

新たな力で躍動するまち

ふくくら
くらて 広報

くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●令和5年度少年の主張……2 ●ひろば・広報ぎやらりー・やんぐすぽっと……3 ●まちの話題・すくすく日記……4~5 ●ほん大好き……6 ●長友医師の調子はいかが?……7 ●知ってほしいエイズのこと……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 ●元気になる献立・12月のカレンダー……16



来場者6,000人。4年ぶりのくらて元気まつり

10月29日、4年ぶりとなる2023くらて元気まつりが開催されました。会場では、焼きそば、唐揚げなどのキッチンカーや、消防はしご車での記念撮影コーナーなどたくさんの方に出演していただきました。また、杉山39さんと服部さやかさんが総合司会を務めたイベントステージには、古月保育所の子どもたち、鞍手中学校の和太鼓部・吹奏楽部や風船芸人の松下笑一さん含む多数の芸能人が登場し、大盛況でした。

12 December
2023
No.768



鞍手町 LINE 公式アカウントでは、町からの最新情報を随時配信しています。また、ごみの日リマインダーも設定できます。ぜひ登録ください。





令和5年度 少年の主張

11月3日、中央公民館で第38回鞍手町「少年の主張」大会が行われました。町内の小学5・6年生と中学生の代表者計14人が大勢の来場者の前で自らの思いを主張し、最後に教育委員会教育長から一人一人に対して講評が述べられました。主張した児童・生徒の氏名と題名を下記に紹介します。

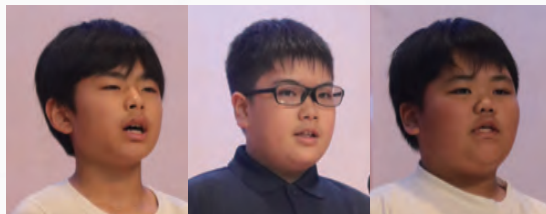


主張した子どもたち (敬称略・写真左上段から)

- ✧小森 遼祐 (古月小) 『あやまった正義感』
- ✧高崎 陽乃 (剣南小) 『言葉の重み』
- ✧藤井 叶翔 (新延小) 『母の仕事を見て感じたこと』
- ✧坂田 一太 (西川小) 『命の大切さについて』
- ✧松村 栞里 (剣北小) 『人とつながるって幸せなこと』



小学5年生の部



主張した子どもたち (敬称略・写真左上段から)

- ✧栗栖 想司 (古月小) 『認め合える社会へ』
- ✧栗田仰太郎 (剣南小) 『誹謗中傷をなくしたい』
- ✧岡田 憂真 (室木小) 『人との関わりを大切に』
- ✧橋本 揚羽 (新延小) 『本当の自分ってなに?』
- ✧坂本友琉瑠 (西川小) 『北海道での私の挑戦』
- ✧石橋 朋弥 (剣北小) 『将来の夢』



小学6年生の部



中学生の部

主張した子どもたち (敬称略・写真左から)

- ✧徳本 結友 (鞍手中1年) 『私の祖父』
- ✧東家 凧沙 (鞍手中2年) 『助け合い』
- ✧向井 遥輝 (鞍手中3年) 『ジェンダー平等について』

町の未来を担う
小学生を
紹介します

やんぐすぽっと

町の未来を担う小学生は何を考え、何を感じているのでしょうか。
みなさんに語っていただいた将来の夢を隔月でお届けします。



高島 叶翔さん

西川小学校 6年生

母に勧められて入ったサッカー教室。そこでサッカーの楽しさを知り、プロ選手を目指し始めました。

今のポジションはミッドフィルダーでドリブルを重点的に練習しています。

世界中の人々に感動を与える選手を目標に日々頑張っています。

将来の夢に向かって

僕の将来の夢は、プロサッカー選手です。サッカー選手になってみんなに感動をあたえるプレーをしたいです。

サッカー選手は、かっこよくて、僕は小さい頃からあこがれていました。だから、小2のとき、お母さんから「サッカー教室の体験に行ってみない？」と言われた時、すぐさま「行く!!」と返事をし、サッカーを始めました。プロサッカー選手への道のりは険しく、本当にプロ選手になれる確率は低いと思いますが、毎日練習して日本代表選手になることを目標に頑張りたいです。

僕が目標にしている選手は、クリスティアーノ・ロナウド選手です。ロナウド選手は毎日努力をして、サッカー選手になったそうです。だから、僕もきつくても弱音をはかずに日々努力をしています。

そして、いつかプロサッカー選手になって、ロナウド選手みたいに、僕のプレーで世界中の人々に感動をあたえたいです。そして、鞍手町にサッカーせん風を起こしたいです。

読者の
皆さんの
ページ
です。

ひろば

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

点字(点訳)について 学びませんか

●安永一紀さん

点字の勉強会を開催します。経験は問いません。鞍手町に「点訳」の文化を残していこうと思われている方は事前にご連絡ください。

●とき ▼①12月9日(土) 午後1時から ▼②12月13日(水) 午後7時から

●ところ 総合福祉センター

●問い合わせ 安永一紀 ☎090(1195) 8840まで



通いの場『それいゆ』を 開設します!!

