

新たな力で活動するまち

ふくくら 広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●災害から身を守る……2
～3 ●まちの話題・すくすく日記……4 ●ひろば・
広報ぎやらり……5 ●ほん大好き……6 ●花香
医師の調子はいかが？……7 ●年金のそこが知りたい……8
●税務のそこが知りたい……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・6月のカレンダー……16



鞍手町消防団夏季訓練

鞍手町消防団夏季訓練でのポンプの中継訓練の様子です。消防団員の皆さんは万一の災害や火事に備えて、日ごろから町の安全安心を守っています。

6 June 2022 No.750



鞍手町公式 LINE では、町の便利な情報や新型コロナウイルスワクチン接種等の最新情報を随時配信しています。ぜひご登録をお願いします。



災害から身を守る

大雨・台風シーズンはもうすぐ。災害発生時にあわてることのないよう、事前に準備を整えておきましょう。

備えあれば憂いなし

大雨や台風などの自然災害には、日ごろから準備しておくことが大切です。最近では気象予報の精度が高まっていることに加えて、テレビや携帯電話、インターネットなどいつでもどこでも簡単に情報を知ることができるようになりました。どの程度の雨が降るか、台風などがいつ、どれくらい規模のものなのかなど、前もって把握できる情報がたくさんあります。

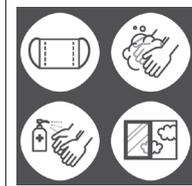
それらの情報をもとに、雨・風が強くなる前に屋根や窓の補強をしたり、風で飛ばされそうなものを固定したりすることもできます。

毎年、豪雨の中で避難途中に流されたり、屋根の補強中に誤って転落したりして命を落としたという報道がされています。非常時になって慌てないためにも、日ごろから自然災害への備えを心がけましょう。

備える

準備はできていますか？

災害発生時の感染症対策



在宅避難を考える

避難所が過密状態になることを防ぐため、自宅での安全確保ができる場合は、在宅避難を検討しましょう。また、自宅では安全確保できない場合は、親戚や友人の家への避難を検討しましょう。

必要な物資の持参

町の備蓄品には限りがありますので、避難所に避難する際には、感染防止や健康状態の確認に必要な「マスク」「消毒液」「体温計」「清潔用品（タオル、歯ブラシ）」などを可能な限り持参してください。

健康状態の確認

避難時に発熱やせきなどの症状がある場合や濃厚接触者である場合は、避難所の職員に速やかに申し出て

ください。また、避難生活開始後も定期的に健康状態を確認しましょう。

避難所での感染を防ぐには

- ① 手洗い、せきエチケット等の徹底
手すりやドアなどの共用部分に触れる機会が多くなりますので、手洗いは頻繁に行ってください。また、飛沫感染を避けるため、せきが出ていない場合もマスクを着用してください。
- ② 十分な換気とスペースの確保
換気は定期的（1時間に2回程度）に行い、人との距離をとって感染を予防しましょう。可能な限り密集・密閉・密接の「3密」を避けてください。

これだけはそろえておきたい

防災グッズ

水道や電気などのライフラインが止まったり、避難が必要になったときのために、最低限のものは準備しておきましょう。



▶飲料水 水道が止まったときのために備えましょう。ペットボトル入りのものが持ち運びにも便利です。



▶ヘルメット（防災ずきん） 落下物や飛来物、転倒事故から頭を守ります。



▶非常食 調理せずに食べられるものを。消費期限があるので定期的な交換も必要です。



▶携帯ラジオ 停電時の情報収集に必要です。AMとFMの両方を聞けるものが便利。予備の電池も忘れずに。



▶救急薬品 ばんそうこうや消毒液などちょっとしたケガのために。常備薬がある場合は一緒に用意しておきましょう。

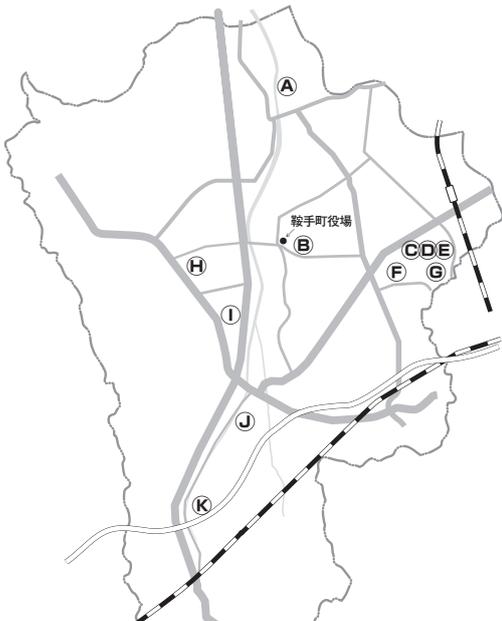


▶懐中電灯 停電時や夜間の避難時に必要。予備の電池も忘れずに。



▶その他 現金やライター、身分証明書のコピー、軍手、衣類があると便利です。避難時にも役立ちます。

町内にある11か所の避難所



●災害時は、いつも通っている道が通れないこともあります。もしものときに慌てなくていいよう、避難所までの別の道も確認しておきましょう。

古月地区	※災害の状況に応じて段階的に避難所を開設しています
●A 古月小学校	
剣地区	
●B 剣北小学校	
●C 鞍手町中央公民館	
●D 鞍手町立体育館	
●E 鞍手町立武道館	
●F 剣南小学校	
●G 鞍手中学校	
西川地区	
●H 新延小学校	
●I 鞍手町総合福祉センター	
●J 西川小学校	
●K 室木小学校	

災害時に備え、鞍手町では公共施設や町立の学校を避難所に指定しています。自分が住んでいる地域の避難所を確かめておきましょう。また、避難のときは、近所の人に

も声をかけ、地域で助け合うようにしましょう。なお、家の中が安全な場合は無理に避難せず、在宅避難を検討しましょう。町内の避難所は次のとおりです。

確かめる

避難所を
ご存じですか？

防災や気象についての情報を得る

使い方はかんたん!

