

新たな力で活動するまち

ふくらみ 広報

くらて

CONTENTS ～主な内容～ ○風水害への備えを万全に
.....2 ○まちの話題・すくすく日記.....3 ○ひろば・
広報ざらり.....4～5 ○ほん大好き.....6 ○く
らて病院・Dr. 橋本の調子はいかが.....7 ○年金のそ
こが知りたい.....8 ○いきいき健康だより.....9 ○く
らしの情報.....10～14 ○くらて元気エール券2次販
売が決定.....15 ○元気が出る献立・9月のカレンダー
.....16



9

September
2022
No.753

「人権の花」の前で記念撮影

8月5日、西川小学校の児童たちと人権擁護委員の皆さんがひまわりを囲んで記念撮影を行いました。児童たちが種をまき、水やりや草取りをして育てたひまわりは、2メートルを超える高さまで成長しました。

防災

風水害への備えを万全に

■ 災害対策は正しい情報の確認から

近年は、全国的に集中豪雨などによる水害や土砂災害が多発し、大きな被害を引き起こしています。これから迎える台風シーズンを前に災害から身を守り、被害を少なくするため、日頃からの備えをしっかりとしておきましょう。大雨や台風は、襲来時期や規模をある程度予測することができます。テレビやラジオからの最新の気象情報を確認し、風水害に備えましょう。町では、災害に関する緊急的な情報を防災行政用無線や町ホームページ、ライン、KBCテレビのデータ放送（dボタン）などでお知らせしています。

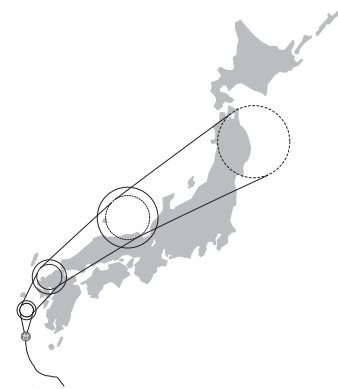
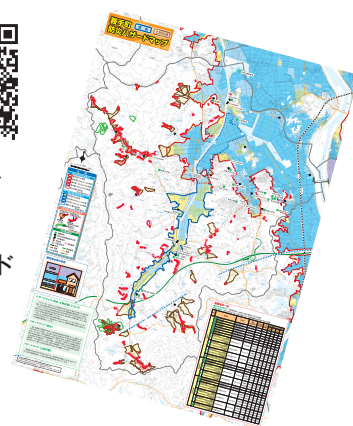
◆スマホ・テレビをうまく使いこなそう
災害が発生する前に最新の避難情報や気象情報を確認して、早めに備えておきましょう。
町では、ホームページ以外にもラインやKBCのdボタンで災害情報を配信しています。



◆ハザードマップを確認しよう
洪水・土砂災害・内水などは、ハザードマップで、周りに潜む危険を確認しましょう。ハザードマップは役場総務課にて配布しています。または町ホームページ（下QRコード）をご覧ください。



ハザード
マップ
町HP
QRコード



9月1日は防災の日

◆備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▶非常食▶携帯ラジオ▶救急薬品（常備薬）▶懐中電灯……など



◆避難所を確認しよう
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。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いように避難所までの別の道も確認しておきましょう。

古月地区	剣地区
古月小学校	剣北小学校
西川地区	中央公民館
新延小学校	町立体育館
総合福祉センター	町立武道館
西川小学校	剣南小学校
室木小学校	鞍手中学校

※災害の状況に応じて段階的に避難所を開設します



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。



ラインQRコード

■ 防災や気象

福岡県では、台風や大雨による災害など県内の防災や気象に関する情報を登録者にメールでお知らせしています。登録は無料です。

●気象情報の配信 県内の気象に関する注意報や警報、台風情報、地震情報などを受信できます。それぞれの情報に受信レベルを設定できるようになっており、警報以上で受信することや震度4以上の地震が発生した場合に受信するなど、細かく設定できます。

▶防災メール・まもるくんの詳しい情報はパソコンから

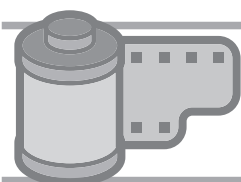
<http://www.bousai.pref.fukuoka.jp>

▶防災メール・まもるくんへの登録はケータイから

<http://www.bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp>

まもるくん
QRコード





まちの話題

My Town Topics



歴史と伝統の継承

▶中央公民館で同和問題啓発の講演会

7月26日、中央公民館で3年ぶりの開催となる同和問題啓発強調月間講演会が行われました。講師は徳島県芝原生活文化研究所・阿波木偶箱まわし保存会の皆さんで、「福を運んだでこまわし〜」と題し、講演していただきました。

徳島県指定無形民俗文化財であり、さまざまな伝統芸で受賞されている木偶箱まわしに講演会の参加者は感銘を受けた様子でした。



人権の花が咲きました

▶西川小学校で「人権の花」運動

8月5日（金）西川小学校の児童が人権の花のひまわりの前で記念撮影を行いました。このひまわりは、「人権の花」運動の一環で、児童たちが5月に種植えを行いました。児童たちは、小さな種から成長して、高く伸びたひまわりを嬉しそうに見つめていました。

「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、やさしい思いやりの心を育てることを主な目的としています。