●地域包括支援センター

剣南小地区に「通いの場『それいゆ』」を開設します。「通いの場」とは、地域づくり事業の一環として、介護予防サポーターリーダーと一緒に地域の課題をもとに話し合いを重ね、地域住民が気軽に集い活動する場のことです。

開設にあたり写真のポロシャツと名札を着用した介護予防サポーターがご自宅を訪問することがあります。

●対象者 剣南小地区にお住いの高齢者で開設場所まで来ることができている人

●開設場所 大池区公民館

●問い合わせ 地域包括支援センターまで



広報 ぎやらりー

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。役場まちづくり課 ☎(42) 2111まで、ご連絡ください。

絵画

高辻 フサ子さん
(新延)



今年の干支のウサギちゃん。あと2か月あまりになりました。これは練習、次の12年後が本番。ちなみに私は89歳。(原文のまま)

手編み

河野 ミツエさん
(手編み教室)



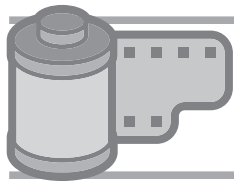
だん染めの糸でチュニックセーターを編んでみました。もよう編みとメリヤス編みでとてもステキな作品に出来上がりました。

俳句

白石 実枝さん
(木洩れ日俳句会)

植木に俳句をされていた阿部王樹翁の家の庭に筆塚の碑が祀られており、12月は筆塚祀りと題して同志で筆塚の碑を清め、古筆や筆記用具の古いものを壺に納め供養した。今はその家は他者に渡り筆塚祀りも行ってない。

筆塚や冬日掴みて句碑みがく



まちの話題

My Town Topics



最優秀賞は、「家族で防災」

▶西川小学校4年生が消防・救急ポスターコンクールで最優秀賞

直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部では、令和5年秋季全国火災予防運動に伴う消防・救急ポスターコンクールを開催しました。小学4年生が対象で、西川小学校の松尾蒼さんが最優秀賞、大西正義さんと沖野愛莉さんが優秀賞を受賞し、佐竹煌成さんが入賞(写真は右から順番)。松尾さんは「災害に備えて必要な物を先生や両親と話し合いポスターを描いた」と話してくれました。災害に備え、日頃から準備をしましょう。



調査して捕まえた生物は？

▶剣南小学校5年生が六田川水生生物調査

10月24日、剣南小学校5年生が六田川で水生生物調査をしました。この調査は、六田川をきれいで水害のない川にする会が中心となり、講師に淵上信好さん(遠賀川水辺館)を招いて毎年授業の一環として行っているもの。淵上さんからは、「地域の皆さんの活動で少しずつ川がきれいになってきた」という説明がありました。今年も、60cmを超えるコイやコケムシなど珍しい生物を確認。児童からは、「この生き物は何ですか」など質問が出ていました。



警鐘、町に鳴り響く

▶秋季火災予防啓発パレード

11月9日から15日までの全国火災予防週間に合わせ、11月12日、宮若市・小竹町・鞍手町の消防団と消防本部が合同で防火パレードを行いました。今年も「カンカーン、カンカーン」と警鐘を鳴らしながら消防車両が町内を駆け抜け、火の用心を呼びかけました。これからは空気の乾燥する時期。出かける前には火の元を確認するなど、火の取り扱いには十分に注意しましょう。



風船に託した人権の花

▶室木小学校で人権の花風船飛ばし

10月28日、「人権の花」運動の一環として室木小学校の児童たちが春から大切に育ててきたひまわりの種をエコ風船につけて飛ばしました。秋晴れの中、児童たちの「いってらっしゃい」の声とともに、たくさんの想いを乗せた約50個のエコ風船が天高く舞い上がりました。1月末まで中央公民館と役場に人権の花運動の作品を掲示しています。ぜひ、ご覧ください。



すくすく日記



12月生まれ

Happy birthday to you.



あさい いろは
浅井 彩羽さん

令和2年12月21日 生まれ

お喋り大好き、家族が大好き彩羽ちゃん。お誕生日おめでとう♡にいと仲良く、元気に育ってください♡ぞの素敵な笑顔が大好きだよ♡(父 勇太さん・母 愛美さん・中山)



あんどう みれい
安藤 美怜さん

令和4年12月18日 生まれ

みれいちゃん、1歳のお誕生日おめでとう!!毎日元気いっぱい、みんなを笑顔にしてくれてありがとう♡これからもいろんな思い出作ろうね!!大好きだよ♡(父 力也さん・母 美紀さん・中山)

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。1月生まれは、12月11日(月)までに申し込んでください。

●問い合わせ まちづくり課まちづくり戦略係まで

ビンゴを目指して緊張の一投

▶町立体育館で子ども会体育大会

11月12日、町立体育館で子ども会体育大会が行われました。競技種目は、誰もが気軽に参加できるスローイングビンゴ。5×5の方眼的へ砂の入った袋「サンド・レッド」を交互に投げ、先にビンゴになれば勝利となります。狙った場所にサンド・レッドを投げるのは簡単ではありませんが、この日のために練習を重ねた選手たちは、絶妙な力加減でサンド・レッドをコートに投げ入れていました。9つの参加チームの中で、激戦を制し見事優勝に輝いたのは城ヶ崎ブルー（城ヶ崎あかつき子ども会）!! おめでとうございます。



暴力団に負けない

▶暴力追放! 地域安全推進! 住民総決起大会

11月17日、宮若市光陵グリーンパークで直轄2市2町の暴力団排除に向けた住民総決起大会が行われ、各市町の首長や議員、住民など約300人が参加しました。

大会では、暴力や犯罪のない安全で安心して生活できるまちの実現に向けて、「勇気を出してがんばるぞ!」「このまちに暴力団をいれないぞ!」「暴力団に負けないぞ!」「暴力追放をめざして団結するぞ!」と参加者全員で暴力追放宣言が行われました。福岡県内では、各地で暴力団追放に向けた運動が行われています。



16チームで切磋琢磨

▶鞍手町民グラウンドでサッカー大会開催

11月4日、鞍手町民グラウンドでサッカー大会「ネールブルー杯」が開催されました。この大会は、北九州市でレガングサッカークラブを運営している道崎一也さんが代表を務めるGOKAZIC株式会社が主催したもので、16ものチームが参加し、鞍手町からも鞍手JFCが参加しました。

道崎さんは「今後鞍手町でもサッカークラブを作り、子どもたちが健全に成長していけるように頑張りたい」と意気込みを語ってくれました。

今後が楽しみです。



圧巻のパフォーマンスに拍手

▶くらて学園で鞍手町 K LAP HANDS 開催

10月22日、くらて学園で鞍手町商工会青年部主催のイベント「鞍手町 K LAP HANDS」が開催されました。当日は、キッチンカーやしゃぼん玉ショー、ステージイベントに加え、小学生が運営することもマルシェなども行われ、子どもから大人まで多くの来場者でにぎわっていました。