- 1 テレビのチャンネルをKBC(1ch)にあわせませう。
- 2 テレビのリモコンの「dボタン」を押します。
- 3 「dボタン広報誌」を選び、「決定ボタン」を押します。

★「dボタン広報誌」が表示されない場合は「dボタン」→「ニュース・天気」の順で操作してください。

※お使いのリモコンによりボタンの位置は異なります。

●掲載内容 災害時には、避難所の開設状況や「高齢者等避難」「避難指示」等の防災情報の発信を行います。また、通常時も町の様々な情報を発信しています。

※インターネットの接続は不要です。「テレビの放送電波」で文字情報を配信するため、無料でご視聴できます。

情報を得る

さまざまなた方法で情報発信中!!
自分に合った確認方法を

防災行政無線

町では、「防災行政無線」を町内40か所に設置しています。この無線では、防災情報などを放送することとしています。

- 防災行政無線内容確認 ☎(43) 1550まで
- 問い合わせ 役場総務課 安全安心係 ☎(42) 2111まで

スマートフォンで簡単に情報ゲット
鞍手町公式LINE

町では、スマートフォンアプリLINEを使った情報発信を行っています。災害時も避難所の開設状況や防災の最新情報がスマートフォンにリアルタイムで届きます。登録は無料です。登録よろしく願います。

● 友だち登録方法 左記のQRコードを読み取り、友だち登録ができます。



防災メール・まもるくん

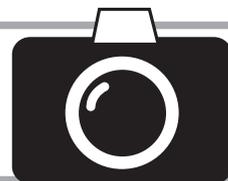
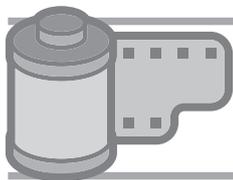
気象情報、防災・安全情報のほか、徘徊・行方不明者情報を入手することができます。

▶ 防災メール・まもるくんへの登録 <https://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>

● 問い合わせ 福岡県総務部防災危機管理局防災企画課防災情報係 ☎092(643)3114まで



「防災メール・まもるくん」へのアクセスにご利用ください。



3年ぶり !! 会場は大盛況

▶中央公民館で第30回くらて芸能まつり

5月8日、中央公民館で第30回くらて芸能まつりが行われ、3年ぶりの観客を入れての開催に、家族や友人など多くの人を訪れました。

一昨年は中止、昨年は無観客で動画配信での開催でした。今年は、鞍手中学校和太鼓部など出演者がコーラス、大正琴、ウクレレ、フラダンス、舞踊、民謡、バレエなど、多くの演目を披露しました。出演者たちは、久しぶりの発表に少し緊張している様子でしたが、舞台上げると練習の成果を存分に発揮。来場者たちから惜しめない拍手が送られました。

なお、今年のくらて芸能まつりはYouTubeで配信しています。右記QRコードから、出演者の演技をぜひご覧ください。



みんなの人権、思いを込めて

▶西川小学校で人権の花運動

5月12日、西川小学校児童が「人権の花」運動の一環として、ひまわりの種を植えました。「人権の花」運動は、ひまわりの栽培を通じて、協力することの大切さや、命の大切さを身につけ、やさしさや思いやりの心を育てることを目的としています。

児童たちは、どんどん成長するひまわりのように、思いやりの心を育てていくことでしょ。11月ごろには、それぞれの想いとひまわりの種を風船に乗せて、飛ばします。



町の緊急事態に備えて

▶浮洲公園で鞍手町消防団夏季訓練

5月15日、浮洲公園で鞍手町消防団夏季訓練が行われました。今年の訓練では、災害や火事に備えて土のう作りとポンプの中継訓練を行いました。直轄広域消防本部鞍手出張所より、河川の流れと建物の位置を想定した土のうの組み方やブルーシートを使った土のうが崩れない組み方を教わりました。ポンプの中継訓練では、中継を行った場合と行わない場合でホースから出る水の圧力がどのくらい違うのが、圧力計を使って説明を受けました。

消防団は、日ごろから町の安全安心を支えるために活動しています。



すくすく日記

6月生まれ



Happy birthday to you.



まつながひまり
松永向葵ちゃん

令和元年6月18日生まれ

3歳おめでとう!!いつも癒やしてくれてありがとう♡これからも元気に育ててね!!(父 慎悟さん・母 彩花さん・八尋)

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。7月生まれは、6月10日(金)までに役場政策推進課政策係窓口または下記の方法で申し込んでください。

インターネット申込ができます

「鞍手 すくすく日記 申請」のキーワードでWeb検索すると見つかる「ふくおか電子申請サービス」のページから申込ができます。申込完了後、30分以上経過しても到達通知メールが届かない場合はお問い合わせください。

●申込ページ <https://www.shinsei.elg-front.jp/fukuoka/uketsuke/dform.do?acs=sukusukunikki>

●申込み・問い合わせ 役場政策推進課政策係

☎(42)2111(内線384)まで



楽しかったこと、悲しかったこと、思い出、地域のできごと、イラストやマンガ、エッセイ、サークルのお誘い、趣味や宝物、広報へのご意見・ご感想などどしどしお寄せください。あなたの住所、名前、年齢、電話番号も忘れずに。投稿された人には、記念品を差し上げます。

読者のみなさんへ
ページです。



鞍手町パンフェスティバル 開催のお知らせ

●パン工房笹山

鞍手町に移転して10年になり、皆さんに恩返しをと企画しました。

今回のパンフェスでは、各地のパン屋さん・作家さん・キッチンカーの皆さんやイベント会社のアミューズメントとともに、町内外の皆さんに楽しんでいただき、



鞍手町の魅力もアピールできればと思います。イベントでは、「日過市場復興支援チャリティ」も同時に行います。詳細は、パン工房笹山のInstagramにて、随時お知らせしていきます。