更なる町の発展を祈念して

▶株式会社黒木工業所様より企業版ふるさと納税

企業版ふるさと納税とは、地方公共団体が行う地方創生事業に対する企業の皆さんからの寄附です。

この度、株式会社黒木工業所様より安定した雇用の創出と創業支援事業に対しご寄附をいただきました。ありがとうございました。

企業版ふるさと納税の詳しい制度については、右記QRコードより町のホームページをご確認ください。



炭鉱と美術

▶アーティストの國盛麻衣佳さんが講演

7月30日、くらての明日を紡ぐ会主催の「炭鉱と美術」と題した講演会が行われました。

講師を務めたアーティストの國盛麻衣佳さんは、町が歩んできた歴史を知ることからまちづくりが始まると語り、参加者は講演で炭鉱の歴史を学んでいました。

この講演は、鞍手町公募型地域活性化事業の一環として行われています。



宝くじでまちを元気に

▶宝くじの助成金で備品を整備しました

今年度、昭和通り区は地域コミュニティである区の活動を充実させるために、テレビ、クーラー、机やイス等を整備しました。整備費用は、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの受託事業収入を財源として実施している



「コミュニティ助成事業補助金」を活用しました。宝くじの収益金は、身近なところでまちづくりに役立てられています。



打ち水で夏を涼しく

▶役場庁舎前で打ち水大作戦

打ち水とは道路や庭に水をまいて、涼を得る古来からの生活の知恵です。打ち水をする、水が蒸発するときに地面や空気の熱を奪い、気温を下げる効果があります。

8月4日、庁舎正面玄関前で打ち水大作戦2022が行われました。打ち水の結果、38度から36度へ、約2度下がり、参加した職員も打ち水の効果を実感していました。



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。10月生まれの、9月12日（月）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



すくすく日記

9月生まれ

Happy birthday to you.



はなだ かおる
花田 薫ちゃん

令和3年9月25日生まれ

お誕生日おめでとう!! もう1歳... 早いなあ。兄姉に囲まれすっかり甘えん坊な薫。動き、仕草、寝顔、笑顔、全てに癒されてます♡産まれてくれてありがとう!! (父 幸一さん、母 千恵さん・中山)

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。

読者の皆さんのページです。

ひろば

第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会団体戦で9位入賞しました

●谷口夏海（吉月小学校6年）写真左

7月28日から31日まで、秋田県大館市で開催された第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会の団体戦で9位入賞しました。

全国47都道府県からの代表が集まる大会で、個人戦は惜しくも敗退してしまいましたが、団体戦で入賞できたことはとても嬉しいです。

9月には九州大会予選が始まります。また、福岡県の強化指定選手にも選ばれているので、日々練習を重ね、上達できるように練習します。応援ありがとうございます。ありがとうございました。



求む。力作。自信作。鞍手美術展の出品作品を募集します

●鞍手美術協会

第62回鞍手美術展が次のとおり開催されます。鞍手美術協会では、町民の皆さんから出品作品を募集します。

●開催期間・場所 10月14日（金）から16日（日）まで・中央公民館

●募集作品 ▽一般の作品（高校生を含む）＝絵画、書道、写真、服飾工芸、彫刻工芸、陶芸、生花▽小

筑豊フェア2022「おどりと食の祭典」

●筑豊フェア実行委員会事務局

筑豊地域が誇るグルメや特産品が天神中央公園に大集合。太鼓やダンス、ゆるキャラなどのステージイベントも行われます。スタンブラリーやアンケートに参加すると、抽選で素敵な景品が当たるチャンス!! クレヨン作りなど誰もが楽しめる体験ブースもご用意しております。あなたも筑豊の魅力を再発見してみませんか。

●とき 9月23日（金・祝）午前11時から午後4時まで

●ところ 天神中央公園（福岡市中央区）

●問い合わせ

筑豊フェア実行委員会事務局（福岡県政
策支援課） ☎
092（643）
3180まで



中学生の作品＝なんでも出品できます

●応募の決まり ▽絵画＝洋画は必ず額縁に入れる▽書道＝本表装または仮巻（裏打ち）をする▽写真＝四つ切り大以上を台紙に貼るか額縁に入れる

●出品料 1部門につき千円

●申込期間 8月29日（月）から9月16日（金）まで（土・日は除く）。時間は午前9時から午後5時まで

●申込み・問い合わせ 開催要項や、出品票は8月29日（月）から中央公民館に用意しています。詳しくは美術協会事務局（中央公民館内） ☎（42）7200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。

短歌

川波英一さん
（くらじ短歌会）

免許証返納以降、電動自転車を活用していますが、スピードが出ないため自然と直に触れ合えるという喜びを感じています。草花やいろいろな生き物たちとの触れ合いで見失っていた感覚が蘇って来たという思いを強く持たされました。

電動の自転車駆りて出で行けば
見過ごし来たる不思議発見

洋裁

金子美代子さん
（洋裁教室）

絞りの羽織から作ったチュニックです。和テイストを取り入れて、ヨークは着物合わせ風になっています。





敬老の日 お祝いのことば



敬老の日を迎えるにあたり、長年それぞれの地域で活躍、ご尽力されてきました皆様が、こうして敬老の日を迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。

さて、福岡県は、今年に入り新型コロナウイルス感染者数が減少傾向にありましたが、六月末以降、急激に増加し、新聞やテレビなどで毎日報道されています。

このような中、皆様の健康維持・増進に向けて、鞍手町では、ワクチン接種の推進を行い、より安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいるところです。