ステージでは、ダンスや音楽ライブ、吹奏楽など多くの人が楽しめるイベントが盛りだくさん。スケートボードのデモンストレーションでは、難易度の高い技が決まるたびに会場が拍手で包まれ、大盛況でした。



町への貢献を称えて

▶11月2日、鞍手町表彰式

町では、町の自治振興のため町民の模範となるような善行があった個人等を表彰しています。今年も、幸田喜孝さん（故人）と須山由紀生さんに永年勤続表彰、武谷俊一さんに善行表彰が贈られました。11月2日に行われた表彰式では、幸田さんの奥さまが代理出席され、町長から賞状と記念品が手渡されました。

幸田さんは、鞍手町代表監査委員として、須山さんは鞍手町議会議員として永きにわたり町へ尽力されました。

武谷さんは、多額の金品を寄附され、町の文化振興の発展に寄与されました。



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。

※ 12月の新刊は、1日(金)からの貸出となります。

📖 一般の本

- ・一冊の絵本 - 大人になった今だからわかること (著=木村 美幸)
- ・暮らしを豊かに彩る 100種類のお茶 (編=お茶と暮らし研究会)
- ・むかしむかしあるところに、死体があってもめでたしめでたし。(著=青柳 碧人)

📖 子どもの本

- ・おいしいのくまお (作・絵=わび みよ)
- ・チャーリー、こっちだよ (作=キャレン・レヴィス)
- ・わたしのかみひこうき (文=余 麗瓊)

子どものお話の会

子どものお話の会を親子で聞きに来てみませんか。

- とき 12月9日(土) 午前11時から
 - ところ 中央公民館(こどものとしょじつ)
 - 申込期間 12月4日(月)から7日(木)まで
時間は午前9時から午後5時まで
- ※参加無料(先着15人)
● 問い合わせ 中央公民館まで

中でもこの本が **オススメ** です。

ヘルメス

著=山田 宗樹

2029年に起きた小惑星衝突の危機。衝突はしなかったものの人々の恐怖は拭いきれず、シェルター用の地底都市を建造し、実際にそこで生活する実験が行われることになった。

実験期間は10年。劣悪な環境で暮らすことになる被験者たちには、終了時に巨額の報酬が約束され実験は始まった。

しかし実験終了目前、239人の被験者たちがなぜか地上に出たくないと抵抗し始め――。



もぐらけんせつ - りすさんいっかの木のおうち

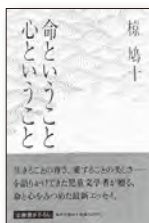
作=長崎 真悟

もぐらけんせつは、町で一番うでのいい工務店。今日は、りすさん一家が相談にやってきました。「おうちがかたむいてしまったので、なおしてもらいたいのです」

ショベルカーやブルドーザーなど、かっこいい重機たちが大活躍! 建物ができていく過程を、絵で見て楽しめる絵本です。



わたしのそばで
さいいていて
作リリサ・パップ



命ということ
心ということ
著 榎 鳩十

やさしい色合いの絵本です。マデイは字をよむのが大嫌いな女の子。字があるから本も雑誌も嫌い、アイスクリーム屋さんのメニューも嫌い、国語の時間は「がんばって」のハートのシールばかり。「良くできました」の星のシールを夢見るマデイ。そんなマデイをママは図書館につれて行きます。マデイも、みんなも、スラスラ本が読めたらいいですね。

命も心も本当に身近なもので、また奥深いものです。毎日の暮らしの中のほのぼのとしたもののから、海外での出来事、九州の話など、柔らかく深く鋭く書かれ、それぞれに引き込まれます。読みやすいのもいいですね。この本は、お友達から紹介された本ですけど、身近に置いておきたい1冊なのだろうと、しみじみ思いました。

この本は第1章「命」と第2章「心」でつづられているエッセイです。

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。広がる本だなのは、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



テレビでいろいろなワクチンのご紹介されていますが、
高齢者に接種をお勧めするワクチンがありますか？

ワクチンって何？

予防接種でワクチンを接種すると、受けた人が病気に罹らなくて済んだり、かかってしまっても重症化や後遺症を予防できたりします。また、周囲の人を守る効果もあります。

高齢者はどんなワクチンを接種するのが望ましいですか？

テレビでは、いろいろなワクチンについて報道されています。インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは身近になってきましたが、意外と知られていないワクチンが肺炎を予防する肺炎球菌ワクチンや帯状疱疹を予防するワクチンです。肺炎球菌ワクチンには23価ワ

クチンと13価ワクチンがあり、肺炎球菌には93種類の血清型があります。

例えば23価ワクチンは、そのうち23種類の血清型に効果があるという意味です。23価ワクチンについては2014年から定期接種となっており、65歳以上の方は、料金の一部が公費でまかなわれます。13価ワクチンはカバーする血清型の種類は少ないですが、小児は定期接種となっており安全性が高く、23価ワクチンと異なったメカニズムとなっております。13価ワクチンは日本では高齢者に対しては任意接種ですが、23価ワクチンと両方接種することによりブースター効果（より強く免疫が誘導される効果）があると知られており、海外では両方接種が推奨

されています。具体的な接種スケジュールについては医師に相談してください。また、2022年には15価ワクチンが認可され、今後複数接種が進むと思われるます。

帯状疱疹は80歳までに3分の1の人がかかるといわれ、発疹が治まってからも神経の痛みが継続することがあります。

帯状疱疹の不活化ワクチンは10年後でも80%以上効果が持続すると言われており、2020年からは50歳以上の方が接種可能となりました。新しい不活化ワクチンは従来型の生ワクチンと比較し効果が高く、長く効き、接種に制限のある人が少ないなど多くのメリットがあります。なお、接種は2か月の間隔を置いて2回必要です。