●とき 6月11日(土)、12日(日) 午前10時から午後5時まで

●ところ くらて学園(大字新北993番地1)

●問い合わせ パン工房笹山 ☎(42)1277まで

直鞍地域の人づくりプロジェクト 「ちよつくら未来づくりラボ」 参加者募集

●役場政策推進課政策係

直方・鞍手地域の中学生を対象とした人づくりプロジェクト「ちよつくら未来づくりラボ」を開催します。詳細は中学校で配付するチラシまたは福岡県のホームページをご確認ください。

●とき 8月2日(火)から4日(木)

●ところ ユメニテイのおがた ほか

●申込期間 6月8日(水)から30日(木)まで

●申込方法 チラシまたは左記QRコードから内容をご確認いただき、申込用紙(チラシ裏面)をメール・FAX・郵送・持参にてご提出ください

●定員 3人

●参加料 2000円

●問い合わせ 役場政策推進課政策係 ☎(42)2111まで



ピアノコンサートに お越しく下さい

●くらての明日を紡ぐ会

音楽を身近に気軽に。クラシック、映画音楽、癒しの曲など耳なじみのある曲を演奏します。

●奏者 森崎翠氏(鞍手町在住)

●とき 6月12日(日) 午後1時30分から2時30分まで

●ところ 鞍手町中央公民館

●入場料 無料

●問い合わせ 栗田和廣 ☎080(39)92)4630まで

2022
6.12
(日)
森崎 翠
ピアノコンサート
音楽を身近に気軽に♪
クラシック、映画音楽、癒しの曲など
耳なじみのある曲を演奏します。
Program
ワルツ/ショパン
短曲集/ドビュッシー
キヌ・ザ・レイ/イノムラ
映画音楽
2022年6月12日(日)
13:30-14:30
鞍手町中央公民館
主催:くらての明日を紡ぐ会
後援:鞍手町、鞍手町中央公民館
連絡先:栗田和廣 080-3992-4630

木洩れ日俳句会へのお誘い

●木洩れ日俳句会

余った時間に俳句を作ってみませんか。お気軽に見学に来てください。



●とき 毎月第4木曜日午後1時から3時まで

●ところ 中央公民館

●問い合わせ 木洩れ日俳句会代表栗田早苗 ☎090(5732)6620 または白石実枝 ☎090(2078)7077まで

広報ぎやらりー

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)2111まで、ご連絡ください。

すてきな作品をお待ちしています

絵画

高辻フサ子さん

人の悪口は言うまい。良いことはしっかり耳に入れよう。眠たくなったらすぐ寝よう。



手編み

小林 恵さん

昨年12月からの教室です。ピンク色、縄編模様、直線編みのベストです。



木彫

栗田秋人さん

木彫教室に入り、毎週火曜日が楽しみです。講師のおかげで、作品ができて、満足しています。



俳句

白石実枝さん (木洩れ日俳句会)

夏の鶯を「老鶯」という。初冬のころは「笹子」という。夏鶯のころになると山に入り鳴声も大きく活発である。鎮守の杜から鳴声が聞こえる。

うぶすな
なつうぐいす
産土や夏鶯の大音声

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎ (42) 7200

今月新しく 入りました。

※6月の新刊は、2日(木)から貸し出しを始めます。

📖 一般の本

- ・カキナーレ ―若者の本音ノートを読む(編=深谷 純一)
- ・7.5グラムの奇跡(著=砥上 裕将)
- ・ブラック・ムーン(著=逢坂 剛)

📖 子どもの本

- ・すずむし(作=久留島 武彦)
- ・くるくるなるなる(作=おかだ まさや)
- ・ペンギンのこまりごと(作=ジョリ・ジョン)

子どものお話の会

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



- とき 6月11日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしよつ)
- ※参加無料、予約不要
- ※新型コロナウイルス感染症により日程が変更または中止になる場合があります
- 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。

センス・オブ・何だあ?

著=三宮 麻由子

4歳のときに「光とさよなら」した著者が、感じて知ることの大切さ・楽しさを伝えるエッセイです。

「季節の変化は匂いでわかるし、料理のできあがる過程は音の変化で楽しめる。」など、身の回りの様々な情報を全身で感じ取るヒントがちりばめられています。



わたしのかぞくみんなのかぞく

作=サラ・オレアリー

「自分の家族のとおきのお話をみんなに聞かせてね」という先生の言葉に、「うちの家族は他と違うから」と黙ってしまう“わたし”。

ところが、クラスメイトの話の聞くとみんなの家族もそれぞれ違って…



広がる本だな

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。広がる本だなどは、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。今月の紹介者は由衛久子さんです。

わたしは「ゼロ弾きのゴーシュ」

著=中村 哲

ハ

ンセン病根絶を目指した日本人医師が、アフガニスタンに行き、医療だけでは命は救えないことがわかる。人が生きていくためには、空気と水と食料が必要なのだが、それだけではない。「ゼロ弾きのゴーシュ」のように自分のできることをする。国際情勢など、難しい問題が山積

みの中、自分のできることをすることが、自分及び世界の豊かさにつながるのではないだろうか。



はじめてのともだち

文=星野はしる

ネ

ズミの子どもたちが通う幼稚園で日常。すもうが好きな子や積み木が好きな子、園にはいろんな子がいる。ある日、遠い国からお友だちがやってくる。言葉もよくわからない子と一緒に生活は大丈夫だろうかと思うが、いろんなことを経験しながら子どもたちは仲良くなっていく。なかで

も、初めて通じた言葉は大切な宝物。いろんな初めてを経験しながら人は成長していく。



／6月の休館日は、1日(水)です／開館時間は午前9時から午後5時まで(1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで)
／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください。

