からの負託を受け、町政に携わらせていただいて丸3年が過ぎました。この間、町長としての重責を感じつつも町行政の推進に努めて参りました。町民の皆様には温かいご支援とご理解、ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。

さて令和3年を振り返りますと、一昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症が猛威を振り、大きな影響を受けた1年となりました。

一方で、感染症ワクチンが2月から供給されるようになり、医療従事者や介護従事者などから接種を始め、5月から

## 謹んで新年のご祝詞を申し上げます

令和4年元旦

は一般の住民の方へも順次ワクチン接種を開始しました。11月末時点で12歳以上の接種対象者1万4073人のうち1万2255人(87.1%)が2回目の接種を終えました。ワクチン接種の効果もあり、徐々にではありますが感染拡大前の生活を取り戻しつつあるように思います。ただ、多くの専門家が第6波の襲来を予想しているほか、新たな変異株も確認されるなど、完全終息を迎えるまでには引き続き感染対策を行う必要がありますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

昨年は厳しいコロナ禍ではありましたが、多くの感動を与えてくれた出来事もありました。1年遅れで開催された東京オリンピック、パラリンピックやメジャーリーグで二刀流選手として大活躍した大

谷翔平選手がアメリカンリーグの最優秀選手(MVP)を受賞したことなどです。

また、地球の気候と地球温暖化の予測に関する物理モデルへの貢献が評価され、ノーベル物理学賞を受賞された眞鍋淑郎氏の研究は、温室効果ガスによる地球規模の気候変動の仕組みと脱炭素社会への取り組みに大きな影響を与えています。

日本は脱炭素社会への取り組みとして、2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロにする目標を掲げました。本町もこれを受け3月に県内6番目となるゼロカーボンシティ宣言を行いました。今後は、私の公約の一つである電力の地産地消に取り組みむことで脱炭素社会の実現を目指して参ります。

さらに未来を担う子どもたちの教育環

境の整備充実を図るため、8月に小学校の統合に向けたあり方検討委員会を設置いたしました。現在、委員を務めていただいています各小学校のPTAの代表者をはじめ関係委員の皆様からご意見をいただいているところです。

10月1日には新しく病院が開院いたしました。今後、くらで病院は地域住民の皆様への命と健康を守る中核病院として質の高い医療・介護サービスの提供を行っていくとともに、町と連携し万一の災害発生時には、福祉避難所として住民の皆様への命を守って参ります。

今年の大きな取り組みとしては、新しく病院の東側に、新庁舎、博物館別館(石炭資料展示場等)を整備する建設工事を開始し、令和5年度末の完成を目指して事業を進めて参ります。新しく病院と

新庁舎等により住民サービスが向上し、未来に向けて安心して暮らせる利便性の高い町になるよう努めて参ります。

また、国は令和4年度までにほとんどの住民がマイナンバーカードを保有することを想定し、行政手続のオンライン化などを可能にするデジタル社会の構築を目指し、「自治体DX(デジタル・トランスフォーメーション)」を推進しています。本町としてもデジタル技術を活用し、住民サービスの向上と事務の効率化が図れる自治体を目指してまいります。

さらに国はデジタル社会を推進していく中で、次世代データセンターの整備を急ぎ、進めようとしています。本町はいち早くこの情報を手し、データセンターを誘致するため福岡県及び直方市と連携して企業用地の整備を進めているところです。

今、鞍手町はハードとソフトの両面において変革の時を迎えており、令和4年はその重要な年になると考えております。残された任期において目標を一つでも多く達成し、小さくても心豊かで幸福度、満足度が高く、自信と誇りの持てる町の実現のため全力を上げて邁進して参りますので、ご指導、ご鞭撻のほどお願いいたします。終わりに、新しい年が町民皆様の飛躍の年となりますよう祈念申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



# 区・隣組（地域コミュニティ）に加入しよう!!

●問い合わせ 鞍手町役場総務課安全安心係 ☎42局2111番

## ●予期せぬ自然災害には、救助隊よりもご近所さん

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

## ●ご近所づきあいを見直そう

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

## ●地域コミュニティの核になるのは昔も今も区・隣組

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

## ●区・隣組に加入するには…

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

## ＊ ＊ 区・隣組の活動あれこれ ＊ ＊

### ●防犯灯の維持管理

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



### ●防犯活動

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

### ●環境美化運動

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



### ●地域課題の整理・対処

地域にある共通の問題への取り組みや解決のための方策などを地域の人々で話し合っています。



### ●親睦活動

盆踊りや敬老会、子ども会など地域の交流と親睦を深めています。また、町などが主催するスポーツ大会などにも参加し、地域同士の交流を深めています。



### ●情報の提供

回覧板や掲示板などで区・隣組の連絡を行ったり、県や町の広報紙、警察などその他の機関からのお知らせを配布したりするなど、生活に役立つ情報をお届けしています。



### ●支え合いの活動

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



鞍手町内には42の区があり、各地で地域の特色を生かしたユニークなイベント・活動が行われています。また、地域の伝統を後世に伝えていくため、区・隣組に加入されているみなさんが先頭に立って取り組んでいます。



## 人と人とのつながり 地域のつながりを大切に

地域コミュニティとは、地域住民が相互に交流し合う社会のことです。

この町の 未来へと続く 羅針盤

# 立地適正化計画



人口減少や高齢化が進む中、日常生活サービスの衰退や公共交通の確保・維持が地域の大きな課題となっています。地域が抱えるこの課題を解決するためには、居住や商業、医療、行政などの都市施設を集約したコンパクトな都市形成と持続可能な公共交通ネットワークの構築が必要です。町では、「鞍手町立地適正化計画」を策定し、この課題に対応したまちづくりを進めていきます。

2045年の町の人口は現在の6割に減少  
高齢化率は4割に

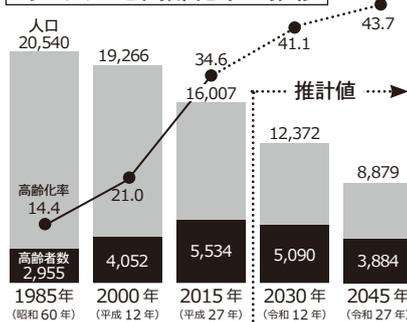
鞍手町の人口は、1985年（昭和60年）の2万5400人をピークに減少傾向が続いています。また、社人研※の推計では、23年後の2045年（令和27年）には、町の総