新型コロナウイルスワクチンとの同時接種はできますか？

新型コロナウイルスワクチンと同時接種できるのは、インフルエンザワクチンのみです。それ以外のワクチンは、新型コロナウイルスとの同時接種はできず、2週間以上の期間を空ける必要があります。

副反応が心配です

予防接種により、熱が出たり、接種部分が腫れたりするなど副反応が一定数みられます。そのため、接種する利益とリスクのバランスを考慮する必要があります。ワクチンによる副反応を減らすためには体調のよい時に接種することをお勧めします。



【アドバイザー】

長友 真子・ながともひろこ・平成2年福岡大学医学部卒業、産業医科大学呼吸器科、福岡東医療センター、津田内科病院を経て、平成19年6月より鞍手町立病院（現地方独立行政法人くらで病院）勤務。日本呼吸器学会専門医。

肺炎球菌の23価ワクチンは定期接種になっており、任意接種の13価ワクチンと両方接種すると、より効果があります。また、帯状疱疹のワクチンもメリットの多いワクチンです。





12月1日は世界エイズデーです

世界エイズデーは、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したもので、毎年12月1日を中心に、エイズに関する啓発活動が行われています。

AIDS（エイズ）とは……性感染症のひとつ。HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が性交渉などにより感染することで、人が健康に生きていくために必要な「免疫力」が低下し、普通はかからないような感染症等になった状態をエイズ（後天性免疫不全症候群）といいます。

Q1 エイズはめったにかからない病気ではないのですか？

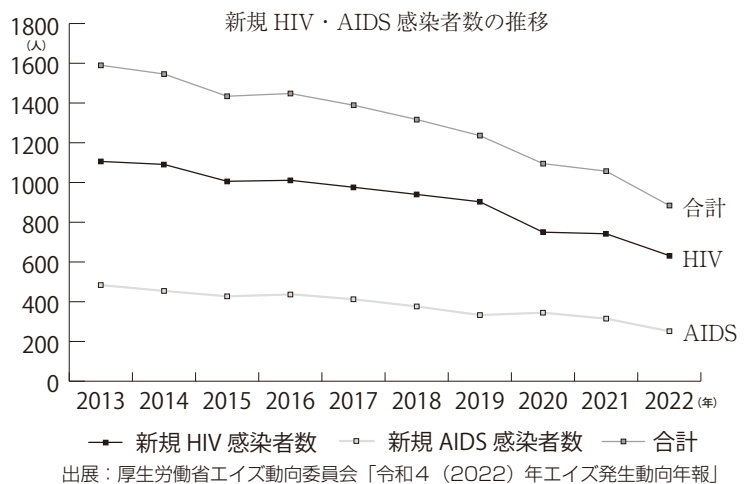
A1 いいえ、誰でもなりうる病気です。

Q2 どうやって感染するのですか？

A2 主な感染ルートは「性行為」ですが、「母子感染」や「血液感染」もあります。

Q3 エイズは治らない病気ですか？

A3 いいえ、エイズになっても適切な治療をすれば、普通の生活が送れます。



1981年にエイズが最初に見つかったから約40年が経ちました。以前は「不治の病」と恐れられていたエイズですが、その後、治療薬の開発により、症状をコントロールしながら、それまでと同じような生活を送ることができるようになりました。しかしながら、AIDSに関する情報が世間に正確に伝わっているとは言えず、有効な治療法がなく死に至る病であった時代の認識にとどまっている場合が少なくありません。そのことがHIV感染を心配する人たちを検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。

令和5年度世界エイズデー キャンペーンテーマ

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV！」

令和5年度のキャンペーンテーマには、ひとりでも多くの方がHIV/エイズのことを自分事として捉え、HIV/エイズに関する検査や治療、支援などの知識を身につける契機とし、最新の知識の普及を通じて、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消につなげていきたいというメッセージが込められています。

他人事だと思わないで、できるだけ早く感染に気づき、治療を開始することが必要です。エイズについて不安なことがあるときは、匿名・無料で受けられる相談や検査（全国の保健所）を利用してください。

■相談窓口：（公財）エイズ予防財団

☎ 0120 (177) 812（無料）

または☎ 03 (5259) 1815（携帯電話・有料）

■エイズ予防情報ネット

右のQRコードからご確認ください。





医療費控除の確定申告 準備はお早めに!!

あなたや生計を共にしている家族のために、令和5年1月1日から12月31日までに実際に支払った医療費があるときは、計算した金額を医療費控除として所得から差し引くことができます。

なお、医療費控除とは支払った医療費が返ってくるものではありません。また、対象とならない医療費もありますのでご注意ください。



医療費控除の計算方法

①従来の医療費控除

総所得金額等が
200万円以上の場合

(医療費の合計 - 保険金等による補てん金額) - 10万円

総所得金額等が
200万円未満の場合

(医療費の合計 - 保険金等による補てん金額) - (総所得金額等 × 0.05)

※医療費控除の金額が0円以下となる場合は対象外です。

※医療費控除の金額の上限は200万円です。

②セルフメディケーション税制による特例 (スイッチ OTC 薬控除)

(スイッチ OTC 医薬品購入金額 - 保険金等による補てん金額) - 1万2千円

※控除を受けるためには、申告する人が健康の維持増進及び疾病の予防への取組を行い、その取組を行ったことを明らかにする書類の添付が必要です。(例：健康診断結果通知書(写)、予防接種領収書等)

※控除額の上限は8万8千円です。

※対象の医薬品にはセルフメディケーション税制の対象である旨のマークが掲載されています。

①「従来の医療費控除」及び②「セルフメディケーション税制」は、選択適用となります。選択した控除は、更正の請求や修正申告において変更することができません。

【ご注意】

◆申告の前には、支払った金額を計算した「医療費控除の明細書」を必ず準備してください。医療費の領収書の添付または提示は必要ありません。ただし、税務署から明細書の記入内容の確認のため提示または提出を求められる場合がありますので5年間の保存が必要です。