Health

ADVICE

花香医師の

調子はいかが？

くらて病院 ☎ (42) 1231

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



妻から睡眠中に息が止まっていると言われます。これって、睡眠時無呼吸症候群ですか？（49歳・男性）

睡眠時無呼吸症候群の可能性がわかります

睡眠中に呼吸が止まるなど、①から⑥は睡眠時無呼吸症候群を疑うサインです。

- ① 睡眠中に呼吸が中断する
- ② 日中に強い眠気を感じる
- ③ いびきが強い
- ④ 寝ても疲れが取れない
- ⑤ 熟睡感がない
- ⑥ 起床時に頭痛がある

睡眠時無呼吸症候群は身近な病気です

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome 以下SAS）とする。）は頭文字をとってSAS（サス）とも呼ばれます。バスや新幹線などの事故で、SASによる居眠り運転が疑われるというニュースを耳にす

ると思います。診断されていないケースも含めると、SASの頻度は50歳代の男性の10〜20%、女性の10%弱にも及ぶと推測されています。

何が起きているのか

SASは主に、睡眠時に気道（呼吸による空気の通り道）が狭くなったり、閉じたりして呼吸停止を繰り返します。

人は起きているとき気道周囲の筋肉が緊張しているため気道が大きく開かれ、睡眠中は筋肉の緊張がゆるむため気道が狭くなります。肥満で気道周囲の脂肪が多い人などは、起きているときでも気道が狭く、睡眠中には気道がさらに狭くなることで空気が通りづらくなり、呼吸停止に陥りやすくなります。呼吸停止した場合は、

苦しくなって目が覚めたり、筋肉を緊張させたりしてなんとか呼吸を再開します。睡眠中の呼吸停止なので、自分では気づいていないことが多いです。

なりやすい要素

SASになりやすい要素は次のとおりです。

- ① 肥満（最大の危険因子）
- ② 男性（女性の2から3倍）
- ③ 加齢（有病率は若年成人から加齢とともに増え、70歳代からは横ばい）

SASだと何が悪いのか

誰でも息を止めるとだんだん苦しくなり、いよいよ我慢できなくなると息をハアハアすると思います。SASの人は、寝ている間に何度も息が止まっているため、体は酸欠状態で苦しく

なっており、せつかくの睡眠でも体は休まらず熟睡できていません。その結果、日中は眠気が強く、居眠り運転のリスクが高まります。倦怠感、集中力低下、起床時の頭痛などが生じることもあります。また、毎晩酸欠状態を繰り返していると身体に不調をきたし、心筋梗塞や脳卒中、高血圧症、糖尿病などになりやすいくとも知られています。熟睡できていないことでさまざまな悪影響が出てくるのです。

治療について

SASと診断されれば、重症度に応じてCPAP（シーパップ）と呼ばれる鼻マスクの治療などを受けることができます。治療により眠気、交通事故率、生存率などが改善することがわかっています。



【アドバイザー】

花香 哲也・はなかつや・平成21年産業医科大学医学部卒業。九州労災病院で初期研修後、平成23年産業医科大学呼吸器内科入局。産業医科大学病院の他、九州労災病院、製鉄記念八幡病院、新小倉病院、産業医科大学若松病院を経て、令和4年4月よりくらて病院に勤務。日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医・指導医、博士（医学）。

睡眠中に息が止まる、日中に強い眠気があるなど、SASを疑った場合は医療機関で検査を受けましょう。呼吸器内科、循環器内科、耳鼻咽喉科、内科などの医院・病院にSASの検査ができるか確認してから受診するとよいでしょう。



— ご存じですか? —

国民年金保険料免除・納付猶予制度

国民年金第1号の被保険者は、毎月の保険料を納める必要があります。収入の減少や失業等によって保険料を納めることが困難になった場合、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や障がい、死亡といった不測の事態が生じたときに「障害年金」、「遺族年金」を受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、被保険者本人が申請することで保険料が「免除」または「猶予」される制度があります。

①免除（全額免除・一部免除）制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合に保険料が全額または一部免除されます。なお、一部免除の場合は減額された保険料を期限内に納めなければ「未納」期間扱いになります。

②納付猶予制度

50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予されます。

◆制度の対象となる所得の基準

前年所得が以下の計算式で計算した金額の範囲内であること。

区分	計算式
全額免除・納付猶予	(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 32万円 (※1)
3/4 免除	88万円 (※2) + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
半額免除	128万円 (※3) + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
1/4 免除	168万円 (※4) + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

(※1)、(※2)、(※3)、(※4)は、令和2年度以前はそれぞれ22万円、78万円、118万円、158万円

◆申請方法

令和4年度の免除・納付猶予の申請は、7月から受付を開始し、令和4年7月分から令和5年6月分までの期間を対象として審査が行われます。

年金手帳をお持ちのうえ、役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所 ☎ (22) 0891 など最寄りの年金事務所で申請してください。

※失業特例により、前年度までに失業した人の所得額を失業後の期間は0として審査することができます。

特例に該当する場合は、「離職票」または「雇用保険受給資格者証」などの写しが必要です。

免除期間の保険料は、後から納めることができます

保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。これを補うために、10年以内であれば後から保険料を納めること（追納）ができ、納めると年金額は減少しません（老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません）。

※免除等の承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に一定額が加算されます。



65歳以上の公的年金等所得に係る住民税は 「年金特別徴収」

公的年金などの所得に係る個人住民税（町民税・県民税）は原則、年金からの天引き（特別徴収）となります。対象者は、翌年度以降の住民税も年金特別徴収が原則となります。

～年金特別徴収



Q

疑問

公的年金からの特別徴収の対象者は？

A

答え

年金特別徴収の対象者は、令和4年4月1日現在65歳以上の公的年金受給者で、前年中の年金所得に係る住民税の納税義務がある人です。ただし、「介護保険料が年金から特別徴収されていない人」「徴収される住民税が対象となる年金の額を超える人」などは対象になりません。また、年金特別徴収は本人の希望による選択ができません。