皆様におかれましては、日頃から感染症対策「密閉・密集・密接」しないように、日々心がけながら過ごされていることに敬意を表します。今後も、充分に感染症対策を施しながらお体をご自愛いただきたいと願っています。

この鞍手町が今日に至るまで成長・発展を続けられていますのは、皆様が長年にわたりこの鞍手町へ惜しみない愛情を注ぎ、育ててくださった賜物だと感じております。深く敬意を表するとともに、心よりお礼を申し上げます。

これからも皆様の教えを心に留めながら、「幸福度、満足度が高い、自信と誇りの持てる町」を合言葉に、皆様方が健康や生きがいのある暮らしを通じて、地域でいきいきと暮らせるまちづくりに取り組んでまいります。

結びに、長寿を迎えられた皆様の今後、益々のご健勝ご多幸を祈念しお祝いの言葉といたします。

9月19日は敬老の日です。敬老の日に際し、長年にわたりご活躍こられてきました皆様に一言お祝いのことを申し上げます。

令和四年九月

鞍手町

公民館講座

「大人のためのお話の会」の参加者を募集します

●教育課文化振興係

公民館講座「大人のためのお話の会」を開催します。ストーリーテリングやパネルシアターなど、様々な手法での読み聞かせを体験してみませんか？

●とき 10月5日(水) 午前10時から11時まで

●ところ 中央公民館2階第1研修室

●講師 ストーリーテリングの会 赤ずきん

●参加費 無料

●定員 15人程度(高校生以上)

●受付期間 9月12日(月)から26日(月)まで。時間は午前9時から午後5時まで(平日のみ)

●問い合わせ 教育課文化振興係 ☎(42) 7200まで

まぶたをとじて心で聴く朗読会へどうぞ

●朗読サークル「こだまの会」

朗読サークル「こだまの会」では、次のとおり朗読発表会を開催します。今年は3年ぶりにたくさん作品を朗読します。ぜひ、ご来場ください。

●とき 9月10日(土) 午後1時30分から

●ところ 総合福祉センター研修室A・B

●参加費 無料

●朗読する作品(作者) 青葉の笛(あまみきみこ)、男どき女どき(向田邦子)、ぞうのせなか(秋元康)、二番目の悪者(林木林)、花のいのち(瀬戸内寂聴)、緑の野(内村鑑三)、夢十夜(夏目漱石)、倚りかからず(茨木のり子)

●問い合わせ 石松一葉 ☎(42) 7875まで



令和4年度企画展

『伊藤家三代 常足・南華・直江展』を開催します

●鞍手町歴史民俗博物館

この度、鞍手町歴史民俗博物館は、県指定史跡伊藤常足旧宅の保存修理工事を記念して、企画展『伊藤家三代 常足・南華・直江展』を開催します。第1期を鞍手町歴史民俗博物館、第2期を伊藤常足旧宅で行います。第1期は、県指定の古文書など多数を展示いたします。ぜひご来館ください。

●第1期 ▽とき 10月1日(土)から11月13日(日)まで(月・祝日・第3日曜は除く)。時間は午前9時から午後5時まで▽ところ 歴史民俗博物館▽休館日 月曜、第3日曜、祝日

●第2期 ▽とき 10月22日(土)から12月4日(日)まで。時間は午前9時から午後5時まで▽ところ 伊藤常足旧宅▽休館日 なし

●問い合わせ 歴史民俗博物館 ☎(42) 3200まで

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楽しませんか。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





今月新しく入りました。

※9月の新刊は、1日（木）からの貸出となります。

一般の本

- ・A I 法廷のハッカー弁護士（著＝竹田 人造）
- ・頭のよさとは何か（著＝中野 信子／和田 秀樹）
- ・うまたんーウマ探偵ルイスの大穴推理（著＝東川 篤哉）

子どもの本

- ・ももんちゃんどこへいくのかな？
（作・絵＝とよた かずひこ）
- ・あかちゃんがきた！（作＝サトシン）
- ・コンビニてんちょうネコイチさん
（作＝ヤスダ ユミコ／むとう ゆういち）

子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょつで、子どもを対象としたお話の会を行います。親子で聞きにきてみませんか。

- とき 9月10日（土）午前11時から
- ところ 中央公民館（こどものとしょつ）
- 申込み 事前申し込みが必要。受付は9月1日（木）から9月9日（金）まで。時間は平日の午前9時から午後5時まで
- ※参加費無料（先着15人）
- ※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。

今日は、これをしました

著＝群 ようこ

編み物、動画や音楽鑑賞、マスク作り……家の中でも近所でも、楽しみや喜びは見つけられる。彩りある日常のためのヒントが凝縮されている、群さんの日常を綴ったエッセイ集。



ごめんねゆきのバス

作＝むらかみ さおり

おねえちゃんをカンカンに怒らせてしまい、困っていためぐちゃんの前にとつぜんバスが現れました。運転手の大きなクマにさそわれて、めぐちゃんは思わずバスに乗ってしまいます。

バスにはめぐちゃんの他にもお客さんが乗っていて、それぞれの「ごめんね」を言わなければならない相手の家で、止まります。みんな、うまく「ごめんね」が言えるでしょうか。