◆保険者が発行する医療費通知書(医療費のお知らせ等)で控除を申告することができます。医療費通知書を使用する場合は、通知書に記載された自己負担額のほか、実際に支払った医療費の額を医療費明細書に記載しますので、領収書でご確認ください。

◆インフルエンザなどの予防接種の費用や一般的な近視矯正用のメガネやコンタクトレンズなどは対象外です。また、おむつ代について医療費控除を受ける場合は、医師が発行した「おむつ使用証明書」を一緒に提出してください。おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降の人は「おむつ使用証明書」に代わるものとして「おむつ使用の確認書」を発行できます。詳しいことは役場福祉人権課高齢者支援係までお問い合わせください。



INFORMATION Health

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

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
令和6年1月21日(日)、22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分ごとに区切ってご案内しています。健診の案内票をご確認のうえ、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。申込書をお持ちの人は、ご希望の健診日の1か月前までに返送してください。

また右のQRコードを読み取り、インターネットから予約することもできます。



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

～冬の感染症を予防しましょう～

冬は気温や湿度が低く、感染症が流行しやすい気候です。毎日の生活の中で、下記の3つの点に注意して感染予防に心がけましょう。

● 手洗い、うがいをしましょう。

菌やウイルスがついた手で目、鼻、口の粘膜を触ると感染経路となります。目に見えない汚れを落とすためにも手洗いをしっかり行いましょう。うがいは菌やウイルスを洗い流すとともに、喉の保湿にもなります。手洗い、うがいでウイルスや菌が体に入ることをご防ぎましょう。



● 保温、保湿をしましょう。

ウイルスは低温で乾燥した環境を好みます。暖房とともに、加湿を行い、定期的に換気をしましょう。湿度は50～60%が目安です。

● 体の免疫力を高めましょう。

十分な睡眠と、適度な運動、バランスの良い食事を心がけ、感染症にかかりにくい体を保ちましょう。

みんなで運動教室 参加者募集

参加費無料です。お気軽にご参加ください。

● **対象者** 鞍手町にお住まいの人

● **とき** 下記のいずれか1回

▷ **Aコース** (ウォーキング習慣のある人向け)

① 1月15日(月) 午前10時から11時30分まで

② 1月17日(水) 午後2時から3時30分まで

▷ **Bコース** (ウォーキング習慣のない人向け)

① 1月18日(木) 午前10時から11時30分まで

● **定員** 各回25人

● **内容** ストレッチ・ウォーキング・簡単な筋トレ

● **持参品** タオル、帽子、水分補給のお茶等

※動きやすい服装でお越しください。

● **申込期限** 1月9日(火) までに電話で申込み

子育てヨガ教室(託児あり) 参加者募集

子育てヨガ教室を開催します。体を動かして、リフレッシュしませんか。参加費は無料です。

● **対象者** 鞍手町にお住まいで子育て中の人

● **とき** A・B両コースとも同時に申込みできます。

▷ **Aコース** (水曜日 午後2時から3時まで)

12月20日、1月17日、2月21日、3月6日

▷ **Bコース** (金曜日 午前10時から11時まで)

12月22日、1月26日、2月9日、3月22日

● **持参品** ハンドタオル、水分補給の飲み物、ヨガマット(お持ちの方のみ)

※託児は予約制です。希望する人は、参加申込時に子どもの人数と年齢をお伝えください。

● **申込み** 電話で申込み(申込多数の場合調整あり)

乳幼児健診・相談

12月の乳幼児健診は次のとおりです。対象者には事前に通知しています。通知が来ていない人はご連絡ください。

健診	とき	対象児
4か月健診	12月14日(木)	令和5年7月18日から 令和5年8月21日生まれ
7か月健診	12月21日(木)	令和5年4月21日から 令和5年5月25日生まれ
12か月健診		令和4年12月1日から 令和4年12月31日生まれ
1歳半健診	12月7日(木)	令和4年5月3日から 令和4年6月7日生まれ
3歳健診		令和2年11月3日から 令和2年12月7日生まれ

くらしの

情報

Calendar 2023 12

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) 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
(休館中)
- 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 …… (43) 1550

税等

今月の納期限 (12月)

- 国民健康保険税 第7期分
 - 後期高齢者医療保険料 第6期分
 - 固定資産税 第3期分
- 納期限は12月25日(月)です。納期限を過ぎると督促状を送付します。
- 問い合わせ 役場税務保険課収納係・保険年金係まで

納め忘れの税金等はありますか

すでに納期の来ている税金等に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

置する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。

- 問い合わせ 役場税務保険課収納係まで

納税・納付は 確実な口座振替で

個人が納める町税や保険料は、口座振替にすると納め忘れがなくて安心です。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。口座振替依頼書は町内の金融機関や役場税務保険課等にあります。

- 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

州補聴器センター)

うちよ銀行

- 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 役場税務保険課収納係まで

相談

補聴器相談口

補聴器相談が次のとおり行われます。

● 役場での相談

- ▽とき 12月14日(木) 午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 12月27日(水) 午後1時から2時まで(小倉補聴器) ▽とき 令和6年1月5日(金) 午後1時から2時まで(九州補聴器センター)

※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 12月7日(木) 午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき 12月26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人権係またはくらて病院まで

はくらて病院まで

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。
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、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 12月8日(金) ▽受付(相談を受ける順番の抽選) 午後0時45分から▽相談 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

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

はくらて病院まで

ひとりご悩みを前に…

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感染拡大を防ぐため、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 12月15日(金) ▽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