人口は8900人弱に、高齢化率は約44%になるとされています。

このままのペースで高齢化が進めば、多くの高齢者が日常生活で公共交通に依存せざるを得なくなり、また一方で、人口減少により公共交通事業者の撤退・縮小や、日常的に利用する商業、医療

などのサービス施設の減少が予測され、不便で住みにくい町になっていく可能性があります。

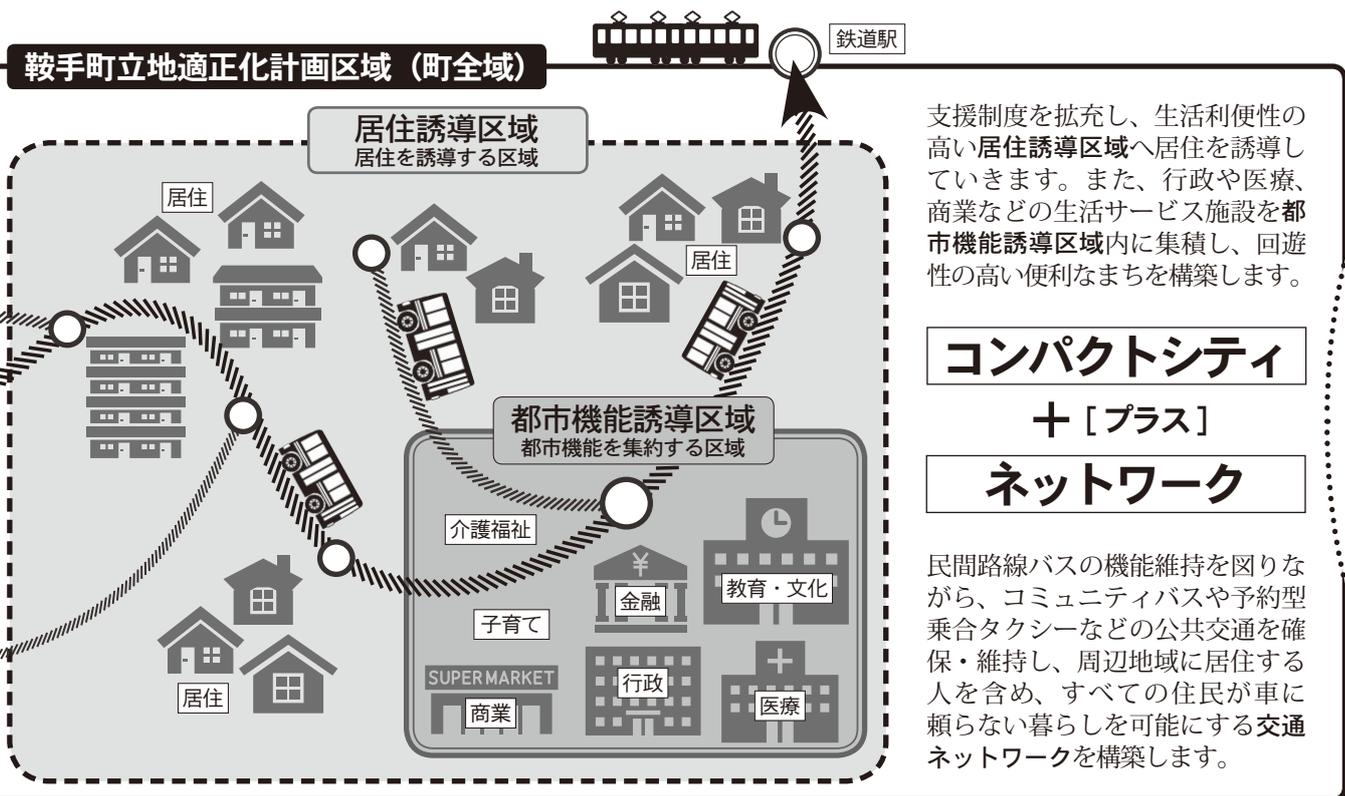
町の人口と高齢化率の推移



町では、このような課題を解決するため、居住の誘導や都市施設の集約、持続的な公共交通の構築に一体的に取り組む「コンパクトシティ+（プラス）ネットワーク」の考え方に基づく立地適正化計画を策定し、将来に向けたまちづくりを進めていきます。

居住や都市の誘導区域は長い年月をかけ、緩やかに誘導・集約する区域

立地適正化計画では、居住を誘導する居住誘導区域と行政や商業、医療などの都市施設を集約する都市機能誘導区域を定めています（下図）。



立地適正化計画が掲げるまちづくりの方向性

※社人研 国立社会保障・人口問題研究所

# 立地適正化計画(案)への 意見を募集します



町では、鞍手町立地適正化計画(案)への意見(パブリック・コメント※)を次のとおり募集します。

- **募集期間** 令和4年1月6日(木)から2月4日(金)まで
- **計画案の確認方法** 計画案は町のホームページに掲載するほか、次の公共施設で確認することができます
  - ▷ 役場庁舎(地域振興課)、中央公民館、総合福祉センター「くらの郷」
  - ▷ 町ホームページ(URL) = <https://www.town.kurate.lg.jp>
- **意見の提出方法** 意見は、①役場地域振興課窓口へ直接、②郵便またはファックスで提出してください。なお、計画案への意見は、指定された様式で提出してください。指定の様式は町ホームページからダウンロードすることもできます。また、意見は、町ホームページの専用フォームから直接入力して提出することもできます
- **問い合わせ** 役場地域振興課立地適正化係(〒807-1392鞍手町大字中山3705番地) ☎42局2111番まで

