

新たな力で躍動するまち



# くらて

CONTENTS ~主な内容~ ●令和6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 ●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  
 気が出る献立・12月のカレンダー……16



## 長い間ありがとう

鞍手町役場は、令和7年1月6日に新庁舎に移転します。  
 昭和31年度に建設された現庁舎は、これまで町の拠点としての  
 役割を果たしてきましたが、今月をもって閉庁します。  
 今までありがとうございました。

12 December  
 2024  
 No.780



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6年度 少年の主張

11月3日、中央公民館で第39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ひとりに対して感想が述べられました。主張した児童・生徒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)

- ✧ 片山 直美 (剣南小) 『学校を「楽しく」過ごすために』
- ✧ 金沢 奏花 (新延小) 『挨拶の大切さ』
- ✧ 舟津 匠真 (西川小) 『ぼくのSDGs』
- ✧ 田原 陽葵 (剣北小) 『自分に自信をもって』
- ✧ 熊井 深月 (古月小) 『海の手SOS』



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)

- ✧ 綾香 笑未 (剣南小) 『命があるから味わえることがある』
- ✧ 矢部 樺音 (室木小) 『将来の夢』
- ✧ 角谷心之介 (新延小) 『みんなに支えられて』
- ✧ 平田 透真 (西川小) 『一人一人が尊重される仲間とは?』
- ✧ 阪井 一花 (剣北小) 『原子爆弾のおそろしさを知って』
- ✧ 松木ひなた (古月小) 『災害と向き合う』



小学6年生の部

## 主張した子どもたち (敬称略・写真左から)

- ✧ 大庭奈乃葉 (鞍手中1年) 『戦争の歴史を伝えていくために』
- ✧ 日永田隼汰 (鞍手中2年) 『原子爆弾について』
- ✧ 石松 璃奈 (鞍手中3年) 『小さなきっかけ』



中学生の部

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。皆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。



いのうえ ちなつ  
**井上千夏さん**

西川小学校 6年生

## 将来の夢

私の将来の夢は、看護師になることです。

看護師になろうと思ったきっかけは、私が小学四年生の頃のことです。検査のため、一週間入院することになりました。初めての入院で、とても寂しく、心細かったです。その時、看護師のみなさんが笑顔で話をしてくれたり、一緒に絵を描いたりしてくれました。

また、検査をするときに、とてもこわく、不安な顔をしていたら、優しく笑顔で「大丈夫？」と声をかけてくれました。優しい看護師さんのおかげで、安心して検査を受けることができました。

私は、病気で苦しんでいる人や不安な人たちを少しでも安心させることのできる優しい看護師になりたいと思います。

入院には不安もありましたが、看護師と趣味や家族のことなどの話をすると、心が和らぎました。人と接するときには笑顔で困っている人がいたら助けることを心がけ、不安な患者さんを安心させて笑顔に変えることができる優しい看護師を目指して頑張っています。

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お寄せください。あなたの住所、名前、電話番号も忘れずに。

## 第15回ハートトゥハート第九コンサートを開催します

◆ハートトゥハート第九コンサート実行委員会

第15回ハートトゥハート第九コンサートの次のおり開催します。弦楽五重奏とピアノの演奏による市民合唱団のベートーヴェン交響曲第九番第四楽章（日本語公演）です。

15年の集大成をお楽しみください。

●とき 12月22日（日）午後2時開演

●ところ ユメニティのおがた大ホール（直方市）

●入場料 1,000円（高校生以下無料）

●問い合わせ ハートトゥハート第九コンサート実行委員会（加護） ☎090（1143）2595まで

## 青少年健全育成講演会を開催します

◆鞍手町青少年育成町民会議事務局

鞍手町青少年育成町民会議では、青少年の健全な育成を目的として次のとおり講演会を開催します。

どなたでも無料で入場できますので、皆さんぜひお越しください。

●とき 12月15日（日）午前10時開始

●ところ 中央公民館

●講師 野口義弘さん

●演題 非行少年、地域での立ち直り支援

信じ続けられたいと願う

●問い合わせ 鞍手町青少年育成町民会議事務局（中央公民館内）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字以内の感想をお願いします。役場まちづくり課 ☎（42）2111まで、ご連絡ください。

### パッチワーク

武田 純代さん  
(パッチワーク教室)



作品名 干支の置物（巳）  
不老長寿の象徴など縁起のよい動物ともいわれるへび、来年もみなさんが健康で長生きできますように

### 手編み

竹松 孝子さん  
(手編み教室)