● 問い合わせ 社会福祉協議会まで

はくらて病院まで

● とき 12月20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 役場相談室

● 問い合わせ 役場健康こども課子育て支援係まで

行政書士による 交通事故無料相談会を 開催します

福岡県行政書士会では、次のとおり交通事故無料相談会を開催します。予約は不要ですので、当日は直接ご来場ください。皆さん、お気軽にご相談ください。

- とき 12月9日(土) 午前10時から午後4時まで
- ところ 飯塚市 立岩交流センター第5研修室

●相談内容 交通事故解決までの流れ、保険請求手続き、後遺症認定申請手続きなど
※相談したい交通事故に関する資料をお持ちください。

- 問い合わせ 福岡県行政書士会 ☎092(641)2501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 直鞍急患センター ☎(28)2840 まで

年末・生活・困りごと 電話相談会を 開催します

福岡県司法書士会では、次のとおり電話相談会を開催します。

相談には司法書士が無料で応じ、必要により行政機関への同行などの支援も行います。悩みごとがあれば、お気軽にご相談ください。

- とき 12月9日(土) 午前10時から午後4時まで

●相談内容 生活保護受給、借金問題、生活困窮や解雇・雇止めなどの雇用関係について

- 相談電話番号 ☎092(722)4131
- 問い合わせ 福岡県司法書士会事務局 ☎092(722)4131

休日 在宅医



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

直方鞍手医師会ホームページからご確認ください。

<http://chokuan-medical.jp>



募集

求む。平和を愛する人
自衛官等採用試験の
お知らせ

自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、次のとおり自衛官等採用試験を行います。

- 第4回一般曹候補生

▽受付締切 令和6年1月9日(火) ▽試験 同日(予定) 令和6年1月14日(日) から16日(火) までのいずれか1日

- 高等工科大学(一般)

▽受付締切 令和6年1月5日(金) ▽試験 同日(予定) 令和6年1月13日(土) または14日(日)

※応募資格、試験会場等、

購入した商品や サービスに関するトラブルは 消費生活センターへ

直鞍広域消費生活センター

〒822-8501 直方市殿町7番1号
直方市役所5階(商工観光課内)
☎(25)2162
平日8:30~12:15、13:00~17:00
※相談員が不在の場合もあります。

詳細については、お問い合わせください。

※自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所では、説明会を行っています。

- 問い合わせ 自衛隊福岡地方協力本部飯塚地域事務所 ☎0948(2)4847まで



すまいるバスと
もやいたクシー。
年末年始は運休します

年末年始の期間中は、次のとおりすまいるバスともやいたクシーを全便運休します。

- 運休期間 12月31日(日) から令和6年1月3日(水) まで

●問い合わせ 役場都市整備課都市交通係まで

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1勤労者ふれあい棟(体育館)の12月の休館日は、次のとおりです。

- 休館日 4日(月)、11日(月)、17日(日)、18日(月)、25日(月)
- 年末年始の休館日 12月29日(金) から令和6

年末年始の ごみとし尿収集日 のお知らせ



収集日をお間違いなく!!

- 固形燃料用(燃える)ごみ ▷毎週月・木曜日の収集地区=1月1日(月・祝)の収集はありません。▷毎週火・金曜日の収集地区=1月2日(火)の収集はありません。
- 燃えないごみ・粗大ごみ ▷毎月第1水曜日の収集地区=1月3日(水)の収集日が12月23日(土)に変更されます。
※ビン・カン類、ペットボトルの収集日は全地区変更ありません。
- し尿 ▷剣・古月・西川地区=12月30日(土)から1月3日(水)までお休みします。
- 問い合わせ 役場住民環境課環境係まで

- 一般質問 12月11日(月)、12日(火)
- 一般質問が11日で終了した場合は、12日は休会となります。

町議会の傍聴について

鞍手町議会12月定例会を開催します。なお、新型コロナウイルス感染症対策のため、町議会の傍聴については、次のとおりとさせていただきます。

- 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。また、手指消毒、マスク着用をお願いいたします。

- 開会時間 午後1時(正午から受付開始)
- 対象者 令和5年4月1日以降の転入者のう

※先着順(定員20人)に傍聴券を交付します。

中古住宅の リフォーム補助金で 移住を推進します

町では、移住者を対象に中古住宅のリフォーム工事費用を補助します。

- 対象者 令和5年4月1日以降の転入者のう

町内の交通事故発生状況



【10月中】		【累計】	
件数	5件(±0)	件数	46件(-6)
死者	0人(±0)	死者	0人(±0)
傷者	6人(-1)	傷者	62人(-7)

(カッコ内は前年比)

- とき 令和6年1月18日(木)午前10時から午後4時まで(受付は午後3時まで)
- ところ ハピネスなかま
- 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

ち中古住宅を取得しリフォーム工事をした人

- 補助額 工事費の5分の1(上限20万円)
- 対象工事 一般改修、バリアフリー化、省エネ化、耐震化

※申請期限等、詳しくはお問い合わせください。

- 問い合わせ 役場まちづくり課まちづくり戦略係まで

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1m以上のブロック塀を撤去

する工事

※申請が予算額に達した場合は受付終了します。希望者はあらかじめお問い合わせください。

- 問い合わせ 役場管財課 公共施設係まで

税金等の納め忘れはありませんか? 定住促進奨励金

定住促進奨励金は、申請者や同居の世帯員が町に納める税金等(※)に未納があると交付を受けることができません。

申請者は、今一度納め忘れないかご確認ください。また、期限が来ている税金等についても期限内で納付してください。

※税金等とは、税金や保育所利用者負担額、給食

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

【10月中】		【累計】	
刑法犯総数	63件(+9)	刑法犯総数	731件(+190)
自転車盗難	9件(+2)	自転車盗難	87件(+27)
空き巣	1件(±0)	空き巣	38件(+8)

(カッコ内は前年比)