## ※パブリックコメント

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。

## 区域外で届出の対象となる行為(例)

### ○居住誘導区域以外で行う開発行為など

- ① 3戸以上の住宅を建築する目的の開発行為



**届出が必要**  
3戸以上の住宅の開発行為



**届出が必要**  
3戸以上の集合住宅の開発行為

- ② 1戸または2戸の住宅を建築する目的の開発行為でその規模が1,000㎡以上



**届出が必要**  
1戸の規模が1,200㎡の開発行為

### ○都市機能誘導区域以外で行う建築などの行為

計画に位置付けられた誘導施設を新築、改築したり、用途を変更する場合



**届出が必要**



- **届出が必要な行為**
  - ① 3戸以上の住宅開発や建築、1戸または2戸の住宅開発で規模が1,000㎡以上のもの
  - ② 誘導施設の開発や建築など

せん。ただし届出は、誘導区域以外の建築行為や開発行為を制限するものではありません。前の届出が必要になります(上図)。また届出は、誘導区域以外の建築行為や開発行為を制限するものではありません。

また、町が維持や誘導したい都市施設を誘導施設として設定しています。

この居住誘導区域や都市機能誘導区域は、居住や都市施設を強制的に立地させる区域ではありません。また、計画によって住宅や施設の立地場所を制限するものではありません。これから長い年月を

かけて、緩やかに誘導・集約していく区域です。

町では、令和2年6月に、有識者や住民代表、関係行政機関の代表者で「鞍手町都市再生協議会」を設置。町が抱える課題の抽出や目指すべき都市の考え方、居住誘導区域や都市機能誘導区域の設定、誘導施策などについて意見を

聞き、計画案を策定しました。

**区域外の一定規模以上の住宅開発などには届出が必要**

立地適正化計画は、令和4年3月に公表する予定です。この計画の公表後には、設定された居住誘導区域や都市機能誘導区域以外の地域で、次のような一定規模以上の住宅開発などを行う場合には、事前の届出が必要になります。

## ●居住誘導区域

商業、医療などの生活利便施設の持続的な維持を目的として、人口密度を維持するために居住を誘導する区域

## ●都市機能誘導区域

病院やスーパーマーケット、銀行、町役場、保育所などの都市機能を誘導・集約し、各種サービスの効率的な提供を図る区域

## ●誘導施設

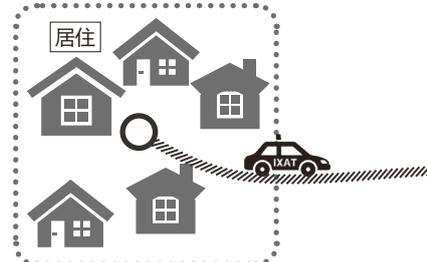
便利さを実感できるまちを実現するために都市機能誘導区域内に立地を誘導する施設。行政、介護福祉、子育て、商業、医療、教育・文化機能を持つ施設を位置付けている

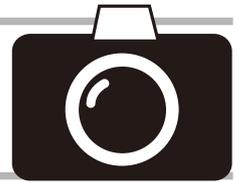
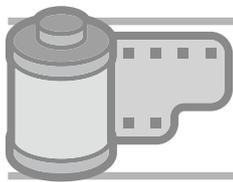
## 交通ネットワーク

コミュニティバスなどの公共交通を確保・維持し、町内どこからでも都市機能誘導区域へ移動できる公共交通体系を構築します



- ・ 民間路線バス
- ・ コミュニティバス
- ・ 予約型乗合タクシー





## 練習の成果を発揮して

▶ 鞍手武道館柔道クラブ部員が優勝

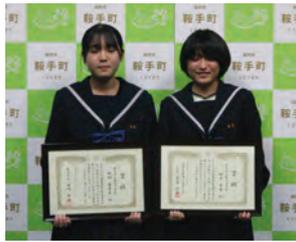
11月28日、福岡武道館で開催された第37回福岡県女子柔道選手権大会で5年生の部で福本琉南さん(室木小、写真左)が全5試合オール1本勝ちで優勝しました。また、4年生の部で立花ひかるさん(新延小、写真真ん中)1年生の部で加藤楓彩さん(植木小、写真右)が3位入賞しました。この大会は女子選手のみ学年別体重無差別での大会です。



## 税に関心を持って

▶ 「税についての作文」優秀作品合同表彰式

12月9日、役場で中学生の「税についての作文」の表彰式が行われました。これは若い世代に税への関心を持ってもらおうと国税庁と全国納税貯蓄組合連合会が毎年実施しているもので、田中希歩さん(鞍手中3年・写真右)が九州北部税理士会直方支部支部長賞を、田淵亜寿香さん(鞍手中3年・写真左)が鞍手町長賞を受賞しました。



## チームで掴んだ栄光

▶ 鞍手中学校ソフトテニス部が福岡県大会優勝

11月27日に行われた福岡県中学校新人ソフトテニス大会団体戦で鞍手中学校女子ソフトテニス部が優勝し、九州大会へ出場が決定しました。岡崎町長からも「九州大会も精一杯頑張ってください」とエールが送られました。また、テニス部主将の大山愛心さん(鞍手中2年)も「県大会で学んだことを活かして、九州大会も頑張ります」と決意表明していました。



## お仕事頑張ってください!!

▶ 園児から働く大人にかわいいメッセージ

11月22日、九州女子大学附属鞍手幼稚園の園児たちから勤労感謝の日のプレゼントをいただきました。プレゼントは「いつもおしごとありがとうございます」のメッセージが添えられた目もスタンドです。



今年は、残念ながら新型コロナウイルス感染症の感染防止のために園児たちの訪問はありませんでしたが、園児たちのメッセージは町長に届きました。ありがとうございました。

## 住まいの専門家が大集合

▶ 鞍手町すまいるフェア(個別相談会・空家見学会)

12月4日、総合福祉センターで鞍手町すまいるフェア(個別相談会・移住セミナー)が行われました。個別相談会では、鞍手町をはじめ、福岡県宅地建物取引業協会など住まいに関する専門的な知識を持つ13の機関・団体が空家所有者や移住希望者の相談に応じました。