Q

疑問

公的年金収入のほかに、給与所得と不動産所得があります。
公的年金以外の所得に係る住民税も年金から特別徴収されるのですか？

A

答え

年金から特別徴収されるのは、公的年金などに係る個人住民税です。給与所得や不動産所得など、公的年金以外の所得に係る住民税は、給与からの特別徴収または普通徴収（納付書や口座振替）による納付となります。

Q

疑問

初めて年金特別徴収となります。納付方法はどのようになりますか？

A

答え

特別徴収を開始する最初の年度は、年税額の2分の1に相当する額を、第1期（6月）・第2期（8月）に普通徴収（納付書や口座振替）で納付します。残りの2分の1に相当する額は、10月・12月・2月の年金から特別徴収となります。

（例）令和4年度の年税額が6万円の場合

期（月）	納付方法	税額
第1期（令和4年6月）	普通徴収（納付書または口座振替）	15,000円
第2期（令和4年8月）		15,000円
令和4年10月	特別徴収（年金から天引き）	10,000円
令和4年12月		10,000円
令和5年2月		10,000円



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

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(検診)日程

とき	ところ
7月11日(月)、12日(火)、31日(日)	総合福祉センター
9月14日(水)、20日(火)、29日(木)	
11月6日(日)、7日(月)、8日(火)	

●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分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票をご覧の上、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。またQRコードを読み取り、インターネットで予約することもできます。ご不明な点は、総合福祉センター保健棟までお問い合わせください。



●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

6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。

●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。



健診	とき	対象児
4か月健診	6月9日(木)	令和4年1月20日から 令和4年2月9日生まれ
1歳半健診	6月2日(木)	令和2年11月13日から 令和2年12月2日生まれ
3歳健診		令和元年5月13日から 令和元年6月2日生まれ

※7、12か月健診は該当者に個別に通知しています。

献血のお知らせ

一般献血を行いますので、ご協力をお願いします。

●とき 6月7日(火)午前9時30分から正午まで、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。男女とも体重が50kg以上の人)

●ところ 役場

●問い合わせ 役場保険健康課健康増進係まで

5月31日からは「禁煙週間」です

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質をはじめ、5,300種類以上の化学物質が含まれ、喫煙するとがんや脳卒中、心臓病、慢性の肺疾患、糖尿病、腎臓病、認知症といった病気にかかりやすくなります。また、新型コロナウイルスによる肺炎が重症化しやすいことがわかっています。喫煙している人は、この機会に禁煙にチャレンジしませんか。禁煙を成功させるためには、禁煙外来を受診したり、薬局で取り扱っている禁煙補助薬を使って禁煙することがおすすめです。右記のQRコードを読み取ると、日本禁煙学会のホームページで禁煙治療に保険が使える医療機関を検索できます。



わくわくクッキング

子育て中のお母さん、家族のために栄養バランスのとれた、簡単・おいしいメニューを作ってみませんか。鞍手町食生活改善推進会の皆さんが、料理のコツも一緒に教えてくれます。

●対象者 乳幼児、小中学生の子どもがいる町内在住のお母さん

※新規参加者を優先します。

●とき 7月6日、9月7日、11月2日、2月1日(いずれも水曜日)の午前10時から午後1時まで
※可能な限り4回継続してご参加ください。

●ところ 総合福祉センター保健棟

●定員 先着10人

●託児 あり(先着5人)

●参加費 材料代として1回300円

●申込方法 6月23日(木)までに総合福祉センター保健棟に電話で申し込みください。

くらしの 情報

税金



税金・保険料は
期限内に納めましょう

税金や保険料は、町の財政にとって大切な財源です。この財源は町の運営や皆さんの福祉・教育・保険などに使われています。税金や保険料は納期までに納めましょう。また、納め忘れがある場合は、早めに納めましょう。

今月の納税(6月)

- 町県民税 第1期
- 国民健康保険税 第1期

納期限は6月27日(月)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。督促手数料は一通につき100円です。

● 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで

税・保険料の納付は安心・便利で確実な口座振替で

個人が納める町税・保険料は、口座振替にすると金融機関へ行く手間がいらず、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。申込用紙は町内の金融機関や役場税務住民課にあります。

- 必要なもの 納税通知書、通帳、通帳登録印
- 取引金融機関 直鞍農

情報

協、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

課公費医療係まで

国民健康保険税の減免制度について

新型コロナウイルス感染症により、一定程度収入が下がった世帯に対して、国民健康保険税を減免する制度があります。

- 減免要件 新型コロナウイルスウィルス感染症により主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯等

※詳しい減免要件についてはお問い合わせください。

相談



今月の補聴器相談日

6月の補聴器相談が次のとおり行われます。

● 役場での相談 ▼とき

● 6月3日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター) ▼とき

● 6月9日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▼とき

● 6月22日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器)

● 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 ▼

● 問い合わせ 役場税務住民課係まで

● 6月23日(木) 午後2時から5時まで(あそろ補聴器) ▼とき

● 6月28日(火) 午後2時から4時まで(九州補聴器センター)

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉係またはくらて病院まで

● 家庭の困りごとについていっしょに考えます

6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 6月15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

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉係まで

● 6月23日(木) 午後2時から5時まで(あそろ補聴器) ▼とき

● 6月28日(火) 午後2時から4時まで(九州補聴器センター)

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉係またはくらて病院まで

● 家庭の困りごとについていっしょに考えます

6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 6月15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

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉係まで

● 6月10日(金) 午後0時45分から午後1時から4時まで

● 問い合わせ 総合福祉センター

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

Calendar 2022

6

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) 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
- 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… (42) 1550