費、水道料金など町に納めるすべてのお金です。

- 問い合わせ 役場まちづくり課まちづくり戦略係まで

後期高齢者医療からのお知らせです

後期高齢者医療は75歳以上の人が加入する保険ですが、一定の障がいがある65歳以上の人も、申請すると加入できます。

また、住民税非課税世帯や3割負担(一部)の場合、入院や高額な外来診療が自己負担限度額までで済む認定証を発行します。詳しくは、お問い合わせください。

- 問い合わせ 役場税務 保険課保険年金係まで

水道管の凍結に備えましょう



凍結した水道管には「熱湯厳禁!!」

寒さが厳しくなると水道管が凍結し、破裂する恐れがあります。露出した水道管には、図1のように寝る前に糸が引く程度に水を流したままにする、保温チューブを巻くなどして凍結を予防しましょう。また、メーターボックス内の凍結予防には、図2のようにビニール袋に布や新聞紙を丸めたものを詰めるのが効果的です。

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、破損してしまう恐れがありますので、ご注意ください。

- 問い合わせ 役場上下水道課上水道工務係まで



(図1)



(図2)

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

国民健康保険に加入している皆さん

前もって手続きを

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。届がないまま診療を受けた場合、「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 役場税務 保険課保険年金係まで

医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、外来診療でも使えます。もし、入院や高額な外来診療が決まったときは、早めに交付の手続きをしてください。また、各認定証は国民健康保険税の納め忘れがある場合には交付されません。

- 申請場所 役場税務 保険課保険年金係窓口
- 申請に必要なもの 国民健康保険証・住民税

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。届出が遅れ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 役場税務 保険課保険年金係まで

新型コロナウイルス ワクチンの秋接種を開始しました

町では、新型コロナウイルス ワクチンの秋開始接種を実施しています。令和5年秋開始接種ではオミクロン株XBB対応ワクチンを1回接種することができま

対象者に前回接種から3か月経過後、随時接種券(白茶色)を発送しています。接種希望者は早めの予約をお願いします。前回接種後に他市町村から転入した人や紛失などでお手元に接種券がない人のうち、接種希望者は交付申請が必要です。町ホームページから申請いただくか、役場で申請してください。1月以降は接種できる医療機関が減少しますので

で、接種希望者は12月中の接種をお願いします。

●接種期間 令和6年3月まで

●予約方法 電話またはインターネットで予約

●問い合わせ 役場健康こども課 新型コロナウイルス ワクチン接種担当

☎(42) 2222まで

12月30日から10日まで 障害者週間です

「障害者週間」は広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動への参加を促進するため、障害者基本法により設けられています。

障害者週間中は、福祉人権課福祉人権係窓口にて啓発物の配布を行います。

※啓発物は数に限りがあります。

●問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係まで

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」から原則禁止されており、罰則の対象となっています。近隣に住む人へ迷惑をかけないためにも野焼きはやめましょう。

●問い合わせ 役場住民環境課環境係まで

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などに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。不法投棄は絶対にやめましょう。



経済的に困りの世帯の子どもに対する進学支援の案内

福岡県では、子どもの貧困の連鎖を防ぐために、経済的に困りで、中学2年生から高校3年生までの子どもがいる世帯を対象に学習指導や進路相談などの進学支援を実施しています。

一人一人のレベルに応じた指導、学習の遅れの取り戻しから、入試の準備まで無料で行っていきます。詳しくは右のQRコードをご覧ください。

●問い合わせ 福岡県福祉労働部 こども未来課 ☎092 (643) 3257 まで

人権問題に関する町民意識調査にご協力をお願いします

町では、町民一人ひとりの人権が尊重される社会の実現を目指し、各種の行政施策を進めています。町民の皆さんの人権問題に対する考えを把握し、今後の施策を進めていく上での参考とするため、意識調査を実施します。

ご協力よろしくお願ひします。

- 対象者 無作為に抽出した20歳以上1,200人
- 調査期間 12月22日(金)まで
- 調査方法 対象者に調査票郵送。記入後に返信封筒に入れて返送もしくはQRコードを読み取りWEBにて回答
- 問い合わせ 教育課生涯学習係まで

特認校制度について

鞍手町教育委員会では、令和4年度より、鞍手町立室木小学校で特認校制度を実施しています。

この制度は、自然・歴史・文化などの恵まれた環境を活かして特色ある教育活動を展開する小規模な学校に、通学区域を越えて入学することを認めるもので、鞍手町内どこからでも通学が可能です。

詳しくは、室木小学校または教育委員会へお問い合わせください。また、学校を見学したい場合は、室木小学校へ直接お問い合わせください。

●対象児童 令和6年度に、新1・2年生になる児童で、保護者の責

懐かしいあの人と再会 来年1月7日は 鞍手町二十歳の集い

令和5年度の二十歳の集いを次のとおり行います。中学校卒業後に町外に転出している人で、鞍手町の二十歳の集い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15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人

●とき 令和6年1月7日(日) 午後1時30分

- ◆信頼・・・45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



セレモニー・ホール 鞍心館 あんしんかん

鞍手町小牧2084-1

※入会金(1万円)のみの『鞍心会員』募集中!!



保育所、認定こども園の 入所受付が始まります

【役場、各保育施設で受け付けます】



町では、次のとおり古月保育所、鞍手あゆみこども園及び鞍手のぞみこども園の令和6年度入所受付を行います。

※認定こども園(幼稚園部分)及び幼稚園の入所手続等については、各施設にお問い合わせください。

- とき** 12月1日(金)から令和6年1月31日(水)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=役場健康こども課子育て支援係(申込書類は、町のホームページからダウンロードできます。)▷継続入所・継続児の弟妹等の入所=入所中の各保育施設
- 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=生後満4か月から小学校入学前までの児童▷鞍手あゆみこども園・鞍手のぞみこども園=生後満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歳児及び住民税非課税世帯の0~2歳児は無料)
- 問い合わせ** 役場健康こども課子育て支援係まで