また、移住セミナーは、東京会場と鞍手会場をZoomで繋ぎ、WEBで開催しました。カメラを通して鞍手会場の様子を東京会場に届けたり、東京会場からの質問に鞍手会場から専門家が相談に応じました。



## 21人の絆で九州大会に挑戦

▶ 鞍手G3が九州大会出場

7月に行われたドッジボールの福岡県大会で4位の好成績を収めた鞍手G3の九州大会出場が決定し、12月17日に役場で壮行会が行われました。壮行会では、キャプテンを務める藤原大豪くん(新延小6年)が「きつい練習に耐えて掴んだ九州大会。出場することができないチームメイトの分までボールに気持ちを込めて、プレーします」と意気込むとともに、活躍を誓っていました。



## すくすく日記



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。2月生まれば、1月11日(火)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。

## 男女共同参画社会の実現に向け

▶ 鞍手町男女共同参画推進委員を委嘱

性による差別的な扱いや男女共同参画の推進を阻害する要因によって人権が侵害された人の救済などの業務を行う男女共同参画推進委員。令和3年度から令和5年度までの3年間の推進委員を吉原育子弁護士と武寛兼弁護士に委嘱しました。



楽しかったこと、悲しかったこと、思い出、地域のできごと、イラストやマンガ、エッセイ、サークルのお誘い、趣味や宝物、広報へのご意見・ご感想など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。

## 目指せオリンピックピック!! 鞍手武道館柔道クラブの 部員を募集しています



● 鞍手武道館柔道クラブ  
柔道を通して心を鍛え、体を鍛え、技を磨こう!! 目指せ、オリンピックピック!! 見学や無料体験もできますので、お気軽にご参加ください。

- 対象者 幼児から中学生まで
- ところ 鞍手武道館柔道場
- とき ▼火曜日・木曜日 午後6時30分から8時まで ▼土曜日 午後3時から5時まで
- 問い合わせ 鞍手武道館柔道クラブ代表高崎慶司 ☎(0990)25888局0676番まで

## くらじ短歌会の参加者募集

● くらじ短歌会

皆で仲良く活動しています。気軽に見学に来てください。

- とき 第1金曜日午後1時から3時まで
- ところ 中央公民館
- 問い合わせ くらじ短歌会代表 石松一葉 ☎42局0701番まで

## 風船に託した人権の花

● 役場福祉人権課児童人権係

11月27日、「人権の花」運動の一環として剣北小学校の児童たちが春から夏にかけて育てたひまわりの種を収穫し、「エ」風船につけて飛ばしました。この日は天候にも恵まれ、風船は大空高く舞い上がり、熊本県産山村などから「風船を拾いました」と電話や手紙が届いています。



## 江戸時代の鞍手町の様子を のぞいてみませんか?

● 歴史民俗博物館「古文書の会」

歴史民俗博物館「古文書の会」が、江戸時代の鞍手町の庄屋が遺した文書を解読し、冊子としてまとめました。江戸時代の文書は、いわゆる「くずし字」で書かれており、現代の私たちが簡単に読むことが難しいものです。会ではそのくずし字を一字一字読み解いて、現代の文字にし、日ごろ古文書に親しんでいない人にも読みやすい文章にまとめました。発行した冊子の一部を先着順で無料配布いたします。詳しくは歴史民俗博物館にお問い合わせください。

- 問い合わせ 歴史民俗博物館 ☎42局3200番まで



## 26歳が聴いた仕事唄

● くらでの明日を紡ぐ会

仕事唄は、ユーモアたっぷりの皮肉で過酷な労働現場の鬱憤を晴らすように歌ったり、時にママの暮らしの良さを歌ったりした、当時の労働になくはならないものでした。26歳の新聞記者に、坑内外で唄われた仕事唄を聴いて感じたままを語って賞います。

- とき 1月16日(木) 午後1時30分から
- ところ 中央公民館
- 講師 丸田みずほ氏
- 問い合わせ くらでの明日を紡ぐ会・隅田知明 ☎(0990)45111局7879番まで

## 広報ぎやらりー

すてきな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。役場政策推進課 ☎42局2111番まで、ご連絡ください。

### リース

森恵津子さん (新北)



自宅庭のハーブで、お正月リースを作成しました。バラは粘土です。(高さ36cm、幅40cm)

### 洋裁

藤崎恒子さん



友だちよりもらった、カスリの着物で作務衣を作りました。

### 木彫

宿利清己さん



阿弥陀如来像です。月に2回仲間と彫っています。見学に来てみませんか。

### 絵画

高辻フサ子さん



干支の寅を書いてみました。寅は猛獣で人に好かれていないが、このくらで広報の中の寅はおとなしいです。ここから出て行きません。

### 短歌

矢野百合子さん

久留米美術館を訪れバラ園を散策してる時に出会ったバラです。大きく開いたバラに他のバラとなんとなく違うものを感じ、立札を見ると「プリンセスミチコ」とありました。香りをまとい、しばし佇んでいました。



## 今月新しく 入りました。

※1月の新刊は、4日（火）からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・ペッパーズ・ゴースト（著＝伊坂幸太郎）
- ・もっと『育ちがいい人』だけが知っていること（著＝諏内えみ）
- ・妻から哲学（著＝土屋賢二）