じゃない!!
作＝チヨーヒカル



赤羽末吉
絵本への一本道
編＝コロナ・ブックス編集部

赤

羽家に13歳で養子に入った末吉は、八島太郎にデッサンを学び、22歳で満州へ渡る。終戦後、中国と日本のかけ橋になろうと決意する。70歳で国際アンデルセン賞画家賞を受賞。中国を訪問。「中国に35年ぶりに来たんです。来たくなかったわけではありませんが来てはいけないと思っていました。日本人は中国でひどい事をたくさんやって平気で遊びに来れますか。私はね、中国のすばらしい文化を日本人に伝えたい。」50歳で絵本を描き始めて80歳までの一本道。

これは、きゅうり。ではなくて、なんだらう？ 私たちは、いろいろな物体を見ることが、もしかしたら違うかもしれない。人間は、見たり聞いたりしていないものについて考える力「想像力」、独自の力で新しい何かを創り出す力「創造力」という力を持っている。ふたつの「そうぞうりよく」で何を考えよう。きゅうり…じゃない、ピザ…じゃない。楽しい「じゃない」の世界。

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。今月の紹介者は由衛久子さんです。



Health

ADVICE



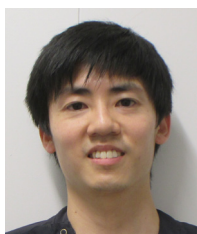
健康診断で肺に影が見つかり、肺がんの疑いがあると言われました。
どんな検査や治療がありますか？ (65歳・男性)

肺がんについて

肺がんは肺にできる悪性腫瘍でタバコを吸う人に多い病気ですが、最近はタバコを吸わない肺がんの人も増えてきています。一口に肺がんといっても、種類がいくつかあり、小細胞肺がんや非小細胞肺がん（扁平上皮がん・腺がんなど）に大別されます。症状としては、咳や痰が出る場合もありますが症状がないうちに進行しているケースもあります。

どのような検査をするのか？

レントゲンで肺がんが疑われた場合は、「肺の影」を詳しく見るためにCT検査をするこ



【アドバイザー】

橋本 康平・はしもとこうへい・平成29年に産業医科大学医学部医学科を卒業後、平成29年4月から山口県徳山中央病院にて初期臨床研修を修了。産業医科大学呼吸器内科に入局し、産業医科大学病院、霧ヶ丘つだ病院を経て、令和4年4月よりくらて病院に勤務。

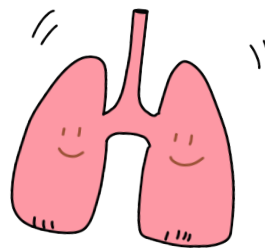
肺がんが疑われた場合は、CT検査や気管支鏡検査などが検討されます。肺がんが診断されたら、個々の症例に合わせて最適な治療法を検討します。肺がんに限らず早期発見が重要なので健康診断を受けましょう。

肺がんの治療は？

肺がんに限らず、がんの場合は、早期に見つかった場合、進行して末期の状態だったと表現されることがあります。よくステージいくつと言われますが、肺がんの場合は、いわゆる初期がステージ1で、最も進行した状態をステージ4と表します。このステージは、腫がんの大きさや転移の有無によって決められます。初期であれば外科的手術ができますが、進行している場合は抗がん剤による治療となることが多いです。そのほか、場合によっては放射線治療を行う場合もあります。

肺がんは治るのか

近年では新たな抗がん剤も登場し治療法の幅は広がっています。がんを切除できたとしてもその後再発することもあります。抗がん剤で小さくなった腫瘍がまた増大してくるケースもよくあります。ご自身やご家族の意向、患者さんの状態に合わせて緩和治療も含めた最適な治療法を検討していく必要があります。





年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が行います。

対象となる人

■ 老齢基礎年金を受給している人

以下の要件すべてを満たしている必要があります。

- ✓ 65 歳以上である
- ✓ 世帯員全員が町民税非課税となっている
- ✓ 年金収入額とその他の所得額の合計が約 88 万円以下である

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

以下の要件を満たしている必要があります。

- ✓ 前年の所得額が約 472 万円以下である



請求手続きは
お早めに！

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける人

お受け取りの対象になる人には、日本年金機構より 9 月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和 5 年 1 月 4 日までに請求手続きが完了すると、令和 4 年 10 月分からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号や暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

年金生活者支援給付金の請求でわからないことや困ったことがあるときは、
『ねんきんダイヤル』 ☎ 0570(05)4092（ナビダイヤル）までお電話ください。



年金給付金 検索

健康や各種健診
についての
お知らせです



いきいき
健康
だより

総合福祉センター保健棟 ☎ (42) 8812

Health INFORMATION

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況などによっては、事業が変更・中止となる場合があります。

総合健診（特定健診）のお知らせ

● 集団健診（検診）日程

と き	ところ
11月6日(日)、7日(月)、8日(火)	総合福祉センター
12月5日(月)	
令和5年1月22日(日)、23日(月)	

● **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、ご希望の健診日の**1か月前までに返送**してください。また右記QRコードを読み取り、インターネットからも予約することができます。



● **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

9月の乳幼児健診は次のとおりです。

- **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	9月15日(木)	令和4年4月21日から 令和4年5月18日生まれ
1歳半健診	9月8日(木)	令和3年2月5日から 令和3年3月8日生まれ
3歳健診		令和元年8月6日から 令和元年9月8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。