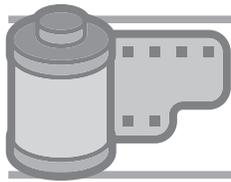
ブレンドベストをあんでみました。段染めであみましたがとてもステキに出来上がりました。

### 俳句

小原 健子さん  
(木洩れ日俳句会)

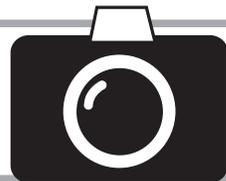
12月は、お買物、大掃除、忘年会等が入って、いつもの予定よりカレンダーが埋まりました。ああ～、忙しい！

十二月予定の埋まるカレンダー



# まちの話題

My Town Topics



## くらのての元気が大集合 !!

▶ 11月17日、くらのて元気まつり開催

11月17日、2024くらのて元気まつりが開催されました。野外では、焼きそばやからあげなどたくさんの出店が立ち並び、おいしそうな匂いに来場者も足を止めていました。ステージイベントは、アーティストや吉本興業お笑いライブ、ダンスパフォーマンスなど盛りだくさん。写真は、福岡教育大学の伊藤教授による空気を使ったサイエンスショーの一場面です。普段、目には映らない空気の持つ特性を面白く説明する教授の話と実験に子どもたちも興味津々でした。

途中、雨にも見舞われましたが、大盛況で終わることができました。



## 町への貢献を称えて

▶ 11月1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。今年は、河上勝代さんに善行表彰、中西憲治さんに永年勤続表彰が贈られました。11月1日に行われた表彰式では、河上さんが出席され、町長から表彰状と記念品が手渡されました。河上さんはボランティアアドバイザーとして高齢者の福祉活動支援に尽力され、中西さんは鞍手町選挙管理委員会委員として永きにわたり町へ尽力されました。受賞おめでとうございます。



## 警鐘、町に鳴り響く

▶ 11月10日、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て、11月10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の車列が町内を駆け抜け、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。お出かけの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

▶ 10月26日、古月小学校で人権の花感謝状贈呈式

10月26日、古月小学校で人権の花感謝状贈呈式が行われました。式では、「人権の花」運動の一環として古月小学校の児童が春から大切にひまわりを育ててきたことに対し、岡崎町長から感謝状が贈呈されました。児童たちは、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学び、思いやりの心を育みました。12月から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予定です。



## すくすく日記



### 12月生まれ

Happy birthday to you.



いしはし ゆうや  
石橋 侑弥さん  
令和3年12月17日生まれ

侑弥くん、3歳のお誕生日おめでとう。未っ子で甘えん坊の侑弥だけど、たくさんご飯を食べて元気に育ってくれて頼もしいよ。これからも元気で優しい子に育ててね。(父 敬久さん・母 香織さん・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

2歳のお誕生日おめでとう!! お喋り上手で、犬が大好きな美怜ちゃん♡元氣いっぱいになってくれてありがとう!! これからもたくさん楽しい思い出作ろうね♡(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10日(火)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

## 皆が見守る中、緊張の一投

▶町立体育館で子ども会体育大会

11月10日、町立体育館で子ども会体育大会が行われました。種目は、誰もが気軽に参加できるスローイングピンゴ。5×5の方眼の的へ砂の入った袋「サンド・レッド」を交互に投げ、先にピ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、選手たちはこの日のために練習を重ねました。リーグが続く一進一退の状況の中、ピンゴを狙う選手の一投を皆が固唾をのんで見守る場面も。参加7チーム中、見事優勝に輝いたのは立林team A(立林子ども会)でした。おめでとうございます。



## 暴力団に負けない

▶10月28日、暴力追放！地域安全推進！住民総決起大会

10月28日、直方市中央公民館で直轄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、各市町の首長や議会議員、住民など多くの人々が参加しました。

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。



## 皆が利用できる快適な調理室へ

▶タカラスタANDARD株式会社からキッチンの寄贈

タカラスタANDARD株式会社から中央公民館内部改修工事に合わせ、調理室で使用するキッチンを寄贈いただき、11月15日、中央公民館で寄附に係る受納式がありました。



式では、タカラスタANDARD株式会社福岡工場長の蓮池雅之さんから町長へ目録が手渡され、町長から謝辞が述べられました。

タカラスタANDARD株式会社はシステムキッチンやユニットバスなどを製造販売する大手住宅設備機器メーカー。鞍手町内に2つの工場を構えています。今回、最新のキッチンを寄贈いただいたことで、これまでより快適に調理できるようになったほか、新たに車いす用のキッチンが設けられたことで、より多くの人に利用いただけるようになりました。タカラスタANDARD株式会社の皆さん、ありがとうございました。