### 📖 子どもの本

- ・街どろぼう（著＝junaida）
- ・パ・パ・パ・パ パジャマ（文＝石津 ちひろ）
- ・きみはたいせつ（作＝クリスチャン・ロビンソン）

## 中でもこの本が オススメです。

### 星を掬う

著＝町田そのこ

小学1年の時の夏休み。母と二人で旅をして、その後、母に捨てられた――

ラジオ番組の賞金ほしさに、ある夏の思い出を投稿した千鶴。それを聞いて連絡してきたのは、自分を捨てた母の「娘」だと名乗る恵真だった。



### かいじゅうたちはこうやってピンチをのりきった

著＝新井洋行

注射、くらやみ、仲間はずれ、みんなの前ですること。この世は、こわいことだらけ。

不安や恐怖と共存する方法を、かいじゅうたちと一緒に考えます。ドキドキ、ざわざわを味方につける、とっておきの方法とは・・・？

絵本作家とドクターによる、これから生きる子どもたちのための絵本。



## 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

1月の子どものお話の会はお休みします



**伝説のエンドーくん**  
著＝まはら三桃

立99年の伝統校、市立緑山中学校2年生の各担任が書いた連作短編集です。勉強だけ教えていればいいわけではありません。しかし、指導する先生たちも悩み苦しみながら生きています。ひとりの大人だということを忘れてはいけません。先生たちは生徒からあだ名の洗礼を受けます。愉快なものもあれば、不愉快なものもあります。好むと好まざるにかかわらず、生徒の眼は厳しいです。いじめの現場に居合わせた美術の先生の言葉は胸にずっしりときます。校舎の中にはデイズニールランドの隠れミッキー的、エンドーくん落書きが教えきれないほどたくさんあります。緑山中学校の歴史が感じられる落書きが、悩んだとき天からのエンドーくんメッセージのように思えてきます。



**うちのちはなし**  
文＝日野原重明 絵＝村上康成

「いのち」についての授業です。95歳が10歳前後の子どもたちへ「いのちはどこにあると思いますか？」と問いかけます。みんなは口々に思ったことを答えます。あとがきの「いのち」と「ころ」に日野原先生は書いています。「いのち」は平等にあります。「いのち」をどう使おうかと決める「ころ」は見えませんが、見えないものこそ大切にすべきです。空気は見えませんが、人が生きるのに大切だというのに似ています。

この本を読み聞かせすると静かな空気に包まれます。10歳前後の子どもたちが「いのち」について考えているのを感じます。私自身も残っている「いのち」を子どもたちと一緒に考える瞬間でもあります。

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。広がる本たなでは、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。今月の紹介者は金子美代子さんです。

# 広がる本たな

石井放射線科長の

## 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



今度CT検査を受けます。被ばくの影響はありませんか？（50歳・男性）

### CT検査と放射線

CT検査は、身体の中をより詳しく調べるために行います。この検査は、放射線を利用し、僅かですが、放射線被ばくを受けることとなります。

まずは、放射線が身体に及ぼす影響について説明します。放射線の影響には、「確定的影響」と「確率的影響」があります。

#### 確定的影響

「確定的影響」は、一定以上の放射線を受けると稀に影響が生じる可能性があると考えられており、しきい線量（値）が存在すると考えられています。例えば、放射線の影響による一時的な脱毛は約4グレイ（Gy）≒4000mSi

リグレイ（mGy）の被ばくの後、2、3週間の潜伏期を経て、発生します。「確定的影響」では、しきい線量より低い線量ではいかなる放射線の影響も生じないことを前提としており、CT検査では、通常、しきい線量を超えるような放射線量を用いることはありません。

#### 確率的影響

「確率的影響」は、主に発がんについて示されたもので、しきい線量がなく、100ミリシーベルト（mSv）以上の被ばくでは、身体に受ける線量と比例して直線的にリスクが増加することが知られています。100mSvより低い被ばく線量では、発がんとの関係は今日でも確認されていません

が、非常に小さいながら直線的に増加すると推定されています。

#### 放射線検査

放射線検査は、得られる医療情報による利益がリスクより十分大きいと判断される場合に行います。また、放射線による検査を一定期間毎にお奨めすることもあります。定期的に検査することで病気や異変・治療効果などを適正に検出し、最善の治療につなげることに、皆さんの「生活の質」の保持・向上に寄与するためです。

二〇二〇年の医療法施行規則一部改訂により、すべての医療機関において、一部放射線診療機器（くらで病院での対象機器はCT装置のみ）に検査を受け

た人の被ばく線量を把握し、適切な被ばく線量になるよう一定期間毎にデータを収集、解析すること等が義務付けられました。

くらで病院でも検査を受けた人の被ばく線量を把握し、適切な被ばく線量になるよう一定期間毎にデータを収集しています。データ収集後、診断参考レベル（diagnostic reference level: DRL）と呼ばれる放射線診断で通常用いられる標準的な線量との比較を行い、適正な線量となるよう調整を行っています。また、小児撮影においては、くらで病院での検査数が少なく統計がとれていませんが、上限線量を診断参考レベル以下に設定しているため、必要以上に被ばくする心配はありません。



「アドバイザー」

石井英之・いしひでゆき・昭和61年より鞍手町立病院に勤務。現在はくらで病院放射線科長。

放射線検査は、得られる医療情報による利益がリスクより十分大きいと判断される場合に行います。どの医療施設でCT検査を受けられても、通常の検査では、身体に影響を及ぼすことはありません。



～令和4年度分の口座振替の申し込みはお早めに～

## 保険料の前納制度（前払い）をご利用ください

国民年金保険料額は月額16,610円（令和3年度）ですが、お支払方法によって割引料金が設定されています。

口座振替による前納制度を利用した場合、現金による毎月納付に比べて、1年度分前納で4,180円、2年度分前納で15,850円の割引となります。

便利でお得な口座振替による前納制度をぜひご利用ください。



### ●引き落とし方法は下記より選ぶことができます

- ① 2年分の前納（4月～翌々年3月分を4月末日に引落し）
- ② 1年分の前納（4月～翌年3月分を4月末日に引落し）
- ③ 6か月分の前納（4月～9月分を4月末日、10月～翌年3月分を10月末日に引落し）
- ④ 当月末振替（早割、納付期限よりも1か月早く引落し）
- ⑤ 翌月末振替（通常の口座振替）

### ■令和3年度 国民年金保険料納付額

	現金納付及び クレジットカード		口座振替	
		割引額		割引額
2年前納	383,810円	14,590円	382,550円	15,850円
1年前納	195,780円	3,540円	195,140円	4,180円
6か月前納	98,850円	810円	98,530円	1,130円
毎月（早割）	16,610円	割引なし	16,560円	50円
毎月（通常）	16,610円	割引なし	16,610円	割引なし