献血にご協力ください

- **とき** 10月4日(火)午前9時30分から正午まで、午後1時から4時まで
- **ところ** 鞍手町役場玄関前
- **対象者** 18歳から69歳までの人▷①=65歳以上の人は60歳から64歳までに献血経験のある人▷②=体重が男女共50kg以上の人

脳と血管の若返り教室参加者募集

食と運動や、高血圧や糖尿病等の改善で、脳と血管が若返ることがわかってきています。

皆さんと一緒に学習し、実践していきましょう。

- **対象者** おおむね75歳以上の人
- **とき** 10月5日(水)と12月7日(水)の午前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
- **持参品** 筆記用具、水分補給のお茶等、家庭用血圧計（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
- **定員** 10人（先着順）
- **申込み** 9月28日(水)までに電話で申し込み
※令和2年度に認知症予防教室及び令和3年度にこの教室に参加した人は、今年のご遠慮ください。

気づいてください、こころのサイン

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。

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

- **問い合わせ** ふくおか自殺予防ホットライン（24時間365日対応）☎092（592）0783またはフリーダイヤル（平日は16時～翌日9時、土日祝日9時～翌日9時対応）☎0120（020）767まで

男性のための料理教室

料理経験があまりない方でも大歓迎です。みんなで一緒に料理をしませんか。

- **対象者** 町内在住の男性
- **とき** 10月14日(金)午前10時から午後1時まで
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **参加費** 300円（材料費）
- **持参品** エプロン、三角巾（バンダナ）
- **申込み** 10月6日(木)までに電話で申し込み

くらしの情報

Calendar 2022 9

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

税金



今月の納税・納付

- 国民健康保険税—第4期分
 - 後期高齢者医療保険料—第3期分
- 納期限は9月26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1通につき100円です。
- 問い合わせ ▽税 ▽役場税務住民課収納係 ▽保険料 ▽役場保険健康課公費医療係まで

税の納め忘れはありますか

すでに納期の来ている税金の納め忘れはありませんか。納め忘れがある場合は、早めに納めましょう。

税を納めずに放置しておくと、法律に基づいて給与、預金、生命保険、不動産、自動車などの財産差押を受けることとなります。

- 町県民税 1期(6月分)、2期(8月分)
- 固定資産税 1期(4月分)、2期(7月分)
- 軽自動車税 全期分(5月)
- 国民健康保険税 1期(6月分)、2期(7月分)、3期(8月分)
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係まで

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 直轄農業協同組合、福岡ひびき信用金庫、福岡銀行、西日本シティ銀行、ゆうちょ銀行
- 振替日 毎月25日(金融機関が休みの場合は次の営業日)
- 問い合わせ 役場税務住民課収納係・保険健康課公費医療係まで

消費税インボイス制度 説明会の開催について

直方税務署では、次のとおりインボイス制度に

ついて説明会を行います。

- 対象者 全ての事業所及び個人事業主
- とき 10月26日(水) ▽概要編 ▽午前10時から11時まで ▽導入編 ▽午後2時から3時まで
- ところ 直方税務署(直方市殿町9番10号)
- 問い合わせ 直方税務署 ☎(22) 0880 音声案内に沿って2番

今月の補聴器相談日



9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 ▽9月2日(金) 午後1時から2時まで (九州補聴器センター) ▽とき ▽

9月8日(木) 午前11時から正午まで (九州リオン) ▽とき ▽9月28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 ▽とき ▽9月1日(木) 午後2時から4時30分まで (九州リオン) ▽とき ▽9月22日(木) 午後2時から5時まで (あそく補聴器) ▽とき ▽9月27日(火) 午後2時から4時まで (九州補聴器センター)

※10月初旬の補聴器相談について

- 役場での相談 ▽とき ▽10月7日(金) 午後1時から2時まで (九州補聴器センター)
- くらて病院での相談

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。

※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。

- とき 9月26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

スマートフォン講習会の開催

スマートフォンの基本的な操作方法から様々な行政
手続の申請方法など、どなたでも安心して受講できます。

- **ところ** 中央公民館研修室2
- **対象者** 町内在住の20歳以上の人
- **参加費** 無料
- **スケジュール**

とき	講習内容
9月27日(火)	午前9時30分 から正午まで
9月30日(金)	※途中30分の 休憩あり
10月6日(木)	LINEの使い方
10月20日(木)	

※9月27日(火)開催予定の「マイナポータルの活用方法」を受講の際にはご自身のマイナンバーカードが必要になります。

※スケジュール等の詳細につきましては、下記QRコードより町のホームページをご確認ください。

- **定員** 8人(先着順)
- **申込方法** 電話(完全予約制)
- **受付期間** ▷9月開催=9月5日(月)から9月16日(金)まで▷10月開催=9月5日(月)から9月20日(火)まで▷とき=午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日は除く)
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止または変更となる場合があります。
- **問い合わせ** 役場総務課電算係まで



～家族になる大切な瞬間を、形に残す～ くらてまちオリジナル 婚姻届・出生届・受理証明書

町では、結婚や出生に際し、町に愛着を持ってもらうことを目的に、「くらてまちオリジナル婚姻届・出生届・受理証明書」の申請サービスを行っています。今後届出予定の皆さんは、ぜひご活用ください。