## 防火・防災意識向上のために

▶剣南小4年生が消防・救急ポスターコンクールで最優秀賞

11月14日、剣南小学校で消防・救急ポスターコンクールの表彰式が行われました。このコンクールは、直方・鞍手広域市町村圏事務組合消防本部が令和6年秋季全国火災予防運動に伴い開催したものです。宮若市・鞍手町・小竹町の小学4年生が対象で、計13校から393点の応募がありました。その中で、剣南小学校の藤本理子さんが最優秀賞、大藤帆乃花さんが優秀賞を受賞し、消防長から表彰されました(下の写真、右から順番)。藤本さんは『震度が小さくても油断しない 大きな災害の予感』と題してポスターを描き、「可愛いキャラクターが急いで家から逃げるところを描いた」と話してくれました。災害に備えて、日頃から準備をしておきましょう。



# 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、2日(月)からの貸出となります。

### 📖 一般の本

- ・赤パンラブソディ (著=桐衣 朝子)
- ・雷と走る (著=千早 茜)
- ・娘が巣立つ朝 (著=伊吹 有喜)

### 📖 子どもの本

- ・こども基本法 こどもガイドブック (編=FTCJ)
- ・3秒できめろ! ギリギリチョイス (著=粟生 こずえ)
- ・リサとガスパール ループルびじゅつかんへいく (文=アン・グットマン)

## 子どものお話の会

中央公民館内のこどものとしょしつで、子どもを対象としたお話の会を行います。お話の会では絵本の読み聞かせの他に、はさみを使わない簡単な工作もしています。親子で参加してみませんか。

●とき 12月7日(土) 午前11時から

●ところ 中央公民館(こどものとしょしつ)

●申込期間 12月2日(月)から5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。

### うまいダッツ

著=坂木 司

とある高校の喫茶部、それぞれ好みのおやつを持ち寄る4人は、不思議な噂を耳にする。

「うまい棒一本で、世界の秘密がわかるらしい」学内で囁かれる噂の真相とは…? (「うまいダッツ」) など、部活メンバーで世界の謎にゆるく挑む、5つの連作短編集。



### たいせつなふく

作・絵=おりとしのぶ

りさちゃんのお気に入りの服だった「ぼく」は、りさちゃんには小さくなったから、おとなりのゆうくんの服になった。けれど、ゆうくんは元気いっぱい! これじゃすぐにポロポロになっちゃう! りさちゃんのおうちに帰ることを決めた「ぼく」は…。服の問題について、親子で考えることができる絵本。



おむつのなか  
みせてみせて!  
文・絵=ヒド・ファン  
・ヘネヒテン  
訳=松永りえ

「みせて みせて。」みんなのおむつの中をみてまわるねずみくん。そこには、いろんなうんち! さいごに「ねずみくんのおむつの中もみせて。」と、おともだち。おむつをめぐるしかけえほん。はやくおむつがとれたらいいね。



春のわかれ  
文=横佐知子  
絵=赤羽末吉

今 昔物語の一話です。  
「今は昔、村上帝の御代の平安の世へといざなわれます。帝へのお輿入れがきまった姉君、その婚礼道具の中の由緒ある硯、その硯を割ってしまった青年、青年の罪をかばった元服前の若君、それらがすてきな絵と和歌を通して語られています。  
悲しい結末ですが、人間の機微は昔も今も変わらず心にしみまします。

# 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。今月の紹介者は松浦みち子さんです。



# Q&A で解決!! 子どもの予防接種

## 回答者

樋口 尚子・ひぐち なおこ

平成 19 年産業医科大学医学部卒業。北九州市立医療センターで初期研修後、平成 21 年産業医科大学小児科入局。産業医科大学病院の他、済生会八幡病院、北九州総合病院、九州労災病院を経て、令和 3 年 4 月よりくらで病院に勤務。日本小児科学専門医。

日本における小児の定期予防接種は、ここ 15 年で 5 種類から 10 種類に増え、煩雑に感じる方も多い印象です。そこで、今回は子どもの予防接種全般について、次号では子宮頸がんワクチンについてよくいただく質問を中心にお答えします。

### Q1 そもそも予防接種はなぜ必要なのですか？

#### A1 自分と周りの人、未来の子どもを守るためです。

予防接種には、その感染症から身を守る効果（個人防御）と、多くの人が予防接種を受けることでその感染症が減り、予防接種を受けていない人も守られる効果（社会防御）があります。例えばポリオは、手足や呼吸する筋肉に麻痺を生じ、後遺症を残す疾患です。1960 年代には毎年 5,000 人以上の発症者がいたとされていますが、ワクチンが導入され、1981 年以降、国内で自然感染による発症者はいません。