※ 納付額は令和3年度の実績で、割引額は保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

2年前納の割引額は、令和3年度、令和4年度の保険料を毎月納めた場合と比較した額です。

※ 令和4年度の保険料予定額は16,590円です（2月下旬に保険料額が確定します）。

### ●事前の申込みが必要です

新規に口座振替での前納制度を利用する場合や引き落とし方法を変更する場合は、申込みが必要です。基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳や納付書）、預金通帳、届出印をお持ちのうえ、役場保険健康課または年金事務所で申し込んでください。

4月末日引落しの前納分は2月末日、10月末日引落しの前納分は8月末日が申込期限です。なお、期限直前の場合は、年金事務所での申し込みとなる場合もあります。「前納制度」「口座振替」に関する詳しい内容は日本年金機構ホームページ（<http://www.nenkin.go.jp/>）をご覧ください。

※ 公的年金等源泉徴収票や国民年金保険料控除証明書の再発行は役場ではできません

●問い合わせ 役場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

健康や各種健診  
についての  
お知らせです



総合福祉センター保健棟 ☎42局8812 番

いきいき  
健康  
だより

# INFORMATION Health

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。

## 忘れていませんか？総合健診！！

今年度最後の健診です。

### ●総合健診（集団）日程

期日	場所
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10時30分まで
- 申込方法** 健診を希望する人は、**1月5日（水）**までに電話で申し込んでください
- 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・肝炎ウイルス）、結核検診、特定健診、基本健診
- 申込み** 総合福祉センター保健棟まで

## 献血のお知らせ

冬場は献血量が不足しがちです。ぜひ、皆様のご協力をお願いします。

- とき** 2月4日（金）午前9時から正午まで、午後1時から4時まで
- 対象者** 18歳から69歳までの人（65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験がある人）で、男女とも体重が50kg以上の人
- ところ** 役場玄関前

## 脳と血管の若返り教室参加者募集

- 対象者** 後期高齢者医療制度に加入する被保険者
- とき** 1月18日（火）と3月15日（火）  
午前9時30分から午後1時まで
- ※2日間の参加をお願いします
- ところ** 総合福祉センター保健棟
- 内容** からだの学習、昼食会、運動、脳年齢測定
- 持参品** 筆記用具、水分補給のお茶等、家庭血圧計（持っている場合のみ）
- ※動きやすい服装でお越しください
- 参加費** 無料
- 申込み** 1月11日（火）までに電話で申込み。定員（10名）になり次第、締め切り
- ※昨年度に認知症予防教室に参加した人は、今年度はご遠慮ください



## 鞍手町は高血糖の人が多い！！ 健診結果をみると、HbA1cの高い人が 645人（66.7%）もいました！！

鞍手町国民健康保険の人で、令和2年度に特定健診を受診した人は1,031人（38.8%）でした。コロナ禍の影響で受診率は下がりましたが、糖、血圧、LDLコレステロールに高い人が多くなっています。自覚症状がなくてもこれらの数値の高い状態が続くと全身の血管が傷んで動脈硬化が進行します。

HbA1cは過去1から2か月の血糖値の平均を表す糖尿病の検査項目です。糖尿病の初期には食前の血糖値は正常で、食後だけ高くなるパターンも多く、HbA1cは食後の高血糖に気づくのに有効です。糖尿病の発症リスクを高める要因は、血縁に糖尿病の人がいるなどの遺伝的要因と肥満や食べ過ぎ、運動不足などの環境要因があります。糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。定期的に健康診断を受けて血糖値の異常に早めに気づき、生活習慣の改善に取り組むことで、糖尿病の発症や重症化を予防することができます。今年度、まだ特定健診を受診していない場合は、集団健診か医療機関での施設健診（個別健診）を申し込みください。

## 乳幼児健診・相談

1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、気軽にお問い合わせください

区分	期日	対象児
4か月健診	1月13日（木）	令和3年8月17日から 令和3年9月15日生まれ
7か月健診	1月27日（木）	令和3年5月21日から 令和3年7月1日生まれ
12か月健診		令和3年1月1日から 令和3年1月31日生まれ
1歳半健診	1月6日（木）	令和2年6月3日から 令和2年7月6日生まれ
3歳健診		平成30年12月3日から 平成31年1月6日生まれ

# くらしの

# 情報

Calendar 2022 1

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ☎ 問い合わせ先 ☎

- 鞍手町役場…42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

## 税等



### 今月の納税・納付

- 国民健康保険税―第8期分
  - 町県民税―第4期分
  - 後期高齢者医療保険料―第7期分
- 納期限は1月25日(火)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
- 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

と金融機関へ行く手間がいらす、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・保険健康課にあります。

- 必要なもの 納税通知書、通帳、通帳届出印
- 取引金融機関 直鞍農業協同組合、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

### 直方税務署より 令和3年分 確定申告について

令和3年分の確定申告は、新型コロナウイルス感染症対策により、確定申告会場への入場の際、「入場整理券」が必要です。会場の混雑緩和のため、入場整理券の配付状況に応じて、早めに受付を終了し、後日の来場をお願いする場合がありますので、ご協力をお願いいたします。

### ● 入場整理券の取得方法

当日配布またはLINEアプリによる事前発行

※LINEアプリによる事前発行は、来場希望日の10日前から可能

新型コロナウイルス感染症防止の観点から、自宅でできるe・Taxを使った確定申告をお勧めしています。国税庁ホームページでは、スマホ・パソコンから確定申告書を送信(提出)できます。この機会に、ぜひ、ご利用ください。

- 問い合わせ 直方税務署 ☎ 22局 0880 番まで

### 土地・家屋の用途や 床面積などの 変更届出を忘れずに

土地や家屋の所有者で、令和3年1月から12月までの間に次のような変更があった人は、忘れずに届け出て下さい。「土地の利用状況(地目)が変わった人」、「家屋の増築・解体などにより床面積などの変更があった人」、「家屋を取り壊した人」、「登記されていない家屋の所有権を移転(売買・贈与・相続)した人」。

## 水道管の凍結に備えましょう

### 凍結した水道管に熱湯は「厳禁!!」

寒さが厳しくなると水道管が凍結して破裂するおそれがあります。露出した水道管には保温チューブを巻く、寝る前に糸が引く程度で水を流したままにする、メーターボックス内には、ビニール袋に布や新聞紙をまるめたものを詰めると凍結の予防になります。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、かえって破損してしまう恐れがありますので、ご注意ください。