○オリジナル婚姻届・出生届(無料。1組もしくは1子1セットまで)



○オリジナル受理証明書(1通1,400円。鞍手町に婚姻届を提出し、かつ受理後3週間以内での申請のみ)



● **問い合わせ** 役場税務住民課住民係まで

- **お問い合わせ** 総合福祉センター
- **ところ** 総合福祉センター
- **とき** 9月9日(金)▽受付(順番の抽選)Ⅱ午後0時45分から▽相談Ⅱ午後1時から4時まで
- **お問い合わせ** 社会福祉協議会まで

あなたの就職活動を専門員がサポートします

- **「ミニ面接会」**「臨時就職個別相談会・ミニ講座」を次のとおり開催します。
- **ミニ面接会** 県内企業が3社程度参加する合同会社面接会です。企業のことや仕事内容などを企業の担当者から直接聞いた上で応募できます。▽ときⅡ9月13日(火)午後2時から4時まで▽ところⅡ総合福祉センター「く

- **臨時就職個別相談会・ミニ講座** 就職活動での課題や問題解決の支援、希望職種ごとの対応アドバイス、希望に沿った求人情報の提供を行います。▽ときⅡ9月20日(火)。個別相談会は午前10時から午後5時まで。ミニ講座(履歴書の書き方・面接対応)は午後1時から3時まで▽ところⅡ総合福祉センター「くらの郷」多目的室C
- **お問い合わせ** 福岡県

- **ご家庭の困りごとについて** いっしょに考えます
- **とき** 9月21日(水)
- **受付方法(予約制)** 電話または窓口にて予約
- **相談時間** ▽①Ⅱ午後1時から2時30分まで▽②Ⅱ午後2時30分から
- **お問い合わせ** 役場福祉課係まで

- **試験** 求む。平和を愛する人自衛官等採用試験のお知らせ
- **自衛隊飯塚地域事務所** では、次のとおり自衛官等採用試験を行います。
- **防衛医科大学校(看護)** ▽受付締切Ⅱ10月5日(水)▽試験期日Ⅱ10月15日(土)
- **防衛医科大学校(医学)** ▽受付締切Ⅱ10月12日(水)▽試験期日Ⅱ10月22日(土)
- **防衛大学校(一般)** ▽受付締切Ⅱ10月26日(水)▽試験期日Ⅱ11月5日(土)
- **お問い合わせ** 自衛隊飯塚地域事務所 ☎0948(22)4847まで

定住促進奨励金の 手続きはお早目に！ 交付申請の受付が 始まっています



町では、平成24年1月2日から令和9年1月1日までの間に町内に住宅を取得して定住する人を対象に、定住促進奨励金を10年間交付する事業を行っています。対象となる場合は下記のとおり忘れずに申請してください。

なお、交付には要件があります。詳しいことはお問い合わせください。

● **申請期間** 8月1日（月）から10月31日（月）まで（土・日・祝日は除く）。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。（電子申請は、期間内であればいつでも申請可能）

● **申請方法** 窓口または電子申請
※1年目の申請は電子申請をすることができません。

● **申請書類** 必要書類は下記のとおり
※申請書類①、②は、役場地域振興課で配布するほか、町のホームページからもダウンロードできます。申請書類③、④、⑤は申請者が準備してください。

● **1年目の人**
①交付申請書
②交付申請チェックリスト
③登記事項証明書
④住宅の間取り図
⑤振込口座が確認できる書類（通帳の写しなど）

● **2年目以降の人**
①交付申請書
※電子申請は書類不要です。下記QRコードまたは町のホームページから申請してください。



● **問い合わせ** 役場地域振興課都市交通係まで

1 期間限定 土曜日もマイナンバーカードの 申請・受取ができます

住民の皆さんを対象としたマイナンバーカード交付（受取）の土曜日臨時窓口を開設します。土曜日は申請も交付（受取）も**予約制**となっています。予約は前日午後5時までに役場税務住民課住民係までお願いします。ぜひご利用ください。なお、土曜日臨時窓口では住民票などの発行はできませんのでご了承ください。

- **とき** 令和4年9月17日、10月29日の土曜日の午前9時から正午まで
※予約のない場合は、窓口は開設しません。
- **申請に必要なもの** 本人確認書類（運転免許証や保険証など）
- **受取に必要なもの** 役場からの交付案内通知をご確認ください
- **問い合わせ** 役場税務住民課住民係まで

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** 9月5日（月）から9月13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8月29日（月）から配布

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、町議会の傍聴につきましては、極力ご遠慮いただきますようご協力をお願いします。

9月定例会の傍聴を希望する場合は、次のこと

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

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** 9月26日（月）、27日（火）。ただし、一般質問が26日で終了した場合は、27日は休会

● **議案質疑** 9月28日（水）

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、

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9月の休館日は、次のとおりです。

● **休館日** 5日（月）、12日（月）、18日（日）、19日（月・祝）、26日（月）です。

● **問い合わせ** 地域包括支援センターまで

ひとり親家庭等の 就業を支援します

※18日（日）は、総合福祉センター全館が休館日となります。

福岡県ひとり親サポートセンターでは、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は随時受け付けています。