### Q2 同時接種は安全ですか？

#### A2 はい、安全です。

どんな組み合わせでも安全です。また、1 回で接種できる本数に制限はなく、同時接種によってワクチンの副反応が出る割合が増えるわけではないことが分かっています。

### Q3 接種したものを覚えていないのですが、何を接種すべきですか？

#### A3 母子手帳をご確認ください。

小児で接種が必要なワクチンとタイミングを下の表に整理しています。ワクチンの種類によっては、市町村から案内が来ますが、タイミングを逃しても接種が可能な場合があります。ワクチン接種を希望される医療機関でご相談ください。くらで病院小児科では、可能な限り初診時に母子手帳を確認し、接種が遅れている方にお伝えしています。

## 2024 年度小児のワクチンとおおまかなタイミング

時期	ワクチン種類と回数
0 歳	ロタ 2～3 回、B 型肝炎 3 回、肺炎球菌 3 回、4 種混合と Hib / 5 種混合 3 回、BCG
1 歳～2 歳	肺炎球菌 1 回、4 種混合と Hib / 5 種混合 1 回、MR 1 回、水痘 2 回、(ムンプス 1 回)
3 歳～4 歳	日本脳炎 3 回
小学校入学前 1 年	MR 1 回、(ムンプス 1 回)
小学 3, 4 年生	日本脳炎 1 回
小学 5, 6 年生	2 種混合 1 回
中学 1 年生	子宮頸がん 2～3 回

※ ( ) 内は任意接種

## 最後に

学校や習い事でなかなか接種できない場合もあるようです。

そこで、毎年 3 月上旬に厚生労働省等が主催する『子ども予防接種週間』に、くらで病院小児科も参加しています。これは、通常の診療時間を超えての予防接種実施や予防接種の個別相談にもお答えするものです。接種や相談を検討される方はご連絡ください。



## 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……**性感染症の一つ。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。

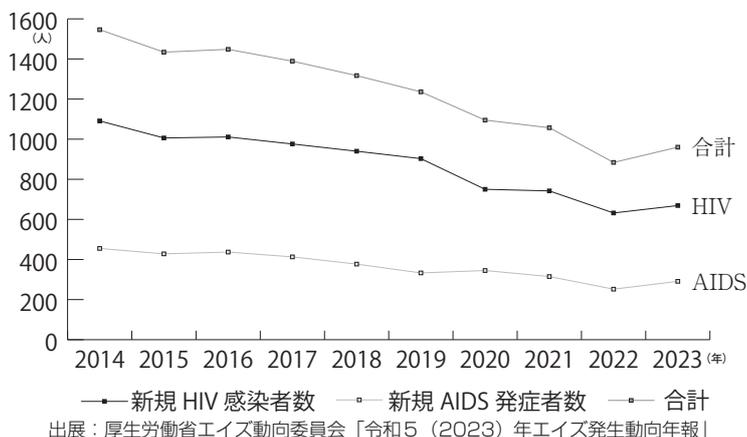
**Q2** どうやって感染するのですか？

**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。

新規 HIV 感染者数・AIDS 発症者数の推移



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6年度世界エイズデー キャンペーンテーマ

「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー。」

令和6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6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」が必要になりますが、介護認定を受けている方は「おむつ使用証明書」に代わるものとして役場で「おむつ使用確認書」を発行できることがあります。要件等がありますので、詳細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。





## 総合健診(特定健診 各種がん検診)について

今年度最後の健診です。まだの人はこの機会に受診ください。令和7年1月からの健診は鞍手町役場(新庁舎)で行います。お間違いのないようお願いします。

### ● 集団健診(検診) 日程

子宮頸がん、乳がん検診は両日程とも受診できます。

とき	子宮頸・乳がん	ところ	受付時間
令和7年 1月19日(日)	○	役場 新庁舎	午前8時30 分から11時 まで
1月20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、12月17日(火)までに電話もしくはインターネットから申込みください。インターネットでの申込みは、右のQRコードを読み取り、ふくおか電子申請サービスの入力フォームに従って必要事項を入力してください。



● **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

● **申込み・問い合わせ** 総合福祉センターまで

## 乳幼児健診・相談

12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。通知が来ていない人はご連絡ください。

● **ところ** 総合福祉センター 保健棟

健診	とき	対象児
4か月健診	12月12日(木)	令和6年7月18日から 令和6年8月19日生まれ
7か月健診	12月19日(木)	令和6年5月3日から 令和6年5月23日生まれ
12か月健診		令和5年12月1日から 令和5年12月31日生まれ
1歳半健診	12月5日(木)	令和5年5月8日から 令和5年6月5日生まれ
3歳健診		令和3年11月8日から 令和3年12月5日生まれ