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。

※会場では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、弁護士のマスク着用、アルコール消毒液の設置を実施しています。ご来場の際は、マスク着用等での感染予防をお願いします。

一人で悩む前に...
心配ごと相談へどうぞ

直方法務局の職員、人権擁護委員、行政相談員の皆さんが、あなたの悩みに答えてくれます。

●とき 6月27日(月)

▽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

※会場では、相談員のマスク着用、アルコール消毒液の設置を実施しています。ご来場の際は、マスク着用等での感染予防をお願いします。



自衛官採用試験を行います

自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所



採用試験を行います。

●第3回自衛官候補生(WEB試験予定) 7月22日(金)及び23日(土) 受付締切 7月

7月22日(金)及び23日(土) 受付締切 7月

15日(金)

●第2回予備自衛官補

とき 9月25日(日) から27日(火) 受付締切 9月16日(金)

※応募資格、試験会場等、詳細については、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) 4847まで

令和4年度

福岡県介護支援専門員実務研修受講試験

介護支援専門員の登録要件となっている「介護支援専門員実務研修」受講の資格を得るための試験です。令和4年度は、次のとおり行います。

●とき 10月9日(日)

●ところ 福岡大学

福岡市城南区七隈8丁目19番1号 九州共立大学 北九州市八幡西区自由ヶ丘1丁目8番

●申込期限 7月1日(金) (当日消印有効)

※申込書の配付場所や配付期限等、詳細についてはお問い合わせください。

●問い合わせ 福岡県介護支援専門員協会 ☎092(431) 4590まで

令和4年度狩猟免許試験のご案内

令和4年度狩猟免許試験(網猟、わな猟、第1種銃猟、第2種銃猟)を次のとおり行います。

- 試験日 7月27日(水)。受付時間は午前9時から9時30分まで
- 試験会場 飯塚市立岩交流センター(飯塚市新立岩8番地3)
- 申込期限 7月12日(火)
- 問い合わせ 申込方法など詳しいことは、飯塚農林事務所農山村振興課 ☎0948(21)4953まで



ご存知ですか? 狩猟免許取得助成補助金制度

新たに狩猟をしようとする皆さんへ

町では、イノシシ・シカなどの有害鳥獣による農作物被害対策の一環として、有害鳥獣の捕獲に必要な狩猟免許の新規取得にかかる経費の補助を行っています。

- 対象者 次の①から③の全てを満たす人▷①=鞍手町内に住所を有する人▷②=補助金交付申請年度に新たに狩猟免許(わな猟・銃猟)を取得した人▷③=狩猟免許取得後、鞍手町を管轄する猟友会に入会し、鞍手町が行う有害鳥獣駆除に関する捕獲活動に従事することができる人
- 補助金対象経費 福岡県猟友会が実施する狩猟免許試験予備講習受講料、狩猟免許試験申請手数料、医師診断書料(狩猟免許試験申請時添付用)
- 補助金額 対象経費の合計額(上限1万2千円)
- 申請方法 狩猟免許を取得した年の12月末日までに鞍手町狩猟免許取得助成補助金交付申請書を役場農政環境課に提出
※書類の提出の際は、そのほかに添付する書類があります。詳しくは、町ホームページ(https://www.town.kurate.lg.jp/business/syuryomenkyo_shienhojyo.html)をご確認ください。
- 問い合わせ 役場農政環境課農業振興係まで

募集



県営住宅の入居者を募集します

福岡県住宅供給公社では次のとおり、県営住宅の入居者を募集します。

●申込受付期間 6月27日(月)から7月5日(火)まで

●募集案内配付 福岡県住宅供給公社筑豊管理事務所直方出張所、役場建設課などで6月20日(月)から配布

●問い合わせ 福岡県住宅供給公社県営住宅管理課 ☎092(781)8029まで

お知らせ



総合福祉センターの休館日

総合福祉センターの勤労者ふれあい棟(体育館)の6月の休館日は、次のとおりです。

●休館日 6日(月)、13日(月)、19日(日)、20日(月)、27日(月)

※19日(日)は、総合福祉センター全館が休館

町議会の傍聴について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、町議会の傍聴については、極力ご遠慮いただきますようお願いいたします。

なお、6月定例会の傍聴を希望の場合は、次のことにご留意願います。

●入場時 咳、発熱や体調不良等の症状がある場合は、傍聴をご遠慮ください。

※手指消毒、マスク着用をお願いします。

●開会時間 午後1時。正午より受付開始

●定員 10人

●一般質問 6月13日(月)、14日(火)。ただし、一般質問が13日で終了した場合は、14日は休会

●議案質疑 6月15日(水)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、議会日程等を変更する場合は、随時ホームページ等でお知らせします。

●問い合わせ 鞍手町議会事務局(役場内)まで

現況届の提出について

6月分以降の児童手当を受け取るには、現況届



清掃活動にご協力ください

6月12日(日)は、「春の清掃デー」です。私たちの住む鞍手町から不法に捨てられたゴミを一掃するために、皆さんご協力ください。

- **回収方法** 衛生連合会から各地区に配布されたゴミ袋に、ゴミを回収してください
- **回収したゴミの処理** 燃えないごみ(空き缶・空きビンなど)は泉水最終処分場(午前8時30分から10時30分まで)に、燃えるごみ(プラスチック・ペットボトル等)は宮若市のくらしクリーンセンター(正午まで)に搬入が可能です
- **お願い** 「清掃デー」は、ポイ捨てされたゴミを拾うための運動です。絶対に家庭のゴミは出さないようにしてください。また、配布されたゴミ袋は「清掃デー」だけに使用してください
- **問い合わせ** 役場農政環境課生活環境係まで

の提出が必要ですが、ただし、今年から監護・生計の状態を公簿等で確認できる場合は、届出を省略することができ、引き続き提出が必要な方には現況届を送付しますので、期間内にお手続きをお願いいたします。現況届が必要な方については、ご提出いただけない場合、資格があっても6月以降の児童手当を受けとることができなくなります。詳しくはホームページをご覧ください。

● **提出・問い合わせ** 役場福祉人権課児童人権係まで

● **加入資格** 以下の要件をすべて満たす人①年間60日以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

● **加入資格** 以下の要件をすべて満たす人①年間60日以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

● **加入資格** 以下の要件をすべて満たす人①年間60日以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

● **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。また、電話での養育費相談や役場での出張相談などを随時受け付けています。

● **介護職員新任者研修(通称 go.jp)** をご覧ください。

町のお店と暮らしを応援
プレミアム率 25%



くからて元気エール券を販売します!!