受付開始

- ところ** 中央公民館
- 問い合わせ** 教育課生涯学習係まで

第78回直鞍一周駅伝競走大会参加チームを募集します

直方市体育協会では、直鞍一周駅伝競走大会を開催します。参加希望者は、申込用紙と参加料を持参し、直方市体育協会事務局(直方市体育館)までお申込みください。

- 対象者** 一般社会人で編成したチーム(高校生以上の学生は3人まで)
- ※原則**、5kmを25分以内に走れる人に限る。

- チーム編成** 監督1人、選手7人、補欠5人の計13人(監督と選手を兼ねることができません。)
- とき** 令和6年1月28日(日) 午前10時開始
- ところ** 直方市西部運動公園前
- 申込み** ▷期間 12月11日(月)午後4時まで(12月4日(月)除く)▷時間 午前8時30分から午後8時まで
- 参加費** 1チーム18,000円(申込み時に窓口で支払い)
- 問い合わせ** 直方市体育協会事務局(直方市体育館) ☎(25)22377まで

甲種防火管理者新規講習会を 開催します

直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部では、次のとおり防火管理者新規講習会を開催します。

- 防火管理者とは**、施設に見合った消防計画の作成・管理をする責任者のことです。
- とき** 令和6年1月25日(木)、26日(金)の2日間
- ところ** 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部雨天訓練場
- 申込み** ▷期間 12月16日(土)から12月末まで▷時間 午前9時から午後5時まで▷方

- 法** 電話申込
 - 定員** 30人
 - 問い合わせ** 直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部予防課 ☎(32)11311まで
- ## 第2回JA直鞍音楽祭開催のお知らせ
- JA直鞍では、JAが実施する地域貢献活動の一環として、直鞍管内の保育園児から高校生までが参加する音楽祭を開催します。入場は無料です。ぜひご来場ください。
- とき** 令和6年1月13日(土) 午前10時開場、11時開演、午後4時終了
 - ところ** 直方市ユメニテイのおがた大ホール
 - 入場料** 無料
 - 問い合わせ** JA直鞍 ☎(24)23111まで

福岡県アライグマ防除講習会を開催します

県内で増加しているアライグマへの対策として防除講習会を開催します。※受講後、希望者は狩猟免許を所持でも箱わなを使ったアライグマ捕獲ができます。

●**北九州地区第1回** ▷

- 筑豊地区第1回** ▷とき 令和6年1月19日(金) 午後2時から4時30分まで▷ところ 八幡総合庁舎大会議室AB
- 筑豊地区第2回** ▷とき 令和6年1月30日(火) 午後2時から4時30分まで▷ところ 飯塚市役所1階多目的ホール
- 北九州地区第2回** ▷とき 令和6年1月31日(水) 午後2時から4時30分まで▷ところ 行橋総合庁舎大会議室
- 筑豊地区第2回** ▷とき 令和6年2月8日(木) 午後2時から4時30分まで▷ところ 田川総合庁舎第5会議室
- 定員** 50人(各回ごと)
- 申込み・問い合わせ** 株式会社地域環境計画九州支社 ☎092(833)5270まで

次の人から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した。ありがとうございました。故人敬称略。

●**くらりて病院へ**
▽宗廣美代子様(武)

●**社会福祉協議会へ**
▽秦野幸治様(玲子)



お亡くなりになった方の不動産 そのままにいませんか？

令和6年4月1日より
相続登記の義務化が始まります

遺産分割協議書の作成など
相続に関することはお気軽にご相談ください。



行政書士 神森事務所

- 相続支援、遺言書作成
- 建設業許可・経営・産廃許可等官公庁提出書類作成
- 法人等設立支援
- 農地転用・非農地証明書等行政提出書類作成
- 在留資格・帰化申請

鞍手町大字中山2341-1 TEL : 0949-52-7033



テーマ
「糖尿病を予防しよう」

【きのこマーボー豆腐】

■材料（6人分）

木綿豆腐（900g）、豚ひき肉（150g）、まいたけ（300g）、しょうが（45g）、にんにく（20g）、サラダ油（大さじ1）、豆板醤（小さじ1と1/2）、みそ（大さじ1と1/2）、**①**【水（540ml）、鶏がらスープの素（小さじ1弱）、醤油（大さじ3）、酒（大さじ3）、砂糖（大さじ1）、塩（少々）、粗びき黒こしょう（少々）】、**②**【片栗粉（大さじ2）、水（大さじ4）】、小ねぎ（20g）



■作り方

- ① 木綿豆腐は2cm角に切り、ペーパータオルにのせて水けをきる。まいたけはほぐす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒め、水けがなくなったら、豆板醤とみそを加えて炒める。
- ③ **①**、木綿豆腐、まいたけを**②**に加え、煮立ったらふたをして5分ほど煮る。
- ④ 溶き合わせた**②**を混ぜながら**③**に加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

糖尿病の予防と改善

冬は、忘年会や新年会などが続いて食べ過ぎ・飲み過ぎになってしまうことや、寒さが代謝の低下をもたらすことによって、血压だけでなく血糖のコントロールも悪くなりやすいです。生活リズムが乱れないように意識して過ごしましょう。

1. 肥満を解消する
【適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22】
2. 規則正しく、3食食べる
3. 毎食野菜料理をつける
4. お菓子や甘い飲み物は控えめに
5. 週に2日は休肝日を
6. 運動習慣をつける

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	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）
8	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）
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、6ページ参照）
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	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）
15	金	心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、11ページ参照）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	子ども支援オフィス巡回相談（役場：13時～16時、11ページ参照）
21	木	7か月健診、12か月健診（総合福祉センター、10ページ参照）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	国民健康保険税（第7期分）・後期高齢者医療保険料（第6期分）・ 固定資産税（第3期分）納期限（11ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・10月の人の動き

・人口	15,030人	・出生	8人
・男性	7,152人	・死亡	24人
・女性	7,878人	・転入	53人
・世帯数	7,449世帯	・転出	50人

（令和5年10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

<https://www.town.kurate.lg.jp>

■鞍手町フェイスブックアドレス

<https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE公式アカウント @kurate