## みんなで運動教室参加者募集中

参加費は無料ですので、どなたでも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** 令和7年1月30日(木) 午前10時から11時30分まで

※7月、9月、12月の同教室に参加した人は、今回の参加はご遠慮ください。

● **ところ** 鞍手町役場新庁舎

● **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。

● **申込み** 令和7年1月23日(木)までに電話申込。定員(30人)になり次第締め切ります。

※1月以降の電話申込先は鞍手町役場健康こども課健康増進係になります。電話番号など詳細は、1月以降にお知らせします。

## ラジオ体操講習会Nくらで参加者募集

ラジオ体操は「いつでも・どこでも・だれでも」世代を超えて親しんでいる体操です。今回、NHKテレビ・ラジオ体操指導者の先生を講師にお呼びしています。皆さんで楽しく身体を動かしましょう。



● **対象者** 鞍手町にお住まいの人

● **とき** 令和7年1月26日(日) 午前10時30分から正午まで

● **ところ** 役場新庁舎多目的ホール

● **講師** 岡本美佳さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、吉江晴菜さん(NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

● **内容** ラジオ体操を通じた健康づくり

● **持ち物** タオル、水分補給のお茶など

※運動できる服装、靴でお越しください。

● **参加費** 無料

● **申込み** 電話もしくは右のQRコードからインターネットで申込みください。定員(80人)になり次第締め切ります。



● **申込み・問い合わせ** 役場健康こども課健康増進係 ☎ (42) 2111 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もなく安心して。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て

- 今月の納税納付(12月)**
- 固定資産税 第3期
  - 国民健康保険税 第7期
  - 後期高齢者医療保険料 第6期
- 納期限は12月25日(水)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



**補聴器相談日**  
補聴器相談が次のとおり行われます。  
● 役場での相談 ▽とき



- 必要なもの 納税(納入) 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 役場税務保険課収納係まで

● 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

● 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

12月6日(金)午後1時から2時まで(八幡補聴器) ▽とき 12月12日(木)午前11時から正午まで(九州リオン) ▽とき 12月25日(水)午後1時から2時まで(小倉補聴器) ▽とき 1月9日(木)午前11時から正午まで(九州リオン)

※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5日(木)午後2時から4時30分まで(九州リオン) ▽とき 12月24日(火)午後2時から4時まで(八幡補聴器) ▽とき 12月26日(木)午後2時から5時まで(あそく補聴器)

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係まで

● 問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係まで

**市町村ひきこもり相談会を開催します**  
町では、次のとおりひきこもりについての相談会を開催します。福岡県ひきこもり地域支援センター筑豊サテライトオフィスコーデイネーターがご相談をお受けします。ぜひお越しください。

- とき 12月18日(水) ▽① 午前10時開始 ▽② 午後1時開始 ▽③ 午後3時開始
- ※事前予約制です。
- 定員 各時間に1人の計3人
- 対象者 鞍手町在住で、ひきこもり状態にある人(概ね18歳以上)とその家族、関係者
- ところ 役場相談室
- 問い合わせ 役場福祉人権課福祉人権係まで

# くらしの

# 情報

Calendar 2024 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

## 新庁舎開庁に伴うバス停の新設と名称変更について



令和7年1月6日(月) から変更

鞍手町役場新庁舎の開庁に伴い、令和7年1月6日からすまいるバス・もやいたクシー・のるーと鞍手の乗り場が次のとおり変わります。

令和7年1月6日からの変更点

	すまいるバス	もやいたクシー・のるーと鞍手
乗り場名称変更	あり(現在の「鞍手町役場」を「旧役場前」に改称)	あり(現在の「鞍手町役場」を「旧役場前」に改称)
乗り場追加	なし	あり(新庁舎敷地内に「鞍手町役場」を新設)
経路・時刻変更	なし	—

● 問い合わせ 役場都市整備課都市交通係まで

### 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。

●とき 12月10日(火)▽受  
付(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 役場福祉  
人権課福祉人権係まで

●心配や悩む前に…  
ひとりごと相談へどうぞ

直方法務局の職員、人  
権擁護委員、行政相談委

## 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7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2日(月)から令和7年1月31日(金)  
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

員の皆さんが、あなたの  
悩みにお答えします。

●とき 12月16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 役場福祉  
人権課福祉人権係まで

●ご家庭の  
困りごとについて  
いっしょに考えます

12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 12月19日(木)  
●受付方法(予約制) 電  
話または窓口で予約