鞍手町商工会では、地域における個人消費を喚起し、地域経済の活性化を図るため、お得な「くからて元気エール券(プレミアム付地域振興券)」を次のとおり発行します。

- **販売額** 2億2千万円(①商品券…1億7千万円、②リフォーム券…5千万円)
- ※応募額が販売額を超えた場合には抽選となります
- **プレミアム率** 25パーセント(商品券、リフォーム券とも)
- **販売日** 8月上旬(予定)
- **購入申込方法** 事前申し込み方式。ただし、鞍手町に住居登録がある人に限ります(リフォームは自らが居住している住宅が対象です。申込時には「工事見積書」「施工前の写真」が必要となります)
- **申込限度額など** 申込限度額や引換期間、使用期間など詳細については、広報7月号や町のホームページでお知らせします
- **問い合わせ** 鞍手町商工会では、くからて元気エール券の新規取扱店を随時募集しています。詳しいことは、事務局 ☎(42)0357まで

● **信制)講習会** ▽とき 7月6日(水)から8月24日(水)までの間の平日・土曜のうち13日間(詳しい日程についてはお問い合わせください)

▽ところ 株式会社西日本医療福祉総合センター

▽申込締切 6月16日(木) 必着

● **パソコン(Word)基礎応用講習会** ▽とき 7月14日(木)から8月18日(木)までの間の火曜日・木曜日の10日間(祝日は除く) ▽ところ 福岡県直方総合庁舎 ▽申込締切 6月23日(木) 必着

● **問い合わせ** 福岡県ひとり親サポートセンター

飯塚ランチ ☎0948(21)0390まで

● **高齢者のためのしごと・ボランティア合同説明会**

職場や地域で活躍したい人を後押しします。企業の担当者から直接話を聞くことができます。ぜひご参加ください。

● **対象者** 概ね60歳以上の人

● **とき** 6月28日(火) 午後1時から3時まで

● **ところ** イイツカコミュニティセンター1号(飯塚市飯塚14番地67)

● **定員** 40人(事前予約制)

● **参加申込・問い合わせ**

福岡県生涯現役チャレンジャーセンター1飯塚オフィスの ☎0948(21)6032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。補助金額についてはお問い合わせください。

● **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です。※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

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

後期高齢者医療に 加入している皆さん 高額な外来診療は 前もって手続きを

後期高齢者医療制度に加入している人で、世帯員

町内の 交通事故 発生状況



【4月中】		【累計】	
件数	5件(-3)	件数	20件(-8)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	5人(-6)	傷者	29人(-8)

(かっこ内は前年比)

巡回 交通事故 相談

- とき 7月13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 ハピネス中間(中間市通谷1丁目36番地10)
- 問い合わせ 福岡県交通事故相談所
☎092(643)3168まで

全員が住民税非課税の場合、入院したときの食事代や入院、外来診療での窓口負担額が自己負担限度額までで済む限度額適用認定証・標準負担額減額認定証を発行します。また、窓口負担が3割で、課税所得が690万円未満の被保険者がいる場合には限度額適用認定証を発行します。この認定証は、申請した月の1日からしか使えませんので、入院または高額な外来診療が決まったときは前もって交付の手続きをしてください。すでに認定証を持っている場合は、記載されている有効期限まで外来診療にも使うことができます。

- 申請場所 役場保健健康課公費医療係窓口
- 申請に必要なもの 後期

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

【4月中】		【累計】	
刑法犯総数	58件(-4)	刑法犯総数	195件(+8)
自転車盗難	8件(+3)	自転車盗難	16件(+1)
空き巣	1件(-1)	空き巣	16件(+12)

(かっこ内は前年比)

- とき 7月26日(火)。時間は午後2時から3時30分まで
- ところ 中央公民館第1研修室
- 講師 阿波木偶箱まわし保存会 芝原生活文化研究所・代表 辻本一

同和問題啓発強調月間 講演会のお知らせ

7月は同和問題啓発強調月間です。町では、次のとおり講演会を開催します。

●問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで

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 直轄急患センター
☎(28)2840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/>



英氏

- 申込期間 7月1日(金)から7月15日(金)の午前9時から午後5時まで(土・日は除く)
- ※今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に講演会は事前予約制としています。また、当日参加の受付はできません。
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで



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

- 社会福祉協議会へ
▽水摩敏男様 中山西区(岩子)



セレモニ-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

令和3年度の寄附状況をお知らせします !!

令和3年度寄附額 607,505,000 円 (56,768 件)

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの寄附額です。

全国各地のみなさんより、町へのたくさんのご寄附をいただきました。寄せられましたご寄附は、令和4年度の本町のさまざまな施策に有効に活用させていただきます。

また、ご寄附をいただきました方の内、公表について同意をいただいた場合は、お名前等を町公式ホームページ (<https://www.town.kurate.lg.jp>) にて公表しています。

令和3年度事業のふるさと応援寄附金の活用事例

令和2年1月1日から12月31日までに寄せられましたご寄附は、指定された事業に活用しています。ここでは、主な活用事業を紹介します。



子育て支援及び未来を担う子どもの教育環境並びに生涯教育等の充実に関する事業

活用事業……乳幼児健康診査費・小学校教育振興費・中学校教育振興費



高齢者及び障がい者福祉の充実並びに健康に関する事業

活用事業……健康づくり推進費



まちの基盤整備及び自然並びに環境保全に関する事業

活用事業……道路維持管理事業費



地域産業振興に関する事業

活用事業……計画転作互助方式推進事業費

その他、安全・安心なまちづくりに関する事業、歴史または文化の継承に関する事業に活用させていただきました。

● 問い合わせ 役場政策推進課政策係まで

ふるさと 応援寄附 鞍手町

返礼品提供事業者を 随時募集しています!!