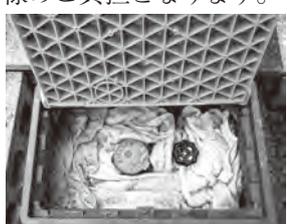
万一、宅地内で水道管が破裂した場合は、メーターボックス内にある止水栓を右に回して(時計回り)水を止め、指定給水装置工事店に依頼し、修繕することになります。なお、費用については、お客様のご負担となります。

また、道路内に敷設された水道管の漏水については、下記までお問い合わせください。

- 問い合わせ 役場上下水道課上下水道工務係まで



(図1)



(図2)





### 総合福祉センター ふれあい棟の休館日

総合福祉センターと勤労者ふれあい棟(体育館)の1月の休館日は、次のとおりです。なお、年始は1月4日(火)からの開館となります。

- 休館日 1日(土・祝)、2日(日)、3日(月)
- 10日(月・祝)、16日(日)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
- 問い合わせ 社会福祉協議会まで

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

### 町内の交通事故発生状況



【11月中】		【累計】	
件数	7件(+ 3)	件数	61件(+ 9)
死者	0人(± 0)	死者	0人(± 0)
傷者	9人(+ 4)	傷者	76人(+12)

(カッコ内は前年比)

### 巡回交通事故相談

- とき 1月12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

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
- 問い合わせ 役場建設課 建築係まで

### 中央公民館で開催 1月9日は 鞍手町成人式

令和3年度の成人式を次のとおり行います。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お問い合わせください。

- 対象者 平成13年4月

### のおがた警察署だより

直方警察署管内での犯罪発生状況

【11月中】		【累計】	
刑法犯総数	52件(- 1)	刑法犯総数	546件(+16)
自転車盗	13件(+10)	自転車盗	60件(+29)
万引き	7件(- 7)	万引き	76件(-22)
住居対象侵入窃盗	1件(- 2)	住居対象侵入窃盗	47件(-15)

(カッコ内は前年比)

### 自衛官等採用試験を行います

自衛隊飯塚地域事務所

- とき 1月9日(日) 午前10時30分受付開始
- ところ 鞍手町中央公民館(新型コロナウイルス感染状況次第では鞍手町立体育館に変更になる可能性もあります)
- 持ってくるもの 案内はがき
- ※開催内容等に変更がある場合は、町のホームページ等でお知らせ致します。
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで

### あなたの資格とヤル気町のために活かしてみませんか

#### 土木技師・建築技師の採用試験を行います

町では、次のとおり職員採用試験を行います。

- 試験日(第1次) 1月30日(日)
- 試験会場 鞍手町役場
- 募集職種と採用予定人員 土木技師(1人程度)、建築技師(1人程度)
- 受験資格 QRコードより町ホームページをご確認ください
- 申込用紙の配付 次のいずれかの方法で入手できます▷①=役場総務課人事法制係(庁舎2階)で配布します。時間は午前8時30分から午後5時15分まで。ただし、木曜日は午後7時まで▷②=町ホームページよりダウンロードすることができます▷③=郵送により請求することができます。採用試験申込書請求と朱書きした封筒に140円切手を貼ったあて先明記の返信用封筒(角形2号)を同封して請求してください
- 受付期間 1月4日(火)から17日(月)
- 問い合わせ 役場総務課人事法制係(〒807-1392 鞍手町大字中山3705番地)まで



では、次のとおり採用試験を行います。

- 高等工科大学(一般)▷ 受付締切▷1月14日(金)▷試験期日(予定)▷1月22日(土)及び23日(日)
- 第5回自衛官候補生▷ 受付締切▷1月12日(水)▷試験期日(予定)▷1月23日(日)及び24日(月)
- ※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

### 男女共同参画講演会を行います

町では、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みとして、次のとおり

- 講演会を行います。
- とき 1月23日(日) 午前10時から正午まで
- ところ 鞍手町中央公民館2階第1研修室
- 内容 ▷演題▷それぞれの個性や能力を活かした、ひとが輝くまちづくり▷講師▷株式会社ま

### 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



- ちづくり研究所代表取締役・今泉重敏氏
- 問い合わせ 役場福祉人権課児童人権係まで
- 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



# 保育所等の 入所受付が始まります

役場、各保育所(園)で受け付けます

町では、次のとおり古月保育所、鞍手のぞみ保育園、鞍手あゆみこども園(保育部分)の令和4年度入所受付を行います。

- **とき** 1月4日(火)から31日(月)まで。時間は午前8時30分から午後5時15分まで(ただし木曜日は午後7時まで(役場のみ))
- **申込書配布・提出場所** ▷新規入所=役場福祉人権課児童人権係▷継続入所・継続児の弟妹の入所=入所中の各保育所(園)
- **入所条件** 保護者が仕事をしている、母親が妊娠中または出産から間もない、同居親族(長期入院等している親族含む)を常時介護または看護しているなどの理由で、日中保育ができない家庭の児童
- **対象者** ▷古月保育所=生後4か月から小学校入学前までの児童▷鞍手のぞみ保育園・鞍手あゆみこども園(保育部分)=生後8週から小学校入学前までの児童
- **保育料** 保護者が負担する税額によって異なります(3~5歳児、住民税非課税世帯の0~2歳児は無料)
- **問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権係まで

**国民健康保険から  
社会保険へ加入  
14日以内に必ず届出を**

国民健康保険に加入している世帯の全員、またはその一部の人に異動があった場合、14日以内に役場へ届け出てください。届け出を忘れたり、遅れ

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** 役場保険健康課公費医療係まで

消防署への119番通報時に使用しているNTT電話回線の更新作業が行われます。更新作業の3分間程度、固定電話から119番通報が繋がらない場合があります。その場合は、携帯電話で119番に掛け直すか、消防署代表電話にお掛け