●相談時間 午前10時か  
ら11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



### 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。  
詳細は、お問い合わせせ  
ください。

●申込受付期間 12月4日  
(水)から12日(木)まで  
●募集案内配布 福岡県住

宅供給公社県営住宅管  
理部管理課、役場財課  
等で12月12日(木)まで  
配布

●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

●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。詳細は、  
お問い合わせください。

●高等工科学校生徒一般  
(二次) ▽受付期限(予  
定) ▽令和7年1月16  
日(木) ▽試験期日(予  
定) ▽令和7年1月25  
日(土) か26日(日)の  
どちらか1日

●第5回自衛官候補生  
▽受付期限(予定) ▽  
令和7年1月8日(水)  
▽試験期日(予定) ▽  
令和7年1月13日(月)・  
祝)から15日(水)まで  
のいずれか1日

※自衛隊では、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(22)  
4847まで

### お知らせ

町議会云の傍聴について

鞍手町議会12月定例会  
を開会します。一般質問  
と議案質疑の日程(予定)  
は次のとおりです。

●一般質問 12月9日(月)、  
10日(火)

※一般質問が9日で終了  
した場合、10日は休会  
となります。

●議案質疑 12月11日(水)

●開会時間 午後1時(正  
午から受付開始)

●定員 30人

※議会日程等変更する場  
合は、随時ホームページ  
ジでお知らせします。

●問い合わせ 鞍手町議会  
事務局(役場内)まで

すまいるバス、  
もやいたクシー、  
のるーと鞍手を  
年末年始は連休します

年末年始の期間中は、  
次のとおりすまいるバス、  
もやいたクシー、のるー  
と鞍手を全日運休します。

●期間 12月31日(火)  
から令和7年1月3日  
(金)まで

●問い合わせ 役場都市  
整備課都市交通係まで



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!!



- ◆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

### 新庁舎内覧会を開催します

新庁舎の開庁を前に皆さんが自由に見学できる内覧会を開催します。事前申込は不要です。順路に沿った自由見学となりますが、一部ご覧いただけない場所もあります。職員の指示に従って見学をお願いします。

- **とき** 12月22日(日)▷午前の部=午前9時30分から正午まで(11時30分受付終了)▷午後の部=午後1時から3時30分まで(3時受付終了)
- **ところ** 役場新庁舎
- **問い合わせ** 役場管財課契約管財係まで



### 夜間休日受付窓口の場所が変更になります

現在、役場庁舎で平日の夜間や休日に婚姻届や死亡届などの受付を行っている夜間休日受付窓口は、令和6年12月27日(金)午後5時15分以降、場所を役場新庁舎に変更します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- **ところ** 鞍手町大字小牧2080番地2(新庁舎時間外窓口)
- **変更後の名称** 鞍手町く

※電話番号に変更はありません。  
● **問い合わせ** 役場管財課契約管財係まで

### 総合福祉センターは12月末で閉鎖します

総合福祉センターくらの郷は、役場新庁舎への機能移転に伴い、今月末をもって閉鎖いたします。なお、勤労者ふれあい棟(アリーナ)は、次のとおり名称を変更して来年1月以降も運営します。利用料金に変更はありません。

- **問い合わせ** 各施設まで

### 農林業センサスにご協力ください

令和7年2月1日現在で、全国一斉に「2025年農林業センサス」が実施されます。この調査は農林業・農村地域の実態を明らかにし、国や都道府県、市町村はもちろん各方面にわたって、広く利用できる総合的な統計資料を得るための調査です。

12月中旬から農林業関係者へ調査票を送付いたします。ご協力をお願いします。

### 庭木の剪定について

道路に飛び出している庭木がある場合、道路標識などが見えにくくなる・枝が落下し車両に当たるなど歩行者や自動車の安全な通行を妨げ危険です。自宅周辺の庭木など今一度確認して、必要に応じた手入れをお願いします。

- **問い合わせ** 役場都市整備課土木係まで

### 年末年始のごみと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2日(木)の収集はありません。▷毎週火・金曜日の収集地区=1月3日(金)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1日(水・祝)の収集日が12月28日(土)に変更されます。※びん・缶類、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31日(火)から1月3日(金)までお休みします。※12月30日(月)は午前中のみ営業します。
- **問い合わせ** 役場住民環境課環境係まで

### 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、今一度納め忘れが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に納付してください。※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** 役場産業振興課農業振興係まで

### 危険なブロック塀等の撤去費用を補助します

倒壊の危険性が高いブロック塀等の撤去を行う人に対し、撤去にかかる費用の一部を補助します。

- **対象要件** 町内の道路に面する高さが1メートル以上のブロック塀を撤去する工事です。
- **申請期間** 随時受付中
- **問い合わせ** 役場管財課公共施設係まで