ふるさと納税制度を活用して町に寄附をしていた町外にお住まいの方に、返礼品として商品やサービスを贈呈しています。町の魅力発信や地域産業の活性化にもつながる返礼品の提供事業者を随時募集しています。返礼品は国が示す基準に照らし、町が選考します。

応募要件等はお気軽にお問い合わせください

建設工事や物品販売等で 町と契約するためには、 競争入札「参加登録」 が必要です

参加登録の受付は6月30日まで

町が実施する指名競争入札の指名選考及び随意契約の見積りを徴する相手方の選定については、原則として、参加登録されている事業者の中から選定していくこととしていますので、建設工事や測量・建設コンサルタント等の業務委託、物品の製造・販売や役務の提供などで町との契約を希望する場合は、町内事業者または町外事業者であることを問わず「参加登録」していただく必要があります。

■ 参加登録（全事業者必須） 原則として、右記QRコードより町のホームページを確認して「令和4年度競争入札参加登録及び参加資格申請について」の「参加登録入力フォーム」から登録してください。



■ 参加資格審査申請（町内事業者は必須） 町のホームページを確認して「申請書類提出要領」に記載の必要書類を揃えて、持参または郵送等で提出してください。

● 受付期間 6月1日（水）から30日（木）まで（窓口受付は土・日除く）（郵送、宅配便による提出の場合は6月30日（木）の消印まで有効）

● 提出・問い合わせ 役場総務課庶務管財係まで

新型コロナウイルスワクチン 接種班からのお知らせ

3回目接種券の発送状況（12歳以上）

現在、2回目接種日が令和3年11月30日までの人を対象にした3回目接種券の送付は終了しています。接種券が届いていない場合は、下記までご連絡ください。

4回目接種券発送状況 （60歳以上及び基礎疾患を有する人等）

現在、4回目接種券の発送準備を行っています。発送日程等が決まりましたら、広報、ホームページ等でお知らせいたします。もうしばらくお待ちください。



予約専用WEBページが変わりました

接種予約のWEBページが変更になりました。予約する場合は、下記QRコードより予約してください。また、このWEBページから、予約状況や接種状況の確認ができるようになりました。その為、今まで行っていた決定通知書は送付いたしません。ご注意ください。



● 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）2222まで



テーマ
「バランスの良い食事」

【さばのケチャップ焼き】

■材料（4人分）

さば切り身（4切れ）、A【酒（小さじ2）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）】、片栗粉（適宜）、サラダ油（大さじ2）、B【酒（大さじ2）、砂糖（大さじ2）、酢（大さじ1）、ケチャップ（大さじ4）、水（120cc）、鶏がらスープの素】、レタス（50g）、プチトマト（4個）、くし形レモン（1/2個分）



■作り方

- ① さばの切り身は下味用のAをふりししばらく置く。
- ② Bを混ぜ合わせておく。
- ③ さばの汁気を切って、片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油をひいて両面をこんがり焼く。
- ④ 焼き色がついたらAを入れ、からめるように焼く。
- ⑤ 器にレタスを敷き、さばを盛り付け、プチトマトとくし形レモンを添える。

【しいたけのツナマヨ焼き】

■材料（4人分）

生しいたけ（中）（12枚）、A【ツナ缶（80g）、小ねぎ（20g）、マヨネーズ（大さじ1）、カレー粉（小さじ1/3）、こしょう（少々）】



■作り方

- ① しいたけは石づきを除いてかさ軸に分け、軸はみじん切りにする。
- ② ボウルにAとしいたけの軸を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ しいたけのかさの裏に②を等分にのせ、予熱したオーブントースターで、こんがり焼き色がつくまで焼く。

【小松菜としめじの梅ひたし】

■材料（4人分）

小松菜（200g）、しめじ（120g）、梅干し（中1個）、A【だし（1カップ）、しょうゆ（大さじ1/2）、みりん（大さじ1）、塩（小さじ1/3）】



■作り方

- ① 小松菜は根元を切り落とし、5～6cm長さに切る。しめじは軸を落としてほぐす。
- ② 梅干しは果肉をちぎってAとともに鍋に入れ、火にかけて煮立てる。
- ③ ②に①を入れ、2～4分煮る。

バランスのよい食事にするには

- ① 1日3食をきちんと食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ③ 1日の食事バランスは、朝食：昼食：夕食を3：4：3を意識しましょう

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	競争入札参加資格審査申請受付開始（15ページ参照） 現況届受付開始（12ページ参照）
2	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）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	一般献血（役場玄関前：9時30分～12時、13時～16時、10ページ参照）
8	水	
9	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）
10	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）
11	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、6ページ参照）
12	日	春の清掃デー（8時30分～10時30分、13ページ参照）
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
23	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	町民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）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、12ページ参照） 県営住宅入居者申込開始（12ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
29	水	
30	木	競争入札参加資格審査申請受付期限（15ページ参照） 現況届受付期限（12ページ参照）



●町の人口・4月の人の動き

- ・人口 15,249人
- ・出生 4人
- ・男性 7,247人
- ・死亡 17人
- ・女性 8,002人
- ・転入 46人
- ・世帯数 7,405世帯
- ・転出 39人

（令和4年4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)2111 / ファックス 0949(42)5693

■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