たりす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** 役場保険健康課国保年金係まで

**2月9日午後11時から10日午前3時までは119番が繋がりにくくなります**

消防署への119番通報時に使用しているNTT電話回線の更新作業が行われます。更新作業の3分間程度、固定電話から119番通報が繋がらない場合があります。その場合は、携帯電話で119番に掛け直すか、消防署代表電話にお掛け

**私たちと一緒に『認知症』について学びませんか**

私たち、「認知症キャラバンメイト」は、住民や企業、学校を対象にした認知症サポーター養成講座を行ったり、月1回の認知症カフェ等、認知症の予防や対応などに関する

直しくください。

● **とき** 2月9日(水)午後11時から10日(木)午前3時までの3分間程度

● **問い合わせ** 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部 ☎32局1130番まで

# 新型コロナウイルスワクチン追加接種(3回目接種)について



新型コロナウイルスワクチン接種班からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)を実施します。接種券の発送や予約受付開始は、下記のとおり予定しています。

- **接種券発送予定日** 令和3年5月31日から令和3年6月30日までに2回目を接種された18歳以上の人は、1月13日発送予定
- ※令和3年7月1日以降に2回目を接種された人については、接種ができる時期(2回目接種から8カ月後)に順次発送
- **予約受付開始日** 接種券に同封のチラシに記載
- **使用するワクチン** ファイザー社製及び武田/モデルナ社製
- **問い合わせ** 役場保険健康課新型コロナウイルスワクチン接種班 ☎42局2222番まで

るボランティアをしています。

● **認知症カフェ(総合福祉センター)** ▷とき 毎月第1木曜日午前10時30分から▷ところ 総合福祉センター管理棟研修室A B

● **認知症カフェ(赤れんが)** ▷とき 毎月第2水曜日午前11時から▷ところ 赤れんが

● **問い合わせ** 鞍手町地域包括支援センター ☎43局3019番まで

私たちと一緒に認知症について学び、支援に参加してみませんか。興味のある人はご連絡ください。

● **認知症カフェ(総合福祉センター)** ▷とき 毎月第1木曜日午前10時30分から▷ところ 総合福祉センター管理棟研修室A B

● **介護老人保健施設 鞍寿の里へ**

▽田中正喜様 〓 新延区(重行)

▽田中正喜様 〓 新延区(重行)

▽戸畑嘉幸様 〓 古賀市(嘉則)

● **社会福祉協議会へ**

▽戸畑嘉幸様 〓 古賀市(嘉則)

次の方々から寄附(香典返し)をいただきました。ありがとうございます。故人(かっこ内は故人敬称略)。

● **介護老人保健施設 鞍寿の里へ**

▽田中正喜様 〓 新延区(重行)

▽田中正喜様 〓 新延区(重行)

▽戸畑嘉幸様 〓 古賀市(嘉則)



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



テーマ  
「コレステロール値を適正に」

【いわしメンチ】

■材料（6人分）

いわしたたき身（450g）、玉ねぎ（120g）、青じそ（12枚）、A【みそ（大さじ1）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、小麦粉（大さじ1.5）】、衣【小麦粉（適宜）、とき卵（1個分）、パン粉（適宜）】、揚げ油（適宜）、ミックスリーフ（120g）、くし形レモン（1個分）



■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、青じそは粗みじん切りにする。
- ② ボウルにいわしたたき身とA、①を入れ、よく混ぜる。12等分して小判形に整え、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、きつね色にからりと揚げる。
- ④ 器にいわしメンチ、ミックスリーフを盛り、レモンを添える。

【さつま芋と生姜の炊き込みごはん】

■材料（2カップ分）

さつま芋（200g）、白米（2カップ）、生姜（5g）、みつば（60g）、塩（小さじ1/2）、酒（大さじ1）、昆布（適宜）、いり白ごま（少々）



■作り方

- ① さつま芋は1cm厚さのちょう切りにし、水に30分ほどさらして水けをきる。米は洗ってざるにあげる。みつばは2cm長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 炊飯器に米と酒、塩を入れ、水を加えてよく混ぜる。さつま芋と生姜をのせ米に昆布を差し込み、普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらみつばを加えて混ぜあわせ、器に盛り、白ごまをふる。

【ほうれん草のおから和え】

■材料（6人分）

ほうれん草（450g）、おからパウダー（大さじ3）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（大さじ1）、だし汁（大さじ1）



■作り方

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水けを絞り、4cm長さに切る。
- ② おからパウダーとしょうゆ、砂糖、だし汁であえる。

コレステロールを適正に…

- ① 食事は腹八分目に
- ② 主食、主菜、副菜をそろえる
- ③ 主食は肉に偏らず、魚や大豆製品をバランスよく食べる
- ④ コレステロールを多く含む食品に注意!!（洋菓子、魚卵などはときどきに。）
- ⑤ 食物繊維をたっぷり取る（野菜、きのこ、海藻をこまめに。）

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	元日
2	日	
3	月	
4	火	保育所等入所受付開始（役場または各保育所（園）：8時30分～17時15分、15ページ参照）
5	水	
6	木	立地適正化計画（案）パブリックコメント募集開始（5ページ参照） 1歳半健診・3歳健診（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、13ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
8	土	
9	日	鞍手町成人式（中央公民館：10時30分受付開始、14ページ参照）
10	月	成人の日
11	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、13ページ参照）
12	水	
13	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（役場：11時～12時、13ページ参照）
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	男女共同参画講演会（中央公民館：10時～12時、14ページ参照）
24	月	
25	火	町県民税（第4期分）、国民健康保険税（第8期分）、後期高齢者医療保険料（第7期分）納期限（12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時、13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）
26	水	
27	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、13ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	鞍手町感染症対策衛生用品等購入促進事業費補助金申請期限（役場、13ページ参照） 保育所等入所受付期限（役場または各保育所（園）：8時30分～17時15分、15ページ参照）



●町の人口・11月の人の動き

・人口 15,355人	・出生 3人
・男性 7,283人	・死亡 23人
・女性 8,072人	・転入 56人
・世帯数 7,402世帯	・転出 49人

（令和3年11月30日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地  
電話（0949）42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