### 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した

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・経審・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

マイナ保険証を  
ご利用ください

マイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）として利用すると、手続きなしで高額医療の限度額を超える支払が必要になるなどのメリットがあります。病院や薬局でぜひご利用ください。

●問い合わせ 役場税務 保険課 保険年金係まで

国民健康保険に  
加入している皆さん  
こんなときは  
前もって手続きを

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場合、早めに交付

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
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から  
ご確認ください。

http://chokuan-medical.jp



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。

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・住民税非課税世帯の人で、過去一年間に90日を超える入院があった人は、入院期間が確認できる書類（領収書など）
- 問い合わせ 役場税務 保険課 保険年金係まで

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

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日以内に届出が届け出てください。届出が遅れると後で医療

費を追加負担し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

国民健康保険に  
加入している皆さん  
交通事故などで  
けがをしたときは  
必ず届出を

国民健康保険の加入者で交通事故やけんかなど第三者行為によってけがをした場合は、すぐに警察に届け出てください。その後、国民健康保険を使って診療を受ける場合は、必ず役場へ届け出てください。届出がないまま診療を受けた場合、「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

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!!」

厳しい寒さでは、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の凍結予防をしましょう。メーターボックス内の凍結予防には、図2のように布や新聞紙を丸めたものを入れたビニール袋を詰めるのが効果的です。水道管が凍り水が出ない場合は、ぬるま湯をかけて溶かしてください。熱湯をかけると破損する恐れがあります。宅地内で水道管が破損した場合、メーターボックス内にある止水栓を右に回して水を止め、指定給水装置工事に依頼し修理してください。道路内に敷設された水道管が破損した場合は、お問い合わせください。

- 問い合わせ 役場上下水道課上水道工務係 まで



(図1)



(図2)

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。

医療費のお知らせが  
確定申告に  
使用できます

「医療費のお知らせ」を知っていますか。国民健康保険加入者の皆さんに、2

か月毎に受診内容（受診年月、医療機関の名称、医療費の額など）をはがきでお知らせしています。「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除を行う際に使うことができます。なお、令和6年11月と12月診療分は、2月下旬に発送予定です。早めに確定申告する人は、領収書等を基に、11月・12月分の医療費明細書を作成してください。

- 問い合わせ 役場税務 保険課 保険年金係まで

懐かしいあの人と再会  
来年1月12日は  
鞍手町二十歳の集い

令和6年度の二十歳の集いを次のとおり行いま

- 対象者 平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人
- とき 令和7年1月12日（日）午後1時30分 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

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次のとおり

## 町内の交通事故発生状況



【10月中】

件数	3件(- 2)
死者	0人(± 0)
傷者	3人(- 3)

【累計】

件数	36件(-10)
死者	0人(± 0)
傷者	44人(-18)

(カッコ内は前年比)

- とき 令和7年1月9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

- 開催します。  
※詳細は、町ホームページを「確認ください」。
- ※受講後に市町村窓口で登録手続きを行った場合、狩猟免許を所持しても箱わなを使ったアラゲマ捕獲ができます。
- 筑豊地区第1回 ▽とき 12月20日(金) 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▽申込期限 12月10日(火) 午後5時まで
- 筑豊地区第2回 ▽とき 令和7年1月23日(木) 午後2時から4時30分まで ▽ところ 田川市民会館講堂▽申込期限 令和7年1月13日(月・祝) 午後5時まで
- 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
- ふれあい・HAND 講演会を開催します  
直方鞍手精神保健福祉研究会(ふれあい・HAND)では、精神保健福祉に関する啓発・精神障がい者の社会参加の促進、福祉の向上を目的として次のとおり講演会を開催します。ぜひお越しください。
- とき 令和7年1月31日(金) 午後1時から4時30分まで
- ところ 直方鞍手医師会館講堂(直方市山部)
- テーマ 認知症と認知機能

- 申込み・問い合わせ 能が低下した人の自動車運転と生活を考える
- 講師 高知大学医学部保健管理センター准教授 上村直人さん
- 参加費 無料
- ※事前申込みが必要です。
- 問い合わせ 高山病院 福岡県認知症医療センター ☎(23)0520 まで
- 北九州視覚特別支援学校説明会のお知らせ  
福岡県立北九州視覚特別支援学校では、入学選考検査に関する志願書等の配布・説明会を実施します。
- とき 12月6日(金) 午後1時45分開始
- 対象 ▽幼稚部 平成31年4月2日から令和4年4月1日生まれの幼児 ▽高等部専攻科理療科 特別支援学校高等部、高等学校、中等教育学校を卒業した人か令和7年3月に卒業見込みの人または、学校施行法規則でそれと同等以上の学力があると認められた人
- ※詳細については、お問い合わせください。
- 問い合わせ 福岡県立北九州視覚特別支援学校 ☎093(651)5419 まで