● **強度行動障がい支援者養成研修** ▽とき 10月18

● **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

● **ルールを守ろう!!**
野焼きは法律で禁止されています

「野焼き」とは、家庭ごみやせん定した枝などを

町内の交通事故発生状況



【7月中】		【累計】	
件数	6件(+ 5)	件数	38件(- 2)
死者	0人(± 0)	死者	0人(± 0)
傷者	8人(+ 7)	傷者	50人(- 1)

(カッコ内は前年比)

- とき 9月14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

巡回交通事故相談

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、人目につにくい場所などに不法投棄が発生しており、啓発看板の



ごみの不法投棄、ポイ捨ては犯罪です

●問い合わせ 役場農政環境課生活環境係まで

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。

- 対象者 身体障害者手帳の交付を受けており、夜間透析(治療開始時間が午後5時以降)の回数が1か月5回以上の人(所得制限や通院距離など支給要件があります)
- 給付金額 月額2千円(前月分4月から9月まで)

夜間透析の通院にかかる交通費を一部助成します

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

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

【7月中】		【累計】	
刑法犯総数	55件(-19)	刑法犯総数	373件(+11)
自転車盗難	8件(-1)	自転車盗難	38件(+6)
空き巣	3件(-19)	空き巣	22件(-8)

(カッコ内は前年比)

- 申請期限 9月30日(金)
- 手続き・問い合わせ 役場福祉人権課福祉係まで
- 後期高齢者医療に加入している皆さん入院するときや高額な外来診療は前もって手続きを

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

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

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

- 申請場所 役場保険健康課公費医療係窓口
- 申請に必要なもの 後期高齢者医療制度の保険証
- 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで

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。

交通事故に遭ったら示談の前に必ず国保に届け出を



- 問い合わせ 役場保険健康課国保年金係まで

- 問い合わせ 役場建設課建築係まで
- 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4年度に行う性能向上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軒手町内に建つ2階建て以下の一戸建ての住宅であること
- ※要件はこのほかにもあります。

木造戸建て住宅の耐震化を支援します

- 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係まで
- 者医療制度の被保険者になるかからないかにより、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。詳細はお問い合わせください。

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

直轄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。

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。

直方軒手医師会ホームページよりご確認ください。

<http://chokuan-medical.jp>



新型コロナウイルスワクチン4回目接種券の発送予定

新型コロナウイルスワクチン接種班からのお知らせ

4回目接種券の発送予定です。予約方法等につきましては、同封のチラシをご確認ください。
(インターネットでは、接種券到着後すぐに予約することができます。)

●接種券の発送予定

3回目接種日	接種券発送予定日	接種が可能になる日
令和4年4月15日まで	すでに発送済み	3回目接種日の 5か月後から
令和4年4月16日から4月30日まで	9月2日(金)頃	

※18歳以上59歳以下で基礎疾患等をお持ちの方及び医療従事者・高齢者施設等で勤務されている方で、4回目の接種を希望する人は、窓口・郵送・インターネットで申請してください。

※3回目接種券は、現在、2回目接種日が令和4年3月31日までに済みの皆さんへ送付が終了しています。接種券が届いていない場合はお問い合わせください。

※10月以降の接種については、国から意向が示されていないため、現在未定です。また、令和4年秋ごろよりオミクロン株対応のワクチン接種が開始される予定です。詳細が決まりましたら、広報紙等でお知らせいたします。

●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

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。

●補助対象者 同一敷地に
トル以上のブロック塀を撤去する工事
に基づき補助金の交付を過去に受けたことがない者
※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

はかりの定期検査を受けましょう

計量法に基づき、はかりの定期検査を次のとおり実施します。はかりを取りや証明に使用している人は必ず受検してください。検査の対象は商店や事業所で取引や証明用に使用している「はかり・分銅・おもり」です。大型のはかり(ひょう量が300kgを超えるもの)の検査についてはお問い合わせください。

●とき 9月7日(水)から9日(金)までの3日間
①午前10時から正午まで
②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 福岡県計量協会 ☎092(939)2945まで

ソフトバレーの大会に参加してみませんか

鞍手町体育協会では、次のとおり第21回鞍手町ソフトバレーボール大会の参加チームを募集しています。

●とき 11月13日(日)

●ところ 町立体育館
●参加料 1チームにつき千円

●参加資格 同じ地区内の小学生以上で編成されていること(1人に限り、ほかの地区からの参加を認める)。

●競技種目 ①フリーの部(小学生以上の男女4人で競技)

●申込期限 10月28日(金)午後5時15分

●監督者会議 ①11月7日(月)午後7時30分から
②11月7日(月)午後7時30分から
③11月7日(月)午後7時30分から

●申込み・問い合わせ 鞍手町体育協会(中央公民館内) ☎0949(42) 7200まで

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止することがあります。

10月1日は就業構造基本調査

10月1日に就業構造基本調査が実施されます。この調査は、日本の就業の実態を明らかにすることを目的とし、国が行う調査の中でも特に重要な調査です。

イベントの中止について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、次の3つのイベントの開催を中止します。ご了承ください。

中止のイベント	問い合わせ
第59回鞍手町民体育祭	教育課生涯学習係
くらて元気まつり	地域振興課
くらてのまるしえ	商工振興係

な「基幹統計調査」です。

9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。調査区は、い牟田区、倉坂区、室木区、八尋区末森組の地域の一部となります。

●問い合わせ 役場政策推進課政策係まで



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した。ありがとうございます。故人敬称略。

●社会福祉協議会へ
▽原 博道様 Ⅱ新北区(静子)



せれそーにー・ほーる
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



新型コロナウイルス感染症対策事業

町のお店と暮らしを応援。

令和4年度

くらて元気 エール券

[プレミアム付き地域振興券]



1万円で1万2,500円分のお買い物ができます!!