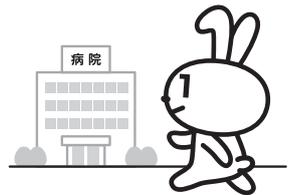
## 12月2日以降保険証が発行されなくなります 保険証の有効期限が切れた後の受診は資格確認書を使ってください

### ●問い合わせ

- ▷マイナ保険証利用申込 = 役場住民環境課住民係まで
- ▷そのほかのこと = 役場税務保険課保険年金係まで

### 令和6年12月2日以降保険証が発行(新規・再発行)されなくなります

マイナ保険証を持っていない人には、保険証に代わるものとして、現在お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を交付します。また、マイナ保険証を持っている人には、マイナ保険証の読み取りができないなどの場合に備えて「資格情報のお知らせ」を交付します。



#### ■国民健康保険証について

令和6年12月1日までに発行された保険証については、12月2日以降も有効期限が切れるまでは引き続き使用できます。保険証の有効期限が切れた後は、「資格確認書」を提示することで受診できます。

#### ■後期高齢者医療保険証について

令和6年12月1日までに発行された保険証については、12月2日以降も有効期限が切れるまでは引き続き使用できます。保険証の有効期限が切れた後は、「資格確認書」を提示することで受診できます。

※新たに75歳に到達される方については、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、誕生月の1か月前に「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証	12月2日以降の対応	医療機関の受診
持っている	「資格情報のお知らせ」を交付します。	マイナ保険証を使って受診してください。
持っていない	現在お持ちの保険証の有効期限が切れる前に「資格確認書」を交付します。	「資格確認書」を使って受診してください。(お持ちの保険証の有効期限が残っている間は、保険証で受診できます)。



テーマ  
「血糖値コントロール」

【揚げない油淋鶏】

■材料（4人分）

鶏もも肉（320g）、④【酒（大さじ1と3分の2）、しょうゆ（大さじ2分の1）】、片栗粉（適量）、長ねぎ（20g）、しょうが（8g）、にんにく（4g）、⑤【しょうゆ（大さじ1と3分の1）、酢（大さじ1と3分の1）、ごま油（大さじ2分の1）、砂糖（小さじ1強）】、レタス（120g）、ミニトマト（4個）



■作り方

- ①鶏肉は筋に直角になるように切って筋切りをする。厚みがある部分は観音開きにして、均一になるようにする。
- ②ポリ袋に鶏肉と④を入れて手で揉みこみ、20分程おく。
- ③レタスは細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ④長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにしてボウルに入れ、⑤を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤②の鶏肉に片栗粉を薄くまぶし、230℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑥鶏肉が焼けたら食べやすい大きさに切る。
- ⑦器にレタスを敷き、鶏肉をのせ、④のたれをかけ、ミニトマトを添える。（215kcal）

【チンゲン菜のオイスターソース炒め】

■材料（4人分）

チンゲン菜（240g）、塩（小さじ8分の1）、エリンギ（120g）、サラダ油（大さじ1）、オイスターソース（大さじ3分の2）、酒（大さじ3分の2）、こしょう（少々）、ごま油（小さじ1）



■作り方

- ①チンゲン菜は3cmの長さに切り、塩を全体にまぶして5分程おく。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、エリンギを加えてしんなりするまで炒める。
- ③オイスターソースと酒を加え、絡めながら炒めて水分を飛ばす。
- ④水けを絞ったチンゲン菜を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑤こしょうとごま油を加え、混ぜ合わせる。（47kcal）

血糖値を急激に上げない『食べる順番』

食物繊維が多いものから先に食べることで、血糖値の上がり方がゆるやかになります。食べる順番を意識してみましょう。

1. 食物繊維が多い野菜、きのこ、海藻など
2. たんぱく質が多い肉や魚、卵、大豆・大豆製品など
3. 炭水化物が多いごはん、パン、めん類など

12月の行事カレンダー

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



● 10月の人の動き （ ）内は前月比

- ・人口 14,826人 (-14) ・出生 2人
- ・男性 7,072人 (+3) ・死亡 19人
- ・女性 7,754人 (-17) ・転入 34人
- ・世帯数 7,414世帯 (-3) ・転出 31人

(令和6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