・共通券 500円×18枚



・中小店限定券 500円×7枚

2次販売が決定!!

購入は、①町民に限定 ②1人5万円、1世帯3人まで ③専用の往復はがきで事前申込

令和4年8月6日から10日まで販売しました「くらて元気エール券(プレミアム率25パーセント)」の2次販売を次のとおり実施します。

- 販売総額 3,800万円 (1冊10,000円×3,800冊)
- 購入できる人 鞍手町民 ※住民登録がある人。1次販売で購入した人も応募できます
- 購入できる冊数 1人5冊(5万円分)まで。ただし、1世帯3人まで
- 申込受付期間 令和4年9月12日(月)から9月26日(月)まで ※消印有効
- 販売・申込方法 申込が販売総額を超えた場合は、抽選販売となります
※申込は、応募要領下段に印刷された専用の往復はがきをご使用ください
※応募要領は、9月中旬ごろに各世帯に配布します。往復はがきには、必ず切手を貼ってください
※往復はがきには、必要事項を必ず記入してください(記入がない場合は、無効になることもあります)

[くらて元気エール券の申込から引換購入までの流れ]

①往復はがきで事前申込 → ②鞍手町商工会で受付 → ③抽選 → ④結果を通知 → ⑤エール券を引換購入

- 結果通知 10月中旬に通知します(予定)
- 引換購入期間 10月21日(金)、22日(土)、23日(日)の3日間。時間は、午前9時から午後2時まで
- 引換購入場所 鞍手町総合福祉センター「くらじの郷」(鞍手町大字新延414番地1)
- 使用できる店舗 エール券の取扱店(右のステッカーが目印です)
※エール券では、一部購入できない商品があります。ご注意ください
- 使用期限 令和5年1月31日(火)まで
- 問い合わせ 鞍手町商工会(鞍手町大字中山2768番地・☎0949(42)0357)まで





テーマ 「貧血を予防しよう」

【トマトとほうれん草のピリ辛卵炒め】

■材料（6人分）

トマト（600g）、ほうれん草（300g）、卵（3個）、サラダ油（大さじ2）、赤とうがらし（適宜）、しょうが（20g）、A【しょうゆ（大さじ3）、酒（大さじ3）、塩（少々）】



■作り方

- ① ほうれん草は固めに茹で、長さ3cmに切り水気を絞る。トマトはくし形に切る。赤とうがらしはみじん切りにし、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油と赤とうがらし、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが立ったらほうれん草とトマトを入れ、炒める。
- ③ 油がまわったらAを加えて、溶きほぐした卵を加えて、スプーン等で大きくかき混ぜ、卵の好みのかたさに火を通す。

【あじの南蛮漬け】

■材料（6人分）

あじの切り身（70g×6）、塩（小さじ1/6）、こしょう（少々）、片栗粉（適量）、サラダ油（適量）、玉ねぎ（1個）、人参（90g）、ピーマン（90g）、黄パプリカ（90g）、白ごま（大さじ1）、A【だし汁（150ml）、米酢（90ml）、砂糖（大さじ3）、しょうゆ（大さじ1と1/3）】



■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、5分程水にさらした後、水気をきる。人参、ピーマン、パプリカは細切りにし、玉ねぎと一緒にバットに入れる。
- ② あじに塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。多めのサラダ油を中火で熱し、揚げ焼きにして①のバットに並べる。
- ③ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、②のバットにかける。あら熱が取れたらラップをして、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 器に盛り、白ごまを散らす。

貧血を予防するために 鉄分の多い食品をとりましょう

食品に含まれる鉄分には、ヘム鉄と非ヘム鉄の2種類があります。肉や魚に含まれる動物性タンパクは鉄分の吸収を促進する働きがあります。

- ・ヘム鉄：肉や魚介類など動物性食品に含まれる（レバー、あさり、赤身の魚など）
- ・非ヘム鉄：野菜や海藻など植物性食品に含まれる（ほうれん草、小松菜、大豆、ひじきなど）



9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、10ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	補聴器相談（役場：11時～12時、10ページ参照） 1歳半健診（総合福祉センター：9ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター：9ページ参照）
9	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）
10	土	
11	日	
12	月	くらて元気エール券2次販売申込受付開始（15ページ参照）
13	火	
14	水	
15	木	4か月健診（総合福祉センター：9ページ参照）
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	
22	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、10ページ参照）
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	国民健康保険税（第4期分） 後期高齢者医療保険料（第3期分）納期限（10ページ参照） くらて元気エール券2次販売申込受付期限（15ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、10ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、10ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
29	木	
30	金	



広報くらて

令和4年9月号 No.753

編集●広報委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・7月の人の動き

・人口	15,243人	・出生	5人
・男性	7,254人	・死亡	27人
・女性	7,989人	・転入	41人
・世帯数	7,437世帯	・転出	36人

（令和4年7月31日現在）

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話 0949(42)2111 / ファックス 0949(42)5693

■鞍手町ホームページアドレス

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